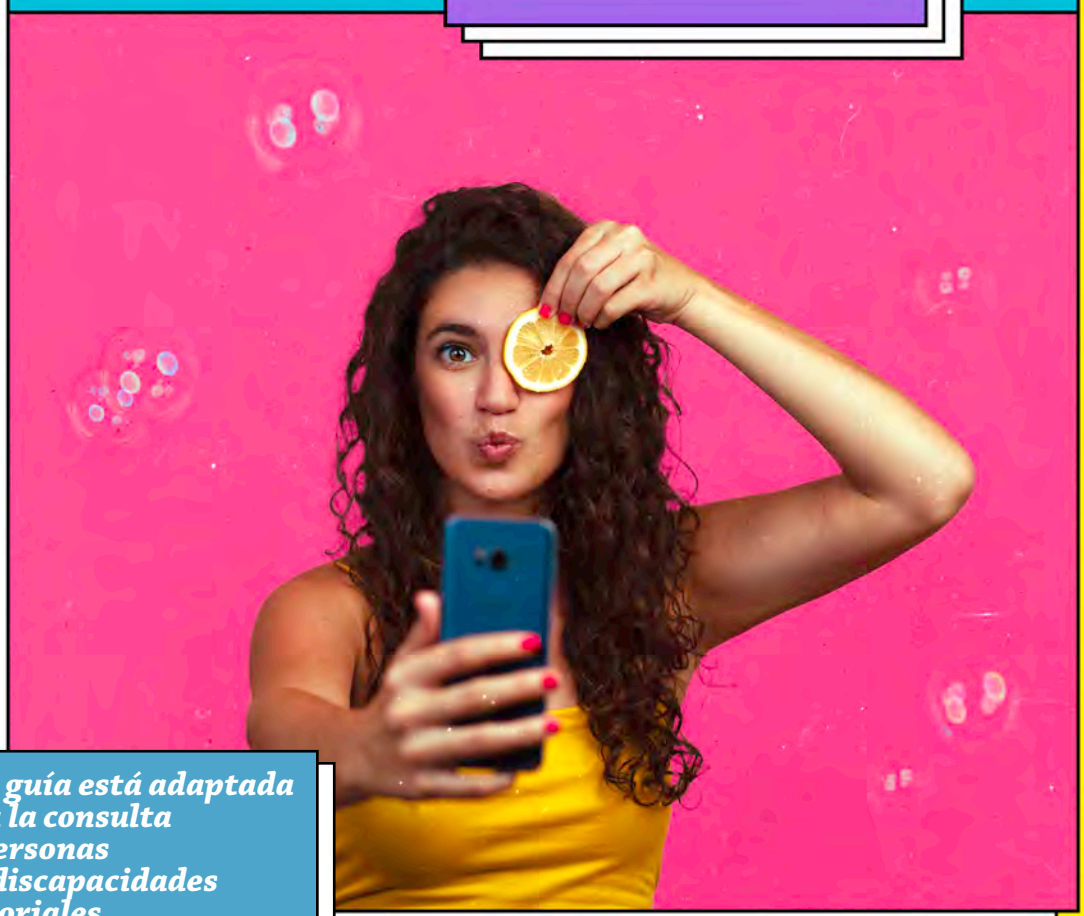
SIN FILTROS

Guía para un uso saludable de las redes sociales



Esta guía está adaptada para la consulta de personas con discapacidades sensoriales.

Pacto de Estado contra la violencia de género

Gobierno de Canarias
Consejería de Derechos Sociales, Igualdad, Diversidad y Juventud

juventud canaria.com

Autoría: Cristina Gil y Asiria Álvarez

Coordinación: Diana Pérez Saavedra (Dirección General de Juventud)

Diseño y maquetación: Asiria Álvarez

Fotografías de portadas: Asiria Álvarez

Edita: Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias

Impresión: Pulsart Cooperativa

Año: 2022

Introducción 7

La revolución de las redes sociales 8
- El imperio de los *likes* 12
- Más que perfiles personales 16
- Actividad 1: Mi tiempo en apps 20

Los famosos filtros 24
- Los filtros de belleza 26
- ¿Qué es el canon de belleza? 27
- Filtros y género 30
- La violencia estética 32
- Actividad 2: Mis filtros 38

Autoestima, ¿a prueba de redes? 40
- Aclarando términos 41
- La construcción de la autoestima 43
- También es una cuestión de géneros 45
- ¿Cómo afectan las redes sociales a tu autoestima? 50
- Actividad 3: El árbol 54
- Actividad 4: ¡Si tú fueras! 56

Otras formas de usar las redes 58
- Activismo y movimientos sociales 59
- Divulgación y aprendizaje 64
- Fomento de la creatividad 66

Mejora tus fotografías 68
- Aprende a controlar la luz 71
- Trucos fotográficos 79
- La importancia del autorretrato 82
- La edición fotográfica 84
- Actividad 5: ¡Reto fotográfico! 88
- Bibliografía 90

Introducción

Las redes sociales se han convertido en una forma de interacción esencial en nuestro día a día, en un espacio dónde nos mostramos y observamos a la vez. Existen gran variedad de aplicaciones según el objetivo de uso, los intereses o la forma de expresión, pero todas tienen en común la capacidad de proyectar una imagen de nosotros/as mismos/as.

Algunas de estas redes se han basado en un modo de comunicación esencialmente por imagen, ya sea en fotos o videos, y no se puede obviar el impacto que pueden producir en la construcción de la propia identidad especialmente durante la juventud. Con la llegada de los filtros se han convertido, además, en una herramienta de modificación de la propia imagen y de las imágenes de otras personas, con las que nos comparamos constantemente.

Esta guía, destinada a los y las jóvenes, pretende ayudar a tomar conciencia del uso que hacemos de las redes sociales y el efecto que puede tener en nuestro autoconcepto estar constantemente pendiente de fotos o videos que nos devuelven, como si de un espejo transformador se tratase, una imagen irreal del rostro o el cuerpo. Por ello esperamos que te ayude en tu forma de mostrarte y consumir redes sociales, y también darte ideas sobre otras formas de utilización con fines creativos, transformadores y motivadores. Aquí encontrarás información, consejos, curiosidades y actividades relacionadas con los contenidos.

Si eres familiar o trabajas en contacto con personas jóvenes, esperamos que te sea igualmente de utilidad para conocer un poco más la realidad de los consumidores más jóvenes y cómo pueden verse afectados.

