



*INFORME SOCIOLÓGICO*

# BELLEZA SIN FILTRO

2018

CLUB DE  
MALASMADRES



L'OCCITANE  
EN PROVENCE

## **ÍNDICE**

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Percepción que tienen las mujeres de su aspecto físico y recursos utilizados</b>	<b>6</b>
1.1. Percepción que tienen las mujeres de su aspecto físico.	
1.2. Recursos que usan las mujeres para sentirse más bellas.	
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Factores que influyen en la percepción del propio aspecto físico</b>	<b>12</b>
2.1. Importancia de los factores externos en la percepción del propio aspecto físico.	
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Los agentes socializadores y el canon de belleza socialmente transmitido</b>	<b>15</b>
3.1. Papel que juegan los agentes socializadores en la percepción de nuestra belleza.	
<b>Capítulo 4</b>	
<b>Compartir fotos en redes sociales</b>	<b>19</b>
4.1. Comportamientos que tienen las mujeres al compartir fotos de su rostro en redes sociales.	
<b>Capítulo 5</b>	
<b>Qué ven las mujeres al mirarse al espejo</b>	<b>23</b>
5.1. Definición de la propia belleza real.	
<b>Conclusiones</b>	<b>27</b>
<b>Ficha técnica</b>	<b>35</b>

## *INTRODUCCIÓN*

Durante el último año el Club de Malasmadres y L'Occitane han promovido la iniciativa #BellezaSinFiltro, a través de distintas acciones. Una reivindicación a la que se han unido miles de mujeres, la mayoría de ellas madres, dejando fotos y comentarios con los que se ha reflexionado sobre la belleza real. Todos ellos reflejan la necesidad de mostrarse tal y como se sienten, sin filtros, pero sobre todo reflejan la necesidad de romper con los miedos que muchas veces afectan a las mujeres por no cumplir con lo que socialmente se considera “bello”. Miedos que paralizan, cohiben y hacen estar incómodas en situaciones en las que se debería sentir la libertad de ser una misma.



Muchas mujeres han reconocido a través de la acción de #BellezaSinFiltro la necesidad de quererse más y de dejar de verse “imperfecta”. Los comentarios dejan claro que resulta difícil subir un primer plano del propio rostro a las redes sociales o que resulta incómodo mostrar algunas partes del cuerpo como las piernas o el abdomen en la playa. Al analizar las fotografías que se han compartido en redes sociales durante la acción con el hashtag #BellezaSinFiltro, se detecta que existe algo en común en todas ellas, un elemento vertebrador que se puede ver a simple vista: **el impacto de la maternidad en la percepción de nuestra belleza.**

## La maternidad, el verdadero tsunami

**La llegada a la maternidad supone un antes y un después en las mujeres, llega arrasando con todo**, alterando lo que más o menos tenían normalizado. Con la maternidad no solo se produce una transformación del aspecto físico, sino que trae consigo la falta de sueño, el estrés, las preocupaciones o las responsabilidades que de repente se asumen.

Esta transformación física que sufren la mayoría de mujeres cuesta aceptarla debido a la imagen de los cuerpos y rostros que se transmiten a través de otros agentes socializadores como las redes sociales y los medios de comunicación. Estos transmiten una belleza que se aleja de la realidad, generando por tanto frustración e insatisfacción.



## Un paso más: la encuesta #BellezaSinFiltro con L'Occitane

El Club de Malasmadres y L'Occitane no quisieron quedarse en el análisis cualitativo de la acción y por eso se continuó sacando a flote todos los sentimientos escondidos tras esta #BellezaSinFiltro, para conocerlos más a fondo y saber cómo piensan las mujeres y, sobre todo, cómo se sienten cuando se reflexiona en torno a la belleza real. **Más de 16.000 mujeres se han unido al movimiento #BellezaSinFiltro contestando a la encuesta que se lanzó en junio de 2018 y cuyos resultados se presentan a continuación.**

*CAPÍTULO 1*

---

**PERCEPCIÓN QUE TIENEN LAS MUJERES  
DE SU ASPECTO FÍSICO Y RECURSOS UTILIZADOS  
PARA SENTIRSE MÁS BELLAS**



*Suena el despertador y yo lo oigo de fondo porque un sueño profundo se apodera de mí al recordar lo mal que he dormido esta noche. No sé si han sido dos o tres despertares para atender el llanto y los gritos de ¡¡mamaaaaaá!!*

*Por fin me despierto, me acerco al baño, me miro al espejo y me giro de forma inconsciente, quizás porque me cuesta verme con los ojos hinchados y con estas ojeras que cada día van a más... Pero lavarme la cara con agua fresca, ponerme la crema hidratante y pintarme los ojos y los labios hace que me vaya reconciliando con el “yo” que está a través del espejo.*

*Busco algo rápido en el armario, porque se va a hacer tarde, pero...¿qué me pongo? Remuevo la ropa de arriba abajo, de izquierda a derecha y no encuentro nada. Desde que me quedé embarazada hace cuatro años he ido acumulando ropa de diferentes tallas y escoger la ropa de hoy se convierte en una odisea: descarto las minifaldas y shorts porque no me gustan mis piernas, descarto las camisetas entalladas para no marcar los “michelines”, descarto los tirantes para no mostrar las carnes flácidas que se esconden detrás del brazo y la ropa que creo que puede funcionar se me ha quedado pequeña porque el cuerpo me ha cambiado.*

*¡Con lo bien y rápido que me vestía hace unos años! ¿Qué ha cambiado? Siento añoranza al recordar lo bien que se me veía cuando era más joven, con la piel tersa, sin ojeras ni arrugas y el cuerpo tonificado. Y aunque acepto que el tiempo pasa y el cuerpo cambia, no puedo parar delante del espejo y mirarme, mirarme de verdad, aceptándome, reconociéndome y queriéndome tal y como soy.*

*Me resisto a pensar que todo esto esté afectando a mi autoestima, pero hay días que es inevitable y me cuesta abrazar y querer a la mujer que veo a través del espejo... Es cuando prefiero girar la mirada y darle la espalda.*

