

El auge del 'body shaming'

Este anglicismo se usa para nombrar una práctica cada vez más habitual en redes sociales: criticar, humillar o avergonzar a alguien por la forma, talla o apariencia de su cuerpo

POR **_LAURA RABANAQUE**

Estás muy delgado o delgada, deberías comer más', 'estarías mejor con unos kilos menos', 'eres muy bajita, ¿no crees que deberías usar tacones?'. Seguro que alguien se ha dirigido a ti alguna vez para hacerte este tipo comentarios o preguntas sin haberle pedido su opinión. Este tipo de mensajes relacionados con cosas que deberíamos cambiar de nuestro cuerpo o aspecto es lo que actualmente se conoce como *body shaming*, comentarios que no hemos pedido pero que sientan muy mal y afectan a nuestra autoestima.

Body shaming es un anglicismo (palabra de origen inglés) que significa «avergonzar o burlarse de alguien por la apariencia de su cuerpo». Es una práctica que podemos sufrir en el mundo *offline* pero que está más extendida en las redes sociales, en las que se señalan constantemente las *imperfecciones* corporales, sobre todo de mujeres.

«Todos, en nuestro día a día, recibimos mensajes a través de muchos canales sobre cosas que *no están bien* de nuestro cuerpo y que deberíamos cambiar. Estos comentarios generan inseguridades y problemas de autoestima, sobre todo entre los jóvenes», asegura la psicopedagoga y coach infantil Mónica González.

En realidad, según explica, este concepto no es nuevo. «Parece que tenemos la necesidad de ponerle nombre a todo, pero esos términos ya existen en nuestro lenguaje habitual, con palabras como criticar, opinar, se-

• ¿CÓMO ACTUAR?

'Body positive' o el cuidado de uno mismo

Una respuesta al 'body shaming' surge del movimiento 'body positive', que se da en redes sociales y promueve la aceptación de todos los cuerpos, con sus diferentes tallas, formas y aspecto. En los últimos años, como resultado de las reivindicaciones feministas, ha habido un cambio de mentalidad en la industria de la moda con la inclusión de mayor diversidad de modelos en la publicidad y catálogos, aunque sigue habiendo este tipo de comentarios. «El mensaje de 'lo bello es lo bueno' sigue existiendo», afirma la psicóloga Mónica González, que para combatir el 'body shaming' y las críticas negativas en redes, recomienda «trabajar el auto conocimiento y el auto concepto, que permiten tener los cimientos para fortalecer la autoestima necesaria para encontrarme y cuidarme». En la página web

de la Fundación FAD Juventud, se ofrecen algunos consejos para combatir el 'body shaming'. En primer lugar, recuerda que «tu cuerpo es perfecto tal y como es, y no por no entrar dentro de lo que se considera 'normativo' es menos bello. Trabaja tu autoestima y protégete de opiniones externas». Por otro lado, añaden, «tanto en redes sociales como en la vida 'offline', pensemos antes de opinar sobre el cuerpo de alguien». Si crees que eres víctima de 'body shaming', «identifica esos comentarios e intenta que las personas que te hieren comprendan que no has pedido ese tipo de opiniones y que deberían ahorrárselas».

Finalmente, «ten presente que lograr el 'cuerpo perfecto' es algo irreal. No lo busques porque ya lo tienes. Tu cuerpo es perfecto tal y como es». •



SI CUMPLES 16 AÑOS EN 2022

16 ACTIVIDADES GRATUITAS

¡Tú puedes aparecer en esta sección! Sube tu foto a Instagram con el 'hashtag' **#zaragoza16** cuéntanos tu experiencia en el programa. No te olvides de indicar tu nombre y centro educativo.



¡PIÉRDETE POR LOS TEATROS DE ZARAGOZA!

Durante las próximas semanas disfruta de las propuestas que ofrecen los teatros municipales de la capital aragonesa, solo por pertenecer a la familia del programa de ocio para jóvenes Z16. Los días 12 y 13 será el momento de **'Edipo', de la mano de la compañía local de Teatro el Temple, que cuenta la historia de un crimen olvidado que jamás recibió castigo.** La historia de Edipo y Yocasta es una historia universal que nos hace reflexionar sobre las preguntas esenciales para las que aún no tenemos respuesta: ¿somos dueños de nuestro destino? ¿Quién o qué interviene en nuestras vidas?

Y del 16 al 20 de noviembre disfruta de **'Crónica del Alba', de la mano de la compañía de Miguel Ángel Berna.** Un espectá-

culo coreográfico de creación a partir de una adaptación de Cristina Yáñez de la novela homónima de Ramón J. Sender.

También en el Teatro del Mercado contaréis con oportunidades únicas del 10 al 13 de noviembre con **'El Grito de Campanilla', un espectáculo de creación sobre una dramaturgia de Sara Sánchez** de la mano de la compañía Calibán Teatro. Corren malos tiempos en el País de Nunca Jamás. Malherida y resentida, Campanilla se halla encerrada en el farol de las obsesiones por el pasado, prisionera en una relación aparentemente imposible y destructiva con el envejecido capitán Garfio. Mientras tanto, el adulto Peter Pan vuela ahora del brazo de una insulsa y perecedera Wendy. Curiosa adaptación del cuento de toda la vida.