

RAIMON GAJA Y M.<sup>a</sup> JOSÉ MATEO

# No son perfectas, son felices

De la autocrítica a la aceptación



DEBOLSILLO *clave*

psicología  
clínica y de  
la salud



**isep**  
clínic

# Índice

Cubierta

No son perfectas, son felices

Introducción

PRIMERA PARTE: Pensamientos que te harían infeliz aunque fueses perfecta

SEGUNDA PARTE: Objetivos para convertirse en personas no perfectas pero felices

Epílogo

Anexo: páginas web

Bibliografía

Créditos

## Presentación

Cuando nos planteamos mejorar la autoimagen pensamos inmediatamente en dietas, tratamientos cosméticos, gimnasios, peluquerías y centros clínicos de cirugía estética. Sin embargo, lo que a menudo se nos escapa es que estas fórmulas están pensadas para mejorar o cambiar la apariencia externa y no el concepto interno que tenemos de nuestro aspecto. Si éste está distorsionado, las medidas externas sólo conseguirán hacernos sentir un poco mejor durante un breve período de tiempo, pero a la larga volveremos a sentirnos de nuevo mal en nuestra propia piel.

En el fondo, todos sabemos que esto es así, aunque el discurso publicitario se empeñe en hacernos creer lo contrario. ¿Quién no ha sentido una subida de adrenalina al comprarse un vestido nuevo o al hacerse un nuevo corte de pelo? ¿Y cuánto tiempo hemos tardado en sentirnos descontentos de nuevo con nuestro cuerpo?

Cuidarse externamente está bien, pero no es suficiente. Buscar la ropa que más nos favorece, cuidar el corte de pelo, ayudar a la piel a que se mantenga hidratada, maquillarse para disimular unas ojeras o resaltar un rasgo facial, cuidar la alimentación, hacer ejercicio físico e incluso someterse a una cirugía estética para modificar un rasgo que no nos gusta, son recursos perfectamente válidos. Si los tenemos a nuestro alcance, ¿por qué no utilizarlos?

Ahora bien, esto no debe confundirse con la solución «mágica» a nuestro descontento. Debemos ser conscientes de que si estos cuidados estéticos no vienen acompañados de una autoimagen positiva, siempre serán insuficientes.

Una autoimagen positiva no puede comprarse (como tampoco es posible comprar la autoestima). No es un producto del mercado sino un estado interno de aceptación y amor incondicional más allá de las formas, centrada en la esencia de lo que somos y no de lo que parecemos.

Y si es perfectamente posible que una persona que se gusta tal y como es sienta al mismo tiempo el deseo de resaltar o mejorar su apariencia a través de los recursos que le ofrece el estado del bienestar, no lo es que una persona que no se siente bien en su piel consiga el ansiado estado de bienestar únicamente modificando los aspectos más superficiales. Esto es así, porque mientras que en el primer caso el cuidado estético cumple únicamente una función social (verse bien para estar en el mundo), en

el segundo se espera que supla una carencia existencial para la que estos recursos no están preparados.

En este libro vamos a trabajar fundamentalmente las estrategias que nos ofrece la terapia cognitiva para mejorar la autoimagen desde un punto de vista psicológico y emocional. Como hemos dicho, la sociedad actual pone a nuestro alcance múltiples recursos comerciales para que nos veamos *momentáneamente* bien, pero parece mucho más difícil encontrar herramientas que nos permitan vernos bien *la mayor parte del tiempo* (porque hemos llegado a la convicción absoluta de que nuestro valor está por encima de si poseemos unos rasgos físicos más o menos acordes a las modas del momento).

Sólo desde esta posición de fortaleza interior podremos ser libres de decidir hasta qué punto queremos dedicarle tiempo, esfuerzo y recursos económicos a nuestra apariencia física, y hacerlo sin angustias ni temores y, sobre todo, sin poner en la cuerda floja nuestra salud física y emocional.

# Introducción

¿CÓMO TE VES?

Para empezar vamos a pedirte algo muy sencillo: escribe cómo te ves a ti misma.

---

---

---

¿Has escrito ya tu respuesta?

Una autodefinition es un autorretrato en palabras, y, por lo tanto, un reflejo fiel de lo que valoras más de ti misma (qué te preocupa y te ocupa), y cómo deseas que te vean los demás. Veamos algunos ejemplos hipotéticos:

- «Soy morena, de ojos negros, delgada, atractiva y de estatura mediana tirando a alta.» Autodefinition centrada en lo *físico*, la persona cree que lo mejor de sí misma es su atractivo («Soy guapa, ¿no es eso lo que queréis todos los hombres?»).
- «Soy buena estudiante. Me gusta el cine, leer y la naturaleza.» Autodefinition centrada en lo *mental*. La persona confía más en su mente que en su cuerpo («Soy lista, podrás tener interesantes charlas conmigo»).
- «Soy responsable, seria y muy trabajadora.» Autodefinition centrada en una *habilidad ejecutiva*. La persona confía más en lo que es capaz de hacer que en lo que es o aparenta («Soy resolutiva, quíereme, no seré una carga para ti»).
- «Soy simpática y extrovertida. Me gusta la gente, bailar y divertirme.» Autodefinition centrada en lo *social*. La persona confía en su sentido vital («Soy alegre, es divertido vivir conmigo»).
- «Soy sensible, buena persona y solidaria, siempre ayudo a los demás.» Autodefinition centrada en lo *emocional*. La persona confía más en sus valores internos que en su cuerpo e intelecto («Soy buena, nunca te haré daño»).

Estas definiciones son estereotipadas y probablemente no te hayas identificado del todo con ninguna de ellas. Aun así, creemos que estos ejemplos son interesantes porque pueden ayudarte a que te des cuenta de que:

- Todos tenemos una definición de cómo nos vemos y ésta dice mucho más de nosotros mismos de lo que creemos.
- Cada vez que nos autodefinimos, tratamos de exponer (*vender* en un sentido positivo) la característica o habilidad que creemos que más destaca de nosotros mismos (la que más valoramos y la que creemos que puede gustarles más a los otros).
- Por muy completa que sea nuestra autodefinición, seguramente constataremos que acabamos poniendo más énfasis en un área que en otras.
- El área en la que hacemos más hincapié es aquella a la que dedicamos más atención, tiempo y esfuerzo en nuestro día a día.
- Las personas que tienden a definirse en términos puramente físicos son también las que más probabilidades tienen de estar preocupadas o descontentas con su imagen. Aunque la preocupación o el descontento no tiene por qué obedecer siempre a causas objetivas, ya que hay personas que tienen un excelente aspecto y que, sin embargo, viven el propio cuerpo de una manera obsesiva o temerosa (p.ej.: levantarse dos horas antes para salir a la calle *perfectamente* peinada, vestida, maquillada...; mostrar una preocupación excesiva ante el paso del tiempo).
- Las personas que obvian toda referencia a lo físico también pueden esconder una preocupación hacia el tema. A veces, el silencio es lo más elocuente, y el *olvido* del cuerpo como parte de lo que uno es puede indicar una valoración negativa de la imagen corporal o un profundo sentimiento de frustración respecto a un físico que no se sabe cómo amar.

Como has visto, el modo en como te defines a ti misma tiene más implicaciones de las que parece a primera vista. Es importante, sobre todo, porque es el primer eslabón con el que construyes tu imagen corporal: según te defines así te ves, y no al revés como tendemos a pensar (según te ves, así te defines).

Para construir una buena definición de ti misma debes respetar las condiciones

siguientes:

### *1. Que tu autodefinición sea lo más global posible*

Un principio básico para construir una autoimagen positiva es que tengas una visión amplia de ti misma.

- *Una definición centrada sólo en un atributo es arriesgada:* si te falla, ¿qué harás?
- *Una definición centrada sólo en un atributo es falsa:* nadie es sólo cuerpo, o sólo inteligencia, o sólo sentimiento. Tú eres todo en distintas proporciones.
- *Es difícil que puedas respetar y amar (comprender y aceptar) una definición parcial de ti misma,* porque sentirás demasiada presión, miedo, rechazo, obsesión, autoengaño...
- *Es fácil que puedas respetar y amar (comprender y aceptar) una definición global de ti misma,* porque ésta responde a la ley natural del equilibrio: «Soy esto en una proporción pequeña y lo de más allá en una proporción mayor. El equilibrio entre la una y la otra da como resultado una persona completa y digna de ser amada».

### *2. Que tu autodefinición sea francamente positiva*

Como hemos adelantado, una autodefinición es un argumento de *autoventa*, pero quizá lo más interesante es que tiene dos compradores: tú misma y los demás. En un popular libro de autoayuda, titulado *La mujer total*, aparecía esta frase: «¿Quién quiere amar a un felpudo?». Esta impactante pregunta recoge en una imagen algo que nadie, sea hombre o mujer, debería olvidar nunca: si una persona no se quiere, respeta, aprecia y valora lo suficiente, si el lugar que se da a sí misma es tan bajo que está a ras del suelo «como los felpudos», no puede esperar que nadie sienta el aprecio que ella misma no es capaz de experimentar. Todos albergamos la esperanza de que nuestra relación con otras personas nos aporte algo positivo, y cuando este requisito

no se da, nos cuesta más esfuerzo amarlas y respetarlas. En resumen, si tú no te *compras*, los demás tampoco lo harán de buen grado.

- «*Entonces ¿debo engañarme a mí misma?*»: Centrar la mirada en lo positivo no significa autoengañarse. Más bien es un ejercicio de libertad personal en el que *tú eliges* dónde colocas tu energía. Cuando acudes a una entrevista de trabajo, ¿empiezas diciéndole al seleccionador de personal todo lo que no sabes hacer? ¡Por supuesto que no! Te centras en tus virtudes y habilidades, ¿verdad? Entonces ¿por qué no hacer lo mismo cuando te dices a ti misma quién eres? Tú eres la *seleccionadora* de personal y la *aspirante* al mismo tiempo: destacar lo positivo es la estrategia necesaria para que el *contrato* salga adelante.
- «*Me sentiría ridícula si me definiera, por ejemplo, como delgada cuando sé a ciencia cierta que no lo soy*»: Nadie espera que mientas, sólo que te centres en lo que te gusta, en lugar de en lo que no te gusta. Todos tenemos características que nos agradan más que otras, esto es natural e inevitable; pero mientras que si te centras en las que te gustan, tu estado de ánimo se eleva y esto te ayuda a que las que no te gustan tanto te importen menos; si obras al revés, te ocurre justamente lo contrario. Lo primero te ayuda a vivir mejor en tu piel (y en el mundo), lo segundo te limita y te impide vivir en plenitud.
- «*Pero hay defectos, sobre todo si son físicos, que son muy evidentes...*»: La palabra «evidente» tiene su raíz en «ver». La acción física de ver la realizas con los ojos, pero ellos son un órgano neutro, sin capacidad crítica; es tu mente la que procesa, interpreta y juzga lo que ves. Así que plantéate la posibilidad de que lo que para ti es *evidente* no lo sea para los demás (a no ser que tú *insistas* mucho en que lo vean con tus mismos *ojos*). En consulta comprobamos a menudo que las personas que tienen dificultades para aceptar toda o una parte de su imagen corporal tienen una tendencia muy marcada a sobredimensionar o a disminuir alguna de sus características físicas («Tengo una nariz *enorme*», «No tengo *nada* de pecho»). Para los profesionales que estamos al otro lado, a veces nos resulta un poco chocante, porque raramente vemos una nariz tan enorme ni un pecho tan plano.
- «*Pero si me alabo demasiado, ¿no corro el riesgo de parecer engreída?*»:

No. Tradicionalmente se nos ha vendido la humildad como una virtud, y, desgraciadamente, a veces, por querer ser virtuosos hemos acabado siendo hipócritas (rechazando un halago que creemos merecido) o injustos con nosotros mismos (negándonos la satisfacción de valorarnos positivamente). Elaborar una autodefinición de ti misma (positiva pero no ilusoria) no te va a convertir en engreída, tan sólo en un ser humano consciente de su valor.

Cuando una persona te resulta demasiado engreída o prepotente no es porque «vaya de sobrada», como se dice coloquialmente, sino porque de alguna manera intuyes que para sentirse importante necesita compararse contigo. Te dice: «Yo valgo», pero sabes que lo que en el fondo te está diciendo es: «Yo valgo más que tú».

En otros casos, las personas que *aparentemente* tienen una autoimagen y un autoconcepto extremadamente positivos resultan molestas, porque insisten tan machaconamente en su valor que no resultan creíbles. La lectura profunda que haces es: «Quieres convencerme a toda costa de tu valor, pero yo sólo veo a una persona muy insegura que para convencerse a sí misma, necesita convencerme primero a mí».

En resumen, una definición de ti misma centrada en lo positivo que no busque la comparación con los demás ni su aprobación es un requisito imprescindible para posicionarte en un territorio de autoamor y autorrespeto que te dará mucha seguridad. Y, como sabes, la seguridad contiene una de las fuerzas más atractivas del universo.

### *3. Que tu autodefinición esté lo más libre posible de las trampas del lenguaje*

La mayoría de personas no somos suficientemente conscientes de que el lenguaje está lleno de trampas que condicionan muchísimo cómo nos vemos, sentimos y actuamos. Por ejemplo, decir: «Estoy por encima de un peso sano» o decir «Estoy como una vaca» pueden parecer dos frases que comunican una misma situación de obesidad; sin embargo, sus efectos no pueden ser más contrarios. Mientras que en la primera definición se pone el acento en el reconocimiento objetivo de una situación (la obesidad); en la segunda sólo se hace hincapié en la crítica, la descalificación, la emoción negativa... Evidentemente, es mucho más probable que la persona que dice

que está «por encima de un peso sano» mantenga el equilibrio emocional y la fuerza interior suficientes para enfrentarse a la situación e intentar corregirla en la medida de lo posible. Cosa que no le pasará a la segunda, la cual se sentirá tan triste, ansiosa y enfadada tras haberse definido como «vaca» que bastante tendrá con salir del pozo emocional en el que se ha metido como para pensar en posibles soluciones. Por eso, nunca insistiremos lo suficiente en advertir que las palabras no son inocuas, porque reflejan pensamientos, contienen emociones y diseñan expectativas.

A continuación vamos a ver algunas de las trampas del lenguaje:

- *Juicios*: Una de las trampas en las que caemos al autodefinirnos es emitir juicios en lugar de ser descriptivos. Nos empeñamos en decirle al otro cómo nos *vemos* en lugar de cómo *somos*. Le decimos: «Soy gorda», en lugar de: «Peso X kilos». Te proponemos que evites en tu autodefinición cualquier adjetivo que implique un valor o juicio. Sé descriptiva, no condiciones lo que han de ver los demás. ¡Déjales que decidan ellos mismos!
- *Lucha*: Muchos de los mensajes que nos llegan desde de la industria de la belleza a través de la publicidad se presentan con un lenguaje bélico: «*Gana la guerra* a la celulitis»; «*Elimina* esos kilitos de más»; «*Vence* al paso del tiempo»; «*K.O.* a las estrías», y así un larguísimo etcétera. La mayoría de nosotros no reparamos en estos detalles, aceptándolos sin más, pero lo cierto es que, sin darnos cuenta, el mensaje de que la mujer y su cuerpo deben estar en permanente lucha va calando en nosotros y al final no sólo creemos que es «normal», sino que incluso lo adaptamos a nuestro propio discurso interno: «Me he propuesto *acabar* con éste (señalándose un michelín de la barriga)». La única relación saludable que cabe tener con el propio cuerpo es de respeto, cuidado y amor. La manera como describimos nuestro cuerpo (respetuosa o belicosa) va a determinar cómo nos comportamos con él. Si una persona está en guerra con sus kilos, si lo que siente es tan negativo que sólo puede experimentar rechazo o vergüenza, no es de extrañar que esté dispuesta a hacer «lo que sea» para acabar con esta situación. Desde esta perspectiva puede llegar a hacer cosas tan contraproducentes como adherirse a una dieta desequilibrada que ponga en peligro su salud, tomar laxantes a troche y moche... o tan absurdas como salir de casa a hacer *jogging* con la barriga envuelta en plástico para perder peso (aunque lo único que consigue es perder

agua). En cambio, desde una perspectiva de amor y respeto hacia el cuerpo, estas conductas no son posibles, ya que ningún objetivo concreto puede adquirir más importancia que el objetivo vital de respetar el cuerpo.

#### 4. *Que tu autodefinición esté lo menos sujeta posible a la opinión de los demás*

Imagina que te levantas por la mañana, te miras al espejo y te ves *horrorosa*. Sales de casa con un humor abatido, pero resulta que camino del trabajo te encuentras a un antiguo novio y te dice que sigues «tan bonita como siempre». Durante el resto del día te sientes muy bien. ¿Qué ha pasado? Objetivamente sigues siendo la misma; sin embargo, ha bastado con que alguien te señale algo bueno de ti para que tu autopercepción cambie completamente.

Claro que también puede suceder justo lo contrario... Imagina que te has comprado un vestido nuevo y te ves muy sexy. Estás radiante. Te sientes bonita y segura. El mundo va a *rendirse* a tus pies (de nuevo el lenguaje bélico...). Sin embargo, cuando te encuentras con tu grupo de amigas, éstas te dicen que el vestido «no va con tu personalidad» y que además «te va demasiado ajustado». Tu autopercepción da un giro de 180 grados y pasas el resto del día insegura y triste. Estás deseando llegar a casa para quitarte el *maldito* vestido.

Hasta cierto punto es inevitable que la percepción de los demás nos afecte un poco. Nos ocurre a todos y es normal. Es evidente que cualquier persona se sentirá más segura si las reacciones que le llegan de su entorno son positivas y aprobatorias; pero es arriesgado poner todo nuestro valor en manos de los demás, porque en el fondo todos estamos *solitariamente solos* en el mundo a no ser que no olvidemos estar *permanentemente acompañados* de nosotros mismos.

Nuestra opinión es que si somos capaces de construir una definición sólida de nosotros mismos, seremos menos vulnerables a las definiciones de los demás, bien porque no nos afectarán tanto, bien porque sabremos enfrentarnos y parar a tiempo definiciones externas malintencionadas, o simplemente desafortunadas, que puedan dañarnos.

La persona que sabe que valiosa por el simple hecho de ser un ser humano, más allá de sus rasgos y personalidad; la persona que sabe que su valor intrínseco está más allá de sus actos, que diferencia lo que es de lo que hace («aunque a veces falle y me

equivoque, sigo teniendo dignidad»; «aunque no soy perfecta, merezco ser feliz») posee una base sólida que le ayudará a mantenerse más firme contra los vaivenes del exterior.

Con todo lo que hemos visto hasta ahora, te proponemos que recuperes la frase que has escrito al principio de este capítulo y que valores si eras justa contigo misma. Si llegas a la conclusión de que no te has tratado todo lo bien que te mereces, porque ahora entiendes que existe otra forma de verte y valorarte, reescribe tu autodefinición. Da el primer paso. Ahora ya sabes que eres un ser completo y con valor.

Me llamo \_\_\_\_\_ y de mí me gusta \_\_\_\_\_

¿POR QUÉ TE VES COMO TE VES?

Nadie nace con una definición de sí mismo. La vamos construyendo a lo largo de la vida, sobre todo en la infancia y en la adolescencia, aunque puede ir moldeándose hasta el final de nuestros días. Los padres, los hermanos, los amigos, los maestros, los vecinos, los novios... nos van diciendo cómo somos y nosotros vamos aprendiendo a vernos a través de sus ojos. Esto sirve igual para las características de personalidad (eres lista, tonta, buena, mala, generosa, egoísta...) como para los rasgos físicos (eres alta, baja, guapa, feúcha, gorda, flaca...).

Es fácil que aprendas a percibirte negativamente si a menudo:

- *Se burlan de alguna zona de tu cuerpo*: bola de sebo, cuatro ojos, culo gordo, patizamba, cara de pan,...
- *Desaprueban sistemáticamente tu aspecto*: «No irás a salir así de casa, ¿verdad?».
- *Utilizan un tono insultante para intentar corregirte*: «A ver si te cortas el pelo, pareces una bruja».
- *Te comparan*: «Eres igual que tu tía Claudia» (y resulta que a tía Claudia se la considera la fea de la familia), «¿Por qué no puedes cuidarte tanto como tu prima?»
- *Usan eufemismos para describirte*: «Tienes una cara diferente».
- *Te hacen críticas soterradas*: «¿Por qué no te apuntas al gimnasio? Dicen que

el ejercicio adelgaza incluso más que las dietas».

- *Te halagan... a medias*: «No eres guapa, pero eres buena», «Hoy sí que te has arreglado bien» (el resto de días no).
- *Te instan a ocultar una parte de tu cuerpo*: «Si en lugar de este pantalón tan estrecho te pusieras una falda, disimularías más las caderas».
- *Te amenazan*: «Como no empieces a arreglarte un poco más, nunca encontrarás novio».
- *Te hablan con sarcasmo*: «Con esta ropa parece la princesa del pueblo, lo digo por los harapos...».

Pero lo peor de todo, y por eso le dedicamos un punto y aparte, son las doctrinas erróneas que nos llegan sobre el valor de la belleza en la mujer y que acaban influyendo en la valoración propia. Algunas perlas que seguro que tú, con más o menos variaciones, has oído alguna vez:

- «No me extraña que el marido de fulanita la dejara. ¿Has visto lo fea que se ha puesto?».

*Enseñanza*: El principal valor de la mujer es su atractivo, y la que no esté dispuesta a acatarlo que se atenga a las consecuencias.

*Conclusión*: «¡Cuidado!, debo mantener mi atractivo si no quiero quedarme sola».

- «No es que me parezca bien que le nieguen un puesto de trabajo a una chica sólo por ser fea, pero también entiendo que si tiene que estar de cara al público... A ver, yo haría lo mismo si el negocio fuese mío.»

*Enseñanza*: El éxito es para los guapos.

*Conclusión*: «¡Cuidado!, si quiero disponer de oportunidades en la vida, debo tener una buena apariencia».

- «¿Has visto qué vieja se ha hecho fulanita? Parece una pasa.»

*Enseñanza*: Cumplir años es malo. Envejecer es un delito.

*Conclusión*: «¡Cuidado!, tengo que detener como sea el paso del tiempo».

# PRIMERA PARTE

Pensamientos que te harían infeliz aunque fueses *perfecta*

La autoimagen se nutre de aspectos perceptivos (lo que *ves* cuando te miras al espejo o haces una representación mental de tu cuerpo), cognitivos (lo que *piensas* sobre lo que ves) y de conducta (lo que *haces* tras pensar algo sobre tu cuerpo o algún rasgo de él). Aunque todos tienen su importancia y dispondrán de su espacio en este libro, vamos a dedicar toda esta primera parte a los pensamientos negativos que distorsionan la realidad y que hacen que tantas mujeres se sientan mal en su piel. Salvo en los casos en que existe un verdadero trastorno de la imagen corporal, a menudo basta con que una persona cambie los pensamientos perturbadores para que empiece a verse bien a sí misma.

Pregúntate: ¿Qué pienso habitualmente cuando tomo conciencia de mi apariencia física?, ¿en qué medida mis pensamientos pueden estar alterando la manera como me veo y valoro físicamente?, ¿soy realista y flexible cuando me defino físicamente o idealista y exigente?, ¿soy yo misma la que se provoca los sentimientos de inseguridad, ansiedad o culpa que experimento tan a menudo cuando pienso en mi cuerpo?, si cambiara mi forma de pensar, ¿cambiaría mi forma de sentirme?, ¿soy yo o la sociedad con sus exigencias estéticas la que me cierra puertas?

Empezar a plantearte cierto grado de responsabilidad sobre lo que te sucede es un buen principio. Si abres los ojos a la perspectiva de que quizá eres tú misma la que en buena parte provocas cómo te ves y sientes respecto a tu cuerpo, tal vez te haga sentir algo aturdida al principio, pero a continuación notarás una sensación mucho más valiosa: la de saber que posees cierto control sobre tu vida y que no tienes por qué seguir sufriendo por tu aspecto físico.

## DOS FORMAS DE PENSAR, DOS FORMAS DE VIVIR EL CUERPO

La función de la mente es generar pensamientos, por eso nunca está callada. Ante cualquier acontecimiento, pequeño o grande, se manifiesta a través de frases o imágenes (cogniciones).

Estas cogniciones pueden ser de dos tipos:

- *Pensamientos racionales*: se trata de pensamientos basados en la observación de

la realidad (objetivos y comprobables), que te provocan emociones apropiadas a la situación y te ayudan a tomar decisiones adecuadas para conseguir tus metas.

- *Pensamientos distorsionados*: son pensamientos sin base contrastada, te provocan emociones exageradas o desproporcionadas, y te impiden tomar las decisiones adecuadas.

Veamos algunos ejemplos:

Una mujer ha sufrido una enfermedad y, por efecto de la medicación, ha engordado muchos kilos.	
<b>Pensamiento racional</b> «Mi aspecto ha cambiado mucho tras la enfermedad. No parezco la misma...»	<b>Pensamiento distorsionado</b> «Estoy <i>horrible</i> , y todo por culpa de esa maldita enfermedad. <i>Nunca debí</i> ponerme enferma»
<b>Emoción apropiada</b> Tristeza, aceptación	<b>Emoción inapropiada</b> Depresión, ira
<b>Decisión adecuada</b> «Debo darle tiempo a mi cuerpo para que se recupere. Poco a poco irá tomando un aspecto más normal»	<b>Decisión inadecuada</b> «Dejaré por completo la medicación. En cuanto no tome pastillas volveré a ser la de antes»

Una joven va a una fiesta y comprueba que las demás mujeres son mucho más atractivas que ella.	
<b>Pensamiento racional</b> «¡Vaya!, cuántas bellezas juntas»	<b>Pensamiento distorsionado</b> «Ya me ha tocado otra vez <i>ser el patito feo</i> de la fiesta. ¿Por qué <i>siempre</i> me tiene que tocar a mí?»
<b>Emoción apropiada</b> Aceptación	<b>Emoción inapropiada</b> Ira, sentido de injusticia
<b>Decisión adecuada</b> «Quizá no sea la más guapa de la fiesta, pero bailando soy buena, así que a bailar y a disfrutar de la música, que de eso se trata»	<b>Decisión inadecuada</b> «En cuanto encuentre una oportunidad, pongo una excusa y me largo»

Una mujer mira su pecho desnudo ante un espejo y observa que ha perdido su firmeza.	
<b>Pensamiento racional</b> «Mi pecho está caído. Es normal, al fin y al cabo he sido madre tres veces y he amamantado a todos mis hijos»	<b>Pensamiento distorsionado</b> «¡Mi pecho está caído! ¡Es horrible! ¡He perdido lo mejor de mi feminidad!»
<b>Emoción apropiada</b> Aceptación, seguridad	<b>Emoción inapropiada</b> Depresión, ansiedad, ira
<b>Decisión adecuada</b> «Quizá pueda reforzarlo un poco con gimnasia. Se lo preguntaré a mi ginecóloga en la próxima visita a ver qué me aconseja»	<b>Decisión inadecuada</b> «Debo operarme los pechos inmediatamente, aunque con la situación económica que estoy viviendo no me quedará otro remedio que pedir un crédito»

Como ves, las mujeres de los ejemplos que tienen un estilo cognitivo racional no se engañan a sí mismas, pues reconocen la realidad tal cual es (el cambio de aspecto tras la enfermedad; el estar en desventaja respecto al atractivo de las demás chicas de la fiesta; la evidencia de tener un pecho caído). La diferencia estriba en las cogniciones que utilizan unas y otras para describir esa realidad. Las que usan un estilo descriptivo (sin juicios) experimentan emociones apropiadas, porque éste no las aboca a una situación de depresión, ira, culpa..., sino de aceptación de la realidad (incluso cuando ésta no es la que les gustaría o elegirían en caso de poder hacerlo). En consecuencia, como no están bajo un huracán emocional, pueden tomar decisiones correctas que les ayudan a vivir la situación lo mejor posible (sin autoagredirse) y buscar soluciones realistas.

Por el contrario, las mujeres de los ejemplos que mantienen un estilo cognitivo distorsionado sufren emociones y desarrollan conductas disfuncionales caracterizadas por:

- Experimentar un sufrimiento innecesario o desproporcionado con la situación. (Ej.: creer que un pecho caído elimina la feminidad es totalmente desproporcionado.)
- Llevar a cabo comportamientos autosaboteadores contrarios a sus intereses u objetivos. (Ej.: irse de una fiesta porque hay otras mujeres más atractivas es

una conducta autosaboteadora, porque le impide disfrutar de una experiencia social potencialmente agradable.)

- Dificultar o impedir llevar a cabo las conductas necesarias para alcanzar sus objetivos. (Ej.: dejar de tomar una medicación sin prescripción médica no sólo es extremadamente peligroso, sino que además no le conduce a su objetivo de volver a ser «como antes», pues probablemente esto no será posible si la enfermedad ha dejado secuelas, y, si lo es, deberá lograrlo con otros medios, entre ellos, uno tan simple como dejar pasar el tiempo para que su organismo se recupere.)

### ¿CÓMO FUNCIONAN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?

A lo largo del día, y en las situaciones más variadas, podemos generar una gran cantidad de pensamientos que, lejos de aportarnos bienestar, nos atrapan en un estado de malestar emocional que nos lleva a hacer interpretaciones erróneas y a tomar decisiones contrarias a nuestros intereses. En la mayoría de los casos, basta con que cambiemos estos pensamientos negativos por otros más racionales para que nuestra percepción cambie. La decisión está, en gran medida, en nuestras manos.

La dificultad estriba en que estos pensamientos son automáticos y pasan tan rápidamente por nuestra mente que casi nunca somos conscientes de ellos. Creemos que lo que sentimos es real, pero raramente se nos ocurre pensar que nuestros sentimientos son la consecuencia de lo que hemos pensado acerca de la realidad más que de la realidad misma.

Otro problema es que estos pensamientos llevan muchos años formando parte de nuestro diálogo interior. Para nosotros son lógicos (salvo que nos pongamos en serio a analizarlos) y no nos planteamos si existen otras alternativas que, por ser más racionales, nos harían más felices. (La observación racional de la realidad conduce directamente al bienestar interior.)

Además, nuestra mente tiene sus propios mecanismos para lograr que nuestro discurso interior se mantenga, buscando informaciones en el exterior que justifiquen los pensamientos que genera. Y si para mantenerse debe basarse en la comparación, la crítica, la idealización o la perfección, no duda en hacerlo, aunque eso implique alejarnos de la felicidad.

La única solución es analizar en serio cuál es nuestro diálogo interior, y valorar en qué medida nuestros pensamientos nos ayudan a sentirnos a gusto en nuestra piel y si tenemos a nuestro alcance otras alternativas más satisfactorias.

