



**La presión social que ejercen las redes sociales sobre las mujeres para
incentivarlas a someterse a procedimientos estéticos, quirúrgicos y
dietarios**

2023

Manuela Ossa Mejía

Periodista

María Cecilia Hernández Ocampo

Asesora

Universidad de Antioquia

Facultad de Comunicaciones y Filología

Pregrado de Periodismo

Medellín

2024

La presión social que ejercen las redes sociales sobre las mujeres para incentivarlas a someterse a procedimientos estéticos...

2

Cita	(Ossa Mejía, Manuela 2023)
Referencia Estilo APA 7 (2020)	Ossa Mejía, Manuela (2023). <i>La presión social que ejercen las redes sociales sobre las mujeres para incentivarlas a someterse a procedimientos estéticos, quirúrgicos y dietarios.</i> [Periodismo]. Universidad de Antioquia, Medellín.



Biblioteca Carlos Gaviria Díaz

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Le dedico este trabajo de grado, y futuro título universitario como Periodista de la Universidad de Antioquia a mi amada familia, en especial, **a mi mamá y mi abuela**, quienes fueron una guía y apoyo durante este arduo viaje académico. Gracias por estar siempre a mi lado, por sus palabras alentadoras y su inquebrantable apoyo en cada decisión.

Agradecimientos

Le agradezco a la hermosa universidad pública, **la Universidad de Antioquia**, ya que no solo me brindó conocimientos, sino que también cambió la perspectiva con la que veo las cosas y me educó para ver cuál invaluable y diferente es la vida cuando se mira desde otros ojos.

Y a Maritza Andrea Trujillo Rodríguez, coordinadora de trabajos de grado de la universidad, y a María Cecilia Hernández Ocampo, mi asesora; pues fueron un apoyo muy importante para la culminación de lo que fue mi gran travesía por el trabajo de grado. Sin ustedes este logro no sería realidad.

Finalmente, y a todos: **¡gracias por ser parte fundamental de este proceso!**

Siempre agradecida.

Contenido

Resumen	7
Introducción.....	8
1. Planteamiento del problema.....	8
1.1 Antecedentes.....	11
- Ideales culturales sobre el cuerpo de la mujer a través de la historia	11
- Los influyentes: redes sociales	14
- Intervenciones y trastornos.....	16
2. Justificación	18
3. Objetivos.....	19
3.1 Objetivo general.....	19
3.2 Objetivos específicos.....	19
Marco contextual.....	20
Metodología	22
1. Revisión técnica documental.....	22
2. Observación y conversaciones informales	22
3. Entrevista semiestructurada.....	23
4. Análisis de contenido	23
Resultados.....	24
Conclusiones	25
Referencias.....	26
CUERPO DE TRABAJO	29
HISTORIAS DE VIDA	29
Historia 1	29
Historia.....	32
Historia 3	35
INFORME ESPECIAL	40
¿Qué es la dismorfia corporal?.....	40
¿Cómo impactan las redes en este trastorno?	40
La cirugía plástica	41
¿Cuál sería una posible solución y tratamiento del tema?	42
¿Podría ser esta la solución?	42

Influencers	43
¿Cómo?	43
Nutrición + Estabilidad mental	44
Complemento entre todas	44
¿Qué dicen los profesionales de la salud mental acerca de esta problemática?.....	45
Conclusiones	46

Resumen

Esta investigación aborda la complejidad que se generan en las mujeres a través de las redes sociales al sentir que su cuerpo no encaja con los estándares que se plasman en estas. Además, se señala la intervención de otros factores culturales y sociales que influyen en la percepción y valoración del cuerpo.

Entre ellos se destaca la presión social ejercida por los medios de comunicación, la publicidad y las redes sociales, centrándose en Facebook e Instagram como agentes que propagan comentarios negativos y comparaciones, generando un impacto en la autoestima y el bienestar físico e integral de las mujeres.

La justificación resalta la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva investigativa y resolutoria, utilizando un enfoque periodístico accesible.

Los objetivos buscan explorar la influencia de las redes sociales en las decisiones estéticas, quirúrgicas o dietéticas de las mujeres, profundizando en elementos conceptuales, históricos y consecuencias de dichos procedimientos, así como identificando las formas en que las redes sociales intensifican la presión social.

Introducción

1. Planteamiento del problema

“El cuerpo humano es una estructura compleja y altamente organizada, formada por células que trabajan juntas para realizar funciones específicas necesarias para mantener la vida”, (Villa Forte, 2017). La biología de este incluye dos componentes: la fisiología, que explica cómo funciona el cuerpo, y la anatomía, que cuenta cómo se estructura.

Desde el ámbito biológico, diferenciar a los hombres y las mujeres según su anatomía y fisiología puede ser sencillo, pues hay ciertas características en los cuerpos de cada sexo que nos permiten determinar quién es hombre y quién es mujer. Según un artículo de ‘hacer familia’ sobre anatomía, en donde habla la Dr. Maite J. Balda, psicóloga y doctora en neurociencias cognitivas, desde los dos años de edad se puede identificar la existencia de dos sexos diferentes.

La Dra. J. Balda menciona que se pueden establecer las diferencias al identificar que las mujeres son las que tienen la capacidad de engendrar y parir bebés, mientras que los hombres no. Además de mencionar que, por ejemplo, si bien ambos sexos tienen pezones, la diferencia se marca en que las mujeres tienen pechos y glándulas mamarias, mientras que los hombres no las poseen.

A lo anterior también se le atribuye las diferencias de la composición del sistema sexual. Un artículo sobre la salud sexual de la UNAF (Unión de asociaciones familiares), dice que los órganos internos de las mujeres están compuestos, en la mayoría de los casos, por: la vagina, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. Y, en los externos, por: la vulva, el clítoris, los labios menores, los labios mayores, la entrada del orificio vaginal y la uretra.

Una vez, desde el ámbito biológico, un ser humano ha sido identificado como mujer, entran otros componentes culturales y sociales que complementan y terminan de darle una definición de sexo. Por ejemplo, el artículo de ‘Temas de nuestra América: revista de Estudios Latinoamericanos’ habla sobre la construcción corporal de la mujer, especialmente en el ámbito sociológico, y expone elementos de análisis feministas sobre el tema, tratando, principalmente, lo relativo al poder patriarcal y la cultura androcéntrica: “nunca antes como hoy día la cultura centra su atención en los cuerpos: insistentemente los medios de comunicación nos bombardean con imágenes de cuerpos jóvenes, delgados, sanos, fuertes, fieles ejemplos del actual ideal de belleza, como si verdaderamente esto pudiera alcanzarse mediante el consumo de productos de la más diversa índole: desde ungüentos maravillosos, hasta mágicas dietas, revistas, libros y toda clase de publicaciones, aparatos y máquinas, gimnasios para ejercitar lo físico y para desarrollar los “ocultos poderes de la mente” (Pacheco Soto, 2016).

Soledad Muruaga, presidenta de la Asociación Mujeres para la Salud y codirectora de la Escuela ESEN (Escuela del Espacio de Salud Entre Nosotras) y Ana de Miguel, filósofa feminista especializada en el análisis del neoliberalismo sexual y el tráfico y trata de mujeres,

hablan en una clase presencial, puesta en línea, sobre el cuerpo de las mujeres, la sexualidad patriarcal y sus exponentes actuales: el neoliberalismo sexual y la prostitución.

Ambas mencionan en cómo desde pequeñas a las mujeres se les enseña a ser atractivas, “partiendo de la idea generalizada de que las mujeres tenemos un cuerpo imperfecto que necesita ser arreglado. Este es el principal mandato de género sobre el cuerpo de las mujeres, y lo interiorizamos hasta tal punto de que nos agotamos ante el intento, siempre frustrado, de cumplir las exigencias de la belleza patriarcal. Terminamos agotadas de que no nos quedan energías para abarcar nuestro crecimiento personal y nuestro empoderamiento”, (Muruaga – De Miguel).

Según ellas, las mujeres valoran negativamente su cuerpo y sus características físicas, lo que genera gran malestar en las mismas. Por esa razón se tiende a tener una autoestima no sana, por lo que los cuerpos de estas terminan siendo un elemento central en la vida de cada una. “Dedicamos gran parte de nuestro tiempo a intentar suplir esa insatisfacción corporal. Pero en vez de hacerlo trabajando sobre la visión que tenemos de nosotras mismas, lo hacemos maltratando nuestro cuerpo con multitud de procedimientos químicos, dietas insanas, intervenciones quirúrgicas (...) que afectan a nuestra salud física e integral”, agregaron las mentoras. Para ambas los medios de comunicación, la publicidad y los modelos de mujeres que se ven en cine hacen que el impacto y la presión vayan aumentando.

About español, nos da un concepto filosófico sobre la belleza, este dice que la definición de la palabra se ha formado desde la estética. El planteamiento objetivista dice que “la belleza es inherente al objeto que se reconoce como bello, es cualidad propia del mismo”. Pero el planteamiento subjetivista dice que “la belleza de un objeto depende de la apreciación que de este objeto haga el sujeto”. Y otras interpretaciones reconocen a la belleza como “aquello que se concibe como valor, o, más exactamente, como la cualidad que hace aparecer un objeto como valioso desde el punto de vista estético”. Pero, por ejemplo, para filósofos como Platón, la belleza se define desde un punto metafísico y objetivista. Para él “la belleza es aquella idea que al relacionarse con las cosas sensibles hace aparecer a la idea en cuestión como deseable. Su característica fundamental es la luminosidad, y su función la de despertar el amor -el eros griego-”, agrega *About español*.

Por otra parte, una definición más global y general dice que “la belleza es un término abstracto, subjetivo, generador de discusión, debate y, por supuesto, de controversia en todos los campos donde se pueda intentar definir”, (escuela ESEN).

Con relación a las redes sociales, Definición ABC, dice que estas son “una estructura social integrada por personas, organizaciones o entidades que se encuentran conectadas entre sí por una o varios tipos de relaciones”. En estas se plasman diferentes intereses, tales como: relaciones de amistad, parentesco y economía, relaciones sexuales, intereses comunes, entre otros.

Al ser de fácil acceso se han convertido en las principales plataformas en donde se comparten todo tipo de fotos, mensajes, expresiones, ideas y demás. Estas se han “convertido

sin dudas en un fenómeno social que revoluciona la manera de comunicación y la interacción que hasta el momento teníamos los seres humanos”, (definición ABC).

Las más conocidas y en donde podemos encontrar más imágenes y opiniones sobre los cuerpos de las personas, en especial sobre el de las mujeres, son Facebook, Twitter e Instagram. Facebook, fue creado por Mark Zuckerberg, inicialmente, con el objetivo de mantener un contacto con los estudiantes de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos. Pero hoy en día se usa para plasmar pensamientos, compartir noticias, historias y/o hechos y subir fotografías de distintas cosas. Twitter, por otro lado, fue creado después de Facebook como una red social que permite publicar textos cortos y también subir fotos. E Instagram, la más reciente de todas, como una red social que sólo permite subir fotos y videos.

Las tres redes sociales tienen algo en común: permiten subir fotos y hacer comentarios, las cuales son dos características suficientes para la difusión masiva de comentarios negativos y comparativos que permiten el aumento de la presión social.

En búsquedas realizadas en internet, sobre artículos de prensa, publicaciones en revistas, entre otros, se ha encontrado información abundante pero no ligada a lo que se quiere hacer en este trabajo. Ya que, si bien el fenómeno ha sido tratado, no lo ha sido desde el método investigativo y resolutivo que se propone. Hace falta publicarlo periódicamente en un lenguaje que todos puedan entender, además de que sea interesante, informativo y de largo alcance.

Además, en sistemas de biblioteca se han encontrado algunos trabajos de grado como, por ejemplo, un trabajo del área de Psicología que habla sobre las representaciones sociales alrededor del cuerpo de la mujer, elaborado por dos estudiantes de la Universidad de Antioquia; una tesis sobre la Relación entre el uso de las redes sociales y la percepción de la imagen corporal en mujeres estudiantes de psicología de dos estudiantes de la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt y la Universidad Autónoma de Bucaramanga- Extensión Armenia; varios análisis de redes sociales; y artículos en línea sobre el cuerpo de la mujer y la presión social que se ha dado desde el patriarcado; entre otros productos.

Con lo encontrado se podría concluir que el tema debe ser tratado desde un lado más amigable, cercano y empático para poder lograr un mayor alcance en la difusión y concientización, pues la información que hay es muy formal y educativa. Lo que sería todo lo contrario a lo que este trabajo de grado quiere presentar y compartir. Para poder generar esa cercanía, es importante saber qué están haciendo las redes para que las mujeres creen y generen ciertos pensamientos e intereses, los cuales hacen que se sometan a estos procedimientos (identificación del problema).

