



# Imagen corporal en hombres

ALUMNA: VALERY CRISPIN

EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN.

# QUÉ ES?

La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico

Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es

La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo.



Se dividen  
en 2 partes



# Imagen corporal positiva

La persona tiene una percepción clara y real sobre cómo es su cuerpo.



Es capaz de valorar y apreciar su cuerpo, siendo consciente de que sólo es una parte de su conjunto como persona y que otros aspectos, como la personalidad, tienen un valor más importante a la hora de definir su identidad.



La persona se siente segura y cómoda dentro de su propio cuerpo.



# Imagen corporal negativa

La persona tiene una percepción distorsionada de su cuerpo, viéndolo diferente de cómo es realmente



Se siente ansioso/a y avergonzado/a de sí mismo/a y de cómo es su físico.



Se siente incómodo/a y angustiado/a dentro de su propio cuerpo.



# Cómo se desarrolla la imagen corporal?

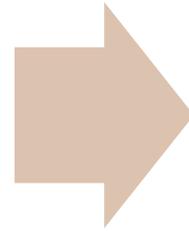
El desarrollo de la imagen corporal depende en gran medida de nosotros mismos, pero inevitablemente se ve influenciada también por las personas de nuestro entorno y por la sociedad en general.

Familiares y amigos

Los medios de comunicación

# La imagen corporal y las TCA

Las personas con una imagen corporal negativa tienen más riesgo de padecer un TCA



El problema alimentario específico más frecuente en los hombres es el trastorno por atracones, seguido de la bulimia nerviosa

# Atracón

El trastorno de apetito desenfrenado es un trastorno grave de la alimentación en el que sueles consumir cantidades extraordinariamente grandes de alimentos y te sientes incapaz de parar de comer.



En cada episodio, el individuo ingiere una cantidad de comida muy superior a la que la mayoría de la población comería en el mismo tiempo y después experimenta un sentimiento de culpa



# Dismorfia corporal

La dismorfia muscular es un trastorno mental



En donde se ubica dentro de los Trastornos Dismórficos Corporales, caracterizados por la preocupación excesiva por la apariencia.



50 por ciento de los hombres quiere reducir de peso porque tienen sobrepeso u obesidad y otro 50 por ciento quisiera aumentar su masa muscular.



La dismorfia muscular, que fue descrito por primera vez en 1993 y que también ha sido nombrado complejo de Adonis o vigorexia, se manifiesta con la preocupación excesiva de la apariencia física, además de un deterioro de la percepción de la figura.

# Modelo de musculatura

10 por ciento de la gente que realiza pesas o está dedicada al fisicoculturismo puede padecer dismorfia muscular, estiman algunos estudios

Destaca que uno de los problemas relacionados con este trastorno es la baja autoestima.

Muchos de los hombres que lo presentan buscan tener masa muscular porque dicen sentirse pequeños o débiles.

Este es un trastorno que suele presentarse entre los 15 a 37 años de edad, aunque se han reportado casos de varones de 60 años que lo padecen.

Para que los hombres se sientan satisfechos no solo basta estar en un peso normal, sino hacer ejercicio y tener un cuerpo marcado.

