



Me quiero No me quiero

Una investigación de Dove Uruguay sobre la autoestima en las jóvenes.



Dove, su misión en acción.

Como parte de su propósito, Dove asume un compromiso permanente por promover la confianza corporal y la autoestima de mujeres, niñas y adolescentes.

Con la convicción de que la belleza debería ser una fuente de confianza y no de ansiedad, la firma lanzó la campaña global por la belleza real en 2004, con el fin de generar consciencia sobre la forma en que las chicas y mujeres perciben y adoptan los modelos de belleza imperantes.

En la sociedad actual, los jóvenes plantean entre sus mayores preocupaciones la manera en que se ven. Sienten la presión de cambiar su apariencia para que se adapte a los

estereotipos de belleza vigentes, vinculados con la perfección y lo inalcanzable, lo cual les genera una frustración permanente.



“ Como que en realidad la sociedad te obliga, te dicen que las mujeres lindas son flacas, tienen ojos claros, sin pancita, perfectas, como que la mayoría de las personas dicen yo quiero ser así.”

(13 - 15 años. NSE M/M+)



La baja confianza afecta sus vínculos sociales, su salud y hasta su rendimiento académico. Dove tiene la misión de contribuir a que las próximas generaciones crezcan disfrutando de una relación positiva y armónica con su cuerpo y ayudarlas a fortalecer su autoestima para alcanzar su máximo potencial.

Durante más de 15 años, en el marco de nuestra campaña global por la belleza real, ayudamos a impartir educación sobre autoestima que en el mundo ya ha beneficiado a más de 57 millones de jóvenes.

En Uruguay desde 2014 llevamos adelante el programa Dove Day, que consiste en talleres de autoestima para jóvenes de 5to de escuela a 2do de liceo, impactando a más de 5.000 jóvenes uruguayos. Además, desde 2012 promovemos la reflexión sobre autoestima y estereotipos de belleza celebrando el Día Internacional de la Mujer a través de I Dove Me, una iniciativa local inspirada en mujeres uruguayas, que ha sido vista por a más del 16% de las mujeres mayores de 18 años de Uruguay y ha contado con el apoyo de ONU Mujeres, IN Mujeres del MIDES y la Secretaría de la Mujer de la IMM.

“ Te das cuenta cuando una persona tiene confianza en sí misma aunque sea la más linda del mundo o no, la ves y te das cuenta, si camina segura o camina tapándose.”

(16 - 17 años. NSE A+/A-)

La investigación

En el marco de su misión social, Dove decide impulsar una investigación local para entender la realidad de las jóvenes en torno al vínculo con su apariencia, si tienen una relación sana con su cuerpo y cuáles son las variables que condicionan la construcción de una autoestima fuerte.

La misma fue llevada adelante por Id Retail en 2018 y es la investigación local de mayor porte alguna vez realizada sobre la temática.

Fue posible gracias al respaldo del Carolan Research Institute, fundación americana que promueve la investigación sobre comportamientos humanos a través del modelo desarrollado por la investigadora Geraldine Fennell.

Además, resultó de interés académico para **GIKA Latam** donde fue presentado en su conferencia latinoamericana 2019.

El trabajo se basó en participantes de 10 a 17

años de la ciudad de Montevideo y constó de tres etapas: 12 grupos de discusión, 15 entrevistas en profundidad y 400 encuestas a chicas y sus padres. Todos estos datos fueron segmentados por edad y abarcaron todos los niveles socioeconómicos.

La ardua tarea a cargo de Id Retail implicó diez meses de trabajo de campo y validaciones internacionales sobre la aplicación del modelo Fenell utilizado para el análisis de los comportamientos, así como también la aplicación de escalas para el modelo de evaluación de autoestima, insatisfacción corporal, uso de redes sociales; entre otros; facilitado por investigadores especializados en autoestima de la University of York, UK.