¡No te olvides de seguirnos en la cuenta de *Instagram* @SinFiltrosCanarias para saber más!



La revolución de las redes sociales

Cuando en 1990 el británico Tim Berners-Lee creó el universo “www” es decir, el sistema de acceso a las páginas web de internet, seguramente no sabía que estaba cambiando el mundo. La red ha cambiado el comercio, la educación y por supuesto la forma de relacionarnos. Tú, que estás leyendo esta guía, ya naciste en un mundo que tenía normalizado poder hacer una foto con tu teléfono y compartirla a familiares al instante, pero algo tan sencillo para ti era imposible hace pocas décadas. Antes hacer una fotografía estaba reservado a momentos muy importantes de la vida o a familias de alto nivel económico. **La era de internet llegó, dando la vuelta a nuestra forma de pensar, facilitando las comunicaciones inmediatas y democratizando el acceso a la información, pues todo el mundo la tiene ahora al alcance de su mano.**

Desde la creación de lo que entendemos como internet no pasaron muchos años hasta que alguien pensó que sería útil poder conectar a personas conocidas en un sistema organizado. En 1997 se creó “SixDegrees”, una web que permitía crear un perfil, buscar a otras personas que tuvieran un perfil y crear una lista de amigos y amiga. Te suena el sistema ¿verdad?.

¿Sabías que...?

El primer email fue enviado en 1971 por Ray Tomlinson, quién escogió el símbolo @ para identificar las direcciones de correo. A pesar de la importancia, Tomlinson no recuerda cuál era el contenido del mensaje.



Tras ella se fueron perfeccionando distintas ideas hasta que llegó la que podríamos considerar la primera red social compleja de gran éxito: *Facebook*.

El gran cambio que introdujo *Facebook* fue la posibilidad de compartir con la red de gente que habías creado mensajes, fotos y, en general, las vivencias del día a día. Mark Zuckberg inició *Facebook* el 4 de febrero de 2004, al principio sólo era para el alumnado de la Universidad de Harvard pero pronto se abrió a todo el mundo.

En torno a esos años surgieron otras redes sociales con conceptos algo diferentes (*Tuenti, Twitter*...) pero *Facebook* se ganó su fama por ser la primera en introducir novedades: etiquetar a amigos, chat, juegos... **y parecía imbatible, hasta que llegó *Instagram*.**

Dato curioso

Aunque Facebook tiene más usuarios activos en total, Instagram gana actualmente en cuanto a descargas y número de usuarios nuevos

El concepto era más simple: una red social hecha a medida para subir, editar y compartir fotos. Se lanzó en 2010, y en 2011 se añadieron los famosos "*hashtags*" para que se pudieran buscar fotos en torno a una misma temática. Actualmente *Instagram* tiene más de 1200 millones de usuarios/as activos en el mundo, de los cuales 500 millones usan la app a diario y, por supuesto, ya no es simplemente una red de fotos, si no que **ha ido incorporando las novedades que conocemos: etiquetas, stories, reels...**

Números de usuari@s en España:

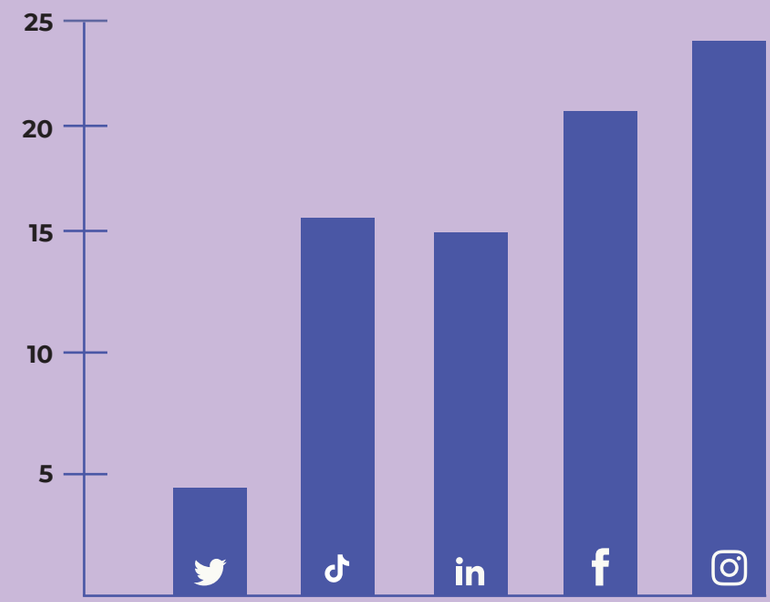
Instagram
24 millones de usuarios

Facebook
21,7 millones de usuarios

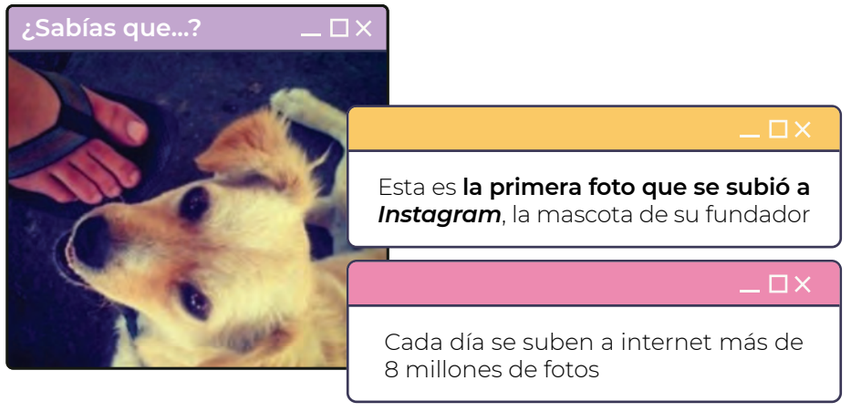
Tik Tok
15,5 millones de usuarios

Linkedin
15 millones de usuarios

Twitter
4,2 millones de usuarios



Instagram en seguida enganchó al público más joven, que ya tenía en su mano *smartphones* con cámaras cada vez mejores. De hecho, el 71% de los usuarios de Instagram tiene menos de 35 años. En una investigación de 2011 se exploraron las principales motivaciones que tenían la juventud para usar *Instagram*, y las más relevantes eran compartir para disfrutar conjuntamente con otras personas; documentar para preservar experiencias vividas, y ver a través de los ojos de los demás sus experiencias. También forman parte de las motivaciones el sentimiento de participar en la interacción que se da en la propia web y las ganas de potenciar la creatividad.