<b>CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS (McKay, 1981)</b>
<p>Son mensajes específicos, parecen taquigráficos.</p> <p>Se creen con facilidad a pesar de ser irracionales y no basarse en la suficiente evidencia.</p> <p>Son difíciles de controlar. Se viven como espontáneos e involuntarios.</p> <p>Tienden a dramatizar la experiencia.</p> <p>Suelen conllevar una visión de túnel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Las personas ansiosas tienden a anticipar peligros: «¿Y si no le parezco atractiva?».</li><li>• Las personas deprimidas se obsesionan por las pérdidas: «Es horrible envejecer».</li><li>• Las personas crónicamente irritadas se centran en la injusticia y en la conducta inaceptable de los otros: «Es injusto que se valore tanto la belleza».</li></ul>

## 15 PENSAMIENTOS QUE ASEGURAN LA INFELICIDAD

En la tabla que viene a continuación se recogen los quince pensamientos o cogniciones que distorsionan la interpretación de la realidad y que sabotean nuestros intereses. Estos pensamientos son los causantes de la mayoría de sufrimientos humanos como la depresión, la ansiedad, la ira, la frustración, etcétera. También están presentes en la baja autoestima y en la autoimagen deficiente.

Es conveniente que, antes de continuar la lectura, repases detenidamente la tabla. No se trata de que te la aprendas de memoria. Sólo léela con atención, para que te familiarices con ella. Como verás, se trata de una herramienta muy útil para identificar los pensamientos distorsionados y desarmarlos a través de argumentaciones racionales.

Probablemente, durante la lectura de la tabla hayas descubierto que, a veces, caes en uno o en varios de los pensamientos distorsionados que aparecen. De hecho, todas las personas tenemos pensamientos negativos de vez en cuando, y esto entra en el

campo de la normalidad. Pero si descubres que los «nunca», «siempre», «deberías», etcétera, son habituales o frecuentes en tu discurso interno, entonces puedes estar segura de que están detrás de ese malestar e incapacidad que experimentas para sentirte bien en tu piel.

**TABLA RESUMEN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**  
(MCKAY, DAVIS Y FANNING)

Tipo de pensamiento	Definición	Expresiones clave	Preguntas para cuestionar el pensamiento
Sobregeneralización	Extraer una conclusión global de un incidente aislado.	Todos, nadie, siempre, nunca...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántas veces sucedió esto realmente?</li> <li>• ¿Qué pruebas tengo para llegar a estas conclusiones?</li> <li>• ¿Qué pruebas tengo de que las cosas siempre son así?</li> </ul>
Visión catastrofista	Esperar lo peor de cada situación, fijándose sólo en lo negativo.	¿Y si...?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otras veces lo he pensado, ¿y qué ocurrió en realidad?</li> <li>• ¿Qué posibilidades hay de que ocurra?</li> </ul>
Pensamiento dicotómico (polarización)	Ver el mundo en blanco o negro, en dicotomías opuestas de todo o nada, bueno o malo, aceptación o rechazo.	Bueno/malo Blanco/negro Perfecto/imperfecto Éxito/fracaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre estos dos extremos, ¿podrían existir puntos intermedios?</li> <li>• ¿Hasta qué punto esto es así?, ¿en qué porcentaje?</li> <li>• ¿Con qué criterios estoy midiendo esto?</li> </ul>
Filtro mental	Filtrar un detalle negativo del exterior y exagerarlo. Lo positivo no cuenta.	No lo soporto Es/sería horrible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ha ocurrido otras veces?</li> <li>• ¿Realmente fue tan malo?</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>TABLA RESUMEN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (Continuación)</b> (MCKAY, DAVIS Y FANNING)</p>			
<b>Personalización</b>	<p>Creer que todo lo que hace o dice la gente está dirigido a uno mismo.</p>	<p>Se refieren a mí. Compararse con otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué consecuencias tiene compararme cuando salgo perdiendo?, ¿me ayuda en algo?</li> <li>• ¿Qué pruebas tengo para pensar esto?</li> <li>• ¿Los criterios que estoy usando son razonables?</li> <li>• ¿Puedo comprobar su veracidad?</li> </ul>
<b>Razonamiento emocional</b>	<p>Creer que las emociones reflejan la verdad de una situación o de lo que uno es.</p>	<p>Si me siento feo, significa que soy feo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué he pensado para sentirme así?, ¿puedo estar sintiéndome así a consecuencia de mi interpretación errónea?</li> </ul>
<b>Falacia de justicia</b>	<p>Creer que las cosas <i>deberían</i> o <i>no deberían</i> ser de una determinada manera.</p>	<p>Esto es injusto. ¿Por qué me tiene que pasar esto a mí?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pruebas tengo para mantener este criterio?</li> <li>• ¿Tiene derecho la otra persona a tener un punto de vista diferente?</li> <li>• ¿En realidad no estoy simplemente deseando que las cosas sean diferentes?</li> </ul>

**TABLA RESUMEN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (Continuación)**  
**(MCKAY, DAVIS Y FANNING)**

<p><b>Pensamientos debería</b></p>	<p>Tener exigencias poco realistas de uno mismo y de los demás.</p>	<p>Tengo que... Debería... No debería...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pruebas tengo de que esto tiene que ser así necesariamente?</li> <li>• ¿Realmente es tan grave que eso no sea como debería?, ¿puedo comprobarlo?</li> <li>• ¿Estoy confundiendo mis deseos con exigencias?</li> <li>• ¿Me está perjudicando esta exigencia?</li> </ul>
<p><b>Falacia de control</b></p>	<p>Creer que es posible controlarlo todo o que no podemos controlar nada de lo que nos ocurre.</p>	<p>No puedo hacer nada. Si me esfuerzo puedo... Toda la responsabilidad es mía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pruebas tengo para pensar esto?</li> <li>• ¿Puede haber otros factores que influyan?</li> </ul>
<p><b>Falacia de recompensa divina</b></p>	<p>No buscar soluciones a los problemas creyendo que se solucionarán por sí solos.</p>	<p>El día de mañana todo se solucionará y obtendré mi recompensa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pruebas tengo de que la situación no puede modificarse ya?, ¿qué podría hacer ya?</li> <li>• ¿Pensar esto puede ser de ayuda o sólo un consuelo pasajero?</li> </ul>
<p><b>Falacia de la razón</b></p>	<p>Cerrarse en banda ante los argumentos ajenos que vayan en contra de nuestro punto de vista.</p>	<p>Tengo la razón y no me la dan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es para mí tener razón?, ¿este criterio es razonable?</li> <li>• ¿Puede tener la otra persona otro punto de vista diferente?</li> </ul>

<b>TABLA RESUMEN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (Continuación)</b> (MCKAY, DAVIS Y FANNING)			
<b>Falacia de cambio</b>	<p>Creer que la propia felicidad depende de los demás y no de uno mismo.</p>	<p>Si esa persona o situación cambiara, entonces yo podría...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pruebas tengo para mantener que el cambio depende de esto?</li> <li>• Aunque esto no se pudiera cambiar, ¿qué podría hacer?</li> </ul>
<b>Interpretación del pensamiento</b>	<p>Creer saber lo que piensan los demás o profetizar lo que va a pasar.</p>	<p>Me parece que... Seguro que...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pruebas tengo para pensar esto?</li> <li>• ¿Podría comprobar su veracidad?</li> </ul>
<b>Culpabilidad</b>	<p>Sentirse culpable o buscar un culpable para explicar por qué algo no es o no ha salido como nos hubiera gustado. Por mi culpa...</p>	<p>Por su culpa...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pruebas tengo?</li> <li>• ¿Puede haber otros factores que intervengan?</li> <li>• ¿En qué me ayuda o qué cambia sentirse culpable?</li> </ul>
<b>Etiquetas globales</b>	<p>Definirse o definir a otra persona de una manera simplista y rígida, tomando un solo aspecto de su apariencia o conducta.</p>	<p>Soy/ no soy una...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Esta calificación prueba totalmente lo que soy?</li> <li>• ¿Existen otros aspectos míos que no puedan ser calificados con esa etiqueta?</li> </ul>

¿CÓMO SE CAMBIAN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?

El primer paso para cambiar los pensamientos negativos automáticos por otros más racionales y funcionales pasa por ser conscientes de ellos. Como hemos comentado anteriormente, los pensamientos atraviesan nuestra mente a la velocidad del rayo y no es fácil detectarlos, pero, afortunadamente, existe un truco infalible para lograrlo: nuestras emociones.

De ahora en adelante, cada vez que experimentes una sensación desagradable, en lugar de dejarte arrastrar por ella, detente y hazte las siguientes tres preguntas:

- ¿Qué estaba haciendo justo cuando han surgido estas emociones?
- ¿Qué he pensado?
- ¿Qué he sentido cuando he pensado esto? Tristeza, depresión, ansiedad, estrés, ira, enfado, inseguridad, etc.

Como es poco probable que siempre que te embargue una emoción negativa puedas dejarlo todo para detenerte a reflexionar, lo único que te pedimos es que lo anotes en una libretita de forma sintética, para que te sirva de recordatorio, por ejemplo:

- **Situación:** En la peluquería, ojeando una revista de moda.
- **Pensamiento:** «Soy una mierda, nunca seré como ellas, mi vida es un fracaso».
- **Emoción:** Ansiedad.

Al principio es importante que tomes estas pequeñas notas, porque los pensamientos son muy volátiles y si no los atrapas en el momento, desaparecerán.

Una vez ya has empezado a registrar las situaciones, pensamientos y emociones que te hacen sentir mal contigo misma, elige un momento del día en el que estés relajada, por ejemplo antes de ir a dormir, para sentarte tranquilamente delante de tu libreta de notas.

En una hoja grande de papel, traza una tabla con seis columnas y tantas filas como emociones negativas hayas experimentado ese día. Rellena las tres primeras

columnas con las notas que ya tienes registradas en tu libretita de notas. Mira la tabla de la página siguiente.

A continuación, rellena la cuarta columna describiendo la conducta que siguió a tu pensamiento (¿qué hiciste?). Después, cataloga el pensamiento que has tenido según la clasificación que hemos visto en la tabla de pensamientos distorsionados del apartado anterior.

Cuando procedas a la catalogación de tus pensamientos pueden ocurrirte varias cosas:

- Que dudes entre varias opciones. Si es así, no te preocupes. A veces, la diferencia entre un pensamiento u otro es de un simple matiz y es difícil de distinguir si se trata de uno u otro. Apunta los dos y trabaja con ellos.
- Que aparezcan varios pensamientos distorsionados al mismo tiempo. Esto ocurre porque, a menudo, un solo pensamiento es el inicio de un diálogo interior en el que se concatenan muchos pensamientos distintos. Apúntalos.

Cuando hayas asociado cada pensamiento con la distorsión cognitiva correspondiente, debes proceder a cuestionarlos uno a uno para comprobar su veracidad. En la tabla de pensamientos distorsionados, encontrarás una serie de preguntas que pueden ayudarte como modelo. Otras técnicas muy sencillas que te serán de gran ayuda para cambiar tus pensamientos son:

- *Ponerse en la piel de otra persona.* Imaginar que la persona que tiene ese pensamiento no eres tú, sino, por ejemplo, una amiga, y qué le dirías.
- *Buscar pruebas.* ¿Qué pruebas objetivas tengo de que lo que he pensado es cierto?
- *Buscar alternativas.* Aunque esto que he pensado fuese verdad, ¿qué otras alternativas tengo?
- *Tener en cuenta las consecuencias.* ¿Qué consecuencias tiene para mí mantener este pensamiento?
- *Valorar la utilidad.* ¿Me ayuda en algo pensar así?

Situación desencadenante (¿Qué pasó?)	Pensamiento (¿Qué pensé?)	Emoción (¿Qué sentí?)	Consecuencias (¿Qué hice?)	Tipo de pensamiento (¿A qué tipo de pensamiento distorsionado puede pertenecer?)	Discusión (¿Qué pruebas tengo de que este pensamiento es real?, ¿en qué me ayuda a conseguir mis objetivos?)
Estaba en la peluquería ojeando una revista de moda.	«Soy una mierda. Nunca podré ser como ellas. Mi vida es un fracaso.»	Ansiedad.			

Tanto con las preguntas propuestas por los autores de la tabla como con éstas se persigue el mismo objetivo: que busques pruebas comprobables de que lo que piensas es real y de que te plantees hasta qué punto tus pensamientos te están ayudando a desenvolverte con mayor eficacia y a sentirte mejor.

En la tabla que aparece en la página siguiente, vemos el ejemplo del principio totalmente desarrollado según las pautas descritas.

## 15 CASOS PRÁCTICOS

A continuación vamos a desarrollar quince casos que te permitirán practicar la técnica de reestructuración cognitiva que hemos estado viendo. En cada caso se refleja un tipo de distorsión diferente y su posible resolución. La solución la desarrollaremos de forma resumida por cuestión de espacio, por lo que nos centraremos en la parte más importante del proceso como es la discusión. Aunque, por supuesto, es imprescindible que *caces* tus propios pensamientos distorsionados y los cuestiones, creemos que hacer un primer ejercicio con ejemplos ajenos a ti puede ayudar no sólo a familiarizarte con la técnica, sino también a empezar a vislumbrar lo importante que resulta limpiar la mente de este tipo de pensamientos si lo que deseas es ser más feliz y aprender a aceptarte a ti misma.

Situación desencadenante	Pensamiento	Emoción	Consecuencias	Tipo de pensamiento	Discusión
Estaba en la peluquería ojeando una revista de moda.	«Soy una mierda. Nunca podré ser como ellas. Mi vida es un fracaso.»	Tristeza, inseguridad, desesperanza.	Durante un rato mi estado de ánimo cambia y me siento incómoda en la peluquería.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etiqueta global.</li> <li>• Personalización.</li> <li>• Razonamiento emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué me baso para decir que soy una mierda? Para empezar, ¿qué significa ser una mierda?, ¿soy capaz de encontrar una definición objetiva de lo que convierte a una persona en tal cosa? Claro que no, porque no existe. Soy una persona con defectos y virtudes, y eso no me convierte en nada más que un ser humano.</li> <li>• Cuando me lamento de que nunca podré ser como ellas, ¿a qué me estoy refiriendo?, ¿a su cuerpo?, ¿a su personalidad?, ¿a qué? Ni yo ni nadie puede ser como otra persona, sólo como es.</li> <li>• ¿Qué datos objetivos tengo de que si fuera como ellas sería más feliz?, ¿caso he hablado alguna vez con alguna mujer de las que aparecen en las revistas?, ¿qué sé de ellas?, ¡nada!</li> <li>• ¿Cómo sé que mi vida es un fracaso? ¿Qué pensarían mi marido y mis hijos si me oyeran hablar así?, ¡Qué exageración! Claro que hay cosas que me gustaría mejorar, pero de eso a afirmar que mi vida es un completo fracaso...</li> </ul>

### 1. Nunca conseguiré que me amen

Cada vez que en tus pensamientos aparecen términos como «nunca», «siempre»,

«nadie» o «todos», estás cayendo en la *sobregeneralización*, es decir, extraes una conclusión general de un simple incidente.

Algunos pensamientos basados en la sobregeneralización podrían ser:

- *Nunca* conseguiré que un hombre se interese por mí.
- *Nunca* alcanzaré un peso ideal.
- *Siempre* me rechazan por mi aspecto.
- *Nadie* me quiere.
- No le gusto a *nadie*.
- *Todas* las mujeres son mejores que yo.

María va a la discoteca con tres amigas. Éstas conocen a tres chicos con los que entablan conversación y pasan la noche juntos. María se siente aislada. Piensa: «Nunca conseguiré que un hombre se interese por mí. No le gusto a ningún chico». En consecuencia, adopta una actitud negativa. Si nadie se acerca a ella es porque su lenguaje corporal deja claro que no está receptiva. Al cabo de dos horas, no puede más, dice a sus amigas que le duele la cabeza y se va precipitadamente (sintiéndose terriblemente frustrada y triste).

**Discusión:** ¿Por qué digo que *nunca* conseguiré que alguien se interese por mí? Decir *nunca* es una sobregeneralización, tomo lo que me ha pasado *hoy* y lo aplico al resto de mi vida. ¿Cuántas veces me ha pasado lo mismo que hoy? A lo sumo dos o tres, pero en la mayoría de ocasiones consigo relacionarme bien con los chicos y conocer a gente nueva. ¿Qué consecuencias me ha traído pensar así? Me he enfadado. Sin pretenderlo, he conseguido que lo que pensaba se cumpliera, porque la expresión de mi cara seguro que era de pocos amigos; no es de extrañar que nadie se haya acercado a mí. Además, como he dado por cierto lo que pensaba, y ni siquiera me he planteado que quizá podía hacer algo para cambiar la situación, me he limitado a aislarme y no he tomado la iniciativa ni una sola vez. Al final, lo único que he conseguido es perderme una experiencia que podría haber sido agradable e irme a casa tristonza y abatida. Si hubiera pensado de forma diferente, ¿la situación me habría parecido tan *terrible*? La noche habría sido totalmente distinta si hubiera pensado algo así como: «*Preferiría estar* en el lugar de alguna de mis amigas, pero también me alegro por ellas. Se las ve contentas. Otras veces he sido yo la que ha conocido a alguien interesante y, en el futuro, volverá a ocurrir».

## 2. ¿Y si pasa lo peor?

Cuando en tu discurso interno aparece un «¿Y si...?», estás cayendo en una *visión catastrofista*. En lugar de fijarte en lo positivo, te centras en lo negativo.

Algunos pensamientos basados en la visión catastrofista podrían ser:

- ¿Y si cuando vea mi cicatriz dejo de gustarle?
- ¿Y si voy y no conozco a nadie?
- ¿Y si no me dan el trabajo por no ser guapa?

Carmen tiene una cicatriz en el estómago desde pequeña. Normalmente no piensa en ello, salvo cuando llega el verano y debe ir a la playa. Aunque es muy sociable y cuenta con un nutrido grupo de amigos, siempre encuentra una excusa para no compartir con ellos actividades donde deba mostrarse en bikini. Piensa: «¿Y si cuando me vean la cicatriz les doy pena o dejo de gustarles tanto o...?». En consecuencia, se queda en casa, sintiéndose triste e insegura.

**Discusión:** Un momento, ¿por qué pienso en lo peor?, ¿qué pruebas tengo de que mis amigos sean personas capaces de rechazar a alguien por una característica física?, ¿cuándo los he visto hacer algo así?, ¿qué probabilidades hay de que esto ocurra? Yo creo que ninguna. Seguramente sentirán curiosidad y me preguntarán qué me pasó, pero nada más. Si se enteraran de que he pensado algo así de ellos ¿cómo se sentirían? Conociéndolos, seguro que muy ofendidos conmigo. Se acabó, a partir de ahora voy a ir con ellos a la playa y a pasármelo igual de bien como cuando vamos a cualquier otro sitio.

## 3. Debo ser perfecta para no fracasar

Si en tus pensamientos aparecen términos como «perfecto», «imperfecto», «éxito», «fracaso», «blanco», «negro», «bueno», «malo», estás cayendo en un estilo de pensamiento que te hace ver el mundo en blanco o negro, en dicotomías opuestas de aceptación o rechazo. Es el pensamiento más frecuente en las personas perfeccionistas: creen que si no consiguen ser perfectas, entonces son unas fracasadas.

Algunos ejemplos de *pensamiento dicotómico* pueden ser:

- Si no consigo ser físicamente *perfecta*, no valgo nada.
- Para ser feliz debo tener *éxito* en todo: ser bella, tener una pareja estupenda, disfrutar de un alto nivel económico y obtener la admiración de todo el mundo.
- Mientras no consiga operarme los pechos seré una *fracasada* con los hombres.
- O eres guapa o eres fea, *no hay un punto intermedio*.
- Es *malo* no ser tan bella como las mujeres que aparecen en las revistas.

Laura es guapa de cara, incluso muy guapa, pero tiene un serio problema de aceptación con su cuerpo, ya que es de compleción grande y ancha, lo cual no se ajusta a su idea de belleza perfecta. Cada vez que Laura se mira en el espejo piensa: «Para que una mujer pueda considerarse verdaderamente guapa, su cara y su cuerpo deben ser igual de bonitos». En consecuencia, ella se siente poco atractiva y sufre por ello. Laura ve la belleza en términos absolutos y perfeccionistas y no tiene en cuenta que entre el blanco y el negro existe una amplísima gama de grises.

**Discusión:** ¿Hasta qué punto es cierto que para ser guapa una mujer debe tener una cara y un cuerpo perfectos?, ¿conozco a mujeres guapas de cara que no tienen un cuerpo demasiado bonito? Sí. ¿Y al revés? También. ¿Cuántas mujeres conozco que tengan una cara y un cuerpo perfectos al mismo tiempo? Pocas, son una minoría. ¿Estoy midiendo mi belleza en términos extremistas en lugar de realistas? Sí. ¿Qué consecuencias tiene en mí mantener este tipo de pensamientos? Me hace sentirme fea, insegura, triste. Me impide disfrutar de lo que tengo. Si cambiara mis pensamientos y dijera: «No soy perfecta, pero tengo una cara que ya quisieran muchas», me sentiría más segura de mí misma y disfrutaría más de la vida.

#### 4. ¡Es horrible no ser tan guapa como ella!

Si utilizas expresiones como «Es horrible que...», «No soporto...», «Sería terrible si...», estás cayendo en el *filtro mental*. Tomas un único detalle del contexto y lo exageras. Es como si llevaras unas gafas puestas que sólo te permiten ver lo malo. Los aspectos positivos son invisibles para ti.

Algunos ejemplos de filtro mental podrían ser:

- Sería *terrible* si tras el embarazo pierdo la figura.
- Es *horrible* no ser tan guapa como mis amigas.
- No *soporto* tener estas caderas tan anchas.

A Carla le notifican que está embarazada. Al principio se toma la noticia con bastante alegría, pero cuando empieza a pensar en los cambios físicos que comporta un embarazo, empieza a sentirse mal y piensa: «Sería terrible si tras el embarazo no consiguiese recuperar la figura».

**Discusión:** Todas las mujeres del mundo engordan cuando se quedan embarazadas y después tardan algún tiempo en recuperarse. Esto no es *terrible*, sino algo natural. Al pensar así, lo único que consigo es fijarme en el único aspecto algo negativo que tiene el embarazo, pero no estoy teniendo en cuenta todo lo bueno que comporta: notar a mi bebé dentro, oír su latido, compartir los cambios que se van a producir en mi cuerpo con mi pareja... ¿Me engordaré? Sí, pero esto es inevitable. Lo que sí puedo hacer es seguir todas las instrucciones que me dé el ginecólogo para intentar no engordar más de la cuenta. Protegeré mi figura, pero sobre todo a mi bebé.

### 5. *Lo dice por mí, como ella es tan guapa*

Cuando te comparas con otros o piensas «Se refieren a mí» estás cayendo en la *personalización*. Tienes a creer que todo lo que hace o dice la gente tiene que ver contigo, como si estuvieras en el centro de todas las cosas.

Algunos ejemplos de personalización podrían ser:

- Han hecho ese comentario para que me dé por aludida, porque creen que tengo que arreglarme más.
- Qué guapa es esta mujer. ¡Si yo pudiera ser como ella!

Luisa está tomando una copa con sus amigas en un bar y surge el tema del cuidado estético. En un momento dado, una amiga comenta: «No entiendo cómo algunas mujeres se cuidan tan poco». Automáticamente, Luisa se da por aludida y piensa: «Lo dice por mí. Seguro que piensa que debería arreglarme más».

**Discusión:** ¿Qué pruebas tengo de que lo ha dicho por mí? Mi amiga se ha limitado a dar su opinión y nada más. No tengo ni una sola prueba de que hablara de mí. En todo caso, debería habérselo preguntado directamente. Ésta es la única manera de saber a ciencia cierta si lo que pienso es real o sólo imaginaciones mías. Además, independientemente de lo que pudieran pensar los demás, ¿qué opino yo? La verdad es que, a veces, me da pereza arreglarme y me gustaría acostumbrarme a cuidarme un poco más. Los días que salgo sin arreglar de casa, me siento incómoda y susceptible. Como si todo el mundo se fuera fijando en mi ropa y se dieran cuenta de que me he puesto lo primero que he encontrado en el armario. ¿Puedo hacer algo para que esta situación no vuelva a repetirse? Sí, puedo conseguir que arreglarme bien se convierta en un hábito más de mi vida.

#### 6. *Me siento fea, luego soy fea*

Cuando utilizas expresiones como «Me siento tal y esto significa que soy cual» estás cayendo en el *razonamiento emocional*. Es decir, crees que tus emociones (especialmente si son negativas) reflejan la realidad, la verdad de una situación o lo que eres.

Algunos ejemplos de razonamiento emocional podrían ser:

- Me *siento* fea luego soy fea.
- Me *siento* cansada luego soy una fracasada.
- Me siento triste luego soy una infeliz.

Marga apenas ha pegado ojo en toda la noche. Tiene un hijo pequeño que la despierta constantemente. Por la mañana, cuando se levanta para ir a trabajar, se mira en el espejo y se ve fea. Entonces piensa: «Me siento fea, mi vida es un fracaso».

**Discusión:** Un momento, no debería decir que me siento *fea*, sino *cansada*, porque eso respondería más a la verdad. No he dormido bien y por eso mi cara no tiene un aspecto tan fresco como otras veces, pero eso no significa que sea fea. Si ayer por la noche era una mujer normal, ¿cómo es posible que en menos de ocho horas haya

dejado de serlo? En cuanto a que mi vida es un fracaso, otro tanto de lo mismo. Lo cierto es que desde que nació el bebé, la situación en casa es un poco caótica; pero en lugar de sentirme mal pensando que soy un fracaso, sería mejor pensar sobre qué puedo hacer para poner un poco de orden en nuestras vidas. Por ejemplo, podría hablar con mi pareja y decirle que necesito que me ayude más por las noches con el niño. Con su ayuda, dejaría de estar tan cansada y de pensar cosas extrañas como que soy fea o una fracasada.

### 7. *¿Es injusto tener este aspecto!*

Cuando en tu diálogo interior aparecen expresiones como «Esto es injusto» o «¿Por qué me tiene que pasar esto?», estás cayendo en la *falacia de la justicia*. Crees que las cosas *deberían* o *no deberían* ser de una determinada manera. La irritación y la decepción son emociones habituales en tu vida, pues parece que los demás tienen sus propios códigos, a pesar de que los tuyos son los que *deberían* ser.

Algunos pensamientos que reflejan la falacia de la justicia podrían ser:

- *¿Por qué* tengo que estar gorda?
- *Es injusto* que los hombres se fijen en las mujeres guapas.
- *No es justo* que las guapas se lleven los mejores trabajos.

Paula tiene sobrepeso desde su infancia. Se ha pasado prácticamente toda su vida a dieta y nunca ha conseguido mantener el peso perdido más de medio año. Piensa: «¿Por qué tengo que estar gorda?». A continuación se siente tan ansiosa y enfadada que va a la cocina a comer algo para aplacar su malestar. Mientras come, no para de pensar en lo injusta que es la vida.

**Discusión:** Estoy asociando la justicia con la obesidad cuando son cosas diferentes. Mi sobrepeso se debe probablemente a causas genéticas, ya que toda mi familia es obesa. Además, he de reconocer que nunca me he puesto en manos de un dietista serio. En realidad, lo que pasa es que me *gustaría* no tener este problema, pero esto no significa que tenerlo sea injusto (como si la responsabilidad fuera de los demás) ni que haya un motivo por el que las cosas *deberían* ser diferentes. Son como son y punto. La realidad es que siempre he tenido tendencia a coger kilos y que esto forma y formará parte de mí. En lugar de pelearme con la vida, sacaría mucho más si me

decidiera a ir a un dietista y siguiese a rajatabla sus indicaciones. También es importante que acepte que puedo conseguir bajar de peso, pero que nunca conseguiré ser totalmente delgada, porque mi naturaleza no es así.

#### 8. *Debería esforzarme más*

Cuando te dices a ti misma cosas como «debería», «no debería», «tengo que», estás cayendo en los *pensamientos debería*, que consiste en hacer exigencias poco realistas a ti misma o a los demás.

Algunos ejemplos de pensamientos «debería» podrían ser:

- *Debería* tener más fuerza de voluntad e ir al gimnasio.
- *No debería* comer tanto.
- *Tengo que* ahorrar como sea y operarme la nariz.

Marisa ha conseguido un ascenso en su trabajo, pero su nuevo cargo le absorbe tantas horas que cuando llega a casa se tumba rendida en el sofá, en lugar de asistir al gimnasio como hacía antes. Mientras permanece tumbada, Marisa se tortura pensando: «Debería tener más fuerza de voluntad y encontrar una hora diaria para ir al gimnasio. Soy una floja».

**Discusión:** ¿Dónde está escrito que deba ir al gimnasio? Hacerlo es divertido y conveniente para la salud, pero no es una obligación. Además, no estoy teniendo en cuenta que mi situación laboral ha cambiado. En lugar de machacarme a mí misma, me voy a dar algo de tiempo para acostumbrarme a mi nuevo puesto de trabajo. En cuanto me desenvuelva con soltura, reajustaré mi agenda y buscaré un hueco para asistir al gimnasio. Todo llegará. En su momento incluso podría apuntarme a un gimnasio cercano al despacho y así podría aprovechar las largas pausas del mediodía para hacer ejercicio.

#### 9. *Si me esfuerzo lo suficiente, puedo ser todo lo guapa que quiera*

Si utilizas expresiones como «Si me esfuerzo puedo cambiar por completo», «Toda la responsabilidad es mía» o «No puedo hacer nada» estás cayendo en la *falacia de*

*control*, que consiste en creer que podemos controlar todo lo que nos ocurre o, al contrario, que no tenemos ningún control y, por tanto, no podemos hacer nada.

Algunos ejemplos de falacia de control serían:

- Las personas que creyendo que con régimen, ejercicio y operaciones de estética pueden conseguir tener el cuerpo de la modelo o actriz que admiran.
- Las personas que tienen algún defecto físico que les acompleja, pero que no acuden a expertos en busca de información para saber si existe alguna solución a su problema.

Toñi es una chica medianamente atractiva que se ha propuesto retocarse la nariz y los labios. Piensa: «Cuando me cambie la nariz y los labios tendré una cara perfecta y conseguiré el éxito en el amor». Este pensamiento le aporta bienestar y le lleva a un mundo de fantasía donde se ve con el amor perfecto en una cara perfecta, pero mientras tanto ha aparcado su vida social y cualquier actividad gratificante, y su vida se limita a trabajar todas las horas extras que puede y a gastar lo menos posible, ya que necesita todo su dinero para someterse a las intervenciones estéticas que cree imprescindibles para conseguir su objetivo.

**Discusión:** ¿Qué pruebas tengo de que cambiando mi aspecto conseguiré éxito en el amor?, ¿todas las mujeres que se hacen la cirugía tienen una relación de pareja satisfactoria?, ¿puede haber otros factores que influyen para conseguir el amor? Puede ser que cuando me opere me sienta más segura y esto haga que conozca a más hombres, pero desde luego no me garantiza que se enamoren perdidamente de mí. Si lo que deseo es que me miren mucho cuando voy por la calle, quizá esté bien corregir mi fisonomía y hacerla lo más perfecta posible; pero si lo que en el fondo deseo es amor, es inútil meterse en un quirófano, porque no es el camino para conseguirlo. ¿Qué precio estoy pagando por mantener este pensamiento? Uno demasiado alto: he dejado de salir con mis amigos y no hago otra cosa que trabajar. ¿Y esto para qué? Para conseguir una supuesta felicidad futura, en lugar de dedicarme a disfrutar el aquí y ahora.

El caso contrario lo protagoniza Lidia.

