

[Inicio](#) -> [Momentos](#) -> No acepto mi cuerpo: cómo empezar a re-habitarlo

No acepto mi cuerpo: cómo empezar a re-habitarlo

La pelea con el espejo, la ropa, la foto, el cuerpo en la playa. Te contamos por qué la relación con el cuerpo se aprende y qué hacer hoy para empezar a re-habitarlo.

24 de julio de 2026 • 12 min de lectura • Ricardo De Castro King · Psicólogo



Una persona de espaldas, mirándose en el espejo con expresión de extrañeza.

¿Por qué no acepto mi cuerpo y qué hago con eso?

La pelea con el cuerpo no es estética: es una relación que se aprende, y se reaprende. La comparación, la evitación y el control rígido entrenan al cuerpo a ser algo que se esconde. La recuperación es presencia: contacto cotidiano con el cuerpo que ya se tiene, no con la versión que se quisiera tener. Se mueve con práctica, no con voluntad.

La escena de la playa que ya no es descanso

La invitación llegó el martes. No fue pensada para incomodarte. Pero la palabra “playa” abrió un pequeño cálculo interno: la ropa, la piel, las fotos, el espejo que no se puede evitar. Y antes de contestar, la cabeza ya había ensayado una excusa. No dijiste que no, pero quedaste a medio camino: con una posibilidad en la cabeza, y una semana entera de no-estar-en-tu-cuerpo mientras la fecha se acercaba.

La pelea con el cuerpo no es nueva. Probablemente viene de lejos: un comentario, una comparación, una etapa donde el cuerpo no fue aliado. Pero algo cambió: lo que antes era incomodidad en ciertos momentos, ahora organiza decisiones. La ropa que eliges, los lugares que evitas, la comida que controlas. La pelea se volvió infraestructura.

Y sin embargo, el cuerpo sigue siendo el mismo de hace diez años. Lo que cambió es la relación. Esa relación se puede re-habitar. No se trata de “aceptarte como eres”: se trata de dejar de pelear con el cuerpo que ya tienes, y empezar a usarlo para vivir, en vez de para evaluar.

Por qué el espejo se volvió enemigo

La relación con el espejo no empieza contigo. Empieza con un montón de gente que te enseñó a mirarte: padres, pares, publicidad, pantallas. Cada uno dejó un dato: qué se ve bien, qué se ve mal, qué es “normal” y qué no. La imagen que hoy tienes cuando te miras no es tuya: es la suma de esos datos, con filtro.

Cuando el espejo se vuelve enemigo, lo que está en juego no es cómo te ves, es cuánto te aceptas el cuerpo que habitas, con su peso, su forma, su edad, su cansancio. Esa pelea se aprende. Y se reaprende. La vara que te pones en el espejo no es biológica ni estética: es histórica. Eso es lo que la hace modificable.

El primer paso no es cambiar la imagen. Es separar la imagen de la relación. Tú puedes seguir pensando que el espejo muestra un cuerpo que no encaja, y al mismo tiempo elegir no organizar tu vida alrededor de eso. Esa grieta entre lo que ves y cómo vives es donde se puede trabajar.

La comparación, el algoritmo y la vara que no tiene final

Cada vez que miras una foto editada, un reels, un cuerpo aspiracional, el algoritmo refuerza lo que ya estaba en tu cabeza: el cuerpo que se compara siempre pierde. La comparación funciona con una imagen que no existe: la versión del otro que el otro tampoco vive. Compararte con eso no es realista: es pelear contra un fantasma.

Cortarse de las pantallas no es una opción realista para casi nadie. Pero puedes elegir qué entra a tu cabeza: cuentas con cuerpos reales, diversidad de formas, fotografía sin filtro estético, conversaciones que no se centren en la forma. Es un cambio pequeño, pero reordena la vara. Con el tiempo, la vara que comparaba empieza a ser menos ruidosa.

