

Entrevista

JESÚS RAMÍREZ RODRIGO. COORDINADOR DEL CURSO DE VERANO DE LA UGR

● El coordinador del curso de verano 'El autoconcepto, fuente de salud y enfermedad. Cómo soy y cómo me percibo' habla de la importancia de que la imagen sea objetiva y no cree conflictos

“En más de un 30% de la gente joven existe una percepción distorsionada de la imagen”

J. A. CEUTA

El campus universitario acoge desde el pasado lunes el curso de verano de la Universidad de Granada 'El autoconcepto, fuente de salud y enfermedad. Cómo soy y cómo me percibo'. Jesús Ramírez Rodrigo, uno de los coordinadores de este curso, habla para *El Faro* de los objetivos del mismo y de los asuntos a tratar.

—Es coordinador del curso 'El autoconcepto, fuente de salud y enfermedad. Cómo soy y cómo me percibo'. ¿Qué objetivos se ha marcado?

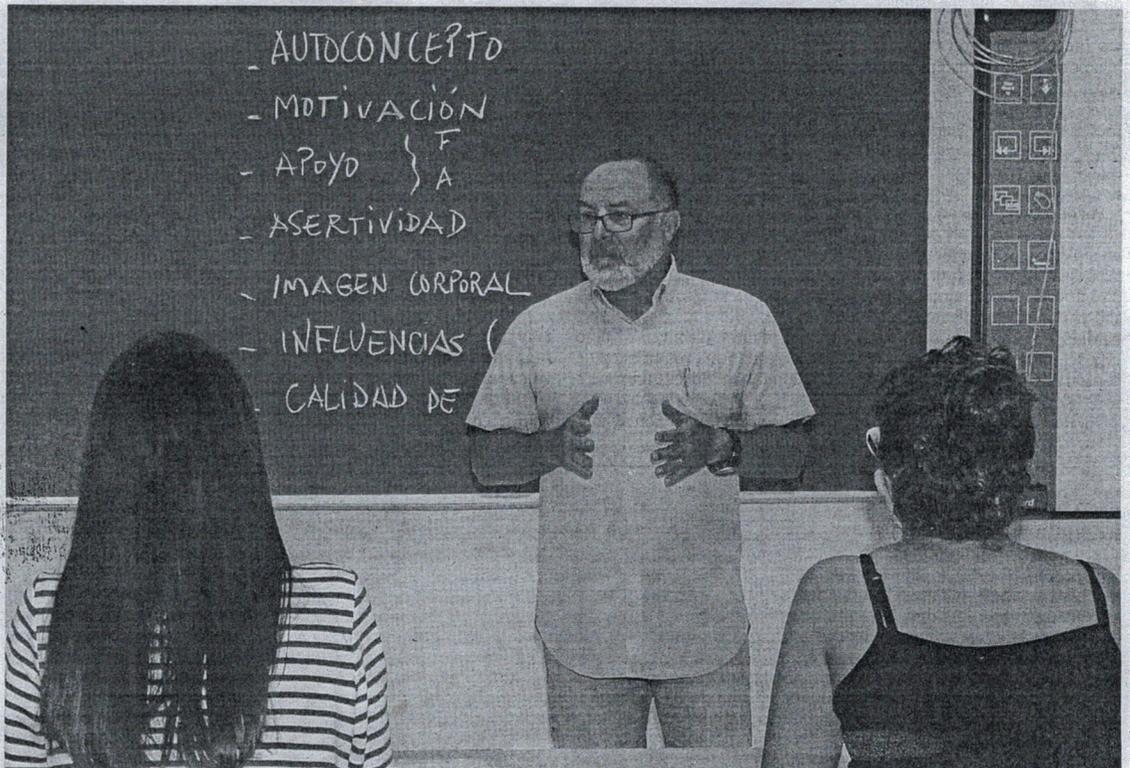
—Hemos planteado un curso desde un punto de vista multidisciplinar donde vamos a ver neurofisiología, farmacología, también una visión antropológica y psicológica, fundamentalmente, de la percepción que una persona tiene de sí misma y cómo se construye. Porque eso está detrás de bastantes patologías o alteraciones relacionadas con una percepción errónea de la imagen corporal, la autoestima, el autoconcepto y el concepto de ayuda. Como estos son factores determinantes de la personalidad y de los hábitos, a nosotros nos interesa porque conociendo estas cuestiones y modificándolas en el caso que haya que modificarlas, orientaríamos a las personas hacia hábitos de vida saludables.