**Una Malamadre cualquiera**



**7 DE CADA 10 MUJERES  
SE MIRAN AL ESPEJO  
Y SE VEN PEOR O MUCHO  
PEOR QUE ANTES  
DE SER MADRE.**

*Base: mujeres encuestadas con hijos/as*



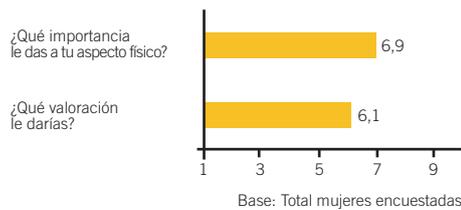
## 1.1. PERCEPCIÓN QUE TIENEN LAS MUJERES DE SU ASPECTO FÍSICO

¿Qué importancia le das a tu aspecto físico? ¿Y qué valoración le das? Con estas dos preguntas se abrió la encuesta #BellezaSinFiltro y empezaba el ejercicio de introspección que supuso contestarla. Las mujeres se enfrentaban a parar para pensar sobre la percepción que tienen de su belleza, algo que no suele ser frecuente y que, según los datos recogidos, va ligado a un fuerte nivel de exigencia. A continuación se presentan los resultados sobre la percepción que tienen las mujeres sobre su belleza:

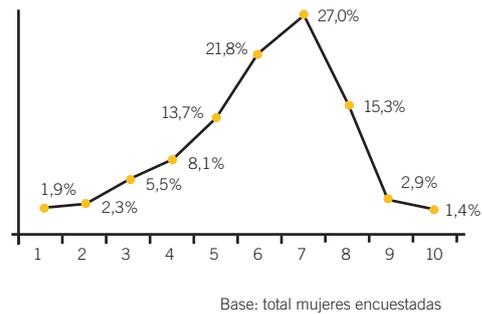
Las mujeres son exigentes con su aspecto físico, puesto que le dan una importancia de casi 7 puntos sobre 10. A la hora de dar una valoración a su imagen, las mujeres encuestadas lo hacen con un 6,1 sobre 10.

En cuanto a la valoración del aspecto físico, destaca que solo el 4% de las mujeres encuestadas le da una valoración excelente (de 9 o 10 en una escala del 1 al 10) a su aspecto físico.

### IMPORTANCIA Y VALORACIÓN DEL ASPECTO FÍSICO

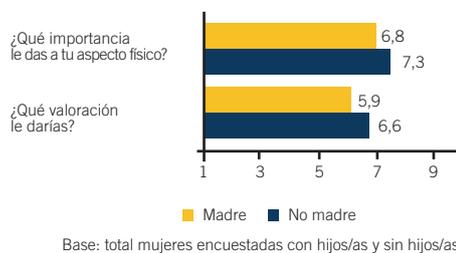


### VALORACIÓN DEL ASPECTO FÍSICO



Estas valoraciones varían según si la mujer tiene hijos/as o no los tiene. Aunque las mujeres que no son madres son más exigentes con su aspecto físico valoran mejor su aspecto físico que las que sí lo son.

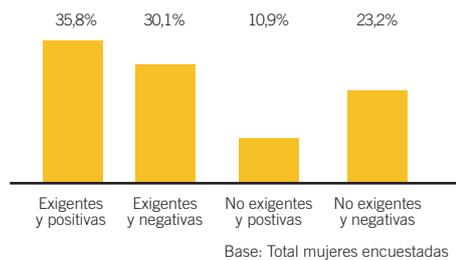
### IMPORTANCIA Y VALORACIÓN DEL ASPECTO FÍSICO SEGÚN SI LA MUJER ES MADRE



Al segmentar la muestra de mujeres según el nivel de exigencia que tienen con su aspecto físico y la valoración que le dan a éste, destaca claramente la exigencia entre las mujeres, puesto que el 66% tienen un nivel de exigencia alto. Un 36% tiene un nivel de exigencia alto y una valoración positiva de su aspecto físico. Sin embargo, un 30% se posiciona con un nivel de exigencia alto y una valoración negativa de su imagen.

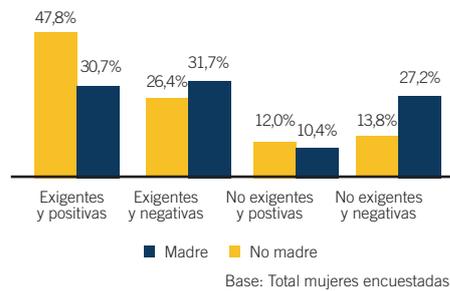
Por otro lado, el 23% no son exigentes con el aspecto físico y tienen una percepción negativa de su aspecto, mientras que el 11% no es exigente pero valora positivamente su imagen física.

#### PERFILES SEGÚN IMPORTANCIA Y VALORACIÓN QUE SE DA AL ASPECTO FÍSICO



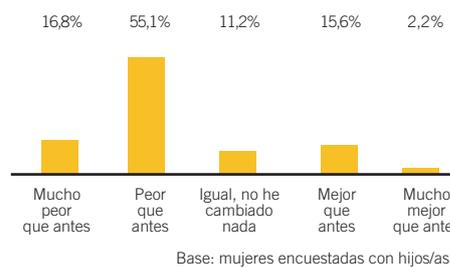
Al analizar cada uno de estos perfiles según si las mujeres son madres o no lo son, se aprecia como las que no tienen hijos/as destacan entre las exigentes y positivas, mientras que las madres están más presentes entre las que perciben su belleza negativamente.