Este proyecto pretende mostrar, mediante la investigación periodística, cómo se denomina el cuerpo femenino en contextos patriarcales, los procedimientos estéticos y el papel que cumplen los medios de comunicación relacionados con las redes sociales. Todo esto en un formato periodístico que permita una representación y sintaxis del tema de manera completa, informativa y cercana.

Con esta investigación se pretende explorar por qué y bajo qué métodos y circunstancias las redes sociales influyen en las mujeres para que estas decidan someterse a ciertos procedimientos de índole estética, quirúrgica o dietaria. La razón principal de esta investigación será conocer cómo los medios sociales incentivan la presión social y patriarcal en las mujeres para alcanzar los ‘cuerpos ideales’. Para lograr esto se respondería a las siguientes preguntas: ¿A qué está dispuesta a hacerse y someterse la mujer para alcanzar la belleza y el cuerpo ideal impuesto por la sociedad patriarcal?, ¿por qué lo haría?, ¿qué representan las redes comunicacionales y sociales en esto?

Para dar solución a esto, los resultados de este trabajo serán retratados a través de un reportaje dividido en capítulos de entrevistas de profundidad, en donde el tema principal a tratar será hablar sobre cómo influyen las redes sociales a las mujeres para que estas se sometan a procedimientos estéticos y quirúrgicos. Además de contar las historias de vida de estas (testimonios), también será importante educar al lector sobre qué y cómo son estos procedimientos, como, por ejemplo, el de la mamoplastia, que es el aumento de senos mediante prótesis mamaria. Y, además, como se mencionó anteriormente, se pondrán también los discursos de profesionales de médicos, cirujanos, psicólogos y demás, para lograr un contraste de opiniones y poder entregar al consumidor de este trabajo una investigación completa.

1.1 Antecedentes

- Ideales culturales sobre el cuerpo de la mujer a través de la historia

El artículo *Así ha cambiado el concepto de la mujer ‘ideal’ a lo largo de la historia* de CNN en español habla sobre cómo ha cambiado la concepción de la belleza corporal de la mujer a través de los años. El artículo, que hace un recuento histórico, sirve de contexto para argumentar cómo con el pasar del tiempo el cuerpo de la mujer ha cambiado y cómo la categorización de la belleza de este permanece en él. En su contenido habla Emma McClendon, curadora de vestuario; ella es quien hace el recuento histórico y explica cómo es el cuerpo de la mujer en distintas épocas.

Según el artículo, y siguiendo las primeras documentaciones que se tienen, las principales representaciones conocidas del cuerpo de la mujer son las de “la figura de Venus”, las cuales son pequeñas estatuas de más de 23 o 25 mil años. Estas figuras, retratadas durante los siglos XVII y XVIII, muestran cuerpos redondos de mujeres con forma de pera y muchos de ellos con senos grandes.

Entre estos siglos en especial –XVII y XVIII–, los cuerpos de las mujeres tienden a ser más ‘rellenitos’: con caderas más anchas, una cintura más estrecha y brazos más carnosos, los cuales son resaltados por el uso del corsé (“prenda utilizada para estilizar o moldear la figura humana de una forma deseada por razones estéticas o médicas”). Para esta época, “la figura femenina se embellece con las populares pelucas, los perfumes, los lunares postizos o pintados, los corsés de infarto, los encajes...”, agrega un artículo sobre evolución del canon de belleza femenino de YOROKOBU.

En el siglo XVIII el corsé aún seguía formando siluetas en los cuerpos de las mujeres en forma de cono, pero en 1790 surgieron versiones más cortas, semejantes a protosostenes, que complementaban la nueva tendencia de moda de los vestidos de talla alto. Para esto “se usaron estructuras debajo de la parte inferior del cuerpo para crear un volumen específico, y ya en los siglos XVIII y XIX, el cuerpo de moda idealizado era mucho más curvilíneo y mucho más voluptuoso”, agrega McClendon.

Ya en el siglo XIX, específicamente en 1890, Charles Dana Gibson, un artista estadounidense, dibujó mujeres altas y con cinturas delgadas, a las que les llamó “*Chica Gibson*”. En estos dibujos se retrataban mujeres con nariz y bocas pequeñas y con sus ojos grandes, y aún eran sometidas al corsé para acentuar y redondear sus curvas naturales en pecho, cintura y caderas. Pero “luego, en el siglo XX, hay un cambio muy definido hacia un cuerpo cada vez más joven y cada vez más atlético y delgado”, agrega la curadora en el artículo.

También se habla sobre los trastornos de alimentación que se dieron fuertemente en algunas épocas, como entre los periodos de 1920 a 1950. La especialista en vestuario dice que, a mediados de la década de 1920, en las revistas solo aparecían mujeres delgadas, lo que provocaba una epidemia de trastornos alimenticios entre las mujeres jóvenes. “La prevalencia más alta informada de trastornos alimentarios ocurrió durante los años 1920 y 1980, los dos periodos durante los cuales la ‘mujer ideal’ fue más delgada en la historia de Estados Unidos”, escribieron unos investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison en un artículo publicado en *Journal of Communication*, en 1997.

Los investigadores concluyeron que “tales hallazgos constituirían un soporte empírico para la hipótesis de que los medios de comunicación desempeñan un papel en la promoción del estándar de atractivo corporal de moda entre las mujeres”. En ese entonces creció la popularidad de cuerpos y modelos como el de Marilyn Monroe, y se publicó, además, el primer número de la revista *Playboy* en 1953.

Los periodos comprendidos entre 1960 y 1970 también son de gran relevancia. Es aquí donde llega “el cambio histórico de una preferencia de un cuerpo redondeado a uno más delgado que contribuyó a la aparición de la modelo británica Lesley Lawson, conocida como *Twiggy*, y otras modelos esbeltas”.

Emma McClendon dice que la gente habla de los años 60 y de los 70 como una época en la que se libera el cuerpo de la mujer. “Pero la noción de que las mujeres de repente fueron completamente libres en sus cuerpos después de ese punto es una completa falacia”, agrega.

Si bien para la época ya no se usaban tanto los corsés como antes, los medios de comunicación y las presiones sociales hacían que la imposición por tener un cuerpo ideal se mantuviera.

Para ese entonces ya las prendas básicas se habían reemplazado por dieta y ejercicio. “La incidencia de anorexia nerviosa severa que requirió ingreso hospitalario aumentó

significativamente durante las décadas de 1960 y 1970 hasta alcanzar un número constante, según un estudio de la revista *Current Psychiatry Reports* en 2012”.

Entre 1980 y 1990 llegó el ascenso de súper modelos un poco más robustas, pues, aunque seguía el auge de las mujeres delgadas, se comenzó a hacer más énfasis en los cuerpos fuertes, atléticos y tonificados, como el de las modelos Cindy Crawford y Naomi Campbell. Pero en la década de los 90 ese énfasis cambiaría a mujeres más delgadas. La supermodelo Kate Moss fue la imagen de esta nueva condición.

Con relación a la obesidad, el artículo mencionó que durante esa época aumentaron mucho estos casos y que, además, se mostraron más en las pantallas de los medios de comunicación, al mismo tiempo que los cuerpos de las modelos delgadas. “Comenzamos a ver una gran diferencia en la forma en que se presentan los cuerpos a través de los medios, con extrema delgadez celebrada en las imágenes de moda mientras que los cuerpos más grandes se destacan como ‘no saludables’ y malos al informar sobre la obesidad. Y así comenzamos a juzgar nuestros propios cuerpos bajo la misma idea binaria”, agregó McClendon.

Para la época del 2000 se recopila y “se hace una ‘mezcla’ de todas las épocas anteriores: mujeres altas, delgadas, con senos grandes, caderas pronunciadas, bronceadas y tonificadas, tal como sería la modelo brasileña Adriana Lima”, comenta un artículo de Primera Hora, sobre “La evolución del estereotipo del ‘cuerpo perfecto’”. Aun así, *Harper’s Bazaar* dice que durante esta época se mantuvo en tendencia todo lo relacionado a los años 60 y 80.

Ahora, de 2010 en adelante, se habla sobre la diversidad de los cuerpos. “Desde el comienzo del siglo XXI, ha habido un cambio hacia la celebración de diversos tipos de cuerpos en los medios y la moda. Esa tendencia parece correlacionarse con el uso de las redes sociales, donde diversos tipos están representados por usuarios cotidianos en línea”, menciona el artículo de CNN. Una encuesta de *Common Sense Media* descubrió que más de la cuarta parte de los adolescentes que están en línea se preocupan por cómo se ven en las fotos que publican.

Para este siglo XXI las cosas no cambian mucho. Desde 2010 en adelante “el martilleo continúa siendo constante: métodos para adelgazar porque tienes kilos de más, maquillaje para disimular arrugas, operaciones quirúrgicas o sin cirugía para eliminar las marcas de toda una vida de risas y tristezas”, comenta Lafuente, en un artículo sobre lo que se espera de las mujeres en el siglo XXI.

“En cuanto al estado actual de belleza, algunos profesionales en salud advierten que las “*selfies*” y en general las redes sociales influyen en la imagen corporal, ya que sus contenidos han permitido idealizar los cuerpos de las personas comunes, no solo los cuerpos de las supermodelos”, concluye el artículo.

Este mismo comenta que si el cuerpo de las mujeres no alcanza ni cumple con los arquetipos femeninos que imponen las culturas, es bastante probable que eso se transforme y comience a afectar en varios aspectos la vida de estas.

Actualmente, “el culto a la imagen y al propio cuerpo ha incrementado su protagonismo con las redes sociales y las nuevas tecnologías. El uso y abuso de la imagen en la cultura *selfie* sigue mercantilizando el cuerpo de los sujetos, especialmente de las mujeres y normalmente a través de un intercambio monetario”, agrega Lafuente. Desde hace unos pocos años se ha venido registrando que la publicidad dejó de vender solo productos para comenzar a proyectar nuevas necesidades, en las que están construyendo una imagen personal propia, una reputación y enseñar un perfil atractivo que muestre valores reconocidos para la sociedad como exitosos, pasando por una imagen de belleza donde las mujeres se encuentran más presionadas que los hombres a la hora de cumplir estándares y reconocimientos actuales.

- **Los influyentes: redes sociales**

Ahora, ¿qué papel tienen las redes sociales en el tema? Para eso, primero debemos entender qué son y de dónde vienen. Estas están ligadas a un contexto netamente digital, las cuales permiten la interacción entre una persona a otra, o entre varias. Y están divididas en diferentes niveles, por ejemplo, entre las redes que nos permiten relacionarnos están Facebook, Twitter e Instagram. Mientras que otras como LinkedIn son de índole profesional, y YouTube y Pinterest de entretenimiento.

Según *RockContent*, las redes fueron creadas para promover un intercambio de información, intereses, ideales, conocimientos y experiencias en búsqueda de objetivos comunes entre las personas que lo usan. El concepto de “red social” como tal, “se remonta cerca de un siglo atrás para designar un conjunto complejo de relaciones entre miembros de un sistema social a diferentes dimensiones”, agrega la web.

Como ya se mencionó, el objetivo de estas, en un principio –más o menos desde 1995–, era buscar más que todo la cercanía entre las personas. Por eso, páginas como *classmates.com* y *sixdegrees.com* todavía tienen el propósito de que sus usuarios se busquen entre sí, después de muchos años de haber perdido contacto.

Luego, en el 2002, Friendster, MySpace y Hi5 llegaron, siendo muy usadas al principio, pero desechadas después con la llegada de Facebook en 2004. Facebook, creada por Mark Zuckerberg, tenía como fin dar un “servicio para uso interno entre miembros de una universidad, se ha expandido y hoy es la mayor red social del mundo”, agrega *RockContent*.

Pero luego fue mejorando a versiones más completas y se convirtió en una red más versátil y completa, ideal para “generar negocios, conocer gente, relacionarse con amigos, informarse, divertirse, debatir y mucho más”.

Después de ver que las personas estaban cada vez más inmersas en las redes sociales aparecieron Twitter (2006), Tumblr (2007), Instagram (2010), Snapchat y Google+ (2011). Pero solo algunas de ellas mantienen la popularidad actualmente.

Según el artículo de *RockContent*, Facebook ha sido la líder siempre, pues es la “más conocida, popular y exitosa de internet, con nada menos que 2.000 millones de usuarios”. También entraría LinkedIn, la cual es la red favorita para lo profesional. “Esta ha alcanzado la marca de 500 millones de usuarios registrados en 2017, lo que ha representado un crecimiento histórico en el último año. Con este número, permanecen como la mayor red social profesional del mundo”. Y por último estaría Instagram, quien se ha disparado últimamente, pues su crecimiento es el más impresionante del año. Con un aumento acelerado, incluso el más rápido registrado por la red social. Instagram ha logrado llegar a los 800 millones de usuarios activos por mes, con 500 millones accediendo a la aplicación todos los días”.