La forma de la belleza

Abordar la reflexión sobre estereotipos de apariencia es un desafío creciente en una sociedad que sobrevalora la imagen y privilegia una noción de belleza idealizada e inalcanzable. Esto hace que dentro de las distintas dimensiones que componen la autoestima, la apariencia física sea una de las más importantes.

“ Para mi queramos o no hoy en día es así, la sociedad nos muestra eso (...) en todos lados vemos eso, vemos a la mujer perfecta (...) es una realidad.”

(16 - 17 años. NSE A+/A-)



Silvana Sottolano, psicóloga clínica educacional especializada en niños y adolescentes, señala que “la aceptación de nuestra apariencia y la confianza en quienes somos es fundamental a la hora de la realización personal y del disfrute de las oportunidades que la vida nos presenta”.

La información recabada muestra que solo tres de cada diez niñas y adolescentes comprendidas entre los 10 y los 17 años considera que su autoestima es muy fuerte y el 63% de las jóvenes no se sienten atractivas. Por su parte el 43% entiende que debería tener menos peso para lograr un cuerpo ideal y apenas 4% declara que le gusta su cuerpo.

“ Yo no me siento linda.”

(10 - 12 años. NSE M/M+)

Según el psicólogo Roberto Balaguer, Magister en Educación y experto en Tecnologías de la Información y la Comunicación, “esta percepción limita enormemente su comportamiento.” Como consecuencia de este autoconcepto:

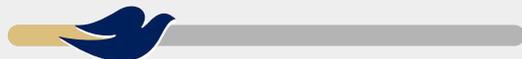
40% de las chicas evita usar ropa que les gusta porque sienten que no les quedaría bien



28% evita mostrar fotos que revelen alguna parte de su cuerpo



23% declara haber dejado de ir a la playa o piscina por sentirse incómodas con su aspecto



“ Yo voy a la playa y me meto de short.”

(16 - 17 años. NSE M-)



“ Nosotras nos juntamos los fines de semana y a la playa no vamos. Mucha piscina porque no hay nadie, ir a la playa hasta no adelgazar no, así como estoy no me dan ganas de ir a la playa.”

(16 - 17 años. NSE A+/A-)



En total del conjunto de participantes del estudio, las chicas expresaron que:

36% les gusta todo de sí mismas



64% encuentra al menos un aspecto de su cuerpo que le disgusta



“ (La autoestima) depende de cómo esté, antes estaba más flaca y tenía más autoestima, ahora que estoy más gorda tengo menos autoestima. Depende de mí físico.”

(13 - 15 años. NSE M/M+)

El estudio también analizó qué pasa con otras dimensiones que debieran ser consideradas a la hora de componer el concepto de belleza. Es así que se identificó que aquellas chicas que se consideran “muy inteligentes” tienen un promedio de autoestima sensiblemente superior, de este modo entre quienes se consideran más inteligentes que atractivas un 27% considera tener autoestima muy fuerte.

Pero, por otra parte, sentirse atractivas también afecta positivamente la autoestima y lo hace incluso en mayor medida, ya que quienes se consideran “muy atractivas” tienen un promedio de autoestima sensiblemente superior y aún mayor al de las chicas que se califican como “muy inteligentes”. Es así que entre las chicas que se consideran más atractivas que inteligentes, el 45% valora su autoestima como muy fuerte.

La mirada del otro

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad y la opinión de terceros tiene un peso superlativo en la validación de sus percepciones.

También es un período muy marcado por el vínculo con sus pares, donde resaltan las amistades como parte fundamental en sus vidas. “Mantener las amistades es fundamental para la imagen propia de las chicas y el éxito que creen alcanzar”, apunta Balaguer.

“ Si te sentís cómoda en el ambiente que estás, te sentís linda.”

(16 - 17 años. NSE M-)

Pero los vínculos entre pares no siempre son sencillos.

18% de las jóvenes admite haber tenido que hacer “algo” para ser aceptada por su grupo de pares



“ Mis amigos son personas que me suben la autoestima, siempre que alguien te dice que sos linda o algo así, como que te sube la autoestima.”