El imperio de los *likes*

Pero, ¿cómo se propicia la interacción dentro de una red social? pues con mensajes, comentarios y *likes*. Prácticamente todas las redes sociales cuentan con este sistema de retroalimentación para poder opinar sobre el contenido.

Y aunque pueda parecer que su función es inocente, esta interacción no tiene como única función que el autor de la publicación sepa que ha gustado. Las redes utilizan los *likes* y comentarios como un medidor que se retroalimenta. Cuánta más interacción tiene una publicación, a más gente se la muestra la aplicación de forma automática (por ejemplo, en el apartado de búsquedas), lo que hace que llegue a más gente y que a su vez haya más posibilidades de que tenga más interacción aún.

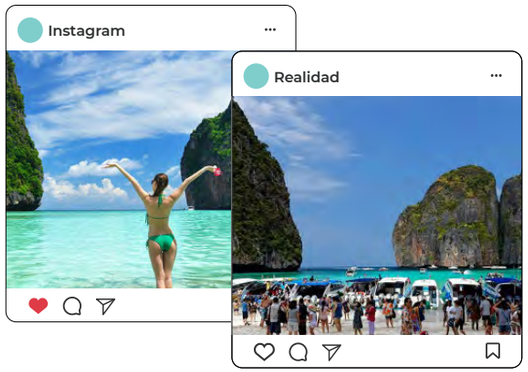
Seguro que sigues en redes, ya sea en *Instagram* o incluso en *Youtube* a creadores y creadoras de contenido que no son tan conocidos y a veces no entiendes por qué esa foto tan buena, esa canción maravillosa o esa idea innovadora no tienen más repercusión. Pues en los *likes* está la respuesta.

Reflexiona, ¿cómo te sientes cuando subes una foto y apenas tiene *likes*?

¿Estas pendiente del número de *likes* o comentarios que tienes?

En psicología hay un concepto que se llama **“refuerzo positivo”.** El funcionamiento es sencillo: si haces algo, y tras esa conducta ocurre algo agradable, las probabilidades de que esa conducta se repita aumentarán. Si un día te pones una camiseta concreta, y todo el mundo te dice lo bien que te sienta, la probabilidad de que la utilices de nuevo aumenta.

Lo mismo ocurre con los “Me gusta” de las redes, que se han convertido en un tipo de refuerzo positivo, donde **cada notificación nos “premia” por haber subido una foto o video determinado**. Es una forma de refuerzo social que no existe desde hace mucho, pero que ahora mismo tenemos siempre al alcance de la mano. Por eso, cuanto más “Me gusta” o comentarios conseguimos, mejor nos sentimos y, de forma casi inevitable, comparamos el número de *likes* de nuestras publicaciones y las de las demás personas. Esto tiene una lógica detrás: el ser humano es sociable, nos gusta agradar al resto y que nuestro entorno nos aporte cosas buenas. El problema viene cuando nos obsesionamos con las cifras y nos causa un malestar. Porque *Instagram* está tan presente en nuestras vidas, que a veces de forma errónea asociamos un mayor número de seguidores o de interacción con mayor popularidad o atractivo.



Instagram en ocasiones es un espejismo, no suele enseñar los momentos malos de la vida de los demás, eso puede llevarnos a pensar que las vidas de los demás que observamos son perfectas. Recuerda que todo el mundo selecciona lo que quiere compartir.

Tips para no rayarte con los *likes*

Recuerda que las redes no son la realidad: nadie sube una foto cuando está aburrido/a comiendo pipas.

Si te sorprendes controlando las cifras de otra persona y te hace sentir inferior, cierra la aplicación y ponte con otra tarea que te guste, a poder ser sin el móvil cerca.

Sé parte del cambio: intenta seguir a personas que de verdad aporten un contenido que te interesa, que hagan un trabajo que sea diferente y apoya su difusión.

Cuando estés con amigos/as disfruta el momento. Está genial querer tener un recuerdo pero, con el paso del tiempo, lo que va a quedar en tí es la experiencia vivida, no la foto.

Establece un tiempo máximo para pasar cada día en redes sociales.

¡Sabemos que no es fácil! Te ayudamos con la actividad que hay al final del capítulo.

Activa la opción de ocultar los *likes* en tus publicaciones.

Quita las notificaciones de la aplicación para evitar tentaciones de abrirla mientras haces otras cosas con tu móvil.

Si te sientes sobrepasado/a y te cuesta poner límites por ti mismo/a, pide ayuda. Recuerda que cuidar de tu salud mental es tan importante como la física.

Actualmente tanto *Instagram* como *Facebook* permiten ocultar el número de “me gusta” en las publicaciones, de forma que los demás no verán el total. La medida se estableció para tratar de reducir la presión social de compararnos con otros/as, y es uno de los pasos que la empresa ha tratado de dar para cambiar la experiencia de uso de las aplicaciones.

Más que perfiles personales

Las redes sociales pronto dejaron de verse como páginas de perfiles personales. Ahora mismo prácticamente todas las empresas, trabajadores/as por su cuenta y hasta organismos oficiales tienen sus propios perfiles en redes sociales. De esta forma el objetivo original de comunicación entre personas individuales se complementa con ventas, publicidad y difusión de información de todo tipo. Gracias a sus perfiles consiguen una mayor difusión de sus productos, eventos, etc. y además de esta forma llegan a darse a conocer en la población juvenil.

De hecho, ¡esta guía tiene su propia página en *Instagram*! @SinfiltrosCanarias

Tanto ha crecido la importancia de la comunicación y publicidad a través de redes sociales que con Instagram también ha surgido una nueva forma de ganarse la vida: **la figura de los y las *influencer*.**

Al principio varias personas se hicieron famosas a través de blogs y más tarde de sus perfiles en redes por compartir alguna faceta de la vida. Puede ser que tuvieran mucho estilo vistiendo, que hicieran viajes maravillosos o que divulgaran contenidos de su trabajo. Eran personas enseñando algún aspecto de su vida, pero ahora han evolucionado y en muchas ocasiones se trata de crear la vida para mostrar.