#### PERFILES SEGÚN IMPORTANCIA Y VALORACIÓN QUE SE DA AL ASPECTO FÍSICO SEGÚN SI LA MUJER ES MADRE



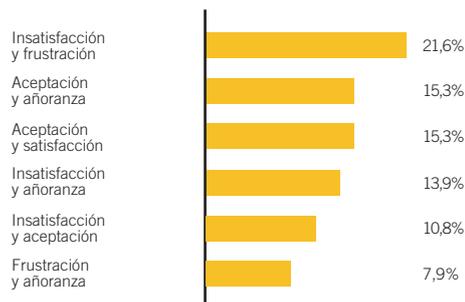
Son precisamente las mujeres madres las que, ante la comparativa de su aspecto respecto a su físico antes de tener hijos/as, responden que se ven peor que antes de ser madres. **El 72% de las mujeres encuestadas afirman verse peor o mucho peor que antes de ser madres.**

#### DESDE QUE HAS SIDO MADRE TE MIRAS AL ESPEJO Y TE VES...



El mirarse al espejo también genera sentimientos que, según los datos recogidos, están relacionados con el nivel de exigencia y la percepción que tienen las mujeres de su aspecto físico. Los dos sentimientos que más se mencionan son la frustración y la insatisfacción, seguido de la aceptación y añoranza.

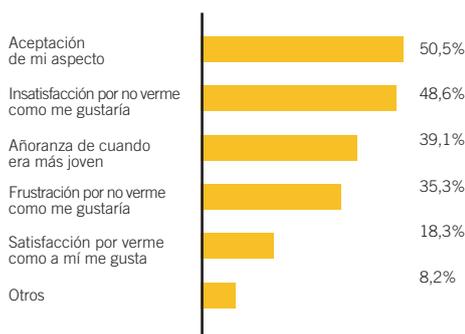
**CUANDO TE MIRAS AL ESPEJO SUELES SENTIR...**  
(MARCA LAS DOS OPCIONES CON LAS QUE MÁS TE IDENTIFIQUES)



Base: Total mujeres encuestadas

Según estos resultados, se detecta que, aunque la aceptación está presente y la mencionan el 51% de las mujeres, los sentimientos negativos de insatisfacción o de frustración predominan ante los sentimientos positivos como la aceptación o la satisfacción, alcanzando el 84% los primeros y el 69% los segundos.

**CUANDO TE MIRAS AL ESPEJO SUELES SENTIR...**



Base: Total mujeres encuestadas

## 1.2. RECURSOS QUE USAN LAS MUJERES PARA SENTIRSE MÁS BELLAS

El reclamo de una belleza sin filtro no recae sobre el hecho de ir maquillada o no, más bien tiene que ver con el sentirse bien para estar bella por fuera. En este sentido, cada mujer encuentra su propia manera de verse mejor. En general, las mujeres siguen ciertas pautas para sentirse más bellas y algunas tienen que ver con el maquillaje o el cuidado rutinario. En este capítulo se profundiza sobre las acciones más habituales que realizan las mujeres para sentirse mejor.

Para sentirse más bellas, las mujeres usan recursos accesibles y adaptados a su realidad. Por un lado, destacan los hábitos diarios rápidos que se realizan en casa como la limpieza de rostro, crema hidratante, etc. o maquillarse (los ojos, los labios, el rostro, etc.)

Otros hábitos que destacan las mujeres para sentirse más bellas es tener hábitos saludables y practicar deporte.

Sin embargo, un recurso más intangible y que cobra importancia para las madres es la actitud que se tiene en el día a día.

### ¿QUÉ HACES PARA SENTIRTE BIEN Y MÁS BELLA?



Base: Total mujeres encuestadas

*CAPÍTULO 2*

---

# **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PERCEPCIÓN DE SU ASPECTO FÍSICO**



*Llevo cuatro años buscando el momento, esperando el día en que diga: de hoy no pasa.*

*De hoy no pasa que empiece a ir al gimnasio,  
de hoy no pasa que me pinte las uñas,  
de hoy no pasa que me tiña las canas,  
de hoy no pasa que me depile, de hoy no pasa...*

*Pero encontrar ese momento no debería ser tan difícil, ¿no?*

*La teoría me la sé: tengo que buscar mi momento para cuidarme. Yo soy importante y no puedo perder mi identidad como mujer... Pero lo cierto es que el día a día me come y ponerlo en práctica se complica un poco más. Aun así, me resisto a tirar la toalla porque sé que si encuentro tiempo para cuidarme me veré mucho mejor y conseguiré no girar la cara cada vez que me miro al espejo (algo que hago inconscientemente a diario).*

*Pero ¿por qué veo este tiempo para el cuidado un tiempo “de segunda” o de “tercera”? ¿Por qué es menos importante que otros tiempos? Buscar tiempo para cuidarme está bien, pero mucho más importante es dejar de considerarlo un privilegio y empezar a considerarlo una necesidad.*

**Una Malamadre cualquiera**



**SEGÚN LAS MUJERES LA FALTA  
DE TIEMPO PARA CUIDARSE  
ES LA PRINCIPAL BARRERA PARA  
VERSE COMO LES GUSTARÍA.**

*Base: total mujeres encuestadas*



## 2.1. IMPORTANCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA PERCEPCIÓN DEL PROPIO ASPECTO FÍSICO

¿Qué está haciendo que las mujeres no se vean como les gustaría? ¿Es una cuestión individual y personal o son factores externos que impactan en la percepción de su propia belleza? Estos factores están afectando a la desconexión entre el nivel de exigencia con su propio aspecto físico y la valoración que las mujeres le dan a su imagen. Y el hecho de no identificarlos, no ponerles nombre o no saber cómo mitigar su impacto, puede incrementar el malestar. A continuación se reflexiona sobre la importancia que tienen los diferentes factores tanto sociales como personales.

En cuanto a los factores que afectan en que las mujeres no se vean como les gustaría, las encuestadas creen que es la falta de tiempo el mayor obstáculo, seguido de la falta de tiempo para hacer deporte. Son barreras que tienen que ver con la mala distribución del uso de los tiempos (tiempo de trabajo remunerado, doméstico, ocio, tiempo libre, etc.) y el carácter residual que se le da a la dedicación al cuidado personal.