Para la elaboración de este trabajo trabajaremos específicamente con Facebook, Twitter e Instagram. Por una parte, porque Facebook, además de ser la más conocida, reúne las características de una red social en “donde el contenido se comparte con facilidad, tiene una interfaz sencilla, hay facilidad para acceder a ella, y la variedad de contenido que se puede encontrar en él: texto, vídeos, imágenes, entre otros”, menciona un artículo de *Marketing Surfero*.

Luego, estaría Twitter, que, aunque no es muy popular para las personas, sigue recogiendo una gran cantidad de usuarios que, aunque están limitados a compartir cierto número de caracteres que disminuye si compartes links, fotos o videos, utilizan esta red social porque es ‘divertida y engancha’. Según el mismo medio que habla sobre Marketing, Twitter se caracteriza por ser eficaz; que da información de calidad, además de “ayudar con las opiniones y recomendaciones de los usuarios que te llevan rápidamente a las mejores fuentes de información sobre prácticamente cualquier tema”.

Por último, estaría Instagram, la cual es apta para esta investigación, pues es una red social que se caracteriza por conectar con las personas, ya sea por gusto, afinidad o admiración. Además de que es muy popular por la herramienta que tiene de retocar imágenes con filtros o cambios de colores, ambientes, tamaños, bordes y tonos.

Es por esta razón que al ser las redes sociales tan populares y usadas por las personas en la cotidianidad, estas entrarían a ser partícipes en esta investigación. Y nos damos cuenta de esto al ver que un estudio reciente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh, publicado en Colombia AS, encontró que las redes sociales “están siendo un verdadero problema para tratar la depresión adolescente y la percepción que del cuerpo tienen los jóvenes”. La “presión social, presión de grupo, presión de los referentes, aspiracional...”, muestran en redes como Facebook, Twitter e Instagram, lo perfecto como algo casual y “no hay nada más lejos de la realidad”.

Por otra parte, Rocío Rivas Martínez, historiadora y antropóloga social/cultural, escribe un artículo llamado: ‘*Cuando la sociedad solo ve un cuerpo: presión social sobre la*

corporalidad femenina'. Allí habla sobre el porqué se les venden a las mujeres unos modelos de belleza inalcanzables, sobre el porqué se manipula y se destruye el cuerpo de las mujeres para alcanzar esa perfección, sobre quiénes contribuyen a la creación de esos ideales, entre otras cuestiones. Para Rivas, "esas cuestiones son las que nos remiten a la existencia de una presión social sobre la corporalidad femenina, creada y fomentada por agentes sociales como la industria de la moda, publicidad, cine y medios de comunicación, que muestran una belleza irreal e insalubre".

La historiadora-antropóloga comentó también que quienes contribuyen a la creación de este patrón de imagen son la moda, la publicidad, el cine y los medios de comunicación (televisión/prensa). La industria de la moda porque vende un ejemplo a seguir, que son las mujeres delgadas; la publicidad, que coge a la modelo que brinda la industria de moda y la envuelve en fama, éxito y triunfo, lo que convierte a la mujer en un ideal de belleza para los demás; la industria cinematográfica, que también participa de la imagen creada; y, los medios de comunicación, "los cuales crean y desarrollan modas y promueven dictaduras de belleza", añade.

Es así como pueden llegar a darse los deseos de querer cambiar la figura haciendo uso de la cirugía plástica, "la cual ofrece la oportunidad de reconstruir el cuerpo o crear uno nuevo que se adapte a los dictados establecidos. Mediante intervenciones quirúrgicas de todo tipo: aumento de pecho, rinoplastia, mentoplastia, lifting, lipoescultura, abdominoplastia, entre otros", concluyó Rivas.

- **Intervenciones y trastornos**

Soledad Muruaga y Ana de Miguel, especialistas en temas de mujeres de la escuela ESEN dicen que "las mujeres y los hombres aprenden de una manera totalmente diferenciada sobre la sexualidad. Para las mujeres, el aprendizaje de la sexualidad se realiza desde la represión, la manipulación y el chantaje, impidiendo así el empoderamiento sexual y el desarrollo como ciudadanas".

Rivas Martínez también considera que hay un problema sociocultural en este aspecto, pues este afecta, en su gran mayoría, a las mujeres adolescentes, a través de la divulgación de un canon ilusorio que rinde culto al cuerpo joven y extremadamente delgado, el cual es el que se vende como símbolo de perfección. "Esto desemboca problemas de autoestima producidos por la no aceptación de nuestro cuerpo, y, por tanto, la propia transformación/manipulación de este a través de la cirugía estética, así como trastornos de la conducta alimenticia, donde hay unos más graves, como la anorexia y la bulimia nerviosa", agrega.

Con relación a las cirugías plásticas, Tom Shakespeare, sociólogo y locutor inglés, muestra en un artículo de la BBC una preocupación sobre si realmente las cirugías estéticas ayudan a sentirse mejor consigo mismos. Para él, "hay una presión constante de la sociedad por parecer joven y guapo, especialmente para las mujeres, a las que todavía se les juzga por su aspecto". Además, enfatiza en que son los medios de comunicación los que idealizan estos procedimientos estéticos y muestran cómo los 'famosos' hacen parte de esto.

“Según siete estudios epidemiológicos distintos, las mujeres que se agrandan los senos tienen una tasa de suicidio que es dos o tres veces mayor que la del resto de la población. Parece probable que exista una insatisfacción subyacente que hace que las mujeres decidan operarse los senos y que la operación no resuelve. Hay una condición psicológica conocida llamada desorden dismórfico, y varios estudios sugieren que cerca del 10% de la gente que acude a la cirugía estética tiene esta condición”, concluyó el sociólogo.

Para alcanzar el ideal que impone la sociedad de los ‘cuerpos perfectos’, las mujeres recurren a diferentes herramientas de ayuda para alcanzarlos. La psicóloga Cristina Migoya, quien lleva trabajando con los trastornos alimenticios desde hace 15 años, dijo para un artículo de El País, que “la presión del cuerpo perfecto trae consigo el trastorno de alimentación”. Para ella, este trastorno se da por la obsesión de adelgazar y por la presión que hay con respecto a la estética y al cuerpo casi perfecto.

2. Justificación

Con esta investigación espero contribuir a que las personas conozcan cómo una sociedad impone sociológica, psicológica, morfológica y patriarcalmente, presión en las mujeres para hacerlas someterse a distintos procedimientos con el objetivo de obtener uno de los tantos 'cuerpos ideales' que la misma sociedad ha impuesto. En este caso concreto, se hará a través de la exploración del papel que desarrollan las redes sociales en esta presión social por alcanzar el cuerpo perfecto.

Además de analizar los resultados y consecuencias que obtienen las mujeres al someterse a diferentes procedimientos. Es importante que se conozca que, si bien estos pueden salir bien, también pueden salir mal. Para esta investigación es importante mostrar las afectaciones y satisfacciones que se pueden llegar a obtener al pasar por estos procesos.

Se pretende también contribuir al desarrollo de la investigación periodística en temas relacionados con problemáticas sociales que, como esta, han sido tratadas de manera poco profunda y fragmentaria; al igual que su presentación en un formato novedoso que facilita la lectura y comprensión por parte de públicos amplios.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

- Explorar por qué y bajo qué métodos y circunstancias las redes sociales influyen en las mujeres para que estas decidan someterse a procedimientos de índole estética, quirúrgica o dietaria.

3.2 Objetivos específicos

- Profundizar en los elementos conceptuales e históricos acerca del cuerpo femenino, los condicionamientos sociales a los que ha sido sometido y el papel de las redes sociales en estas dinámicas.

- Mostrar cuáles son las consecuencias de los procedimientos a los que se someten las mujeres para alcanzar los ‘cuerpos ideales’ impuestos por la sociedad.

- Identificar las maneras de cómo las redes sociales han intensificado la presión social en las mujeres para alcanzar los ‘cuerpos ideales’.

- Relatar historias de mujeres que han pasado por esta experiencia, destacando las motivaciones personales y sociales.

Marco contextual

Los procedimientos estéticos, de índole quirúrgica, estética y/o dietaría, existen desde hace mucho tiempo. Pero hoy en día es mucho más común ver a mujeres someterse a este tipo de intervenciones por el fácil acceso que hay hacia ellas. Es por esto que Medellín se ha convertido en uno de los destinos de turismo preferidos por las personas debido a la alta oferta de cirujanos y esteticistas que hay en la ciudad, además de las facilidades de pago y lo económicos que pueden llegar a ser.

Debido a que la necesidad de cumplir con ciertos estándares de belleza y el deseo de tener el ‘cuerpo perfecto’ ha aumentado con el pasar de los años. Este trabajo tiene como fin investigar los motivos por los que las mujeres se someten a los procedimientos estéticos, quirúrgicos y dietarios. Para conocerlos, se estudiarán los entornos sociales y culturales que las rodean, así como el rol que cumplen las personas a su alrededor y la relación que hay con las redes sociales.

En un sondeo y análisis de contenido realizado a páginas web, artículos, documentos, trabajos de grados, tesis, entre otros, se encontró información suficiente sobre este fenómeno, la cual crece exponencialmente conforme pasa el tiempo. Pero, aunque hay investigación en profundidad, no hay un contenido específico que reúna historias de vida o recopile, en gran medida, todo lo relacionado a este tema. Por tales motivos este trabajo será pertinente ya que con el desarrollo de este se podrá hablar y compartir información de la situación de una manera más completa, amplia y cercana con las consumidoras que quieran acceder al trabajo.

Para poder lograr una buena investigación que le dé al lector esa información, este trabajo de grado tendrá como uno de sus objetivos principales el investigar cómo y por qué las redes sociales influyen en las mujeres haciendo que estas decidan someterse a procedimientos estéticos, quirúrgicos o dietarios en el Área Metropolitana.

Como objetivos específicos se proponen: profundizar en los elementos conceptuales e históricos acerca del cuerpo femenino, los condicionamientos sociales a los que ha sido sometido y el papel de las redes sociales y los medios de comunicación en estas dinámicas; mostrar cuáles son las consecuencias que traen para las mujeres el realizarse estos procedimientos; identificar cómo las redes sociales han intensificado la presión social en ellas para alcanzar los ‘cuerpos ideales’; y, relatar las historias de las mujeres que han pasado por estas experiencias o se han sentido identificadas con ellas, destacando en estas las motivaciones personales y sociales, además de mencionar las consecuencias físicas, psíquicas y personales que han traído para ellas.

Para el desarrollo de este trabajo y para el cumplimiento de los objetivos anteriormente mencionados, se realizará una investigación de metodología cualitativa, en la que se aplicarán técnicas de investigación tales como: la indagación documental, la observación y las entrevistas semiestructuradas. Para la realización de estas se harán resúmenes bibliográficos y diarios de campo, los cuales serán retratados en historias de vida y un artículo que recogerá la información de todo lo investigado.

El resultado esperado para este proyecto será un reportaje como tal, el cual estará dividido en tres entrevistas de profundidad que contarán las historias. Además, habrá un artículo extenso que reunirá todo lo relacionado a las problemáticas y los datos, fuentes y demás información encontrada durante el trabajo. Cada una de estas entrevistas a profundidad se contarán las historias de las mujeres, en las cuales ellas hablarán sobre cómo les han afectado las redes con relación a su cuerpo. A su vez, se describirá el cuerpo de la mujer y se contará con opiniones de expertos (cirujanos, psicólogos y demás), entre otros en el artículo. En estas también se intentará contar y describir cómo son los procedimientos estéticos, las cirugías plásticas, los procedimientos estéticos y las dietas estrictas a las que se pueden llegar a someter las mujeres. Además de mostrar también cómo se relaciona la salud mental con el tema.

Como estrategias de difusión que permitan conocer el producto final, se realizará una socialización del trabajo investigativo en las reuniones de exposiciones finales de trabajos de grado del Pregrado de Periodismo de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Antioquia. Además de compartir el trabajo a medios y plataformas digitales, como el canal De la Urbe y La Secretaría de la Mujer. Además de otras corporaciones, organizaciones y movimientos de la mujer como: la Red Nacional de Mujeres, la Casa de la Mujer, la Corporación Mundial de la Mujer, el Movimiento de Mujeres, De Mujer a Mujeres, entre otras. Por otra parte, también se espera pasar esta información a influenciadoras con gran flujo de seguidores que estén interesadas en propagar este tipo de información, como la *instagrammer* @bellezacreada, quien se dedica a compartir información relacionada. El resultado final de este trabajo de grado también estará en formato de cd para guardarlo en la Biblioteca Central Carlos Gaviria Díaz de la Universidad de Antioquia.