Algunas cuentas que puedes seguir:

- @JuventudCanaria
- @IgualdadGobCan
- @ICDCultural
- @GranCanariaJoven
- @Tenerifejovenyeduca

Algunos ejemplos de *Influencers*



Foto: J. Nackstrand

@GRETATHUNBERG

ACTIVISMO

Esta estudiante sueca de 15 años inició protestas globales destinadas a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.



Foto: Claudio Álvarez

@ROSALIA.VT

MÚSICA

Rosalía es la cantante con más seguidores/as en Instagram de España, superando los 22 millones.



Foto: Dulceida

@DULCEIDA

MODA

Aida Domenech es una bloguera e influencer de moda, y reconocida por su labor en la visibilización LGTB+.



Foto: Getty/Cesc Maymo

@IBAILLANOS

VIDEOJUEGOS

Este *streamer*, presentador y narrador español cuenta con 11,8 millones de seguidor@s en Twitch.



¿Quién se considera la primera influencer de la historia?

Antes de que la tecnología revolucionara nuestra vida, era difícil difundir nuestra imagen, pero no imposible. **Cléo de Mérode**, proveniente de familia burguesa parisina, en 1898 se convirtió en una bailarina y modelo de la que pronto se difundieron fotos por todo el mundo. Fue la primera en realizarse un moño bajo con el pelo tapándo las orejas: el típico peinado que hoy conocemos como "moño de bailarina".

Gracias a sus fotos y postales **el peinado se hizo popular en el mundo a principios del siglo XX**. Tanto es así, que unas trabajadoras de telefonía suecas se pusieron en huelga cuando su empresa trató de prohibirles llevar ese peinado.

Antes hablábamos de la importancia de la interacción a la hora de mostrar el contenido. En el caso de los y las llamadas *influencers* basan en ese alcance su trabajo. Por eso es importante ser crítico/a con las personas que seguimos en redes y con las que interaccionamos. Porque cada comentario, *like*, o respuesta a una encuesta les hacen ganar visibilidad.

Para ganar visibilidad algunas personas llegan a comprar seguidores, que en realidad no son personas reales si no perfiles vacíos, y programas que dan "me gusta" de forma automática. Las redes sociales están instalando cada vez más protocolos de seguimiento para tratar de eliminar perfiles falsos.

No queremos decir con esto que no sigas a *influencers* o personajes conocidos, ¡al revés!. **Queremos que tomes conciencia de la importancia de tu apoyo a las personas que generan un contenido en redes que te guste**. Sabemos que es fácil pensar en sus vidas de lujo, con viajes, ropa de marca, etc. Pero ten en cuenta que lo que se muestra en redes no siempre es la realidad. Los y las influencers actualmente ganan dinero haciendo publicidad en redes, y esto no tiene nada de malo siempre que sean honestos con su público e indiquen que lo que están recomendando es un regalo de la marca o una colaboración pagada.

La vida de los influencers es algo con lo que todos y todas solemos compararnos, no te olvides de que en redes uno selecciona y muestra lo que quiere de su vida, y que hoy en día con la tecnología es muy fácil disfrazar el contenido para mostrar una supuesta vida "idílica" que no es la realidad.

¡Recuerda!

Sé crític@ con todo lo que ves en redes, no todo lo que se muestra es 100% real

Actividad 1.

Mi tiempo en apps

¿Te has parado alguna vez a pensar cuánto tiempo dedicas a las redes sociales?

Vamos a hacer un juego.

Rellena estos gráficos con el tiempo que crees que has pasado los últimos 7 días en tus redes sociales. Te invitamos a que lo hagas con *Instagram* y *Tiktok* principalmente, pero puedes probar a calcular el tiempo de cualquier juego o aplicación que uses a diario. Simplemente rellena las barras de puntos hasta el tiempo aproximado que estimas. Utiliza un color para cada app.



¿Ya? Genial. Ahora coge tu móvil y vamos a comparar tu estimación con la realidad. En *instagram* tienes que entrar en

Menú > Tu actividad > tiempo transcurrido.

Ahí aparecerá la media diaria de tiempo que has pasado en la app en la semana anterior, y gráficos por días que pulsando encima te da la cifra exacta.

En *Tik Tok* es parecido, entra en tu perfil y ahí ve a

Menú > Ajustes y privacidad > Desintoxicación digital.

Tendrás el resumen de tiempo de uso.

Si has calculado un juego o alguna otra app, entra en la configuración de tu móvil. Normalmente los dispositivos incorporan una opción que te deja ver el tiempo que utilizas en cada aplicación instalada.

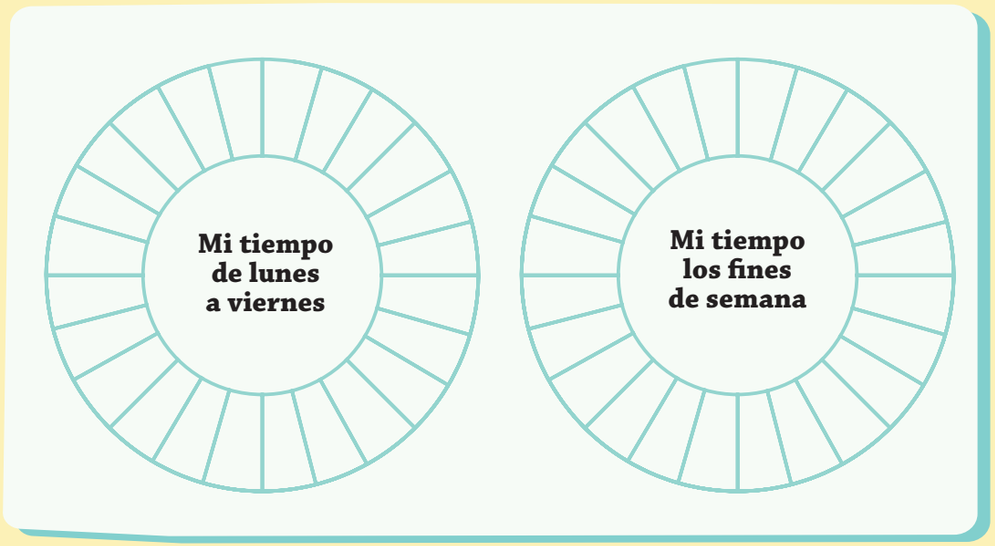
Ahora escribe encima de cada barra del gráfico anterior, el tiempo real de uso.

