

Las adolescentes tienden a equiparar el bajo peso con belleza, así como éxito y aceptación social con delgadez. Un gran número de mujeres sienten una insatisfacción importante en relación a sus imágenes corporales al ser muy diferentes del modelo social propuesto.

Por otra parte, la mujer contemporánea se encuentra luchando continuamente por encontrar un equilibrio entre los nuevos ideales de éxito que la empujan a ser trabajadora, competente, delgada, eficaz, incorporada al mercado laboral, ambiciosa, y las expectativas tradicionales de su ser mujer y cumplir con su rol de esposa, madre, entregada a su hogar. Esas elecciones de valores fuertemente contradictorios son típicas de las crisis de identidad que pueden precipitar los trastornos alimenticios.



Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana
de Pastoral Familiar



Influencia de la Familia en los Trastornos en la Alimentación

Colaboración de Gisela Chávez
para Cenyeliztli, A.C.

Llamamos trastornos en la alimentación a una serie de conductas y vivencias específicas que se caracterizan por un manejo y relación inadecuada o poco satisfactoria en torno a la imagen corporal y la alimentación. Existe una intensa preocupación por el cuerpo, el peso, la figura corporal y los alimentos a ingerir.

Los más comunes son: anorexia, bulimia y la ingesta compulsiva. La anorexia y la bulimia son más comunes en las mujeres aunque también se pueden presentar en hombres, sobre todo la ingesta compulsiva.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:

- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De trastornos alimentarios

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunícate con nosotros.

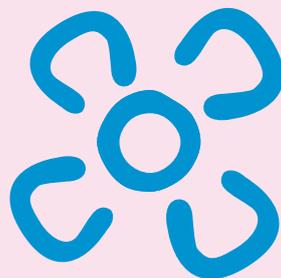
"Somos tu Familia"

es un programa de Cenyeliztli, Unidos por la Familia

Tel. 5536 1676

o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com



Gisela Chávez

- Lic. en Derecho
- Orientadora Familiar con Maestrías en Educación y Terapia Gestalt
- Conferencista
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"



Los trastornos en la alimentación casi siempre se inician en la adolescencia y no se deben a una sola causa, por lo que se dice que son multicausales. Sin embargo, la mayoría de los autores en el tema coinciden en la influencia de tres factores: autoestima, antecedentes familiares y presiones culturales.

1. Autoestima:

Se define como la valoración positiva de uno mismo. Es la percepción de mi valor como persona, tiene que ver con la autoaceptación y la autoconfianza. Cuando somos niños, la autoestima depende en mayor parte de las relaciones con los padres, hermanos y el resto de la familia, pero a medida que vamos creciendo este círculo se amplía a nuestros amigos, maestros, y demás personas significativas, hasta que en la edad adulta depende de nosotros mismos.

Los sentimientos de valía en un niño, solo pueden florecer en un ambiente en el que se aprecian las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad sea modelada y se vivan valores como el respeto, la congruencia, la sinceridad: la clase de ambiente que observamos en una familia nutricia. Los hijos que provienen de estas familias se sienten bien consigo mismos y son amorosos, saludables y competentes.

Por el contrario, los hijos de familias conflictivas a menudo tienen sentimientos de inutilidad, comunicación torcida, reglas inflexibles, críticas por sus diferencias, castigos por los errores y sin experiencia alguna en el aprendizaje de la responsabilidad.

Algunas personas con baja autoestima se vuelven adictas a sustancias y a conductas para evitar sentimientos dolorosos del pasado y del presente. A veces estos sentimientos tienen su origen en la infancia, como sentirse no queridas o indignas de ser amadas, avergonzadas, temerosas e incompetentes. Otros provienen de la presión por comportarse como el resto de su familia o figuras significativas, o ser aceptadas por ellas.

2. Antecedentes familiares

La familia puede ser un factor importante en el desarrollo o mantenimiento de un trastorno en la alimentación, aunque a veces es difícil determinar si la disfunción familiar es una causa o un efecto. Puede haber predisposición a un trastorno de este tipo en familias con

una historia de depresión, violencia, alcoholismo y drogadicción, o en las que se imponen a los hijos reglas inflexibles y expectativas altas. Una obsesión con la alimentación y el peso puede ser una manera eficaz de “desaparecer” de esas situaciones familiares infelices o una manera de centrar la atención lejos de otros problemas en el hogar.

Los expertos en este tema sostienen que la mayoría de las personas que padecen trastornos en la alimentación provienen de familias en las que, de alguna manera, no se satisfacen las necesidades emocionales, físicas o espirituales de sus miembros. En algunos de estos hogares los sentimientos no se expresan y falta comunicación. A menudo padres e hijos asumen papeles que limitan las relaciones y el crecimiento personal al interior de la familia. A veces la madre refuerza el papel de que para las mujeres es muy importante ser delgadas. Las chicas en especial pueden adquirir inseguridad acerca de su apariencia, su competencia y su capacidad para ser amadas si no se las valora por sus propios y singulares talentos con independencia del peso y la imagen corporal.

3. Presiones culturales

Es indudable que nuestra cultura occidental promueve el culto al cuerpo, con especial presión sobre la mujer, lo que explica el aumento en la aparición de trastornos relacionados con la imagen corporal y con la alimentación.