### ¿QUÉ FACTORES EXTERNOS CREES QUE INFLUYEN EN NO VERTE COMO DESEARÍAS? FACTORES ORDENADOS POR ORDEN DE IMPORTANCIA.

1. Falta de tiempo para cuidarme.
2. Falta de tiempo para realizar deporte.
3. El canon de belleza impuesto socialmente.
4. El cansancio por las tareas doméstico-familiares.
5. El cansancio por el trabajo (fuera de casa).
6. La falta de sueño.
7. El coste de los tratamientos de belleza en centros de estética.
8. La efectividad de los productos de belleza que usas en casa.

Base: total mujeres encuestadas que no se ven como desearían

Sin embargo, se aprecian diferencias entre las principales barreras señaladas por las madres y por las que no lo son.

Mientras que las madres consideran la falta de tiempo para cuidarse la principal barrera que encuentran para no verse como desearían, las mujeres que no son madres consideran que es el canon de belleza impuesto socialmente el mayor obstáculo.

Concretamente, un 53% de las mujeres sin hijos/as siente cómo principal causa el canon que impone la sociedad, frente al 26% de las mujeres madres.

### PORCENTAJE DE MUJERES QUE VALORAN EL CANON DE BELLEZA IMPUESTO COMO EL PRINCIPAL FACTOR QUE HACE QUE NO SE VEAN COMO LES GUSTARÍA.



Base: total mujeres encuestadas con hijos/as y sin hijos/as que no se ven como desearían

*CAPÍTULO 3*

---

# **LOS AGENTES SOCIALIZADORES Y EL CANON DE BELLEZA TRANSMITIDO**



*Hoy tengo cita en el médico y decido dedicar ese momento a mirar una de esas revistas que hace siglos que no puedo ojear... En cada página que paso me llama la atención alguna cosa: ¡Qué estupenda está esta chica! ¡Pero si dio a luz hace dos días!, ¡Y qué bien le sienta el bañador a esta otra! ¡Con lo que me cuesta a mí disimular la celulitis!, ¡Qué pelazo más brillante! ¡Pero si yo no aguanto sin canas ni una semana! ¡Cómo lo harán?*

*El médico se hace esperar y después de repasar todas las revistas decido abrir mi Instagram para ponerme al día en las redes sociales. ¡Qué desayunos más completos toma esta chica, con razón tiene ese cuerpo! ¡Qué delgada se ha quedado esta otra! ¡Esta mujer está guapa hasta cuando hace deporte! ¡Qué casa más ordenada y limpia... si viera la mía...! ¡Si toda la ropa le queda bien! ¡Quién diría que tiene 3 hijos!...*

*Decido apagar el móvil y mirar a las otras mujeres en la sala de espera y respiro... Creo que me siento algo mejor al ver que todas ellas muestran una belleza más parecida a la mía que la que acabo de ver en las revistas o redes sociales: a unas le sobran kilos, a otras les conviene engordar, a una se le asoma la celulitis al cruzar las piernas, a otra se le cae el abdomen después de haber tenido dos hijos, unas tienen ojeras inconfundibles y a otras les acompañan las arrugas... Todas ellas tan distintas, pero tan reales y bellas.*

**Una Malamadre cualquiera**



**EL 86% DE LAS MUJERES DECLARA  
QUE LE AFECTA A LA AUTOESTIMA  
EL HECHO DE NO PODER CUMPLIR  
CON EL CANON DE BELLEZA SOCIAL.**

*Base: total mujeres encuestadas*



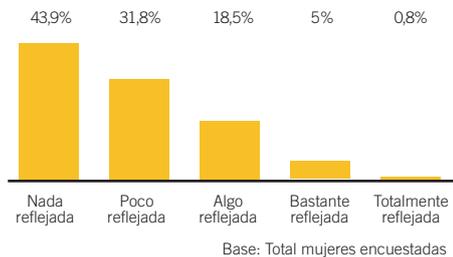
### 3.1. PAPEL QUE JUEGAN LOS AGENTES SOCIALIZADORES EN LA PERCEPCIÓN DE NUESTRA BELLEZA

Sobre el canon de belleza también se preguntó en la encuesta #BellezaSinFiltro, profundizando en los agentes socializadores que se encargan de transmitirlo. Estos agentes están presentes tanto en los medios de comunicación (transmitiendo imágenes determinadas de mujeres), en las pasarelas de moda (donde el aspecto físico cobra importancia) o en las redes sociales, que se han convertido en un canal clave para transmitir el estilo de vida y de belleza dominante. Pero también se indagó sobre belleza que se percibe en los entornos más cercanos como el familiar o el ambiente laboral. A continuación se detalla sobre el papel que juega cada uno en la percepción de la belleza:

La percepción de la belleza es subjetiva y los agentes socializadores están transmitiendo un canon de belleza que, en la mayoría de los casos, no está conectado con la belleza real. Son los entornos cercanos como los familiares y laborales donde las mujeres se sienten más reflejadas con la belleza percibida. Sin embargo, es en los medios de comunicación, en las pasarelas o revistas de moda donde existe la mayor desconexión entre el canon de belleza transmitido y la belleza real percibida.

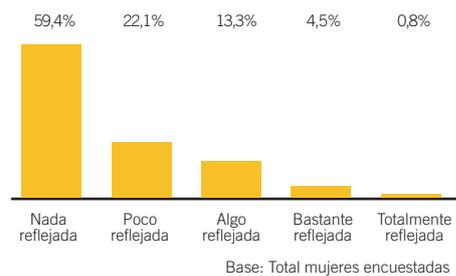
**El 76% de las mujeres encuestadas declara no sentirse reflejada con los cánones de belleza transmitidos** por los medios de comunicación como los anuncios o programas de televisión. Tan solo un 6% afirma sentirse reflejada.

#### HASTA QUÉ PUNTO TE VES REFLEJADA EN LOS CÁNONES DE BELLEZA QUE SE TRANSMITEN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN (ANUNCIOS, PROGRAMAS DE TV, ETC.)