¿Te has acercado? ¿te parece que has pasado más tiempo de lo que creías? Si es así no te preocupes, es normal sentir que no ha pasado tanto tiempo cuando estamos entretenidos/as con contenido tan diverso y variado. **Las redes están pensadas para que veas mucho contenido breve y así no seas tan consciente del tiempo que llevas con la aplicación abierta.**

Vamos a pensar un poco acerca del tiempo libre que tienes en el día actualmente. Para verlo más fácilmente vamos a plasmarlo con colores, te ayudará a ser consciente de las comparaciones.

Primero **completa estas dos ruedas de tiempo**. Cada una tiene 24 divisiones, una por cada hora del día. Tu tarea será:

- Colorear en azul las horas que duermes
- Corolear en naranja las horas de responsabilidad (estudios, trabajo, deberes....) y el tiempo que tardas en llegar de casa al instituto.
- Colorear en amarillo las de ocupaciones cotidianas (lo que tardas en comer, cenar, ducharte, vestirte...).
- Colorea en violeta el tiempo que usas en las redes sociales.
- Las horas restantes son las que te quedan libres.

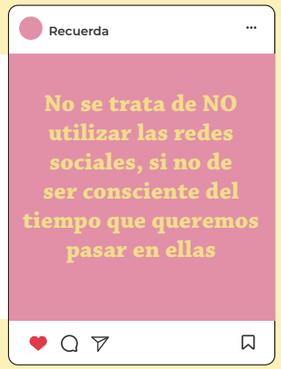


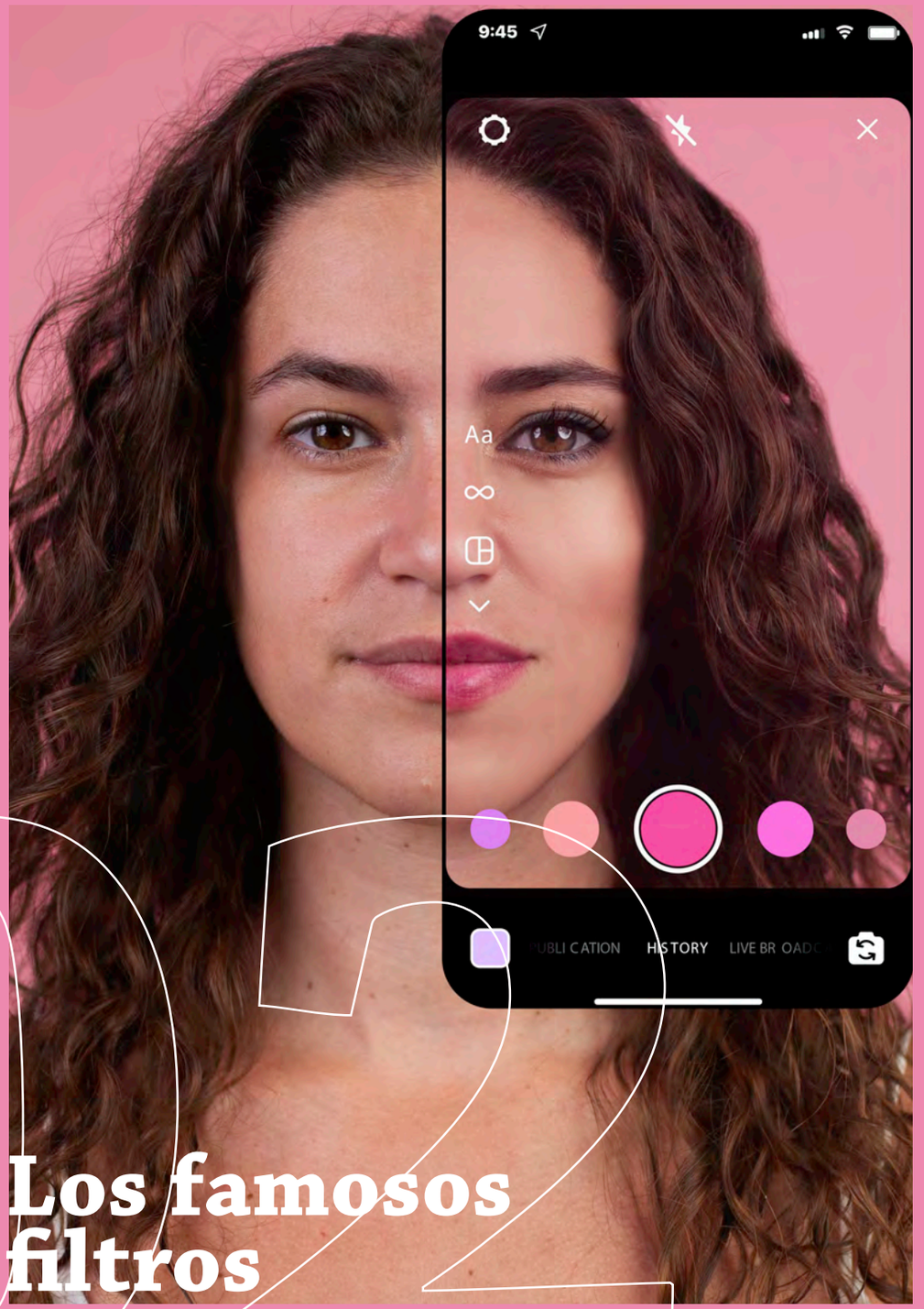
Ahora que sabes cuánto es tu tiempo libre diario, piensa a qué te gustaría dedicarlo. Piensa en el tiempo medio de uso que has tenido en las aplicaciones. ¿Te parece mucho para el tiempo libre que tienes?

Te proponemos que ahora hagas un **listado de todas las cosas que te gusta hacer en tu tiempo libre durante la semana** (Algunas ideas: hacer deporte, pasar el rato con amigos, ir a la playa, leer, ver series, visitar familiares...) y anota el tiempo que quieres dedicar a ello (ya sea por día, o por semana). Contempla también un tiempo para redes sociales y trata de cumplir esa planificación la semana próxima.

Listado actividades en mi tiempo libre	Cantidad de horas

Si quieres ayuda para limitar el tiempo que pasas en la app hay distintas opciones. Ahora mismo tanto instagram como *Tik Tok* permiten establecer recordatorios para "desconectar" cuando llevas mucho tiempo en la aplicación. También puedes programar un límite diario para que te avise cuando cumplas y comprometerte con no volver a verlo hasta mañana.