(13 - 15 años. NSE A+/A-)



45% declara haber sido víctima de algún tipo de burla o acoso



85% sufrieron burlas vinculadas a su apariencia física, como su peso, color de piel o incluso la forma de vestir



“ A mí me criticaban mucho por mi físico, me decían gorda y fea... Y ahora no tengo muy buena autoestima que digamos. Igual estoy yendo a terapia y me está ayudando.”

(13 - 15 años. NSE M-)

Como adultos podemos asumir que estas burlas siempre fueron parte de la vida adolescente y es cierto que no son exclusivas de esta generación, pero sí existen dos cambios gigantescos que no pueden pasar inadvertidos: su proporción y sus consecuencias.

“ Yo me tuve que cambiar de escuela, porque me hacían sentir mal.”

(10 - 12 años. NSE B+/B-)

Dentro de las consecuencias, según el estudio quienes fueron víctimas de burlas tienen el doble de autoestima baja que quienes no lo sufrieron y en entrevistas y grupos de discusión se destaca el impacto que tiene en la vida de las jóvenes, mencionando episodios de autolesión y la consideración de autoeliminación. Adicionalmente 1 de cada 4 jóvenes declara que le gustaría respetarse más a sí misma.

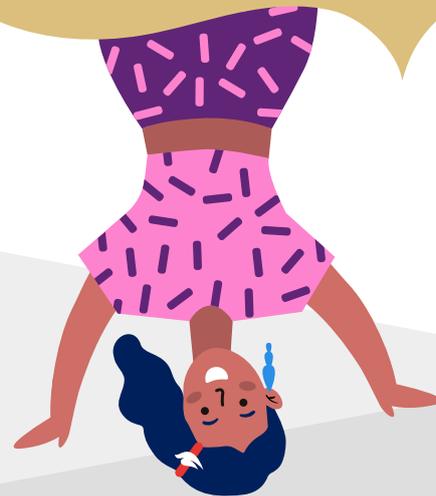
“Por su parte la proporción de las burlas es algo nunca antes experimentado por los adultos, ya que el escenario de acoso no se limita a la presencia cara a cara, sino que permanece activo a través de medios digitales, dejando a las jóvenes sin refugio y bajo la presión de la exposición permanente”, afirma Balaguer.

“ Yo empecé a autolesionarme el año pasado y por suerte puede dejarlo, es difícil, pero se puede.”

(13 - 15 años. NSE M-)

“ Cuando estaba en ciclo básico me pasaron los 3 años molestando, entraba al baño y lloraba, no aguantaba.”

(16 - 17 años. NSE B)





Lo virtual y lo real

El estudio también profundizó en el papel que las redes sociales cumplen en la construcción de autoestima de niñas y jóvenes y manifestó que actúan como reproductores de estándares y culto a la imagen a la vez que son determinantes en el desarrollo de vínculos y en la conquista de la aceptación entre sus pares. Para las chicas, el éxito social está asociado al mundo virtual y es medido en la cantidad de “me gusta”. Hoy en día, la chica popular es la que ostenta las mejores fotos y tiene la mayor cantidad de seguidores.

En ese sentido, la red preferida es Instagram, seguida de WhatsApp y YouTube.

41% está de acuerdo en que pasa mucho tiempo en su red social favorita



30% admite que necesita usarla cada vez más



“ Yo sin celular no vivo.”
(10 - 12 años.NSE M/M+)

El rol de los adultos

A la falta de refugio que plantean las redes sociales, hay que sumar que en gran medida este hostigamiento es procesado en soledad, ya que la mitad de las chicas que sufrió burlas de algún tipo no se lo contó a sus padres. A su vez, entre quienes finalmente hablaron del tema, un 64% lo hizo porque estaba sufriendo hostigamiento de forma reiterada.

“A veces ni se enteran, si no le contás que tenés problemas en el liceo ni se enteran.”

