

# Vivir sin existir... Soy culpable ¿y tú?

Echeverría Romero, Itzel Quetzalli

2018-12-13

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4173>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Vivir sin existir... Soy culpable ¿y tú?

Itzel Quetzalli Echeverría Romero

Publicado en "24 horas Puebla", el 13 de diciembre del 2018. Disponible en:  
<https://24horaspuebla.com/2018/12/13/plumas-ibero-vivir-sin-existir-soy-culpable-y-tu/>

La perfección sin duda es un tema complejo considerando la subjetividad que está involucrada, sabemos que esta cuestión es debatida constantemente, sin embargo, quizá se habla poco de lo más importante: qué se construye con esto. El hecho de querer parecerse a alguien, compararse con altos estándares del propio concepto de belleza, el empeño que damos para obtener la aceptación de los demás disfrazada de aceptación propia puede atentar contra nuestra salud.

Generalmente cuando las personas acuden al nutriólogo, llegan con el motivo principal de bajar de peso por razones como -no me gusta lo que veo, no estoy cómoda o me siento mal conmigo-. Lo crítico de todo esto, es que la mayoría de estas personas tienen un estado nutricional con indicadores que arrojan bajo peso, sobrepeso e incluso obesidad sin saberlo. Además, dejan en segundo, tercer o cuarto plano los síntomas que presentan o antecedentes familiares, -por cierto siempre me duele cabeza, me siento cansado y quiero dormir todo el tiempo... ¡Ah! y mi madre tiene diabetes y creo que hipertensión arterial-diferente sería escuchar - Hola mi nombre es Itzel y vengo a aprender a comer para tener mejor calidad de vida - ¿Qué diferencia no?

Coincido con los autores De Rosa, Valle, Rutzstein y Keegan (2012) que explican que el perfeccionismo se vincula con la autocrítica, definiéndola como un estilo cognitivo de personalidad en donde el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo resaltando "el error". Por ende, al no poder reconocer su logro se elevan los estándares generando una ilusión de sentir satisfacción a la hora de lograrlos, dándose una desvaloración si no se alcanzan, que en mi opinión es frustrante y decisivo ya que marca nuestra ruta y acciones de vida. De la misma manera, toda esta situación naturalmente está ligada al impacto que tienen las redes sociales, que hoy en día crean una competencia para ver quién tiene la mejor foto, la mejor pose y sobre todo el mejor cuerpo. Es evidente que personas han vaciado sus vidas, han perdido su identidad por sobredimensionar estereotipos de belleza creados por nosotros mismos y difundidos en estas plataformas, que muchas veces nada tienen que ver con nuestra cultura, identidad y fisonomía que caracteriza nuestro contexto.

Como nutrióloga me preocupa que las personas puedan llegar a pensar que comer es malo. Satanizar nutrimentos que nuestro cuerpo necesita, como los famosos hidratos de carbono que todo mundo teme. Todas estas acciones detonan consecuencias como trastornos de la alimentación, comprometiendo así la salud y la vida misma.

El Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género (CEAMEG, 2016) de la Cámara de Diputados informó que, durante los últimos 20 años los trastornos

alimentarios han aumentado en nuestro país hasta 300 por cierto. Además, en el año 2012, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizó y aplicó un cuestionario para evaluar este tema y acentúa que los motivos más frecuentes son por la preocupación por engordar, comer demasiado, perder el control sobre lo que comen, dando conclusiones que involucran preocupación.

Enfocándome en estos resultados que fortalecen los planteamientos vertidos, puedo relacionarlo con la insatisfacción personal que no permite la realización plena y en consecuencia la felicidad. Los autores Díaz, Gimeno y Moliner relacionan la felicidad con alcanzar nuestros objetivos o metas personales y ¿qué pasa si esta meta es ser perfecto? ¿ya no seremos felices?

Por ello, me atrevo a decir que es importante acrecentar nuestra visión y posibilidades de vivir con intensidad en todos los ámbitos, por ello se vuelve necesario e indispensable tomar rutas reales y convertirlas en ejes rectores de vida.

Por tanto, cuando el objetivo es el perfeccionismo, dejas de vivir. Nos olvidamos de lo maravilloso que es leer, ir al cine, viajar, caminar bajo la lluvia, ver un amanecer; para dedicar cada instante a buscar incansablemente la perfección. Esto nos convierte en seres frustrados e incompletos.

Creo que tristemente la vanidad, el yo ideal y el yo perfecto que le ponen nombre y apellido a lo anterior, atenta contra nuestra salud y vivir cotidiano... A caso ¿debemos vivir únicamente para cultivar la perfección? ¿debemos olvidar nuestra esencia para seguir la de otros? ¿es imperante que debamos encontrar distintos caminos de realización? ¿merecemos vivir otras vidas y no la nuestra?

En mi opinión cada persona es distinta y tiene necesidades distintas, tanto nutricionalmente como en la esencia misma y tiene su valía precisamente en eso, somos únicos e irrepetibles. Querer y vivir cotidianamente en la idea de parecerse o ser como o para alguien, es atentar contra nuestra integridad y nuestra vida plena, queriendo alcanzar algo que no existe.

## Referencias:

De Rosa, L., Valle, A., Rutzstein, G., Keegan, E. (2012) Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones clínicas. Revista Argentina de Clínica Psicológica [en línea]: [Fecha de consulta: diciembre de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281929021003>

Díaz, J., Gimeno, M., Moliner, L. (2016). El campo de definición de la felicidad por las Ciencias Sociales: una aproximación desde el Análisis de Redes Sociales. Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales [en línea]: [Fecha de consulta: diciembre de 2018] Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93147629004>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2012).Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes en México [en línea]: [Fecha de consulta: diciembre de 2018] Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>

Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género. (2016). Boletín No. 1548.