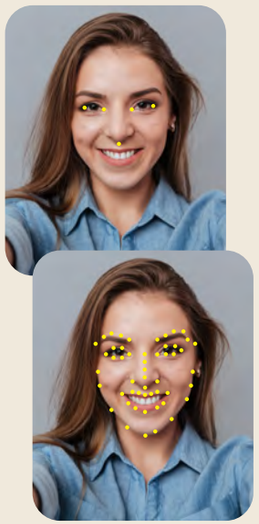




02 Los famosos filtros

Desde su arranque, *Instagram* ha incorporado filtros para poder editar las fotografías a un nivel estético. Esencialmente se trataban de filtros que modificaban la luz, el color o le aportaban efectos artísticos como convertir la foto a blanco y negro o darle efecto acuarela.

Con el desarrollo digital llegaron los filtros para *selfies*, que van desde efectos artísticos o de fantasía, a **los muy utilizados filtros de belleza cuyo objetivo es transformar tu apariencia en la foto.**



¿Cómo funcionan los filtros?

¿Quieres saber cómo consiguen detectar tu cara para añadirle elementos? Pues se trata de una combinación de distintas tecnologías, entre las que se encuentran el reconocimiento facial. Para que el programa pueda "reconocer" que está ante una cara humana, antes se le han enseñado miles y miles de imágenes con variedad de caras de personas, así aprende a reconocer un patrón facial con puntos estratégicos.

De forma simplificada podríamos decir que el reconocimiento facial reconoce dónde está tu lagrimal, el borde de tu boca o el contorno de la mandíbula. En esos puntos es dónde luego se colocará la "máscara" que forma el propio filtro.

Los filtros de belleza

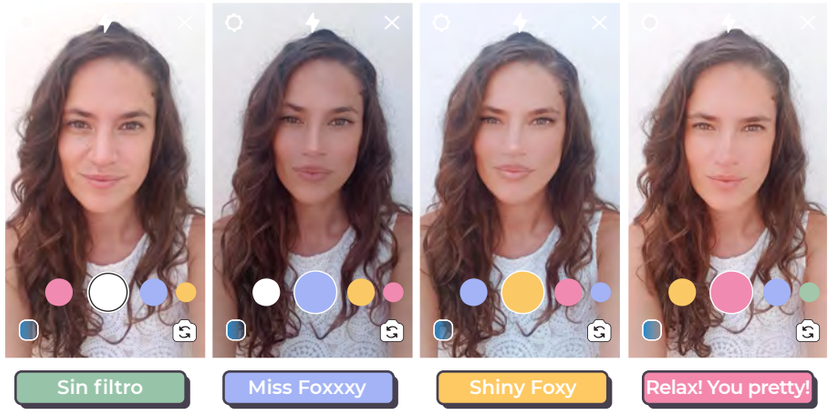
Hay infinidad de filtros: unos te convierten en animales, otros te añaden tatuajes, o crear efectos de luz y fondo. Pero vamos a centrarnos en los más usados, los filtros ideados para cambiar tu aspecto a uno "más atractivo" utilizados sobre todo para *selfies*.

¿Sabías que...? En la década de los 60, la actriz Sara Montiel colocaba una media en la lente de la cámara para lograr un efecto difuminado y mejorar la apariencia de la piel en pantalla.

Vamos a empezar por analizar el nombre con el que se los conoce: los filtros de belleza. ¿Has pensado por qué ese nombre? Ya nos da la idea de que **su objetivo es transformar tu rostro a uno artificial, a lo que se considera en esta sociedad y en este momento temporal el cánon de belleza.** Nos hemos acostumbrado a llamarlos así y de forma muy sutil e indirecta se va creando en nuestras mentes la idea de que todo lo que no esté pasado por filtros, no es bello.

¡Recuerda! Usar una herramienta, como en este caso un filtro, no es algo malo en sí mismo, siempre que seas consciente de que lo que ves está modificado. El problema es cuando pensamos que, lo que vemos en redes modificado, es la realidad.

Algunos ejemplos de filtros que distorsionan



¿Qué es el canon de belleza?

Seguro que alguna vez has escuchado este término, a lo mejor sabes que va cambiando con la sociedad. Los cánones de belleza hacen referencia al conjunto de características físicas, que se consideran atractivas en un momento y lugar determinado.

Tiene mucho que ver con la etapa de desarrollo social. Por ejemplo, cuando la mayoría de la sociedad trabajaba en el campo lo normal era tener la piel morena por el sol.

La palabra "canon" viene del griego kanon que significa "regla para medir

En esos tiempos, la piel blanca era sinónimo de riqueza (de los que no tenían que trabajar al sol), y por eso la piel blanca era el referente de lo atractivo. En nuestra época en cambio, nos ponemos morenos y morenas en nuestro tiempo libre o en vacaciones, por eso se ha convertido en un rasgo positivo y deseable.

Así, todos y todas crecemos pensando que hay un modelo de belleza prototípico al que debemos aspirar para tener éxito. Esta presión afecta especialmente a las mujeres, a las que tradicionalmente se les juzga más por su apariencia que a los hombres.

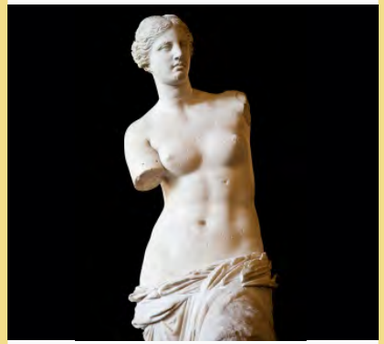
¿Te has planteado cómo es el físico de la mayoría de los presentadores de telediario? ¿y de las presentadoras? Piensa en actrices y actores de más de 50 años que te gusten, ¿crees que tienen la misma presión por el físico? ¿Se las critica más a ellas por las arrugas o las canas?

Los filtros de belleza de *Instagram* tratan de transformarnos al ideal de belleza actual: labios anchos y voluminosos, nariz estrecha y afilada, pómulos marcados, ojos grandes y la piel lo más lisa posible. Antes sólo se podía conseguir con cirugías, pero ahora lo tenemos al alcance de un botón. **De hecho, una de las demandas que ahora se solicitan en los retoques y cirugías estéticas es "tener los labios como en instagram".**

Y recuerda que no pasa nada por querernos sentir atractivos y atractivas. Es totalmente normal y válido. El problema es hacerlo a costa de distorsionar tanto nuestras facciones que no nos reconocemos en la pantalla del móvil, anulando toda diversidad en las personas para reproducir fotos con caras que parecen todas iguales. Porque así, entre tú y yo, ¿nunca has pensado que todas las fotos que ves en redes con filtros parecen clones? Borran toda identidad propia, características y particularidades que nos hacen únicos y únicas, y que nos permiten diferenciarnos.

