



Diario



Esta mañana he estado con mi cuadrilla en la playa. Al principio, cuando Maren y Goizane propusieron el plan no me pareció muy buena idea, pero al final he ido.

Antes de ir a la playa, en el autobús, hemos estado viendo Insta y Tik-tok y nos han salido mogollón de vídeos de la Rivers, Lola Lolita, Las Pombo, Paula Gonu... posando en bikini. ¡Qué envidia de fotonos! Se nos ha ocurrido que podíamos hacer lo mismo. Además, la semana pasada nos compramos bikinis nuevos, "en plan influ", que ellas mismas anuncian en sus redes sociales y hemos salido de casa muy motivadas.

Al principio me lo estaba pasando que flipas, hemos tomado el sol, nos hemos bañado juntas en el mar, hemos ido a por una hamburguesa y nos hemos comido un helado. Goizane ha dicho que tanta comida nos iba a hinchar la tripa para las fotos y ella no ha querido comer helado. Maren y yo nos hemos jartado a comer. Para un día que podemos comer lo que nos da la gana...

Hemos cogido las mochilas y andado hasta la zona de las rocas. Yo he empezado a sacarles fotos con el móvil de Maren que tiene la mejor cámara, no hacía falta mucho filtro porque salían super bien y con mucha luz. Luego, las ha sacado Goizane, he posado (metiendo un poco de tripa) y luego en la toalla hemos estado viendo cómo han quedado las fotos...

Al final Goizane tenía razón, no tenía que haber comido tanto porque he salido super gorda. Ninguna de las fotos ha quedado como yo esperaba, me he visto fatal en todas, cuando intentaba hacerme fotos sentada en las rocas de la playa me parecía que tenía muchos michelines, tampoco mis piernas han salido tan largas y delgadas como en las fotos que veo en el Instagram y, además, como a la playa voy sin maquillar, me he visto muchos granos y marcas.

Yo no he querido subir ninguna foto a mi Insta porque me daba vergüenza y solo he subido una historia del bus. Pero cuando estaba en casa después de cenar, he vuelto a entrar en Insta y mis amigas me habían etiquetado en fotos en las que yo también salía, con todos los michelines al aire. Ahora no sé qué hacer, no quiero que nadie vea esas fotos, pero me da palo decirles que las borren porque encima ellas salen guapísimas.

Qué envidia me dan mis amigas que tienen fotos como si fueran influencers, siempre salen bien, no tienen celulitis, tienen tripas planas y no tienen ni un grano en la cara... me encantaría poder ser como ellas y tener esas fotazas y tantos likes en Insta.

He decidido devolver algún bikini porque no sé si voy a ir tanto a la playa como para usarlos todos... y si voy no pienso sacarme más fotos, ¡eso seguro!

La importancia de la imagen en la adolescencia

La adolescencia es una de las etapas clave en el crecimiento de la autoestima porque es el momento en el que la persona establece un fuerte sentido de quién es. Es decir, piensa en su identidad como distinta a la de otras personas y es consciente de sus propias capacidades, potencial y del sentimiento de ser una persona valiosa.

Las relaciones que se construyen con otras personas son cruciales durante esta etapa de la vida. La necesidad de pertenecer, encajar y sentirse parte de un grupo es muy importante.

Desarrollar una imagen corporal positiva y saludable se convierte en una prioridad que impactará en su autoestima y en la propia confianza.

La imagen corporal es variable y responde en muchas ocasiones a sus estados de ánimo y cambios físicos, está formada e influenciada por sus experiencias y por las personas de su entorno: la familia, sus compañeros y compañeras, las personas referentes que siguen a través de sus redes sociales,...

La imagen personal es la suma de la marca de identidad, la personalidad, la forma en la que se



La imagen personal es la suma de la marca de identidad, la personalidad, la forma en la que se te percibe, la actitud y el estado emocional



te percibe, la actitud y el estado emocional. Por eso, en muchas ocasiones se considera una carta de presentación al mundo y un medio más para expresar quiénes somos y qué representamos. Ésta, es importante a lo largo de la vida, pero cobra una mayor importancia en la adolescencia por el peso que tiene la opinión del grupo y por la vulnerabilidad que conlleva la etapa.

Si antes de las redes sociales, lo más importante era la opinión del grupo, con la aparición de éstas, la “comunidad” y el “grupo” se vuelve más grande, amplio e impersonal.

Cuando se les pregunta sobre su estilo personal, la mayoría dirán que su imagen refleja su forma de vida y que es una decisión que tomaron por su cuenta sin presiones ajenas.

El problema principal es que con frecuencia confunden el mundo digital con la realidad, comparándola constantemente con el ideal que se proyecta en las redes sociales, la ropa de marca, cuerpos perfectos, vacaciones de ensueño, popularidad...

La sensación generalizada es que cuanto más cerca están de ese ideal, más popular se vuelven y más gente les sigue en redes sociales, por eso en la adolescencia basan la percepción de su propio valor en cuántos “me gusta” reciben sus publicaciones.

