

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Imagen corporal y autoestima

Revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)



¿Has deseado alguna vez cambiar algo de tu cuerpo? Si tu respuesta es afirmativa, no estás solo. Mucha gente está insatisfecha con alguna parte de su aspecto físico. Si te obsesionas con lo que te disgusta de tu aspecto físico, tu [autoestima](#) podría salir muy mal parada.

No necesitas tener un cuerpo perfecto para tener una buena imagen corporal. Si te gusta tu cuerpo tal y como es en este momento, tu imagen corporal se verá reforzada. Y tu autoestima también.

Pero ¿y si necesito ponerme en forma? Hay gente que cree que "Cuando me ponga en forma, me gustará mi cuerpo". Pero es mejor empezar al revés. Primero, acepta tu cuerpo. Encuentra cosas que te gusten sobre él. Cuida bien de tu cuerpo. Cuando a uno le gusta su cuerpo, le resulta más fácil tratarlo bien.

¿Te quieres sentir mejor y tener mejor aspecto? Aquí tienes algunos consejos:

Acepta tu cuerpo

- **Nadie es perfecto.** Pero a todo el mundo le gusta que lo acepten tal y como es. Esto es cierto para cualquier tipo de cuerpo. Ve tu cuerpo tal y como es. Sé menos crítico con él. Míralo con buenos ojos.
- **No te avergüences de tu propio cuerpo.** Cuando haces comentarios duros sobre tu cuerpo, dañas tu propia autoestima. Esto es cierto independientemente de que te lo digas a ti mismo o de que lo digas en voz alta. Te perjudica tanto como si te lo dijera otra persona. Sé amable contigo mismo. Respétate, incluso aunque haya algunas cosas en las que deberías trabajar.
- **Desarrolla un hábito más positivo.** ¿Tienes el hábito de despreciar a tu cuerpo? Para romper con este mal hábito, sustitúyelo por otro que sea positivo. Habla contigo mismo sobre lo que te gusta de tu cuerpo, en vez de sobre lo que te disgusta. Sigue haciéndolo hasta que se convierta en un hábito.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Valora tu cuerpo

- **Encuentra cosas que te gusten de tu aspecto físico.** Tal vez te gusta tu cabello, tu cara o tus manos. ¿Y qué me dices de tu cintura, tus hombros y tus piernas? ¿De tus ojos y de tu sonrisa? Dite a ti mismo qué es lo que te gusta y por qué. Si no se te ocurre ninguna parte de tu cuerpo que te guste, piensa en lo que dicen tus buenos amigos sobre tu aspecto. Acepta lo que te digan. Piensa en que hay muchas cosas que gustan de ti. Déjate sentirte bien.
- **Céntrate en aquello que se le da BIEN a tu cuerpo.** Hay muchas más cosas en tu cuerpo que su aspecto. Cuando practicas un deporte, caminas, bailas, nadas, mantienes a tu cuerpo en plena acción. Tu cuerpo también está ahí cuando te estiras, alcanzas algo, trepas o saltas mientras disfrutas. Cuando

transportas cosas, construyes cosas y también cuando le das un abrazo a otra persona. Sorpréndete de lo mucho que te da tu cuerpo. Y siéntete agradecido.

- **Toma conciencia de tu cuerpo.** No ignores tu cuerpo a lo largo del día. Aprende a respirar lenta y tranquilamente cuando te muevas y te estires. Aprende a identificar cuándo tu cuerpo necesita alimento o reposo. Disfruta de la forma en que se siente tu cuerpo cuando andas, corres y juegas.



Cuida bien de tu cuerpo

- **Come alimentos saludables.** Aprende qué alimentos son buenos para ti, y qué cantidad es la adecuada. Tómame tu tiempo para comer. Saborea detenidamente la comida. Disfrútala. Alimentarse bien ayuda a tener un aspecto óptimo. Te da la energía que necesitas. Y refuerza tu imagen corporal. Cuando trates bien a tu propio cuerpo, te sentirás bien contigo mismo.
- **Duerme bien y lo suficiente.** Aprende cuántas horas de sueño necesitas para tu edad. Métete en la cama temprano. Apaga todas las pantallas antes de que llegue la hora de acostarte para poder dormir bien.
- **Está activo cada día.** Tu cuerpo necesita moverse para estar fuerte, en forma y sano. Puedes estar activo haciendo deporte. Puedes correr, caminar, hacer

yoga, nadar o bailar. Escoge aquellas actividades que te gusten. Disfruta de ellas.

- **Alcanza y mantiene un peso corporal saludable.** Tener un peso saludable es bueno para ti. Y te ayuda a sentirte bien con tu cuerpo. Pero no te pongas a dieta por ti solo. Habla siempre con tu padre o tu madre o con tu médico. Tu médico te puede indicar formas de alcanzar y de mantener un peso que sea adecuado para ti.

¿Y si necesito ayuda para tener una buena imagen corporal y autoestima?

A veces, los problemas relacionados con la imagen corporal y la autoestima son excesivos para sobrellevarlos sin ayuda. Las cuestiones relacionadas con la salud, la [depresión](#) o los traumas pueden afectar a cómo te sientes contigo mismo.

Los [trastornos de la alimentación](#) pueden causar una imagen corporal negativa muy alejada de la realidad.

Explica a uno de tus padres, un médico o un [terapeuta](#) qué es lo que te ocurre. Pide ayuda. La imagen corporal y la autoestima pueden mejorar con la ayuda y la atención necesarias.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.