El canon de belleza en distintas épocas

Antigua Grecia



En la Antigua Grecia se creó un prototipo de belleza relacionado con las matemáticas, buscando rasgos simétricos y con una medida de cuerpo determinada. Como ejemplo, destacamos La Venus de Milo.

Los años 20



La mujer deja de llevar incómodos corsés, se pone de moda el corte de pelo a lo «Garson» y se cambiaron las siluetas curvílineas por cuerpos más atléticos. Coco Chanel fue uno de los iconos de esta década.

Los años 50



Comienza la estética Pin-up, imperando las caderas exuberantes y una cintura fina. Los iconos de belleza de está época fueron Marilyn Monroe y Marlon Brando.

Los años 90

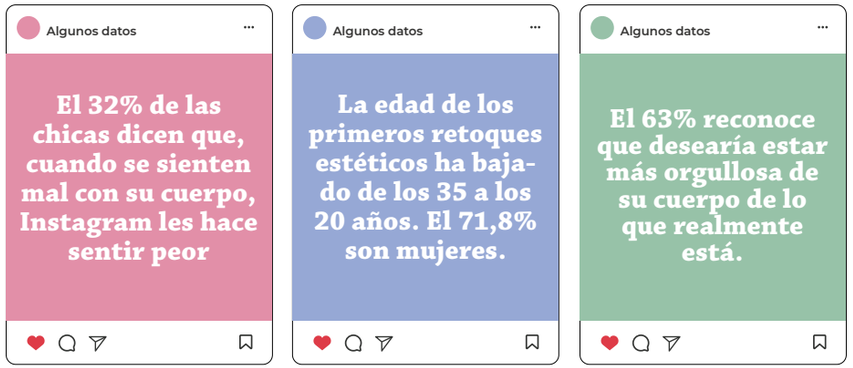


La tendencia en los cuerpos femeninos era la delgadez, pocas curvas y pechos exuberantes. Comienzan a normalizarse las operaciones estéticas. Kate Moss era una de las modelos más reconocida de la época.

Filtros y género

Como ocurre con otras presiones estéticas, **en el uso de filtros también hay diferencias de género**. La marca de cosmética Dove realizó un estudio con 500 mujeres españolas de entre 10 y 17 años. El 69% de las chicas reconocía que no se veían suficientemente bien con su aspecto si no cambiaban alguna parte de su cuerpo cuando iban a subir alguna foto a redes sociales. Las chicas manifiestan sentir decepción por no tener en la vida real el aspecto que tenían en las fotos con algún filtro de Instagram aplicado. El 63% reconoce que desearía estar más orgullosa de su cuerpo de lo que realmente está.

Si nos fijamos únicamente en las chicas de 13 años, el 72% utilizan filtros o alguna App de retoque fotográfico. Muchas de las encuestadas reconocen que se basan en el patrón de belleza que ven en redes, principalmente de influencers, y que les gustaría que mostrasen distintos tipos de físicos para estar menos preocupadas por el aspecto. Encuestas de otros países confirman que esta tendencia se mantiene: las redes sociales afectan más a las mujeres.

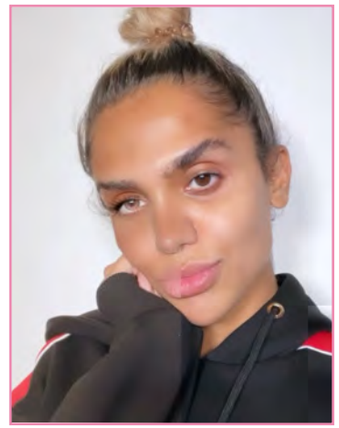


El problema de género relacionado con el uso de filtros no se limita a la autoestima personal, si no que sostiene todo un concepto de lo que la mujer debe ser: eternamente jóven, sin imperfecciones, y con una imágen esencialmente sexualizada desde muy pequeñas. Es una herramienta más que sostiene la desigualdad entre sexos, y que es germen de discriminaciones y formas de violencias peores.

¿Qué pasa cuando sólo nos vemos a través de filtros?

Cómo ya hemos visto, los filtros proyectan una imagen irreal de lo que somos. **Y si las influencers o los cantantes a los que sigues también tienen granitos, poros en la piel y ojeras. Por eso comparar la imágen que vemos en el espejo, con la que ellos y ellas enseñan o con tu propia imágen alterada es jugar un partido en desventaja.** Es como comparar un animal que existe con uno mitológico. Sencillamente por una razón: la imágen que mostramos mayormente en redes **no es real.**

Lo que ocurre es que, de tanto verlo, ya sea en personas referentes como en las personas de nuestro entorno, nuestro cerebro va normalizando esas caras y cuerpos, y cuánto más le enseñamos más normal le parece esa apariencia. Llegando un punto en que tenemos que hacer un verdadero esfuerzo para recordarnos que lo que estamos viendo es una imágen alterada con tecnología.



Busca el filtro **“Filter vs Reality”** de @Fayedickinsonx para comparar cómo pueden distorsionar nuestra apariencia.

Esto tiene consecuencias en nuestra autoestima, **podemos desarrollar una autopercepción totalmente distorsionada, que lleve a rechazarnos y juzgarnos duramente por no ser cómo nos vemos en pantalla**, desarrollando complejos, baja autoestima o ansiedad. En otras palabras: hace que luego no nos guste cómo realmente somos porque ya hemos acostumbrado a nuestro cerebro a vernos a través de la imágen con filtros.

¿Te imaginas que comparases tu físico con un personaje de dibujos animados? Sería absurdo, ¿verdad?, porque tienes claro que no es algo real. Pues algo similar sucede cuando comparamos nuestras caras con otras que utilizan filtros en las redes. Si te sientes abrumado/a por la apariencia que ves en las personas cuando claramente usan filtros, haz el ejercicio de recordarte que son ficción.

