



FUNDAMENTOS DE BIENESTAR TEST ¿Cómo es tu imagen corporal?

¿Cómo te sientes acerca de tu cuerpo? ¿Estás básicamente satisfecha(o) con él? ¿O te avergüenza o lo criticas? ¿Has tenido preocupación extrema por tu peso, figura, complexión, cabello u otros aspectos de tu apariencia?

Puedes explorar esto reflexionando y respondiendo las preguntas a continuación.

Para cada pregunta, intenta encontrar una respuesta en una de estas cinco categorías:

1 – muy en desacuerdo | 2 – en desacuerdo | 3 – ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 – de acuerdo | 5 – muy de acuerdo

Las respuestas a preguntas como éstas con frecuencia son más complejas y sutiles que un número. Pero para fines de calificar el test, para cada pregunta por favor elige el número más preciso (o menos impreciso).

PREGUNTAS

- Me siento agradecida(o) por cómo mi cuerpo me ha ayudado a hacer cosas a lo largo de los años.
- Básicamente me gusta mi cuerpo.
- Me siento muy conectada(o) con mi cuerpo, en contraste con estar adormecida(o).
- Acepto mi cuerpo como es.
- Estoy consciente de mis estándares – mis “debería” – de qué apariencia tener, y consciente de cómo estos estándares han sido moldeados por mi crianza, por fuerzas más grandes como los medios, y por los mensajes que he recibido acerca de cómo debería verse un hombre o una mujer (si las distinciones relacionadas con el género son relevantes para ti).
- Paso poco o nada de tiempo preguntándome qué pensarán otros de mi apariencia.
- Quizá desearía que algunas cosas fueran diferentes acerca de mi cuerpo, pero no soy crítica(o) con respecto a mi cuerpo, ni con respecto a mí misma(o) en relación con mi cuerpo.
- Si estoy en una situación con personas que verdaderamente son más atractivas que yo, sigo sintiéndome perfectamente cómoda(o) y no inadecuada(o).
- Tengo un fuerte sentido de la vivacidad y pasión en mi cuerpo.
- No me siento para nada inhibida(o) en mi auto-expresión por cómo me veo.



PUNTUACIÓN

Tus respuestas a preguntas particulares pueden ser utilizadas, por derecho propio, como oportunidades para ver cosas útiles acerca de ti misma(o), para investigar más – quizá hablar de ellas con otras personas – y para identificar recursos internos que sería útil desarrollar más en ti misma(o).

Adicionalmente, puede ser útil tener un sentido global de dónde estás. Suma tus respuestas para cada pregunta para obtener tu puntuación total. Ve en dónde encaja tu puntuación; en un sentido general podría ser cierto que:

- 40-50** Estás muy cómoda(o) con tu cuerpo tal cual es. No te sientes traicionada(o) por él o avergonzado acerca de tu apariencia. Estás en sintonía con y disfrutas la vitalidad y pasión en tu cuerpo. Sientes que tu cuerpo es tu amigo, no un adversario o algo a ser controlado o castigado.
- 21-39** Probablemente no odies a tu cuerpo, pero parece como que todavía hay una cantidad significativa de inseguridad, preocupación, comparación o auto-crítica relacionada con él. Quizá ha habido ocasiones en tu vida en las que te hayas sentido muy mal con tu cuerpo. Quizá hayas luchado con tu peso, o hayas tenido miedo de perder tu cabello, o deseado que tu color de piel fuera más claro o más oscuro. Quizá te sientas limitada(o) por las formas "correctas" de verse o actuar como hombre o como mujer.
- 10-20** No tienes una relación amigable con tu cuerpo. Considera si estás evitando ciertas situaciones u oportunidades porque te sientes mal acerca de cómo te ves. Podrías estar enojada(o) con tu cuerpo o contigo misma(o), o tener sentimientos intensos de vergüenza, auto-crítica o incluso auto-rechazo en relación con esto.

Si las creencias negativas y sentimientos acerca de tu cuerpo te deprimen o avergüenzan o te llevan a tratar a tu cuerpo en formas punitivas (p.ej. auto-lesionar, conductas alimentarias restrictivas, compulsivas o purgativas) por favor habla con un profesional de salud mental acreditado al respecto. Si quieres agendar una consulta con uno de nuestros especialistas para abordar estas emociones o conductas, y construir una relación de mayor aceptación con tu cuerpo, por favor contáctanos en info@mindfuleatingmexico.com o manda un whatsapp al 5555089246.