

**Fuente:** Exa UDLAP

**Fecha:** 1 de marzo de 2021

## **Mujeres llenando el vacío y cavando más profundo**

**Por:** Mtra. Rocío Álvarez. Psicóloga Organizacional y *Health Coach*, egresada UDLAP.

Imagínate revisando tus redes sociales, te aparece un anuncio de un delicioso pastel de chocolate, con una frase como: “date el permiso, te lo mereces”, entonces te quedas con el antojo y con la idea de comértelo. Sigues mirando en tu muro y ahora encuentras un anuncio de ropa interior, aparecen modelos con cuerpos perfectos, entonces cambias tu emoción por culpa, te sientes inconforme con tu cuerpo. Con esta sensación incómoda continúas revisando y aparece un comercial de dietas milagrosas, que tienen la solución para que logres ese cuerpo perfecto.

¿Cómo te sientes después de recibir estos mensajes contradictorios de placer y privación?  
¿Te has sentido así, atrapada en una montaña rusa de culpa y desilusión?

Estos sentimientos son producto de varios factores, uno de ellos es que no sabemos cómo manejar nuestras emociones, y no confiamos en nuestra intuición en el momento de tomar decisiones sobre la comida. Sin embargo, la sociedad también trae confusiones que contribuyen a este desbalance emocional. Vale la pena analizar cómo funciona el mundo a nuestro alrededor, para entender el papel de la sociedad en todo esto.

Existen tres industrias en particular que juegan un rol fundamental en lo relacionado a los productos que compramos, nuestra manera de pensar y cómo nos sentimos respecto a esto: la industria de la comida, los medios de comunicación y la industria de la pérdida de peso. Es un monopolio que busca asegurar su ganancia económica, mientras controlan nuestras mentes y emociones. Funciona así: la industria de la comida se encarga de ofrecernos comida “chatarra” que además de enfermarnos, provoca sobre peso. Después los medios de comunicación, nos hacen sentir incómodas e insatisfechas con nuestros cuerpos por el exceso de grasa que tenemos. Entonces llega la industria del control de peso, a darnos la fórmula secreta para perderlo.

Como consumidores vamos a enfrentar mensajes contradictorios dentro de este sistema que nos lleva a fallar; nos motivan a disfrutar y darnos permiso por un instante y luego nos invitan a privarnos para tener ese cuerpo perfecto.

La comida procesada es la más accesible y práctica para el ritmo acelerado que vivimos ahora las mujeres, considerando los distintos roles que debemos adoptar. Esta comida, sabrosa y adictiva, es alta en calorías y con ingredientes dudosos que afectan nuestra salud. Los medios promueven un cuerpo ideal considerado como “sexy” para las mujeres, este modelo de belleza sólo es alcanzable por el 1% de la población. Recibiendo el mensaje final de: “no soy suficientemente buena”.

Nuestras emociones son canalizadas en múltiples direcciones al día, así que perdemos la habilidad de confiar en nuestros cuerpos, en nuestros deseos, en nosotras mismas y nos sentimos fuera de control.

Las mujeres somos las que más problemas tenemos con nuestra imagen corporal; desde siempre, las mujeres han sido socialmente condicionadas a creer que su valor y su atractivo sexual está relacionado con la apariencia. Mientras que los hombres definen su valor según su educación, inteligencia, talento y carrera.

Pensamos que tener hambre es vergonzoso, que debemos reprimir nuestros deseos de alimentación, de intimidad sexual o profesión. Hemos aprendido que el placer es “sucio” o que viene con un precio, si lo satisfacemos vendrá un periodo de culpa, arrepentimiento y privación.

A todo esto debemos sumar el trabajo de más de 40 horas a la semana, además de otras responsabilidades como la familia, la casa, etc. El tiempo es un factor determinante en la toma de decisiones sobre la comida. La mayoría vivimos lejos de la naturaleza y de los ritmos de la Tierra; estamos sobreexpuestas a tecnología y otras comodidades que nos separan de ella, de nuestra intuición y del contacto humano. Esto nos lleva a sentirnos vacías y desconectadas, estamos saturadas de información y tenemos muchas decisiones que tomar. Este exceso de información hace que sea más difícil escuchar a nuestros cuerpos, nos hace sentir sin poder, desorganizadas y exhaustas.

## ¿Qué podemos hacer?

1. Responsabilízate de tu propia salud y felicidad, generándo un cambio en tu vida.
2. Trabaja con tu cuerpo, NO contra él. Para lograr que junto con la mente estén en el mismo equipo.
3. Experimenta siendo flexible.
4. Toma decisiones basadas en el AMOR, no en el MIEDO.
5. Simplifica tu vida: toma acción para eliminar el caos innecesario y distracciones.
6. Sé amable, paciente y mantente en constante revisión.

Hay que considerar que no existe un camino correcto o incorrecto para nutrirnos en todas las áreas de nuestra vida; sólo hay conciencia, responsabilidad y amor. Nuestro cuerpo es un dispositivo sabio y podemos obtener lo mejor de él, respetando esa sabiduría y sintonizando con él. El camino hacia la recuperación no siempre es una línea recta, implica recaídas y retrocesos como parte del proceso.

Finalmente, busca vivir una vida simple y llena de significado. Para hacerlo hay que conectar con tu poder personal y divinidad, ganar conciencia y hacer tuyas las decisiones. Para poder estar sanas y felices, debemos saber cómo pensar por nosotras mismas, más allá de las reglas de la sociedad y tomar decisiones que nos hagan sentido como mujer. Debemos reconocer y honrar el hecho de que cada persona tiene derecho a nutrirse a sí misma, de acuerdo con sus necesidades únicas y valores.

¡Tienes derecho a tener hambre y a expresar tus deseos y necesidades... y de permitir a otros que vean tu hambre y tu humanidad!



**Acerca del autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Psicóloga Organizacional & Health Coach, con más de 15 años orientada a la consultoría organizacional. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”, se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”. Especialista en bienestar corporativo, transformación de culturas organizacionales, desarrollo integral de las mujeres y experta en la aplicación e implementación de la NOM-035- STPS.

**Tags:** Rocío Álvarez, mujeres, salud, imagen, redes sociales, consumidores, alimentación, peso, información, deseos, necesidades