



# **HABLEMOS DE TCA: ¿QUÉ PASA CUANDO NO NOS SENTIMOS BIEN CON NUESTRO CUERPO?**

UNA CHARLA DE LA LIC JULIETA FANTINI

EN COLABORACION CON PIPS-A: ¿CÓMO SER ADOLESCENTE HOY Y NO QUEDARSE EN EL INTENTO?

# ¿ALGUNA VEZ SE SINTIERON MAL CON SU CUERPO?



Es decir, con la imagen que les devolvía el espejo, o por algún comentario, o por algo que comieron...

Recibimos muchas presiones de cómo tiene que ser nuestro cuerpo y eso puede tener impacto en nuestra salud mental.



Esto ocurre muy a menudo y es habitual.  
Sobre todo en nuestro país.  
Ya vamos a ir desarrollando por qué...

## PARA REFLEXIONAR ENTRE TODES



♥ Love your body ♥

¿Piensan que estar gordx está mal?

¿Se sienten mal si están gordxs?

¿Siempre pensaron que lo mejor es ser delgadxs?

Creemos con esa creencia  
**ASÍ, APRENDEMOS**  
**QUE SER GORDX ESTÁ MAL, Y SER FLACX ESTÁ BIEN.**



Podemos llegar a creer que las personas gordas son enfermas, sedentarias, que no pueden ser lindas, no pueden comer lo que tienen ganas de comer.

Que no les gusta hacer ejercicio, cuidar su imagen o cómo lucen

¿Es esto realmente así?

## LA REALIDAD, ¡ES QUE NO!

Tenemos que sacarle todas las connotaciones negativas a la  
gordura y dejar de demonizarla...



Que una persona sea gorda no significa que sea enferma.  
**EL ASPECTO FÍSICO DE UNA PERSONA NO NOS  
DICE NADA ACERCA DE SU SALUD**



Además es importante que cuando hablemos de salud  
no solamente tengamos en cuenta lo que  
tiene que ver con la salud física, sino también  
con la salud mental y la salud social.

La salud MENTAL, SOCIAL Y FISICA  
son igualmente importantes.  
Esto tiene un nombre y se llama  
**“SALUD EN TODAS LAS TALLAS”**  
Por sus siglas en inglés: HAES.



Lxs profesionales comprometidxs con este trabajo,  
creen firmemente en que únicamente se puede hablar  
de salud si es vista de forma integral.  
No se puede pensar un aspecto sin el otro.



También crecimos creyendo que únicamente una persona puede ser linda si es delgada.



Podemos reflexionar...

¿QUÉ ES LA **BELLEZA**?

¿A qué cuerpos se la atribuyen?

La belleza  
**ES UN CONCEPTO CONSTRUIDO**  
que fue variando a lo largo del tiempo



Y cuando se establece se conforma como **IDEAL DE BELLEZA...**

Eso significa que, para no quedar por fuera de determinada época, hay que ser ese ideal que los mandatos de belleza imponen.

El ideal que se sostiene hace tiempo es el de delgadez, pero...  
**¿TODAS LAS PERSONAS PUEDEN SER DELGADAS PORQUE SI?**

**¡LA REALIDAD ES QUE NO!**



Hay personas que son delgadas por su genética, otras que no lo son porque su corporalidad es distinta.

Existe gran diversidad de cuerpos: todos son distintos.

La cultura de la delgadez nos hace creer lo contrario.

En ocasiones, podemos pasar parte de la vida  
**HACIENDO COSAS PARA VERNOS MÁS FLACXS:**

