

## **No uses filtros de belleza en redes sociales.**

Ana Ofelia Gutiérrez Palma

México, 2024

Mujer digital, despierta y celebra tu autenticidad en la era digital.

Mujer digital, no uses filtros de belleza en redes sociales de esta era digital. Basta de sentirnos mal con nuestro rostro. Basta de la búsqueda de validación. Basta de presión para encajar en los estándares impuestos. Basta de que nuestra autoestima dependa de una imagen modificada automática y digitalmente. Basta de permitir que estás “herramientas” dicten la percepción sobre nuestra cara. Es hora de liberarnos y de abrazar nuestra verdadera apariencia con orgullo.

Encontramos filtros en la mayoría de redes sociales que visitamos, como en Instagram o TikTok. Los usamos para tomarnos fotos y vídeos pero, su influencia va más allá de la simple alteración de imágenes. Se busca que sean creativos y divertidos, sin embargo, todos nos quieren transformar a un estereotipo de belleza femenino impuesto por la sociedad y por los medios a través de herramientas incluidas en los filtros como: suavizado de piel, cambios en la forma del rostro, agrandamiento de ojos, labios e incluso maquillaje virtual.

Aunque en los inicios de las comunidades virtuales las mujeres llegamos a descubrir y habitar un espacio seguro, en donde el internet operaba como un sitio donde podíamos expresarnos y ser quién quisiéramos ser, algunas incluso detrás del anonimato, parece que en la era digital actual hemos perdido este lugar seguro debido a los avances y las nuevas dinámicas de convivencia entre nosotras y entre todos en general, en redes sociales.

Hoy en día, las redes sociales se han convertido en un campo de batalla donde la presión por encajar en estándares irreales de belleza, éxito y popularidad es abrumadora, además, la constante exposición a imágenes retocadas y filtradas nos ha llevado a compararnos constantemente con versiones idealizadas de la realidad, generando inseguridades y complejos que antes no existían.

En esta era digital, que inicialmente prometía liberación, lamentablemente, nos encontramos atrapadas en las redes del patriarcado. Los filtros, en lugar de ser herramientas creativas, actúan como cómplices evidentes de un estándar de belleza eurocentrista y heteronormado, dictando los criterios para la apariencia femenina perfecta. Estos filtros imponen la idea de una piel más clara y sin imperfecciones, ojos grandes y de tonalidad clara, nariz más pequeña y respingada, mentón afilado y prominente, mejillas más sonrojadas y suaves, labios notoriamente más grandes y más rojos, entre otros estándares que no son más que una distorsión de la realidad.

Estos cómplices digitales no solo distorsionan nuestras imágenes, sino que también alimentan una presión sobre nosotras, llevándonos a perseguir una apariencia básicamente inalcanzable. Esta constante búsqueda de la perfección digitalizada no solo genera ansiedad, sino que también cultiva una relación negativa con nuestro propio cuerpo. Los filtros se convierten en los culpables de una manipulación de nuestra imagen, contribuyendo así a una percepción distorsionada de nuestra verdadera identidad.

En un mundo donde la imagen se ha vuelto tan crucial, los filtros como cómplices digitales son responsables de la insatisfacción e incluso de la desconexión con nuestro ser digital. Nos

empujan hacia la creación de una versión de nosotras mismas que no es más que una distorsión de la realidad.

La presión que ejercen estos filtros genera una brecha entre lo que somos y lo que se espera que seamos en el mundo digital. Tenemos que resistir la influencia negativa de estos filtros, abrazando la autenticidad y celebrando la diversidad real de la belleza. Las redes sociales pueden ser un espacio liberador si nos unimos para desafiar y cambiar estos estándares poco realistas, redefiniendo así nuestra relación con la tecnología y, lo más importante, con nosotras mismas.

Nosotras, como defensoras de la autenticidad, nos levantamos en contra de los filtros de belleza en esta era digital y de cualquier forma de manipulación que promueva estándares irreales de belleza hacia nuestro ser digital.

**Nosotras:**

**No queremos** más inseguridades.

**No queremos** una bichectomía o rinoplastía, solo queremos tener orejas de conejo o un color de pelo fantasía.

**No queremos** sentirnos forzadas a pertenecer.

**NO queremos** buscar ser parte de los estándares, ni estamos a favor de que nos transformen para encajar en ellos.

**No queremos** ser parte de la norma.

**No queremos** ser reducidas a nuestra apariencia física.

**No queremos** ser objeto de sexualización y cosificación.

**No queremos** ser objeto de comparación constante. Rechazamos la cultura de comparación entre mujeres que existe en redes sociales.

**No queremos** ser competencia, seremos aliadas.

**No queremos** contribuir al ciclo interminable de auto-odio y negatividad corporal. Nuestros cuerpos son lo suficientemente buenos como son.

**No queremos** aceptar un estándar de belleza que excluye a mujeres de una apariencia diferente a la estandarizada.

**No queremos** ser engañadas por una realidad o un espejo distorsionado.

**No queremos** ocultar nuestras “imperfecciones”. Son perfectamente normales y tenemos que abrazarlas.

**No queremos** perpetuar la cultura del retoque excesivo.

**Sí queremos** ser auténticas y celebrar nuestra belleza.

Nosotras defendemos una representación más auténtica y cotidiana de la belleza. Exigimos transparencia en el uso de filtros, alzando la voz para que se nos informe cuando una imagen está siendo alterada digitalmente.

Promoveremos una cultura de amor propio y aceptación como un acto de resistencia, esto a través de la autoaceptación y el autocuidado, nos empoderamos y desafiamos las nociones tradicionales de belleza. No estamos simplemente defendiendo un cambio superficial, sino más bien una revolución que transforme la manera en que las mujeres se ven a sí mismas, liberándose de la presión de encajar en estándares poco realistas.

En nuestra lucha por la autenticidad, nos negamos a conformarnos con una falsa realidad digital. Invitamos a todas las mujeres digitales a unirse a esta causa, a romper las reglas

impuestas de la percepción distorsionada y abrazar la verdad de su belleza única. Mujer digital, resiste a los filtros de belleza en las redes sociales. En este acto de resistencia, te llamamos a no ser parte del patriarcado que busca imponer normas irreales y una estandarización heteronormada y eurocentrista.

No existe la perfección digital, y gracias a eso, celebramos la autenticidad. Juntas, construyamos un espacio donde cada mujer pueda ser libre de ser quien quiera ser, sin restricciones impuestas. Este es un llamado a la acción, a una revolución digital de la autenticidad.

Mujer digital, no te sometas a los filtros de belleza en redes sociales.

¡Mujer digital, únete a la lucha!

## **Bibliografía**

- Martín García, T., & Chaves Vázquez, B. (2022). La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social “Disertaciones”*, 15(1), 1-17.
- Miranda, A. C. T., & Villatoro20, D. L. La influencia negativa de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres adolescentes y adultas jóvenes. *DOSSIER DIGITAL DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA NÚMERO 2, JULIO DEL 2021*, 182.
- Torras Ferrando, L. (2021). *¿ Cómo afectan los filtros de Instagram a la autoestima de los jóvenes?* . [Trabajo de fin de grado]. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Tovar Bautista, Y. A., & Mosquera Montealegre, V. D. (2023). Influencia de los estereotipos de belleza impuestos por los medios de comunicación digital.