En consecuencia, pueden experimentar una sensación de aceptación social y una sensación de éxito que impacta directamente en su autoestima cuando ven cómo otras personas les dan feedback positivo. En cambio, cuando el impacto en las redes sociales no cumple sus expectativas, aparecen los efectos negativos y la insatisfacción.

Si ya las propias características de la adolescencia en cuanto a cambios hormonales, físicos y psicológicos no fueran suficientes, las redes sociales entran en escena como un factor de riesgo que puede provocar la desestabilización del desarrollo saludable de esta etapa.

Hacerles entender que deben poner en duda todo lo que ven en redes sociales es una tarea realmente complicada y deberemos ayudarles a identificar que las personas a las que siguen a través de sus redes sociales solo retratan un aspecto maquillado y embellecido de sus cuerpos

o sus vidas y que no se refleja con honestidad quiénes son.

La obsesión por el cuerpo ha llevado a adoptar hábitos y comportamientos poco saludables en un esfuerzo por ajustarse al patrón estético propagado por los medios de comunicación, las redes sociales y la industria de la moda. Estos cánones de belleza se siguen fortaleciendo con la normalización del uso de filtros y retoques sumando presión sociocultural a la idea de un estándar de belleza inalcanzable.

Todo esto ha influido en cómo se representa el ideal de belleza para hombres y mujeres: mientras que el ideal de belleza para los hombres tiende a ser el cuerpo musculoso y sin bello, el ideal de belleza para las mujeres se representa con cuerpos extremadamente delgados y la tez completamente regular y sin imperfecciones. La exposición constante de adolescentes a estas

ALTA AUTOESTIMA: CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA

Implica autoconfianza, pero también aceptación de nuestras propias limitaciones. Una persona con autoestima actúa con menos dudas, porque se conoce y tiene una gran motivación y energía.

4 FUNDAMENTOS DE LA AUTOESTIMA

Autoimagen: qué imagen o representación tienes sobre ti, cuánto te agradas.

Autoconcepto: qué opinión tienes sobre ti, sobre quién eres.

Autoeficacia: cuánto confías en tus capacidades y habilidades.

Autorreforzamiento: hasta qué punto te permites disfrutar e invertir en ti.

Reconocer y aceptar su propia complejidad con empatía.

EJEMPLOS DE AUTOESTIMA ALTA

- Te aceptarás y comprenderás
- Confiarás y tendrás seguridad en ti
- Alejarás a las personas tóxicas de tu vida
- Te escucharás a ti y no a las expectativas
- Vivirás más experiencias positivas
- Equilibrio entre independencia y pedir ayuda
- Serás una prioridad en tu vida
- Cuidarás tu diálogo interno



SOMOS ESTUPENDAS.

BAJA AUTOESTIMA: SÍNTOMAS Y CAUSAS

Cuando tenemos una percepción y valor asociado infravalorado y negativo sobre una misma.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

- Inseguridad
- Indecisión
- Ansiedad
- Sentimiento de incapacidad
- Diálogo interno crítico
- “Bajo” estado de ánimo...

CAUSAS DE BAJA AUTOESTIMA

- Experiencias traumáticas
- Vínculos desadaptativos con figuras de referencia y estilo de crianza.
- Entorno crítico e invalidante.
- Interiorización de expectativas ajenas.

CÓMO SUPERAR LA BAJA AUTOESTIMA

Autoconocimiento.
Cuida tu diálogo interno
Autoafirmaciones positivas
Aceptación y compasión
Autocuidado...

CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

- Infórmate
- Escucha sin invalidar
- Ayúdala a tener una visión más realista de sí misma
- Muéstrale esa voz tan crítica que tiene consigo misma
- Anima a esa persona a pedir ayuda profesional.



SOMOS ESTUPENDAS.



La obsesión por el cuerpo ha llevado a adoptar hábitos y comportamientos poco saludables en un esfuerzo por ajustarse al patrón estético propagado por los medios de comunicación

imágenes en las redes sociales conduce a una disminución de su autoestima, así como a la necesidad de cambiar su apariencia personal para adaptarse a las normas.

El resultado de esta insatisfacción con el propio cuerpo es lo que empuja a dietas extremas, compras compulsivas de cremas o productos milagro, a un estado de frustración permanente y en algunos casos, a graves trastornos alimentarios o de dismorfia corporal.

Para las familias puede ser complicado discernir entre un comportamiento excesivo propio de la adolescencia o un trastorno de salud mental.

No obstante, la comunicación, empatía y ayuda externa en caso de considerarlo necesario, son herramientas útiles en el proceso de acompañamiento.

Señales de alarma a tener en cuenta

- Preocupación excesiva por el uso del maquillaje con el fin de “disimular” las irregularidades de la piel.
- Fijación respecto al aseo, peinado, depilación o afeitado.
- Obsesión con el control calórico de las comidas o la práctica compulsiva de deporte.
- Alteración del rendimiento académico progresivo.
- Aumento de la irritabilidad y agresividad.
- Planteamiento constante de la realización de retoques estéticos.
- Aumento de los síntomas depresivos y/o ansiedad.
- Cambios de comportamiento, lingüísticos y emocionales.

