Construyendo una IMAGEN CORPORAL positiva

¿Qué es la imagen corporal?

Nuestra imagen corporal se forma a partir de:

Creencias **Experiencias**

Valores de la infancia

Es clave cuestionar los estándares de belleza impuestos y construir una visión más realista y saludable de nuestro cuerpo.

Mitos vs Realidad

Mito	Realidad
Las redes sociales reflejan el día a día.	La gente sólo muestra lo que quiere que veas.
Sólo las mujeres se ven afectadas por esta problemática.	A todos nos afecta y está directamente relacionado con la autoestima y la percepcion corporal.
El uso de redes sociales siempre disminuye la autoestima.	Depende del uso que se le de, hay que aprender a manejar las herramientas.
Es fácil distinguir entre contenido real y editado	Es difícil saber cuándo una imagen está retocada, esto refuerza estándares irreales.

FAKE REAL

¿Cómo influyen las redes?

Las redes sociales pueden influir en nuestra percepción del cuerpo a través de:

Filtros **Ediciones**

Idealización

Es importante ser conscientes de este impacto y consumir contenido que fomente la diversidad y la autoaceptación.

Señales de que estás en una relación sana con tu cuerpo:

- ✓ Te sientes cómodo/a con tu imagen en el espejo
- ✓ No dejas que tu apariencia determine tu valor.
- ✓ Tomas decisiones saludables sin presión externa.
- ✓ Aceptas los cambios naturales de tu cuerpo.

Construye una imagen positiva de tu cuerpo

Herramientas para una Relación Positiva con el Cuerpo:

- ✓ El **autocuidado** y la gratitud hacia tu cuerpo.
- ✓ Rodéate de contenido y personas que promuevan la **diversidad corporal**.
- ✓ **Evita la comparación**.
- ✓ Habla con **amabilidad** sobre tu cuerpo y el de los demás.

Espacio seguro

Visita nuestra web de Salud Mental :

Digitasweb.com

Podrás encontrar:

Podcast Artículos Vídeos Guías

y mucho más

Digitasweb.com

Proyecto *PDC2021-121882-I00* financiado por:

MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

AGENCIA ESTATAL DE INVESTIGACIÓN

UJA. Universidad de Jaén

DIGITAS