USAR FAJAS

DEJAR DE COMER

VOMITAR

USAR  
PHOTOSHOP O  
FILTROS

METER PANZA

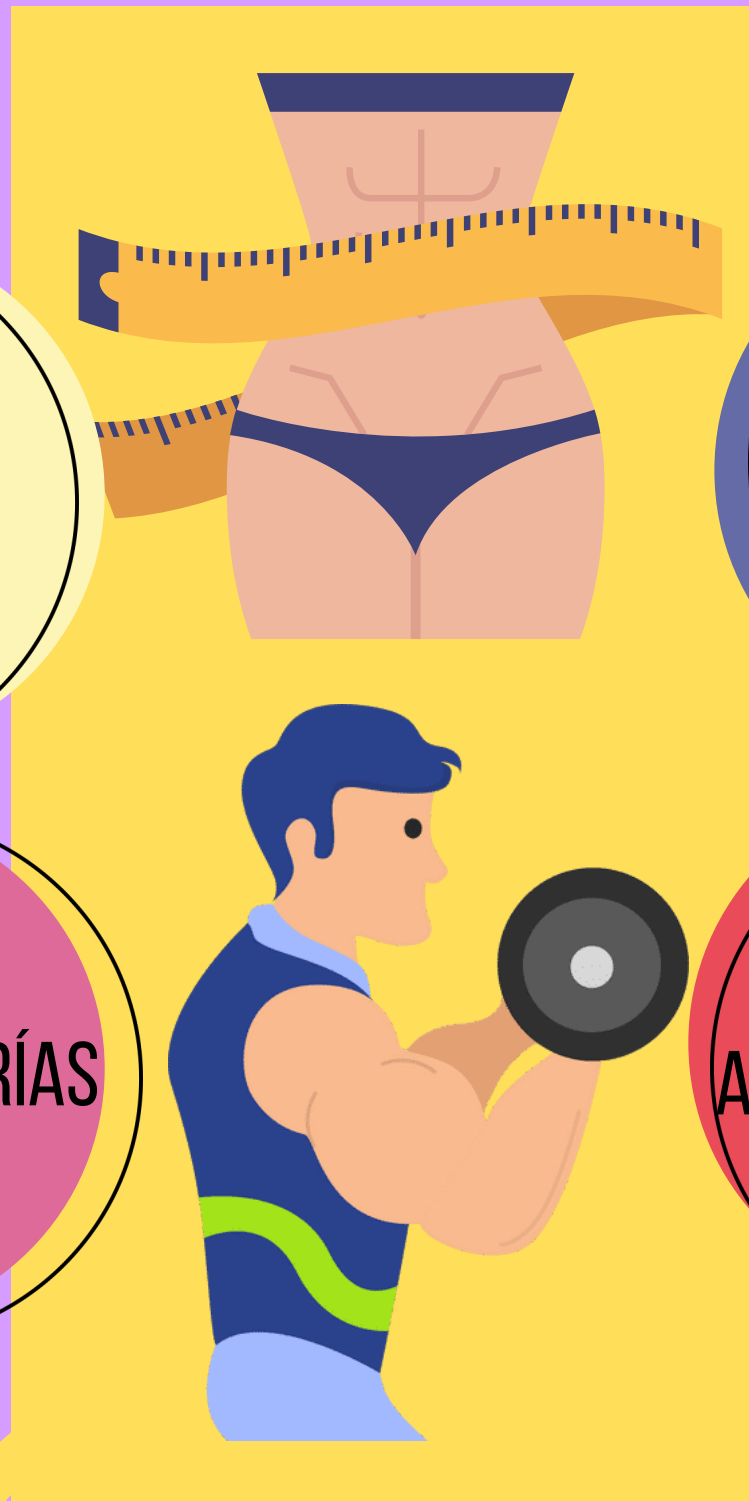
TOMAR PASTILLAS

CONTAR CALORÍAS

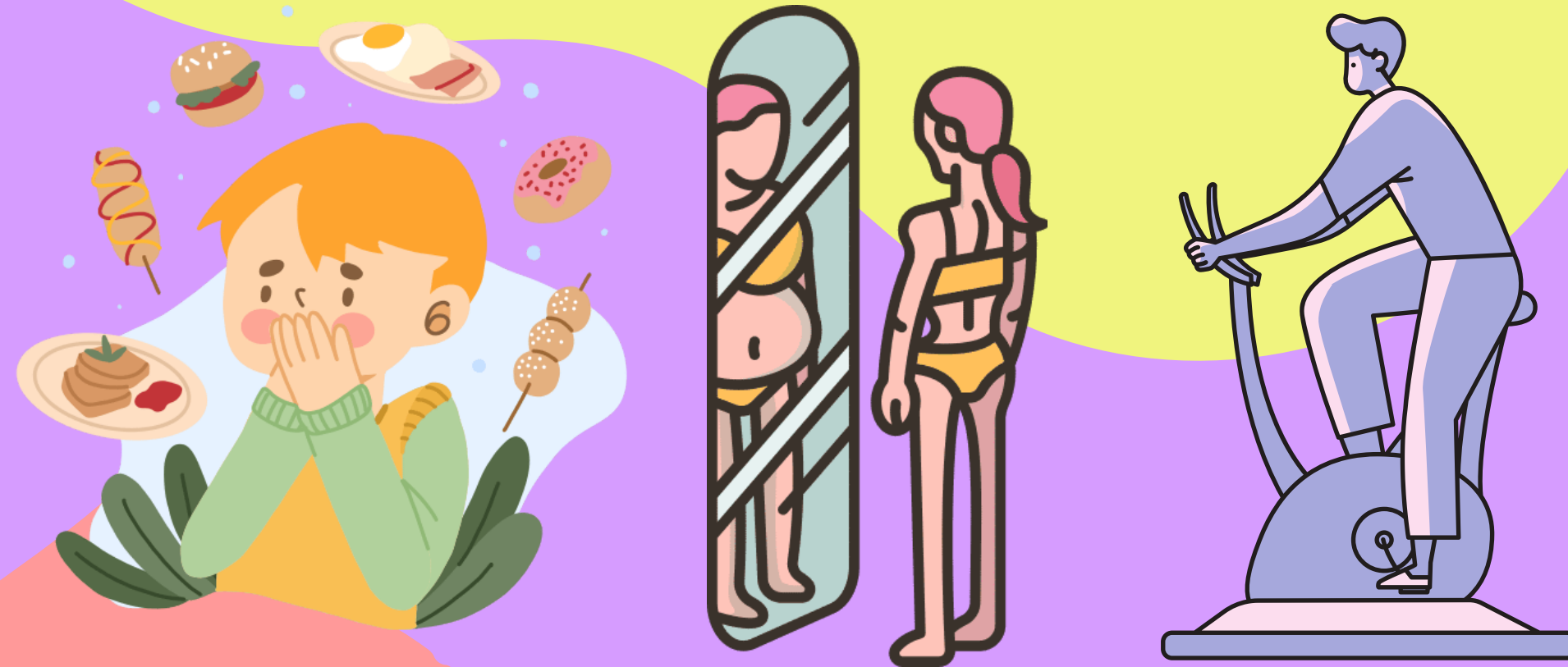
EXCESIVA  
ACTIVIDAD FÍSICA

AYUNAR

HACER DIETAS



Las innumerables exigencias para adaptarnos a la delgadez pueden desembocar en padecer nuestro cuerpo, hasta incluso sufrir un **TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA**



¿A qué costo psíquico, físico, económico y social podemos hacer cosas para vernos flacxs?

## LA CULTURA DE LA DELGADEZ...

Sostiene que nuestros cuerpos son válidos únicamente si son delgadxs

Rechaza otras formas corporales si no se adecúan a los cánones de belleza establecidos

Refuerza la idea que hay que someter a nuestro cuerpo a hacer lo que sea para ser delgadx

Acepta que ese sometimiento nos lleve a padecer un TCA

Legitima y avala que siempre es mejor ser delgadx, no importa si tenés un padecimiento mental o una enfermedad física

Muchas veces lo que oímos, decimos o leemos nos afecta de gran manera

## LOS MODOS QUE ADOPTA LA COMUNICACIÓN

Son un elemento crucial a la hora de entender cómo nos atraviesan los prejuicios y nociones que mencionamos

# HABLEMOS DE COMUNICACIÓN



☀ Es un proceso dinámico y relacional, ya que involucra a un x mismo y a los otrxs.

☀ Incluye: Intencionalidad (¿Por qué y para qué me comunico?), Contenidos (¿Qué quiero comunicar?), y Modos (¿Cómo lo comunico?)

☀ Varía de acuerdo a la cultura y está modulada por factores como la edad, el sexo, la clase social y la educación.