Metodología

Para dar con los resultados esperados de la presente investigación de trabajo de grado, se hará una investigación de índole cualitativa que estará centrada en “comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto”. (Hernández, 2010: 364).

Esta metodología ayudará a identificar los diferentes comportamientos de las mujeres que han decidido someterse a procedimientos influenciadas por los grupos sociales y medios de comunicación y aumentada por las redes sociales. Así se podrá conocer qué piensan y cómo se comportan las mujeres que deciden someterse –o piensan en hacerlo–, a estos procedimientos. Con este enfoque se “comprenderá la perspectiva de los participantes – individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará– con relación a los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad”. (Hernández, 2010: 364).

En desarrollo de lo anterior, se utilizarán técnicas de revisión/técnica documental, observación y conversaciones informales, y entrevistas semiestructuradas y en profundidad.

1. Revisión técnica documental

Esta técnica servirá para hacer una contextualización del problema de investigación. Se hará una búsqueda exhaustiva sobre los procedimientos estéticos, el cuerpo de las mujeres como reflejo de los ideales de belleza, la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales y las implicaciones médicas que esto genera. Para esto se tendrán dos puntos de partida: “la revisión de toda la documentación existente y disponible sobre dicha realidad y una observación preliminar de la realidad en cuestión, la cual, en ocasiones, se complementa con algunas entrevistas a “informantes clave”. (Sandoval, 1996: 118).

La exploración bibliográfica documental será una de las principales fuentes en las que se apoyará esta investigación y la técnica de registro que se utilizará para recopilar y sistematizar la información de la revisión técnica documental serán las fichas de resumen.

2. Observación y conversaciones informales

Para Hernández, la observación investigativa va más allá de lo que está a la vista, de lo que aparentemente observamos. Es por esto que expone unos propósitos esenciales para la observación:

- A. La exploración de ambientes, contextos y aspectos sociales.
- B. La descripción de comunidades y ambientes, además de las actividades que desarrollan las personas en estos ambientes.
- C. La comprensión de procesos, eventos en el tiempo y patrones sociales y culturales que desarrollan las personas.
- D. La identificación de los problemas.

Estos propósitos acompañarán el proceso investigativo del trabajo para poder tener los resultados necesarios en materia de observación y conversación; los cuales serán análisis de lo encontrado en las entrevistas con las mujeres que se han realizado o no se han sometido a procedimientos quirúrgicos/estéticos.

Los datos reunidos en la aplicación de esta técnica de observación y conversaciones informales se registrarán y sistematizarán mediante un diario de campo.

3. Entrevista semiestructurada

El autor (Hernández, 2010: 418) la define como “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)”. Así es como se realizará esta parte del trabajo de campo: con intercambio de información entre las partes implicadas. Al ser el tipo de entrevista semiestructurada las conversaciones se basarán en una guía de preguntas en donde el entrevistador tendrá la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos y obtener mayor información sobre los temas deseados.

La información recopilada mediante la aplicación de las entrevistas semiestructuradas se registrará en grabaciones de audio, e, incluso, de vídeo si la fuente se encuentra de acuerdo con ello.

4. Análisis de contenido

Para entender cómo funcionan y cuál es el papel que desempeñan las redes sociales en este proyecto, es indispensable realizar un análisis de contenido a Facebook, Instagram y Twitter. Esta técnica, que según Jaime Andréu Abela, da la posibilidad de “interpretar textos, ya sean escritos, grabados, pintados, filmados... u otra forma diferente donde puedan existir toda clase de registros de datos, transcripción de entrevistas, discursos, protocolos de observación, documentos, videos”, nos dará la posibilidad de entender estas plataformas de la manera más adecuada y acertada para tratar de comprender el papel de estas en la investigación. La técnica de registro que se utilizará para definir y relacionar toda la información de la revisión técnica documental serán unas fichas de registro del análisis de contenido.

Resultados

Con esta investigación se espera dar a conocer cómo las redes sociales y los medios de comunicación influyen y presionan, negativamente, a las mujeres, haciendo que estas se sientan insatisfechas con su cuerpo. Lo que hace que recurran a métodos quirúrgicos, estéticos, suplementarios y/o dietarios, para poder tener un cuerpo que se adapta a los cánones y prototipos de belleza que se infunden a través de estos medios.

Con la publicación de este trabajo se quiere llegar no solo a las mujeres que no están a gusto con sus cuerpos, sino también, llegar a las personas que, directa o indirectamente, ayudan a la difusión de este contenido que categoriza a un cuerpo como el 'ideal'. Esto mostrará cómo la idealización de un cuerpo perfecto puede crear en las mujeres trastornos negativos como la dismorfia corporal, los problemas psicológicos, la adicción a las cirugías, entre otras.

Para la distribución del contenido, se espera que la información de este trabajo sea representada a través de un reportaje dividido en tres entrevistas de profundidad, ya que de este modo se podrá llegar de una manera más respetuosa y empática tanto con las mujeres que serán retratadas en los capítulos, como en las que se sientan identificadas. De igual manera esto será más amigable para la lectura de las personas que accedan al trabajo.

Conclusiones

En conclusión, el impacto de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres es innegable y preocupante, manifestándose a través de la dismorfia corporal y trastornos alimenticios. La constante exposición a estándares de belleza poco realistas, impulsados por influencers y celebridades en plataformas como Instagram, contribuye a la distorsión de la percepción de la propia apariencia física. Este fenómeno lleva a las mujeres a compararse constantemente, generando inseguridades y ansiedades que pueden desencadenar trastornos mentales.

La dismorfia, reconocida oficialmente como un trastorno psiquiátrico, se manifiesta como una preocupación obsesiva por la apariencia física, y las redes sociales intensifican este problema al promover imágenes retocadas y filtros que distorsionan la realidad. Las cirugías plásticas, impulsadas por la búsqueda de la perfección, pueden convertirse en una respuesta a esta insatisfacción, pero su efectividad es limitada cuando no se aborda el componente psicológico subyacente.

Los profesionales de la salud mental reconocen la necesidad de una intervención integral. Los cirujanos plásticos, al tener un papel crucial en este proceso, deben realizar evaluaciones exhaustivas de la salud mental de los pacientes antes de considerar procedimientos estéticos. Además, la inclusión de evaluaciones psicológicas y el fomento de terapias cognitivo-conductuales son esenciales para abordar las raíces psicológicas de la dismorfia corporal.

Las soluciones no pueden limitarse únicamente al ámbito médico, ya que las redes sociales desempeñan un papel crucial. Las plataformas deben promover la inclusión y diversidad en la representación de cuerpos, limitar la exposición a imágenes que puedan afectar la percepción corporal y fomentar la autenticidad. La educación sobre la irrealidad de los estándares de belleza en línea y la importancia de la salud mental es esencial.

Finalmente, se destaca la importancia de la colaboración entre profesionales de la salud mental, cirujanos plásticos y la sociedad en general para abordar este complejo problema. Se hace hincapié en la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento, promover la autoestima saludable y fomentar un uso responsable de las redes sociales. En última instancia, la conciencia, la educación y el apoyo integral son clave para contrarrestar los impactos negativos de las redes sociales en la salud mental y la imagen corporal de las mujeres.

Referencias

- *El aparato sexual de la mujer: los órganos genitales internos (I)*. 2014. UNAF Unión de asociaciones familiares. Disponible en <https://unaf.org/saludsexualparainmigrantes/el-aparato-sexual-de-la-mujer-los-organos-genitales-internos-i/>. Consultado en marzo de 2020.
- *El cuerpo de las mujeres, ¿por qué nunca estamos satisfechas?* Escuela ESEN. Disponible en <https://www.escuelaesen.org/cuerpo-de-las-mujeres/>. Consultado el 1 de marzo de 2020.
- Howard, Jacqueline. 2018. *Así ha cambiado el concepto de la mujer 'ideal' a lo largo de la historia*. CNN en español. Disponible en <https://cnnespanol.cnn.com/2018/03/08/mujer-ideal-modelo-historia-moda-cuerpo-flaca-gorda/>. Consultado en marzo de 2020.
- Muñiz, Elsa. 2014. *Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista*. Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco. Disponible en http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922014000200006. Consultado en marzo de 2020.
- *¿Realmente ayuda la cirugía estética a sentirse mejor?* 2016. BBC, disponible en https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/01/160125_finde_salud_cirugia_estetica_mejor_ac. Consultado en marzo de 2020.
- Nieto, Marta. 2005. *“La presión por el cuerpo perfecto trae el trastorno de alimentación”*. El País. Disponible en https://elpais.com/diario/2005/04/11/paisvasco/1113248411_850215.html. Consultado en marzo de 2020.
- Martín, Laura. 2018. *Las redes sociales hacen que odies tu cuerpo y tu vida*. AS. Disponible en https://as.com/deporteyvida/2018/06/17/portada/1529233373_090278.html. Consultado en marzo de 2020.
- Rivas, Rocío. 2015. *Cuando la sociedad solo ve un cuerpo: presión social sobre la corporalidad femenina*. Anthropologies. Disponible en <https://www.anthropologies.es/cuando-la-sociedad-solo-ve-un-cuerpo-presion-social-sobre-la-corporalidad-femenina/>. Consultado en marzo de 2020.
- Alemany, José – Velasco, Javier. 2008. *Género, imagen y representación del cuerpo*. Escuela de enfermería “La fe”. Valencia, España. Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962008000100009. Consultado en marzo de 2020.
- Romero, Jorge. 2019. *¿Qué es la belleza?* About español. Disponible en <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-belleza-1283775>

- *Red social*. Definición ABC. Disponible en <https://www.definicionabc.com/social/red-social.php#:~:text=Una%20Red%20Social%20es%20una,mismas%20creencias%2C%20entre%20otras%20posibilidades>. Consultado en marzo de 2020.
- Raffino, María Estela. 2019. *Concepto de redes sociales*. CONCEPTO.DE. Argentina. Disponible en <https://concepto.de/redes-sociales/>. Consultado en marzo de 2020.
- Villa, Alexandra. 2017. *Introducción al cuerpo humano*. Manual MSD. Disponible en <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/fundamentos/el-cuerpo-humano/introducci%C3%B3n-al-cuerpo-humano>. Consultado en marzo de 2020.
- J. Balda, Dra. Maite. 2019. *Anatomía, ¿qué diferencia a los hombres y a las mujeres? Hacer familia*. Disponible en <https://www.hacerfamilia.com/educacion/anatomia-nos-diferencia-20190925102503.html>. Consultado en marzo de 2020.
- Pacheco, Xenia. *La construcción social del cuerpo femenino*. Revistas Académicas de la Universidad Nacional. Costa Rica. Disponible en <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/tdna/article/view/7654/8748>. Consultado en marzo 2020.
- Muruaga, Soledad - De Miguel, Ana. *El cuerpo de las mujeres, la sexualidad patriarcal y sus exponentes actuales: el neoliberalismo sexual y la prostitución*. Escuela ESEN. Disponible en <https://www.escuelaesen.org/cuerpo-las-mujeres-la-sexualidad-patriarcal-exponentes-actuales-neoliberalismo-sexual-la-prostitucion/>. Consultado en marzo de 2020.
- Hernández, Sampieri, Roberto. 2010. *Metodología de la investigación*. Quinta edición. McGraw-HILL. Interamericana Editores, S.A. México.
- Rodríguez Gómez, David - Valdeoriola Roquet, Jordi. 2007. *Metodología de la investigación*. Universidad Oberta de Catalunya. Barcelona.
- Bogdan, Robert - Taylor, Steven. 1996. *Introducción a los métodos cualitativos de la investigación*. Paidós. Buenos Aires.
- El Mercurio. 2014. *La evolución del estereotipo del “cuerpo perfecto”*. Primera hora. Disponible en <https://www.primerahora.com/estilos-de-vida/moda-estilo/notas/la-evolucion-del-estereotipo-del-cuerpo-perfecto/>. Consultado en junio de 2020.
- Cenea, Laia. 2015. *La silueta femenina a través de las décadas*. Harper's Bazar. Disponible en <https://www.harpersbazaar.com/es/moda/tendencias/g180152/historia-de-la-modas/?slide=10>. Consultado en junio de 2020.
- Lafuente Gómez, Paloma. 2019. *Lo que se espera de las mujeres en el siglo XXI*. AMÉRICA LATINA en movimiento. Disponible en <https://alainet.org/es/articulo/197332>. Consultado en junio de 2020.