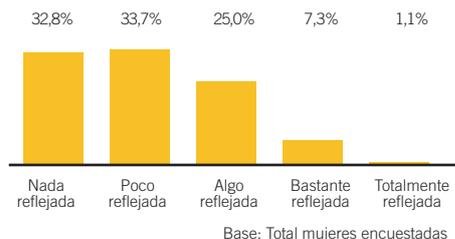
En cuanto a la belleza que se transmite en la moda, ya sea a través de las revistas o en las pasarelas y desfiles de moda, el 82% de las encuestadas afirma no sentirse reflejada, concretamente el 60% puntualiza que se siente “nada reflejada”.

#### HASTA QUÉ PUNTO TE VES REFLEJADA EN LOS CÁNONES DE BELLEZA QUE SE TRANSMITEN EN LA MODA (PASARELAS Y REVISTAS DE MODA).



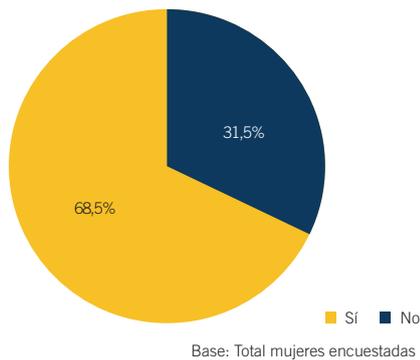
En las redes sociales, el nuevo canal para transmitir un canon de belleza, tan solo el 8% se siente bastante o totalmente reflejada. Se confirma que la comunicación que existe en las redes sociales sigue estando alejada de la belleza real, puesto que 7 de cada 10 mujeres declara no sentirse reflejada con el canon de belleza transmitido.

#### HASTA QUÉ PUNTO TE VES REFLEJADA EN LOS CÁNONES DE BELLEZA QUE SE TRANSMITEN EN LAS REDES SOCIALES.



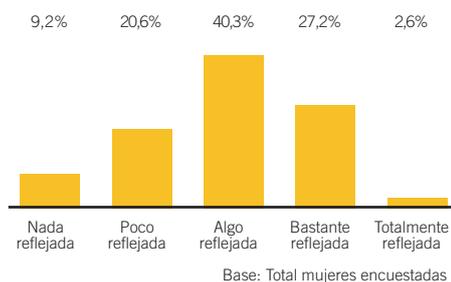
La “supuesta” naturalidad de las fotografías que se comparten en redes sociales genera malestar. El 69% de las encuestadas constata que la imagen que se proyecta en las redes sociales genera más presión respecto a su imagen física.

### ¿CREES QUE LA IMAGEN QUE SE PROYECTA EN LAS REDES SOCIALES GENERA MÁS PRESIÓN RESPECTO A TU IMAGEN FÍSICA?



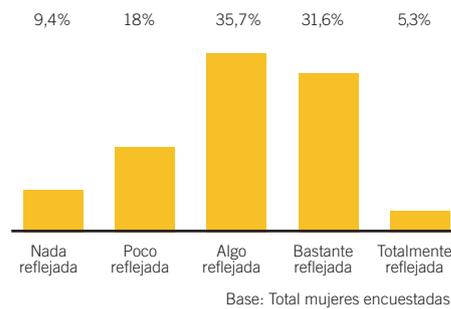
Al cambiar el foco y profundizar sobre los ámbitos más cercanos, se detecta mayor conexión entre el canon de belleza transmitido y percibido. En el entorno social (entre amigos, en el trabajo, etc.) el 70% de las mujeres se siente reflejada con la belleza que ven a su alrededor.

### HASTA QUÉ PUNTO TE VES REFLEJADA EN LOS CÁNONES DE BELLEZA QUE SE TRANSMITEN EN TU ENTORNO SOCIAL (AMIGOS, TRABAJO, ETC)



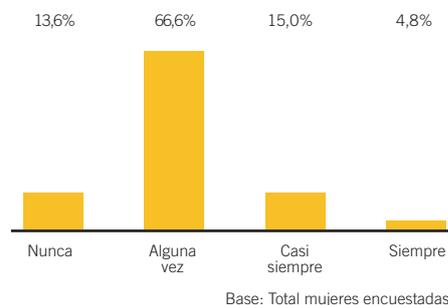
Sin embargo, el ámbito en el que las mujeres se sienten más reflejadas con la belleza que observan es el familiar. El 73% de ellas declara sentirse algo, bastante o totalmente reflejada con la belleza que se transmite en su entorno familiar.

### HASTA QUÉ PUNTO DE VES REFLEJADA EN LOS CÁNONES DE BELLEZA QUE SE TRANSMITEN EN TU ENTORNO FAMILIAR



Pese a que las mujeres son conscientes y capaces de identificar dónde está la desconexión entre la belleza que transmiten los diferentes agentes sociales con la propia belleza, es cierto que el canon de belleza construido socialmente está afectando a su autoestima. **El 86% de las mujeres encuestadas declara que el hecho de poder cumplir con el canon de belleza social le afecta a la autoestima.**

### ¿TE AFECTA EN LA AUTOESTIMA EL HECHO DE NO PODER CUMPLIR CON EL CANON DE BELLEZA SOCIAL?



*CAPÍTULO 4*

---

# COMPARTIR FOTOS EN REDES SOCIALES



*Yo soy de las que les gusta mirar en redes sociales y echar un vistazo a lo que se cuenta por ahí. Pero reconozco que me cuesta compartir fotos y mucho más si se trata de una foto en la que yo aparezca. Si me preguntan el por qué, podría responder que es por temas de privacidad, pero al reflexionar sobre ello me doy cuenta que hay algo más. Resulta que para subir una foto con mi cara o cuerpo en redes sociales tengo que pasar unas pruebas que ni el mejor concurso de fotografía:*

- ◆ *Repetir una y otra vez la foto hasta dar con la que más me guste: que no se vean demasiado mis arrugas, la papada, el pelo despeinado.*
- ◆ *Validar todas las fotos para escoger la mejor: en esta sonrío demasiado, en esta estoy demasiado seria, en esta otra se me ve gordísima y en la otra demasiado blanca.*
- ◆ *Aplicar filtros que disimulen y “embellezcan” la fotografía: el filtro “Claredon” disimula mis ojeras, con el “Moon” me veo más guapa, con el “Lark” parece la foto de una modelo en una revista... Y así hasta dar con el mejor filtro.*