Lidia tiene 35 años. Su apariencia es desaliñada. A pesar de que da la impresión de que a Lidia no le importa la cuestión estética, lo cierto es que tiene una gran conciencia de que su aspecto físico no es demasiado agradable y, a menudo, piensa en ello. «Me ha tocado ser fea y no puedo hacer nada para evitarlo.» Este pensamiento le provoca un sentimiento tan profundo de tristeza que siente deseos de

desaparecer: «Me gustaría ser invisible, desaparecer a los ojos del mundo». Cuando sale del trabajo, nunca acepta la invitación de sus compañeros para ir a tomar una copa. Los fines de semana se queda encerrada en casa, el único lugar donde se siente a salvo de las miradas ajenas.

Lidia cree que no puede ejercer ningún control sobre su aspecto exterior, pero creer esto es tan irreal como pensar que podemos tener el cuerpo y la cara que deseamos. Si Lidia pudiera mirarse a sí misma con el suficiente amor y respeto, descubriría que debajo de sus ropas anchas y grises hay una mujer con algunos atributos que podría realzar. Si en lugar de permanecer pasiva y rendirse a su «mala suerte», se dijera algo así como: «No soy la más bella de las mujeres, pero como todo el mundo tengo algunas cosas bonitas que puedo destacar», seguramente se sentiría más predispuesta a mejorar lo que puede mejorarse. Sin duda se sentiría más relajada y feliz, sonreiría más, y esto sería un primer paso muy significativo para dar un giro a su apariencia.

### *10. El día de mañana todo se solucionará por sí solo*

Cuando no buscas soluciones a tus problemas porque crees que se solucionarán por sí solos, o porque crees que algún día obtendrás la recompensa, estás cayendo en la *falacia de recompensa divina*. La consecuencia es que acumulas mucho malestar innecesario y que dejas de buscar soluciones que están a tu alcance.

Algunos ejemplos de falacia de recompensa divina podrían ser:

- Ya te adelgazarás cuando hagas el cambio.
- Seguro que si soy *una buena chica* me llegará el amor de mi vida.
- No hace falta hacer nada. Si me tiene que llegar el amor, me llegará igual.

Antonia tiene una hija de nueve años que sufre de obesidad. La niña no puede participar activamente en las clases de formación física, porque su sobrepeso le ha restado movilidad y, en ocasiones, sufre las burlas de sus compañeros. Cuando se lo comenta a su madre, ésta le dice: «Ahora sufres porque está gordita, pero cuando hagas el cambio te adelgazarás y entonces te convertirás en una jovencita muy hermosa. No te preocupes, que ya te llegará tu recompensa».

**Discusión:** ¿Qué pruebas tengo de que mi hija se adelgazará cuando haga el cambio? La verdad es que he visto a niñas perder peso y otras incluso coger más, así que no puedo estar segura de lo que va a ocurrir. ¿Puedo hacer algo ya para ayudarla? ¿Qué beneficio hay en posponer la solución? Además, la niña está sufriendo. Debo

llevarla a un buen dietista. Él sabrá decirnos si es preciso que siga un plan de pérdida de peso o no.

### *11. Yo quiero operarme pero me dicen que no lo haga*

Cuando en tu diálogo interior aparecen expresiones como «Yo tengo la razón» puedes estar cayendo en la *falacia de la razón*. Utilizas este pensamiento cuando habitualmente te cierras en banda ante cualquier argumento que vaya en contra de tu punto de vista. Tu tendencia es ignorarlos y mantenerte firme en la idea de que tus criterios siempre son los correctos.

Unos ejemplos de este tipo de pensamiento distorsionado podrían ser:

- El cirujano estético me ha dicho que no es necesario que me opere. ¡Qué sabrá él!
- Mi madre se queja de que me gasto todo mi sueldo en ropa, pero es que es una anticuada.

Mónica acude a un cirujano estético porque desea hacerse un implante de mamas. Su idea es ponerse una talla cien, pero el cirujano le desaconseja su elección, ya que es una joven de talla muy pequeña y de complexión muy fina, y unos senos tan grandes le darían un aspecto antinatural. Mónica insiste en que ella quiere una cien y se enzarza en una discusión verbal en la que hace oídos sordos a cualquier razonamiento del experto. Finalmente, el cirujano se enfada y le dice que no está dispuesto a asumir una operación que desde el principio sabe que saldrá mal. Mónica sale furiosa de la clínica pensando: «Sé que tengo la razón. Ya encontraré a un cirujano dispuesto a hacerme la operación».

**Discusión:** ¿Mi idea de que necesito una talla 100 es acertada?, ¿en qué criterios me baso? Tan sólo en las imágenes de la televisión, pero esas mujeres viven de su apariencia y se mueven en círculos donde resultar exuberante es lo normal. ¿Puede ser que el médico tenga razón? Al fin y al cabo, él hace aumentos de senos todos los días y ve los resultados. ¿Es posible que si me opero al final acabe teniendo una apariencia antinatural? ¿Qué ocurriría? Seguramente, a partir de entonces, mis pechos serían lo primero que miraría todo el mundo. ¿Realmente quiero que me miren los senos en lugar de los ojos?

*12. Si el mundo no le diera tanta importancia a la belleza, yo no tendría que sufrir tanto*

Si en tu diálogo interior descubres expresiones como «Si esa persona o esa situación cambiara, entonces yo podría...», estás cayendo en la *falacia del cambio*. Este pensamiento distorsionado te lleva a creer que tu bienestar o felicidad depende de los demás. No te planteas que quizá el cambio depende de ti.

Algunos ejemplos de falacia del cambio podrían ser:

- Si no se le diera tanta importancia a la juventud, yo no tendría que operarme.
- Si a los demás les gustara como soy, entonces yo me gustaría más a mí misma.
- Si las autoridades prohibieran los anuncios de mujeres tan delgadas, yo no tendría que adelgazar tanto.

Begoña es una mujer de cuarenta y cinco años que acude al cirujano estético para eliminar los primeros signos de envejecimiento. Cuando el cirujano le pregunta por qué desea hacerse la intervención, dice: «Por mí no lo haría, la verdad es que siempre esperé llegar a convertirme en una anciana entrañable, ya sabe, ese tipo de mujer que vive sus arrugas con dignidad, pero es que tengo un cargo directivo en una multinacional y para mantener mi puesto debo conservarme joven». En el fondo está molesta porque piensa: «¡Si el mundo no le diera tanta importancia a la juventud, yo no tendría que operarme!».

**Discusión:** Un momento. Parece que esté dando por hecho que una mujer no puede mantener un puesto profesional de importancia y envejecer a la vez. ¿Qué pruebas tengo de que esto sea así? Es cierto que las actrices y mujeres que viven de su imagen pueden tener más dificultades para mantenerse en el candelero cuando cumplen años, pero no ocurre lo mismo en el ámbito laboral en el que me muevo. ¿Y aunque fuese así? ¿Podría hacer algo para romper esta tendencia?

Otro caso lo encontramos en Alazne:

Alazne se siente insignificante, no consigue mirarse con respeto ni quererle a sí misma. Constantemente piensa: «Si a los demás les gustara cómo soy, entonces yo podría gustarme más».

Alazne piensa que para aceptarse a sí misma necesita la aceptación de los demás, y no se da cuenta de que el proceso se desarrolla justo al revés. Si ella pensara: «Me gustaría tener más atención de los demás, pero no la necesito. Yo me quiero y me gusto como soy», seguramente se sentiría más tranquila,

desprendería una vibración más positiva, y los demás se sentirían más atraídos hacia ella. También podría preguntarse: «¿Puedo hacer algo para obtener más atención?».

### 13. Seguro que no le gusto tal y como soy

Si a menudo utilizas expresiones como «seguro que» es porque crees que sabes lo que piensan los demás (lectura del pensamiento) o profetizas lo que va a pasar (adivinar el futuro). A estas distorsiones se les llama *interpretación del pensamiento*.

Pilar no se siente segura de su físico, por eso dedica mucho tiempo a escoger ropas que disimulen sus «defectos» y a maquillarse y peinarse estupendamente. Ella se define a sí misma como la «reina del disimulo». Cada vez que entabla una relación amorosa con un hombre vive una especie de calvario, pues sabe que cuando tenga relaciones íntimas no contará con ropas y maquillajes que la protejan de la idea negativa que tiene de su físico. Ella piensa: «Cuando me vea tal cual soy, seguro que piensa que no valgo nada (lectura del pensamiento)»; «Será horrible, seguro que después criticará mis defectos con sus amigos y se reirán de mí.» (adivinación del futuro).

**Discusión:** Un momento, ¿qué estoy diciendo? Nadie puede leer en la mente de otra persona. Si quiero, puedo imaginármelo, pero debo ser consciente de que hay muchas posibilidades de que me equivoque. Tampoco puedo saber lo que va a hacer otra persona. De todas formas, si en mi fuero interno creyera de verdad que mi pareja es capaz de una actitud tan despreciable, no me sentiría atraída por él y mucho menos me expondría a ser motivo de burla por su parte. Además, ¿cuántas veces antes de hoy he pensado lo mismo cuando he iniciado una relación? ¡Muchas! ¿Y cuántas veces ha pasado lo que había predicho? ¡Ninguna!

### 14. Estoy gorda por mi culpa

Si en tu diálogo interior aparecen expresiones como «Por mi culpa» o «Por su culpa», estás cayendo en el pensamiento distorsionado llamado *culpabilidad*. Te sientes culpable o buscas un culpable para explicar por qué algo no es o no ha salido como te hubiera gustado.

- Tengo sobrepeso *por mi culpa*.

- *Por culpa de* mis padres no tengo unos dientes bonitos.
- *La culpa de* que no tenga ganas de arreglarme *es de* mi marido porque no me hace feliz.
- Tengo esta barriga *por culpa de* mis dos embarazos.

Cada vez que Lola se mira al espejo piensa: «Si fuese al gimnasio y comiera menos, estaría más delgada. Si estoy gorda es por mi culpa, porque soy una dejada y una perezosa».

**Discusión:** Es cierto que si una persona come equilibradamente y hace actividad física con regularidad puede mantener con mayor facilidad un peso sano, pero culpabilizarme no me ayuda en nada, ya que sólo me provoca dolor emocional y no me conduce a la solución del problema. ¿Qué factores objetivos han influido en mi peso? Que desde hace unos meses he empezado a comer fuera de casa y he dejado de ir al gimnasio. ¿Qué puedo hacer para cambiar esta situación sin autodevaluarme a mí misma? A partir de hoy retomaré mis antiguos hábitos que tan buen resultado me dieron en el pasado. Nada de sentirse culpable.

Otro caso lo encontramos con Pili.

Pili está acomplejada por su dentadura hasta el punto que se ha acostumbrado a reír con la boca cerrada. A menudo piensa: «La culpa es de mis padres por no hacerme la ortodoncia cuando era pequeña».

Pili no tiene en cuenta que es la mayor de cinco hermanos y que sus padres nunca dispusieron de recursos económicos suficientes para corregir defectos dentales ni de ella ni del resto de sus hermanos. En cualquier caso, aun suponiendo que sus padres hubieran podido permitirselo y hubieran optado por gastar su dinero en otras cosas, lo cierto es que ella ahora es adulta y podría destinar una parte de sus ahorros a mejorar el aspecto de su dentadura. Pili se sentiría mejor y tomaría una decisión más adecuada si pensara algo así como: «Preferiría que mis padres se hubieran ocupado de mi boca cuando era pequeña, pero ya que no lo hicieron, lo haré yo. Hoy mismo me pasaré por el dentista y le pediré presupuesto».

## 15. Soy fea

Cuando te defines o defines a otra persona de una manera simplista y rígida, tomando un solo aspecto de su apariencia o conducta, estás cayendo en la *etiquetación*. En tu diálogo interior aparecerán expresiones como: «Soy una...», «No soy...», «Es una...».

Algunos ejemplos de etiquetas globales podrían ser:

- *Soy fea.*
- *No soy guapa.*
- *Es un figurín.*

Vanesa tiene veintinueve años y nunca ha salido con ningún hombre. Cuando sus familiares le preguntan cuándo va a «echarse novio», ella piensa: «Pero si soy fea, nadie me querrá nunca».

**Discusión:** ¿Esta calificación define todo lo que soy?, ¿hay otros aspectos de mí que no puedan ser calificados con la etiqueta de *fea*? Claro que sí, por ejemplo no estoy teniendo en cuenta que tengo un carácter dulce, que a menudo soy divertida, y que sé escuchar a los demás. Cuando reduzco todo lo que soy a una sola cosa, me siento tan insegura que no me atrevo a salir a divertirme como hacen las otras mujeres de mi edad. Con esto lo único que consigo es que mis profecías se cumplan, ya que ningún posible novio vendrá a buscarme a casa.

¿QUÉ GANAS SI TRABAJAS SOBRE TUS PENSAMIENTOS?

Si trabajas sobre tus pensamientos, notarás de inmediato los efectos sobre tu autoestima y bienestar general. El solo hecho de que a partir de ahora debas permanecer atenta a tus emociones negativas para intentar cazar qué pensamientos los han provocado, te sitúa en un estado de atención activo que no permite que te hundas en pozos emocionales. Y esto es así porque la atención es una forma de control. En el momento en que una persona siente que detenta el control, deja de sentirse vulnerable. Para muchas personas, este posicionamiento («yo controlo mis pensamientos») supone en sí mismo toda una revelación: «Es como si antes yo fuese la víctima de mis pensamientos. Ellos aparecían y yo me sometía a ellos. Si, por ejemplo, me sentía fea, me lo creía a pies juntillas sin valorar nada más. ¡Me parecía tan real! Pero cuando empecé a decirme: "Un momento, qué he pensado. A ver si esto tiene una base real o no...", sentí un cambio radical. De pronto podía elegir, había más de una posibilidad. Llegó un momento en que era capaz de detectar mis pensamientos distorsionados, clasificarlos y discutirlos al instante (de hecho, descubrí que casi siempre eran los mismos, así que mi trabajo era limitado). Además, discutir el pensamiento me producía un efecto inmediato de fuerza, triunfo y paz. Fuerza, porque yo detentaba el poder; triunfo, porque así me sentía tras haber dado caza a un

pensamiento distorsionado; y paz, porque en cuanto desmontas un pensamiento distorsionado, desaparece como por arte de magia, retoma la calma y vuelves a *vivir*».

Aunque, como decíamos, podrás notar los efectos positivos desde el primer día, es importante tener en cuenta que modificar nuestro diálogo interior es cuestión de trabajo y tiempo. La buena noticia es que como los resultados parciales son inmediatos, resulta más fácil y alentador seguir trabajando.

## SEGUNDA PARTE

# Objetivos para convertirse en personas no *perfectas* pero felices

Marcarse pautas, establecer criterios y valores propios es fundamental para mantenerse firme cuando el mundo te dice: Debes ser *más* guapa, *más* delgada, *más* joven, *más* sexy, *más* exitosa, *más* cariñosa... Lourdes Ventura, en su libro *La tiranía de la belleza*, cita a Michèle Le Doeuff, quien opina que: «el malestar de las mujeres está marcado por el hecho de que respiran una atmósfera saturada de "tú eres", "tú no eres" o de "tú deberías ser", todo lo cual apenas les permite determinarse».

¿Te has preguntado cómo quieres vivir tu imagen corporal? Nos referimos a preguntártelo en serio y con un criterio independiente, es decir, cuestionándote lo que has aprendido en casa («Las niñas deben ser bonitas»), en la calle («Las mujeres se definen en función de la mirada masculina») o en los medios de difusión de masas («La belleza perfecta existe y toda mujer puede conseguirla a través de cosméticos, gimnasia, dietas y cirugía»).

La mayoría de pacientes a las que hemos formulado esta pregunta han respondido que preferían aprender a *aceptar* su cuerpo antes que a *cambiarlo* o modificarlo. No era una planteamiento excluyente (o esto o lo otro), pero sí prioritario. Lo primero era conseguir aceptarse y amarse a sí mismas; después el cuidado de la apariencia, pero siempre como una opción personal y no como obligación social inexcusable. Mayoritariamente reconocían que habían pensado poco sobre cómo querían vivir realmente su cuerpo, y que, al acatar sin un mínimo de crítica lo que les venía del exterior, en algún momento habían perdido el control sobre este aspecto de sus vidas.

En esta parte del libro hemos recogido algunos deseos u objetivos que nos han planteado estas mujeres durante los tratamientos. Quizá no estén todos, pero sí los más frecuentemente mencionados, y creemos que cada lectora encontrará al menos uno que se adapte bien a su caso personal.

Como el aprendizaje, también el de la autoestima y la felicidad, pasa ineludiblemente por la constancia en el trabajo, cada objetivo viene acompañado de ejercicios prácticos basados en estrategias psicológicas que han mostrado resultados positivos en personas que tienen dificultades para aceptar su imagen personal general o alguna zona de su cuerpo.

OBJETIVO N.º 1:

QUIERO RECONCILIARME CON MI PASADO, PERDONAR A LOS QUE ALGUNA VEZ SE

Es probable que si buscas en tu memoria, puedas recordar momentos de tu pasado que te ayudarían a explicarte por qué te ves como te ves (bien o mal, eso no importa). En consulta, uno de los primeros pasos terapéuticos que damos con aquellas personas que sufren por su aspecto físico es repasar su historia personal, y todas sin excepción son capaces de encontrar experiencias que explicarían su actual estado.

Por ejemplo, una chica con sobrepeso que tenía un grave problema de autoestima me explicaba esto: «Todo empezó cuando llegó una niña nueva al colegio. Era muy guapa y extrovertida y enseguida se hizo muy popular. No sé qué paso, pero me cogió ojeriza y empezó a llamarme "la Ballena". Casi inmediatamente todo el colegio la secundó y me convertí para todos mis compañeros en "la Ballena". Mi madre tampoco ayudó. Cuando le expliqué lo que me estaba pasando, se limitó a decirme que lo que tenía que hacer era adelgazar».

Te proponemos que pienses en la parte de tu cuerpo que más te disgusta y que intentes recordar una frase o una experiencia relacionada con ella. Escríbelo en una hoja.

¿Ya está? Bien pues ahora te damos dos opciones:

- Rómpela a cachitos muy pequeños.
- Quémala.

¿Por qué? Pues porque aunque lo que te hayan dicho o hecho en tu pasado puede haberte marcado y hacerte mucho daño, lo cierto es que si todavía tiene poder sobre ti es porque sigues aferrada a ello. En su momento te lo creíste y todavía no has dado el paso para descreértelo.

¿Dónde está ahora la gente que te hizo sentir como..., la que te decía que eras..., la que te comparaba siempre con...? ¿Están todavía en tu vida? Y si lo están, ¿siguen siendo los mismos?

- El hermano burlón puede que ahora sea un hombre hecho y derecho, padre de una niña y ¡pobre del que intente burlarse de ella!
- La madre exigente que nunca parecía satisfecha ahora se siente orgullosa de ti.
- La amiga perfecta con la que siempre te comparaban ya no es tan perfecta...

- El novio ligón que te dejó por otra que «estaba más buena» hace años que le perdiste la pista y la verdad es que te importa un comino lo que haya sido de él.

Ahora coge otro papel. Dibuja una balanza en el medio y en cada extremo traza dos platillos. En el de la izquierda escribe el nombre de la gente que te hizo daño en cuanto a la aceptación de tu físico. Si les has seguido la pista, al lado y entre paréntesis, puedes escribir qué ha sido de ellos (no te cortes, si deseas vengarte verbalmente, hazlo. Esto es un acto de catarsis, y al fin y al cabo ésta es la última vez que vas a pensar en ellos). Vamos, ámate, estás trabajando para romper con tu pasado.

Todavía te queda un platillo... Vuelve a hacer memoria y escribe en él todas las veces que tú fuiste la *verdugo* y no la *víctima*. A lo mejor te cuesta. No todo el mundo va haciendo daño por ahí. Hay gente que, por principios, no se ríe de los demás. Pero, aunque sólo haya sido en una ocasión, ¿quién no se ha mofado alguna vez de otra persona? Quizá te preguntes: ¿y para qué me sirve esto? Muy sencillo, porque cuando contrapongas en tu mente una escena en la que te sentiste tratada injustamente por los demás con otra en la que fuiste tú la causante del dolor de otra persona, te será más fácil aceptar que no siempre que hacemos daño hay una verdadera voluntad de dañar; tu juicio se relajará y te será más fácil perdonar y soltar el pasado.

¿Ya está? Pues ahora coge la hoja y colócala en un sitio visible durante unos días. Cuando puedas reírte abiertamente de tu lista (o al menos mirarla con sincera indiferencia), hazla cachitos o quémala; ya no la necesitas.

*El pasado te atrapa en el lugar que no quieres estar*

Los estudiosos de la imagen corporal afirman que las personas que han sufrido vejaciones, maltratos o abusos son más susceptibles de desarrollar un trastorno de la imagen personal.

Como decíamos antes, todos somos capaces de encontrar una persona o un acontecimiento con los que explicar por qué somos como somos o por qué nos vemos como nos vemos, pero lo cierto es que, a la larga, no sirve de nada. Es lo que tiene el

pasado: nos ayuda a encontrar la lógica de lo que nos pasa, pero no nos ayuda a cambiar lo que nos pasa.

Imagina que eres capaz de describir el día exacto en el que tu cuerpo o alguna zona específica de él se convirtió en un problema para ti; ¿de qué te sirve esto?, ¿te ayuda a cambiar la situación? No, no te ayuda. Recordar el pasado sólo sirve para perpetuarlo. Al pasado no le gustan los cambios, aunque sean para mejor.

La mente funciona así: tiene una información en forma de imágenes, recuerdos, juicios, etc., con las que crea unas expectativas. Cuando sales al mundo con tu mente, ésta capta y procesa aquello que se ajusta a sus propias expectativas; por eso, si por ejemplo te consideras una persona poco atractiva, tu mente irá buscando informaciones que le den la razón (y se mostrará *ciega* a las que no).

A colación de esto, una paciente me explicaba una experiencia que lo escenifica muy bien. «Había quedado en casa de un amigo. Cuando me abrió la puerta me sonrió y me dijo: "¡Y después dices que no ligas!". Yo le contesté que no sabía de qué me estaba hablando. Y era verdad, no entendía nada. Entonces, él abrió mucho los ojos y exclamó: "Estás ciega, tía. No es que no liganes, es que no miras. ¿Cómo es posible que yo desde el balcón de mi casa haya podido ver la mirada que te ha echado el chico del taller de enfrente y tú ni siquiera te hayas dado cuenta? Desde luego, a ti hay que entrarte en plan apisonadora porque si no ni te enteras"».

Esta paciente reconoció que entre sus expectativas nunca había estado la de gustar, así que en su historia personal no era capaz de recordar demasiados momentos en los que sintiera la mirada interesada de otras personas. Es más, aseguraba que cuando alguna vez se había dado cuenta de que un chico se interesaba por ella, su primera reacción nunca era de satisfacción o de agrado, sino ¡de sorpresa!

En resumen, si tu propósito es cambiar tu autoimagen (y con ello, mejorar tu vida) tendrás que empezar por cambiar tu mente, y para que tu mente pueda cambiar tendrás que deshacerte del pasado, desapegarte de él. Cuando el pasado desaparezca, dejará un maravilloso hueco en el que podrán entrar nuevas imágenes en las que te verás gustándote más, queriéndote más y, en definitiva, viviendo la vida que siempre has deseado vivir.

### *Ejercicio para dejar atrás el pasado*

A continuación te proponemos un ejercicio para que les des puerta a las cosas de tu

pasado que están dañando tu imagen personal. Se trata de construir una serie de autoafirmaciones que repetirás en voz alta. Te aconsejamos que lo hagas como si se tratara de un ritual de despedida. Tómatelo en serio y no te permitas sentirte «ridícula» (eso ya se acabó). Cuando se muere un ser querido necesitamos decirle adiós a través de un ritual de transición, pues, salvando las distancias, aquí sería un poco igual. Al fin y al cabo vas a despedirte de un «viejo conocido». Es cierto que no ha parado de recordarte todas las cosas feas que te han dicho o que te han pasado y de susurrarte al oído otras quizá peores: «Tú no puedes gustar a nadie», «¿Para qué vas a ir a la fiesta si no vas a ligar?, quédate en casa. Aquí estarás a salvo», etc., pero eso ahora no importa. Tu pasado y tú lleváis muchos años juntos y le vas a dar la despedida que se merece (no vaya a ser que no se dé por aludido).

A continuación te mostramos un ejemplo, pero deberías adaptar tanto el ritual que sigas como las autoafirmaciones que utilices, a tu caso en particular. Es importante que sientas que lo que haces y dices hable de ti.

- Elige un día que sea importante para ti o que te resulte fácil de recordar. No quedes con nadie. Desconecta el teléfono. Este día es tuyo. Sólo para ti.
- Báñate, perfúmame y maquíllate, y hazlo con cariño. Dedícate todo el tiempo que necesites; el ritual de la autoaceptación y del amor a ti misma ya ha empezado y no tienes prisa. Verte a ti misma con toda la atención puesta en el cuidado de tu cuerpo y siendo capaz (quizá por primera vez en mucho tiempo) de hacerlo con respeto y cariño te ayudará a perdonarte por el daño que, sin querer, le infligiste en el pasado, cuando no lo aceptabas.
- Después, vístete con ropas de colores alegres (si todas tus ropas son oscuras, ponte un fular de color) y haz que tu ropa deje al descubierto alguna zona de tu cuerpo que te guste (el escote, el cuello, los hombros, las muñecas, la espalda...).
- Cuando hayas acabado de acicalarte, dirígete al salón o al lugar de la casa donde te sientas más cómoda, dispón una luz tenue y agradable, pon música suave y relájate. Mientras te relajas, repítete: «Este momento de relajación es importante para mí porque simboliza la nueva relación de armonía que voy a vivir a partir de ahora con mi cuerpo».
- Por último, lee en voz alta las siguientes autoafirmaciones (o las que construyas tú siguiendo el modelo):

– En este momento digo adiós a todos los comentarios, críticas y burlas que he recibido, y perdono a todas las personas que las hicieron, porque reconozco que la responsable de convertir sus críticas en realidad fui yo misma dándoles crédito.

– En este momento renuncio a escudarme en el pasado para no enfrentar mi miedo al futuro. Lo que pasó, pasado está, y no volverá a repetirse si yo no lo permito.

– En este momento renuncio a explicar mis fracasos echándole la culpa a mi cuerpo.

– En este momento doy paso libre al sentimiento de amor y respeto hacia mi cuerpo. Desde este momento amo mi cuerpo porque me amo a mí misma y me amo a mí misma porque amo mi cuerpo, y nada de lo que me suceda podrá cambiarlo.

## OBJETIVO N.º 2:

### QUIERO VERME BIEN EN EL ESPEJO, AUNQUE NO TENGA UNAS MEDIDAS PERFECTAS

Puede que estés en desacuerdo con tu cuerpo total o parcialmente.

Si no te gusta tu cuerpo en absoluto es porque te estás fijando en algunas partes y de éstas sacas una conclusión global con la que defines el todo.

Si no te gusta una parte de tu cuerpo, aceptas que en general estás bien, pero el hecho de que una parte supuestamente no lo esté absorbe toda tu atención y te impide disfrutar del resto.

En ambos casos incurres en el mismo error: no ver el todo.

Tu cuerpo se compone de:

#### Cabeza:

1. Frente:
2. Cejas:
3. Ojos:
4. Nariz:
5. Labios:
6. Dientes:
7. Barbilla:
8. Mejillas:
9. Orejas:
10. Cabello:
11. Nuca:

#### Tronco:

12. Cuello:
13. Escote:
14. Pecho:
15. Abdomen:
16. Espalda:
17. Glúteos:

Extremidades:

18. Hombros:
19. Brazos:
20. Manos:
21. Dedos:
22. Muñecas:
23. Piernas:
24. Muslos:
25. Pantorrillas:
26. Tobillos:
27. Pies:

¿Todo esto está mal?, ¿en serio que no hay ninguna parte aceptable?, y si sólo está mal una cosa, por ejemplo, los glúteos, ¿qué pasa con las veintiséis zonas restantes?, ¿aceptarías sin rechistar que un profesor te suspendiera un examen si has respondido bien por lo menos la mitad de las preguntas?

Delante de un espejo, observa cada una de las partes corporales que aparecen en la lista. A continuación, haz una sencilla valoración: muy mal (imposible enseñarlo), mal (se podría mostrar corriendo cierto riesgo), regular (normal, ni bien ni mal, en la media), bien (podría destacarlo o sacarle partido), muy bien (destacable sin duda). Apunta tu valoración en las líneas de puntos que aparece al lado de cada ítem de la lista anterior.

Sin conocer el resultado que has obtenido, podemos anticipar lo siguiente (porque es lo que les ocurre a la inmensa mayoría de mujeres que realizan este sencillo ejercicio):

- Descubres que sumando las partes estás mejor de lo que pensabas. Los

«bien» y los «regular» abundan, es decir, estás en la media de la curva en la que se encuentran la mayoría de personas de este mundo. Sólo el 2 por ciento de la población mundial es bella (según los criterios estéticos dominantes en cada época histórica) y tú formas parte del 98 por ciento restante, o sea, que estás dentro de la mayoría, pero esto no es tan malo, ¿verdad? Al fin y al cabo, no te parece nada mal estar en un término medio en cuanto a estatus social, nivel cultural, poder adquisitivo...

- Descubres algún «bien» o «muy bien» que tenías olvidado o que no habías considerado hasta ahora. «Vaya, pero si resulta que tengo unos tobillos y unos pies la mar de bonitos, ¿por qué diantre los habré ocultado siempre con pantalones largos y zapatos cerrados?»
- Sigues pensando que hay una zona que está «mal» o «muy mal» y te gustaría mejorarla, pero ahora te sientes más relajada, porque has dejado de ver la mosca encima del pastel, para pasar a ver el pastel entero.

Otra forma de hacer este ejercicio es puntuando cada ítem con un número del 0 al 5. El cero equivale a «muy mal» y el cinco a «muy bien». Cuando hayas puntuado todas las zonas de tu cuerpo, súmalas y haz una media. ¿Qué te sale? Lo más probable es que esté en la media, como casi todo el mundo.

*Si no has conseguido hacer el ejercicio anterior*

A algunas personas les resulta tan molesto mirar su cuerpo en el espejo que el ejercicio anterior no les funciona. Si éste fuese tu caso, te ofrecemos una alternativa.

Escoge a una persona en la que tengas confianza. Puedes optar por decirle la verdad: «Deseo aprender a valorar mi cuerpo y necesito una visión objetiva y externa a mí misma», o una excusa: «He encontrado un test sobre imagen corporal y me gustaría hacerlo contigo».

Pídele que responda los ítems de la lista, valorando cada zona de tu cuerpo según los criterios que ya hemos estipulado en el apartado anterior. Déjale claro que deseas que sea sincera y que no te sentirás molesta en caso de que alguna de sus respuestas no coincida con tu criterio.

Con bastante probabilidad sus respuestas van a ser más positivas que las que

habrías dado tú, pero no porque desee contentarte, sino porque su mirada está limpia de los juicios con los que tú tiñes tus percepciones. Se ha demostrado científicamente que cuando miramos nuestro propio cuerpo, la percepción es mucho más intensa que cuando miramos otros cuerpos u otros objetos. Esto es así porque «el cuerpo es el único objeto que se percibe y al mismo tiempo forma parte del perceptor», lo cual se traduce en que cada mirada viene acompañada de un alud de pensamientos, sentimientos y actitudes derivados de nuestra experiencia corporal previa. En resumen, es más fiable la mirada ajena que la propia.