- Principales características de Facebook, Twitter e Instagram. Marketing Surfero. Disponible en <https://marketingsurfero.wordpress.com/2017/04/18/principales-caracteristicas-de-facebook-twitter-y-instagram/>. Consultado en junio de 2020.
- Grapsas, Tatiana. 2019. *Para saciar la curiosidad: ¿conoce la historia de las redes sociales!* Rock Content. Disponible en <https://rockcontent.com/es/blog/historia-de-las-redes-sociales/>. Consultado en junio de 2020.
- Rivera, Noemí. 2013. *La evolución del canon de belleza femenino a través de los tiempos.* YOROKOBU. Disponible en <https://www.yorokobu.es/canon-de-belleza-femenino/>. Consultado en junio de 2020.
- Abela, Jaime Andréu. *Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada.* Fundación Centro Estudios Andaluces. Universidad de Granada.

CUERPO DE TRABAJO

HISTORIAS DE VIDA

Historia 1

Mi relación con la comida, mi cuerpo y los demás: una lucha constante

Valeria Calvo Mejía - 18 años - Estudiante de Ingeniería de Sistemas

¿Qué detonó la dismorfia corporal?

Durante toda mi vida he sufrido de sobrepeso. Desde que tengo 8 años he visitado doctores, nutricionistas en su mayoría, quienes le recomendaban a mi mamá y a mi abuela dietas estrictas que debía seguir si no quería seguir subiendo de peso. Por esto, la gran parte de recuerdos de mi infancia se la llevan las hirientes frases de mi mamá diciéndome: “no comas más”, “¿le vas a echar todas esas salsas a la comida?”, “pero ya comiste Valeria, ¿qué más vas a buscar?”, o “no te pongas esa blusa tan corta que se te sale todo el buche”.

No bastando con esto, por otro lado tenía la alcahuetería de mi abuela. Quien más que convertirse en una amiga o “compinche” de la situación terminaba siendo una enemiga más. Ella, quizás desde su ignorancia, me cuidaba de todo menos de los buenos hábitos, y aunque era quien me “defendía” y seguía todos los caprichos (como cualquier otra abuela), sus buenas intenciones terminaban siendo un problema más para mí.

Pero, ¿de verdad debo ser tan cruel y la debo culpar de todo? Yo era una niña, y ella una abuela alcahueta que quería ver a su nieta feliz. Igual creo que era la situación con mi madre, pues ella era sólo una mamá que estaba preocupada por la salud de su hija. Hoy, que puedo reconocer e identificar los daños que causaron tantos años de descuidos en la alimentación, me doy cuenta de que no las puedo culpar sólo a ellas de lo que soy actualmente.

Hoy soy consciente de que tener malos hábitos alimenticios tiene mucho que ver con la mala alimentación que tuve durante mi infancia, pero también entiendo que mis problemas de autoestima, mi disformia corporal y los problemas de aceptación que tengo tienen mucho más que ver con la forma en la que me siento comparada y juzgada por los demás.

He entendido que no han sido sólo ellas, y ni siquiera yo, las únicas responsables de mis actuales desórdenes alimenticios ni psicológicos, es toda la sociedad en general: son los compañeros(as) del colegio que se burlaron de mí o me evitaron por no cumplir con sus estándares corporales; es toda mi familia recomendándome dietas estrictas y peligrosas para bajar de peso; y son todos los hombres que me rechazaron en la infancia cuando los quise conocer y se negaron por diversos motivos.

Quizás lo que he mencionado hasta ahora pueden ser cosas “simples”, considerando que pueden ser los problemas más normales por los que una niña puede pasar estando en su

adolescencia. Pero, cuando hice una retrospectiva de todo lo que había pasado en mi vida hasta el momento llegué a una conclusión: **las redes sociales fueron mi detonante.**

¿Por qué las redes?

Porque a lo largo de mi vida siempre tuve problemas con cómo actuaban lo demás conmigo, y sobre todo, sufría con lo que decían y pensaban: me dolían los comentarios que mi mamá hacía sobre mi cuerpo, me afectaban las comparaciones que me hacían con otras niñas de mi edad y me sentía culpable por no gustarle a otros niños cuando estaba pequeña.

Ante esas palabras y acciones muchas veces intenté hacerme la desentendida. Recuerdo que aún estando muy pequeña pensaba: “sólo soy una niña, voy a crecer y todo va a mejorar”. Lastimosamente, y para cuando me di cuenta, esa misma niña se había convertido en una adolescente de 15 años, la cual no había mejorado nada en su cuerpo, ni en sus hábitos.

¿Dónde comenzó todo?

Siendo menor de edad mi mamá me permitió crearme una cuenta en las redes sociales, pues era lo que todas las personas de mi edad hacían y en ese momento no parecía ser una mala idea. Primero comencé compartiendo canciones en Facebook y buscando familiares en Instagram. No fue hasta el momento en el que comencé a subir cosas más y agregar a mis amigas del colegio que comencé a sentir una diferencia.

Era muy evidente ver cómo a mis amigas les daban más “me gustas” a las fotos que subían. También noté cómo los niños dejaban comentarios en sus publicaciones de Instagram, mientras que en el mío no lo hacían. Si había alguno era de alguien de mi familia, amigas o, quizás, de un amigo muy cercano. Lo que nunca me tocó ver fue algún comentario lindo o de ‘validación’ diciéndome: “hermosa”, “quedaste muy bonita en esa foto”, o algo parecido.

Eso comenzó a despertar en mí cierta inseguridad y comencé a compararme con las amigas que sí tenían eso, pues en el fondo yo también lo quería. No dejaba de pensar y de preguntarme: “¿por qué mi cabello no es largo como el de ella?”, “¿será que mi nariz no está lo suficientemente perfilada?”, “¿estoy muy cachetona?”, y así con mil pensamientos más.

Durante ese tiempo me acordé de todas las citas fallidas que tuve en las visitas al nutricionista y pensé: “¿por qué no le hice caso a esas recomendaciones y no seguí las dietas?”. De verdad que me estaba mortificando el hecho de pensar que yo no era tan bonita como las otras niñas y que mi cuerpo no era normal porque no se parecía al de mis amigas.

Con el tiempo decidí borrar algunas de las publicaciones que tenía en Instagram y dejé de compartir cosas en Facebook. Por más que pensara que no, el no tener la misma aceptación o visibilidad que tenían las otras mujeres que conocía me hacía sentir mal. Aunque no quería compararme, ni parecerme a la otra, era inevitable no hacerlo. En el fondo sabía que sí quería tener esa validación.

Pero conforme pasó el tiempo y aunque dejé de compartir fotos mías de cuerpo entero, ver día a día las publicaciones de Instagram y los retos que allí se hacían (hacer un baile que estuviera en tendencia, subir videos en vestidos, etc.), me hacían pensar en que yo nunca iba a poder hacer parte de eso.

Es por esto que en un comienzo mencioné que las redes sociales fueron mi detonante, porque por ellas siempre me estaba comparando. Aunque creo que sin ellas mis problemas de autoestima también estarían, estoy segura de que no sería en una dimensión tan grande como lo es teniéndolas presentes.

Podría decir que sin ellas mis comparaciones serían más pequeñas, quizás sólo con la vecina del barrio o con amigas, más no con las 10 influencers que sigo, o con las mujeres que me salen constantemente en las recomendaciones de Instagram. Quizás, si las redes no existieran, o si yo no sintiera que hay una competencia por mostrar algo que uno no es, mi problema sería un poco más fácil de tratar.

¿Qué solución busqué?

Para poder guiarme un poco sobre lo que pienso y siento, busqué ayuda profesional nuevamente. Esta vez no acudí sólo con un nutricionista, sino que busqué a alguien que me ayudará también en el aspecto psicológico. Esto lo hice para poder entender un poco más los pensamientos que se me cruzaban por la cabeza.

Decidí comenzar el acompañamiento con una psicóloga enfocada en temas de la alimentación. Desde que estoy con ella entendí que he tenido toda esta situación muy normalizada, pues hasta un punto me llegó a parecer normal el dejar de publicar fotos que me mostraran directamente.

¿Cómo me di cuenta de esto?

En el acompañamiento que he tenido pude notar que habían comportamientos que no eran normales. Por ejemplo, el hecho de no sentirme cómoda con las fotos que subía y el mirarlas por un tiempo prolongado para después eliminarlas hizo que cayera en cuenta de esto.

Según mi psicóloga, Catalina Mesa Arango, sí puede ser normal que una persona observe sus fotos o sus historias después de subidas. Pero, lo que no es normal, es mirarlas por mucho tiempo intentando encontrar en ellas alguna imperfección. Pues justamente eso es lo que hace que se generen trastornos con relación al peso y la apariencia física, es decir, es así como se pueden generar los TCA y la dismorfia corporal.

Para intentar encontrarle una solución a esa inseguridad e insatisfacción que siento con respecto a cómo luzco y por qué no soy como las demás, comprendí que primero debo aceptar lo que soy y lo que son los demás. Esto implica entender que todos los cuerpos son diferentes y que cada uno tiene ciertas características que lo hacen ser único.

Desde que he venido trabajando en eso pude aceptar, poco a poco, que lo que se publica en las redes no siempre es cierto y que, en caso de que lo fuera, no tiene nada de malo no parecerse a eso.

Problemas con la comida

Con el acompañamiento que he tenido con mi psicóloga he podido entender que la inseguridad que me causaron las redes se proyectó tanto en mi vida personal que comencé a desarrollar un trastorno con la comida.

Cada vez que terminaba de comer sólo podía pensar en una cosa: “¿cuánto peso iré a subir con todo lo que comí?”. Ese pensamiento, con el paso del tiempo, comenzó a ser una tortura, pues no era sólo el hecho de pensar en los kilos que iba a ganar, sino en cómo ese peso se iba a ver reflejado en las medidas de mi cuerpo y en la anchura de mi cara.

Pensar en eso me aterraba y me llenaba de pánico, por eso terminé desarrollando un apego por la comida, ya que era tanto el estrés que me causaba pensar en ello, que terminaba comiendo más.

Así fue como nos dimos cuenta que el problema que estaba teniendo con la comida estaba relacionado con cómo me sentía cuando me veían los demás. Ella me hizo entender que la verdadera causa del problema no era pensar en el peso que iba a ganar cuando comía, sino en imaginarme en cómo me iban a ver los otros si lo hacía. Y ahí fue cuando entendí todo.

Entendí que mi problema no era en cómo me sentía que me veía yo, sino en cómo quería que me vieran los demás. Desde ese momento decidí que tenía que trabajar por mí, por sentirme más cómoda conmigo misma y no en agradarle a los demás.

Si quería bajar de peso o si quería comer saludable, tenía que hacerlo únicamente por mí, por mejorar mi salud y por comenzar a tener un poco más de amor propio. Fue así como en los últimos meses decidí trabajar en eso: en quererme a mí misma y en hacer cosas buenas y positivas para que mi cuerpo y mi mente estén bien.

Hoy en día sigo luchando con muchas cosas, pero ahora comprendo y entiendo cuál es la raíz del problema. Sólo espero que con el paso del tiempo siga trabajando para mejorarlo y así deje de aparentar que no he tenido problemas ni inseguridades, los cuales siempre han estado ahí, sólo que en silencio para los demás, mientras que han sido muy bullosos para mí.

Historia 2

La imagen perfecta: el alto precio de ser influencer

Alejandra Estrada – Ingeniera Civil - Influencer de Instagram - Creadora de MAHU

Desde hace más de 4 años que me dedico al crecimiento de mi marca personal en redes sociales, sobre todo en Instagram. Hasta ahora no ha sido fácil crecer de forma orgánica, es

decir, con seguidores reales, que de verdad quieren ver mi contenido, y mucho menos ha sido fácil mantenerlos.

He pasado por muchas cosas desde que hago parte de la comunidad digital. He estado involucrada en chismes, he sido parte de escándalos, he sido acosada por seguidores y muchas cosas más. Algunas de ellas han sido más fáciles de llevar que otras, pero sin duda ninguna ha sido tan difícil como lidiar con la aceptación social.

Nada es real

Llevar tantos años en este mundo de las redes sociales me ha enseñado muchísimas cosas. Pero, si pudiera elegir alguna sería: **nada de lo que se ve allí es real**. Yo, en lo personal, siempre dudo de la veracidad de todo: de los viajes, las pautas, los cambios de look... Incluso dudo de las fotos de una simple comida. Como creadora de contenido sé lo fácil que es robarse fotos de otras plataformas, como Pinterest, para hacerle creer a otra persona que estoy en tal lugar o estoy realizando esa actividad.

Esas mentiras provienen del afán de tener que publicar historias todo el día, todos los días, por eso las personas mientan. Pero no mienten sólo con los lugares o las actividades que realizan, mientan con todo, y no lo hacemos sólo los influencers, lo hacen casi todas las personas.

Es muy fácil tener una aplicación instalada en el celular que te cambie la apariencia física en una foto. Existen también las que te pueden cambiar hasta la estatura en un video. Al principio a mí también me costaba creerlo, pero cuando fui conociendo estas herramientas fue que me di cuenta que, de verdad, nada de lo que se ve es completamente cierto.