*Y a la hora de compartirla tengo una sensación extraña: siento inseguridad, una especie de “ya no hay marcha atrás”, me siento expuesta en un escaparate en la que todos y todas podrán opinar sobre mi imagen. ¿Y qué más da? - Pienso. Pero al cabo de un rato la inseguridad se vuelve a apoderar de mí.*

*Quizás no sea una cuestión de privacidad, sino que en el fondo no me gusta verme en una fotografía, no me gusta sentir miedo al exponer mi imagen por el qué dirán. Quizás es que me cuesta enfrentarme a mi belleza real, aquella que solo se ve si te miras al espejo de verdad, sintiéndote bien por dentro y viéndote bien por fuera.*

**Una Malamadre cualquiera**



**3 DE CADA 4 MUJERES  
RETOCAN LAS FOTOS  
CON FILTROS.**

*Base: total mujeres encuestadas*

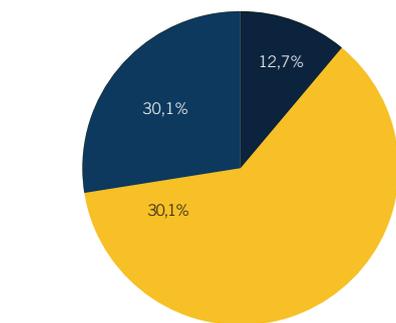


## 4.1. COMPORTAMIENTOS QUE TIENEN LAS MUJERES AL COMPARTIR FOTOS DE SU ROSTRO EN REDES SOCIALES

A pesar de que compartir fotos del rostro puede resultar algo normal, lo cierto es que supone un reto para muchas mujeres. Una de las razones es porque les cuesta ver su imagen reflejada en una instantánea y lo primero que se hace después de disparar es revisar si la foto es de su agrado, repetirla o aplicar filtros sobre la foto escogida. En el capítulo se indaga sobre la relación entre las mujeres y las fotografías de su rostro a la hora de compartirlas en redes sociales.

Compartir fotos del rostro se ha convertido en una práctica habitual, puesto que 7 de cada 10 mujeres declaran hacerlo alguna vez o con bastante frecuencia. Las que no lo hacen utilizan argumentos como el hecho de que no les gusta hacerlo o por motivos de privacidad.

### ¿SUELES COMPARTIR FOTOS EN REDES SOCIALES EN LAS QUE SE TE VE EL ROSTRO O EL CUERPO?

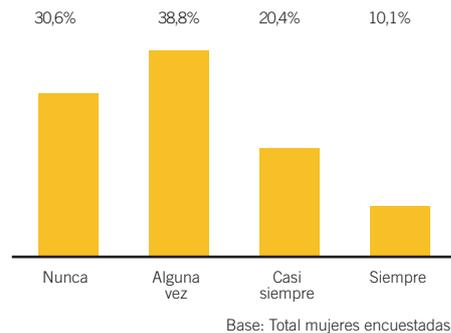


- Sí, con bastante frecuencia.
- Sí, alguna vez lo hago
- No, no lo hago nunca.

Base: Total mujeres encuestadas

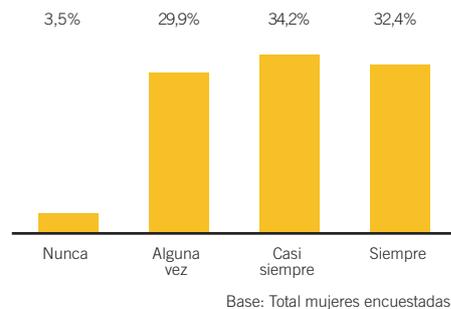
Entre las mujeres que comparten fotos de su rostro en las redes sociales, el 69% prepara lo que quiere y cómo quiere que salga en la foto (como la ropa, los complementos, la mirada, la sonrisa, etc.)

### PREPARO LO QUE QUIERO Y COMO QUIERO QUE SALGA EN LA FOTO (LA ROPA, LOS COMPLEMENTOS, LA MIRADA, LA SONRISA, ETC)



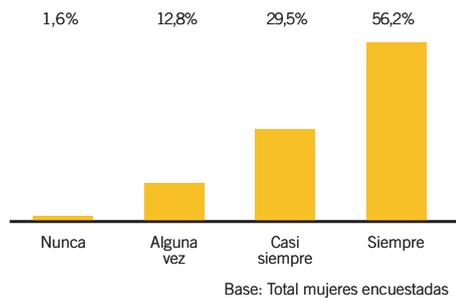
Más frecuente es el hecho de repetir la foto en caso de no gustar cómo sale, algo que puede resultar más sencillo gracias a la tecnología que permite hacer y deshacer las fotografías. El 97% de las mujeres encuestadas afirma que repite la foto si no le gusta cómo sale.

### REPITO LA FOTO SI NO ME GUSTA CÓMO SALGO



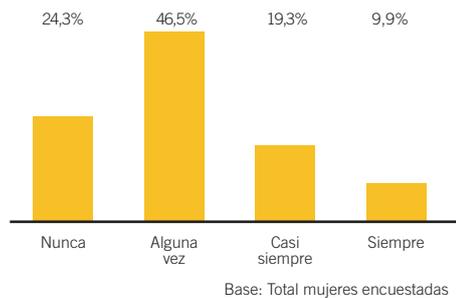
Como consecuencia de la repetición de fotos, las mujeres también revisan las instantáneas para escoger la mejor para compartir en redes sociales. El 88% de las mujeres afirma hacerlo siempre o casi siempre. Solo el 1,6% de las mujeres no lo hace nunca.

#### REVISO PARA ESCOGER LA QUE MÁS ME GUSTA



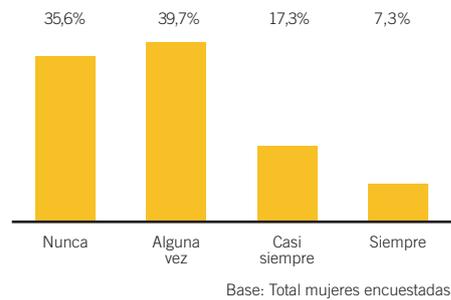
Las facilidades que ofrece la tecnología para retocar las fotografías también fomenta el uso de filtros para modificar la imagen. El 76% de las mujeres afirma usar este tipo de herramientas para retocar las fotos.