Si esto no te convence, puedes repetir el mismo proceso con un grupo amplio de personas. Pueden ser conocidas o, si te atreves, gente a la que no hayas visto nunca en tu vida. Compara las distintas respuestas y si encuentras un nivel de coincidencia razonable, ¡créelas!

### *Un método empírico*

Otro ejercicio muy adecuado para las personas que tienden a magnificar el defecto de alguna zona corporal es el siguiente:

Elige la parte de tu cuerpo con la que estás en desacuerdo, por ejemplo, unas caderas «monstruosamente» anchas. Visualiza en tu mente su tamaño y marca en una pared el espacio que crees que ocupan (no debes tomar medidas reales, sino marcar lo que imaginas que miden). A continuación, colócate recta de espaldas a la pared y pídele a alguien que, tomando como referencia tus caderas reales, marque lo que miden. En la mayoría de los casos, este sencillo ejercicio sirve para que la persona se dé cuenta de que la imagen que tiene en su mente está magnificada. A partir de ese momento, cada vez que te sientas mal por el tamaño de tus caderas, sólo tienes que recordar lo que pasó cuando en lugar de dejarte arrastrar por tus sentimientos de imperfección, decidiste poner a prueba esa creencia.

Si lo que te preocupa es el peso, también puedes hacer este ejercicio. Piensa en cuánto pesas y, a continuación, pésate en una báscula. Probablemente, tu peso real será inferior al peso que le atribuyes mentalmente a tu cuerpo. ¡Pruébalo, te sentirás mejor!

OBJETIVO N.º 3:

## QUIERO APRENDER A MIRAR MI CUERPO CON AMOR Y RESPETO

En tu fuero interno sabes que si fueses capaz de mirar esa zona de tu cuerpo que no te gusta desde un punto de vista más amable e incondicional, el problema desaparecería. Tu nariz, pecho o glúteos serían los mismos, pero ya no te parecerían mal, como les ocurre a tantas personas que comparten una característica física igual que la tuya, pero que lo viven de modo totalmente diferente (con despreocupación o con orgullo). Te preguntarás: «¿Por qué ellos lo consiguen y yo no?».

La respuesta es compleja, ya que intervienen factores de personalidad, las experiencias pasadas que hayas tenido, el estilo discursivo con el que te hablas a ti misma, etcétera, pero lo que está claro es que ellas consiguen una mirada llena de respeto y amor que les protege contra la autocrítica, lo cual se traduce en una mayor seguridad personal y en una mejor capacidad para disfrutar de sí mismas, independientemente de sus rasgos físicos.

¿Cómo puedes conseguir mirarte desde el amor y el respeto?

Evidentemente, conseguirlo pasa por tener una autoestima sólida, pero existe un método muy sencillo que puede ayudarte a entender en qué consiste mirarse con amor.

Visualiza a la persona a la que más amas: tu novio, tu hijo, tu esposo, tu madre... ¿Qué sientes? Amor, gratitud, admiración, alegría, plenitud... Sean cuales sean tus sensaciones, seguro que son positivas y que te llenan de felicidad.

Bien, pues ahora te pedimos que *mires* a esa persona con los mismos ojos críticos que empleas contigo misma. (Éste es un ejercicio privado. La persona escogida no tiene por qué saber lo que estás haciendo. Si te resulta incómodo observarle con tanta precisión en su presencia, escoge una o varias fotos que te permitan visualizar con claridad todos sus rasgos físicos.)

Observa sus características físicas con detenimiento. Queremos que te fijas con absoluta precisión en todas las zonas que hemos mencionado en el apartado anterior (pelo, frente, cejas, ojos, nariz, orejas, etc.) y, a poder ser, que no te saltes ninguna.

Ante cada zona corporal, pregúntate qué puntuación le pondrías. El criterio es el siguiente:

- Muy bien: «Esta parte de su cuerpo es perfecta. La podría mostrar sin ningún problema».

- Bien: «Esta parte está bastante bien. No es perfecta, pero es agradable. La podría mostrar sin riesgo».
- Regular: «La verdad es que esta parte es más bien mediocre. Ni bien ni mal. Nadie se maravillará con ella, pero tampoco saldrá corriendo».
- Mal: «Uf, esta parte es feota. Mejor que la disimule para que los demás no lo noten y no se rían de él».
- Muy mal: «Esta parte es realmente fea, no se puede mirar. Pobrecillo, seguro que se siente avergonzado. No sé cómo podrá vivir con esto».

¿Qué estás pensando en estos momentos? Es probable que sea algo parecido a lo siguiente: «Pero ¿qué tontería de ejercicio es éste? Yo no puedo mirar así a la gente que quiero. ¡Se trata de mi marido (hijo, madre..) y no de un objeto que tiene que cumplir unos requisitos de facturación para valorarlo y ponerle precio! Además, el criterio de valoración me parece infame, pero cómo puede alguien pretender que yo valore a mis seres queridos pensando cosas como "nadie se maravillará con su nariz pero tampoco saldrán corriendo", "mejor que disimule la barriga" o "no sé cómo puede vivir con este defecto físico". Mi gente es valiosa más allá del físico, no necesitan la admiración ni la aprobación de los demás. Y mucho menos han de creer que alguien puede reírse de ellos o que deben sentirse avergonzados de sí mismos sólo porque tengan un rasgo físico que no sea bonito en términos estéticos. ¿Es que nos hemos vuelto locos o qué?».

Tranquila, nosotros sentiríamos la misma indignación que tú. El objetivo de todo esto no es otro que el que veas por ti misma lo absurdo, injusto y poco humano que resulta mirar a las personas bajo estos criterios, e invitarte a que te preguntes si quizá tú te estás mirando desde una óptica que no tolerarías para tus seres queridos. Aunque no podemos conocer tu caso concreto, sabemos a ciencia cierta que muchas mujeres, cuando miran su cuerpo, se dicen a sí mismas cosas tan crueles como: «¡Qué vergüenza tener estos pechos tan grandes!», «¡Dios mío, que no se fijen en mi nariz!», «¡Cuánta celulitis, doy asco!», «Si alguien me viera sin arreglar saldría corriendo». Y también sabemos que si alguien se atreviera a decir algo semejante de uno de sus seres queridos, estas mismas mujeres saldrían en su defensa sin pensárselo ni un segundo. Lo que nos preguntamos entonces es: ¿Por qué usar un doble rasero?, ¿Por qué ser justos con los demás, pero no con uno mismo?, ¿Este modo de proceder es coherente, razonable, lógico?

A veces para que una persona pueda verse a sí misma, tiene que ponerse en el lugar de los demás. Basta con cambiar la percepción, preguntarse algo tan sencillo como qué sentiría yo si alguien pensara del aspecto de mi hijo lo que pienso del mío, para que se produzca un clic en nuestra mente y empecemos a ver las cosas con claridad.

Pero continuemos con el ejercicio. Para que sea realizable, vamos a olvidar los criterios denigrantes y cargados de juicios que hemos propuesto antes, y vamos a tomar otros más asépticos. Simplemente se trata de que puntúes cada zona corporal de tu ser querido según una puntuación objetiva del 0 al 5, como también te sugerimos que podías hacer contigo misma.

Cuando hagas el ejercicio ocurrirán dos cosas:

- Te darás cuenta de que no puedes ser objetiva. Si permaneces muy atenta a lo que ocurre en tu interior, notarás que la mayoría de las veces sobrevaloras la zona evaluada. Sabes que si le preguntaras a un extraño, probablemente no daría una puntuación tan alta a por ejemplo la nariz de tu hijo pequeño, pero es que a ti te parece preciosa y no puedes ni quieres hacer nada por remediarlo. Cuando objetivamente veas que una parte de su cuerpo no es bonita, tampoco podrás evitar pensar: «Pero a mí me gusta así y no la cambiaría por nada».
- Al acabar el ejercicio llegarás a la conclusión de que en el fondo te importa un comino cómo sea el aspecto de la persona amada. Es un tema vacío, insustancial, que no repercute sobre el afecto que sientes hacia ella.

Y ahora queremos preguntarte algo: ¿no crees que a la gente que te quiere les puede pasar exactamente lo mismo cuando te miran?, ¿no es cierto que si piensas en ello, tus imperfecciones físicas ya no te parecen tan importantes?, ¿verdad que cuando partes de la convicción de que cuentas con la mirada de aceptación de los seres que te importan te relajas más y puedes mirarte a ti misma con más amor y menos severidad? Piensa en ello.

A partir de ahora, cada vez que te veas a ti misma juzgando alguno de tus rasgos físicos, detente un momento y pregúntate: ¿qué pensaría y sentiría yo si este cuerpo en lugar de mío fuese el de mi hijo (novio, marido, etc.)? Esto puede bastar para detener la cascada de pensamientos y sentimientos negativos que se producen en tu

interior cuando te miras con poco respeto. Con este nuevo punto de vista, te resultará más fácil mirarte con amor.

OBJETIVO N.º 4:

QUIERO APRECIAR CADA PARTE DE MI CUERPO

Si te das cuenta, la mayoría de personas, cuando miramos nuestro cuerpo, nos limitamos a juzgarlo. «Me gustas», «No me gustas», «¿Por qué tienes que ser así?» Como veremos en otro de los objetivos que trataremos más adelante, la crítica nos *duele*, pero al mismo tiempo nos da una falsa sensación de justicia y rendición. Puesto que «no cerramos los ojos», sino que estamos dispuestos a *reconocer* lo que está *mal* (o no está *tan bien* como nos gustaría), pensamos que al menos somos *justos*. Además, creemos que la crítica nos ayudará a mejorar y a cambiar esa característica de nuestro físico que no nos agrada. Un error, claro está.

Así pues, la crítica parece ser la manera más habitual de mirarse, pero hay otras dos formas mucho más eficaces y realistas que queremos apuntarte aquí. Te adelantamos que son simples como un anillo, pero quizá por eso mismo no solemos tenerlas en cuenta.

*Valorar el cuerpo por su función y agradecerse la*

Imagina que te compras un sofá nuevo para tu salón. Es un modelo de diseño y te ha valido mucho dinero. Una vez los operarios te lo instalan en el salón, te quedas de pie delante de él mirándolo con admiración. ¡Qué bonito es! En esas estás, cuando llegan tu marido y tus hijos a casa. Ven al sofá, exclaman «uau» y se lanzan sobre él a disfrutarlo. Mientras tú apreciabas su buen aspecto, parece que tu familia sólo percibe su función. ¿Quién crees que disfrutará más?

Te explicamos esta anécdota simplemente para que te des cuenta de que las cosas, pero también tu cuerpo, no sólo permiten una valoración externa o estética, también tienen una función, función que, desde todos los puntos de vista, es muy superior a la de su apariencia. De hecho, seguro que estás de acuerdo en que cuando un diseñador de sofás se plantea idear un nuevo modelo, en lo primero que piensa es en que sea cómodo, que las personas que se vayan a sentar en él se encuentren bien, relajadas, a

gusto y satisfechas. Que después guste más o menos, debe de pensar el diseñador, es una cuestión subjetiva.

El ejercicio que te proponemos a continuación te ayudará a observar tu cuerpo desde su funcionalidad y a abrir tu conciencia de valor a ella.

Escoge un día tranquilo en el que puedas dedicarte un buen rato a ti misma. Colócate frente a un espejo y pregúntate qué utilidad tiene cada parte de tu cuerpo, en qué te ayuda, por qué la naturaleza lo puso ahí. Cuando seas consciente de su utilidad, construye una frase reconociendo su valor y mostrando tu agradecimiento, y repítetela en voz alta. Podría ser algo así como: «Esta parte de mi cuerpo es valiosa para mí. Doy gracias a mi cabello porque me protege del frío y del calor». Haz este ejercicio con todas las partes de tu cuerpo externo, desde la cabeza hasta los pies.

A continuación te damos un ejemplo, pero puedes adaptarlo a tu sistema de valores personales:

- Doy gracias a mi cabello porque me protege del frío y del calor.
- Doy gracias a mis ojos porque me permiten ver, descubrir.
- Doy gracias a mi nariz porque me permite oler este perfume, los alimentos que como, la piel de mi hijo...
- Doy gracias a mi boca porque me permite comunicarme, comer, amar...
- Doy gracias a mis orejas porque me permiten oír, escuchar música, la risa de mis hijos cuando llegan a casa...
- Doy gracias a mi cuello porque me permite hablar, comunicarme, decir lo que siento.
- Doy gracias a mis senos, porque me han permitido o me permitirán en el futuro amamantar a mis hijos, sentir placer...
- Doy gracias a mi barriga porque me permite digerir los alimentos que me ayudan a tener energía y a mantenerme con vida.
- Doy gracias a mi vientre porque me ha permitido o me permitirá gestar uno o varios hijos.
- Doy gracias a mis genitales porque me permiten dar y recibir placer, fecundar.
- Doy gracias a mis brazos porque me permiten trabajar, abrazar, hacer mil cosas cotidianas.
- Doy gracias a mis manos porque me permiten tocar, palpar, reconocer...

- Doy gracias a mis piernas y a mis pies porque me permiten caminar, desplazarme, ver mundo...
- Doy gracias a mis glúteos porque me permiten sentarme, descansar...

Ser consciente de que tu cuerpo tiene una funcionalidad más allá de la aparente abrirá una nueva dimensión en tu mente, y ser agradecida te resultará más sencillo. Y el agradecimiento te hará sentirte más feliz.

### *Imaginar la pérdida*

Cuando ves en televisión imágenes de un país que ha sufrido, por ejemplo, un terremoto, y observas en tu televisor a miles de personas heridas que han perdido todo lo que tenían, seguro que sientes compasión por la desgracia que han sufrido, pero además piensas: «Afortunadamente no ha ocurrido aquí y yo y los míos estamos a salvo».

Cuando vas por la calle y ves a una persona a la que le faltan las dos piernas, además de experimentar compasión, puede que pienses: «Uf, menos mal que yo puedo andar».

Si a una vecina le tienen que hacer una mastectomía y pierde un pecho, sientes tristeza por ella. «Pobrecita, qué mal trago estará pasando». Pero si das un paso más, y lo llevas a tu terreno, quizá acabes pensando: «¡Y yo preocupada porque mi pecho es demasiado pequeño!».

Podríamos hacer una lista larguísima de sucesos negativos sobre los que las personas no tenemos ningún control y que pueden hacernos perder, quizá en un segundo, el bienestar físico que tenemos, pero no hace falta hacerlo, porque en el fondo todos sabemos que esto es así, aunque intentemos mantenerlo lo más lejos posible de nuestro nivel de conciencia.

Ya habrás intuido en qué línea va el ejercicio que te vamos a proponer a continuación. Te aseguramos que no perseguimos un objetivo siniestro. Negativizar la realidad voluntariamente, buscar con lupa un peligro, no es por lo general un buen objetivo terapéutico. Sin embargo, del mismo modo que no podemos valorar la luz sin la presencia de las sombras, tampoco es posible valorar con plena conciencia el

valor de nuestro cuerpo sin plantearnos que existe la posibilidad de perder el estado que tenemos actualmente. A esto se le llama «mirar hacia abajo».

Mirar hacia abajo de vez en cuando, sobre todo, cuando notamos que nuestras autoexigencias se han desbocado (han perdido el sentido de la realidad) y nos llevan a un estado constante de insatisfacción («tengo que conseguir...», «quiero más...», «esto no es suficiente...», «si fuese más...», «si me pareciera a tal...»), en estos casos, decíamos, mirar hacia abajo es una estrategia muy efectiva. Vendría a ser como agarrar fuerte a tu hijo de un brazo cuando ves que está a punto de cruzar la calle sin mirar. Normalmente lo tratas con cariño. Eres dulce y cuidadosa. No lo agarras como a un saco de patatas, pero es que en esta ocasión lo único que podía salvarle sería un gesto brusco, de choque.

Trae a tu memoria el recuerdo de una persona que haya sufrido la pérdida o deterioro de algún rasgo o aspecto que conformara su físico. ¿Te podría haber pasado a ti? De poder elegir, ¿qué crees que escogería esa persona, recuperar la visión, la capacidad de andar, etc. o quitarse las bolsas de debajo de los ojos o la celulitis de los muslos? Somos conscientes de que esta comparación está llevada hasta los extremos, pero como decíamos antes, a veces el pensamiento de choque es el único que nos ayuda a detener la insatisfacción inútil y a empezar a valorar lo que poseemos.

## OBJETIVO N.º 5

### QUIERO SER AMIGA DE MI CUERPO

Cuando una persona toma la determinación de quererse a sí misma, a menudo resume su nueva vida diciendo: «Cuando no tenía suficiente autoestima, siempre estaba esperando que los demás cubrieran el vacío que sentía en mi interior. Para mí era vital que me ofrecieran respeto, amor, comprensión, aliento... Todas esas cosas que yo me veía incapaz de proporcionarme a mí misma. Lo cierto es que la mayor parte del tiempo me sentía mal conmigo misma y desilusionada con los demás (los cuales no siempre cubrían mis necesidades básicas). Finalmente comprendí que esa fórmula no me llevaba a ninguna parte: era yo quien debía aceptarme incondicionalmente, valorar lo bueno que había en mí y relativizar o aceptar mis debilidades. Cuando dejé de agredirme psicológicamente y empecé a ser una amiga para mí misma, los temores y las inseguridades se disiparon, y cada vez era más capaz de apreciar las virtudes que

antes no tenía en cuenta y que ahora me proporcionaban una gran paz espiritual y un fuerte impulso para vivir la vida y relacionarme satisfactoriamente con los demás».

Ser amiga del propio cuerpo viene a ser un proceso similar. No puedes basar tu autoestima corporal en la aprobación ajena. Evidentemente, te sentirás reforzada cuando constates que agradas a otras personas, pero ésta no puede ser tu única fuente de seguridad. El agrado por el propio cuerpo y la seguridad y confianza de que se es digno y suficiente deben ser una experiencia interna sostenida, más allá de las circunstancias personales o de la opinión eventual de otras personas.

Por lo tanto, está claro que toda persona necesita ser amiga de sí misma y, por extensión, de su cuerpo, ya que somos cuerpo y mente al mismo tiempo.

Como afirma Rosa María Raich, «el cuerpo es la parte primera, más cercana y más externa de nuestro ser». Forma parte de lo que somos y si deseamos respetar, aceptar y amar lo que somos debemos hacerlo en el todo (el ser) y la parte (el cuerpo).

Pero ¿cómo se consigue querer algo que consideramos poco atractivo, o insuficientemente atractivo, o defectuoso?

### *Ejercicio para hacerte amiga de tu cuerpo*

Seguro que estarías de acuerdo en afirmar que tú a tus amigos:

- No los juzgas.
- No los criticas.
- No los comparas.
- No los cambiarías por otros «mejores».
- Los aceptas tal como son.
- Los aprecias de una forma global y no parcial.
- Valoras sus cualidades y restas importancia a sus defectos.
- No esperas que cubran todas tus necesidades.
- Los halagas de vez en cuando.
- Tienes detalles con ellos de vez en cuando.
- No permites que nadie hable mal de ellos en tu presencia.
- Te gusta verlos.
- Te enorgulleces de que sean tus amigos.

Ahora veamos, si cumples estos requisitos contigo misma. Puesto que un libro no nos permite entablar un diálogo cara a cara, vamos a hacerlo como si se tratara de un diálogo con una de mis pacientes. Creemos que en la mayoría de los casos podrás suscribir las respuestas como si las hubieras dicho tú misma, y lo que es más importante, que este ejercicio te ayudará a comprender de una manera muy sencilla el tipo de relación (de amistad o de enemistad) que mantienes con tu cuerpo.

*Característica 1: Los amigos no juzgan*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

Paciente: Sí.

R.G.: ¿Juzgas habitualmente tu aspecto?

P.: A menudo.

R.G.: Intenta recordar la última vez que lo hiciste, ¿qué pensaste?, ¿qué te dijiste?

P.: Hoy mismo, mientras me preparaba para venir a la consulta. Me dije que soy tan fea que no vale la pena arreglarse porque no hay nada que hacer.

R.G.: ¿Qué sentiste?

P.: Tristeza, ganas de llorar, inseguridad. Estuve a punto de anular la cita. Sólo deseaba quedarme en casa.

R.G.: ¿Le dirías a tu mejor amigo que no vale la pena que se esfuerce en arreglarse porque no hay nada que hacer?

P.: No, claro que no.

R.G.: ¿Por qué?

P.: Le ofendería. Le haría daño. Además sería falso. Todo el mundo está más guapo si se peina bien y se pone un vestido adecuado.

R.G.: ¿Y si fuese tu amigo el que te lo dijera a ti?

P.: Eso es imposible, no lo haría.

R.G.: Imaginemos que lo hiciese.

P.: Bueno, me sentiría muy mal. Me parece que dejaría de considerarlo mi amigo. No podría sentirme bien al lado de alguien que piensa que no hay esperanza para mí.

R.G.: Ahora imagina que tu cuerpo es un ser externo a ti, como si fuese una persona que pudiera saber todo lo que piensas y sientes acerca de ella; ¿cómo crees que se sintió hoy antes de venir a la consulta cuando le dijiste que era tan feo que no

había manera de arreglarlo?, ¿crees que sintió que eras una verdadera amiga para él?

P.: No, si fuese una persona, se sentiría fatal.

R.G.: ¿Qué conclusiones sacas de esto?

P.: Que cada vez que juzgo mi cuerpo me daño a mí misma, porque yo soy cuerpo y ser a la vez, y no debería tratarme de una forma que jamás utilizaría con los demás.

### *Característica 2: Los amigos no critican*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Criticas habitualmente tu aspecto?

P.: A menudo.

R.G.: Intenta recordar la última vez que lo hiciste, ¿qué pensaste?, ¿qué te dijiste?

P.: Tengo mucha tendencia a criticarme cuando algo no me sale como me gustaría. Por ejemplo, cuando no consigo la atención de un hombre que me interesa me digo cosas como: «¿Qué esperabas con este cuerpo? Si no fueses tan perezosa y empezaras a hacer gimnasia, a lo mejor conseguirías algo. Pero mientras tengas este aspecto, es normal que prefiera a otra más guapa».

R.G.: ¿Qué sientes en esas ocasiones?

P.: Mucha ira contra mí misma y también culpabilidad.

R.G.: ¿Le dirías a tu mejor amigo que no espere encontrar pareja mientras no deje de ser un vago y empiece a hacer gimnasia diariamente?

P.: No. Si creyera que le conviene hacer gimnasia se lo diría con mucho tacto, y además nunca lo asociaría a sus posibilidades de encontrar pareja. No todos los que tienen pareja están delgados.

R.G.: ¿Y si fuese tu amigo el que te lo dijera a ti?

P.: No imagino tal posibilidad.

R.G.: Imaginemos que lo hiciese.

P.: Lo más probable es que en lugar de escucharle o intentar averiguar por qué me lo dice o cómo podría aprovechar su consejo me pusiera automáticamente a la defensiva. Su dureza me haría ir a la contra.

R.G.: ¿Qué conclusiones sacas?

P.: Que no puedo decirme a mí misma lo que no les diría a los demás. La crítica es una conducta agresiva que no construye, sino destruye. Para intentar mejorar aspectos de mi físico no hace falta que lo haga con un látigo. Si me digo a mí misma: «Desde que como cada día fuera he aumentado de peso», no me sentiré dolida, simplemente estaré constatando un hecho y estaré más dispuesta a buscar una solución (por ejemplo, llevarme la comida preparada desde casa al trabajo). En cambio, si me limito a criticarme con frases hirientes, lo único que conseguiré es sentirme ansiosa e irritada conmigo misma, pero no haré nada para modificar la situación.

### *Característica 3: Los amigos no comparan*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Te comparas habitualmente con otras mujeres?

P.: Sí, a menudo.

R.G.: Intenta recordar la última vez que lo hiciste, ¿qué pensaste?, ¿qué te dijiste?

P.: En la última cena con la familia. Estaba invitada mi prima Paula que es muy guapa. No pude evitar compararme con ella. Pensé: «El mundo es para los guapos. Para ella todo es sencillo, en cambio yo no puedo aspirar a nada».

R.G.: ¿Qué sentiste?

P.: Celos, rabia.

R.G.: ¿Le dirías a un amigo tuyo que no intente aspirar a nada en la vida porque el mundo es de los guapos?

P.: No, jamás.

R.G.: ¿Por qué?

P.: Porque aunque un amigo mío no fuese demasiado atractivo eso no significa que no tenga nada que hacer en la vida. Tendría mi amistad y eso ya es algo, ¿no?

R.G.: ¿Y si fuese tu amigo el que te lo dijera a ti?

P.: Los amigos no dicen cosas así.

R.G.: Imaginemos que lo hiciese.

P.: Si un amigo me dijese en serio que con mi aspecto no puedo aspirar a nada bueno, dejaría de ser mi amigo, porque me parecería un acto de crueldad gratuita. ¿En qué me ayudaría que me hablara así?

R.G.: ¿Qué conclusión extraes de todo esto?

P.: Que comparar es una acción humillante, y que cuando comparo mi cuerpo con el de otra persona soy cruel conmigo misma.

*Característica 4: Los amigos no nos cambian por otro «mejor»*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Fantaseas con ser otra persona diferente de quien eres?

P.: Sí, a veces me imagino con otro cuerpo, otra cara...

R.G.: ¿Qué piensas y sientes cuando fantaseas con que eres diferente?

P.: Es una sensación muy agradable, de seguridad. Me meto en una especie de sueño en el que mi apariencia es el centro de atención, porque es tan espectacular que obtengo la admiración de los demás. Todo es luminoso, alegre y fácil. En cuanto a lo que pienso, no lo sé con exactitud, pero sería algo así como «Aquí estoy. Miradme. No tengo miedo a mostrarme».

R.G.: ¿Piensas en estos mismos términos de tus amigos? Es decir, ¿te gustaría que tuvieran un aspecto diferente, que fuesen más guapos? ¿Disfrutarías más de su compañía si fuese así? ¿Te sentirías más orgullosa de ellos? ¿Dejarías de salir con ellos si te surgiese la posibilidad de salir con otras personas más atractivas?

P.: No, nunca se me ha ocurrido pensar en ellos de esta forma. Yo no elijo a mis amigos en función de su atractivo. No los cambiaría por otras personas.

R.G.: Imagina que tu mejor amiga conoce a un grupo de personas muy atractivas y te deja de lado por ellas. Parece que tú no «das la talla» para entrar en ese colectivo de gente tan espectacular... ¿Cómo te sentirías?

P.: Pero eso no puede pasar. Mis amigos me quieren como soy. Ellos no valoran sólo mi aspecto, sino algo más.

R.G.: Pero imagina que ocurre. Sólo estamos fantaseando.

P.: Si una amiga dejara de llamarme porque se avergüenza de ir conmigo con su nuevo grupo de amigos, me sentiría profundamente traicionada y sería yo la que ya no querría saber nada de ella.

R.G.: ¿Qué conclusión extraes de todo esto?

P.: Que cuando pienso que sería más feliz con otra cara u otro cuerpo, es como si le estuviera diciendo a mi cuerpo «no eres suficiente para mí y en cuanto pueda te

doy puerta y me voy con otro más guapo». La verdad es que suena horrible. Y que cuando creo que yo sería mejor con otra apariencia, estoy valorando sólo mis rasgos físicos, pero dejo de lado el resto de cosas que conforman lo que soy.

*Característica 5: Los amigos nos aceptan tal como somos*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Dirías que aceptas tu cuerpo?

P.: No, la verdad es que no. Si pudiera cambiar unas cuantas cosas, me gustaría más a mí misma.

R.G.: Piensa en tu mejor amigo/a, ¿aceptas su cuerpo?

P.: Sí, claro.

R.G.: ¿Es corporalmente perfecto tu amigo?

P.: Hombre, tanto no. Tiene sus cosillas.

R.G.: Pero a pesar de tener defectos, ¿le aceptas?

P.: Sí.

R.G.: ¿Y qué pasaría si tu mejor amigo te dijera: «Si te retocarás la nariz y adelgazaras diez kilos me gustarías más?».

P.: Depende de cómo me lo dijera, pero creo que me dolería. Preferiría gustarle independientemente de mi nariz y de mis kilos.

R.G.: ¿Cómo crees que se siente tu cuerpo cuando le dices: «Si pudiera cambiarte me gustarías más?»?

P.: Mal. La aceptación debe ser global e incondicional. Ahora lo entiendo.

*Característica 6: Los amigos nos aprecian de una forma global y no parcial*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: Si un amigo, al hablar de ti, te describiera como «gorda», ¿qué pensarías?

P.: En primer lugar me ofendería por el término que ha usado. Se pueden decir las cosas sin utilizar términos peyorativos o hirientes. También pensaría que está dejando de lado otros aspectos importantes de mi persona. Es cierto que tengo

unos kilos de más, pero además tengo unos ojos muy bonitos, soy divertida, buena amiga... Me dolería que tuviera una visión tan reducida. Desconfiaría de su afecto hacia mí.

R.G.: ¿Cuándo piensas en ti misma lo haces desde una visión global?

P.: No, la verdad es que suelo catalogarme con palabras como «gorda», «fofa» y hasta cosas peores. En esos momentos, no se me ocurre pensar en todas las demás cosas buenas que hay en mí. Me centro tanto en el defecto que no veo nada más.

R.G.: ¿Qué conclusión sacas?

P.: Que para mantener la autoestima hay que hablarse con respeto y que debemos componer una descripción lo más amplia posible, porque es la única manera de ofrecer una imagen equilibrada y realista de lo que somos.

*Característica 7: Los amigos valoran nuestras cualidades y restan importancia a los defectos*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Qué valoran de ti tus amigos?

P.: Mi simpatía, mi disponibilidad, mi bondad.

R.G.: ¿Y no tienes ningún defecto?

P.: Bueno sí, a menudo les hago esperar.

R.G.: ¿Y no se enfadan contigo?

P.: Un poco, pero enseguida se les pasa. Tienden a ver lo bueno.

R.G.: Y tú, ¿qué valoras de ti?

P.: Lo mismo que mis amigos, creo que soy simpática y buena persona.

R.G.: ¿Y qué es lo que menos te gusta?

P.: Mi cuerpo, soy feúcha y tengo un cuerpo demasiado redondo.

R.G.: ¿Cuándo te dices a ti misma que eres feúcha y redonda, te dices al mismo tiempo: «pero también soy buena y simpática»?

P.: No, cuando me critico soy implacable.

R.G.: ¿Qué conclusión sacas?

P.: Que debería tomar ejemplo de mis amigos, y priorizar lo bueno que hay en mí y restar importancia a los defectos.

*Característica 8: Los amigos no esperan que cubramos todas sus necesidades*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Qué esperas de tu cuerpo? Piénsalo con calma.

P.: Creo que en el fondo espero que me traiga más amor y más éxito laboral.

R.G.: ¿Y no crees que eso es esperar mucho de una sola cosa?, ¿no te parece que para que alguien te ame debe ver muchos atributos en ti además de los físicos y que para que alguien confíe en tu valía profesional debe considerar que tienes unas buenas habilidades laborales?