Varias veces me senté a pensar si era así como quería vivir: mintiendo. Si iba a decidir que todo lo que quería mostrar y proyectar con mis publicaciones iba a estar basado en la mentira, ya que durante algún tiempo caí en el juego de utilizar otros recursos para mejorar mis fotos.

Caí en cuenta de que esto iba a ser un error cuando comencé a comparar las fotos que subía con lo que yo era en realidad. No había similitudes en el color de mi piel, ni en la estatura o en la forma de mi cadera y cintura. Y aunque estos no representaran cambios muy bruscos sí significaban algo importante para mí, pues en el fondo sabía que yo no era así y por eso me estaba comenzando a sentir muy insegura.

¿Por qué lo hacía?

Al estar involucrada en el mundo digital también estaba ligada a lo que allí se decía y hacía. Yo había decidido compartir mi vida allí, quizás por eso los demás pensaban que tenían la potestad de opinar sobre mi vida, pero, ¿de verdad podían? Por un tiempo creí que sí, “Alejandra, es que estás haciendo pública tu vida”, pensaba. Pero en realidad no era así y fue algo que tuve que entender con el paso del tiempo.

Dietas estrictas

Aunque toda mi vida he sido una mujer flaca, durante un tiempo comencé a ver que estaba ganando un poco más de grasa en zonas donde antes no tenía. Eso me asustó y comencé a tomar batidos de jugos verdes, a hacer détox y a acompañar mi alimentación con batidos que, según las marcas que los vendían, tenían los nutrientes necesarios de una comida normal.

Estas cosas sí funcionaban, pero sólo por un tiempo, ya que cuando volvía a mi plan de alimentación normal volvía y subía de peso.

Procedimientos estéticos no invasivos

Como no me bastaba sólo con las bebidas o los détox, también me ayudaba con procedimientos estéticos. Pagué desde masajes moldeadores, hasta inyecciones de sustancias, sólo para poder quemar la grasa que se me estaba alojando en el abdomen y cintura. Estos procedimientos, además de ser costosos y dolorosos, terminaban obsesionándome más con los pequeños cúmulos de grasa que me salían, pues cada vez sentía que me veía más y en otras partes.

Fue así como terminé pagando por tratamientos de Criolipolisis, los cuales me ayudaban a reducir la barriga y definir la silueta; por Mesoterapia corporal, con la que me inyectaban medicamentos en la dermis para que esta después se drenara y así mejorara la apariencia de mi piel; y por Radiofrecuencia, con la que me reafirmaban y reducían el volumen corporal.

Uso de otros recursos

Como si eso no fuera suficiente, para poder sentirme del todo cómoda conmigo misma y poder subir fotos e historias a Instagram, recurría a aplicaciones de edición. En estas alteraba no sólo los colores o la composición de las cosas, sino que también eliminaba lo que no me gustaba.

YouCam Perfect, YouCam Maquillaje, Perfect365, YouCam Video Editor, PicsArt y Lightroom fueron sólo algunas de las muchas aplicaciones que llegué a instalar en el celular sólo para editar mis fotos y vídeos.

¿Por qué me sentía tan presionada?

El haber decidido convertirme en influencer y haber ganado buen posicionamiento en Instagram hizo que me pusiera en el ojo de muchas personas. A diferencia de los demás, una persona que trabaja con sus redes sociales tiende a tener un gran número de seguidores. Seguidores que, por cosas de la vida, se sienten en la libertad de hacer cuanto comentario se les ocurra y cuanto crítica se les atraviesa. Por eso, desde que comencé a tener un número de seguidores considerable, el recibir críticas, juzgamientos y demás se convirtió en una rutina.

“Estás demasiado flaca, ¿si estás comiendo?”, “¿Por qué no te arreglas las cejas con una micropigmentación? Pareces Sid de la Era de Hielo”, “Dizque tan influencer y no tiene plata para retocarse esa raíz”, ¿Por qué no te pones prótesis mamarias? Parece que le heredaste los senos a tu papá”. Y así con muchos comentarios más.

Lastimosamente, aunque estos fueran casi que el pan de cada día, nunca se convirtieron en paisaje, pues yo no los podía dejar pasar. Fue por ellos que me comencé a sentir muy insegura y por eso decidí someterme a cirugías plásticas y a más procedimientos estéticos.

¿Qué me he hecho?

Tratando de buscarle solución a las cosas que no me gustaban de mi cuerpo, decidí pasar por el quirófano para someterme a una rinoplastia, dos mamoplastias y una liposucción.

Las razones de haberme hecho una liposucción, porque había zonas de mi cuerpo que no me gustaban; dos mamoplastias, porque no había quedado satisfecha con la primera; y una rinoplastia, porque no me gustaba cómo se veía mi nariz, iban mucho más allá de sólo querer mejorar aspectos de mi cuerpo. En esos procedimientos también iban las críticas, los comentarios hirientes, las comparaciones, y hasta las inseguridades de los demás.

¿Qué pienso ahora?

Las campañas, las cuentas dedicadas al amor propio, mostrarse tal y cómo uno es realmente sirve, pero no es la solución al problema. Creo que una persona que está enojada con el mundo o está herida por lo que es no podrá cambiar de actitud tan fácilmente. Para poder generar un cambio de verdad se debe ir más a fondo: tratar con especialistas, no sólo médicos generales, sino también psicológicos y psiquiátricos.

Aunque yo no sea una mujer que se mira en el espejo y ama completamente lo que ve, sí soy una que agradece lo que es. Porque aunque sigo teniendo inconformidades con partes de mi cuerpo, aunque siga yendo a clínicas estéticas a realizarme procedimientos estéticos y aunque siga pensando en maneras de mejorar lo que no me gusta, reconozco que hay un crecimiento y cambio en mí, porque, por lo menos, ya no me comparo tanto como antes.

Ahora lo veo todo como parte de un proceso, como algo que me va a hacer sentir mejor conmigo misma, como algo que me va a dar mayor libertad y comodidad. Hoy por fin entiendo que el tener un gran número de seguidores y compartir mi vida es justamente eso, **mi vida** y ya, pues sólo yo soy responsable de ella, nadie más.

Historia 3

Redes sociales: nunca es lo que ves

Luisa Fernanda Pardo – Redes digitales – Marca personal – Creadora de Cariño Santo

Crear una empresa en Colombia nunca ha sido fácil. Si se quiere hacer legal, hay muchos papeles, firmas y plata que hay que poner para hacerlo realidad. Ahora imagínense cómo aumenta esa dificultad cuando también se decide hacer en redes sociales.

Crear una página desde cero, intentar tener el mayor número de seguidores de forma orgánica, hacer publicaciones estéticas, poner precios o no, elegir qué modelos usar o decidir

a qué público venderle son sólo algunas de las muchas preguntas que se deben tener en cuenta para montar una empresa en Instagram.

Algunas cosas de las que acabo de mencionar quizás no sean tan relevantes como otras. Por ejemplo, el que haya que poner precios de las prendas o no en cada publicación no tendría por qué ser tan importante como el mencionar qué tipo de modelos tengo que elegir para mostrar las prendas, porque justo de esto último es de lo que quiero hablar.

¿Cómo comenzó todo?

En el año 2014 decidí montar una empresa de ropa -Cariño Santo-, a través de Instagram. Las ventas desde un principio nunca fueron malas, pero no eran tan grandes como yo quería. Pues la mayoría de ellas se hacían a familiares, amigas y conocidas que regaban el voz a voz y me permitían llegar a una o dos personas más.

Pero, con el pasar de los años, ese voz a voz fue creciendo más y me fui posicionando como una de las marcas de ropa más conocidas en la ciudad de Medellín. Comencé a ganar seguidores, a recibir muchos comentarios y a ser muy reconocida en el mundo de los emprendedores de la ciudad.

Como en ese entonces -estamos hablando de, aproximadamente, cinco años-, no tenía suficientes recursos para tener un buen espacio iluminado, contratar una modelo o tomar fotos estéticas, todo lo terminaba haciendo yo.

Comencé a modelar la ropa y a ubicarme en un sitio estratégico para que las prendas se vieran mejor, esto con el fin de darle confianza a las nuevas personas que llegaban. Esto funcionó durante un tiempo para atraer ventas y fidelizar clientas.

Con el paso del tiempo seguí creciendo aún más y comenzaron a llegar personas que ya no venían por recomendaciones o el voz a voz, sino porque habían encontrado la página gracias a que se estaba posicionando muy bien y estaba saliendo en los primeros resultados de búsqueda.

En ese momento me emocioné mucho. ¡Claro! Estaba ganando muchísimas seguidoras, que no sólo estaban haciendo crecer la página, sino que también me estaban haciendo crecer en ventas. Pero, con la llegada de ellas todo dejó de ser color de rosa.

Nuevas clientas - Nuevos retos

Recuerdo que una vez, subiendo historias, de las cuales me esforzaba mucho para que se vieran bien, varias personas comenzaron a responder cosas con respecto a mi cuerpo. Una de las que más recuerdo fue: “¿y la modelo qué talla vendría siendo? Pregunto para saber qué talla puedo comprar porque yo no soy tan gorda como ella”. Eso me marcó.

Hasta ese punto ya había recibido comentarios desagradables, pero eran cosas manejables, ya que era poca gente la que lo hacía y se notaba que era sólo por indisponer y no hacer una

compra. Pero con esto fue diferente, pues estas sí tenían la intención de hacer una compra, sólo había un problema: estaban utilizando mi cuerpo como una herramienta de medida.

Aunque mucha gente pueda intentar hacerse una idea de lo que fue eso, de verdad que nadie sabe lo que significó. Toda mi vida he batallado con el tema de las medidas. Si bien nunca he sido una mujer gorda, sí he tenido problemas con mi cuerpo, como cualquier otra mujer, y el estar rodeada de este mundo digital y ser la imagen de una marca de ropa lo empeoró.

Después de leer ese comentario no subía fotos sin antes estar segura de que cubría bien las partes que más inseguridades me generaban. Por esto, intentaba modelar las chaquetas grandes, para ocultar las pocas curvas que tenía, o los jeans holgados y anchos para ocultar las piernas gruesas, también usaba las blusas más largas de mi catálogo para no mostrar mi abdomen. Incluso recuerdo que tomaba las fotos frente a un espejo y tapaba mi cara con el celular para que no se viera mi papada ni mis cachetes grandes. Todo eso comenzó a marcar una diferencia y las demás personas lo comenzaron a notar.

“Lui, ¿qué pasó con la ropa? ¿ya no vendes?”, “¿Sólo eso es la colección de este mes o va a llegar algo más?”, “¿Cómo puedo ver tu catálogo completo? Antes subían todas las fotos”. Comentarios como esos evidenciaban el problema que tenía, el cual, aunque no podía ser reconocido por sus verdaderos motivos ante los demás, sí representaban un cambio.

Era muy difícil intentar generar seguridad, confianza o estilo, cuando por dentro no me sentía así. Siempre he pensado que no es fácil ocultar lo que uno siente o piensa, o al menos en mi caso nunca lo ha sido, pues siempre he sido una persona a la que se le nota todo, cuando está feliz y cuando está cómoda, pero también cuando se siente mal e insegura.

Hasta ese punto había dos cosas que me preocupaban mucho, la primera: mi empresa. No quería que lo que había construido hasta ese momento se desmoronara sólo porque me habían afectado los comentarios de unas personas que ni conocía. Y, la segunda: mi salud física y mental. Pues, para ese entonces, ya tenía muchas amigas gracias al negocio, esas mismas también estaban involucradas con las redes sociales. Por eso ellas eran del tipo de influencers que hacen retos fitness, se someten a dietas estrictas o pasan por el quirófano para realizarse cirugías estéticas. No sabía muy bien con qué fin, pero, según ellas, era para generar contenido y mantener su cuerpo; pero para lo que a mí respecta, era para seguir siendo aceptadas en el mundo digital.

Fue así como yo también me dejé convencer y llegué a tomar jugos verdes, me sometí a tratamientos estéticos e, incluso, hice el reto VIVRI, el cual consistía en reemplazar dos comidas del día -el desayuno y el almuerzo o la cena-, por bebidas que contenían los nutrientes necesarios para mantenerse bien.

Yo, desde mi ignorancia, lo usé para bajar medidas y poder verme mejor modelando la ropa de mi empresa. Lo que no sabía era que este tipo de dietas no reemplazaban totalmente los alimentos y que, además, el efecto rebote que generaba después de utilizarlos era mucho peor que cuando no se usaban. Así fue como me di cuenta que si de verdad quería hacer un cambio en mí, debía hacerlo de una forma más consciente y responsable.

¿Qué solución encontré?