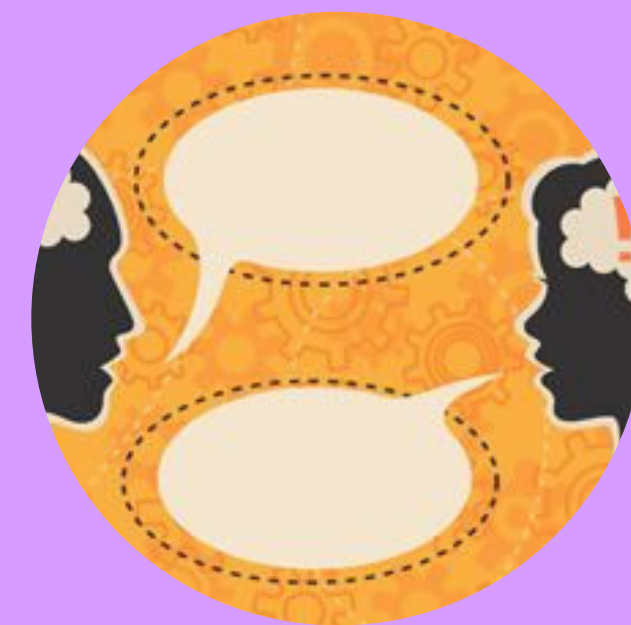
# LOS PROCESOS DE LA COMUNICACIÓN Y LA ADOLESCENCIA

