



## La Cirugía estética y la Autoestima

por: Dra. Alicia Abadi | Febrero 20, 2011

Columnista de San Diego Red



Cada vez es mas frecuente encontrarse en terapia con mujeres que no se sienten completas, que están obsesionadas por su peso, por su arruga, por su busto.

Cada vez mas mujeres van en búsqueda de su salvación a través de la estética y la cirugía plástica, pensando que así van a estar completas, que de esa manera se van a sentir bien, van a ser amadas, sus problemas van a desaparecer.

Cada vez hay mas reuniones de mujeres para hacer una fiesta de botox, sin darse cuenta que al perder la arruga están perdiendo la expresión.

Cada vez es mas común escuchar entre jovencitas la disposición de hacerse cirugías plásticas para no envejecer, para seguir siendo jóvenes y bellas, olvidándose de sus ideales, de sus sueños.

Y cada vez mas niñas pierden su inocencia, su juego y su libertad de solamente ser eso, niñas , volviéndose concientes de su peso, de su físico, comenzando con problemas de auto estima y anorexia a una edad muy temprana.

Es importante comprender que esta obsesión por la belleza y la eterna juventud se ha convertido ya en una patología que puede llegar a ser adictiva. Que un gran porcentaje de mujeres acuden al cirujano plástico en lugar del psiquiatra o el psicólogo para resolver sus problemas emocionales, que después de realizar su transformación estética siguen sintiéndose incompletas, inseguras, ya tienen menos arrugas o un busto mas atractivo, pero ahora necesitan levantarse el parpado o hacerse una liposucción para que ahora si sean queridas y se puedan sentir valoradas.

Las estadísticas muestran que dos terceras partes de la gente que se hace una cirugía estética regresa a hacerse otra, pudiéndose convertir en una patología donde la persona se preocupa por defectos pequeños o imaginarios en su cuerpo, creando ansiedad y estrés.

Es tiempo ya de entender que quien esta bien por dentro brilla por fuera, no importa si es gorda o flaca, bonita o fea. Que la actitud, la seguridad, nuestros valores son los que nos llevaran a ser aceptadas, y no solo por otros, sino por nosotros mismos.

Nuestra cultura nos ha educado a dudar de nosotros, a pedir que seamos lo que no somos, a no querernos , a exigirnos, sin comprender que dentro de nosotros esta la solución. Que el mundo de afuera no es nada sin el de adentro. Que debemos tocar nuestro vacío, reconocerlo y llenarlo de amor. Que dentro hay un gran tesoro que nos reconoce por quien realmente somos.

Si te sientes obsesionada con tu físico, ansiosa por como te ves, has pasado por cirugías estéticas y aun no estas conforme, pide ayuda. Es importante reconocer que puede haber una patología envuelta y que al buscar asistencia puedes llevar una vida mas plena.

### **Dra. Alicia Abadi**

Es doctora en psicoterapia egresada de San Diego University Integrative Studies (SDUIS)

La doctora es especialista en terapia individual, de familia, y terapia floral de Bach

Telefono: 858- 361-4597

Email: yahad@san.rr.com

315 Laurel St San Diego CA, 92101