

# "Body positive" y "body neutrality": ¿Qué opinan los expertos? El Mercurio

"!Esto es saludable! Estas 11 increíbles mujeres con I cuerpos muy diferentes demuestran que el bienestar habita en múltiples tallas". Este es el titular del número de febrero de la revista Cosmopolitan en Reino Unido.

La edición está dedicada al 'body positivo' y rinde tributo a distintas personalidades, varias de ellas talla grande, visibilizando aquellos cuerpos que no se ajustan a los cánones tradicionales.

Apenas la revista publicó el adelanto de su siguiente portada en insta-gran>, el debate se desencadenó. Y es que mientras algunos la defienden halagan por la diversidad con que retrata lo saludable, otros la acusan de irresponsable e inoportuna debido a la relación directa entre obesidad y algunos casos graves de covid-19.

No es la primera controversia de la positividad corporal —movimiento social que propone que se acepten y muestren las diferentes realidades del cuerpo humano, como el sobrepeso, el vitiligo o las cicatrices— en internet. Pero ¿qué opinan los expertos?

"La verdad es que el 'body positive' está de moda hace un tiempo y últimamente se ha reforzado a medida que se habla de ello en redes sociales. Efectivamente, favorece y promueve la aceptación de todos los cuerpos, y eso está súper bien. En ese sentido, nació con una excelente intención, porque permite vivir la vida sin sensación de menoscabo y tomándose el cuerpo que te tocó ha bitar de forma positiva', asegura Ximena Martínez, nutricionista del Centro del Tratamiento de la Obesidad Red de Salud UC Christus.

Pero advierte: "Hay que tener cuidado. Yo no hablaría mal del 'body positive', al contrario, es algo que como mujeres necesitamos, pero hay que poner la voz de glena en ciertas cosas que pueden terminar en trastornos alimentarios. I lay que evaluar qué conductas saludables tengo o no".

## Neutralidad

A pesar de sus aportes a la inclusión y a mejorar la autoestima, hay quienes creen que el "positivismo" puede ejercer demasiada presión a amar en todo momento la propia apariencia. Como no siempre es posible, en vez de ayudar, podría causar frustración y terminar perjudicando la salud mental.

Es por eso que el "body neutrality (neutralidad corporal) —que promueve la idea de que lo importante es ver el cuerpo como algo neutro, sin alabarlo, sino aceptándolo como es y sin "obligarse' a quererlo constantemente—surge como una alternativa que cada día suma mas simpatizantes.

"En mi opinión, el 'body neutrality' podría acercarse a una percepción más integral del propio cuerpo, ya que puede abrir más alternativas al pensamiento sobre sí mismo. Es necesario bajar la ansiedad en la relación que se tiene con el cuerpo, y si bien tener una visión positiva ayuda a veces, liar momentos en que se requiere trabajar ciertos temas personales", dice la psicóloga Ana María Rodríguez de la Clínica Andes.

Sobre si estos movimientos aportan de alguna forma al bienestar, Jaime Silva, psicólogo e investigador del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de la U. del Desarrollo, dice que primero hay que entender que estas tendencias "no se traducen de la misma forma en los individuos y. son distintas las consecuencias y el impacto que causan".

Esto, va que en casos extremos, quienes tienen problemas con su imagen corporal y tienden a verse mi un juicio exacerbado de acuerdo a ciertos estándares, efectivamente podrían verse ayudados por el positivismo corporal y dejar de ser tan autocriticos frente a alguna característica —en este caso el cuerpo—, pero luego trasladar ese juicio a otra esfera de la vida.

"Si lo vemos del punto de vista de la psicología, esto no resuelve el problema, sino que solo le cambias la expresión. Soy reacio a pensar que alguna de estas tendencias va a reducir el padecimiento psicológico de estas personas".

No obstante, advierte que "todos estos movimientos tienen un lado positivo, porque ayudan a tener un trato más respetuoso en la vida en comunidad. Más allá del tema clínico, son un gran aporte a la convivencia social".

Por su parte, Ana Marta Rodríguez afirma: "Lo que he visto en la consulta, y ahora más con las cuarentenas, es que las personas están más conectadas a las redes sociales; entonces, son más sensibles a este tipo de mensajes: a algunos pacientes les hacen sentido y a otros los frustran". Lo importante, añade, es tener "una percepción realista y una aceptación de sí mismo", y que "si a la gente le ayudan estos movimientos, mejor". "Pero ojo con echarse la culpa, porque puede ser un gran problema que alguien no esté contento con su cuerpo y se sienta culpable por no ser positivo o no hacer el esfuerzo".

