



*EBOOK*

*Identificación de  
la imagen  
corporal*



Autor: Nta. Karina Herrera

# Introducción

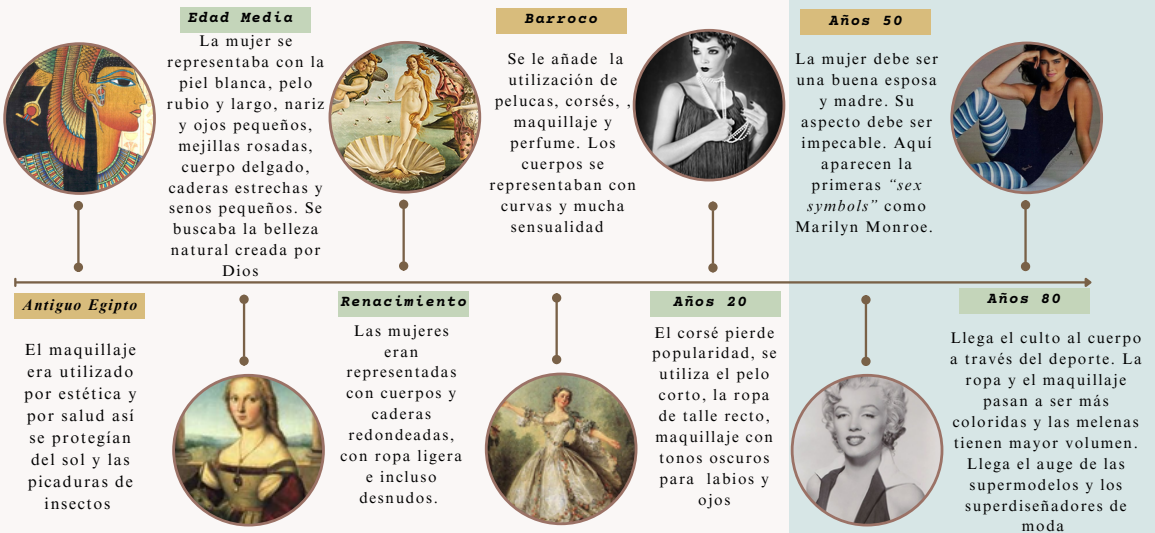


La imagen corporal es la representación mental sobre nuestro cuerpo en la que influyen diversos factores como vivencias, pensamientos, emociones, etc. (Santos J,2024) La imagen corporal ha sido un aspecto que ha tomado relevancia en el último tiempo, sin embargo, no es exclusivo de nuestros días, ya que cada época y cultura ha forjado sus propios estándares de belleza. Actualmente los medios de comunicación y redes sociales han ejercido una influencia importante sobre la expansión de una imagen corporal ideal.

El propósito de este ebook es entregar información frente a la diversidad de cuerpos y a comprender como los cánones de belleza han ido evolucionando con el paso del tiempo, donde las creencias arraigadas sobre el ideal de belleza no existe.

# Contexto

En la siguiente línea de tiempo encontrarás la evolución a lo largo del tiempo de los cánones de belleza



# Contexto

En la siguiente línea de tiempo encontrarás la evolución a lo largo del tiempo de los cánones de belleza



## Años 2000

Se destaca lucir natural y el cuerpo comienza a considerarse un lienzo donde lucir piercings y tatuajes es un símbolo de personalidad.



## Actualidad

Con el auge de las redes sociales reaparecieron las siluetas de reloj de arena, con pecho y caderas muy marcadas, como las Kardashian. Los retoques y cirugía estética (labios voluminosos, pómulos muy marcados, pecho y glúteos prominentes) están en alza



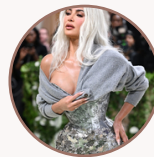
## Años 90

Son mujeres con cuerpos trabajados por el deporte y cuidados estéticos. Comienza la proliferación de las cirugías estéticas. Llega la lipoescultura y el levantamiento de los pechos.



## Año 2010

Se deja de lado momentáneamente el cuerpo y el enfoque es el rostro. Comienza la moda del ácido hialurónico, bótox, colágeno, vitaminas buscando rostros perfectos como el de Keira Knightley.



## Actualidad

Rompimiento de estándares de belleza, enfocado en la atención de las virtudes y aceptación del cuerpo permitiendo abrazar la propia identidad.

