ES CON VOZ

EPISODIO 4

Cuerpos reales, expectativas irreales

Transcripción del **EPISODIO 4**

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

NARRADORA

Hoy, en "Mi cuerpo, mis tiempos", hablaremos de las expectativas sociales y las presiones que muchas veces sentimos sobre nuestros cuerpos.

¿Te pasó que sentís que tu cuerpo no encaja en lo que otras personas esperan de vos?

¿Ves la foto de alguna persona conocida o influencer en las redes sociales y sentís que no llegás a ese ideal?

¿O te cuesta aceptar los cambios que estás viviendo porque no se ajustan a los ideales que te muestran?

Hoy vamos a explorar cómo esas presiones influyen en la construcción de nuestra identidad y cómo podemos construir una relación más saludable con nuestro cuerpo.

Testimonio 1

Me acuerdo, por ejemplo, de una vez, más o menos en 2020, yo estaba medio gordito, lo tengo que decir. Me estaba por meter a la pileta y, como toda persona, para mí era normal meterme sin remera. No sé si mi mamá me dijo que estaba gordito, que "tenía altas tetas", algo así me había dicho. Y en ese momento estuve como dos años metiéndome a la pileta con remera. No podía meterme sin remera porque sentía que todo el mundo me estaba mirando, literalmente.

Testimonio 2

A mí me pasó que, cuando fui a buscar mi traje de baile, la vendedora me dijo que no había talle para mí que me quedara bien.

Testimonio 3

Un día, me acuerdo, había ido a la casa de mi abuela y me preguntó si tenía alguna enfermedad, por lo flaco que estaba.

Testimonio 4

Bueno, voy a contar lo que me pasó a mí con la opinión de los demás. Yo me fijo mucho y le doy mucho interés a la opinión de los demás. Y eso me termina afectando mucho: dejo de hacer cosas, de usar ropa, y también me angustia mucho y me pone triste. A otras personas también les pasa y a veces eso deriva en depresión, ansiedad o problemas alimenticios.

Testimonio 5

Por ejemplo, no sé, vas a buscar algo a la heladera, una chocotorta, algo que te gusta mucho, y pensás en las personas que te hacen sentir insegura, que te dijeron que estás gorda, gordo o feo, así que tenés que dejar de comer y empezar a comer fruta. Y ahí te empezás a sentir mal con vos mismo o te enojás mucho.

Testimonio 6

O por ahí me dicen que era gorda, o medio rellenita. Terminé desarrollando un problema alimenticio: no podía comer o pasaba días y días sin comer. Me sentía mal, y todo gracias a

comentarios que me hacía la gente. Una no se da cuenta, o lo dice sin mala intención, pero termina generando un gran impacto en la otra persona, inseguridades y demás.

Testimonio 7

A mí me suele decir mi mamá que me maquillo mucho o me arreglo demasiado para mi edad.

NARRADORA

Las expectativas y presiones son una carga en la vida de infinidad de adolescentes y vienen de muchos lados: de las redes sociales, donde se ven imágenes perfectas que muchas veces están editadas; de la publicidad, que usa ideales de belleza para vender distintos productos; y también de algunos comentarios de familiares, amistades o incluso personas desconocidas que opinan sobre cómo deberían verse las personas.

Las presiones sobre la apariencia afectan a todas las personas, pero no de la misma manera. En el caso de las chicas suelen ser más intensas y constantes, con un fuerte énfasis en la delgadez y la perfección física. En los chicos, estas expectativas suelen centrarse más en tener un cuerpo musculoso y mostrar fuerza.

Esas diferencias no solo muestran aspectos de las desigualdades de género, sino que también contribuyen a reforzar estereotipos o modelos poco reales sobre la apariencia. Los ideales corporales de belleza no reflejan la realidad: cada cuerpo es como es, porque las personas somos diversas. Las presiones sobre el cuerpo son muy fuertes y es lógico que a veces sintamos confusión o inseguridad. En esos momentos, busquemos a nuestro alrededor: siempre hay personas de confianza que nos pueden ayudar.