"Nuestro objetivo es asegurarnos de que nadie se sienta excluido del universo del bienestar, y esperamos que este número inspire a nuestros lectores, independientemente de la fase en la que se encuentren en su fitness journey, a sentirse empoderados y a convertir su salud física y mental en una prioridad". dijo Cosmopolitan frente a las críticas.

>>Relación con el espejo

Sofía Calvo, periodista de moda y autora del libro "La revolución de los cuerpos", explica que el confinamiento por la pandemia produjo "un retroceso que hizo que nuevamente recayéramos en la discusión de los paradigmas hegemónicos, en la persecución del espejo y en la necesidad de estar observando nuestro cuerpo no como un vehículo de expresión o poseedor de experiencia, sino como un objeto con valor agregado que la sociedad patriarcal nos hizo pensar que es lo único valioso en las mujeres".

Y añade que, con la irrupción de las redes sociales, se ha hecho más evidente esta preocupación por el físico o los "defectos" de las personas.

"Me parece valioso el aporte que hacen estos movimientos de normalizar la diferencia de cuerpos, pero cuando los tomas al pie de la letra y lo transformas en filosofía de vida, te vas al extremo y podría ser contraproducente".



GENERAN CONTROVERSIAS EN REDES SOCIALES

# “Body positive” y “body neutrality”: ¿Qué opinan los expertos?

Un movimiento asegura que hay que querer el cuerpo tal cual y, el otro, que no hay que obligarse a sentirse cómodos en él. Aunque ambos pueden fomentar la aceptación de la diversidad de figuras corporales y mejorar la autoestima, los especialistas advierten que no son un antídoto perfecto y podrían ejercer demasiada presión en algunos.

CONSTANZA MENARES

“Este es saludable! Estas 11 increíbles mujeres con cuerpos muy diferentes demuestran que el bienestar habita en múltiples tallas”. Este es el titular del número de febrero de la revista Cosmopolitan en Reino Unido.

La edición está dedicada al “body positive” y rinde tributo a distintas personalidades, varias de ellas talla grande, visibilizando aquellos cuerpos que no se ajustan a los cánones tradicionales. Apenas la revista publicó el adelanto de su siguiente portada en Instagram, el debate se desencadenó. Y es que mientras algunos la defienden y halagan por la diversidad con que retrata lo saludable, otros la acusan de irresponsable e inoportuna debido a la relación directa entre obesidad y algunos casos graves de covid-19.

No es la primera controversia de la positividad corporal —movimiento social que propone que se acepten y muestren las diferentes realidades del cuerpo humano, como el sobrepeso, el vitigno o las cicatrices— en internet. Pero ¿qué opinan los expertos?

“La verdad es que el ‘body positive’ está de moda hace un tiempo y últimamente se ha reforzado a medida que se habla de ello en redes sociales. Efectivamente, favorece y promueve la aceptación

de todos los cuerpos, y eso está súper bien. En ese sentido, nació con una excelente intención, porque permite vivir la vida sin sensación de menoscabo y tomándose el cuerpo que te tocó habitar de forma positiva”, asegura Ximena Martínez, nutricionista del Centro del Tratamiento de la Obesidad Red de Salud UC Christus.

Pero advierte: “Hay que tener cuidado. Yo no hablaría mal del ‘body positive’, al contrario, es algo que como mujeres necesitamos, pero hay que poner la voz de alerta en ciertas cosas que pueden terminar en trastornos alimentarios. Hay que evaluar qué conductas saludables tengo o no”.

## Neutralidad

A pesar de sus aportes a la inclusión y a mejorar la autoestima, hay quienes creen que el “positivismo” puede ejercer demasiada presión a amar en todo momento la propia apariencia. Como no siempre es posible, en vez de ayudar, podría causar frustración y terminar perjudicando la salud mental.

Es por eso que el “body neutrality” (neutralidad corporal) —que promueve la idea de que lo importante es ver el cuerpo como algo neutro, sin alabararlo, sino aceptándolo como es y sin “obligarse” a quererlo constantemente— surge como una alternativa que cada día suma más simpatizantes.

“En mi opinión, el ‘body neutrality’ podría acercarse a una percepción más integrada del propio cuerpo, ya que puede abrir más alternativas al pensamiento sobre sí mismo. Es necesario bajar la ansiedad en la relación que se tiene con el cuerpo, y si bien tener una visión positiva ayuda a veces, hay momentos en que se requiere trabajar ciertos temas personales”, dice la psicóloga Ana María Rodríguez, de la Clínica UJ Andes.

Sobre si estos movimientos aportan de alguna forma al bienestar, Jaime Silva, psicólogo e investigador del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de la U, del Desarrollo, dice que primero hay que entender que estas tendencias “no se traducen de la misma forma en los individuos y son distintas las consecuencias y el impacto que causan”.