Mientras lograba llegar a la talla que yo consideraba era la ideal o, por lo menos, lograba sentirme mejor conmigo misma opté por contratar a modelos. Para ese entonces ya Cariño Santo estaba muy bien posicionada, estaba llegando casi al millón de seguidores, había montado una tienda física y las ventas eran muy buenas.

Entonces, antes de elegir las, pensé muy bien en la situación y llegué a una conclusión: no quería que esas modelos tuvieran que pasar por las mismas inseguridades que yo pasé. Claramente yo no sé qué les respondían a ellas en sus redes, pero no quería que mi marca fuera otra fuente de presión para ellas. Por eso intenté hacer la elección de mujeres con las que las clientas se sintieran identificadas.

Busqué y busqué hasta dar con las modelos con las que sigo trabajando hoy en día: Mercy Collazos, Laura Sánchez y Valentina Ortiz. Ellas tres han sido la identidad de lo que quiere reflejar mi marca ante los demás: estilo, versatilidad, confianza y empoderamiento.

Durante un tiempo fue difícil asimilar que yo, siendo la creadora y dueña de Cariño Santo, no podía mostrarme ante los demás para comunicar lo que quería. Pero eso me sirvió para darme cuenta que quería trabajar en mí y que de verdad quería proyectar lo mismo que esas mujeres.

¿Cómo logré sentirme mejor?

Intenté muchas cosas: levantarme a las 4 de la mañana para ir al gimnasio, hasta pagarle a nutricionistas para que me diseñaran planes de alimentación completos. No voy a decir que estas cosas no me funcionaron, porque hoy en día todavía sigo realizando actividad física y me sigo alimentando bien, pero sí debo mencionar que **la verdadera solución fue buscar un cirujano plástico.**

Había cosas que el ejercicio y la alimentación no iban a cambiar del todo, por eso decidí acudir a la cirugía. Con esta pude pedirle al doctor que me quitara todo lo que no me gustaba, lo cual se resumía en eliminar la grasa acumulada de sitios indeseados y poner curvas donde antes no habían. Fue así como una lipoescultura me devolvió la confianza.

Como mencioné anteriormente esta no fue la solución definitiva, porque, por lo menos, con el tiempo tomé conciencia y entendí que no era sólo someterme a la cirugía y ya, sino que también debía acompañar ese procedimiento con otras cosas, como el ejercicio y la alimentación. Por eso hoy en día puedo decir que he logrado mantener los resultados de la misma.

Después de que la cirugía sanó completamente y que me pude volver a sentir cómoda modelando las prendas de mi marca, volví a subir posts en la página de Cariño Santo con mi rostro. Esta vez no tuve que esconder mi cara con el celular, ni utilizar ropa ancha porque pude ponerme una falda, un vestido, un top corto y hasta salir en interiores para modelar las cosas que con tanto esfuerzo y amor había traído para las demás.

¿Cómo veo el panorama ahora?

Si soy honesta cuando volví a subir contenido mío a la página sentí miedo. Pensaba que quizás a alguien no le iba a gustar que yo volviera, pero fue todo lo contrario. Al igual que las prendas que modelaban Mercy, Valentina y Laura, las que modelé yo también fueron bien recibidas y se vendieron como cualquier otra.

En ese momento me llené de mucha satisfacción porque me sentí como siempre había querido: **cómoda, segura y amándome a mí misma**. Entendí también que de verdad somos lo que proyectamos y creo que si alguien me pidiera un consejo con respecto al tema sería: “trabaja en ti y muéstrate con confianza, de esa forma arrasaras con el mundo”.

Esto es algo que me gusta mencionar porque después de haberme ocultado por tanto tiempo en las redes, cuando volví creé en simultáneo una página de mi empresa que se llama Cariño Santo Frases. En este lugar decidí comenzar a compartir todo lo relacionado al amor propio, la confianza y el empoderamiento, porque, aunque no lo crean, este tipo de frases fueron las que me ayudaron a mí a querer cambiar, y son las que espero le ayuden a otras.

Ahora que entiendo un poco más la situación, que sé cómo se mueve este mundo y lo cruel que puede llegar a ser, sólo quisiera decirle a las demás que está bien sentirse mal por esos comentarios, está bien tener inseguridades y está bien el querer cambiar cosas de nuestro cuerpo. Lo que no está bien es ser el tipo de persona que juzga, señala y opina de los demás de forma desmedida, ocultándose en una pantalla, sin saber el daño que le está haciendo al otro.

Hay cosas que van más allá de la estética y que tienen que ver más con el amor propio, creo que hay que trabajar más en él, para enriquecernos a nosotras mismas, para sentirnos mejor con lo que somos y no con lo que queremos parecer para agradarle a otros.

INFORME ESPECIAL

Las redes sociales se han convertido en una fuerza poderosa en nuestras vidas y, lamentablemente, ese poder ha tenido un [efecto negativo en la imagen corporal](#) de las mujeres. “Estas son bombardeadas constantemente con imágenes de cuerpos "perfectos", lo que termina generando sentimientos de insuficiencia y dejando secuelas complejas, como el **trastorno dismórfico corporal**”, expresó Catalina Mesa Arango, psicóloga de la ciudad de Medellín.

Además de generarles este tipo de condiciones, las redes también son las que propagan unos estándares de belleza poco realistas, que no se acomodan a la realidad y que, además, terminan generando inseguridades y problemas que van más allá de lo físico.

¿Qué es la dismorfia corporal?

Este, también conocida como Trastorno Dismórfico Corporal, “tuvo su primera descripción clínica de trastorno dismórfico corporal (TDC) en el año 1891, por el italiano Enrico Morselli, quien acuñó el término de dismorfofobia para describir un sentimiento subjetivo de fealdad o de algún defecto físico, el cual lleva al paciente a pensar que es observado y comparado por otros términos dismorfofobia deriva del griego “dis” que significa alteración y “morfia” que significa forma. El TDC fue reconocido de forma oficial por la Asociación Psiquiátrica Americana en 1987 como trastorno psiquiátrico. Desde entonces se ha cambiado el nombre de dismorfofobia a trastorno dismórfico corporal”, data un [informe de caso](#) de la Dra. Dailene García Abreu, Msc. Miguel Ojeda Vicente y Eráclides José Ferrer Gutiérrez.

Hoy en día su significado no ha cambiado de sentido, pues se sigue definiendo como una condición psiquiátrica que se caracteriza por una preocupación imaginaria del aspecto físico, o la preocupación notablemente excesiva ocasionada por una anomalía física leve, esto definido por el [Instituto Nacional de Excelencia Clínica \(NICE\)](#). Según la definición clínica psicológica actual, **este trastorno hace ver cualquier parte física del cuerpo como un defecto imaginario**, el cual las hace sentirse acomplexadas y ser ‘exageradas’, hasta el punto de afectar la tranquilidad mental. Además, este padecimiento genera en las personas pensamientos intrusivos y comportamientos repetitivos como: mirarse compulsivamente al espejo, averse en exceso, preguntar a terceros por defectos, tapar las áreas del cuerpo que les disgustan y compararse constantemente con otros.

¿Cómo impactan las redes en este trastorno?

El impacto que han tenido las redes sociales en las mujeres es realmente significativo en la salud mental, particularmente en términos de dismorfia corporal. “La comparación constante que se hace debido a los estándares de belleza irreales y perfeccionistas puede conducir a una percepción distorsionada de lo que es la propia imagen. Esto puede tener un efecto dañino en la autoestima y provocar depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental, los cuales terminan dejando una gran preocupación obsesiva en las mujeres por percibir cierto tipo de cuerpo ajeno como el real y perfecto”, agregó la psicóloga Mesa Arango.

El asunto empeora con el auge de los influencers, las imágenes editadas con Photoshop y la aparición de los [filtros que distorsionan todo el rostro y el cuerpo](#). Las mujeres, en particular, están más propensas a sufrir de baja autoestima e insatisfacción corporal debido a la comparación constante que se hacen unas con otras en las redes.

Pero es difícil evitar el impacto que esto ha tenido sobre las mujeres, ya que las redes sociales se han convertido en una parte integral de nuestras vidas, por lo que ver y percibir sus cuerpos de forma negativa es algo con lo que tienen que lidiar día a día y cada vez en mayores proporciones por lo que cada día hay más y más personas que recurren a estas plataformas.

Esto hace que el compartir imágenes de sí mismas las presione y las lleve a actuar de diferentes maneras para poder sentirse aceptadas, como, por ejemplo, el hacerlas recurrir a la **cirugía plástica** para cambiar su apariencia y parecerse más a las imágenes que ven en línea.

La cirugía plástica

[Un estudio](#) del Trastorno dismórfico corporal en Cirugía Plástica de Portales Médicos arrojó que las zonas del cuerpo que, con mayor frecuencia, se reportan como causa de preocupación en un paciente con TDC son: la piel (73%), cabello (56%), peso (55%), nariz (37%), dedos del pie (36%) abdomen (22%), senos (21%), ojos (20%), muslos (20%), dientes (20%), piernas (18%), rasgos faciales en general (14%), tamaño y forma de la cara (12%), labios (12%), glúteos (12%), barbilla (11%), orejas (9%), cintura (9%), genitales (8%), frente (6%), pies (6%), manos (6%). El mismo estudio menciona que, aproximadamente, del 6 al 15% de las pacientes que se quieren someter a una cirugía estética pueden presentar este tipo de trastorno.

“Hay que tomar en cuenta que lo fundamental en el paciente es la aprobación social, lo que espera es mejorar sus relaciones personales, aumentar el número de seguidores en redes sociales o incluso tener un mayor éxito en el empleo, un paciente que no se encuentra satisfecho puede considerar que una cirugía fallida es causal de que no se cumplan las expectativas planteadas al pensar realizarse un procedimiento estético, y la solución a su problema resulta en someterse a otro procedimiento quirúrgico. Algunas pacientes consideran a la cirugía estética como una panacea o un evento épico que cambiará sus vidas y es probable que se sientan decepcionadas cuando los cambios físicos no conduzcan al resultado previsto”, agregó el estudio.

Lo preocupante de no sentirse satisfecha con los resultados de una cirugía cuando se padece un trastorno es que, a medida que pase el tiempo y se sometan cada vez más a nuevos procedimientos estéticos, la satisfacción de conseguir lo que se quería nunca se va a ver del todo reflejada. Para poder lograr eso, la paciente debe saber primero por qué quiere realizarse un procedimiento quirúrgico/estético, o saber por qué no logra sentirse satisfecha con los resultados de estas. “Es importante que cada paciente sea honesta consigo misma y exteriorice al cirujano, o al especialista, las verdaderas intenciones con las que se practica el procedimiento para así poder hacer un acompañamiento adecuado ante algún tipo de trastorno que tenga y evitarle tener que recurrir varias veces al cirujano”, comentó Carlos

Alberto Betancur Madrid, Cirujano Plástico de la SCCP (Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica).

¿Cuál sería una posible solución y tratamiento del tema?

Los cirujanos plásticos no acostumbran a abordar a sus pacientes en las citas de consulta con una evaluación psicológica. Sin embargo, el cuestionar a la paciente sobre cuáles son sus motivos para realizarse el procedimiento podría ser de gran ayuda. Si se puede identificar este padecimiento, “es muy importante considerar el evitar realizar el procedimiento quirúrgico y remitir a un profesional en salud mental, para iniciar un tratamiento de terapia cognitivo conductual”, agregó el cirujano plástico.

Los cirujanos plásticos, al tener visión más particular sobre las cirugías estéticas que se hacen las pacientes que padecen de dismorfia corporal, podrían reconocer la necesidad de tratar la dismorfia corporal de manera integral, en lugar de simplemente ofrecer procedimientos quirúrgicos a los pacientes que buscan cambiar la forma de su cuerpo.

Ya que, en muchos casos, pueden ser ellos los primeros en reconocer los signos de este trastorno en las pacientes que solicitan una cirugía estética. Por lo tanto, pueden ser los primeros en **activar una ruta de emergencia segura** que pueda ayudar a las pacientes a tratar este padecimiento. Pues, aunque la cirugía plástica puede ser beneficiosa para algunas pacientes con dismorfia corporal, es importante que los cirujanos plásticos sean quienes evalúen y determinen si la cirugía es una opción viable, segura y adecuada para la paciente.

La [Sociedad Americana de Cirugía Plástica Estética](#) (ASAPS, por sus siglas en inglés), recomienda que los cirujanos plásticos realicen una evaluación exhaustiva de la salud mental de los pacientes antes de realizar cualquier cirugía estética. Esto puede incluir una evaluación psicológica completa, así como una discusión detallada sobre los objetivos del paciente y las expectativas de los resultados.