P.: Sí, pero no me podrás negar que a la gente guapa le va mejor en el amor y en el trabajo.

R.G.: Puedo aceptar que una mujer bella tiene más posibilidades de que más hombres se interesen por ella, pero si después sólo hay apariencia, la relación no se consolidará. También puedo aceptar que en una entrevista de trabajo tiene más posibilidades de ser elegida la candidata más atractiva, pero más le vale que desarrolle su trabajo correctamente o pronto acabará en el paro.

P.: ¿Estás diciéndome que pongo unas expectativas demasiado elevadas en lo físico?

R.G.: Sí, si quieres amor y éxito laboral debes buscar diversas vías para acercarte a tus objetivos y no centrarte sólo en un factor. No puedes esperar un diez de algo que no puede ofrecerte más de tres o cuatro, porque estarás abocada al fracaso. Volviendo a tus amigos, ellos esperan pasar ratos divertidos contigo, contar con tu compañía y poder explicarte sus aventuras y problemas, pero no esperan que les hagas felices siempre, ni que le des un sentido esencial a su vida, ni nada por el estilo. Ellos saben lo que pueden esperar, y también que el resto deben procurárselo ellos mismos. Respecto a tu cuerpo, sería un poco igual. Tú puedes esperar de tu cuerpo que te mantenga con vida, que cumpla sus funciones fisiológicas correctamente, que te ayude a través de su apariencia a entablar relaciones, etcétera, pero cargarlo con la responsabilidad de que te proporcione éxito o amor no tiene sentido, porque es más de lo que puede ofrecerte.

*Característica 9: Los amigos nos halagan de vez en cuando*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste algo bonito a tu cuerpo?

P.: Uf, no me acuerdo. Siempre que digo algo, es para criticarlo.

R.G.: ¿Tus amigos te dicen cosas bonitas o te halagan el aspecto?

P.: Sí, cuando estreno un vestido nuevo, cuando voy a la peluquería...

R.G.: ¿Y tú cómo reaccionas?

P.: Les doy las gracias, pero cambio rápidamente de tema. Siempre pienso que lo hacen para que me sienta mejor, pero que en el fondo exageran.

R.G.: Pero ¿tú les preguntas si lo dicen de verdad o sólo para satisfacerte?

P.: No, sólo lo imagino.

R.G.: Entonces no lo sabes a ciencia cierta, ¿verdad?

P.: Supongo que no.

R.G.: Vale, pues ahora imagina que, a partir de hoy, tu mejor amigo se vuelve absolutamente sincero y cada vez que ve algo mal en ti te lo dice. «Vaya pelos llevas hoy», «Te ha salido un michelín en la barriga», ¿cómo te sentirías?

P.: Fatal. Me enfadaría con él. ¡Los amigos no están para decirse esas cosas!

R.G.: Pero tú sí te las dices a ti misma, luego... ¿Qué conclusiones sacas de esto?

P.: Que tratarse con afecto y cariño pasa por reconocer las cosas buenas que hay en uno mismo, que debo ser menos crítica y más generosa, y que si a partir de ahora cada vez que vea algo positivo en lugar de dejarlo pasar, me lo digo a mí misma, estaré reforzando mi autoestima y mejoraré la relación con mi cuerpo.

#### *Característica 10: Los amigos tienen detalles de vez en cuando*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Cuándo fue la última vez que te compraste algo para mejorar tu apariencia?

P.: La semana pasada me compré un vestido porque tengo que ir a una cena de empresa, pero la verdad es que no me gusta comprar nada que tenga que ver con mi cuerpo.

R.G.: ¿Por qué?

P.: Porque como no lo veo bonito, no confío en que estas compras sirvan de algo.

R.G.: Imagina que le comentas a un amigo que vas a ir a la peluquería y él te dice: «No sé para qué vas a ir. Con ese pelo tuyo no hay remedio. Gastarás el dinero tontamente». ¿Cómo te sentirías?

P.: Herida.

R.G.: ¿Cómo crees que se siente tu cuerpo cada vez que vas a una tienda con el pensamiento «No sé para qué, contigo no hay nada que hacer»?

P.: Ya lo entiendo. Mi disposición es negativa de partida y por eso los resultados que obtengo me parecen negativos. Regalarse algo de vez en cuando es una manera de transmitirle al cuerpo la idea de que es importante y de que lo apreciamos. Es un acto reforzador de autoamor y autorrespeto, igual que lo sería decidir comer equilibradamente para que el cuerpo esté bien nutrido, o darse un baño de espuma relajante sin prisas el fin de semana como reconocimiento al esfuerzo hecho durante los últimos siete días.

*Característica 11: Los amigos no permiten que nadie hable mal de nosotros en su presencia*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Dirías que te hablas mal a ti misma?

P.: Sí, sin duda. Soy muy dura.

R.G.: ¿Cómo te sentirías si te enteraras de que alguien le ha hablado mal de ti a un amigo y que éste en lugar de defenderte se ha callado?

P.: Me sentiría traicionada. Creería que el silencio de mi amigo es una forma de suscribir las críticas del otro y lo interpretaría como una traición.

R.G.: ¿Cómo crees que se siente tu cuerpo cuando tu mente más crítica lo ataca y tú no haces nada para detener el ataque?

P.: Supongo que igual de traicionada como si lo hiciese un amigo.

R.G.: ¿Qué conclusiones sacas?

P.: Si deseo ser amiga de mi cuerpo, debo detener los pensamientos críticos que aparecen en mi cabeza.

R.G.: Si tu amigo en lugar de callarse, hubiera salido en tu defensa, ¿qué crees que hubiera dicho?

P.: No lo sé con exactitud, pero probablemente hubiera contrapuesto a los defectos

destacados por la otra persona un montón de virtudes.

R.G.: ¿Y no crees que ésa es una buena fórmula para desmontar tus autocríticas? Si por ejemplo, un día te miraras al espejo y te dijeras: «Qué cara más fea tengo», cómo podrías contrarrestar esa crítica?

P.: Podría decir: «No es verdad que tenga una cara fea. Estoy recién levantada. En cuanto me lave con agua fría y me maquille estaré mejor. Además, tengo una sonrisa preciosa y un pelo muy bonito».

R.G.: Y si hicieras esto, ¿cómo te sentirías?

P.: Sin duda mejor, porque habría puesto las cosas en su sitio en lugar de dejarme arrastrar por la negatividad.

### *Característica 12: A los amigos les gusta vernos*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Te gusta mirarte en el espejo?

P.: No. Para mí es un trámite que llevo a cabo lo más rápido posible.

R.G.: Imagina que un amigo, en un acto supremo de sinceridad, te dice: «Mira, no disfruto mirándote, así que si te parece bien de ahora en adelante nos veremos en actos ineludibles, pero el resto del tiempo mejor nos comunicamos por teléfono, así no tengo que verte».

P.: ¡Que ha perdido la cabeza! Desde luego no aceptaría el trato.

R.G.: ¿Y no crees que en el fondo tú haces lo mismo con tu cuerpo? Entrás en contacto visual con él cuando no te queda más remedio (para peinarte, lavarte, maquillarte), pero el resto del tiempo lo rehúyes.

P.: Es una manera curiosa de verlo, pero quizá tengas razón, nunca lo había pensado...

R.G.: Si tu cuerpo tuviera sentimientos (que de alguna manera podríamos decir que los tiene, ya que tu cuerpo y tu mente forman parte de una misma cosa), ¿cómo crees que se siente cuando huyes de su imagen?

P.: Como alguien sin valor, indigno de ser amado, abandonado... Uf, realmente suena durísimo.

R.G.: ¿Qué conclusión sacas?

P.: Que huir de la propia imagen no es una acción sin consecuencias. Si rechazo mi imagen, me rechazo a mí misma globalmente. Mi autoestima se resiente.

*Característica 13: Los amigos se enorgullecen de ser nuestros amigos.*

R.G.: ¿Estás de acuerdo?

P.: Sí.

R.G.: ¿Te sientes orgullosa de tu cuerpo?

P.: ¡No!

R.G.: Imagina que un amigo te dice: «Mira, yo te quiero bastante, pero tengo un problema. Cuando estamos solos, me siento bien. Pero cuando salimos juntos, me da un poco de vergüenza ir contigo, ¡es que eres tan fea! Si pudieras ser un poco más atractiva, no me importaría que te vieran conmigo».

P.: Ningún amigo me diría algo así.

R.G.: Pero tú sí se lo dices a tu cuerpo, ¿verdad?

P.: No sé si lo entiendo...

R.G.: A ver, cuando sales a la calle y te dices que eres gorda, fea, nariguda o lo que sea, estás muy sensible a la mirada ajena, sientes miedo de que los demás piensen lo mismo que tú, que se fijen en lo que tú catalogas como defectos. No vas orgullosa de ti misma, sino «escondida» para pasar desapercibida, ¿no es cierto?

P.: Sí, sería algo así.

R.G.: ¿Y esto no es lo mismo que lo que hipotéticamente te ha dicho tu amigo? ¿No es cierto que mientras estás a solas no te preocupas, pero cuando te sometes a la mirada ajena, pierdes tu orgullo?

P.: Sí, es cierto.

R.G.: ¿Qué conclusión sacas de esto?

P.: Que el orgullo de sí mismo es una cualidad positiva y necesaria porque está basada en el amor en una misma. Que debo tratarme con este tipo de orgullo y amor siempre, independientemente de los demás. Que hacerlo es imprescindible para mantener una autoestima saludable. Que no hacerlo es una forma de herirme. Que no es posible avergonzarme de mi cuerpo sin que avergüence a todo mi ser.

Como has podido comprobar, no es razonable hacernos a nosotros mismos lo que no le haríamos a un amigo, y no es posible maltratar psicológicamente el propio

cuerpo (a través de críticas, comparaciones, etc.) sin dañar la propia autoestima. Una relación de amistad con el cuerpo es imprescindible para mantener una buena autoimagen y, por extensión, una alta autoestima. Y un primer paso podría ser preguntarse: ¿Le haría o diría esto a un amigo?

RECUERDA
<p>Tener una relación de aceptación con tu propio cuerpo pasa ineludiblemente por:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No juzgarte</li><li>• No criticarte</li><li>• No compararte</li><li>• No desear ser otra persona</li><li>• Aceptarte tal como eres</li><li>• Apreciarte globalmente</li><li>• Valorar tus cualidades y aceptar tus defectos</li><li>• No instrumentalizar tu cuerpo</li><li>• Halagarte y aceptar halagos</li><li>• Premiarte de vez en cuando</li><li>• No hablar mal de ti misma ni permitir que nadie lo haga en tu presencia</li><li>• Mostrarte sin vergüenza</li><li>• Enorgullecerte de quién y cómo eres</li></ul>

OBJETIVO N.º 6

QUIERO APRENDER A VALORAR TODO LO BUENO QUE HAY EN MÍ

Para encontrar una verdadera plenitud y gozo de lo que se es, resulta importante no centrarse en un único aspecto de lo que somos, sea el cuerpo o la mente, sino encontrar un equilibrio.

Cuando centramos todo nuestro activo en una sola cosa (por ejemplo, el cuidado del cuerpo, aparecer atractivos ante los demás) podemos sufrir algunos temores internos. Ninguna *silla* se sustenta únicamente con una única pata, del mismo modo que ninguna persona se siente firme confiando en un único aspecto de sí misma.

Para conseguir una verdadera seguridad y estima, debemos ser conscientes de todos los aspectos que conforman nuestra personalidad. Esta visión global te dará una idea ajustada de tu valor y te servirá de *colchón* cuando, por el motivo que sea, uno de los múltiples aspectos de lo que eres no pase por su mejor momento.

Imagina que una mujer le da una importancia absoluta a su aspecto físico. Cada día se levanta dos horas antes para peinarse, maquillarse y escoger la ropa que se va a poner. Cuando sale a la calle se siente absolutamente segura de sí misma: nadie encontrará ni un solo aspecto que no esté perfectamente conjuntado. Pero qué pasa si algún día, por el motivo que sea, esta mujer sufre un cambio físico y ya no puede lucir tan bella. ¿Dejará de ser valiosa como ser humano? Si ella ha puesto todo su valor en la apariencia, probablemente lo creerá y se sentirá hundida.

En todos los órdenes de la vida, nos conviene mantener una imagen global, amplia. Si una persona ha aprendido a valorarse de una manera integral, cuando le falle un aspecto, contará con otros que actuarán como *amortiguadores* y que suavizarán el golpe.

Esta imagen global no sólo es menos arriesgada, sino que es más real, más justa, más humana.

### *Ejercicio para valorarte globalmente*

A continuación te proponemos un ejercicio para que descubras quién eres en todos los ámbitos de tu vida. El objetivo es que localices todas tus cualidades y fortalezas (las *patas* de tu silla), y las interiorices para que de aquí en adelante te sirvan para conformar una autoimagen positiva al mismo tiempo que realista. Los cuatro primeros apartados hacen referencia a ti misma, los restantes a ti cuando te manifiestas a través de tus relaciones con los demás.

## TUS CUALIDADES MÁS ALLÁ DE TU FÍSICO

*Marca con una cruz las afirmaciones con las que te sientas identificada. En cada grupo hemos dejado tres líneas en blanco para que las completes con tus propias afirmaciones en caso de que lo consideres necesario.*

**Soy:**

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Cariñosa .....     | <input type="checkbox"/> |
| Educada .....      | <input type="checkbox"/> |
| Alegre .....       | <input type="checkbox"/> |
| Bondadosa .....    | <input type="checkbox"/> |
| Empática .....     | <input type="checkbox"/> |
| Asertiva .....     | <input type="checkbox"/> |
| Comunicativa ..... | <input type="checkbox"/> |
| Extrovertida ..... | <input type="checkbox"/> |
| Enérgica .....     | <input type="checkbox"/> |
| Resolutiva .....   | <input type="checkbox"/> |
| Optimista .....    | <input type="checkbox"/> |
| Atenta .....       | <input type="checkbox"/> |
| Generosa .....     | <input type="checkbox"/> |
| Bondadosa .....    | <input type="checkbox"/> |
| Divertida .....    | <input type="checkbox"/> |
| Imaginativa .....  | <input type="checkbox"/> |
| Inteligente .....  | <input type="checkbox"/> |
| Sorprendente ..... | <input type="checkbox"/> |
| Adaptable .....    | <input type="checkbox"/> |
| Pacífica .....     | <input type="checkbox"/> |
| Clara .....        | <input type="checkbox"/> |

---

---

---

---

---

**Me gusta:**

- Escuchar música . . . . .
- Bailar . . . . .
- Charlar con los amigos . . . . .
- Salir con mi pareja . . . . .
- Jugar con mis hijos . . . . .
- Ir al cine . . . . .
- Reunirme con mi familia. . . . .
- Hacer manualidades . . . . .
- Viajar . . . . .
- Practicar deporte . . . . .
- Relajarme . . . . .
- Leer . . . . .
- Navegar por internet . . . . .
- Conocer gente nueva . . . . .
- Salir de compras . . . . .
- Aprender algo nuevo . . . . .
- Inventar o crear algo nuevo . . . . .

---

---

---

---

**Soy capaz de emocionarme con:**

- La belleza de un paisaje, un amanecer, el mar. . . . .
- La manifestación de una madre con su bebé . . . . .
- La pobreza y la injusticia . . . . .

---

---

---

---

**De aquí a cinco años me gustaría verme:**

- Con una pareja y familia . . . . .
- Estable emocionalmente. . . . .
- Libre de mis deudas con el banco . . . . .

Esperanzada y con fuerzas para seguir adelante  
con ilusión . . . . .

---

---

---

***Tus cualidades cuando te relacionas con otras personas***

**Con mi familia en general**

- Ayudo con las obligaciones domésticas . . . . .
  - Soy cariñosa con ellos . . . . .
  - Les hago reír . . . . .
  - Me intereso por sus problemas e intento ayudarles . . . . .
  - Participo en las celebraciones familiares . . . . .
  - Les escucho atentamente . . . . .
  - Cuando surge una disputa intento buscar una  
solución . . . . .
  - Contribuyo a la economía doméstica . . . . .
  - Soy una buena compañía dentro del clan . . . . .
  - Estoy atenta a sus sentimientos y les expreso los míos  
abiertamente . . . . .
  - Intento complacer sus demandas cuando me parecen  
justas . . . . .
- 
- 
- 

**Con mi pareja**

- Soy cariñosa y atenta. . . . .
- No espero a que adivine mis deseos.  
Se los comunico abiertamente . . . . .
- Intento estar atenta a sus necesidades y cubrirlas  
cuando me es posible . . . . .
- Soy una compañera agradable . . . . .
- Procuró que se divierta conmigo . . . . .
- No quiero imponer siempre mi voluntad. . . . .

- Cuando estoy en desacuerdo con algo, procuro ser  
razonable y estar abierta a su punto de vista . . . . .
- Le comunico mis sueños para que podamos compartir  
un proyecto en común . . . . .
- Le expreso mis sentimientos . . . . .
- 
- 
- 

**Con mi hijos**

- Juego con ellos . . . . .
- Cubro sus necesidades básicas con alegría y amor. . . . .
- Intento anticiparme a sus problemas . . . . .
- Los educó sin utilizar el castigo . . . . .
- No los critico, ni los comparo, ni los humillo . . . . .
- Les dejo que se expresen libremente, que sean  
ellos mismos . . . . .
- Les ayudo a que tengan confianza en sí mismos . . . . .
- Los beso y los abrazo a menudo. . . . .
- Les transmito interés por el aprendizaje y el esfuerzo . . . .
- Organizo momentos especiales para afianzar nuestra  
unión como grupo. . . . .
- Les ayudo a aprender de los errores y a no avergonzarse  
de ellos. . . . .
- Intento que se sientan seguros en la vida . . . . .
- 
- 
- 

**Con mis compañeros del trabajo**

- Contribuyo eficazmente al trabajo en equipo . . . . .
- Intento llevarme bien con todos. . . . .
- Cuando surge un problema, no echo leña al fuego . . . . .
- Me alegro de sus éxitos. . . . .
- Si algún compañero comete un error, no me aprovecho  
de ello para desacreditarle . . . . .

- Soy puntual . . . . .
- Puedo ayudar a alguien puntualmente en su trabajo  
si necesita ayuda . . . . .
- Comparto conocimientos . . . . .
- No rivalizo con ellos . . . . .

---



---



---

**Con mis amigos**

- Los llamo para interesarme por ellos . . . . .
- Siempre estoy disponible si me necesitan . . . . .
- Recuerdo sus cumpleaños . . . . .
- Participo en los encuentros que se planifican . . . . .
- Me divierto con ellos . . . . .
- Si necesitan un favor, no dudo en ofrecérselo . . . . .
- Me entristece si alguno pasa por un mal momento . . . . .
- Me alegro sinceramente cuando algo les sale bien. . . . .

---



---



---

**Con los conocidos y personas de paso  
(taxistas, cajeras, etc.)**

- Soy cordial y educada . . . . .
- No los ignoro . . . . .
- No creo que estén a mi servicio . . . . .
- Creo que regalar una sonrisa hace que el mundo sea  
más agradable y la vida más fácil . . . . .
- Si veo que un desconocido pasa un apuro, como  
por ejemplo una persona que tenga problemas  
para subir a un autobús, le ayudo . . . . .

---



---



---

Por experiencia sabemos que la mayoría de las personas no son conscientes de la cantidad de cualidades que tienen y que desarrollan cada día en su vida diaria. Por

eso, este pequeño ejercicio que acabas de hacer, aunque quizá te haya parecido muy simple, creemos que es un primer paso para que tomes conciencia de tu valor como persona. Por supuesto que debes aprender a ser amiga de tu cuerpo, tratarlo con el mismo respeto y cuidado que se merece como parte tuya que es, pero no debes olvidar que eres mucho más.

Eres una persona con sentimientos positivos, con aficiones, sueños e ideales. Eres una persona que todos los días se relaciona con otras personas, y que al hacerlo saca lo mejor de sí misma, que contribuye con lo que es a que el mundo funcione un poco mejor y a que un puñado de gente (tu gente) sea feliz. ¿No crees que todo esto también debe formar parte de tu conciencia sobre lo que eres y lo que vales? ¿No crees que si tienes presente todo esto, el hecho de que tu cuerpo no cumpla unas medidas más o menos perfectas, te parecerá poco relevante contrapuesto a todas las cualidades que sí posees?

A partir de ahora, cada vez que pienses en algún aspecto de tu apariencia, te sugerimos que acompañes tu descripción física con otras de tipo vital como las que te hemos descrito. Experimentarás un bienestar y una paz contigo misma casi inmediato. Ah, y no te limites a hacerlo sólo en el caso de que tu valoración sea crítica. Hasta cuando te dices a ti misma lo guapa que eres, es importante que recuerdes que además de atractiva eres un montón de cosas más.

### *El diario de los buenos momentos*

Un recurso muy útil es llevar un listado diario de buenos momentos. Se trata de acostumbrarse a tomarte cinco minutos cada día antes de ir a dormir y repasar pequeñas cosas que hayas hecho para ti misma o para los demás que te hayan hecho sentir bien. No busques grandes gestas, porque los acontecimientos muy llamativos se producen raramente en la vida y apenas tendrías oportunidades de hacer tu lista autorrecompensante. Al final de tu listado, extrae una conclusión sumando todos los aspectos positivos que hayas desarrollado ese día. Si haces esta lista diariamente, comprobarás que como ser humano posees todas las cualidades posibles, ya que cada día se te presentarán ocasiones distintas para desarrollar un aspecto u otro de tu personalidad. Todo esto, más tu apariencia física, sois una única cosa, y todo suma puntos a tu valía personal.

Fíjate en el siguiente ejemplo:

### PEQUEÑAS COSAS DE HOY QUE ME HACEN MÁS GRANDE Y VALIOSA

- He cumplido mi propósito de levantarme diez minutos antes y así no ir estresada desde primera hora del día. Esto me demuestra que soy capaz de proponerme metas y cumplirlas.
- He llamado a una amiga a la que hacía tiempo que tenía olvidada. Esto me demuestra que soy capaz de pensar en los demás y expresarles mi interés y afecto.
- He cumplido con mi trabajo a tiempo. Esto demuestra que soy una persona eficaz y que se puede confiar en mí.
- Me he detenido a hablar con la vecina y he escuchado pacientemente sus penas. Esto me demuestra que soy capaz de sentir compasión por una persona que tiene problemas y ofrecerle el apoyo que está en mi mano darle.
- Antes de salir con las amigas, he escogido una ropa que me queda muy bien. Esto demuestra que confío en mi capacidad de resultar agradable físicamente.

Conclusión de hoy: *Todo esto en conjunto me convierte en una persona voluntariosa, amorosa, eficiente, solidaria y que confía en sí misma.*

#### OBJETIVO N.º 7

#### NO QUIERO COMPARARME NI ENVIDIAR A OTRAS MUJERES

La comparación y la envidia provocan infelicidad y aparecen más frecuentemente en las personas que se sienten poco seguras con su imagen física.

#### *La comparación*

Cuando éramos niños lo teníamos muy claro: odiábamos que nos compararan con otros niños. Aunque no pudiésemos explicar racionalmente el porqué, algo muy sabio y profundo en nuestro interior nos hacía equiparar la comparación a una ofensa en toda regla. ¿Por qué? Pues porque una comparación no deja de ser una ofensa, ya que la persona que nos compara se niega a vernos *directamente*, y se empeña en hacerlo *a través* de otro. ¿Qué conclusión extraemos? Muy sencilla, que la persona nos considera *insuficientes* en alguna medida y que, por eso, cree que debe mirarnos a través de otra persona. Y por si su ceguera para ver el ser humano que somos (y a

valorarnos tal y como somos) no fuese suficiente, encima pretende que nosotros mismos hagamos igual que ella: «Fíjate en tu prima. A ver si te pareces más a ella».

Sin embargo, conforme nos vamos haciendo mayores, olvidamos que la comparación es un agravio a nuestro yo, y, a menudo, somos nosotros mismos quienes nos comparamos con los demás.

Detrás de la comparación puede haber:

- Una búsqueda de referentes.
- Una necesidad de ratificación de algún aspecto personal.
- Competitividad o rivalidad.

El hábito de compararse, llevado hasta el extremo, sólo trae insatisfacción, ya que nos obliga a posicionar la mirada en el exterior en lugar de en el interior y, además, la mayoría de veces salimos perdiendo con la comparación.

Para detener la comparación es preciso hacerse una pregunta muy básica pero relevante: «¿En qué me ayuda compararme con esta persona?». La mayoría de veces la respuesta será «en nada». Lo único que conseguimos es sentirnos inferiores e infravalorarnos a nosotros mismos. Esta acción, por tanto, es totalmente inútil, porque ni nos da valor ni nos ayuda a ser mejores. Otras veces, en cambio, puede que ocurra justo lo contrario, y salgamos ganando con la comparación: «Yo soy más guapa». Aun así, deberíamos seguir haciéndonos la misma pregunta: «¿En qué me ayuda pensar que soy más guapa que ella?». Y la respuesta probablemente seguirá siendo la misma: «en nada», porque el sentimiento de sentirse mejor o en ventaja respecto a otra persona sólo es una ilusión efímera. En cualquier momento, aparecerá otra persona que nos superará en algo, y el lugar bajo de la escala lo ocuparemos nosotros.

### *La envidia*

La envidia es uno de los sentimientos más dañinos para la felicidad. Su origen está en el deseo irracional de poseer en exclusiva las cualidades o características que atribuimos a otra persona. Las emociones que genera la envidia son tan fuertes y negativas que, a veces, sólo podemos atenuar el malestar haciendo daño (directa o indirectamente) a la otra persona. No podemos compartir méritos, ni tampoco nos

basta con conseguir parecernos a ella, además necesitamos *eliminarla* (en un sentido figurado, claro está). Un ejemplo sería el de dos chicas muy atractivas que forman parte de la misma cuadrilla. Si una de ellas tiene un carácter envidioso, probablemente haga lo imposible para conseguir que la otra persona quede fuera del grupo. Ésta es su forma de hacerse con lo que desea: la admiración o la atención exclusiva del resto.

Pero la envidia también hace sufrir a la persona que la experimenta. ¿Qué podemos hacer para erradicar la envidia de nuestra vida? Lo fundamental es reconocerla. Si una persona siente envidia, y en lugar de dejarse llevar por los deseos de venganza hacia la otra persona o de avergonzarse por tener un sentimiento tan negativo, simplemente se dice: «En estos momentos estoy sintiendo envidia» y lo hace sin juzgarse, viéndose desde fuera, la envidia se le pasará. Se convertirá en un sentimiento inquietante pero pasajero. Sólo cuando se aferra a ella, dándole crédito o intentando desesperadamente que se aleje, es cuando puede hacerle daño.

Nadie que sea consciente de que tiene tendencia a sentir envidia se siente orgulloso de ella, pero no debe olvidar que también es un sentimiento humano como tantos otros. Aceptarla sin doblegarnos a ella es la única manera de vencerla.

#### OBJETIVO N.º 8

##### QUIERO SER SELECTIVA Y CRÍTICA CON LA PUBLICIDAD Y LAS REVISTAS FEMENINAS

Respecto al efecto que tiene sobre la autoestima de las mujeres la publicidad del mercado de la estética y las revistas femeninas hay posiciones enfrentadas. Hay quienes dicen que son los causantes del malestar generalizado entre las mujeres. Otros opinan que estos medios de difusión son sólo un factor más entre muchos otros que explicarían por qué actualmente las mujeres viven más que nunca obsesionadas por la belleza.

Nosotros no somos sociólogos, por lo que no nos corresponde posicionarnos en ninguno de los dos bandos. Lo que sí podemos afirmar es que existen mujeres con tendencia a creer que las propuestas de belleza y estilos de vida que hacen estos medios son realidad y que cuando no interpretan estos mensajes desde la racionalidad, les produce un gran malestar emocional que afecta a su autoestima.

Por eso, animamos a las mujeres a que dejen a un lado la pasividad y a que adopten un papel más activo y crítico, que las ayude a relativizar los mensajes que reciben y a

convertirse en consumidoras autónomas y selectivas. Hacer esto, sin duda, contribuirá a aumentar su sensación de control y, en consecuencia, a fortalecer su autoestima.

### *El juego de la publicidad*

Imagina que están pasando por la televisión un anuncio de una crema antiarrugas:

- ¿Quién protagoniza el anuncio? Si es una modelo que no conoces, ¿cuántos años crees que tiene?, ¿dirías que ella necesita la crema que está anunciando?, ¿es posible que su vestido y peinado sean más bien «de señora» para que parezca mayor de lo que es? Si es una actriz conocida, ¿sale a menudo en las revistas del corazón o ha hecho alguna película recientemente que ha tenido mucho éxito?, ¿es público que su vida amorosa y profesional son un *rotundo* éxito?, ¿es posible que la hayan elegido para que con su imagen transmita sobre todo éxito sentimental y profesional?, ¿cuánto dinero estarías dispuesta a apostar a que la crema antiarrugas de cabecera de esta actriz es exactamente la misma que la que anuncia?
- ¿Quién o qué elementos aparecen en el anuncio además de la modelo o la actriz?, ¿aparece una casa lujosa?, ¿un hombre muy atractivo que va a su encuentro?, ¿un grupo de hombres que la miran con admiración?, ¿o quizá unas mujeres que la miran con envidia? ¿Qué crees que pesa más en tu inconsciente, la promesa de lujo, amor y admiración o el mensaje sobre las propiedades de la crema?
- ¿Cuál es el mensaje de la crema?, ¿por qué te dicen que tienes que comprarla? ¿Incita tu miedo a envejecer o tu deseo a que tu piel siga siendo por lo menos como hasta ahora? ¿Te incita a creer que parar el paso del tiempo es posible? ¿Cuál es su mensaje diferenciador?, ¿por qué vas a comprar esta crema y no cualquier otra? ¿Te hablan de alguna sustancia de nombre impronunciable y aparecen imágenes de tipo científico o simulando alta tecnología? (Para mujeres que confían en la ciencia.) ¿Su argumento se centra en la confianza y te dicen que otras mujeres ya la han probado antes que tú? Si es así, ¿te especifican cuántas han sido?, ¿cómo se hizo el estudio?, ¿quién lo hizo?, ¿con qué método empírico?, ¿o sólo aparece un asterisco y

unas letras muy pequeñas en la parte inferior de la pantalla, que desaparecen antes de que te dé tiempo a leerlas? (Para mujeres que confían en el resto de mujeres.) ¿Te insinúan que la belleza es la clave del éxito a través de imágenes románticas, de ejecutiva agresiva, de madre amantísima o de una estrella mediática? (Para mujeres que sueñan con una vida mejor.) Y una última pregunta: ¿de verdad crees que si existiera una crema capaz de parar el paso del tiempo necesitaría invertir dinero en publicidad para que se vendiera como churros?

Con estas preguntas no pretendemos que a partir de ahora pienses que todo lo que dicen los anuncios «es mentira» ni que pienses que los publicistas y las empresas del mundo de la belleza son unos desalmados. Creemos que cumplen su papel de vendedores y que no hacen nada que no haríamos nosotros mismos. Si, por ejemplo, tú tuvieras una clínica de estética y una clienta te pidiera una crema hidratante, tú se la venderías encantada. Pero si además coincide que la clienta a la que atendiste antes que ella también se llevó la misma crema, lo más probable es que no pudieras resistir la tentación de decirle: «Me la quitan de las manos, de verdad, todas mis clientas la quieren». ¿Qué has hecho?, ¿mentir? No exactamente, más bien has exagerado la realidad para hacerla más atractiva. Pero no por eso eres una desalmada, tan sólo te has limitado a desempeñar tu papel de vendedora. Pues la publicidad y el mercado hacen lo mismo.