Y la comparación no es solo con extraños. También es con la versión de ti de antes: “antes pesaba menos”, “antes estaba mejor”. Esa versión tampoco es la real: es una versión editada por el tiempo, que suaviza lo que dolía y amplifica lo que se perdió. La nostalgia de un cuerpo anterior no es evidencia: es construcción.

La exposición gradual funciona acá también. Elegir un contexto de bajo costo donde mostrar el cuerpo (manga corta, short, foto simple, espejo por la mañana) y volverlo cotidiano. No es para que te guste: es para que el cuerpo deje de ser una excepción y vuelva a ser el medio donde se vive.

Cuando la evitación se vuelve masiva —playas, espejos, desnudez, citas, fotos, médicos— ya no es un detalle: es una estructura. Esa estructura se puede empezar a desarmar de a poco, igual que con el miedo al rechazo. Un acto pequeño por semana, sostenido, y a los meses la vida se ve más grande.

La pelea con la comida como pelea con el cuerpo

Las dietas estrictas, el control rígido, los atracones: la pelea con la comida es muchas veces una pelea con el cuerpo, disfrazada. Cuando la relación con la comida se vuelve una guerra diaria, el cuerpo empieza a perder su neutralidad: lo que se come se evalúa moralmente, y la vergüenza vuelve a aparecer.

La salida no es la dieta única. La salida es re-habitar la comida como algo que también se disfruta, algo que también se comparte, algo que también se descansa. Comer no es solo nutrirse: es regularse. Cuando la cabeza lo evalúa moralmente, el cuerpo se vuelve un enemigo otra vez.

Si la pelea con la comida es constante, si aparecen atracones o restricciones que afectan tu día, conviene buscar ayuda profesional. No es “ser débil con la comida”. Es regular con alguien que ya vio el patrón. La vara no es “comer bien”. La vara es “comer sin pelearse con el cuerpo”.

Lo que el cuerpo necesita cuando la cabeza pelea

El cuerpo no necesita un plan. Necesita contacto. Una ducha que termina en sentir el agua, no en revisar la celulitis. Una caminata donde la atención se queda en las piernas, no en la ropa. Una comida donde la atención se queda en el sabor. Son prácticas chicas, no logros.

La atención al cuerpo no es “body positivity”. Es presencia: volver a notar lo que se siente, antes de evaluar lo que se ve. Cuando la cabeza pelea, el cuerpo pierde registro.

Devolverle registro es devolverle un poco de neutralidad. La neutralidad no resuelve, pero da margen.

Si la atención vuelve a aparecer como crítica, vale la pena reconocerla. “Ahí está la vara”. No se trata de hacer silencio mental: se trata de notar cuándo la vara aparece, y no obedecerla ciega. La vara se mueve un milímetro con práctica, no con decisión.

Cuándo este patrón pide ayuda profesional

Si la evitación organiza la vida —playas, citas, médicos, desnudez propia, fotos, espejo—, la relación con el cuerpo se volvió infraestructura. En ese punto, la voluntad no alcanza: hace

falta estructura externa, alguien que ayude a regular. No es “ser superficial”: es cuidar la propia vida.

Si la pelea con la comida se vuelve diaria, con atracones, restricciones o vergüenza constante, pedir ayuda profesional es cuidarse, no rendirse. La relación con la comida se puede regular con quien ya vio el patrón. Lo mismo si la cabeza se llena de rumiación, si el sueño se afecta, si aparecen tristeza constante o ideas de hacerse daño.

La ayuda profesional no convierte al cuerpo en “aceptado”. Convierte al cuerpo en un lugar que se puede mirar. La meta no es dejar de tener la vara. La meta es que la vara no organice la vida.

La conversación que sí puedes preparar

Hablar del cuerpo con alguien que no vive esa pelea es incómodo. El otro puede responder con “eres hermosa” o con “no digas eso”, que no ayudan. La conversación útil no es pedir que te convenzan. Es mostrar la pelea, mostrar los actos pequeños, y dejar que la otra persona los vea.