# Comprendiendo el tema

**El canon de belleza se puede definir con el conjunto de aquellas características que una sociedad considera convencionalmente como hermoso o atractivo y, varía dependiendo de la época y cultura. (García & Hernández, 2022)**

Esta construcción social del cuerpo, se encuentra influenciada por modelos estéticos, donde las características exigidas tienen variaciones según el género, por ejemplo, se espera que las mujeres tengan una figura esbelta, delineada y proporcionada y a los hombres, que éstos sean altos, fuertes, de espalda ancha, cuerpo musculoso, es términos simples, que ambos cumplan la presión de su rol social. (García & Hernández, 2022)

La publicidad a la cual nos encontramos expuestos pueden contribuir a reforzar las identidades masculinas y femeninas porque le entregan a cada género ciertas cualidades, emociones, conductas, roles, espacios, comportamientos que generan y siguen perpetuando estas divisiones tan tradicionales, contribuyendo a una identidad casi inamovible, a la discriminación y desigualdad.



El colectivo social *La Rebelión del cuerpo* realizó un sondeo de forma virtual en el año 2018 a más de 3 mil personas, hombres y mujeres entre 14 y 45 años. Dentro de los resultados a destacar, se encontró que las **mujeres pasan 3,6 horas al día cuestionándose su cuerpo** (el doble que los hombres). Además, determinó que el 72% de las chilenas siente vergüenza de su cuerpo versus hombres un 49%. El 86% de las mujeres reconoció haber dejado alguna actividad de lado por complejos corporales, en el caso de hombres representó un 53% (cifra no menor). La principal preocupación de las mujeres es su aspecto físico (31%), mientras que para los hombres es la salud mental (17%)



- ✓ Año 2023, el tamaño del mercado de medicina y cirugía estética a nivel mundial superó los 80.000 millones de dólares. Entre las cirugías estéticas más demandadas a nivel mundial se encuentran las *mamoplastias de aumento* (aumento de pecho) y *liposucciones* especialmente en mujeres y en el caso de la medicina estética se destacan las *inyecciones de ácido hialurónico y bótox*. (Statista, 2024)
- ✓ En Chile, las cirugías plásticas se han triplicado en los últimos 10 años y el público principal son jóvenes entre 20 y 35 años, esto ha revelando un crecimiento cercano al 30% en 12 meses (SCCP, 2018)



*En Chile se realizan alrededor de **15.000 intervenciones** de cirugías plásticas según cifras entregadas por la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica (SCCP)*



**Los medios de comunicación, especialmente las redes sociales han contribuido a dañar la satisfacción de la imagen corporal con el uso de filtros o Photoshop, realizando “retoques” de fotografías que alteran la realidad y potencian la exposición de “cuerpos perfectos”.**

Sin embargo, son las mismas redes sociales las que han impulsado una nueva y creciente tendencia que reivindica el cuerpo tal como es, entregando confianza a quienes solo ven defectos en él. Los movimientos **Body Positive** y **Body Neutral** ganan cada vez más seguidores, ya que promueven pensamientos que buscan la aceptación del cuerpo, el respeto a la diversidad, el derecho a la visibilidad y el reconocimiento social. Ambos movimientos luchan contra la vergüenza corporal, la gordofobia y el fat-talk (comentarios, actitudes y críticas que refuerzan los ideales de delgadez como sinónimo de belleza) (Griffin, Bailey, & López, 2022). Incluso, en Chile el movimiento *“La Rebelión del cuerpo”* ha realizado diversas campañas para visibilizar el tema.

Campaña de publicidad H&M

[Ver video](#)

Campaña de Dove "Que hay  
detrás del selfie"

[Ver video](#)

Campaña Natura "Vive tu  
belleza viva"

[Ver video](#)



*Esto ha permitido que las  
campañas publicitarias de  
grandes marcas estén dando  
un giro importante en el  
mensaje que transmiten,  
incluso personajes famosos  
se atreven a mostrar sus  
cuerpos tal cual son*







*En la época antigua la importancia de un cuerpo grande estaba asociado a la fertilidad, luego el cuerpo esbelto pasó a tomar mayor importancia y hoy en día vemos como las redes sociales muestran la perfección a través del uso de maquillaje y filtros, ocultando arrugas, estrías, color de piel, cicatrices etc. que no dejan ver una historia, **TÚ** historia y es lo que nos hacen ser tan únicos y refuerzan nuestra identidad.*



# Retos personales

Te invito a tomar un tiempo para ti, encuentra un lugar privado y silencioso y realiza las siguientes actividades

## Es tiempo de mirarse al espejo

Ponte ropa que permita ver la silueta de tu cuerpo. Obsérvate frente al espejo y reflexiona en lo siguiente:

- Lo que me gusta de mí que no puedo ver en el espejo, porque viene desde adentro:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

- Lo que me gusta de mí que **si** puedo ver en el espejo:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....





