

A hand with red-painted nails holds a golden hand mirror. The mirror's frame is ornate and golden, and the mirror itself is white. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text is centered on the mirror's surface.

—
QUE
VES
CUANDO
TE
VES
—

*Apenas un 3% de las chicas argentinas se considera hermosa. Es uno de los promedios más bajos del mundo. ¿Qué está pasando con nuestra autoestima?
Espejito, espejito...*

Por Cecilia Conde

T

e considerarás

hermosa o normal?” La pregunta era solo una excusa para abrir el encuentro en el que Dove presentó los resultados alarmantes de una investigación que realizó entre chicas de 10 a 17 años (ver recuadro). En la Argentina, solo el 3% de ellas se considera hermosa y el porcentaje es de los más bajos a nivel mundial.

Las invitadas al evento respondieron en sintonía: el 80% se sentía más bien una del montón. Es así, la relación de las mujeres con su propio cuerpo está más disfuncional que nunca; la presión por ser linda, flaquísima y, sobre todo, joven *for ever* no discrimina y afecta a todo el género, sin importar la edad. El bombardeo constante de imágenes de cuerpos perfectos ya no es soberanía absoluta de los medios de comunicación o la publicidad. Hoy, las redes sociales se encargan de exacerbar el problema. ¿Acaso no todo es más lindo en el Instagram ajeno? Las comparaciones son odiosas, pero cuando se trata del aspecto físico, también son peligrosas. Cada época configura los ideales o modelos que aseguran pertenencia y reconocimiento. Desde la Edad de Piedra existen cánones de belleza marcados. En la prehistoria, una barriga abultada y unas caderas anchas y poderosas eran sinónimo de fertilidad y, por lo tanto, *sexies*. Varios siglos después, la belleza estaba marcada por la piel blanca casi transparente y las mejillas rosas, símbolo de inocencia y juventud. Hoy, ese culto a la juventud continúa pero casi en forma de epidemia. La obsesión va en aumento. A tal punto, que el ideal ni siquiera se trata de una mujer real, es la que aparece detrás de los retoques mágicos del Photoshop o, más a mano, del filtro de cualquier celular. La carga de la imperfección es permanente y la de la frustración también.

Amar el cuerpo que la naturaleza nos dio, no es tarea sencilla. Cuanto más lejos nos percibamos del ideal que tenemos, más baja es nuestra autoestima, y cuanto más baja sea la autoestima, el rechazo del propio cuerpo aumenta. Esto no solo produce sufrimiento: en extremo, también nos expone a dietas peligrosas, ansiedad, depresión, anorexia y bulimia. “Vivimos en una sociedad excesivamente competitiva, de vínculos frágiles y poco duraderos, con poca tolerancia a los fracasos y frustraciones —explica la psicóloga Ester Beker—. La sombra, y a veces la ilusión, de que hay otra mejor, más bonita, más inteligente, que complace las expectativas de los padres, de los amigos, de las parejas, mella en la imagen que cada uno tiene de sí mismo”.

¿Cómo nos enfrentamos al problema? Primero, hay un trabajo interno y personal. “Reconstruir la autoestima es un camino trabajoso pero no imposible. Se trata de reconocer nuestras fortalezas y aceptar nuestras debilidades. Y desde allí, pararnos en nuestro mundo con la certeza de que todo no podemos pero que ‘valemos’ más de lo que a veces creemos. Sin caer en el otro extremo de esas personas que ‘se llevan el mundo por delante’, que están convencidas de que pueden todo —advierte la psicóloga—. Recordemos, si no, el mito de Narciso que, enamorado de su imagen reflejada en una fuente e incapaz de apartarse de ella, muere arrojándose en sus aguas. La propuesta es procurar lograr un ‘delicado equilibrio’ entre lo que habitualmente se llama la ‘falta de autoestima’ y su exacerbación”. Pero hay un segundo paso y es el de percibir aquellas pequeñas cosas que están naturalizadas en la sociedad y poner el granito de arena para cambiarlas.

Un ejemplo: en febrero de este año, Endangered Bodies organizó la campaña *#FatisNotaFeeling* para solicitarle a Facebook que elimine de las opciones de estado “Me siento gorda” y “Me siento fea”. La estigmatización del peso es algo tan natural que no lo percibimos. Sin embargo, eso tiene un impacto real en millones de personas.

