Aceptación corporal: un desafío para la salud mental de los jóvenes

La adolescencia y la juventud son etapas marcadas por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Sin embargo, en una época donde las redes sociales ocupan un lugar central, aceptar el propio cuerpo se ha transformado en un desafío creciente para muchos jóvenes.

La imagen corporal corresponde a la percepción que una persona tiene de su propio cuerpo, incluyendo pensamientos, emociones y creencias relacionadas con su apariencia. No se trata solo de cómo alguien luce, sino de cómo se siente respecto de sí mismo. Cuando esta percepción es negativa, pueden surgir consecuencias importantes para la salud mental, tales como ansiedad, baja autoestima, aislamiento social e incluso conductas alimentarias de riesgo. Diversos estudios internacionales han advertido sobre esta realidad y la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la salud mental es uno de los principales desafíos sanitarios en adolescentes, mientras que investigaciones recientes muestran una asociación entre el uso intensivo de redes sociales y una mayor insatisfacción corporal.

Los factores que contribuyen a este problema es la exposición constante a imágenes idealizadas. Frente a este escenario, es importante comprender que aceptar el propio cuerpo no significa descuidar la salud. Por el contrario, implica reconocer que la diversidad corporal es parte de la condición humana y que el valor de una persona no depende de su apariencia física. Promover conversaciones respetuosas, evitar comentarios sobre el cuerpo ajeno y valorar cualidades personales son acciones que contribuyen a fortalecer la autoestima.

Juan Videla Alfaro
Máster en Salud Mental, Facultad Enfermería-UNAB