

El documento analiza la influencia de las redes sociales en la percepción de la belleza y la presión social resultante. Se argumenta que la proliferación de imágenes retocadas y filtros en plataformas como Instagram y TikTok crea estándares de belleza irrealistas e inalcanzables, generando ansiedad, baja autoestima y trastornos alimenticios, especialmente en jóvenes. Se destaca la importancia del algoritmo en la perpetuación de este problema, al mostrar contenido similar a lo que el usuario ya consume, creando una cámara de eco de imágenes perfectas que refuerzan la distorsión de la realidad. El texto menciona estudios que demuestran la correlación entre el uso intensivo de redes sociales y la insatisfacción corporal, así como la influencia negativa en la salud mental. Se concluye que es necesario un cambio cultural, promoviendo la diversidad corporal y la autoaceptación, junto con una mayor regulación y transparencia por parte de las plataformas para mitigar los efectos nocivos de las redes sociales en la percepción de la belleza. Se sugieren acciones como la promoción de imágenes reales y la educación sobre el impacto psicológico del contenido digital. Finalmente, se enfatiza la importancia del autocuidado, la búsqueda de apoyo profesional y el desarrollo de una autoestima saludable para contrarrestar la presión social generada por las redes sociales.