Testimonio 8

A mí hay veces que me da, qué sé yo, vergüenza. Sí, vergüenza. Más que nada cuando voy a subir una foto, que capaz a mí me gusta, pero me da vergüenza lo que opine la gente de la foto.

Testimonio 9

El tema es pensar siempre qué va a decir el resto. O una persona que me sigue, o mi amiga, que me diga "te ves de tal forma", "te ves horrible", "te ves esto". Las personas que son amigas o se ahorran esos comentarios o te dicen cosas lindas.

Testimonio 10

Siempre me comparaban con mi hermana por cómo me ven.

Testimonio 11

Hubo un momento de mi vida en que me daba vergüenza la playa, sacarme la remera. Y es porque tengo el pecho hundido para adentro. Entonces es un tema que me dio mucha vergüenza: mi cuerpo parece un poco raro, y me daba vergüenza la mirada del otro.

Testimonio 12

A mí me pasa que antes no te tenías que preocupar tanto por cómo te veías o por la ropa, y ahora tenés que estar pensando "para la escuela" o "para tal lugar".

Testimonio 13

Y al final yo en un momento lo hablé con mucha gente, con familiares, con mi mamá, porque siempre me ayuda en temas así. Y al final entendí que, cuando alguien opina algo malo de vos, es más un problema de esa persona que tuyo.

Testimonio 14

Yo, gracias a mi mamá, pude hablar con ella y terminé yendo a un espacio donde me podían escuchar y asesorar un montón con problemas que tuve hacia mi cuerpo. Ahora estoy bien, igual.

NARRADORA

Seguramente alguna vez te preguntaste: "¿Cómo debería ser?", sintiendo la presión de esas reglas invisibles que nos dicen cómo tenemos que vernos. ¡Spoiler! Son ideas erróneas.

Dicen que, para gustar o atraer a otras personas, hay que tener un cuerpo perfecto. Pero no existe un cuerpo perfecto: lo que se considera lindo o atractivo cambia con el tiempo, según la cultura o la moda.

Dicen que las imágenes que vemos en las redes sociales o en la publicidad son reales. Pero muchas fotos están editadas con filtros, programas de retoque o inteligencia artificial. La gente muestra solo lo que quiere compartir, no la realidad completa.

Dicen que los cambios del cuerpo en la adolescencia son un problema. Pero crecer y desarrollarse es parte natural de la vida: es importante aceptarlo en lugar de compararse con otros.

Es importante tener en cuenta que las expectativas sobre cómo deben ser los cuerpos son, en realidad, imposiciones externas que muchas veces no nos reflejan. Porque todos los cuerpos son diferentes. No hay modelos únicos, sino diversidad corporal. Está bien sentir inseguridad a veces, pero lo importante es recordar que tu cuerpo es único y valioso. No hay una sola manera correcta de verse.

¿Qué podés hacer para afrontar las presiones y construir una relación más saludable con tu cuerpo? Acá van algunas ideas:

En las redes sociales, desactivá las comparaciones. Además, no pases tanto tiempo allí. Seguí cuentas que celebren la diversidad de cuerpos y te hagan sentir bien.

Reconocé las cosas increíbles que hacés con tu cuerpo, como bailar, correr, dibujar o simplemente sentirlo para vos en cada momento de tu vida. Tu cuerpo es mucho más que su apariencia.

Hablá con alguien de confianza si alguna vez sentís que las presiones sobre tu cuerpo son demasiado fuertes. Una buena charla puede ayudarte a ver las cosas desde otra perspectiva y a enfrentar esas presiones con la confianza de que son solo eso: presiones infundadas, no realidades.

Hacé lo que te haga feliz. Si te gusta la actividad física y comer de manera saludable, hacelo porque te hace sentir bien, no porque te lo impongan.

Te dejamos esta pregunta para que reflexiones o la compartas con alguien cercano:

¿Qué harías hoy para querer y cuidar un poco más tu cuerpo?