Una amistad o un terapeuta que pueda mirar la vara sin confirmarla como verdad puede ser un buen interlocutor. No para que te diga que está bien. Para que vea cuándo la vara organiza algo, y te lo devuelva en una frase que puedas mirar.

También puedes usar la conversación como espejo: lo que la persona registra de tu cuerpo suele ser más preciso que lo que tu cabeza recuerda. Si alguien que te conoce bien te dice que la vara interna no coincide con lo que ve, vale la pena anotar. No para convencerte; para contrastar.

El acuerdo provisional vale más que la frase pulida

No esperes a tener la relación con el cuerpo “resuelta” para tomar un acuerdo pequeño. El acuerdo es: “esta semana, en una situación cotidiana, miro mi cuerpo sin evaluarlo”. Que sea provisional lo hace realista y revisable. La meta no es la aceptación total; es el contacto sin pelea.

Un acuerdo que se sostiene es mejor que una frase que intenta convencer. Si después de unas semanas ves que la pelea con el cuerpo baja un tono, mantenlo. Si ves que no, reabres. La meta no es “dejar de sentir la vara”. La meta es que la vara no organice la próxima decisión.

A veces el acuerdo es con alguien cercano: “si me ves evitando el espejo, me lo dices”. A veces es con un profesional: “si pasan tres semanas con rumiación diaria, vuelvo a la sesión”. Tener un plan no es debilidad; es estructura.

La dosis para los próximos siete días

Día 1 — elige un contexto cotidiano donde el cuerpo aparece (ducha, ropa, espejo, foto) y registrátelo sin evaluarlo. Día 2 — anota una vara interna que reconozcas como aprendida. Día 3 — sigue una cuenta con cuerpos reales durante una semana. Día 4 — haz una foto y miratela sin analizarla. Día 5 — usa manga corta o short en un lugar donde normalmente no lo harías. Día 6 — comé una comida con atención al sabor, sin crítica. Día 7 — revisa: ¿la vara se movió un milímetro, o se mantiene? No midas si “te aceptaste”; medí si el cuerpo volvió a ser un medio.

La dosis no busca convencerse de que el cuerpo está bien. Busca devolverle registro, presencia, neutralidad. Si al terminar la semana el cuerpo dejó de ser un proyecto para volver a ser un lugar, ya ganaste.

Si la semana te despierta recuerdos de haber sido tratado/a con crueldad por un cuerpo, o si aparecen imágenes de otros cuerpos que pesan más de lo que deberían, un profesional puede ayudar a procesar esa herida. La vara aprendida a veces se soltó con un gesto chico; a veces necesita más espacio.

No te exijas tener todo resuelto esta noche: práctica chica esta semana

Cerrar esta página sin hacer nada está bien, pero entonces escríbelo: “mañana, en la ducha, miro mi cuerpo sin evaluarlo”. Poner la fecha en papel te obliga a que el miedo no

la borre otra vez. La vara interna no se mueve con buenas intenciones: se mueve con actos chicos sostenidos.

La frase para llevarte es esta: **el cuerpo no es un proyecto. Es un lugar donde se vive.** Si al terminar la semana puedes nombrar un momento en que el cuerpo volvió a ser un medio, ya hiciste el trabajo más importante.

Si nada de esto te sale solo, está bien. Pedir ayuda profesional no es “confirmar que el cuerpo está mal”. Es regular con alguien que ya vio el patrón. La vara no es “aceptar el cuerpo”. La vara es “dejar de pelear con el cuerpo que ya tienes, con práctica o con ayuda”. Las dos cuentan.