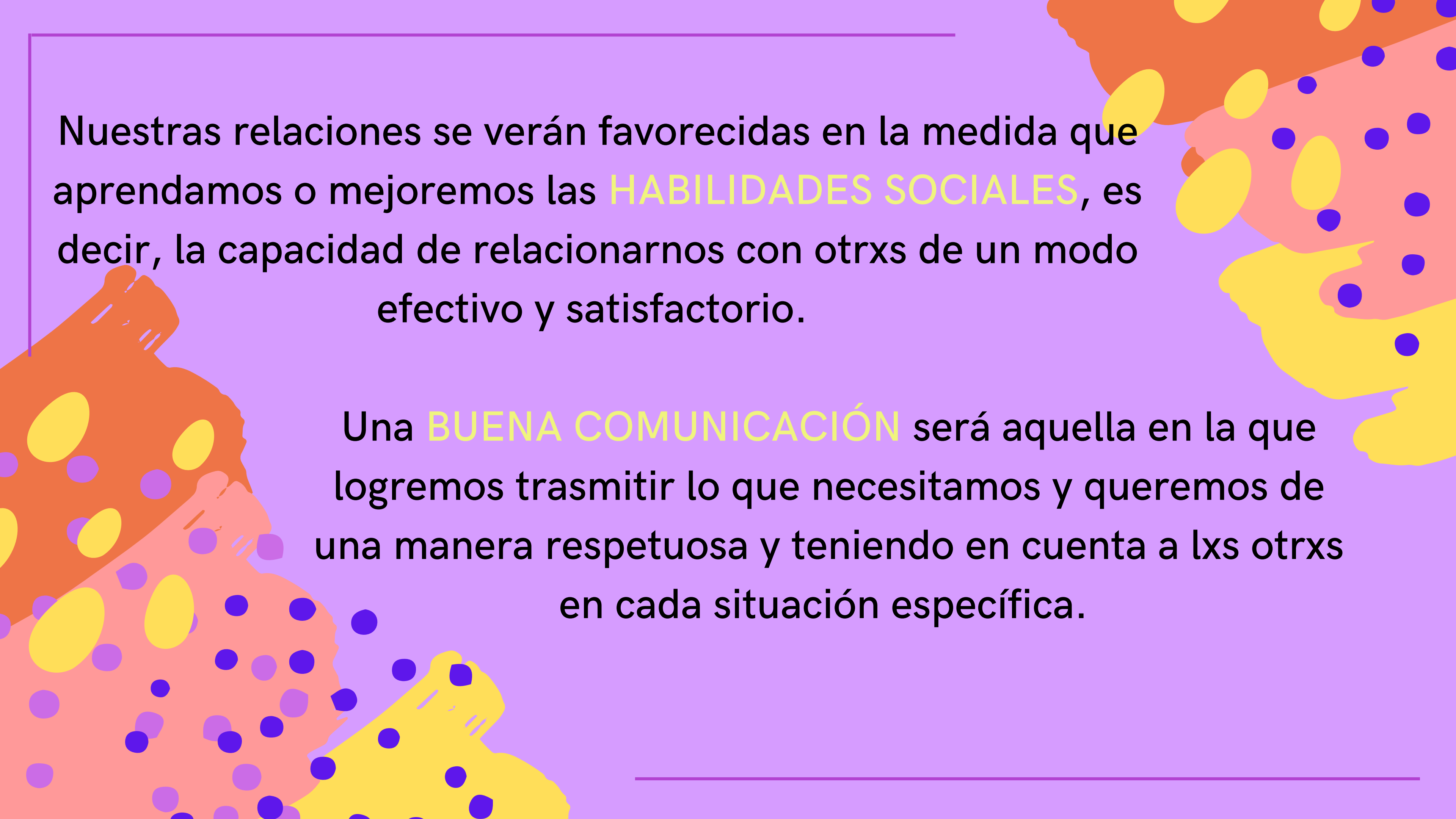


En esta etapa tienen un valor fundamental las relaciones y los intercambios sociales, y los grupos de referencia (familia, amigos) que ocupan un lugar importante en el proceso de consolidación de la identidad.

Todo **ACTO COMUNICACIONAL** es un fenómeno interpersonal que se sostiene en la interacción de variables personales (actitudes, valores, creencias, expectativas, habilidades) y situacionales (contextos y circunstancias).

Es necesario al menos un **emisor** y un **receptor** que asuman roles a partir de los cuales intercambien e interpreten mensajes a través de un canal que transmite códigos (conjuntos de signos que componen distintos lenguajes).





Nuestras relaciones se verán favorecidas en la medida que aprendamos o mejoremos las **HABILIDADES SOCIALES**, es decir, la capacidad de relacionarnos con otrxs de un modo efectivo y satisfactorio.

Una **BUENA COMUNICACIÓN** será aquella en la que logremos transmitir lo que necesitamos y queremos de una manera respetuosa y teniendo en cuenta a lxs otrxs en cada situación específica.

---

# ESTILOS COMUNICACIONALES

## ESTILO AGRESIVO

Suelen ser egocentradxs al no tener en cuenta a lxs otrxs e imponer sus propias necesidades, sus relaciones resultan conflictivas y poco recíprocas, generando temor y rechazo en los demás.

## ESTILO PASIVO

Tienden a ser dependientes y asumir roles de subordinación en sus relaciones, y generan en lxs otrxs básicamente sentimientos de lástima o indiferencia.

## ESTILO ASERTIVO

Es un estilo que resulta compatible con una comunicación efectiva. Tienden a transmitir opiniones, creencias, sentimientos y deseos personales de una forma clara, directa, respetuosa y empática. También pueden manejar sus estados internos (tolerancia a la frustración, a las críticas, a los diferentes puntos de vista, etc.) y responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales.

# EJEMPLOS DE ESTILOS COMUNICACIONALES

Qué bueno que muestre su cuerpo real



La veo dejada, tendría que hacer un poco de ejercicio



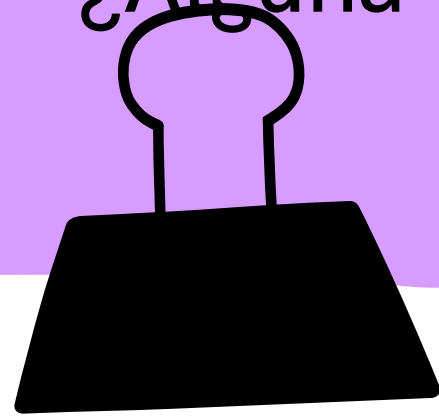
Que valiente es, me gustaría tener su autoestima



# EJEMPLO PARA REFLEXIONAR

¿Te sentís identificadx con estos comentarios que le hacen a Camila Cabello?

¿Alguna vez, hablaste así del cuerpo de otrx?



