

TENDENCIAS

Body positive: La hermosa tendencia que se está tomando Instagram

El Ciudadano · 28 de junio de 2017



Durante los últimos meses el **movimiento *Body Positive*** ha sufrido un aumento de popularidad brutal. Todos lo apoyan, todos se autoproclaman defensores del mismo y todos quieren demostrarle al mundo lo necesario que es para convertirnos en mejores personas. Y esto nos encanta, por supuesto. Sin embargo,

por desgracia y como pasa siempre con todo, este maravilloso movimiento se malinterpreta constantemente y nos encontramos con un montón de gente que, en realidad, no tiene ni idea de lo que realmente es.

Y, realmente, no es que no se sepa lo que es sino que, más bien, **se sabe poco sobre él**. Por norma general relacionamos el movimiento Body Positive con las mujeres gordas y ahí nos quedamos, sin darnos cuenta de que esto va mucho, muchísimo más allá. Porque, queridos míos, son muchas las cosas que aún desconocemos de este maravilloso mundo...

El movimiento Body Positive no es solo para mujeres gordas

Aunque toda esta pequeña-gran revolución empezó con unas cuantas mujeres gordas que se negaban a seguir vistiendo con cortinas, la realidad es que este movimiento está dedicado a toda clase de mujeres, ya sean gordas, flacas, con los hombros anchos o muy bajitas. **Cualquier mujer tiene derecho a quererse y a sentirse bien con su cuerpo, a mostrarlo sin vergüenza y sin miedo** a que la critiquen o le digan que da asco por gorda o que no está sana por estar demasiado delgada.

Por supuesto, el movimiento Body Positive no es solo para mujeres

Del mismo modo que las mujeres, los hombres también deben cumplir su derecho de quererse tal y como son sin miedos ni complejos. ¿Acaso los hombres no se ven igual de condicionados que las mujeres al ver hombres cincelados por algún dios en los anuncios de ropa interior? ¿Acaso ellos no tienen complejos por no ser esto o aquello, por ser “demasiado gordos” o no ser “demasiado hombres”? Pues claro que sí. Y por eso **el movimiento *Body Positive* también es para ellos.**

En general, el movimiento Body Positive es para todos

Y aún así no, esto no es solo cosa de hombres o mujeres y ya. El movimiento Body Positive está dedicado a todos aquellos que, por unas razones u otras, alguna vez no se hayan sentido del todo cómodos en sus propios cuerpos, a quienes alguna vez se hayan odiado por ser como son, a quienes han sufrido y, por fin, se han dado cuenta de que **lo verdaderamente importante es ser feliz mientras luchas por ser aún más feliz.**

**El movimiento Body Positive no es solo sacarse fotos en
ropa interior**

Aunque es la forma más fácil, visual e impactante de demostrarlo, no es la única. No necesitamos salir desnudos en fotos para demostrar que nos queremos o tenemos autoestima. De hecho, ni siquiera tenemos que demostrarlo: quererse y sentirse bien con uno mismo es cuestión de cada uno y no necesitamos demostrarlo para darle credibilidad.

El movimiento Body Positive es un reflejo de nuestros sentimientos más honestos con nuestro cuerpo

Aceptarse no siempre es fácil, y tendremos días mejores y peores. Un día te mirarás al espejo y pensarás que nunca antes habías estado tan increíble, pero puede que al día siguiente veas todo lo contrario en tu reflejo. Sin embargo, esto no tiene por qué ser algo malo: **debemos ser honestos con nosotros mismos, saber qué debemos mejorar y cómo empezar a hacerlo, pero no dejar de querernos por ello.**

Tal vez nos quede mucho por aprender sobre la aceptación de nuestro cuerpo y el amor propio, tal vez nos quede mucho que enseñarle a la gente que aún lo critica y tal vez esto suponga un trabajo agotador. Pero para eso WeLoverSize nació y para eso sigue luchando sin parar, para cambiar el mundo y a sus gentes, para convertirlo en un lugar mejor, un lugar en el que nadie tenga que avergonzarse de sí mismo y en el que todos nos queramos un poco más.

Fuente: [El Ciudadano](#)