La publicidad es artificio y juego, y para que puedas participar en él en igualdad de condiciones, lo saludable y divertido es que pongas en marcha tu sentido crítico. El mercado es un mundo en dos direcciones: el que vende y el que compra, y tú, como compradora, tienes que cumplir tu parte: convertirte en una consumidora consciente y selectiva.

### *El juego de las famosas*

Ahora te proponemos otro juego parecido. Esta vez a partir de alguna revista del corazón que tengas a mano. Todos, a veces, las hemos ojeado y pueden ser entretenidas. Contienen unas fotografías de alta calidad, y *todas* las personas que salen en ellas tienen éxito en *todos* los ámbitos de su vida (belleza física, bienes

materiales abundantes y lujosos, una familia «encantadora», un marido que es el «amor de su vida», reconocimiento público, éxito fulgurante en el trabajo).

¿De verdad crees que tanta perfección es posible? No existe nadie en el mundo que pueda considerar que su vida es perfecta en todos los sentidos sin mentirse a sí misma. La vida no es perfecta porque somos seres en constante desarrollo y en permanente conflicto, y la vida es un proceso continuo de adaptación. Puedes llegar a un grado de maduración alto que te haga sentirte agradecida y razonablemente satisfecha con lo que te ofrece la vida, pero eso no impedirá que tengas días buenos y otros malos, que sientas dudas y temores, y que puntualmente tu vida se cubra de sombras.

Algunas pacientes, casi siempre con un cuadro de depresión, han reconocido que tras la lectura de este tipo de revistas, se sienten más desgraciadas, como si su vida fuese un compendio gris de fracasos en *comparación* con las vidas que dicen tener esas mujeres estupendas que aparecen en ellas.

A alguna de ellas le hemos hecho hacer el siguiente juego. Cogemos una revista cualquiera, la abrimos por las primeras páginas, que casi siempre están ocupadas por alguna persona de la alta sociedad enseñando su mansión, y entonces le pedimos que lea en voz alta la entrevista y que mire atentamente las fotografías.

El contenido de la entrevista nos lo vamos a inventar, pero previsiblemente la protagonista dirá cosas parecidas a éstas: «Vivo en una casa de ensueño. Aquí paso largas temporadas rodeada de mi familia que es lo que más me importa»; «Soy afortunada porque tengo un marido que me ama con locura y unos hijos encantadores», «Mi hijo mayor está actualmente estudiando en un colegio extranjero. Es un estudiante brillante», «¿Mi secreto para permanecer tan joven? Ninguno, sólo ser muy feliz», etcétera.

A continuación le preguntamos que invente una cifra de cuánto cree que le han pagado por el reportaje a la persona de la mansión. Nos da igual ser certeros, porque lo que nos interesa es entender que ha cobrado *mucho* dinero. Entonces, le preguntamos: ¿crees que esta mujer, con el dinero que le han pagado, tenía libertad para ser sincera y hacer un discurso basado en la realidad? Quizá sufra insomnio desde que se enteró de que su marido le es infiel; quizá sufra unos dolores reumatoides nada glamourosos, pero que le están quitando la alegría de vivir; quizá su hijo sea un chico problemático además de un pésimo estudiante y ése sea el verdadero motivo por el que está *exiliado* en un colegio extranjero; quizá esta mujer para mantener su aspecto jovial se gaste una fortuna mensual en cuidados estéticos; y

lo que es casi seguro es que no es más feliz ni más infeliz que tú; lo más probable es que tenga más o menos los mismos problemas (desamor, desmotivación, miedo, soledad) que tú. Ella, eso sí, tiene más dinero, por lo que no debe preocuparse por llegar a fin de mes (¿o a lo mejor sí y por eso acepta participar en un reportaje?), pero en los factores esenciales para la felicidad tiene los mismos recursos que tú. La única diferencia es que a ella le pagan para que escenifique un sueño y que tú te lo creas.

Si eres lectora habitual de las revistas del corazón, te proponemos dos posibles lecturas:

- Que las leas con el mismo criterio que leerías una fotonovela o un cuento de hadas (ya sabes que los hombres no llegan montados en un caballo blanco, pero te divierte imaginártelo).
- Que de vez en cuando imagines que tú y la famosa que hayas escogido sois íntimas amigas y que te cuenta *de verdad* su vida. Es un simple ejercicio de imaginación, no es necesario que cuentes con datos reales. Tan sólo tienes que aplicarle la realidad mayoritaria que adviertes en la gran masa de mujeres. Aunque nunca podrás comprobar si lo que has imaginado es real, es bastante probable que tu «imaginación» contenga más tintes de realidad que las declaraciones exageradas e idealizadas que hayas podido leer de ella en determinadas revistas.

## OBJETIVO N.º 9

### QUIERO APRENDER A VER Y A APRECIAR LA BELLEZA REAL

Las mujeres que más sufren por su imagen corporal tienden a fijar su mirada en iconos de la publicidad o del cine para tener un referente sobre qué es la belleza, en lugar de hacerlo sobre su vida real y el entorno que las rodea. La realidad, aunque no sea perfecta, aunque tenga michelines y otras imperfecciones, siempre contiene más riqueza que la idealidad, porque ésta sólo es una imagen sin contenido y, por lo tanto, inalcanzable.

Los psicólogos utilizamos lo que se llama «confrontación con la realidad» para ayudar a las personas a comprender conceptos que explicados de forma teórica o abstracta no lograrían entender, o mejor dicho, interiorizar.

A continuación te proponemos unos ejercicios que te ayudarán a darte cuenta de que la belleza real es subjetiva, multiforme y que está en todas partes, y que, por el contrario, la belleza ideal promovida por el mercado de la estética sólo existe en las revistas. Y lo mejor de todo, que está bien que sea así.

### *La belleza es diversa*

Sal a la calle. Párate delante de un quiosco y observa las portadas de todas las revistas femeninas que tengan expuestas. ¿Qué ves? Un solo tipo de belleza (mujeres jóvenes, altas, delgadas y voluptuosas). Algunas son rubias, otras morenas y otras pelirrojas, pero si observas con atención, te darás cuenta de que existe un gran parecido entre ellas; parecen todas primas hermanas.

Ahora empieza a andar por tu ciudad y fíjate en todas las vallas publicitarias que encuentres a tu paso en las que aparezca alguna figura femenina. Al final de tu paseo, busca un café en un sitio céntrico, preferentemente si tiene terraza, y siéntate un rato. Intenta recordar las distintas mujeres que has visto en las vallas publicitarias. ¿Puedes recordar sus caras? Seguro que en un gran número de casos la respuesta va a ser negativa. Y es que el prototipo de belleza se ha convertido en algo tan uniforme que parece que sólo exista un modelo oficial de nariz, de labios, de pómulos...

En cambio, si desde tu silla en la terraza del café, te dedicas a mirar durante un rato a las mujeres que pasan delante de ti, verás que:

- Las mujeres de carne y hueso tienen la fea costumbre de ser cada una como le da la gana. No hay manera de unificarlas con un único patrón (¡con lo fácil que lo tienen las revistas!), porque las hay de todo tipo en cuanto a complexión, altura, peso y fisonomías.
- Si te dedicas a catalogarlas en términos de atractivo, tampoco podrás utilizar un único patrón. Porque las hay *monas*, *atractivas*, *interesantes*, *bonitas*, *guapas*, *sexys*, *normalitas*... Pero, atención, lo más importante es que te va a costar lo tuyo encontrar a una que se merezca el calificativo de *fea* y a otra el de *bella*. Este tipo de mujeres son escasísimas, porque representan dos extremos, y la mayoría de las personas vivimos en un cómodo (y, a menudo, infravalorado) término medio.

- Si todavía observas con mayor atención, te darás cuenta de dos detalles más. Un hombre mira con deseo a una mujer que a ti particularmente te parece de lo más vulgar. ¿Será que la belleza es subjetiva? Y, sí, por fin aparece una chica no muy agraciada físicamente, pero está tan risueña y se la ve tan feliz que algo en tu corazón se ablanda y sientes una gran simpatía hacia ella. ¿Será que la actitud interna también influye en el exterior?
- Por último, cierras un momento los ojos. Cuando los abres, se ha producido un fenómeno extraño. Tú sigues sentada en el café, pero la gente ya no es la misma. De pronto, todo el mundo se ha vuelto *bello*; es como si los personajes de las revistas hubieran cobrado vida y hubieran tomado el puesto de las personas reales que estabas viendo hasta hace un momento. Una vez superada la sorpresa, ¿qué crees que pensarías? Lo más probable: que estás en un mundo artificial. Pero aún hay algo más importante: ¿te parece que este mundo perfecto es mejor y te aporta más que el que estabas observando antes?, ¿serías más feliz?

### *Todos los cuerpos contienen dignidad*

Ve durante varios días y a diferentes horas a una piscina pública. En los vestuarios, fíjate, intentando no resultar demasiado indiscreta, en el resto de mujeres cuando se visten después de la ducha. ¿Qué ves? Mujeres de todas las edades con todo tipo de cuerpos. El de las chicas jóvenes quizá sea más esbelto y más estético, pero no tiene más dignidad ni más valor real que el de la señora mayor cuyo cuerpo refleja la maternidad y el paso del tiempo. Este ejercicio es esclarecedor, porque nos enseña que el problema con el cuerpo aparece cuando se vive desde un punto de vista exclusivamente estético, pero que si ampliamos la mirada, lo único que se puede decir de un cuerpo, tenga la forma que tenga, es que contiene dignidad.

En un documental excelente titulado «Prisioneras de la imagen», la periodista holandesa Sunny Bergman visita un *hammam* (baño público muy frecuente en países de Oriente Medio). Le explican que al *hammam* asisten desde niñas a partir de los cuatro años hasta mujeres de ochenta. Las mujeres van allí a relajarse y muestran su cuerpo desnudo sin pudor, porque se sienten orgullosas de él. De este modo, desde muy niñas entran en contacto con la evolución del cuerpo humano y saben cómo se

transformará con el paso del tiempo, viviéndolo como algo natural que forma parte de la vida. Los europeos, lamentablemente, no tenemos esta saludable tradición, que, debemos admitirlo, es una magnífica forma de enseñar el respeto al cuerpo y la aceptación de uno mismo.

### *Descubre lo que más te importa*

Escribe una lista con el nombre de todas las personas que en el pasado o en el presente hayan aportado algo importante a tu vida. A continuación, y al lado de cada nombre, escribe por qué ha sido bueno para ti haberlas conocido. Por ejemplo: «Mi padre: me dio protección y me enseñó que se debía respetar a las personas», «Mi madre: me ha escuchado y dado consejo siempre que la he necesitado», etcétera. Cuando hayas acabado tu lista, lee con atención las frases de reconocimiento o agradecimiento que has redactado para cada uno de tus seres queridos. ¿Cuántas veces has mencionado la belleza? Apuesto a que ninguna, y si lo has hecho, probablemente haya sido en términos parecidos a éstos: «Fulanito: porque con su amor me hizo confiar en mí misma» o «Menganito: porque me aceptó tal y como soy». Podemos equivocarnos, claro está, pero por lo que sabemos de la psicología humana, podemos afirmar que a la gran mayoría de personas lo que más nos importa es el afecto, la aceptación y la compañía de los demás. Lo que pasa es que, a veces, creemos que un cambio corporal es la vía más segura de conseguir esas metas.

### *Descubre lo que les importa a las personas que amas*

Para que el ejercicio anterior esté completo, ahora debes realizarlo al revés. Se trata de que selecciones a las personas para las que crees que eres importante y les preguntes qué les has aportado y qué creen que perderían si tú no estuvieras en sus vidas. A ver cuántas te responden: «No me gustaría que no estuvieras en mi vida, porque eres muy bella».

Estos ejercicios tan fáciles de hacer pueden recordarnos ideas que, por obvias, solemos olvidar:

- Para que una persona se convierta en alguien importante en nuestra vida no necesita ser atractiva físicamente. Es tan sólo una característica valorable más como la inteligencia, la bondad o la alegría.
- A menudo el gran temor a no gustar surge porque no seleccionamos. Mantenemos la idea de que *debemos* o *podemos* gustar a *todo* el mundo, cuando esto es imposible con belleza física o sin ella. Por lo tanto, no deberíamos preguntarnos: «¿gustaré?», «¿seré lo suficientemente atractiva?», sino «¿agrado a las personas que son importantes en mi vida?» Ésta es la gran pregunta y la única que de verdad debería preocuparnos. Creemos que por esa gente (que es real y está en nuestro aquí y ahora) sí vale la pena cuidar con medida la apariencia física, porque es una manera de transmitirles que somos felices (con ellos), que la vida nos merece la pena (por ellos), y que nos queremos (y les queremos).

#### OBJETIVO N.º 10

#### QUIERO DISFRUTAR CUIDÁNDOME

Ésta es una de las claves principales en el cuidado del aspecto físico o de cualquier otra faceta de nuestro ser: el disfrute, y no deberíamos olvidarlo. Del mismo modo que no comemos sólo para mantener vivo nuestro organismo, sino también porque nos gusta hacerlo; en el cuidado de la estética deberíamos planteárnoslo desde este mismo enfoque.

Nos acicalamos y cuidamos porque lo necesitamos en el aspecto vital (por salud e higiene, por bienestar psicológico, porque nos facilita la relación con los demás), pero si el arreglo personal no viene acompañado de un componente de satisfacción, se convierte en una carga personal que invalida los efectos beneficiosos que podríamos obtener.

Por ejemplo, no hay duda de que mantenerse activo y hacer ejercicio con regularidad es beneficioso para la salud física y psicológica, pero la persona que hace gimnasia obsesivamente no busca el disfrute de esta actividad, sino un ideal de perfección al que nunca llegará, porque cuando haya alcanzado la meta, se dará cuenta de que todavía *podría* hacer más.

De mismo modo maquillarse, hacerse masajes, hidratarse la piel, comprarse ropa

nueva son actividades satisfactorias siempre que no sean desproporcionadas, exageradas, imperativos que parece que no tenemos más remedio que acatar.

El cuidado personal no debería:

- Venir motivado por el miedo o ansiedad («Debo presentar un aspecto perfecto porque si no podría no obtener el aprecio de lo demás», «Debo adelgazar o se reirán de mí», etc.).
- Provocarte sensaciones negativas de desamparo, inferioridad, culpa, enfado, tristeza («Nunca conseguiré ser como las mujeres bellas», «¿Por qué tiene que ser tan difícil», «Soy un desastre, ni siquiera consigo tener un aspecto medianamente agradable», etc.).
- Provocarte sensaciones de superioridad (compararte con los demás, aunque salgas favorecida).
- Ser tu principal foco de atención (dejando de lado el cultivo de otros aspectos de tu personalidad).
- Absorber la mayor parte de tu tiempo (dejando de lado aspectos sociales o de otra índole).
- Poner en riesgo tu economía (gastando más de lo que puedes en ese momento).
- Ponerte en contra de tus personas cercanas (imponiendo tu preocupación por la estética por encima del criterio de ellas).

Además, no debes olvidar que un buen aspecto físico no se produce exclusivamente por los cuidados externos superficiales.

### *Cuida también tus emociones*

Las emociones se reflejan en el exterior. Si te preocupa tu apariencia física, no olvides que por más que cuides tu peinado o la tersura de tu piel, sus efectos quedarán desvaídos si tu rostro transmite hostilidad, miedo, nerviosismo, insatisfacción vital, etcétera.

Solemos creer que experimentar emociones positivas o negativas no depende de nosotros, que son producto de los acontecimientos externos y de cómo nos afectan.

Esto es así, hasta un cierto punto: si alguien me agrede por la calle, experimentaré miedo y quizá ira automáticamente, está claro. Pero también es cierto que tenemos la posibilidad de procurarnos emociones positivas a nosotros mismos. ¿Cómo? Fundamentalmente a través de la observación, la consciencia, el agradecimiento y la acción. Aunque veremos también otra estrategia: *fingir* el bienestar.

## 1. Observación

Sólo vemos lo que miramos. Si empiezas a hacer un ejercicio consciente de captar situaciones, comentarios, gestos positivos capaces de generarte amor, paz, plenitud o las emociones que escojas, no dudes de que empezarás a verlos por todos lados.

¿Has estado enamorada alguna vez? Imagina que la persona que te gustaba tenía un coche de color rojo. Con bastante probabilidad, a partir de entonces, veías coches rojos por todas partes. Pues aquí pasa un poco lo mismo: si te planteas que ya está bien de tanta autocrítica y de tanto sufrir con sentimientos *basura*, y decides que a partir de ahora vas a vivir emociones que te aporten bienestar (no sólo para estar más guapa, que en el fondo es lo de menos, sino para ser más feliz), tu mente poco a poco se irá acostumbrando a ver oportunidades para experimentar lo que quieres sentir. Si se lo *mandas* de una manera firme y sin dubitaciones, *obedecerá*.

## 2. Conciencia

Además de observar, debes ser consciente de lo que observas (a ti, a los demás, a ti en relación con los demás y el entorno) y de los efectos que tiene sobre ti. Es un acto de reflexión interna constante que se manifiesta en pequeñas autoafirmaciones: «Soy feliz», «Estoy contenta», «Acabo de hacer feliz a mi hijo», «Me siento tranquila y confiada». Cuando abras tu conciencia, por ella no sólo pasarán afirmaciones positivas. Habrá momentos en los que te darás cuenta de que te has equivocado («Me he pasado»), pero tu actitud positiva no te dejará autodevaluarte («Me he pasado, todo lo hago mal»), sino que te ayudará a mantener un estado mental de bienestar constructivo («Me he pasado. Voy a hablar con él y le pediré perdón»).

### 3. Agradecimiento

Una gran vía para inducir un goteo de bienestar constante es agradecer los sentimientos positivos de los que seamos conscientes. Y, siempre que tengan que ver con la relación con otros seres, es preferible hacerlo de una manera explícita: manifestándolo con palabras y gestos. Si al mirar a tu esposo o a tu hijo, sientes de pronto una ráfaga de amor hacia ellos, y se lo dices, no sólo harás que se sientan reforzados, sino que además esto se vuelve hacia ti. El agradecimiento por los sentimientos positivos tiene un efecto multiplicador: Tú me haces feliz y te lo digo. Al comunicarte mis sentimientos te hago feliz. Verte feliz, me hace todavía más feliz. Verme feliz te dan ganas de hacerme todavía más feliz. (Y sólo, si todavía te importa, al ser doblemente feliz se te ve doblemente bella.)

### 4. Acción

Consiste en buscar activamente experiencias positivas que te hagan sentir bien, que aumenten tu alegría y felicidad. Sabemos que cuando una persona no se siente bien en su piel, hacer esto parece más difícil, pero es preciso romper esta dinámica de autoboicot. Piensa que aunque al principio puede suponerte un pequeño esfuerzo, como la experiencia te resultará reforzadora, te sentirás con mayor ánimo de emprender otra actividad gratificante, y esto en una curva ascendente.

En la tabla que verás más adelante, vamos a describir algunas pequeñas situaciones que potencialmente podrían hacerte sentir bien.

En la primera columna debes valorar el grado de placer que te aporta de 0 a 2 (0 = Nada; 1 = Medio; 2 = Mucho). En la segunda columna debes valorar cuántas veces has llevado a cabo esta actividad en el último mes (0 = ningún día; 1 = algunas veces; 2 = a menudo). El resultado de ambas columnas te ayudará a ser consciente de:

- Las actividades que ya haces y que te aportan satisfacción. Como además sabrás con qué asiduidad las realizas, puedes plantearte si podrías aumentar todavía más la frecuencia.
- Las actividades que haces y que en realidad no te aportan gran satisfacción, por lo que podrías plantearte reducir su frecuencia o eliminarlas directamente

de tus hábitos para sustituirlas por otras que te aporten mayor placer.

- Las actividades que no llevas a cabo en tu vida cotidiana, pero que te gustaría empezar a hacer.

Este cuestionario está tomado, en parte, del que propone en su libro *El placer de vivir* el psiquiatra francés, Christophe André. Como verás, incluye 52 entradas, pero sería interesante que tú lo uses sólo como ejemplo, e hicieras todas las modificaciones (ampliaciones o reducciones) que creas necesarias para que se adapte a tus gustos personales y a tu realidad cotidiana.

También es importante que te fijas en que las entradas del cuestionario no plantean situaciones de felicidad pasivas. Todas están escritas en primera persona y dependen de ti.

Una vez hayas completado la tabla no la olvides ni la tires. Es un recurso estupendo para tener siempre a mano. Cada vez que no sepas qué hacer, repásalo. En él encontrarás excelentes ideas para cuidar, mimar y potenciar tu bienestar emocional.

<b>ME SIENTO BIEN CUANDO...</b>		
<b>Actividad gratificante</b>	<b>Placer (de 0 a 2)</b>	<b>Frecuencia (de 0 a 2)</b>
Respiro aire puro		
Como bien		
Duermo las horas necesarias		
Estoy relajada		
Tengo tiempo libre		
Le digo a otra persona que la quiero		
Río		
Observo un paisaje		
Siento los rayos del sol sobre mi piel		

<b>ME SIENTO BIEN CUANDO... (Continuación)</b>		
<b>Actividad gratificante</b>	<b>Placer (de 0 a 2)</b>	<b>Frecuencia (de 0 a 2)</b>
Me compro ropa		
Me hago un peinado nuevo		
Escucho la radio		
Chateo con mis amigos		
Escucho música		
Me maquillo antes de salir de casa		
Voy al cine		
Hablo por teléfono con mi familia		
Quedo con un/a amigo/a para charlar		
Fermo parte de un grupo que organiza actividades para el barrio, el pueblo, etc.		
Sonrío a las personas		
Conozco a alguien nuevo		
Me doy un baño de espuma		
Pienso en un regalo para alguien a quien aprecio o quiero		
Estoy en compañía de personas alegres y felices		
Salgo con mis amigos		
Organizo un encuentro con viejos amigos		
Compruebo que mi familia está bien		
Juego con un niño, un sobrino o un hijo		
Veo que mi mascota es feliz en casa		
Alguien me pide un consejo, demostrándome su confianza en mí		
Tengo una charla insustancial y espontánea en la calle con un conocido o con alguien a quien acabo de conocer		
Conozco un país nuevo		
Soy sincera y digo lo que pienso		
Halago sinceramente a otra persona		
Me tomo tiempo para hacer las cosas disfrutándolas		

ME SIENTO BIEN CUANDO... (Continuación)		
Actividad gratificante	Placer (de 0 a 2)	Frecuencia (de 0 a 2)
Salgo a pasear		
Consigo que alguien se ría por una ocurrencia mía		
Cumplo con los objetivos del trabajo		
Aprendo un concepto nuevo o a hacer algo que no sabía		
Fantaseo positivamente sobre mi futuro		
Creo que he hecho algo bien y me felicito a mí misma sin esperar que los demás también lo hagan		
Soy crítica: por ejemplo, veo un anuncio de una crema antiarrugas por televisión, y en lugar de crearme el mensaje pasivamente, juego con él. («A ver, ¿cuántos años debe de tener esta chica? Máximo 25. Vale, y yo voy ahora y me lo creo.»)		
Me propongo un objetivo y lo cumplo		
Hago ejercicio físico		
Organizo actividades lúdicas para el fin de semana		
Juego con mis hijos		
Hago el amor		
Estoy con alguien que me cae bien o amo		
Busco la compañía de gente con la que me siento relajada y comprendida		
Me pongo guapa y me lo digo a mí misma		
Leo un libro		
Participo en una acción solidaria		

#### 4. Fingir el bienestar

Quizá esta sugerencia te sorprenda, pero pronto descubrirás que no es ninguna barbaridad. En psicología es aceptado que los seres humanos tenemos cierta capacidad para construir una realidad que todavía no existe simplemente imaginándola y recreándola en nuestra mente. Se ha comprobado, a través de diversos estudios, que si *hacemos como si fuésemos felices* aunque no creamos que lo somos, es decir, sonriendo y adoptando la postura corporal de una persona satisfecha (cabeza

alta, espalda recta, hombros relajados, etc.), nuestra mente se relaja y se siente mejor. Parece ser que existe una incompatibilidad entre determinados gestos y posturas corporales con los pensamientos negativos que nos abocan a la infelicidad. Mientras nuestros labios están en posición de sonrisa, nuestra mente no puede estar pensando en la catástrofe. Por lo tanto, si en lugar de esperar a que ocurra algo capaz de despertarte una sonrisa, sonrías sin motivo, con este simple gesto, tu percepción empieza a cambiar y tu mente es más capaz de detectar motivos de alegría. Pero, además, se produce un hecho básico: si tú sales a la calle con una sonrisa en el rostro, las personas con las que entables relación se mostrarán más dispuestas a tener un contacto contigo más positivo. Esto, a su vez, aumentará tu sensación de bienestar, por lo que el *fingimiento* inicial acaba convirtiéndose en algo real y coherente con las vivencias que estás teniendo.

### *Cuidar el cuerpo por dentro*

Estar sano suele venir unido con estar más atractivo, porque nuestro nivel de oxidación es menor. Los seres humanos nos vamos oxidando a través del proceso de envejecimiento: si dormimos las horas necesarias con un sueño reparador, nos alimentamos equilibradamente, hacemos ejercicio físico con regularidad, abandonamos los malos hábitos del tabaquismo y el alcohol, alejamos el estrés, y tenemos una actitud positiva en la vida podemos retrasar este proceso. Esto se traduce en un mayor estado de bienestar y en un aumento de las defensas naturales del organismo, por lo que nos acatarramos menos veces, la piel se descama en menor medida, nos sentimos más alegres y vitalistas, etcétera. En definitiva, en el atractivo físico también hay una serie de elementos biológicos que influyen y que se deben tener en cuenta. Hacerlo nos aporta mayor salud, y la salud un mayor estado de atractivo y de bienestar.

### OBJETIVO N.º 11

NO QUIERO CONVERTIRME EN UNA COMPRADORA COMPULSIVA DE PRODUCTOS ESTÉTICOS

Christophe André, al que ya hicimos referencia en el anterior apartado, se pregunta si

podemos conseguir la felicidad a través de los *espejismos comerciales*. Él afirma que si no sabemos buscar por nosotros mismos la felicidad, la sociedad de consumo se encargará de *vendernos soluciones*. ¡Y vaya si tiene razón!

El mercado de la estética mueve miles de millones de euros anualmente, y para mantener su cuota de mercado ha de tocar tu fibra más sensible para convencerte de que *necesitas* sus productos.

¿Cuál es la fibra sensible que nos une a los humanos? El anhelo de felicidad, y la belleza como elemento que nos conduce hacia ella (sobre todo en el caso de las mujeres), pues supuestamente quien tiene belleza consigue amor y éxito.

Esto mismo también podría plantearse de forma negativa. ¿Qué es lo que más tememos? No contar con el amor y la aceptación de los demás, lo cual creemos nos impediría considerarnos personas exitosas y felices.

Por lo tanto, a menudo, cuando adquirimos un producto estético no es tanto porque creamos que lo necesitamos, por ejemplo, para mejorar nuestra piel, sino porque asociamos una piel tersa al éxito en el amor; o, aún peor, porque tenemos miedo a que si dejamos que nuestra piel siga su curso natural, el éxito y el amor se conviertan en objetivos inalcanzables.

Por eso, para presentarnos una crema hidratante no se limitan a decirnos cuáles son sus ingredientes y qué función tiene cada uno de ellos sobre la epidermis, sino que además presentan a una mujer bella, en una casa lujosa y acompañada de un atractivo galán (¿a quién no le gustaría algo así?).

Y por eso también, actualmente, es tan difícil encontrar un anuncio sobre un centro de cirugía estética que no asocie sus servicios con el aumento de la autoestima. Porque los anunciantes saben que una persona con una alta autoestima es menos probable que se centre tanto en su físico como para sentirse mal si no se mete en un quirófano. El público objetivo mayoritario es otro: el de las mujeres que no logran amarse lo suficiente, y para las que los retoques quirúrgicos suponen el método más rápido y fácil (aunque no el más barato ni siempre el más efectivo) para conseguirlo.

Entonces ¿cada vez que consumimos un producto estético estamos demostrando anhelo de felicidad o miedo a la infelicidad? No, por supuesto. El mercado estético nos presenta una serie de productos que pueden resultarte útiles en un determinado momento. Igual como ocurre con un supermercado de alimentos. En él hay miles de productos, pero tú sólo adquieres algunos: los que necesitas.

El problema está, desde nuestro punto de vista, cuando la compra se realiza compulsivamente, no regida por una necesidad real (la de tener la piel limpia e

hidratada, la de mantener un peso saludable, la de presentarse en un evento social con una ropa apropiada a la situación, etc.), sino por una necesidad emocional (calmar el miedo a envejecer, llenar un vacío existencial, reclamar la mirada de las personas que nos importan, tratar de salir del aburrimiento, etc.).

Muchísimas mujeres (y cada vez más hombres) dicen: «No sé por qué he comprado esta crema (camisa, colonia, reloj...) si tengo un montón en casa sin usar». Christophe André propone que, antes de comprar cualquier producto no indispensable, nos planteemos las siguientes preguntas:

- ¿Lo necesito realmente? ¿Qué estoy a punto de comprar? ¿Un objeto o una promesa de bienestar, de posición, de felicidad?
- ¿Qué vacío estoy a punto de tapar?
- ¿Puedo sustituir esta compra por otra cosa? Por ejemplo, por más tiempo con mis hijos o mi esposo.

Te animamos a que sigas su consejo. Utiliza las ventajas de la sociedad del bienestar. «Comprar o comprarse algo no impide la felicidad, y a veces ayuda un poco», pero no caigas en la ilusión de que vas a poder acceder fácil y rápidamente a la felicidad sólo comprando bienes materiales.

## OBJETIVO N.º 12

### QUIERO DEJAR DE SER TAN CRÍTICA CONMIGO MISMA

La mayoría de mujeres que no se sienten a gusto en su cuerpo ven defectos que los otros no ven o que, si los ven, no les dan importancia. Habitualmente somos nosotros mismos los críticos más duros que podemos tener. Quizá te mires y te digas cosas como:

- La culpa la tengo yo, por no cuidarme lo suficiente.
- No hago nada bien. Soy un desastre.
- ¿Quién me va a querer con este cuerpo?
- No entiendo cómo mi novio/mi esposo sigue conmigo.

Estos pensamientos te aportan sentimientos de desesperanza, enfado, ansiedad, tristeza, etcétera; sin embargo, sigues diciéndotelos. ¿Por qué? Porque en el fondo crees que estos ataques pueden ayudarte a superar tus dificultades o defectos, es una forma de activarte, de obligarte a ser mejor en algún aspecto.