A Sharon Haywood —una escritora canadiense, fundadora y directora de AnyBody Argentina—, que hace más de una década vive en el país, le sigue llamando la atención cómo la comparación con otros cuerpos y el desprecio del propio es un fenómeno habitual entre las argentinas. “Aquí, casi nadie dice ‘me encanta mi cuerpo’. Hablar mal de él es una



POR LA BELLEZA REAL

Es ambicioso el proyecto de Dove, que desde hace años busca contribuir a cambiar el paradigma de belleza. Hace una década, después de que un famoso estudio revelara que solo el 2% de las mujeres en el mundo se siente hermosa, la marca rompió los parámetros con los que tradicionalmente se maneja la industria cosmética y comenzó a promover un tipo de belleza más auténtica, libre de retoque digital y con imperfecciones. Su último gran proyecto pone el foco de atención en las chicas de 10 a 17 años, probablemente, el grupo más vulnerable a la continua exposición a mensajes que comparan belleza con éxito y felicidad. Los resultados de la investigación *Expandiendo la huella de Dove. Proyecto para la Autoestima*, realizada en 13 países, fueron

manera que encuentran las mujeres para conectar con otras, pero no es una manera positiva de relacionarse con nadie”, explica. Si bien el tema es un problema mundial, a Haywood le sorprende de lo profundizado que está en nuestro país. “Este tipo de conversación es un espacio donde las mujeres se sienten cómodas, un tema base –opina–. Hace once años que vivo en Buenos Aires y es algo que siempre aparece en las charlas. La primera cosa que van a decir en un encuentro es: ‘Qué linda que estás, perdiste peso, etc’. Siempre estamos comentando la apariencia de la otra y esto fomenta más comparación, que tiene un efecto negativo en la autoestima y en la imagen corporal, según afirman los estudios internacionales académicos. No son temas triviales”. ¿Cerramos el perfil de Facebook, nos olvidamos del espejo y dejamos de depilarnos? No, no y no. “No se trata de ignorar la apariencia –dice Haywood–. Es importante pero no es lo único: tenemos habilidades, sueños, dones y talentos distintos. Necesitamos un balance de todos los aspectos que forman a una mujer”. Porque este fenómeno se da sobre todo en las mujeres. Si bien los hombres también sufren las singularidades de esta época donde la apariencia manda, están lejos de padecer lo mismo. “La crítica entre las mujeres está muy naturalizada y no lo notamos en los hombres. Si vemos la foto panorámica, nosotras estamos valoradas por nuestra apariencia y nuestra sensualidad. Los hombres, no. Es cierto que hay más foco en la apariencia, pero nada que ver con lo que sucede con las mujeres. Ellos están valorados por sus habilidades, talento e inteligencia”. Sharon toma como ejemplo el caso de las políticas: “Basta fijarse en Hillary Clinton, que está en campaña por la precandidatura a presidente de Estados Unidos. Hay muchísimas notas que hablan sobre su ropa, su pelo o si está vieja o no. También pasa en la Argentina con Cristina Kirchner. Hay una cantidad de tapas de diarios terribles que han salido sobre su apariencia. ¿Eso pasa con los políticos? No, no pasa. Todo está conectado y el primer paso para cambiarlo es tomar conciencia y dejar de naturalizarlo”. ■

poco alentadores: solo el 3% de las chicas argentinas se describió a sí misma como “hermosa”, y si se suman los porcentajes de las que se consideraron “lindas” y “bonitas”, el número suma 33%, una suba considerable pero que sigue siendo insuficiente si se compara con el promedio mundial de 45%. Con este escenario, la empresa se propuso como meta ayudar a las mujeres del futuro a forjar una autoestima sana. Bajo el lema “Potenciá tu belleza real. Vos podés ser parte del cambio” desarrolló una iniciativa que incluye un sitio web de referencia (selfesteem.dove.com.ar) y diversas alianzas con ONG especializadas, entre otras cosas. El objetivo es uno: sembrar la semilla para una nueva generación de mujeres con la autoestima bien alta.