#### RETOCO LAS FOTOS CON FILTROS



Finalmente, el hecho de estar pendiente del número de likes una vez se publica la imagen del rostro no es tan frecuente como las acciones anteriores. Sin embargo, destacan aquellas que sí permanecen atentas a la aceptación de la foto. El 64% de las encuestadas declara estar pendiente del número de likes después de publicar su rostro en redes sociales.

#### ESTOY PENDIENTE DEL NÚMERO DE LIKES



CAPÍTULO 5

---

# QUÉ VEN LAS MUJERES AL MIRARSE AL ESPEJO



*Cuando alguien me halaga con algún comentario sobre mi físico lo primero que pienso es que está de broma, que lo hace por cumplir o que no está siendo sincera. Además, no puedo evitar sonrojarme porque no estoy acostumbrada a que la gente reflexione sobre mi físico y mucho menos verbalice lo que piensa delante de mí. Curioso.*

*Es curioso porque yo hago lo mismo. Siempre he pensado que me rodeo de gente muy bella. Mis amigas, mi familia, mis compañeras de trabajo, todas tienen algo que hace que su belleza sea especial y muy bonita: el pelazo de una, los ojos de otra, la sonrisa, el cuerpazo y una larga lista que a menudo les recuerdo a cada una de ellas sin ningún reparo.*

*Pero este reconocimiento cuesta un poco más cuando toca recordármelo a mí misma. Me cuesta ver lo que me hace bella porque yo “yo soy del montón”, una belleza “normal”, sin nada que destaque. Si me arreglo no me veo mal, pero la verdad es que el cansancio permanente y el poco tiempo para sacar lo mejor de mí no me dejan ver más allá de una mujer “común”, “aceptable” y “corriente”.*

*Definir mi belleza a partir de la opinión de terceros parece que no me convence, quizás vaya siendo hora de mirarme de verdad al espejo y encontrar eso que me hace especial y diferente. Dejar de verme una “chica del montón” y empezar a buscar aquello que tan rápido detecto en otras personas: mi propia belleza.*

**Una Malamadre cualquiera**



## **SOY NORMAL, DEL MONTÓN. UNA MUJER DE CASI 35 CAÑSADA Y SIN TIEMPO PARA HACER MÁS PARA ELLA MISMA**

*Mujer entre 31 y 35 años. Hace entre 1 y 2 años que es madre. Tiene de 1 hijo/a*



## 5.1. DEFINICIÓN DE LA PROPIA BELLEZA

En el último bloque del cuestionario, las encuestadas cerraron el ejercicio de reflexión con la siguiente pregunta: “¿Cómo definirías tu propia belleza al mirarte al espejo?”. Tener que escribir sobre cómo una se ve a sí misma no fue fácil para muchas, lo demuestra el número de respuestas con puntos suspensivos, con expresiones como “buff” o “no lo sé”. Aun así, la mayoría contestó a la cuestión y a continuación se presentan las definiciones más representativas que se dieron:

Preguntar sobre la definición de la propia belleza obligó a hacer una reflexión sincera sobre cómo una se ve. Pese a que cabría esperar una percepción negativa fruto de la frustración detectada en otras respuestas a lo largo del cuestionario, lo cierto es que las mujeres argumentan su belleza con atributos y características vinculadas a la aceptación. Sin embargo, en la mayoría de comentarios se detecta el alto nivel de exigencia que tienen las mujeres con su aspecto físico.

Los atributos que más aparecen a la hora de definir la propia belleza son “normal”, “natural” o “del montón”, adjetivos que tienen más que ver con el estándar cotidiano que no con el canon social impuesto por agentes socializadores como los medios de comunicación o la moda.

“  
Desde que soy madre  
no suelo mirarme mucho en el espejo...  
voy siempre sin maquillar y hay veces  
que me asusto cuando me miro  
en el espejo de la oficina.  
Me considero del montón,  
ni ‘guapa, guapa’, ‘ni fea, fea’ ”

Mujer entre 31 y 35 años  
Hace entre 3 y 5 años que es madre.  
Tiene de 2 hijos/as

“  
Me considero guapa, normal,  
de forma natural (no tengo nada feo:  
ni nariz, ni orejas, ni boca, etc.)  
aunque podría hacer mucho más  
por cuidarme y mejorar el aspecto  
(la piel y el peso, sobre todo).  
Sin embargo, estoy alejada  
del prototipo social, que además  
suele estar bastante retocado”

Mujer entre 31 y 35 años.  
Hace entre 3 y 5 años que fue madre.  
Tiene 2 hijos/as

Pese a la aparente aceptación, las frases generalmente van acompañadas de un “pero” que puntualiza la necesidad de mejora y, por tanto, tiene relación con el nivel de exigencia autoimpuesto por las mujeres. En definitiva, lo que constatan los comentarios que aparecen en la última pregunta del cuestionario muestran que las mujeres se ven bien, pero no lo suficientemente bien.

“  
Pues yo diría que del montón,  
un cuerpo sin sobrepeso,  
pero sí con estrías, celulitis  
y una flacidez que me encantaría  
que desapareciera”

Mujer entre 31 y 35 años.  
Hace entre 8 y 10 años que es madre.  
Tiene de 2 hijos/as

“  
**Chica del montón. Ni muy guapa  
ni muy fea ni muy gorda,  
pero tampoco lo bastante delgada  
como marca el canon actual de belleza.  
Añorando volver a estar como antes de  
ser madre pero antes de serlo tampoco  
estaba contenta con mi físico”**

Mujer entre 31 y 35 años.  
Hace entre 8 y 10 años que es madre.  
Tiene de 2 hijos/as

“  
**Belleza normal del montón tirando  
a bajo. El cuerpo no está mal  
a pesar de la asimetría del pecho  
y las estrías y celulitis de glúteos.  
La cara en cambio... algo falla”**

Mujer entre 36 y 40 años.  
No es madre

Según este análisis, lo que realmente está afectando en la percepción que tienen las mujeres de su físico es que, al mirarse al espejo, no son capaces de encontrar lo que les hace especial. La definición se basa en una comparación con “otra” belleza, ya sea la que ven a su entorno cercano o en los medios de comunicación. Esto hace que no se vean mal, más bien “normal”, “sin nada que destacar”, pero siempre lejos de verse realmente bellas. Lo que realmente cuesta, por tanto, es mirarse al espejo de verdad, encontrando aquello que les hace bellas realmente.

