

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 28 DE JULIO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **DISMORFOBIA: FEALDAD IMAGINARIA**

Nuestra apariencia es un factor importante, ya que es nuestra carta de presentación hacia los demás, pero hay que distinguir entre dos conceptos: preocupación y obsesión por nuestra apariencia.

La Dismorfobia no es ningún complejo, es un trastorno mental que distorsiona la imagen que tenemos de nosotros mismos y de nuestro propio cuerpo, con una percepción alterada a nivel visual, unido a un **temor a la fealdad**, que desencadena una gran inseguridad y afecta a la autoestima.

La Dismorfobia suele asociarse con otros trastornos psicológicos: depresión, trastornos del comportamiento alimenticio, trastornos maniaco-depresivos, ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos y otras fobias (agorafobia sobre todo).

Muchas personas no se sienten a gusto con sus cuerpos, se ven gordas o flacas, feas, envejecidas, llenas de defectos. Pero su verdadero problema no es el cuerpo, sino la forma en que lo juzgan y una autoestima baja.

¿Por qué nos obsesionamos con ser perfectos, por aparentar y por agradar a los demás?

#### **Factores que la provocan**

- **Los cánones de belleza actuales.** Estamos acostumbrados a tener como referentes de belleza la delgadez, la altura, una nariz y orejas pequeñas, un rostro agradable y en el caso de las mujeres, un pecho grande.

- **La creencia** de que únicamente podemos gustar si entramos dentro de los cánones, dejando de lado aspectos muy importantes como la inteligencia, tener una buena conversación, tener sentido del humor...etc.

- **Basar nuestra felicidad, confianza y autoestima en el físico.** Mientras alaben nuestra apariencia nos sentimos bien, confiados y seguros con nosotros mismos, pero si por el contrario, alguien dice: *“Hoy te ves feo/a”*, comenzaremos a desconfiar y a deprimirnos.

### **Síntomas:**

Te diré que hay una delgada línea que separa la simple vanidad y preocupación por el aspecto físico y la Dismorfobia:

- Intentar **disimular u ocultar** partes del cuerpo o rostro que tengan defectos (por ejemplo, si tenemos las orejas grandes, no llevar nunca el cabello recogido)

- Sentir **vergüenza y complejo** por “defectos físicos” e interrogar a familiares y amigos acerca de ese defecto (por ejemplo: *“¿Se nota mucho que tengo el pecho pequeño?”*)

- **Preocuparse** en exceso, **sufrir y pensar** constantemente en la imagen física (por ejemplo, pensar que nadie nos va a querer con este cuerpo, esta cara...etc.)

- **Evitar** reuniones sociales o situaciones concretas por miedo a que alguien note los “defectos” (por ejemplo, te llaman para ir a la playa, pero no quieres ir porque no quieres que la gente te vea en traje de baño)

Se convertirá en deforme cierta parte del cuerpo cuando tú la mires y la transformes en la sensación de que los demás ven solo eso de ti y hablen sobre ello a tus espaldas. No habrá un día que pase sin que pienses en esa parte de tu cuerpo que te resulta “vergonzosa”. Ahora el problema se convierte en un verdadero obstáculo social. Estos

miedos sin razón te impiden ser feliz y concentrarte en lo esencial. Pues proyectas en los otros tu falta de confianza en ti mismo/a.

La falta de confianza en sí mismo es que uno exagera sus defectos y minimiza sus cualidades. Es esencial por lo tanto poner unos y otros en su sitio. Mirar las cualidades de los otros hace que te olvides de tu propio valor. Si observas con ojos más críticos, te darás cuenta de que nadie es tan perfecto como parece.

Lo que ves cuando te miras al espejo son los fantasmas de tu subconsciente, ideas que, poco a poco, te han metido en la cabeza la publicidad, las modas y expectativas poco realistas sobre la felicidad. Tú tienes una vida real, muchas cualidades y suficientes atractivos para ser feliz aceptándote y gustándote. Sólo necesitas aprender a valorarlas en lugar de repetirte una y otra vez "no me gusta como soy".

### **¿Qué puedes hacer?**

En eso consiste cuidar tu autoestima, en ser positivo y explotar tus recursos. Si te esfuerzas por conseguirlo, te verás de otro modo y empezarás a sentirte a gusto contigo:

### **Olvida los complejos**

Sólo te producen ansiedad, que es tu peor enemiga.

### **Vive con optimismo la realidad**

Tu edad y algunas características, como la estatura o la compleción, no las puedes cambiar, pero sí puedes explotar lo mejor de ellas.

### **Explota todos tus recursos**

Tu simpatía, tu sonrisa, el cuidado de tu aspecto, etc. Arréglate a diario, elige la ropa que te favorece y esfuérzate por verte guapo/a. Te sentirás más seguro/a y serás capaz de superar cualquier reto. No te compares con nadie.

En conclusión, la obsesión por el cuerpo está a la orden del día y es muy importante tener en cuenta que el físico es relevante en muchos aspectos, pero **no nos debe condicionar nuestra vida.**

Quererse es una de las claves para sentirse bien con uno mismo, recuperar la confianza, abrirse a los otros y ser feliz.

Ya que el problema está en el interior, cambiar el exterior no resolverá nada, se necesita aprender a quererse, proceso que no ocurrirá de la noche a la mañana. Para progresar y triunfar en la construcción de la propia personalidad hace falta tiempo, constancia y paciencia.

El principal tratamiento es la psicoterapia de allí la importancia de buscar la ayuda de un especialista en psicología. Pues la terapia te permitirá abordar la raíz del problema.

Al cabo de unos meses, tu autoestima volverá a aparecer y los defectos imaginarios habrán desaparecido.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.  
TELS. 998 2-89-83-74

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)