



# Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

TEXTO ESCOLAR





## ¿Soy valioso/a?... ¡Claro que sí!

Es la percepción que tenemos de nosotras y nosotros mismos. Tiene que ver con los **pensamientos** y **sentimientos** de aceptación, valoración y aprecio hacia una/o misma/o. Abarca desde el aspecto físico hasta nuestro mundo interior, incluyendo nuestras emociones, actitudes, habilidades y capacidades.

Se trata de la autovaloración que se forma a lo largo de la vida y en la que influyen nuestras experiencias y relaciones con otras personas.



Afortunadamente, para todas y todos es posible mejorar y fortalecer nuestra autoestima. Está en nuestras manos comprometernos a asumir las actitudes para lograr una autoestima alta. De lo contrario, se perjudicaría el desarrollo integral de nuestra vida.



## ¿Aceptamos nuestro aspecto físico?

Cuando somos adolescentes, solemos prestar mayor atención a cómo somos y nos vemos nosotras/os mismas/os. Suele pasar que algunas chicas y chicos no se sienten satisfechas o satisfechos con lo que ven cuando se observan en el espejo, o con lo que interpretan de lo que otras/os dicen o expresan de ellas/os.

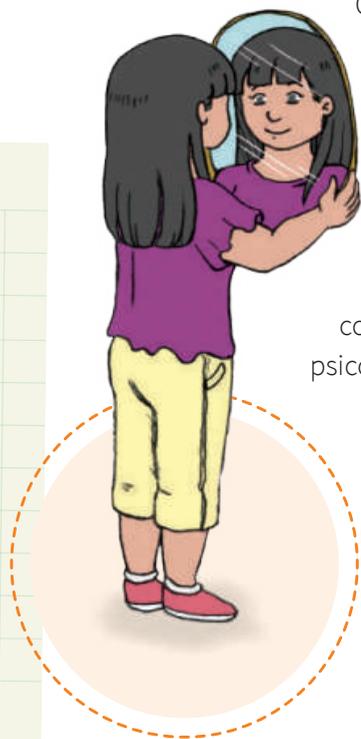
En muchos casos, quisieran que sus cuerpos luzcan atléticos y delgados, o que sus facciones, piel y cabello tengan determinado aspecto. Esto responde a la influencia de **estereotipos sociales** de belleza que nos llegan a través de los medios de comunicación y que nos hacen creer, equivocadamente, que para ser atractivos tenemos que cumplir con ciertos criterios y tener determinadas características físicas.

Cuando la preocupación por nuestro aspecto físico se vuelve constante y no nos deja sentirnos bien o se vuelve una obsesión, es necesario buscar ayuda. Algunas veces pueden surgir trastornos de la alimentación, como la **anorexia**, la **bulimia** o el consumo suplementos alimenticios.

En estos casos, sería conveniente conversar con nuestras madres y nuestros padres, o psicólogos o médicos.

### Recuerda que...

- Guiarnos por estereotipos de belleza erróneos perjudica nuestra imagen corporal y puede afectar nuestra salud.
- Si deseamos fortalecer o mejorar nuestro aspecto físico, debemos alimentarnos saludablemente, descansar lo suficiente y hacer ejercicios.



## ¿Qué es la **anorexia** y la **bulimia**?

La anorexia y la bulimia son los trastornos psicológicos más conocidos que se relacionan con la alimentación y se presentan como consecuencia de una baja autoestima. Afectan en gran medida la salud de quienes los padecen, hasta provocar la muerte si no se recibe tratamiento psicológico a tiempo.

La anorexia es el trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso provocada por la propia persona. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo, que hace que la persona se vea gorda, aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado. Por ello, lleva a cabo, mediante ayunos y la reducción del consumo de alimentos, una progresiva disminución de peso.

De otro lado, la **bulimia** es un trastorno de la conducta alimentaria y se caracteriza por que las personas que la padecen suelen darse atracones recurrentes en los que consumen grandes cantidades de comida en un espacio corto de tiempo, es decir, comen más cantidad de comida que la mayoría de personas en el mismo tiempo; sin embargo, el sentimiento de culpa y de vergüenza tras ingerir muchos alimentos les lleva a una purga o provocarse vómitos