“  
**Del montón.  
No tengo nada característico  
que realce mi belleza.  
No es que me disguste lo que veo  
en el espejo, pero siempre veo defectos  
que me gustaría eliminar o mejorar”**

Mujer entre 36 y 40 años.  
No es madre

## **CONCLUSIONES**

La iniciativa #BellezaSinFiltro ha permitido indagar sobre la percepción que tienen las mujeres sobre su propia belleza, profundizando sobre los sentimientos que provoca mirarse al espejo y los factores que hacen que las mujeres no se vean como les gustaría.

La barrera más importante es **la falta de tiempo para cuidarse**, algo que afecta especialmente a las mujeres con hijos/as. Disponer de este tiempo se suma a las dificultades para conciliar las responsabilidades laborales y familiares. Pero también afecta el **canon de belleza impuesto por la sociedad**, concretamente el que se impone a través de **las redes sociales, un nuevo canal en el que las mujeres perciben una belleza que se aleja de la propia que ven en el espejo**. La tecnología fomenta, además, que las imágenes que se comparten en redes sociales se vean alteradas y se ajusten a una belleza estándar, lejos de la que vemos en los entornos más cercanos.

Por eso, la iniciativa del Club de Malasmadres y L'Occitane da un paso más tras la lectura de estos resultados y anima a las mujeres a mirarse al espejo, a mirarse de verdad, aceptándose y reconociendo a la persona que se refleja en él, además de aprender a disfrutar siempre que sea posible de pequeños momentos para sí mismas. Dedicarse pequeños momentos de bienestar y de mimos nos ayudará a sentirnos mejor, más descansadas, revitalizadas y lo más importante: vivas. Buscar ese equilibrio entre el bienestar físico y el bienestar emocional se reflejará finalmente en nuestro rostro: ese punto de encuentro entre nuestra belleza exterior y nuestra paz interior. Se trata, en definitiva, de **una reivindicación colectiva para que una misma aprenda a quererse tal y como es**.



*Mírate al espejo porque*

## **LA MATERNIDAD NO PUEDE ALEJARTE DE LA BELLEZA:**

**7 DE CADA 10 MUJERES SE MIRAN AL ESPEJO Y SE VEN PEOR  
O MUCHO PEOR QUE ANTES DE SER MADRE.**





*Mírate al espejo porque*

**DEBES EMPEZAR A VALORAR MEJOR  
TU ASPECTO Y NO TENER EXPECTATIVAS  
INALCANZABLES:**

**SOLO EL 4% DE LAS MUJERES ENCUESTADAS LE DA UNA VALORACIÓN  
EXCELENTE A SU ASPECTO FÍSICO  
(DE 9 O 10 EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10).**





*Mírate al espejo porque*

**EL TIEMPO PARA CUIDARTE  
NO DEBE SER UN PRIVILEGIO,  
SINO UNA NECESIDAD:**

**SEGÚN LAS MUJERES LA FALTA DE TIEMPO PARA CUIDARSE  
ES LA PRINCIPAL BARRERA PARA VERSE COMO LES GUSTARÍA.**





*Mírate al espejo porque*

**SABES QUE LA BELLEZA REFLEJADA EN  
LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN,  
LA MODA O LAS REDES SOCIALES  
SE ALEJA DE LA QUE VES A TU ALREDEDOR:**

**EL 86% MUJERES DECLARA QUE LE AFECTA A LA AUTOESTIMA  
EL HECHO DE NO PODER CUMPLIR CON EL CANON DE BELLEZA SOCIAL.**





*Mírate al espejo porque*

**ERES BELLA Y NO HACE FALTA  
QUE TE ESCONDAS DETRÁS DE FILTROS  
CUANDO COMPARTES LAS FOTOS  
DE TU ROSTRO EN REDES SOCIALES**

**3 DE CADA 4 MUJERES RETOCAN LAS FOTOS CON FILTROS.**





*Mírate al espejo porque*

**SI TE MIRAS DE VERDAD,  
NO LE ENCONTRARÁS NI UN “PERO”  
A TU BELLEZA**

**PESE A LA APARENTE ACEPTACIÓN, LAS FRASES GENERALMENTE  
VAN ACOMPAÑADAS DE UN “PERO” QUE PUNTUALIZA LA NECESIDAD DE MEJORA.**



# FICHA TÉCNICA

### UNIVERSO

Mujeres con hijos/as y sin hijos/as.

### TAMAÑO DE MUESTRA

16.885 encuestas.

### ERROR MUESTRAL

Para un nivel de confianza del 95,5%, el margen de error de la muestra es del  $\pm 0,8\%$ .

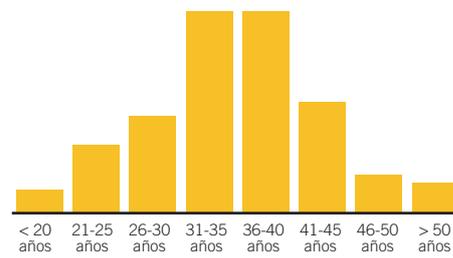
### METODOLOGÍA

Encuestas online.

### FECHAS DE REALIZACIÓN

del 18 al 25 de junio de 2018.

### DATOS MUESTRALES



### MUESTRA SEGÚN SI LA MUJER TIENE HIJOS/AS