Lo que sientes, lo que suele estar debajo, qué probar hoy

Lo que sientes	Lo que suele estar debajo	Qué probar hoy
No me gusta cómo me veo en el espejo.	Vara interna aprendida: la imagen que ves no es tuya, es la suma de comentarios, publicidad, pantallas, con filtro.	Hoy, ante el espejo, mira 10 segundos sin evaluar. La presencia viene antes que la evaluación.
Si me comparo con otros, siempre pierdo.	Comparación con una imagen que no existe: las fotos editadas, los cuerpos aspiracionales, los recuerdos editados.	Elige una cuenta con cuerpos reales y seguila una semana. Reordena qué entra a la cabeza.
Evito playas, fotos, espejo, citas.	Evitación entrena al cuerpo a ser algo que se esconde. Con el tiempo, la vida se achica.	Exposición gradual: manga corta, short, foto simple. Un contexto de bajo costo, una vez por semana.
Mi pelea con la comida es diaria.	La comida se evalúa moralmente y el cuerpo pierde neutralidad. Es una pelea con el cuerpo, disfrazada.	Comé 5 minutos sin pantalla ni crítica. Registra el sabor, no la calidad moral.

Elige la frase que más se parece a tu silencio. La herramienta te muestra la traducción que la cabeza se está ahorrando. Lo que escribas queda en tu pantalla.

El gancho: elige la frase que más se parece a tu silencio.

"No me gusta cómo me veo. La vara del espejo no descansa."

"Si me comparo, siempre pierdo. No hay forma de ganar esa pelea."

"Evito playas, fotos, citas. No es que no quiera: es que no puedo."

"Mi pelea con la comida es diaria. No puedo dejar de controlarla."

"El cuerpo que tengo no es el cuerpo que querría tener. Esa distancia es enorme."

1 • qué sientes ahora

Antes de decidir, nombra la sensación. Sin analizarla, sin arreglarla.

Por ejemplo: pinchazo
en el pecho frente al
espejo, calor en la

Lo que te llevas

Tu veredicto no tiene que ser "dejo de pelearme con mi cuerpo". Es más pequeño y más verdadero: "esta semana, en una situación cotidiana, miro mi cuerpo sin evaluarlo, una vez".

cuerpo-que-se-re-habita: el cuerpo no es un proyecto, es un lugar donde se vive.

Frase-ancla: el cuerpo no es un proyecto. Es un lugar donde se vive. **Micro-ritual:** la próxima vez que te mires al espejo, mira 10 segundos sin evaluar. La presencia viene antes que la evaluación.

Preguntas que quizá te estás haciendo

¿Aceptar el cuerpo significa dejar de querer cambiar nada?



¿La comparación con los otros se va a ir?



¿Por qué evitar el espejo y la playa no me soluciona?



¿Las dietas son parte del problema?



¿Necesito terapia para mejorar la relación con el cuerpo?



PARA LLEVAR CONTIGO

La guía de bolsillo de la relación con el cuerpo

5 páginas: por qué la vara del espejo se aprende, los tres ejercicios de presencia y un plan de 7 días para re-habitar el cuerpo cotidiano.

[Recibir la guía en mi correo →](#)

Si esto te tocó, quizá también esto

MOMENTO

Me da miedo el rechazo y por eso no lo intento

MOMENTO

Siento que soy un fraude aunque me vaya bien

MOMENTO

No me quiero a mí mismo

ACOMPañAMIENTO PROFESIONAL

¿Y si la pelea con el cuerpo pesa más de lo que puedes tolerar?

Un profesional formado puede ayudarte a re-habitar el cuerpo con presencia y a sostener la exposición gradual con estructura. Sin compromiso, a tu ritmo.

[Conocer la terapia online →](#)

Este contenido tiene fines educativos e informativos y no sustituye una evaluación o tratamiento por parte de un profesional de salud mental. Está escrito por Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. Si estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional inmediata o contacta una línea de emergencia en tu país.

[Ver todos los momentos](#)

[Volver a Inicio](#)

MomentoVital · El amigo que ya pasó por eso.

[Privacidad](#) · [Términos](#)

MomentoVital no reemplaza ayuda profesional.