

INTERNET Y LA SALUD SEXUAL

¿Por qué no me parezco a la gente popular en las redes sociales?

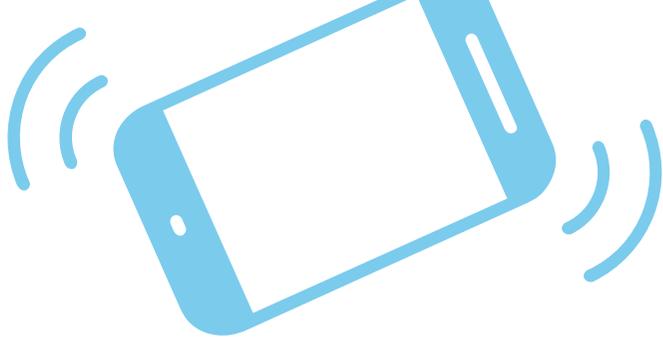
PALABRAS CLAVE

popularidad | redes sociales | distorsión de la realidad



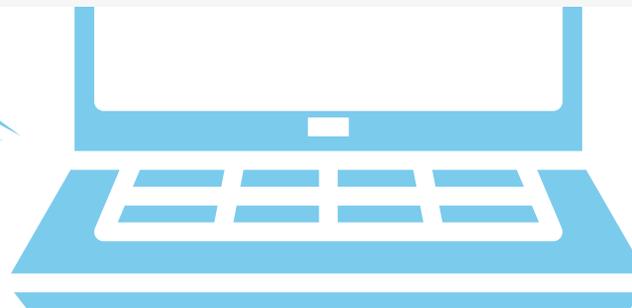
Las personas populares en las redes sociales pueden considerarse aquellas que son **influencers** (personas influyentes), que construyen su marca personal a través de publicaciones y fotos, o aquellas que tienen **muchos seguidores y participación** de los demás. Debido a que buscan alcanzar al mayor número posible de usuarios, crean una **visión distorsionada de la realidad** al aprovechar los instintos y necesidades que todas las personas tenemos, como la curiosidad y el interés, pero también la inseguridad y la comparación perjudicial.

Al publicar sobre sus vidas con fotos y videos, los influencers muestran rasgos faciales impecables, fondos perfectos y cuerpos increíbles. Pero en realidad... ¡Lo que se muestra en sus publicaciones a menudo se desvía significativamente de la realidad!



Incluso si estos cambios no se deben únicamente a los **filtros**, también es importante recordar que la imagen de una persona popular a menudo es elaborada por un **equipo de especialistas**, incluidos peluqueros, maquilladores y estilistas. Además, los influencers suelen presentarse en las redes sociales en **condiciones excepcionales e inusuales**, como viajes exóticos lejanos, estancias en hoteles caros y eventos espectaculares.

Intentar ajustarse a estos ideales puede tener efectos negativos en tu salud mental, lo que a su vez puede afectar tu bienestar sexual. Es difícil sentir autosatisfacción cuando tus pensamientos giran en torno a que tu cuerpo no se parece al de los demás o que te falta el producto perfecto para lucir mejor. Esto puede llevar a una **falta de comodidad y aceptación** en situaciones sexuales y con otra persona.



Hasta ahora, varios estudios han sugerido que para convertirse en un modelo a seguir (tanto en el mundo real como en el virtual), se necesita destacar con alguna cualidad distintiva por encima de la media. Sin embargo, esta tendencia ya no está en alza. Desde hace un tiempo, estamos siendo testigos de una tendencia en los medios de comunicación a menudo referida como #PerfectImperfections, #TheRealYou, o #Normcore.

La gente está cansada de expectativas poco realistas y roles imposibles que les son impuestos. Este cambio optimista puede tener efectos beneficiosos en la salud, incluida la salud sexual.



**INTERNET Y LA SALUD
SEXUAL**

