



PROGRAMA CONECTADOS



ASPECTO

NO ME GUSTA LO QUE VEO CUANDO ME MIRO AL ESPEJO

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Descubrí que mi cuerpo camina conmigo, no contra mí”



Una historia real

Nunca me gustó mi cuerpo.

Desde pequeño, siempre fui muy delgado. Escuchaba comentarios como “eres un palo”, “pareces una sardina”, “si te doy un abrazo te rompes”. Se reían. Yo también me reía, para que no se notara que me estaba tragando las ganas de llorar.

Pero luego llegaba a casa y me miraba en el espejo. Solo veía a alguien débil, sin forma. Feo y sin cuerpo. Así me decía. Así me creía. Como si no tener músculos me hiciera menos hombre, menos atractivo, menos todo. Esa mirada constante hacia mí mismo empezó a afectar a mi manera de estar con los

Solo veía a alguien débil, sin forma.

demás: me costaba salir con mis amigos, me comparaba todo el tiempo con otros chicos y nunca me sentía suficiente.

A los 16 años, en cuanto pude, me apunté al gimnasio. Al principio era una ilusión. Pensaba que si cambiaba mi cuerpo, todo lo demás se arreglaría. Y al principio funcionó: notaba pequeños cambios, me sentía más fuerte. Pero empecé a obsesionarme.

Iba al gimnasio dos, tres horas al día. Me saltaba planes con amigos, dejaba de estudiar, me pasaba las noches viendo videos de culturismo y de gimnasio. Estaba todo el día preocupado por entrenar y eso me hacía dormir poco. Todo giraba en torno a entrenar, comer y pesarme. Tenía que ser más. Más grande. Más fuerte. Así los demás me aceptarían más.

La gente empezó a decírmelo: “tío, estás fuerte”, “vaya cambio”. Pero yo no me lo creía. Yo seguía viéndome igual de pequeño. Esos halagos no me calmaban, me empujaban más. Necesitaba mantener esa imagen para seguir sintiendo que valía la pena.

Un día, en el instituto, mi tutora me pidió que me quedara a hablar con ella después de clase. Me dijo que estaba un poco preocupada por mí, que no era normal verme sacar malas notas, y quiso saber si todo estaba bien. Yo le expliqué que no tenía mucho tiempo para estudiar, que estaba centrado en cuidarme físicamente. Entonces me miró con cariño y me dijo que cuando algo se lleva al extremo deja de ser bueno... y que si quería hablar del tema en algún momento de ello podía hacerlo con ella.

Me quedé en silencio. No supe qué decir. Me pasé la noche entera dándole vueltas. Y ahí lo entendí: estaba

intentando llenar un vacío con el cuerpo, como si pudiera construir con músculo algo que creía que me faltaba por dentro.

No dejé el gimnasio, pero empecé a hacer cambios. Reduje las horas. Volví a quedar con amigos. Me obligué a descansar aunque sintiera culpa. Aprendí a mirarme al espejo sin insultarme. A reconocer que hay días buenos y días malos, pero que no soy mi cuerpo.

Me ayudó mucho hablar con colegas que también sentían presión con su imagen, aunque nunca lo decían. Compartirlo lo hizo más real, menos vergonzoso. Mis amigos me acompañaron en ese proceso sin forzarme. Solo estando. Escuchando y compartiendo. Recordándome quién era cuando yo lo olvidaba.

Hoy tengo 20 años. Me cuido, sí. Entreno, sí. Pero no para demostrarle nada a nadie. Lo hago por salud, por rutina, porque me gusta... no porque odie lo que veo.

¿Qué le ha pasado a Martín?

Desde pequeño, Martín estuvo expuesto a comentarios sobre su delgadez. En cuanto tuvo la oportunidad, se apuntó al gimnasio y comenzó a pasar allí demasiadas horas. Aunque los demás le decían que sí estaba cambiando, él no lo veía así y terminó centrando gran parte de su vida en torno a su aspecto físico.

¿Cómo le ha impactado a Martín?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Martín, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Él lo notó en:

- Se veía débil, feo y sin cuerpo en el espejo.
- No se sentía suficientemente hombre.
- Le costaba salir con sus amigos.
- No se sentía válido.
- Se comparaba constantemente con otros chicos.
- Pasando largas horas en el gimnasio.
- Se saltaba planeas con sus amigos.
- Dejaba de estudiar por ir al gimnasio y bajaron sus notas.
- Dormía poco por ver videos de culturismo.

¿Qué significado le ha dado Martín a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Martín, él entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "Soy menos hombre que los demás".
- "Soy debil".
- "No soy suficiente".
- "Tengo que estar fuerte para que me valoren".
- "Soy diferente a los demás".
- "Solo si cambio mi cuerpo podré sentirme aceptado".
- "Mi valor depende de mi aspecto físico".
- "Si no entreno lo suficiente, nadie me va a querer".
- "Necesito demostrar con mi cuerpo que merezco respeto".



¿Qué ha tenido que hacer Martín? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Martín reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Se apuntó al gimnasio.
- Dedicó muchas horas al entrenamiento.
- Veía videos de culturismo y de gimnasio.
- Dormía poco.
- Se pesaba constantemente.
- Reducir la actividad social y de estudiar para entrenar.
- Mostrarse perseverante y constante en el deporte.
- Ignorar otras responsabilidades.

¿Qué recursos hay?

A pesar del malestar que sentía con su cuerpo, Martín contaba con varias fortalezas personales que le ayudaron a encontrar un camino más equilibrado. Es una persona constante y perseverante, cualidades que le sirvieron para regular sus hábitos. Aprendió a seguir entrenando desde un lugar más sano, donde el cuidado no estuviera ligado a la culpa o a la exigencia. También mostró una gran capacidad de reflexión y de apertura: se atrevió a reconocer que algo no iba bien y, con el tiempo, a hablarlo con los demás.

En su entorno más cercano, Martín encontró apoyos valiosos que le ayudaron a reconectar con lo que realmente importaba. Su tutora fue una figura clave: con empatía y sin juzgarlo, le ayudó a darse cuenta de que su manera de cuidarse se estaba convirtiendo en una carga. También sus amigos jugaron un papel esencial. Poder hablar con ellos sobre sus inseguridades y descubrir que no era el único que sentía presión por su imagen le dio alivio y confianza.

La comunidad también se convirtió en un recurso importante para Martín. El gimnasio, que al principio fue un lugar de autoexigencia, se transformó con el tiempo en un espacio de encuentro y bienestar.

¿Necesitas ayuda?

Si sientes que tu cuerpo nunca es suficiente o que cuidarte se ha vuelto una carga, no estás solo. Lo que sientes importa. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso a encontrar una forma de cuidarte sin exigencias ni culpa.



Reflexión de Martín

"Durante mucho tiempo creí que mi valor dependía de cómo se veía mi cuerpo. Intentaba encajar, ser fuerte, gustar más... pero cuanto más lo buscaba, más me perdía. Llegó un punto en el que ya no entrenaba por placer, sino por miedo a no ser suficiente. Hablar con mi tutora y con mis amigos me hizo ver que no estaba solo, que no tenía que demostrar nada para ser aceptado. Hoy sigo cuidándome, pero desde otro lugar: porque me gusta, porque me hace sentir bien, no porque tenga que cambiar para valer más."



PROGRAMA **CONECTADOS**

ASPECTO



**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua