



73% está de acuerdo con la afirmación "cómo te ven, te tratan"

Encuesta lo confirma: verse bien mejora la autoestima

La encuesta

¿Se arregla y su actitud mejora automáticamente? Un estudio del área de investigación de Megamedia Research para Preunic -empresa de productos de belleza y autocuidado- revela la estrecha relación entre el cuidado personal y el bienestar emocional.

Los hallazgos de la investigación, que incluyó a más de 900 personas de entre 18 y 65 años de diversas regiones del país, fueron dados a conocer el pasado jueves, Día de la Salud Mental. Su objetivo fue medir la importancia de la belleza en la interacción social y explorar su relación con la autoestima.

"Realizamos este estudio para obtener información directa de las personas y contrastar nuestras ideas en la industria de la belleza. La idea es generar *insights* que nos ayuden a seguir promoviendo una belleza auténtica, consciente y responsable", comenta Andrea Lagos, gerente comercial, marketing y omnicanalidad de Preunic.

Entre los resultados, destaca que 76% de los participantes declaró que verse bien mejora su autoestima; 46% asegura que el atributo más importante de la belleza es la inteligencia, mientras 27% considera su estilo personal como un rasgo clave. Más datos: 73% está de acuerdo con la afirmación "cómo te ven, te tratan" y 41% piensa que arreglarse es importante para la interacción social.

La psicóloga Marisol Salgado concuerda en que al sentirse bien con uno mismo se experimenta un aumento en la autoconfianza que permite enfrentar la vida de manera diferente. Este cambio en la percepción personal no solo mejora la autoestima, indica, sino también influye en cómo los demás lo perciben: "Se establecen ciertas características en las personas que muestran confianza y autoestima, lo que lleva a relaciones más fructíferas y a lograr más cosas. Es una reacción en cadena que puede comenzar con un pequeño momento de autocuidado". El estudio estará disponible en diversas plataformas, incluyendo Spotify, YouTube y en formato PDF para descarga. Más info en Instagram @preunic_cl (<https://acortar.link/jGzP5R>).

"Es una reacción en cadena que puede comenzar con un pequeño momento de autocuidado", propone psicóloga.

APRIL NUÑEZ

Maquillaje y vestuario

Simona Gómez, diseñadora de vestuario y miembro de la comunidad Converse All Star Chile (@simonni en Instagram, <https://acortar.link/wcDHP1>), opina que la ropa que resulta agradable también genera una sensación de bienestar que influye positivamente en la seguridad propia.

"Los días en que me arreglo -maquillaje, ropa o peinado- me siento diferente. Eso se refleja en mi actitud y en la manera en que me comunico, tanto conmigo misma como con los demás (...). Es fundamental elegir prendas agradables que generen felicidad y confianza, reflejando la personalidad de cada uno. Recomiendo explorar diferentes estilos y prestar atención a colores, estampados y preferencias estéticas, ya que influyen en la confianza y las emociones", sugiere.

Concuerda la maquilladora Yessenia Gutiérrez (@amparito.puq, <https://acortar.link/pAisRU>): "Sentirse bien con la propia imagen es fundamental. No solo mejora el ánimo, sino que también brinda seguridad. Comentarios como 'te ves bien' ayudan a elevar la autoestima. El maquillaje y los productos de belleza son herramientas valiosas para realzar la tonalidad y el brillo de la piel, lo que contribuye a una mayor autoconfianza y a sentirse plenas y seguras".



La autoestima, indica la psicóloga Marisol Salgado, mejora la forma cómo los demás lo perciben a uno.

Impacto del autocuidado

Mariarita Bertuzzi, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, define al físico como la primera carta de presentación de una persona: en general los seres humanos tienden a sentirse atraídos por ciertas características que han sido estudiadas por psicólogos evolutivos, como la simetría del cuerpo.

Pero más allá de la atracción inicial, aclara, la percepción que una persona tiene de su propio cuerpo es crucial: "Aunque alguien pueda parecer

estéticamente impecable para los demás, es posible que esa persona se sienta incómoda o insegura con ciertos aspectos de su físico, lo cual puede afectar su autoestima y cómo se desenvuelve en diversas situaciones".

Por esto, subraya, es fundamental que cada persona aprenda a cuidar de sí misma, no sólo en términos estéticos sino también desde una perspectiva integral, donde el bienestar emocional sea una prioridad.