

# La era “corporal”

Álvarez Domínguez, Mariana

2021-03-31

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4991>

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

## La era “corporal”

Mariana Álvarez Domínguez

Publicado en “Síntesis”, el 31 de marzo de 2021. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202103310412289185>

Desde los años 90’s la moda de tener un cuerpo idóneo salió a relucir con la red hollywoodense, haciendo que la sociedad adoptara patrones de conducta y de alimentación no saludables, sobre todo en mujeres. Las inseguridades de no tener ese cuerpo esbelto y sin grasa abdominal, se volvió una forma en que los temores de las mujeres se volvieran de mayor magnitud por no cumplir con otro estándar impuesto por la sociedad, sobre todo en la parte occidental del mundo.

Se hace mención que una encuesta de la empresa Groupon de 2015 reveló que 46% de las mexicanas y 35% de las colombianas se interesan mucho por su aspecto físico (en el caso de los hombres, es el 40% y el 46% respectivamente). Otra de las menciones es que el número de procedimientos quirúrgicos de estética en jóvenes menores de 19 años se triplicó entre 1997 y 2007. Todos estos porcentajes nos muestran una alarma roja para saber que está pasando en el mundo, y sobre todo, en el mundo femenino, ya que de manera indirecta se está haciendo lo opuesto de lo que ya se venía logrando y era dejar de verla y verse como objeto sexual, pero es parte de tratar una era “corporal”, que aparte se

mezcla con lo que es una sociedad anestesiada que busca la perfección en cualquier campo.

¿Qué pasa hoy en día con ello? Aunque década tras década y siglo tras siglo se ha cambiado la estética global de la mujer e incluso la del hombre, hoy en día, con el advenimiento de las redes sociales, el peso de tener el cuerpo idóneo ahora es signo de empoderamiento y de lo que todas las personas, incluso aquellas que tienen mayor intelecto deberían de poseer. Es algo así, como quien se adapte a estos estándares será poderoso en cuestión física y económica, y, a la vez podrá ser alguien a nivel social.

El no sobrellevar la denominada “era corporal” también conlleva una alta tasa de depresión y ansiedad, y se sabe, que el uso de internet y las redes sociales al combinarse por no tener la imagen corporal idónea incrementó el 18% (en depresión) y 15% (en los trastornos de ansiedad) tan solo en 10 años a nivel mundial. Es por ello, que también se han tomado diferentes iniciativas en cuanto a la preocupación de la salud mental de un individuo, ya que el imaginarnos a una era en la que también inciden los problemas psicológicos es una llamada de atención para entender que algo no anda bien en la sociedad y que existe más intolerancia a la frustración, lo cual nos indica que la “era corporal” también es una “era psico-débil” y parte de tener a una sociedad fuerte es que sea lo suficientemente capaz de resolver problemas y conflictos.

Otra de las nuevas tendencias, que se da en las redes sociales es hablar de lo “fit”, lo cual hace que muchas personas quieran el cuerpo de los influencers fit y estos influencers, hacen recomendaciones nutricias sin estar calificados para dar dichas recomendaciones en personas que realmente se sienten frustradas por no llegar a estos estándares. En México, se tiene a la influencer Bárbara de Regil, la cual, con tantos seguidores, da recomendaciones, sobre todo enfocadas a la nutrición, que son erróneas y sin algún fundamento científico.

En una manera realista de verlo, se puede decir que ya no hay marcha atrás y estamos viviendo en una era corporal que, muy difícilmente se podrá suprimir o reducir, ya que luchando años y años sigue habiendo está transformación corporal. Aunque la ventaja que se tiene hoy en día, son los profesionales de la salud que se están uniendo a las redes sociales para mejorar y concientizar en cuanto a nutrición, salud mental y deporte, ya que de la misma manera no se podrá cambiar el uso desmedido de las redes sociales; sin embargo, que los profesionales cambien su manera de trabajo para unirse a estas redes dando sus propias recomendaciones con evidencia puede llevar a una sociedad menos anestesiada y más sana. Ojalá el cambio sea consciente y en vez de vivir una era corporal ahora se viva una era consciente corporal donde se sepa que está bien no tener el cuerpo idóneo y si se quiere llegar a este cuerpo es siendo conscientes que es paso a paso y con mejoras en la calidad de vida, porque una imagen habla

por sí misma, pero la salud es el catalizador número uno para mejorar como persona.