

## **MÓDULO II.**

# **DESARROLLO HUMANO Y CAPACIDADES DE LAS MUJERES**

2.1 Imagen corporal.

## **Imagen corporal**

- Uno de los aspectos que juega un papel importante para la construcción del auto-concepto es la imagen corporal, la cual puede ser definida como la valoración personal y sentimental que las personas tienen acerca de su cuerpo y de sus funciones. Otros consideran que es la representación personal e íntima de la apariencia física y de la experiencia corporal.

## Imagen corporal

- De cualquier manera, la imagen corporal es parte importante del auto-concepto, pues es la base para construir una identidad personal; al mismo tiempo funciona como un filtro para identificar y darse cuenta no solo de lo que se piensa de sí misma, sino también de sus habilidades y capacidades personales.

## Imagen corporal

- La importancia de la imagen corporal es que la persona incursiona en una serie de actividades y tareas a partir de la valoración que hace de su propio cuerpo y es su principal referente para establecer el grado de éxito o fracaso que pudiera alcanzar en las metas u objetivos que se propone.

## **Imagen corporal**

- El proceso natural de envejecimiento en la adulta mayor trae consigo una serie de cambios que resultan ser poco favorables para la construcción de una imagen corporal positiva; estos cambios, asociados a las demandas sociales sobre el aspecto de los cuerpos en función del género, colocan a la mujer de la tercera edad en un dilema.

## Imagen corporal

- Así, se debate entre los cambios propios de la edad (la aparición de canas, arrugas, manchas y pérdida de elasticidad en la piel, entre muchas otras cosas), los eventos que son susceptibles de aparecer (y no necesariamente por la edad como enfermedades, o accidentes que generen alguna incapacidad) y las exigencias sociales establecidas para el cuerpo de la mujer.

## Imagen corporal

- La forma en que confluyen estos tres aspectos, los cambios en el cuerpo de la mujer se presentan durante todo su proceso de desarrollo, por ejemplo, con la menarca (primera menstruación), los embarazos y el amamantamiento, las mujeres ganan peso, mientras que con la menopausia se favorece una acumulación más pronunciada de grasa en el torso (debido a la redistribución de la grasa corporal en cuarta o quinta década de vida de las mujeres).
- Estos procesos favorecen cambios en la imagen corporal de la mujer, no sólo físicamente sino también por el uso que se le da al cuerpo en cada uno de ellos.

## Imagen corporal

- El proceso de envejecimiento trae consigo la aparición de cambios en el rostro, como flacidez y arrugas que suelen ser los más difíciles de asimilar en una sociedad en la que el atractivo de las personas se fundamenta en su rostro y en donde el ideal de belleza se cimienta en rostros lozanos, suaves y libres de imperfecciones.
- Mantener estas características en la adultez mayor es definitivamente imposible por la propia naturaleza de la vida humana.

## Imagen corporal

- La imagen corporal posee la particularidad de no ser fija, por el contrario es dinámica, se transforma en la medida en que la persona transita su proceso de desarrollo, pero puede llegar a ser problemática cuando no corresponde con las exigencias y estándares socioculturales ligados a los estereotipos de género.