

La dictadura de la belleza en época estival

En temporada de verano muchas mujeres comienzan a cuestionar su cuerpo, lo que se disfraza como autocuidado y salud, sin embargo, es posible que existan pensamientos intrusivos negativos que castigan punitivamente el no cumplir con los estándares de belleza que la sociedad ha impuesto.

Estos imperativos pueden afectar la autoestima de una persona, restringiendo incluso su conducta. Recuerdo, en procesos de psicoterapia, haber atendido a una mujer que no iba a la playa porque se avergonzaba de su cuerpo, una narrativa que identifica a

muchas mujeres, que limitan sus experiencias sociales por pensar que otros no aceptan su imagen. Si continuamos validando una sola forma de belleza, seguiremos perpetuando el prejuicio, la discriminación y la desigualdad por sobre la aceptación de la diferencia.

Los cuerpos nos acompañan en la experiencia de vivir, es necesario ser responsable de la salud física de estos, pero también existe la necesidad de aceptar que todos son distintos y que hay hermosura en cada persona.

La invitación es a que las mujeres descubran momentos y espacios

donde se sientan cómodas con su imagen, que nada límite una experiencia de disfrute, pensar que lo más importante es aceptarse a uno mismo, más allá de las miradas o comentarios que otros puedan hacer.

Hablarse bonito, dejar de lado los cuestionamientos y seguir caminando hacia la valoración personal, es la clave para aumentar la sensación de bienestar.

Ivonne Maldonado
Directora Carrera de Psicología
Universidad de Las Américas
Sede Concepción