

Salud mental en tiempos de comparación

La salud mental también se juega en los espacios digitales. Para muchas mujeres, abrir una red social significa entrar en un entorno donde aparecen constantemente otros cuerpos, otras vidas, otros logros y otras formas de relacionarse. Y aunque sabemos que lo que vemos en pantalla es solo una parte de la realidad, la exposición continua puede influir en la manera en que nos sentimos con nosotras mismas.

Durante buena parte del día podemos encontrarnos con imágenes de personas que parecen tener el cuerpo ideal, la relación perfecta, el trabajo soñado o una vida sin problemas. Frente a eso, la propia vida puede comenzar a sentirse insuficiente.

Para muchas mujeres, además, la presión pasa directamente por el cuerpo.

El rostro que debería verse más joven, la piel sin imperfecciones, el cuerpo más delgado, el cabello de determinada manera. Los filtros y las herramientas de edición permiten construir imágenes cada vez más alejadas de la apariencia real. En niñas y adolescentes, esta exposición puede influir en la percepción que tienen de sí mismas y generar insatisfacción con su imagen.

El problema no está solamente en querer verse bien. Está en lo que ocurre cuando la apariencia comienza a definir cuánto creemos que valemos.

La necesidad de recibir aprobación, el miedo a no encajar o la frustración de no alcanzar ciertos estándares pueden afectar la autoestima y generar malestar. A esto se suma la presión por mostrar una vida interesante, productiva y feliz, como si incluso lo cotidiano tuviera que demostrar que estamos haciendo las cosas bien.

Y cuando esa mirada llega en forma de comentario, burla o ataque, el problema adquiere otra dimensión.

Las mujeres y las niñas enfrentan en los espacios digitales distintas formas de violencia: acoso, comentarios sobre su cuerpo, sexualización, amenazas, difusión de contenido sin consentimiento o ataques dirigidos a desacreditarlas. No son simplemente “cosas de internet”. Lo que ocurre en una pantalla puede afectar la seguridad, la autoestima y la manera en que una mujer se relaciona con otras personas y consigo misma.

En el caso de las adolescentes, el impacto merece especial atención. Es una etapa en la que la identidad y la autoestima todavía están en construcción, y la opinión de otras personas puede adquirir un peso enorme. Lo que sucede en las redes puede acompañarlas incluso después de cerrar la aplicación.

Por eso, resulta insuficiente decirles que no se comparen, que ignoren los comentarios o que simplemente pasen menos tiempo en redes. La salud mental no puede convertirse en una responsabilidad individual mientras dejamos intacto un entorno que también produce y amplifica esas presiones.

También tenemos que preguntarnos qué estamos normalizando. ¿Por qué seguimos opinando sobre cuerpos que nadie nos pidió evaluar? ¿Por qué una fotografía necesita parecer perfecta? ¿Por qué una mujer recibe más atención cuando cumple con determinados estándares de belleza?

Las redes sociales también pueden ser espacios para encontrar apoyo, crear comunidades y hablar de experiencias que antes se vivían en silencio. No se trata de rechazarlas, sino de reconocer que lo que ocurre en ellas tiene consecuencias reales.

Construir espacios digitales más seguros implica entender que detrás de cada cuenta hay una persona. Una persona que puede sentirse insegura, estar atravesando un momento difícil o simplemente necesitar un espacio donde no tenga que demostrar nada.

La salud mental de las mujeres merece algo más que el consejo de aprender a soportar la presión. Merece entornos donde no se normalice juzgar su cuerpo, medir su valor por su apariencia o hacerlas sentir que nunca son suficientes.

Las redes pueden formar parte de nuestra vida sin convertirse en la medida de nuestro valor. Tal vez el cambio empiece cuando dejemos de preguntarnos si estamos a la altura de lo que vemos en pantalla y comencemos a preguntarnos por qué se nos exige estarlo.