

La imagen corporal es...

- Cómo te ves cuando te miras en el espejo o cuando creas una imagen de ti misma(o) en tu mente.
- Lo que opinas acerca de tu propia apariencia (incluyendo tus recuerdos, suposiciones y generalizaciones).
- Cómo te sientes en relación a tu cuerpo incluyendo tu estatura, figura y peso.
- Cómo sientes y controlas tu cuerpo a medida que te mueves; cómo te sientes dentro de tu cuerpo, no sólo acerca de tu cuerpo.

La Imagen negativa de tu cuerpo es...

- Una imagen distorsionada de tu figura corporal--percibes partes de tu cuerpo distintas a cómo se ven en realidad.
- Estás convencida(o) que sólo otras personas son atractivas y que tu figura o talla simbolizan fracaso.
- Te sientes avergonzada(o) pensando siempre en tu cuerpo y tienes sentimientos de ansiedad en relación a la imagen de tu cuerpo.
- Te sientes incómoda(o) y extraña(o) en tu propio cuerpo.

Personas con una imagen negativa de su cuerpo tienen una gran probabilidad de desarrollar un trastorno alimenticio y con posibilidades de experimentar sentimientos de depresión, aislamiento, baja auto-estima y obsesión por perder peso.

Todos podemos tener días en que nos sentimos incómodos en nuestros cuerpos, pero la clave para desarrollar una imagen positiva es reconocer y respetar nuestra figura natural y aprender a remplazar esos pensamientos y sentimientos negativos con pensamientos positivos, de afirmación y de aceptación.

Acéptate a ti misma(o) – Acepta tu cuerpo

Conmemórate a ti misma(o) – Conmemora tu cuerpo

La Imagen positiva de tu cuerpo es...

- Una percepción clara, verdadera de tu figura--percibes las diferentes partes de tu cuerpo como en realidad son.
- Celebras y aprecias la figura natural de tu cuerpo y comprendes que la apariencia física de una persona no determina su personalidad o sus valores.
- Te sientes orgullosa(o) y aprecias tu cuerpo como único y rehúsas pasar demasiado tiempo preocupándote de manera irracional por la comida, peso y calorías.
- Te sientes cómoda(o) y segura(o) con tu cuerpo.