En algunos casos, los cirujanos plásticos pueden recomendar terapia o tratamiento psicológico en lugar de la cirugía, especialmente si la paciente tiene una imagen corporal distorsionada o una percepción poco realista de los resultados de la cirugía. Además, podrían tener en cuenta los posibles riesgos de las cirugías estéticas en pacientes con dismorfia corporal, incluyendo la posibilidad de insatisfacción con los resultados, la necesidad de múltiples cirugías y el riesgo de complicaciones postoperatorias.

No obstante, si el cirujano y el especialista clínico llegan a considerar que no hay presencia de este tipo de trastorno, aunque se desee hacer un cambio importante en el cuerpo, se puede realizar la cirugía realizando seguimiento.

¿Podría ser esta la solución?

“No. El padecer de un trastorno dismórfico corporal o, simplemente, el sentirse insatisfecha la apariencia física va más allá de los resultados que se consiguen con una cirugía plástica. Claro que están ligadas, porque todo es un conjunto: tanto las redes sociales, como la apariencia física y los procedimientos estéticos. Pero, para darle solución al problema no

basta solo con que los cirujanos diagnostiquemos pacientes con este trastorno, es un tema que se debe tratar más ampliamente y en el cual se deben tratar más cosas que solo los procedimientos quirúrgicos”, comentó Juan David Londoño Villa, Cirujano Plástico y miembro de la SCCP.

Esto no es tarea fácil, “los cirujanos recibimos a diario peticiones para tener cuerpos más delgados, caras más marcadas, senos más grandes”, agregó el Dr. Londoño.

Además, en los últimos años se ha generado una tendencia, la cual consiste en solicitarle a los cirujanos parecerse a los filtros que usan en las redes sociales. Para eso, la paciente le muestra una foto al doctor usando algún filtro de una red social -mayormente de Instagram, y después le pide que la deje como se ve usando este.

Esta iniciativa, que nació con la aplicación de Snapchat -APP creada para utilizar filtros en el rostro que cambian abruptamente la forma del rostro-, y terminó adoptando su nombre: [Dismorfia de Snapchat](#), hace referencia a la obsesión que se puede generar por las fotografías altamente editadas. Esta condición escaló tanto que migró a otras redes, como Instagram, y se posicionó como un tipo de requerimiento estético y/o quirúrgico que solicitan las pacientes a los profesionales médicos.

Influencers

El aumento de influencers y celebridades en Instagram, los cuales publican imágenes intentando mostrar una vida perfecta (cuerpo ideal), puede incentivar a otras mujeres a realizarse cirugías plásticas. Ya que estas, al consumir sus contenidos, pueden realizarse cirugías para obtener los cuerpos de las mismas. “Lo grave de esto es que estas mujeres pueden someterse a estos procedimientos sin tener en cuenta los riesgos que se puedan generar, como, por ejemplo, tener infecciones, cicatrizar mal e, incluso, tener efectos mentales negativos que pueden afectar la autoestima”, concluyó el cirujano Londoño Villa.

Tanto las cirugías plásticas, como las imágenes de cuerpos delgados y perfectos que se muestran en las redes pueden hacer que las mujeres lleven sus hábitos alimenticios a lo extremo solo por tener el cuerpo ‘ideal’.

El poder que tienen los influencers en las redes sociales puede llegar a ser un problema complejo que no se puede resolver fácilmente. Sin embargo, hay algunas medidas que pueden ayudar a reducir el impacto en la percepción de la imagen corporal que promueven estas personas.

¿Cómo?

Las plataformas de redes sociales pueden hacer más para fomentar la inclusión y la diversidad al mostrar una variedad de cuerpos y rostros. **Se pueden tomar medidas**, como el limitar el consumo de imágenes que pueden afectar negativamente la percepción de los cuerpos, dejar de seguir cuentas que promuevan estándares de belleza poco realistas o entender que **los estándares de belleza que se promueven en las redes no son ideales alcanzables** debido a su poca autenticidad y credibilidad por la alta exposición al uso de filtros, manejo de ángulos, técnicas de edición y demás.

Nutrición + Estabilidad mental

Catalina Mesa Arango, psicóloga de la ciudad de Medellín, quien tiene conocimientos en salud mental y es especialista en temas de alimentación, dice que para ella el uso de las redes sociales, el sentirse cómoda físicamente y el estar estable emocional y mentalmente, está muy conectado y requiere de mucha atención.

“La dismorfia corporal es un trastorno mental en el cual una persona tiende a generar una imagen distorsionada de su cuerpo y siente que ciertas partes de este son defectuosas o poco atractivas”, explicó la psicóloga. Esta percepción, generalmente, suele estar distorsionada y está acompañada de comportamientos compulsivos como: el uso excesivo de maquillaje, el vestir ropa holgada para cubrir partes del cuerpo, el evitar actividades sociales por miedo al rechazo y la necesidad de buscar intervenciones quirúrgicas o procedimientos cosméticos para alterar su apariencia.

Mientras que, por otro lado, tener el trastorno alimenticio hace alusión a “una serie de afecciones en las que la relación de una persona con la comida se vuelve problemática, lo que puede conducir a comportamientos alimentarios anormales que afectan negativamente su salud física y mental”, agregó Mesa Arango. Para ella, estos comportamientos pueden incluir restricciones alimentarias extremas, atracones de comida y purgas para deshacerse de las calorías consumidas, las cuales **no son la mejor solución** porque le generan enfermedades al cuerpo por no recibir los nutrientes necesarios o generar el efecto contrario: [el rebote](#).

Complemento entre todas

A pesar de estas diferencias, la dismorfia corporal y el trastorno alimenticio se complementan desde varios ámbitos, sobre todo del que estamos hablando en el momento. “Las personas que experimentan dismorfia corporal pueden estar en mayor riesgo de desarrollar un trastorno alimenticio por la preocupación de su imagen corporal, la cual han creído que debe verse de cierta manera por cuerpos perfectos que ven en internet. A raíz de esto comienzan a llevar comportamientos restrictivos y obsesivos con la comida”, explicó la especialista en psicología y alimentación.

Es así como estas personas también terminan desarrollando un trastorno alimenticio, pues, aunque con el paso del tiempo estas mujeres comienzan a perder peso, siguen pensando que ciertas partes de su cuerpo son poco atractivas, lo que puede generar a una preocupación excesiva y una percepción distorsionada de su apariencia.

“Como profesional de la salud diría que, **mientras no se asista a un tratamiento, a un acompañamiento psicológico para reducir los efectos y sensaciones de los trastornos y se entienda que lo que se ve en las redes sociales NO es real, las pacientes que padezcan alguna de estas afecciones nunca van a poder tener una relación estable con su cuerpo** puesto que siempre van a querer cambiar o modificar algo más”, concluyó la psicóloga Catalina Mesa.

Es por esto que la relación entre la dismorfia corporal, las redes sociales y el trastorno alimenticio es compleja, porque muy pocas veces las personas van a identificar estos tres problemas y van a recurrir a un profesional para buscar ayuda. Lo importante sería educar a las personas que experimentan cualquiera de estas condiciones, para incentivarlas e invitarlas a recibir atenciones y tratamientos adecuados con profesionales de la salud mental y nutricional, estos podrían ayudarles a manejar su relación con las redes sociales, su imagen corporal y su alimentación.

¿Qué dicen los profesionales de la salud mental acerca de esta problemática?

“Los psicólogos y psiquiatras han estudiado y discutido ampliamente la relación entre las redes sociales y el padecimiento de trastornos mentales, alimenticios y dismórficos. Si bien las redes sociales pueden tener ciertos beneficios para la salud mental, como brindar apoyo social y reducir el aislamiento, también pueden ser una fuente de estrés y ansiedad, lo que puede empeorar o desencadenar trastornos mentales preexistentes o incluso conducir al desarrollo de nuevos trastornos”, explicó la Dra. Myriam Restrepo Gómez, psicóloga en trastornos del comportamiento alimenticio y el desarrollo humano.

Para ella, varios estudios han demostrado que las redes sociales pueden tener un impacto negativo en la imagen corporal y la autoestima, especialmente en las adolescentes y jóvenes adultas, ya que las imágenes de cuerpos idealizados y perfeccionados pueden llevar a una comparación constante y al sentimiento de insuficiencia, lo que puede desencadenar trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.

Además, “las redes sociales pueden ser un espacio donde se promueve la cultura de la dieta y el control de peso, lo que puede reforzar las creencias erróneas y alimentar la obsesión por la comida y la imagen corporal”, agregó la Dra. Restrepo.

Es así como estas terminan fomentando la comparación social y la búsqueda constante de validación a través de la apariencia física. Las imágenes retocadas y los filtros perfectos que se encuentran en las plataformas sociales pueden distorsionar la percepción de la realidad y generar sentimientos de insatisfacción con el propio cuerpo. Por esto, los psicólogos como la Dra. Restrepo, reconocen que una constante exposición a imágenes idealizadas puede aumentar el riesgo de desarrollar TDC o agravar los síntomas en personas que ya lo padecen.

“Nosotros debemos estar capacitados para ayudar a las personas que experimentan TDC relacionado con las redes sociales. Para esto es importante fomentar la conciencia de la influencia de las imágenes en línea y la importancia de la autenticidad. Como terapeutas debemos trabajar con los pacientes para desarrollar una perspectiva más realista y equilibrada de su propia apariencia física”, agregó la Dra. Restrepo Gómez.

Con ayuda de esto se podrá promover el desarrollo de una autoestima saludable y de estrategias de afrontamiento eficaces. El papel de los psicólogos es muy importante, porque serán estos los que enseñarán técnicas de manejo del estrés, como la práctica de la atención plena, que ayudan a las personas a reducir la ansiedad y la autocrítica relacionadas con la apariencia física.

Con el tema específico de la dismorfia, algunos estudios han encontrado que las redes sociales pueden aumentar la preocupación por la apariencia física y la percepción de defectos en el cuerpo, lo que puede empeorar los síntomas de este padecimiento. “Las redes sociales pueden llegar a exacerbar la comparación social y la competencia por la apariencia física, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar varios patrones de conductas obsesivas, como los trastornos antes mencionados, en personas vulnerables”, estableció la psicóloga.

La Dra. Restrepo, que se ha especializado en temas de bulimia, anorexia y demás dijo que si tuviera que concluir algo sobre el tema sería: “los psicólogos y psiquiatras han encontrado una relación significativa entre las redes sociales y el padecimiento de trastornos mentales, alimenticios y dismórficos. Aunque las redes sociales pueden tener beneficios para la salud mental, es importante reconocer y abordar los riesgos y consecuencias negativas que traen para las personas. Como profesionales de la salud mental deberíamos trabajar con los pacientes para desarrollar habilidades de afrontamiento y proporcionar educación sobre la salud mental, así como fomentar el uso responsable y consciente de las redes sociales”.

Conclusiones

Aunque la cirugía plástica y la dismorfia corporal existieran mucho antes que las redes sociales, estas plataformas aumentaron y aceleraron estas problemáticas. Por eso su relación y tratamiento es complejo y merece una reflexión profunda.

En la era de las redes sociales, la exposición constante a imágenes retocadas y perfeccionadas ha creado una cultura obsesionada con la apariencia física, lo que ha llevado a un aumento significativo en la búsqueda de la perfección estética a través de la cirugía plástica.

Aunque las cirugías sean una opción para cambiar la forma del cuerpo, la presión de tener uno que sea perfecto puede influir en la decisión de las mujeres de someterse a más de una o no sentirse satisfechas con ellas. Mientras que, por otro lado, la dismorfia corporal también hace presión debido a las constantes comparaciones y juicios que se hacen en línea.

Es importante reconocer que estas redes son solo una parte de esta compleja situación, ya que todas son un conjunto y mientras una se refuerce de la otra, este será un tema de nunca acabar.

Como sociedad, debemos fomentar una cultura que valore la diversidad y la aceptación corporal, desafiando los estándares irreales promovidos en las redes sociales. Además, es esencial educar a las personas sobre la importancia de la salud mental, la autoaceptación y el equilibrio en el uso de las redes sociales. Para aquellos que experimentan dismorfia corporal, es fundamental buscar ayuda profesional y apoyo emocional para abordar las raíces subyacentes del trastorno.

Para esto debemos entender que la cirugía plástica no siempre será la solución más adecuada a las preocupaciones estéticas de las mujeres. Los procedimientos quirúrgicos pueden ser costosos, dolorosos y tienen riesgos significativos que, incluso, pueden empeorar la

La presión social que ejercen las redes sociales sobre las mujeres para incentivarlas a someterse a procedimientos estéticos...

47

situación. Y, aunque las redes sociales puedan ser una fuente de información útil, también pueden ser engañosas y no representar la realidad.

Es fundamental abordar estos problemas desde una perspectiva integral, involucrando a profesionales de la salud mental, médicos especializados y la sociedad en general, sólo de esta manera se podrá generar pequeños cambios.