La verdad es que la autocrítica sólo sirve para que te sientas mal y para reforzar la imagen negativa que tienes de ti misma. Y esto por dos motivos:

- Para superarte en algún sentido es preciso que mantengas un estado mental de calma que te permita observar la dificultad, valorarla objetivamente y buscar recursos viables para poner en marcha una solución. Mientras te estés poniendo *a caldo*, es imposible que encuentres el estado mental adecuado para enfrentarte al problema. Es más, lo más probable es que las emociones negativas que sientes te hagan sobredimensionar el defecto o la falta, haciéndola mayor de lo que en realidad es.
- Si te repites mil veces que tienes un *defecto* y que, por lo tanto, eres *defectuosa*, acabarás creyéndotelo. La mente es, en este sentido, así de simple. Repítele muchas veces una mentira y acabará creyendo que es verdad.

*¿Cómo funciona tu crítico interior?*

Si te fijas en el discurso interno que mantienes cuando eres crítica contigo misma, te darás cuenta de que en tu mente resuena una sola voz: la de tu crítico interior. Es como si en tu cabeza se produjera una representación teatral en la que hay un solo actor haciendo un monólogo y tú pasas a ser la espectadora pasiva. En ningún momento hay una réplica, todo lo que dice el crítico es aceptado como una verdad incuestionable. No es que cuando estás tranquila o te sientes bien contigo misma haya varias voces en tu cabeza, no queremos decir eso, pero date cuenta de que cuando no eres crítica, no mantienes un monólogo sino más bien un diálogo contigo misma:

- ¿Qué vestido me pongo hoy?

- Ay, no sé, quizá el azul.
- ¿El azul?
- Sí, hace tiempo que no me lo pongo y me queda muy bien.
- Pero es un poco incómodo...
- Es verdad. Hoy toca ir cómoda. Solucionado: me pongo los tejanos y la camisa roja.

En este diálogo hay lugar para la duda, la rectificación, etc. En cambio, cuando te criticas es como si dejaras todo el poder en manos de un ente o una conciencia *superior* a ti (y como es superior, no puedes replicarle). Esta voz es inflexible (sólo hay una verdad, la suya), cruel (dice las cosas de la forma más dañina y humillante, y siempre mete el dedo en la llaga), no siente compasión (es insensible a los sentimientos que despierta sus comentarios en ti), exigente (si te apunta una *solución* siempre lo hace en términos absolutos), culpabilizadora (debes sentirte mal por tu *falta* para empezar a purgar tu culpa), obsesiva (te repite las mismas cosas una y otra vez, como si estuvieras dentro de un torbellino) y, sobre todo, no te ayuda a nada.

Vista desde esta óptica, la crítica se personaliza casi en un *monstruo*, pero es que de alguna manera podemos considerarla así: es un diálogo tóxico que se despierta en nuestro interior y que nos amedrenta, nos hace sentirnos vulnerables, insignificantes y sin valor, sin aportarnos nada positivo a cambio. Por eso nos gusta esta imagen, porque a muchas personas les ayuda a darse cuenta de que la autocrítica realmente es nociva y que no tienen por qué rendirse ante ella.

### *La técnica del crítico interior*

Esta técnica la enseñamos en consulta a las personas que son muy autocríticas. Consiste en dos pasos:

1. Haz una lista de las afirmaciones negativas que te haces a ti misma. Por ejemplo: «No vales nada, si ni siquiera eres guapa».
2. Cuestiona la afirmación utilizando un diálogo en el que hay un crítico negativo y un defensor positivo. El crítico negativo ya sabes lo que dirá. Lleva mucho

tiempo en tu cabeza y conoces sus argumentos. Déjale hablar. Pero como novedad, replica cada una de sus afirmaciones racionalmente.

Veamos un ejemplo:

- *Crítico negativo*: No vales nada, ni siquiera eres guapa.
- *Defensor positivo*: El atractivo físico es sólo una parte de lo que soy. Decir que una persona no vale sólo porque no destaca en un aspecto es una exageración y además faltas a la verdad.
- *Crítico negativo*: Lo que tú quieras, pero tú sabes que hoy en día sólo se valora la belleza.
- *Defensor positivo*: No creo que valorarse más allá del físico sea engañarse a una misma. Más bien creo que es justamente lo contrario. Es cierto que actualmente la belleza está muy valorada, pero también se valoran otras cosas como el carácter, las habilidades. Cuando pienso en las personas a las que amo o me gustaría parecerme, no me viene nadie a la cabeza a quien admire y mucho menos ame sólo por su físico.
- *Crítico negativo*: Vamos, en el fondo te mueres por ser guapa.
- *Defensor positivo*: He pensado alguna vez qué se sentiría siendo una mujer extraordinariamente bella, pero también he imaginado qué se sentiría siendo un genio, así que no me vale. Preferiría ser más guapa, pero no me *muero* por ser más guapa. En cambio, sí tengo mucho interés en aprender a aceptarme a mí misma.
- *Crítico negativo*: Sólo te engañas a ti misma.
- *Defensor positivo*: Yo prefiero creer que he empezado a valorarme más y que esto marca el principio de tu fin. Tienes los días contados. Estoy harta de que me critiques, me trates mal, me humilles y sólo veas cosas negativas en mí. Si no te gusto, te vas.

Al principio puede resultarte un poco difícil hacer este ejercicio. Si es preciso, hazlo por escrito porque así tendrás más tiempo para pensar tus respuestas. En realidad, éstas no tienen que ser muy elaboradas, tan sólo ser racionales. Con la práctica, podrás replicar a tu crítico interior de forma automática y cortar su discurso

rápidamente, estés donde estés. Y con el tiempo, cada vez oirás menos su voz, porque tu diálogo interno irá modificándose, haciéndose más positivo.

### *Desarmar al crítico interior jugando a roles*

Una técnica muy utilizada en consulta es el juego de roles. Consiste en una pequeña representación en la que el psicólogo adopta el papel del paciente y habla y se comporta como lo haría éste, mientras que al paciente le toca responder desde el punto de vista del psicólogo. Esta estrategia da excelentes resultados, porque la persona autocrítica puede *verse* a sí misma: las palabras que dice, los argumentos que utiliza, incluso las posturas corporales y tonos de voz que usa habitualmente. Esta visión es por lo común muy reveladora, y el paciente comprende dónde está su error.

Dado que un libro no nos permite hacer este juego de roles contigo, te sugerimos que escojas a una persona a la que le tengas especialmente confianza y con la que mantengas un alto nivel de comunicación y complicidad, y le pidas que te ayude a desarmar tu crítico interior a través de este sencillo juego de roles.

Seguro que tu amiga, esposo, hermana o madre te conocen mejor de lo que te crees, así que pídele que cuando adopte tu papel intente imitarte no ya sólo verbalmente sino también gestualmente. Advértele también que no se trata de un juego de imitación burlesco, sino simplemente de un intento de representación para que puedas ver con tus propios ojos algo que hasta ahora no has sido capaz de ver por ti misma.

### OBJETIVO N.º 13

#### QUIERO DEFENDERME ANTE LAS CRÍTICAS Y LOS INTENTOS DE MANIPULACIÓN

En los tratamientos a las personas con problemas de autoimagen, a menudo es necesario enseñarles a ser más asertivas, ya que suelen ser muy vulnerables ante la crítica exterior y los intentos de manipulación.

A continuación, vamos a mostrarte diferentes técnicas que te ayudarán a afrontar estas situaciones conflictivas desde la asertividad. La asertividad es la habilidad para defender tus derechos (como por ejemplo, el de ser tratada con respeto) sin dañar los derechos de los demás.

### *La pregunta asertiva*

Esta técnica es útil para hacer frente a las críticas. Parte de la idea de que los comentarios de tu interlocutor tienen buena intención y son constructivos. Consiste en hacer preguntas al otro para tener más información sobre sus argumentos y saber qué quiere que cambies (aunque eso no significa que lo hagas necesariamente), así que con esta técnica consigues que la otra persona sea más concreta.

Por otro lado, al tener más información sobre la razón de la crítica de tu interlocutor podrás descubrir sus auténticos intereses, es decir, si su intención es constructiva o bien pretende manipularte. En este último caso, ante tus preguntas la otra persona pronto se quedará sin argumentos.

Esta técnica es recomendable:

- Para averiguar las intenciones de tu interlocutor.
- Para conseguir más información sobre la crítica y descubrir qué puedes cambiar para mejorar.

Puedes utilizar expresiones como:

- «¿Qué puedo hacer para...?».
- «¿En qué te basas para decir eso?»
- «¿Por qué lo dices?»

Veamos un ejemplo:

Francisco acusa a su esposa Isabel de gastar demasiado dinero en los niños. Lo que él trata de decirle es que le gustaría que se preocupara más de sí misma, que se cuidara un poco más. Si Isabel toma el comentario como una acusación personal («Me está diciendo que soy una derrochona»), no sólo acabarán discutiendo, sino que nunca descubrirá que su crítica, aunque imprecisa, está llena de buena voluntad.

FRANCISCO: ¡Gastas demasiado dinero en ropa para los niños!

ISABEL: ¿Crees que debería comprarles menos ropa, por ejemplo?

FRANCISCO: Bueno, no es eso. Ya sé que la necesitan, pero ¿y tú?, ¿cuánto tiempo hace que no te compras un vestido nuevo?

ISABEL: Entonces, lo que quieres decirme en realidad es que te gustaría que me arreglara más.

FRANCISCO: No es necesario que te abandones a ti misma. Los niños seguirán teniendo todo lo que necesitan. Tú también eres importante.

ISABEL: Prometo tenerlo en cuenta. No me había dado cuenta de que me estaba olvidando de mí misma. Gracias.

### *Reconocimiento condicionado*

Esta técnica implica aceptar tus errores y faltas, sin tener que excusarte por ello, mediante el reconocimiento comprensivo y maduro de las críticas recibidas. Se trata de reconocer que te has equivocado a condición de ser respetada.

Esta técnica es aconsejable:

- Cuando reconoces que el otro tiene motivos para estar enfadado, pero no admites su manera de decírtelo.

Puedes utilizar expresiones como:

- «He cometido un error pero por eso no tienes derecho a...».
- «No tolero que me faltes al respeto...»

Veamos un ejemplo:

Marta pidió un préstamo personal para poder someterse a una lipoescultura. Aunque reconocía que los intereses eran muy altos, pensó que lo podría ir pagando poco a poco, pero tras la intervención se quedó en el paro. Desde entonces, su marido, Marco, monta en cólera con ella cada vez que les llega el recibo del préstamo. Si Marta responde con una actitud agresiva, la discusión está asegurada y no llegarán a ningún lado. Es más viable que le dé la razón a su marido en la parte que le corresponde, dejándole muy claro que no es necesario caer en la descalificación.

MARCO: ¡Mira que llegas a ser tonta! ¿A quién se le ocurre pedir un préstamo? ¿Y ahora qué hacemos,

eh?

MARTA: Sé que cometí un error y entiendo que estés enfadado, pero no puedo admitir que me faltes al respeto.

MARCO: Perdona, pero es que cada vez que veo una carta del banco me pongo de los nervios.

MARTA: Lo sé. Sólo puedo decirte que si pudiera dar marcha atrás lo haría, pero en aquel momento me pareció una buena decisión.

### *El disco rayado*

En ocasiones, en una conversación o discusión resulta difícil conseguir que tu interlocutor escuche tu punto de vista. Esta técnica consiste en repetir una frase de manera insistente una y otra vez (como un disco rayado), en tono calmado, sin levantar la voz y lo más amablemente posible, hasta que la otra persona te escuche, se convenza o bien se dé cuenta de que no conseguirá nada con su actitud.

Con esta técnica te darás cuenta de que no es necesario atacar a la otra persona. Simplemente se trata de ejercer tu derecho a defender tu punto de vista, insistiendo.

Es útil para:

- Recuperar el turno de la palabra, cuando la otra persona no te deja intervenir.
- Contrarrestar los argumentos del otro, cuando éste no da por buenos los tuyos y quiere hacerte cambiar de opinión. La clave está en repetir con insistencia, pero de manera cordial, tu punto de vista.

Puedes utilizar expresiones como:

- «Ya te he dicho que...».
- «Te repito que...»
- «Me gustaría insistir en que...»

Veamos un ejemplo:

La madre de María, Josefa, quiere convencer a su hija de que siga el mismo método de adelgazamiento que la hija de su vecina. Josefa siempre ha estado muy preocupada por su peso y cree, erróneamente, que a

su hija le pasa lo mismo. La realidad es que María es una joven que se siente satisfecha con su vida en general y con su peso en particular, y que no tiene ningún interés en cambiarlo. Además, sabe con seguridad que se encuentra en un peso sano.

La insistencia de Josefa podría molestar a María. No es la primera vez que su madre le saca el tema de la pérdida de peso. Normalmente acaban enzarzadas en una discusión y las dos lo pasan mal, pero María decide poner en práctica la técnica del disco rallado. De esta forma, consigue hacer respetar su derecho a no adelgazar, sin caer en palabras o actitudes ofensivas hacia su madre.

JOSEFA: Pero ¿por qué no lo pruebas al menos? La hija de la vecina ha seguido esta dieta y mira qué bien le ha ido. Anda, no seas tozuda y hazme caso.

MARÍA: Mamá, ya te he dicho otras veces que yo me siento bien así. No estoy delgada, pero tampoco estoy gorda. Estoy contenta como soy. Además, no voy a tomar pastillas para adelgazar.

JOSEFA: Pero, hija, ¿de qué tienes miedo? Si son de herbolario, totalmente naturales.

MARÍA: Te repito que yo me siento bien. No insistas, por favor.

JOSEFA: Está bien, pero cuando estabas más delgadita, la ropa te quedaba mejor.

MARÍA: Mamá, sé que lo dices porque crees que es mejor para mí, pero estate tranquila. Te vuelvo a repetir lo mismo: me gusta mi cuerpo tal y como está ahora.

### *El banco de niebla*

Esta técnica consiste en defender tus ideas, al mismo tiempo que le das la razón a tu interlocutor en lo que consideres que la tiene o bien en aspectos superficiales de sus argumentos. Se trata de afrontar sus respuestas utilizando algunas de sus propias palabras y argumentaciones pero sin discutir, complementándolo con la técnica del disco rayado si es necesario.

La ventaja de esta técnica reside en que al darle la razón a tu interlocutor, aunque sea parcialmente, éste se relaja y se muestra mucho menos insistente.

Esta técnica es aconsejable:

- Si crees que tu interlocutor tienen parte de razón.

Te serán de utilidad las siguientes expresiones:

- «Es posible que...».
- «Puede que tengas parte de razón, pero...»

- «Posiblemente es así...»

Veamos un ejemplo:

Carmen ha decidido someterse a una reducción mamaria, pero su novio, Javier, tiene mucho miedo a los posibles riesgos de la intervención e intenta convencerla de que renuncie a la idea. En lugar de tomar una posición de enfrentamiento, Carmen le da la razón a Javier en todo lo que considera que es razonable, pero sin renunciar a que éste también valore su punto de vista.

JAVIER: ¡Tú te piensas que entrar al quirófano es como entrar en una tienda! Todavía estás a tiempo. Llama a la clínica y diles que te lo has pensado mejor.

CARMEN: Tienes razón en que entrar en un quirófano es una cosa seria, pero sabes que he dedicado mucho tiempo a informarme y a escoger una clínica que me ofrezca garantías.

JAVIER: Aunque la clínica fuese la mejor del país, ¿quién te asegura que la anestesia no falla en tu caso?

CARMEN: Es cierto que siempre hay un margen de error, pero me han hecho pruebas para asegurarse de que esto no ocurra.

JAVIER: ¡Es que a mí ya me gusta como eres!

CARMEN: Javier, no creas que no valoro tu aceptación, pero tienes que entender que también es una cuestión de salud. Me ha empezado a doler la espalda, y tú sabes que el dolor cada día irá a más.

JAVIER: Está bien.

### *Ignorar*

A veces puedes encontrarte con alguien que intente manipularte para que hagas algo que no quieres hacer. En estos casos es aconsejable poner en práctica la técnica de ignorar, consistente en no hacer caso de lo que te dice tu interlocutor sobre lo que cree que debes o no hacer, pero sin ignorarlo a él como persona.

Esta técnica es útil:

- Para evitar el enfrentamiento directo.
- Si no es necesario llegar a un acuerdo con tu interlocutor.

Puedes utilizar expresiones como:

- «No voy a discutir contigo...».

- «Prefiero hablar de otra cosa...»
- «Este tema no me interesa...»

Pamela va a la peluquería a cortarse las puntas, pero su peluquera, Lola, que acaba de llegar de un certamen en Londres, está entusiasmada con las nuevas tendencias e insiste en que Pamela debe cambiar de *look*. Pamela no quiere hacerse nada raro en el pelo, así que decide ignorar la sugerencia de su peluquera.

LOLA: Tienes que cambiar de aspecto totalmente. Así pareces una monja. Tú déjame a mí y verás qué guapa te dejo.

PAMELA: Gracias, Lola, por tu interés, pero no quiero cambiar de peinado.

LOLA: Pero ¡si quedarás genial!

PAMELA: De verdad que no me interesa. ¿Cambiamos de tema?

#### OBJETIVO N.º 14

#### NO QUIERO VOLVER A PERDERME EXPERIENCIAS POSITIVAS A CAUSA DE MI INSEGURIDAD FÍSICA

Cuando una persona se siente insegura de su aspecto (igual que si se siente insegura de sus habilidades personales o sociales) tiende a evitar aquellas situaciones en las que considera que su apariencia es un elemento vital para el éxito debido a que experimenta una gran ansiedad.

La evitación puede manifestarse desde en conductas muy notorias hasta en otras aparentemente insignificantes: la chica joven que rechaza reiteradamente asistir a actos sociales donde puede conocer a gente interesante porque se siente insegura y cree que no saldrá airosa es un ejemplo de conducta de evitación; pero también lo es el de la chica que no se maquilla (cuando en realidad le gustaría hacerlo) o no se compra la ropa que en el fondo le gusta, porque considera que haciéndolo podría llamar la atención de los demás sobre su aspecto y esto le provoca una gran inseguridad.

El gran problema de la evitación es que tiende a repetirse y a perpetuarse, convirtiéndose en una parte de ti. Si tú te sientes muy insegura y ansiosa ante una situación concreta, lo más probable es que la evites. Inmediatamente después de que hayas tomado la decisión de *retirarte*, experimentarás un gran alivio, la ansiedad desaparecerá, y esto hará que te sientas bien. Lo malo es que como no te has enfrentado a la situación, la próxima vez que te encuentres en una circunstancia

parecida, echarás mano de la única respuesta que has puesto en práctica (la evitación) y que sabes que te dio *resultado* (aunque malo).

En algunas ocasiones, tus conductas de evitación tendrán consecuencias pequeñas, pero, en otras, la evitación te estará alejando claramente de tus deseos u objetivos vitales. Cada vez que por evitar una situación estés dejando de hacer algo que realmente desees o cada vez que pierdes una oportunidad de superarte a ti misma porque no estás segura de que lo conseguirás, puedes tener el total convencimiento de que el balance está siendo negativo para ti.

A continuación vamos a ver cómo puedes disminuir tu ansiedad ante situaciones que consideras potencialmente *peligrosas* para tu autoimagen y enfrentarte con mayor seguridad a ellas.

### *No te niegues o evites automáticamente*

Alguien te invita a una reunión, una fiesta o cualquier acontecimiento en el que te sientes insegura y bastan unas décimas de segundo para que en tu mente aparezcan una sucesión de imágenes catastróficas que te impulsan a rechazar la invitación automáticamente. A veces, incluso, puede que te hayas arrepentido a posteriori de haber dicho que no. Estás tan acostumbrada a evitar determinadas situaciones que las rechazas automáticamente.

Un truco muy simple, pero que da muy buenos resultados, es darte tiempo. No digas que «Sí» ni que «No», sino algo así como: «Ya te diré algo» o «Me lo pensaré».

Este tiempo que ganas no está destinado a que alimentes tus fantasías de fracaso, sino a que te prepares psicológicamente para enfrentar la situación con mayor seguridad, con las estrategias que veremos a continuación.

### *Repasa tu diálogo interior*

La inseguridad proviene de lo que te dices a ti misma más que de la *peligrosidad* del acontecimiento en sí. Si estás atenta a tu diálogo interior cuando te invade la ansiedad, descubrirás una serie de pensamientos automáticos que te autodevalúan y en los que sólo tienen cabida el fracaso. En la primera parte de este libro, ya hemos visto los pensamientos negativos que te hacen ver la realidad distorsionada y que te

impiden tomar las mejores decisiones para ti y poner en juego tus habilidades para ser feliz.

En el caso que nos ocupa, es muy probable que cuando evitas una situación estés prediciendo el futuro («Nadie se fijará en mí y pasaré toda la noche sola») o adivinando los pensamientos de los demás («Seguro que me han invitado por compromiso. En el fondo prefieren que no vaya a la fiesta»). Sea cuales sean los pensamientos que tienes cuando te sientes insegura, antes de evitar la situación, tómate un tiempo para analizarlos y valorar si son reales.

- ¿Qué estoy pensando?
- ¿Es esto real?, ¿qué pruebas tengo de que vaya a ocurrir lo que pienso?, ¿yo se lo haría a otra persona?
- En otras ocasiones, ¿mis predicciones se han hecho realidad?
- Si se hicieron realidad, ¿hasta qué punto influyó mi conducta?
- ¿Qué es lo peor que podría ocurrirme si me enfrento a la situación?
- Y si ocurriera, ¿sería tan terrible?
- Si otra persona rechazara una invitación mía a causa de esta inseguridad, ¿qué pensaría yo?, ¿creería que es un buen motivo?, ¿le daría la razón o le animaría a que comprobara por sí mismo que sólo son fantasías tuyas?
- ¿Qué pierdo cuando renuncio?, ¿En qué me ayuda a superarme?
- ¿Puedo hacer algo para sentirme más segura?

Este tipo de preguntas te obligan a considerar la realidad tal cual es, sin fantasías derrotistas. Incluso en el caso de que el motivo por el que evitas una situación concreta sea porque en el pasado tuviste una mala experiencia, acabarás dándote cuenta de que ésta no tiene por qué repetirse en el futuro, porque las circunstancias no son exactamente las mismas y tú también eres en cierta medida diferente.

### *Relájate*

El diálogo interior negativo que se genera en tu mente cuando te sientes insegura tiene consecuencias también en el aspecto físico. Tu organismo responde tensándose, aumentando el ritmo cardíaco, la sudoración, etcétera. Es fácil que en estas

circunstancias interpretes estos síntomas físicos como la *prueba* de que realmente estás ante una situación amenazante para ti que debes evitar. Lo cierto, sin embargo, es que no son otra cosa que la respuesta fisiológica a tus pensamientos autodevaluadores.

Ante esto, en terapia, se sigue una doble estrategia. Por una parte, se enseña a la persona a racionalizar sus pensamientos. Por la otra, se le enseña técnicas de relajación, ya que la intervención física contribuye también a disminuir la crítica interior.

Existen diferentes técnicas para reducir considerablemente la ansiedad. Las más importantes son la respiración y la relajación.

## Respiración

Cuando vives o imaginas una situación de tensión porque la consideras *estresante* (p. ej. estar en un lugar rodeada de gente atractiva), tiendes a respirar de manera rápida y entrecortada, como consecuencia de los nervios y de la preocupación constantes. Sin embargo, si aprendes a respirar de manera que absorbas la máxima cantidad de oxígeno posible, conseguirás grandes beneficios, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Para ello es muy útil la técnica de la respiración abdominal, que te permitirá canalizar la tensión mediante el control de la respiración.

La respiración abdominal consiste en respirar profundamente desde el abdomen. Esto desencadena una respuesta automática de relajación física y atenúa el flujo de pensamientos negativos.

### EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL

1. Inhala por la nariz de manera lenta y profunda hasta que el aire llegue al abdomen. Sitúa una mano en esta zona y notarás cómo el abdomen se eleva y el pecho se mueve sólo ligeramente.
2. Ahora retén el aire un momento y después espira lentamente por la nariz, preferiblemente. Mientras sueltas el aire, deja que tu cuerpo se relaje.
3. Realiza diez respiraciones abdominales intentando mantener un ritmo suave y regular pero sin forzarte.
4. A continuación realiza un descanso de uno o dos minutos y vuelve a empezar si lo consideras necesario.

## Relajación muscular progresiva

Es un procedimiento desarrollado por Edmund Jacobson para detener la ansiedad relajando diferentes grupos de músculos. A menudo, como consecuencia de la ansiedad que generamos con los pensamientos negativos, nuestro cuerpo reacciona tensando los músculos, incluso provocándonos molestias físicas, y, a su vez, esta tensión provoca más ansiedad. De esta manera se crea un círculo vicioso que solamente podremos romper si tenemos en cuenta que al reducir las tensiones físicas también reducimos la ansiedad.

Mediante la relajación muscular progresiva, aprenderás a ser consciente de los músculos que están en tensión y a relajarlos. Con la práctica podrás inducirte un estado de relajación con facilidad cada vez que notes que estás entrando en un círculo de ansiedad. Dado que para nuestro organismo es imposible sentir ansiedad y relajación al mismo tiempo, aprender a relajarte supone una técnica de autocontrol muy poderosa.

### *Visualízate teniendo éxito*

Como veíamos, cuando nos sentimos inseguros siempre visualizamos el fracaso, por eso evitamos enfrentarnos a la situación estresante. Una manera de empezar a revertir esta tendencia sin correr riesgos es a través de la imaginación.

Mediante la imaginación puedes recrear en tu mente situaciones que en la vida real te generan ansiedad pero sin la tensión que te crearía el hecho de vivirla in situ. Al visualizar la situación, te expones a ella en un grado inferior de ansiedad y puedes verte a ti misma afrontándola del modo en que te gustaría hacerlo.

Para crear conscientemente una visualización sigue los siguientes pasos:

1. Busca un lugar tranquilo donde nada pueda molestarte.
2. Adopta una posición en la que te encuentres cómoda, ya sea tumbada o sentada.
3. Antes de empezar la visualización, relájate. Cierra los ojos y practica la técnica de respiración o la de relajación muscular para liberar las tensiones.
4. Visualiza una circunstancia de la vida real que normalmente te genere ansiedad.

Reconstrúyela en tu mente con el máximo detalle (imágenes, sonidos y sensaciones). Es importante que en la visualización incluyas las frases que te dices en ese momento y que te suelen decir otras personas.

5. Detecta qué es lo que más ansiedad te provoca de la situación. Si sientes que te pones nerviosa, utiliza la técnica de respiración o la de relajación muscular.
6. Ahora visualiza cómo te gustaría reaccionar. Imagínate viviendo la situación con naturalidad y afrontándola tranquila y relajadamente. ¿Cómo te sientes? Disfruta de la experiencia.
7. Para acabar, fija tu atención en cómo has resuelto la situación.

### EJERCICIO DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

1. Sitúate en un lugar tranquilo y colócate en una postura cómoda. Realiza tres respiraciones abdominales profundas y espira lentamente.
2. Empieza apretando los puños durante unos siete segundos. Concéntrate en este ejercicio y siente cómo va creciendo la tensión. Luego suéltalos y disfruta de esa sensación durante unos quince segundos.
3. Ahora tensa los antebrazos. Acércalos hacia los hombros y haz fuerza con ambos brazos. Mantén la tensión el tiempo indicado y después relájate.
4. Sigue con los brazos. Extiéndelos en línea recta. Ténsalos y suéltalos.
5. Piensa «Estoy relajándome», «Deja que la tensión se vaya», «Suéltate»,...
6. Tensa los músculos de la frente levantando las cejas y relájalos. Disfruta de la sensación de relajación durante unos quince segundos.
7. Ahora tensa los músculos que hay alrededor de los ojos. Para ello ciérralos fuertemente y luego libera la tensión.
8. Contrae las mandíbulas abriendo la boca y luego relájalas dejando la boca entreabierta.
9. Ahora tensa la nuca echando la cabeza hacia atrás y después relájate. Como en esta zona se suelen acumular tensiones, puedes realizar este ejercicio dos veces.
10. Respira profundamente unas cuantas veces y concéntrate en el peso de tu cabeza. Deja que la tensión se vaya, suéltate...
11. Levanta los hombros, mantén la tensión y suéltalos de golpe.
12. Tensa los omóplatos, como si quisieras unirlos, y después deshaz la tensión. Ésta es otra zona donde suelen acumularse tensiones, así que es conveniente hacerla dos veces.
13. Ahora pon en tensión los músculos del pecho respirando hondo, después espira lentamente. Imagina que al soltar el aire dejas salir las tensiones.
14. En este momento contrae los músculos del estómago metiendo la barriga hacia adentro y luego relájate.
15. Llegamos a la zona lumbar. Ténsala arqueando la espalda y luego deshaz la tensión de la manera acostumbrada.
16. Pon en tensión las nalgas y después relájate.
17. Aprieta los músculos de los muslos y después suéltalos.
18. Tensa la zona de las pantorrillas empujando los dedos de los pies hacia ti. Mantén la tensión y después relájate.
19. Ahora contrae los pies moviendo los dedos hacia abajo.
20. Finalmente recorre tu cuerpo y descubre si queda tensión en algún grupo muscular (si es así repite el ejercicio en esta zona). Realiza tres respiraciones profundas y disfruta de la sensación de relajación que te invade.

No es que al imaginarte teniendo éxito, las fuerzas del universo se vayan a confabular para que la próxima vez que te enfrentes a la situación las cosas sucedan como tú deseas. Esto sería realmente bonito, pero no funciona así. Lo que sí consigues con la imaginación es darle instrucciones positivas a tu mente, entrenarla para que sepa qué debe hacer la próxima vez (piensa que hasta ahora sólo la has educado en el desastre). Del mismo modo que hasta ahora tu mente ha reaccionado

con conductas de evitación, a través de la imaginación la adiestras, acostumbras o educas para que genere respuestas de afrontamiento.

Por último, sólo hacer dos consideraciones:

- La escena que imagines debe ser creíble para ti. Se trata de buscar pequeños cambios. Si habitualmente te sientes retraída en una reunión, visualízate relajada y con una sonrisa. Si tienes tendencia a rechazar todo tipo de invitaciones, visualízate al teléfono aceptando una con alegría y después poniéndote guapa antes de salir. Si te angustia que las personas se fijen en alguna parte concreta de tu cuerpo, imagina una escena en la que alguien hace un comentario sobre él, y tú contestándole de manera ingeniosa y desenfadada. Recuerda que la imaginación es un ensayo de la realidad.
- Para que tu mente se acostumbre a los nuevos códigos de conducta que quieres que acate, tienes que ensayar durante algún tiempo con regularidad. Escoge un objetivo y ensáyalo en tu imaginación durante dos semanas aproximadamente. Notarás que cada vez te resulta más fácil imaginarlo y que te parece más creíble, es decir, más posible. Recuerda que lo que ves en tu mente puede hacerse realidad.

### *Enfréntate a la situación en la vida real*

Nada de lo que has hecho hasta ahora tendría sentido si no lo pones en práctica en tu vida real. Un truco para acercarse al éxito es planteárselo en pequeñas dosis, empezando siempre por lo más fácil, de esta forma te aseguras un éxito razonable que, a su vez, te dará fuerzas para seguir avanzando.

Por ejemplo, si una persona es muy insegura, no sería razonable que se propusiera: «La próxima vez que me inviten a una cena me voy a convertir en el alma de la fiesta». Esta persona se sentiría más segura de sí misma y tendría más probabilidades de éxito si se dijera algo así como: «Mi único objetivo de hoy es asistir a la reunión, en lugar de quedarme en casa como hasta ahora, y ser cortés y amable con los invitados». Más adelante, podría plantearse otros objetivos más ambiciosos como iniciar conversaciones con algún desconocido o explicar un chiste en voz alta.