*En el caso de tener dudas consulta con profesionales de la salud.

¿Cómo ser un apoyo para mi hijo o mi hija?

- Valoración autocrítica como padres y madres sobre la importancia que le damos a nuestra propia imagen y lo que estamos proyectando en nuestros hijos e hijas.
- Reconoce su etapa vital actual, sus necesidades e intereses. Intenta recordar tu propia adolescencia, probablemente no sea tan diferente. Pueden llegar a sentir que nadie les comprende. Ponte en sus zapatos tanto como te sea posible.
- Entiende que es importante y saludable obtener una imagen personal. No intentes obligar a usar cierto tipo de ropa, peinarse o actuar de cierta manera.
- Impulsa el pensamiento de que la persona debe ser lo primero y la imagen que te acompaña te tiene que hacer sentir bien. No hay obligación de fingir algo que no se es.

Para las familias puede ser complicado discernir entre un comportamiento excesivo propio de la adolescencia o un trastorno de salud mental



- Acompaña sin juzgar ni minimizar sus preocupaciones por la imagen. Para garantizar su desarrollo psicoevolutivo se deben establecer algunos límites como padre o madre. Sin embargo, asegúrate de hablar siempre con coherencia y respeto.
- Es imprescindible que la persona adolescente entienda que estás tratando de asegurar su bienestar sin obligarle a hacer nada en contra de su voluntad.
- Intenta transmitir que la comparación con el resto es inevitable, pero ayúdale a entender que cada persona es válida y única con sus características físicas, su estilo de vida y su mentalidad.
- Intenta generar espacios dentro de la familia que permitan hablar de cómo nos sentimos.
- Muestra interés por sus influencers o personas de referencia, qué tipo de contenido comparten en sus redes sociales, qué mensajes transmiten...





RECURSOS [Recomendaciones]

[Libros]



"A mí también"

Karina M. Soto, Mayte F. Tepichín, Toño García

Como quiero ayudarte a pasar esta etapa de la mejor forma posible voy a darte algunos consejos sobre tu cuerpo, el amor, la amistad y el sexo; testimonios de chicas como tú, y opiniones de expertos (ya sabes, psicólogos, doctores y esos adultos a los que luego les da por ayudarnos), voy a ser una fuente inagotable de tips para entenderte a ti y a tu entorno sin que tengas que pasar por el estado de drama queen.



"Acepta y vuela"

Mara Jiménez

En este libro voy a contarte mi historia. Esa que incluye los trastornos de la conducta alimentaria que sufrí, el bullying, la gordofobia, la baja autoestima y esa sensación constante de que se hundía mi mundo. Pero sobre todo te voy a contar cómo salí de ahí.



Mara Jiménez, activista contra la gordofobia desde su cuenta de Instagram: @croquetamente.



"Yo siempre seré yo, a pesar de ti"

Teresa López Cerdán

Una novela que nos habla del amor en el siglo XXI y, sobre todo, del amor propio, el crecimiento personal y la lucha contra los estándares sociales.



Asociación de familiares y personas afectadas de trastornos de la conducta alimentaria.

Ronda s/n, 3º dpto. G (Espacio Ganbara)
48005 Bilbao-Bizkaia

Teléfono: 946 56 92 03 / 633 11 52 41

Web: www.acabebizkaia.org

Escuela de Familias de Getxo

Calendario de actividades Octubre-Diciembre 2023

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR
¿Educar en positivo implica no poner límites? [castellano]	9, 10 octubre	16:45 - 19:00	Romo Eskola
¿Cómo gestionar en casa una separación? [castellano]	16 octubre	17:30 - 20:00	Ntra. Sra. de Europa
Bullying [castellano]	23 octubre	16:45 - 18:30	Online
El sexo. ¿Un tema tabú en las familias? [castellano]	6, 7 noviembre	16:30 - 18:45	Instituto Julio Caro Baroja
Adingabeak sarean: gehiegizko esposizioa eta segurtasunaren garrantzia [euskara]	13 noviembre	17:30 - 20:00	San Nikolas Ikastola
¿Cómo influyen las redes sociales en la autoestima de los y las adolescentes? [castellano]	20, 21 noviembre	17:00 - 19:15	Azkorri Ikastetxea
Cómo hablar de la muerte con nuestros hijos e hijas [castellano]	28 noviembre	16:15 - 18:45	Zubileta Ikastetxea
Ezagutzen ditugu gazteek kontsumitzen dituzten drogak? [euskara]	4 diciembre	17:30 - 20:00	San Nikolas Ikastola
Técnicas prácticas para trabajar las situaciones de conflicto con tus hijos e hijas [castellano]	11 diciembre	17:30 - 20:00	Ntra. Sra. de Europa
Cómo decidir los regalos de Navidad sin caer en los estereotipos de género Análisis de los catálogos de juguetes, roles de género... [castellano]	18, 19 diciembre	16:15 - 18:15	J.B. Zabala Ikastetxea

- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar, o a través del código QR.
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.

+info

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