—¿Cuál es la estructura del curso?

—Tiene una primera parte de fisiología y farmacología relacionada con la construcción de la imagen personal. Después hay un segundo bloque desde un punto de vista antropológico, la imagen cultural y social. Y el bloque de psicología se basa en métodos de intervención cognitivos para mejorar la autopercepción.

—¿Está dirigido sólo a profesionales de la salud?

—No, en general a gente que tenga que trabajar con personas, ya sean educadores, personal de la salud, por supuesto, incluso también para cualquier persona que esté interesada por el tema y se plantee mejorar un poco la autoestima o la percepción personal. Fíjese que detrás de esto pues hay mucha insatisfacción, por ejemplo, las personas que no se pueden poner una determina-



El curso de verano que coordina Jesús Ramírez Rodrigo se desarrolla durante toda la semana en el campus universitario, concretamente en el aula 28.

da talla pues eso les crea un problema, etcétera. Entonces, en realidad el nivel que se da es divulgativo y, por tanto, está abierto a cualquier persona.

—El propio título plantea la cuestión 'cómo soy y cómo me percibo'. Son cosas distintas.

—Sí, la construcción personal es

“ Cuando hay una disparidad muy grande entre qué es lo que se quiere ser y qué es lo que se es, se crean conflictos ”

una imagen subjetiva que uno se hace desde muchos aspectos: familiar y social; de la capacidad física, intelectual, emocional, social, etcétera; la propia imagen física, cómo se ve; y muchas otras. Entonces cada persona construye subjetivamente esa

imagen global y muchas veces muy diferente a la que realmente se percibe por los demás.

—¿Puede acarrear problemas que te veas de manera distinta a cómo te perciben los demás?

—En nuestros trabajos que llevamos adelante hemos encontrado que en más de un 30 por ciento de la gente joven, con una mayor incidencia en mujeres que en hombres, existe una percepción distorsionada de la imagen, lo que llamamos dismorfofobia, es decir, personas que se ven tremendamente obesas, bajas o muy altas, etcétera, y eso les lleva a conductas alimentarias de riesgo, a parte de depresiones y ansiedades. Incluso terminan, en algunos casos, con patologías como la anorexia y demás.

—¿Cómo se puede construir una imagen personal que sea la correcta?

—La corrección en esto... No existe un modelo sino que existe la posibilidad de hacer una imagen

lo más objetiva posible y, sobre todo, que no cree conflictos. Cuando uno crea su imagen también está creando su objetivo ideal, entonces cuando hay una disparidad muy grande entre qué es lo que se querría ser y qué es lo que se es, no solamente en cuanto a imagen corporal sino

“ Hay personas que anatómicamente están bien y sin embargo se ven tremendamente gordas ”

también en la capacidad de éxito y consecución de objetivos, pues se crean los conflictos. Existen técnicas que los entrenadores personales saben utilizar muy bien, que el grupo de psicólogos que participa en el curso va a introducir, de carácter cognitivo donde uno puede recurrir a pen-

samientos positivos, a estrategias positivas, y eliminar aquello que es negativo, de manera que va conduciendo hacia la construcción de una imagen global, de una autopercepción, que es el conjunto de todo, positiva, y sobre todo que no tenga conflictos. —Hay que evitar siempre los conflictos.

—Los conflictos internos, que son los peores. Hemos comprobado que hay personas que anatómicamente están bien, que sus índices anatómicos están dentro de lo correcto, sin embargo se ven tremendamente gordas, dejan de comer, se frustran porque no pueden comprar las tallas que desean, no hacen ejercicio físico, que esto es curioso, porque les da vergüenza y su imagen no les permite estar por ahí corriendo en pantalones cortos, y lo que hacen es acudir a disminuir la comida. Se produce una serie de alteraciones y, sobre todo, insatisfacción, ansiedad, depresión, etcétera.