*Prémiate incluso cuando no te haya salido bien*

El solo hecho de haberte enfrentado a una situación temida ya es suficiente para que te felicites por ello. Quizá en un primer intento no has salido todo lo airosa que te hubiera gustado, pero lo importante es que lo has intentado. «No he conseguido controlar totalmente mi ansiedad, pero al fin y al cabo es la primera vez que me enfrento a esto. La próxima vez lo haré mejor.» Prémiate de palabra y con actos. Al igual que al niño que está aprendiendo a escribir le felicitamos por cada pequeño avance que hace, tú debes hacer lo mismo por pequeño que te parezca tu triunfo.

# Epílogo

## 1. AUTOIMAGEN

Según Rosen, la imagen corporal es «la manera en que uno *percibe, imagina, siente y actúa* respecto a su cuerpo». Estamos, por lo tanto, ante algo muy complejo, en el que entra no ya sólo la representación mental que haces de tu cuerpo, sino también de los pensamientos, emociones y conductas que generas ante él.

Cada vez que te miras en el espejo o haces una representación mental de tu propio cuerpo entran en juego tres dimensiones:

- **Perceptual.** Cómo percibes tu cuerpo en su totalidad y en cada una de sus partes: alta, baja; guapa, atractiva, bella, sexy, del montón, fea; delgada, gorda...
- **Cognitiva-emotiva.** La valoración que haces de lo que ves (o crees ver) y los pensamientos y emociones que esta valoración provoca en ti:

–«¡Qué guapa estoy hoy!» -> seguridad, relajación, alegría.

–«¡Estoy como una vaca!» -> ansiedad, frustración, inseguridad, vergüenza.

- **Conductual.** El modo como te comportas en función de lo que has pensado y sentido acerca de tu cuerpo.

–«¡Qué guapa estoy hoy!» -> Llamaré a Luisa a ver si le apetece salir.

–«¡Estoy como una vaca!» -> Pondré una excusa y anularé la salida a la playa.

Así pues, cuando tu imagen corporal es satisfactoria te tratas con más cariño y respeto, eres más espontánea, más afable, te relacionas mejor, acoges las experiencias con mayor seguridad y optimismo, y la vida en su conjunto te premia por tu vitalidad y positivismo con vivencias y relaciones personales más satisfactorias.

Cuando tu imagen corporal es negativa, cada vez que te miras en el espejo, te comparas con otra persona o se te presenta una oportunidad en la que crees que la apariencia es importante, tu mente se vuelve muy crítica y te denigra o te humilla con comentarios hirientes. Esto hace que te sientas vulnerable y por lo tanto ansiosa, culpable, avergonzada, indefensa... El exterior, el mundo que te rodea, se convierte eventualmente en un lugar hostil y peligroso.

Tener una autoimagen subjetivamente satisfactoria es muy importante, porque ésta no viene sola, sino que está repleta de sentimientos positivos y negativos que afectan a tu autoestima y seguridad (se estima que un tercio de la autoestima depende de la autoimagen personal).

## 2. AUTOIMAGEN Y APARIENCIA PERSONAL

Es importante distinguir la autoimagen de la apariencia personal.

La apariencia personal es el aspecto físico desde un punto de vista externo y objetivo. La autoimagen, por el contrario, es una visión corporal subjetiva, por lo que una persona de rasgos poco agraciados puede sentirse satisfecha y otra muy atractiva completamente incómoda con su cuerpo. Así, en términos de bienestar, es sustancialmente más útil contar con una autoimagen positiva que con una apariencia real más o menos atractiva.

Por otro lado, mientras que la mejora de la apariencia personal se logra a través de cuidados estéticos (ropa, peinado, cosméticos, etc.), la mejora de la autoimagen sólo es posible lograrla mediante un trabajo interno de comprensión de la unicidad personal y su valor intrínseco.

## 3. TRASTORNO DE LA IMAGEN CORPORAL

Todos tenemos defectos físicos que deseamos y podemos corregir (sobre todo, por salud); pero en el caso del trastorno de la imagen corporal o dismorfobia estamos hablando de una enfermedad psíquica.

La dismorfobia es la no aceptación crónica de la imagen corporal o facial y, al igual que ocurre en toda enfermedad mental, la persona sufre una pérdida de libertad y de autocontrol: se siente obligada a realizar determinados comportamientos o

conductas que incluso pueden producirle sufrimiento (y muchas veces lo hace). A partir de ese momento, estamos saltando de la «normalidad» a la «enfermedad».

Cuando una persona tiene, por ejemplo, la idea de que debe adelgazar, y esta idea se manifiesta de una manera recurrente, persistente y obsesiva, en muchos casos es posible ayudarla enseñándole a cambiar su diálogo interno, pero existen otros casos en que no sólo hay una pérdida de libertad (que sería un síntoma conductual), sino además alteraciones fisiológicas del cerebro. En este supuesto ya no es un tema de voluntad: no es que la persona *no quiera*, es que *no puede*. La idea de adelgazar es intrusa e invasiva; en algunos momentos de tranquilidad puede reconocer que es excesiva, pero no puede dominarla ni sustituirla por otra racional.

Estaríamos, por lo tanto, ante un trastorno del control de los impulsos o de espectro obsesivo. Hoy sabemos que hay una serie de mecanismos de activación en el sistema límbico que pueden llevar a la persona *casi* a obrar sin freno. Destacamos *casi* porque todavía no podemos evidenciarlo plenamente.

A lo largo del libro hemos afirmado que si una persona cambia sus pensamientos, cambiará sus sentimientos y conducta. Esto es así en muchos casos y a estas personas está dirigido este libro; pero también hay casos en los que no es posible lograrlo utilizando únicamente terapia cognitiva. El cerebro racional es sólo una parte del cerebro (el neocórtex, la parte más evolucionada). Generalmente es capaz de dominar al cerebro emocional (el sistema límbico), controlarlo e imponerse. Pero ¿qué pasa cuando el cerebro emocional da «un golpe de Estado» y se adueña de todo el poder? Cuando determinadas partes del sistema nervioso se adueñan del sistema racional, estamos ante una enfermedad mental.

La persona dismorfóbica siente un rechazo irracional hacia su cuerpo, inventa ideas delirantes de problemas que no existen y está absolutamente convencida de que son reales. Puedes ponerla delante de un espejo y decirle: «No eres fea», «No tienes orejas de soplillo», «Estás muy delgada, ¿es que no te das cuenta de que si sigues así te vas a morir?», pero este acercamiento de sentido común no servirá, será necesario un tratamiento farmacológico combinado con terapia. Además, hay que tener en cuenta que a menudo la persona atenta contra su propia vida. Puede hacerlo de una manera evidente (el suicidio) o solapada (con conductas autodestructivas). Recibir tratamiento psiquiátrico es, por lo tanto, urgente e imprescindible.

Pero es importante aclarar que el trastorno de la imagen corporal se puede desarrollar en un *continuum*. Es decir, una persona con tendencia a preocuparse por su aspecto que es cavilosa y algo neurótica (pero no psicótica) se opera la nariz. Entra

en el quirófano con cierto temor y prometiéndose que cuando haya conseguido su objetivo «será feliz». ¡Ni una operación más! Pero resulta que cuando ve los resultados queda muy satisfecha y le pierde miedo al quirófano. Así que al cabo de poco tiempo, ya está pensando otra vez en operarse. «Si me opero los labios, estaré todavía mejor.» Y vuelta a empezar. Todo eso hasta que llega un momento en que pierde el control. La insatisfacción forma ahora parte de su vida, porque siempre queda algo por mejorar. Sigue sometiéndose a operaciones estéticas, pero ya no está contenta con los resultados. Empieza a quejarse de que su cirujano no se lo hace «bien»; a veces incluso llegará a denunciarle. Esta persona tiene una idea irracional y delirante de lo que debe conseguir, y ni el mejor cirujano del mundo podría ofrecérselo. Ha pasado de la neurosis a la psicosis, de la preocupación al trastorno de la imagen corporal.

#### 4. CIRUGÍA ESTÉTICA

##### *Tipos de cirugía*

Aunque todos hablamos de la «cirugía estética», es importante saber que, en realidad, ésta forma parte de un ámbito más amplio: la cirugía plástica. Dentro de la cirugía plástica, debemos distinguir dos tipos:

- *Cirugía plástica reparadora*: se utiliza en personas que sufren una anomalía física debida a causas genéticas, accidentes, quemaduras, tumores y otras enfermedades. El objetivo fundamental es corregir la función de la zona, aunque también se procura mejorar su aspecto lo máximo posible.
- *Cirugía plástica estética*: se utiliza en personas sanas que no sufren alteraciones funcionales. El objetivo es buscar la mejora estética para que la persona se sienta mejor consigo misma y disfrute de un mayor bienestar emocional.

##### *Prestaciones de la Seguridad Social*

La mayoría de operaciones de cirugía reparadora las cubre la Seguridad Social, pero no así las de cirugía estética. No obstante, el Sistema Nacional de Salud otorga potestad al equipo de cirujanos plásticos de los hospitales públicos para hacer algunas excepciones sobre este último punto. Si, por ejemplo, una mujer sufre dolores de espalda debido al tamaño de sus mamas, el cirujano plástico puede aceptar operarla a través del sistema de sanidad público si considera que no sólo se trata de una cuestión estética sino de salud.

En la web de El Defensor del Paciente (véase anexo) encontramos la siguiente lista orientativa de procedimientos incluidos en el catálogo de la Seguridad Social, aunque advierte que la última decisión siempre está sujeta a la opinión del equipo de cirugía plástica de cada hospital, y debe individualizarse para cada paciente.

- *Cirugía abdominal*: cuando se realiza para aliviar problemas médicos, como dolor de espalda, úlceras, irritaciones cutáneas o hernias, o para permitir caminar de manera normal.
- *Cirugía de la mama*: cuando se realiza para corregir asimetrías congénitas, o mamas muy voluminosas que produzcan problemas médicos; para reconstruir una mama tras un cáncer; para eliminar una ginecomastia (agrandamiento patológico de una o ambas glándulas mamarias en el hombre).
- *Cirugía de las orejas*: cuando se realiza para corregir anomalías congénitas o para reconstruir orejas lesionadas por un traumatismo o enfermedad.
- *Cirugía de los párpados*: cuando se realiza para corregir una caída excesiva de los párpados superiores que cause problemas de visión o para corregir malformaciones de los párpados inferiores.
- *Cirugía facial*: para corregir asimetrías de la cara producidas por una parálisis facial; para tratar lesiones que afecten a los labios, las mejillas o los músculos de la cara; para tratar deformidades traumáticas y deformidades de la cabeza o el cuello.
- *Cirugía de la mano*: toda la cirugía de la mano.
- *Cirugía de la nariz*: para corregir deformidades de nacimiento o traumáticas y para tratar problemas respiratorios.

*Procedimientos de cirugía plástica estética según la zona corporal*

- *Cirugía plástica de estética facial*

- Levantamiento de cejas
- Blefaroplastia (rejuvenecimiento de los párpados)
- Rinoplastia (cirugía de la nariz)
- Lifting facial y de cuello
- Estiramiento de la zona medifacial (rejuvenecimiento del párpado inferior/mejilla)
- Otoplastia (procedimientos para recolocar las orejas prominentes)
- Implantes aloplásticos (implantes facial diseñados para aumentar el volumen facial)
- Injertos de grasa (técnicas para añadir volumen mediante la extracción e inyección de la grasa del propio paciente)
- Otros aumentos de tejido blando

- *Cirugía plástica estética de la mama*

- Mamoplastia de aumento (aumento del pecho)
- Mastopexia (elevación de mama combinado con un aumento del pecho)
- Mamoplastia reductora (reduce el tamaño del pecho, suele conllevar mejoras funcionales y estéticas)

- *Cirugía plástica estética del contorno corporal (más comunes)*

- Liposucción (eliminación de los depósitos de grasa a través de un proceso tradicional de succión, en ocasiones combinado con el uso de energía ultrasónica para facilitar la eliminación de grasa)
- Abdominoplastia (reducción de abdomen total o parcial, dependiendo del grado de relajación de los músculos de la pared abdominal)
- Estiramiento de muslos (comprende tanto el lifting de la parte interna como el de la externa para conseguir una forma más realzada)
- Lipectomía abdominal (suele realizarse tras una pérdida considerable de peso)

- Elevación de la parte inferior del cuerpo (suele realizarse tras una pérdida considerable de peso)
- Braquioplastia (reducción del volumen de los brazos desde la axila hasta el codo)
- Implantes de los músculos del pecho, nalgas y pantorrillas (puede incluir implantes plásticos o injertos de grasa)

### *Razones erróneas para someterse a una cirugía plástica estética*

- *Percepción alterada del cuerpo*: personas que sufren una alteración en la percepción del cuerpo como ocurre en el caso de las anoréxicas o las estético-ólicas (obsesionadas por la perfección del cuerpo).
- *Depresión grave*: en estos casos, es aconsejable posponer la operación, ya que la depresión por sí misma es capaz de alterar la percepción de la autoimagen. Cuando la persona ha superado el cuadro depresivo puede no seguir creyendo que necesita una operación.
- *Falta de información*: personas con poca o nula información sobre el proceso quirúrgico al que van a someterse, sus riesgos, el postoperatorio y los resultados objetivables que pueden lograrse.
- *Imitación*: personas que desean parecerse a modelos, actrices o personajes públicos
- *Impulso*: por imitación de alguien de su entorno.
- *Motivos pocos definidos*: cuando la persona no puede argumentar razonablemente sus motivaciones y lo hace de una forma vaga. No tiene claro si lo que desea es mejorar su cuerpo o su vida.
- *Falsas expectativas*: personas que creen que la cirugía hace milagros y que, cambiando su aspecto, conseguirán de forma rápida y fácil mejorar sus relaciones sociales, sentimentales, profesionales, etcétera.
- *Inmadurez*: personas con baja tolerancia a la frustración y que creen que pueden mejorar su aspecto mediante la cirugía cuando sería posible conseguir buenos resultados a través de un proceso no invasivo, pero que exige un mayor esfuerzo (por ejemplo: dieta y actividad física regular).
- *Minoría de edad*: menores de edad que no están psicológicamente preparadas

para comprender lo que supone una intervención quirúrgica, asumir el cambio físico que se produciría, entender posibles repercusiones en el futuro, y que no han completado su proceso de desarrollo fisiológico.

### *Si decides operarte*

Ten en cuenta:

- El médico que vaya a hacerte la intervención debe tener el título de Especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, y nunca debe *venderte* la operación, sino asesorarte. Pide referencias en las asociaciones profesionales, así como segundas opiniones a otros cirujanos.
- La intervención siempre debe realizarse en una clínica o centro hospitalario, no en un centro de belleza o peluquería, y además debe estar legalizado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad en la que resides y tener la autorización administrativa correspondiente, adecuada a lo que allí se realiza.
- En una operación de estética existe un contrato con obligación de resultados que debes pedir por escrito. Ante fallos o malas prácticas, el contenido del contrato es exigible.
- Antes de la operación, el cirujano solicitará exámenes de laboratorio para evaluar tu estado físico, realizará una historia clínica completa y analizará tus antecedentes para evitar complicaciones. Además, te explicará todas las medidas que debes tomar en el pre y postoperatorio.
- Puedes pedir al cirujano que te enseñe ejemplos de otras operaciones (antes y después) que haya realizado.
- Pregunta por la duración de los resultados de la operación. Si éstos son definitivos o si vas a necesitar posteriores intervenciones de mantenimiento. Dile que te lo dé por escrito.
- No ocultes datos clínicos o sanitarios por poco importantes que te parezcan. Ejemplos: si eres fumadora; padeces alguna enfermedad; tomas alguna medicación o vitaminas; tienes posibilidades de estar embarazada; has tenido embarazos problemáticos, etc.
- Según el tipo de operación, la anestesia puede ser general o local. En el caso

de anestesia local se hace por sedación intravenosa, en la que el paciente está despierto mientras se realiza la intervención quirúrgica, aunque permanece tranquilo y no siente dolor. Además, el anestesiólogo debe realizar una evaluación previa.

- En las operaciones ambulatorias, que no requieren ingreso hospitalario y el paciente puede regresar a casa el mismo día, después de la intervención se le dirige a una sala de recuperación hasta que el efecto de la anestesia haya finalizado. Además, es necesario que esté acompañado de una persona de confianza que luego lo lleve a casa.
- La mejor época del año para realizarse operaciones estéticas es el otoño, ya que la temperatura más fresca favorece la cicatrización y disminuye el riesgo de infecciones. Además, no hay exceso de sudoración. El sol es enemigo de las operaciones de estética: se prohíbe la exposición a sus rayos en los días posteriores a la intervención.

### *Turismo estético*

Desde hace algunos años, el turismo estético ha tomado mucha fuerza. Se trata de aprovechar un viaje de placer para someterse a una intervención a mejor precio que en el país de origen. México, República Dominicana, Colombia, Ecuador y Argentina son algunos de los países que reciben a este tipo de turistas-pacientes.

La persona que decide hacer un viaje «estético» debe tener en cuenta los riesgos que toma y recordar que si hubiese un problema, no queda claro el marco legal donde debería resolverse el litigio (¿según la legislación de su país o según las leyes del país donde se ha operado?).

La Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética (ISAPS) ha elaborado unas directrices internacionales para los consumidores que viajan a otros países para realizarse procedimientos de cirugía plástica. Son las siguientes:

- *¿Cuál es la formación del cirujano?* Un ginecólogo que realiza un aumento de mamas o un dermatólogo que hace un estiramiento facial no son las opciones más apropiadas.
- *¿El cirujano plástico está certificado?* Pide información y compruébala.

- *¿El centro o la clínica están certificados?* Solicita información sobre la certificación y sobre cuál es el organismo certificador.
- *¿Qué pasa con los cuidados después de la intervención?* Los pacientes deberían permanecer en el lugar en el que se realizó la intervención durante al menos una semana, dependiendo del procedimiento llevado a cabo. Planea con antelación dónde vas a alojarte y si dicha instalación está adecuadamente equipada para responder a tus necesidades postoperatorias.
- *¿Qué ocurre si hay complicaciones?* ¿Qué médico te tratará cuando estés en casa si tienes complicaciones y quién pagará los procedimientos adicionales o de revisión?
- *¿El personal responsable en la oficina del cirujano habla tu idioma con fluidez?* Dependiendo del país escogido, puede haber dificultades para hacerse entender.
- *¿Con quién te comunicas?* Deberías hablar directamente con el personal del médico y el propio médico. El agente de viajes sólo deberá organizar los trámites del viaje y del alojamiento.
- *¿El cirujano forma parte de alguna sociedad nacional e internacional de prestigio?* Pide información y compruébala.
- *¿Has comprobado las referencias?* Solicita los nombres y la información de contacto de pacientes que se hayan sometido recientemente a una intervención similar y pregúntales sobre su experiencia con el cirujano, el personal, las instalaciones y el seguimiento postoperatorio.

## Anexo

### Páginas web

Si entras en el *google* e inicias una búsqueda con todos los términos que se te ocurran relacionados con la belleza, la cirugía estética y el cuidado del cuerpo, te saldrán millones de resultados. La mayoría de ellos vienen patrocinados por marcas comerciales, por lo que su información no tiene por qué ser necesariamente objetiva, pero entre el baturrillo informativo también puedes encontrar algunas páginas de muy distinta índole que pueden aportarte información esclarecedora.

A continuación, encontrarás una pequeña selección de enlaces que creemos que pueden ayudarte a que te hagas una composición de lugar sobre el mundo de la estética.

Nuestro objetivo no es convencerte de que no te sometas a una intervención estética (en caso de que creas que es necesaria), tan sólo deseamos ayudarte a que te informes un poco antes de afrontar la operación con expectativas falsas.

#### PARA INFORMARTE CON SEGURIDAD

*Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética*

<http://www.secpre.org/nueva/>

Página oficial de la SECPRE en la que se ofrece información sobre qué es la cirugía plástica, estética y reconstructiva y cómo elegir adecuadamente a un cirujano. Además contiene un directorio de miembros de la SECPRE, que permite buscar a un cirujano plástico por localidad de residencia o por apellidos, dirección, hospital, etcétera, en el caso de que ya dispongas de referencias.

*Sociedad Española de Medicina Estética*

<http://www.seme.org/>

Página oficial de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME). Contiene un apartado específico para los pacientes en el que informa sobre técnicas y tratamientos, cómo escoger una clínica y un directorio de clínicas de medicina estética por comunidades autónomas.

*Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética*

<http://www.isaps.org> (en inglés).

Interesante web que contiene un apartado dirigido a los pacientes en el que se informa detalladamente sobre los tipos de operaciones de estética (tiempo de intervención, anestesia, recuperación, riesgos etc.). Además, especifica qué colegiados españoles pertenecen a esta Sociedad Médica Internacional.

## PARA REFLEXIONAR SOBRE LA BELLEZA

*Prisioneras de la imagen*

<http://www.youtube.com/watch?v=sk8B6SPzNIg&feature=related>

Reportaje emitido en el programa La Noche Temática (TVE, La 2), en el que la periodista holandesa Sunny Bergman investiga sobre el modelo de belleza ideal, las operaciones de estética, el reducido porcentaje de personas que están satisfechas con su cuerpo y la aceptación de uno mismo. En youtube tienes el reportaje completo fragmentado en varios capítulos. No te arrepentirás de haberlo visto.

*La gente contra la industria cosmética*

*(The people vs. the beauty industry)*

[www.beperkthoudbaar.info](http://www.beperkthoudbaar.info)

Página creada por Sunny Bergman. Contiene historias personales, foro, investigación, test de autodiagnóstico, documentales, etc. De consulta imprescindible.

(En holandés aunque el traductor google permite leer gran parte de sus contenidos en español.)

*Cuerpos a la carta*

<http://www.tu.tv/videos/cuerpos-a-la-carta-la-noche-tematica>

Reportaje del programa *La noche Temática* (TVE, La 2), en el que se exponen varios casos de personas que se van a someter a una operación de estética. El documento indaga en las razones personales de cada una, así como en el apoyo que reciben de su entorno. También incluye testimonios de médicos explicando las operaciones y sus posibles riesgos.

*La cirugía estética ya no es sólo para ricos*

<http://www.youtube.com/watch?v=rHrjEIsdm-o>

Reportaje de la cadena autonómica Telemadrid, que explica el aumento de las operaciones de estética en España y las operaciones más frecuentes en hombres y mujeres. Además, añade ejemplos de celebridades famosas como ideal de belleza, aunque también recuerda que algunas de ellas, por no decir la mayoría, han pasado por el quirófano. Asimismo, expone el problema de las intervenciones de estética en adolescentes, puesto que su cuerpo aún está en crecimiento y puede causar problemas de desarrollo.

PARA SER CONSCIENTES DE QUE UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA SIEMPRE CONLLEVA CIERTOS RIESGOS

*Las operaciones de cirugía estética no siempre acaban bien*

<http://www.rtve.es/mediateca/videos/20081116/las-operaciones-cirurgia-estetica-siempre-acaban-bien/342632.shtml>

Reportaje de tres minutos de las noticias de TVE (la 1) en el que se muestran operaciones de pecho y abdomen mal realizadas y que han dejado fuertes secuelas,

tanto físicas (marcas, dolores,...) como psíquicas. Además, el reportaje ofrece consejos útiles, tales como hacer un contrato de resultados.

*Cuando la cirugía estética se convierte en drama*

<http://www.rtve.es/mediateca/videos/20080427/cuando-cirurgia-esteticaonvierte-drama/52635.shtml>

A partir de un caso con final fatal de una chica de 20 años, el programa Informe semanal (TVE, La 1) expone la problemática del intrusismo en las intervenciones de estética. Además, el reportaje presenta consejos básicos de la mano de médicos de prestigio y del defensor del paciente. Muy recomendable.

En caso de negligencias médicas

<http://www.cirurgiaesteticanegligencias.com>

Blog sobre la cirugía estética y sus problemas. Facilita información a todas las personas que decidan someterse a una intervención de cirugía estética e incluye recomendaciones a tener en cuenta. En caso de posible negligencia o mal resultado, indica los pasos que deben seguirse para reclamar y proporcionan asesoramiento médico y jurídico. Además, publica noticias sobre demandas, fallos de juicios, etcétera, que permiten hacerse una composición realista de los problemas que surgen alrededor de la cirugía estética.

<http://www.negligenciasmedicas.com/cirurgiaestetica.html>

Web de la Asociación El Defensor del Paciente, una asociación creada por personas afectadas por negligencias medicosanitarias. Contiene información sobre los derechos del paciente, sentencias publicadas, noticias, foros para personas que desean exponer sus quejas o experiencias y comunicarse entre sí. Además incluye información específica destinada a las personas que van a someterse a una cirugía estética.

PARA COMPRENDER QUE SOMETERSE A UNA OPERACIÓN EQUIVALE A ENTRAR EN UN QUIRÓFANO

<http://www.youtube.com/watch?v=r-OKx6ci84Y&hl=es>

Ejemplo de una operación de retoque de la nariz.

<http://www.youtube.com/watch?v=34wrxxwH97E&feature=related>

Ejemplo de una operación de aumento de glúteos.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZxYqJRi12BM&feature=related>

Ejemplo de una lipoescultura.

PARA COMPRENDER QUE TODOS PODEMOS SER VÍCTIMAS DE LA OBSESIÓN POR LA BELLEZA

[http://www.dailymotion.com/video/x6rw3t\\_adiccion-a-lacirugia-estetica\\_school](http://www.dailymotion.com/video/x6rw3t_adiccion-a-lacirugia-estetica_school)

Impresionante reportaje que incluye el testimonio de una mujer que se ha sometido cuarenta y nueve veces a operaciones estéticas, y que es incapaz de aceptar el diagnóstico de su médico, el cual le dice que no puede operarla más porque padece un trastorno de la imagen corporal.

[http://www.youtube.com/watch?v=U10\\_tILFXww&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=U10_tILFXww&feature=player_embedded)

Reportaje del programa La Noria (Tele 5) en el que se trata el tema de los estético-ólicos (personas adictas a la cirugía estética) con ejemplo de famosos.

[http://www.youtube.com/watch?v=jzV9Yusqg\\_E&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=jzV9Yusqg_E&feature=related)

Encadenación de imágenes del rostro de Michael Jackson en la que se ve las transformaciones sufridas tras las distintas cirugías faciales a las que se sometió.

PARA COMPRENDER QUE NO TODO LO QUE VEMOS ES REAL

<http://www.youtube.com/watch?v=knEIM16NuPg>

Video muy interesante, perteneciente a la campaña «Por una Belleza Real», en el que se ve que una chica atractiva puede llegar a parecer una belleza tras someterla a maquillaje, peinado, sesión de fotos y photoshop.

<http://informativos.net/Noticia.aspx?noticia=47138>

Incluye algunas fotos de famosas antes y después de maquillarse.

<http://www.taringa.net/posts/videos/1310256/photoshop-hace-milagros.html>

Ejemplo de cambio total de la imagen de una persona mediante photoshop.

<http://www.glennferon.com/portfolio1/>

Página web con más de cincuenta imágenes. Al pasar el cursor por encima de cada foto se ve cómo son realmente las personas o modelos fotografiadas antes de pasar por el photoshop.

## Bibliografía

- ANDRÉ, C., *El placer de vivir. Psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 2004.
- AZPETIA, M., *Piel que habla: viaje a través de los cuerpos femeninos*, Icaria Editorial, Barcelona, 2001.
- BEAUREGARD, L.A., Bouffard, R., Duclos, G., *Autoestima. Para quererse más y relacionarse mejor*, Marcera S.A. de Ediciones, Madrid, 2005.
- BONET, J. V., *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*, Editorial Sal Terrae, 14 edición, Santander, 1997.
- CALVO SAGARDOY, R., *Anorexia y bulimia. Guía para padres, educadores y terapeutas*, Planeta, Barcelona, 2002.
- CARDENA, L. HERNÁEZ, V., *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*, Ediciones Aljibe, Málaga, 1999.
- CASTAÑER, O., *La asertividad, expresión de una sana autoestima*, Desclée de Brouwer, col. Crecimiento personal. Serendipity, 28.<sup>a</sup> edición, Bilbao, 2008.
- CERVERA, M., *Riesgo y prevención de la anorexia y bulimia*, Pirámide, Madrid, 2005.
- ETCOFF, N., Orbach S., Scott J., «La verdad acerca de la belleza, Estudio global de Dove sobre las mujeres, la belleza y el bienestar», Noviembre, 2004.
- FIGUERAS MAZ, M., *La imatge corporal en les revistes femenines*, col. Estudis, 14, Generalitat de Catalunya, Departament de la Presidència, Secretaria General de Joventut.
- GAJA, R., *Bienestar, autoestima y felicidad*, DeBolsillo, Barcelona, 2009, novena edición.
- , *Quiérete mucho*, DeBolsillo, Barcelona.
- GONZÁLEZ CORTÉS, M.<sup>a</sup> T., *Los viajes de Jano. Historias del cuerpo*, Icaria editorial, Barcelona, 2007.
- LIPOVETSKY, G., *La tercera mujer*, Editorial Anagrama, Colección Argumentos, Barcelona, 2002.
- MENÉNDEZ MENÉNDEZ, M.<sup>a</sup> I., *El zapato de Cenicienta. El cuento de hadas del discurso mediático*, Trabe, Uviéu, 2006.
- POLAINO, A., *Familia y autoestima*, Editorial Ariel, col. Ariel Psicología, 2.<sup>a</sup> edición, Barcelona, 2008.
- RAICH, R. M., *Anorexia y bulimia: trastornos alimentarios*, Pirámide, Madrid, 1997.
- , *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*, Pirámide, Madrid, 2001.
- ROJAS, M., *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, Temas de hoy, col. Vivir mejor, 16 edición, Madrid, 2005.
- SCHEFER, D., *La belleza del siglo. Los cánones femeninos en el siglo XX*, Gustavo Gili, Barcelona, 2006.
- TORO, J., *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, Ariel Ciencia, Barcelona, 1999.
- VENTURA L., *La tiranía de la belleza: las mujeres ante los modelos estéticos*, Plaza & Janés, Barcelona, 2000.

Si deseas ponerte en contacto con los autores del libro y hacerles llegar tus opiniones, comentarios o cualquier tipo de consulta, puedes hacerlo por correo postal o e-mail en:

ISEP Clínic  
c/ Entença, 159, Bajos  
08029 Barcelona  
rgaja@isep.es

Edición en formato digital: enero de 2011

© 2010, Instituto Superior de Estudios Psicológicos, S. L.

Raimon Gaja y María José Mateo

© 2010, Random House Mondadori, S. A.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9989-057-9

Conversión a formato digital: Fotocomposición 2000, S. A.

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

# Índice

No son perfectas, son felices	3
Introducción	5
PRIMERA PARTE: Pensamientos que te harían infeliz aunque fueses perfecta	14
SEGUNDA PARTE: Objetivos para convertirse en personas no perfectas pero felices	46
Epílogo	122
Anexo: páginas web	132
Bibliografía	138
Créditos	140