

Fecha: 27/12/2016
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE
Pag: 8
Art: 2
Título: CÓMO ELLAS PUEDEN SUPERAR LOS COMPLEJOS FÍSICOS QUE AFECTAN LA VIDA AFECTIVA Y SEXUAL !! , R- _T

Tamaño: 25,7x20
Cm2: 514,9

Tiraje: 101.000
Lectoría: 252.500
Tono: No Definido

Cómo ellas pueden superar los complejos físicos que afectan la vida afectiva y sexual

La inseguridad puede generar angustia y disfuncionalidades severas. Es clave aceptarse.



Natividad Espinoza R.

“**P**or un tema cultural, por cómo nos han criado, los hombres tienen que ser feos, peludos y hediondos. En cambio, las mujeres tienen que ser lo más bonitas, lo más recatadas”, dijo a **hoyxhoy** Johnny Martínez, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas y experto en Procesos Emocionales y Medición del Comportamiento Humano. Esto, a fin de explicar por qué somos las mujeres las que tendemos a sentirnos más acomplejadas física-

mente que los hombres.

Aunque más grave que el hecho de que los complejos físicos sean más comunes entre nosotras son los efectos que los mismos puede traer en nuestra autoestima y, por ende, en nuestra vida cotidiana, afectiva y también sexual.

De acuerdo al director de la clínica de Psicología de la Universidad de Chile, Juan Yáñez, “influye mucho si es que yo me voy a relacionar -en cualquier nivel- con alguien y creo que tengo alguna parte de mi cuerpo que no está dentro de los patrones esperados, en los niveles de angustia que se sienten al relacionarse y que así las cosas

vayan mal”. Esta situación es más compleja cuando se trata de la pareja, dijo el experto: “El estar interferido por una idea permanente de que se tiene tal defecto, de que por ejemplo se tienen pechugas chicas o caderas estrechas, podría producir disfuncionalidades severas a nivel de la capacidad de contactarse con el propio cuerpo”. Problema que puede bloquear la capacidad de relajarse y también de sentir placer.

Por eso, mencionó Yáñez, “hay mujeres que no sólo evitan los encuentros íntimos, sino que cuando se atreven están en un estado tan alterado con un alto

monto de ansiedad que la respuesta erótica, de placer y de goce no surge. Y eso es un fracaso anticipado para el hombre y la mujer aunque el hombre tenga una buena respuesta e incluso alcance su nivel de orgasmo, ya que si la pareja no alcanza va a estar absolutamente decepcionado también”.

LA SOLUCIÓN

Para Martínez, si un complejo es muy evidente lo mejor es recurrir a un profesional de la salud mental para que éste ayude a la persona a reforzar su autoestima. “Lo otro es, en definitiva reconocer que todas las personas te-

nemos cosas buenas y malas, y que esa peculiaridad es una característica nuestra”, añadió.

En cuanto a la posibilidad de hacerse una cirugía, el profesional la sugiere cuando el complejo sobrepasa la posibilidad de una persona de adaptarse al entorno.

Finalmente, Yáñez señaló que el primer paso para dejar atrás un complejo es “ser muy auténtica con su identidad. Aceptar que ‘es lo que hay’ y que ‘lo que hay’ se convierte en un poderoso recurso si es que nosotros desde el punto de vista mental o del pensamiento lo decidimos. Pero hay un trabajo que hacer”.



COMPLEJOS COMUNES

La mayoría tiene problemas con su peso o algún rasgo de la cara.

POSIBLES MEJORAS

Para Martínez, los hombres se están preocupando más de su apariencia, lo que podría hacer caer los complejos en ellas.

HAY DEFECTOS

que acomplejan pero no son percibidos por nadie más que quien los “tiene”.