- ¿Es "bueno" que ella tenga un cuerpo real? ¡Todos los cuerpos son reales y validos! Seas altx, bajx, etc. Sólo porque alguien esté posando o tengo un cuerpo delgado no lx hace real.
- ¿Es valiente? Entendemos que puede verse como un "cumplido" pero... ¿Eso se lo dirias a una modelo de Victoria Secret? Es una persona yendo a la playa que tiene lo que todos tenemos, un cuerpo.
- Su cuerpo, tu cuerpo y el de todxs lxs que se ven representadas en Camila NO necesitan tu opinion.



## LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA (TCA)

son un conjunto de síntomas relacionados con la alimentación, el peso y la imagen corporal



Existen distintos tipos: anorexia, bulimia, trastorno por atracón, ortorexia, vigorexia, etc.

El sufrimiento aparece ligado a rechazar la comida, obsesionarse con calorías, atracones, sentir culpa, tener una limpieza al estilo purgatorio, realizar actividad física en exceso por eso, estar angustiadx, pensar todo el tiempo en la forma del cuerpo.

## ¿CUÁLES SON LAS BASES DE ESTOS PADECIMIENTOS?

1

**SOCIAL:** por la cultura de las dietas y la hiper exigencia de alcanzar un modelo de cuerpo hegemónico (delgado, joven, musculoso)

Argentina es el 2° país del mundo con más casos de TCA, por las presiones que tiene sobre los estereotipos de belleza e ideales en torno a la delgadez.

Nos vemos presionadxs por lo estereotipos de belleza cuando no encontramos talle, cuando recibimos comentarios gordofóbicos en ámbitos de salud, miradas juzgadoras por no ser delgadxs, comparaciones entre pares por el tamaño del cuerpo





## ¿CUÁLES SON LAS BASES DE ESTOS PADECIMIENTOS?

2

**FAMILIAR:** un entorno en donde las presiones hacia el cuerpo o el control sobre la comida tengan impacto sobre la psique de la persona.




3


**VINCULAR:** por ejemplo, haber vivenciado abusos sexuales, violencia de género, etc.



Es importante saber que  
**LOS TCA...**

 No son un capricho, no es algo que se elige: es un padecimiento.

 Pueden aparecer en cualquier tamaño de cuerpo. El aspecto físico no dice nada sobre la salud mental de una persona.

 Las presiones sociales y los ideales de belleza son una de las causas principales de desarrollo de TCA.

 Es fundamental el acompañamiento de profesionales especializadx en el tema.

# ¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ TRANSITANDO UN TCA?

1

No juzgar ni minimizar por lo que está pasando: no se trata únicamente de poner voluntad y comer o dejar de hacer ejercicio, por lo que las ganas no alcanzan. Tampoco es un capricho, ni está exagerando, ni está llamando la atención. Por lo que esas frases, mejor no decirlas.



# ¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ TRANSITANDO UN TCA?

2

Crear un ambiente seguro: no realizar comentarios sobre el cuerpo ajeno, ni realizar comparaciones, ni obligar a comer.

3

Demostrar que te importa lo que le está pasando y que estás ahí para acompañar. La empatía es fundamental.

4

Respetar los tiempos: no hay algo lineal en la recuperación, sino altibajos. Sí es clave prestar atención a los avances y retrocesos.





## ¿QUÉ DEBEMOS HACER DESDE NUESTRO LUGAR PARA PREVENIR QUE UNA PERSONA DESARROLLE UN TCA?



No comentar sobre el aspecto físico de otra persona.



No juzgar su alimentación.



Defender la Ley de talles.



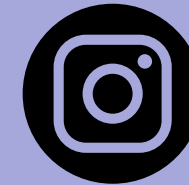
Prestar atención a lo que consumimos en redes sociales. Hacer una limpieza de cuentas que no nos hacen bien es clave.



# GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS EN ESTAS REFLEXIONES SEGUINOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

Para enterarte de las novedades

@tallerpips.a



¿Cómo Ser Adolescente Hoy  
y No Quedarse en el Intento?



¿Cómo ser Adolescente Hoy? PIPs-A



@cuestionartearg