# *Te ayudo a iniciar*

- ✓ ¿Qué crees que dirían tus amigos acerca de lo que les gusta de ti?
- ✓ Comienza con detalles pequeños de ti misma y trata de pensar más en grande desde ahí.
- ✓ Si es difícil encontrar cinco puntos, comienza con tres en cada lista. ¿Cómo se siente leer eso de ti? ¿Se siente bien? ¿Podrías tratar de pensar en 2 cosas más para cada lista?

# Retos personales

**Te invito a tomar un tiempo para ti, encuentra un lugar privado y silencioso y realiza las siguientes actividades**

## **Detectives de la realidad**

Pondré a prueba tus habilidades de observación para descubrir las imágenes que han sido retocadas o han utilizado filtros en las redes sociales. ¡Prepárate para investigar como un verdadero detective digital!

- Pega en el siguiente recuadro las imágenes que hayas encontrado



# *Informa de tus hallazgos*



La apariencia ideal es falsa porque



-----  
-----  
-----  
-----



No vale la pena buscar la apariencia ideal porque



-----  
-----  
-----  
-----

# Conclusión

- Los cánones de belleza han ido cambiando y seguirán cambiando de acuerdo a cada época
- La construcción social del cuerpo se encuentra influenciada por modelos estéticos que afectan directamente la satisfacción de la imagen corporal
- Existe una alta tasa de cirugías plásticas y tratamientos estéticos en Chile con el fin de mejorar el aspecto del cuerpo, especialmente en adultos jóvenes.
- Los medios de comunicación tienen una fuerte influencia en mostrar un "cuerpo ideal", sin embargo, existen movimientos sociales a nivel mundial que han permitido ir derribando esos mitos.

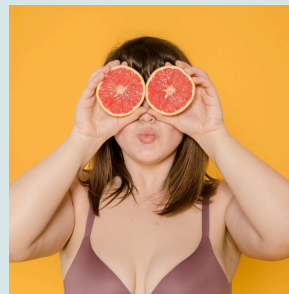
*Tu verdadero valor no está en cómo te ves, sino en  
quién eres*

*Eres valiosa tal cual eres*

*La perfección no existe*

*Eres hermosa*

*Eres única*



*Comienza este nuevo viaje aquí*

*DESCARGA TU DIARIO DE GRATITUD  
CORPORAL*

## Referencias bibliográficas

1. García J, Hernández C. (Agosto 2022). Estereotipos de belleza: un análisis desde la perspectiva de género. *Universidad Pedagógica Nacional de México*, 32 (2), 65-87. [https://www.researchgate.net/publication/363069597\\_Estereotipos\\_de\\_belleza\\_un\\_analisis\\_desde\\_la\\_perspectiva\\_de\\_genero\\_Beauty\\_stereotypes\\_an\\_analysis\\_from\\_a\\_gender\\_perspective](https://www.researchgate.net/publication/363069597_Estereotipos_de_belleza_un_analisis_desde_la_perspectiva_de_genero_Beauty_stereotypes_an_analysis_from_a_gender_perspective)
2. Griffin M, Bailey KA, López KJ. (2022). #BodyPositive? A critical exploration of the body positive movement within physical cultures taking an intersectionality approach. *Front Sports Act Living*: <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.908580>
3. La Rebelión del Cuerpo [@larebeliondelcuerpo] (22 de octubre de 2018). [*Principales resultados de estudio exploratorio .Las expectativas de cómo mujeres y hombres deben verse son diferentes, por lo que las exigencias asociadas a cada uno varía. ¿Cambia también la forma en la que piensan sobre su cuerpo?*] [post]. Instagram. [https://www.instagram.com/larebeliondelcuerpo/p/BpPiOVSguRG/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/larebeliondelcuerpo/p/BpPiOVSguRG/?img_index=1)
4. Santos J. (2022). La imagen corporal. En *Psicopatología de la imagen corporal: definiciones, alteraciones, teorías y evaluación* (pp. 1-84). Centro de Investigación y Desarrollo
5. Sociedad Chilena de Cirugía Plástica (24 de septiembre 2018). *Cirugías estéticas se han triplicado: conoce las más solicitadas por los chilenos entre 20 y 35 años*. <https://sccp.cl/cirugias-esteticas-se-han-triplicado-conoce-las-mas-solicitadas-por-los-chilenos-entre-20-y-35-anos/>



## Referencias bibliográficas

6. Statista (26 enero 2024). *Ranking de los países con mayor porcentaje de operaciones de estética y cosmética realizadas en 2022*. <https://es.statista.com/estadisticas/607311/porcentaje-de-operaciones-de-cirugia-estetica-por-pais/>