(16 - 17 años. NSE A+/A-)

Para los padres parece difícil concebir que sus hijas tengan bajos niveles de confianza en sí mismas, ya que según el estudio un 44% sobrevalora la autoestima de sus hijas, calificándola por encima de lo que ellas mismas declaran.

En tanto, los padres demostraron no dar a la temática la relevancia que tiene para las jóvenes, ya que en su ranking de preocupaciones, las burlas y acoso ocupan el séptimo lugar con solo 6% de menciones, centrando su atención en la seguridad, si sale sola, variable que encabeza la lista con 40% de las menciones y es seguida muy de lejos por el consumo de marihuana y drogas en segundo lugar con 11%.

Pero el rol de los adultos no se limita a los padres. El estudio da cuenta de que la



dimensión académica aparece como un espacio clave para el desarrollo de las adolescentes, ya que es el principal espacio donde se desenvuelven desde el punto de vista social. En este sentido, el liderazgo de los educadores resulta de vital importancia.

“

En 3ero por ejemplo, la profesora de biología nos hizo ver un documental del bullying en el noviazgo.”

(16 - 17 años. NSE M-)



Enfrentar la batalla cotidiana

El estudio concluye mostrando un dato alentador. Gracias a lo investigado sabemos que el 50% de las chicas sí dieron a conocer los episodios de burla por los que estaban pasando y gracias a hablarlo con un adulto en un 77% de los casos encontraron una mejoría en la situación.

Al tomar conocimiento de situaciones de hostigamiento, un 96% de los padres realiza alguna acción frente a situaciones de burla, en el 66% de los casos la acción es hablar con su hija.

“ A mí me discriminaban y tuve que hablar con la adscripta que es psicóloga, igual que la directora. Una vez me sentía re mal en la clase y tuve que salir porque me dolía la panza. Creo que era por nervios o me sentía mal porque me decían cosas fuertes. Y me hablaron y todo, me sirvió bastante, estuve 1 día y medio internada.”

(13 - 15 años. NSE M-)

“ Por ejemplo, yo siempre me comparaba con mis amigas, por la ropa o por el cuerpo, y mis padres me decían, aceptate vos misma, tal vez no tengas el cuerpo que ellas tienen, tal vez no tengas las ropas que ellas tienen, pero tenes otras cosas, tenes otros valores. Me costó entender pero al final lo acepté.”

(16 - 17 años. NSE M-)



Padres, educadores u otros referentes adultos juegan un rol clave en dar soporte, orientación y contención a las chicas a la hora de sortear todos los obstáculos que se les presenten en el camino de la construcción de una autoestima fuerte. No importa cual sea la naturaleza del vínculo, los adultos todos tenemos que sentirnos parte de la solución.

“ Yo por ejemplo con mi mamá no hablo tanto porque no me entiende para nada, pero a mi madrina le puedo contar todo absolutamente, me da consejos y siempre me está dando para adelante.”

(16 - 17 años. NSE B)

Para facilitar y promover que estas conversaciones difíciles se aborden con seguridad y propiedad, Dove pone a disposición

múltiples herramientas como talleres, guías y notas de interés que pueden consultarse o descargarse en su web.

“El exterior es vulnerable y permanentemente cambiante, por lo que en la medida que nuestra autoestima esté a merced de éste, difícilmente logremos sentirnos en armonía con nuestra apariencia. El desafío es acompañar este proceso, validando una mirada personal amable, que revalorice la riqueza y abundancia que hay en cada uno, en tanto únicos e irrepetibles. La única posibilidad de lograr una autoestima positiva es relativizando la mirada externa y priorizando la propia”, concluye Sottolano.

El camino para una autoestima fuerte comienza aquí.

Dove.com.uy/ProyectoAutoestima

Declarado de interés por:



Intendencia
de Montevideo



MEC
Ministerio de Educación y Cultura

DE INTERÉS
MINISTERIAL



Sistema
de Cuidados



CES
Comité de Seguridad Escolar

Dove®