Esto ya que en casos extremos, quienes tienen problemas con su imagen corporal y tienden a verse con un juicio exacerbado de acuerdo a ciertos estándares, efectivamente podrían verse ayudados por el positivismo corporal y dejar de ser tan autocríticos frente a alguna característica —en este caso el cuerpo—, pero luego trasladar ese juicio a otra esfera de la vida.

“Si lo vemos del punto de vista de la psicología, esto no resuelve el problema, sino que solo le cambias la expresión. Soy reacio a pensar que alguna de estas tendencias va a reducir el padecimiento psicológico de estas personas”.

No obstante, advierte que “todos estos movimientos tienen un lado positivo, porque ayudan a tener un trato más respetuoso en la vida en comunidad. Más allá del tema clínico, son un gran aporte a la convivencia social”.

Por su parte, Ana María Rodríguez afirma: “Lo que he visto en la consulta, y ahora más con las cuarentenas, es que las personas están más conectadas a las redes sociales, entonces, son más sensibles a este tipo de mensajes: algunos pacientes les hacen sentido y a otros los frustran”. Lo importante, añade, es tener “una percepción realista y una aceptación de sí mismo”, y que “si a la gente le ayudan estos movimientos, mejor”.

“Pero ojo con echarse la culpa, porque puede ser un gran problema que alguien no esté contento con su cuerpo y se sienta culpable por no ser positivo o no hacer el esfuerzo”.

“Nuestro objetivo es asegurarnos de que nadie se sienta excluido del universo del bienestar, y esperamos que este número inspire a nuestros lectores, independientemente de la fase en la que se encuentren en su *fitness journey*, a sentirse empoderados y a convertir su salud física y mental en una prioridad”, dijo Cosmopolitan frente a las críticas.

“¡Esto es saludable!”, se lee en la portada de febrero de la revista Cosmopolitan en el Reino Unido. Las críticas se multiplicaron en las redes sociales.

## Relación con el espejo

Sofía Calvo, periodista de moda y autora del libro “La revolución de los cuerpos”, explica que el confinamiento por la pandemia produjo “un retroceso que hizo que nuevamente recayéramos en la discusión de los paradigmas hegemónicos, en la persecución del espejo y en la necesidad de estar observando nuestro cuerpo no como un vehículo de expresión o poseedor de experiencia, sino como un objeto con valor agregado que la sociedad patriarcal nos hizo pensar que es lo único valioso en las mujeres”.

Y añade que, con la irrupción de las redes sociales, se ha hecho más evidente esta preocupación por el físico o los “defectos” de las personas. “Me parece valioso el aporte que hacen estos movimientos de normalizar la diferencia de cuerpos, pero cuando los tomas al pie de la letra y lo transformas en filosofía de vida, te vas al extremo y podría ser contraproducente”.

EL MERCURIO

Club de Lectores EL MERCURIO | Seminarios y Talleres

## Taller de lectura de verano

En cuatro sesiones durante febrero, una vez por semana, la escritora Florencia Eluchans —autora de *Esa vida que imaginamos* y *Más allá de nuestros días*, situada en los primeros lugares de la lista de los libros más vendidos en Chile— comentará cuatro autores de su interés personal: Carmen Gloria López, Isabel Allende, Irene Nemirovsky y Eduardo Sacheri. Junto a Florencia, las y los alumnos emprenderán un viaje fascinante de aprendizaje, descubrimiento y entretenimiento.



## Florencia Eluchans

Escritora, su novela *Esa vida que imaginamos*, fue ganadora del Fondo de creación literaria 2016, otorgado por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes.

### FECHAS:

MIÉRCOLES 3, 10, 17 Y 24 DE FEBRERO  
DE 19:00 A 21:00 HRS

Requisito: conexión a internet

VENTA: EN [WWW.CLUBDELECTORES.CL/SEMINARIOSYTALLERES/](http://WWW.CLUBDELECTORES.CL/SEMINARIOSYTALLERES/)  
TELÉFONO: (2) 2956 2457  
MÁS INFORMACIÓN: [SEMINARIOS@MERCURIO.CL](mailto:SEMINARIOS@MERCURIO.CL)  
20% DESCUENTO SUSCRIPTORES EL MERCURIO / 10% ADICIONAL PAGANDO CON TU TARJETA CLUB DE LECTORES AMERICAN EXPRESS  
CUPOS LIMITADOS. SE REQUIERE UN MÍNIMO DE ASISTENTES PARA REALIZAR EL CURSO. LAS FECHAS PODRÍAN SUFRIR MODIFICACIONES.