

# Estándares de belleza en redes sociales

## Introducción

Las redes sociales son uno de los factores más importantes que contribuyen a la salud mental, emocional, física y espiritual de una persona. Con los medios de comunicación retratando constantemente la belleza ideal y las comparaciones de la imagen corporal, las decisiones de belleza de hombres y mujeres se ven afectadas globalmente. Actualmente, hombres y mujeres se encuentran luchando contra problemas de identidad día a día debido a los estándares de belleza poco realistas establecidos por lo que ven en las redes sociales. A causa de la globalización las redes sociales se han vuelto cada vez más importante, tener información al instante nos ha llevado a estar alerta de nuestros alrededores.

Lo primero que hacen la mayoría de las personas cuando se levantan por la mañana es tomar el celular. Desde el momento en que abrimos los ojos, nos estamos sumergiendo en una realidad alternativa. Así como la mayoría usa las redes sociales para un fin personal, celebridades, influencers, modelos y marcas también las usan para venderse creando una imagen de perfección. Esto ha generado serios problemas de salud mental, problemas de identidad e incluso dismorfia corporal tratando de emular los estándares de belleza que son simplemente inalcanzables.

Los estándares de belleza dentro de las redes sociales, aumentan debido a la imagen “perfecta” que se busca dar. Esto con la ayuda de aplicaciones de edición como photoshop, que contribuyen a mostrar una figura pública sin imperfecciones, e incluso con cambios notables en la forma del cuerpo y la cara, así como también marcas en la piel. Es transformarte y cambiar tus rasgos para tratar de verte como alguien que no eres realmente.

Con nuestra clase se busca explicar y crear conciencia e incluso un cambio en la forma en la que vemos las redes sociales y a esas personas que se muestran como figuras públicas de lo que deberíamos aspirar a ser. Demostrar cómo es que todos tenemos inseguridades, y utilizamos las redes sociales como un escudo para no hacerlas notar, e incluso, desaparecerlas de nuestra imagen, y como es que todos, o bien, la mayoría de las personas, tratamos de dar una imagen que no siempre es nuestra realidad. El público al que aspiramos llegar con nuestra propuesta de clase son los jóvenes entre los 11 y los 15 años, alumnos de secundaria que tienen acceso diario a las redes sociales y a su impacto social.