Y queremos insistir en esto, porque es importante: no hay nada malo en querer vernos de forma atractiva, pero si esa valoración la haces en función de una apariencia que no es tu apariencia real, siempre vas a "perder" en ese juego. Además **recuerda que una persona vale por muchas más cosas que por su físico.**

La violencia estética

Desde hace unos años se viene prestando atención a este concepto, que hace referencia a **la presión y las consecuencias derivadas de la estética a la que están sometidas las personas,** especialmente las mujeres. Con el acceso diario a las redes sociales estamos constantemente expuestas a comparaciones y exigencias, a imágenes que nos devuelven que nuestro cuerpo no es suficiente, que nuestra cara no es cómo debería. Esta presión por acercarnos al cánon de belleza y la autoexigencia por acercarnos a un prototipo determinado, pueden tener consecuencias en nuestra salud física y mental.

Esta forma de violencia se ejerce de dos maneras: a través de cancelar y castigar todos los cuerpos que se salgan de lo normativo, y al contrario, al reforzar la idea de "lo deseable", que normalmente se resume en una belleza basada en el aspecto occidental, cuerpos delgados pero con pecho y trasero voluminoso y que parezcan lo más jóvenes posible.

Si quieres saber más sobre la imposición de la belleza echa un vistazo a la guía didáctica **"Violencia estética e imposición del ideal de belleza"** que encontrarás en la web de LPA Biblio Joven.



#BodyPositive y #BodyNeutrality

En un intento de luchar contra los cuerpos estereotipados que se suelen divulgar, surgen en las redes movimientos que tratan de reconciliar a las personas (especialmente mujeres) con sus cuerpos, sean como sean. En un inicio **el movimiento *Body positive* se creó con el objetivo de visibilizar cuerpos diversos**, resaltando que todos pueden ser atractivos e impulsando amar las pequeñas imperfecciones.

Esa premisa, aunque tiene una intención de aceptación global de fondo, hace caer de nuevo en una sexualización femenina, solo que con otras tallas. El movimiento ha evolucionado hasta el *body neutrality*: la filosofía de que los cuerpos son válidos tal como son, sin necesidad de una aprobación estética continua. Este movimiento parte de la premisa de que el cuerpo es tu motor, lo que te mantiene vivo/a, de ahí la importancia de cuidarlo. Pero es imposible amarlo al 100% todo el tiempo, por eso huye de esa expectativa de amarlo con sus "defectos" ya que también puede generar frustración.

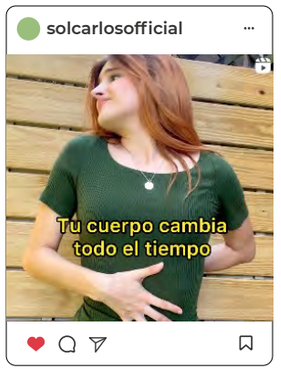
Body positive

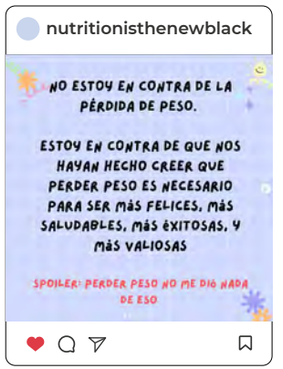
El *body positive* pone el foco en aceptar tu cuerpo y su premisa es entender que todos los cuerpos son bellos.

Body neutrality

El *body neutrality* pretende dirigirse a un pensamiento más neutral: el cuerpo es el medio que nos permite estar presentes en el mundo y vivir experiencias, pero no es nuestro cuerpo lo único que nos da valor.







El cuerpo perfecto o el imperfecto no existen. Sólo existen cuerpos, que son como son, todos distintos y diversos.

No seas duro o dura con tu cuerpo. Puede que algo no te guste en el espejo, pero merece respeto y cuidado (el tuyo y el de los demás).

Se realista: ya hemos hablado de que compararte con los demás a través de redes no es un juego justo, recuerda que lo que ves está casi todo modificado para las fotos o video.

Y ante todo recuerda: La apariencia física no determina tu valor ni el de las demás personas.

Movimiento #SinFiltro

Algunas influencers, artistas y personajes populares en general han tratado de concienciar acerca de la irrealidad en las redes sociales y cada vez más se animan a mostrar una imágen más real en lo que comparten. Tanto es el debate que algunos países han llegado a poner una legislación propia que regule este tema.

En Reino Unido, está prohibido que influencers usen filtros si están realizando un trabajo publicitario. En Noruega la ley obliga a indicar claramente cuándo una fotografía está retocada.



Está pasando: las 'influencers' comienzan a declarar la guerra a los filtros

Tras la polémica de los filtros con 'efecto cirugía' son muchas las creadoras de contenido que tratan de concienciar sobre volver a la naturalidad desde el universo digital

…sha Pallari, la heroína que ha …onseguido que las marcas de …eza no usen filtros en sus fotos publicitarias

Filtros en Instagram: "Necesitamos ver más piel real", la modelo que hace campaña para limitar los embellecedores de fotos





…ndo los filtros de las redes …stima

…si no edita sus fotografías y el 20% reconoce sentirse …tiene en sus fotos de las redes sociales.

Inma Cuesta denuncia los retoques de Photoshop de una revista en una de sus fotos

La actriz publica la imagen del antes y después para hacer visible el cambio físico

Son los movimientos **#SinFiltros**, o **#FiltrerDrop** en inglés, una corriente en defensa de la naturalidad. La influencer @Sashapallari fue la primera en utilizar este *hashtag* para denunciar el excesivo retoque de los filtros. Tras ella, miles de publicaciones se han unido a la corriente. Además de los filtros faciales se realizan fotografías donde se compara una misma foto con distintas poses que dan lugar a cuerpos muy "distintos" para concienciar y reivindicar, una vez más, que no podemos fiarnos de todo lo que vemos en redes.



Este movimiento cada vez toma más relevancia, y las fotografías que muestran a la persona tal como es tienen una gran aceptación entre el público, ya que nos permiten a las personas que estamos tras la pantalla sentir mayor representación, mayor identificación, y mayor libertad de mostrarnos tal y como somos.

Actividad 2.

Mis filtros

Si en el primer capítulo tomamos conciencia del tiempo que pasamos en redes sociales, ahora toca revisar cómo nos afectan los filtros y cuánto los usamos. Para ello, vamos a revisar tu propia cuenta.

En el menú de *Instagram*, seleccionando el apartado “archivo” te permite ver las stories anteriores. Revisa las últimas 10 *selfies* que tengas, ya sean en foto o video, y escribe aquí los nombres de los filtros que más utilizas.

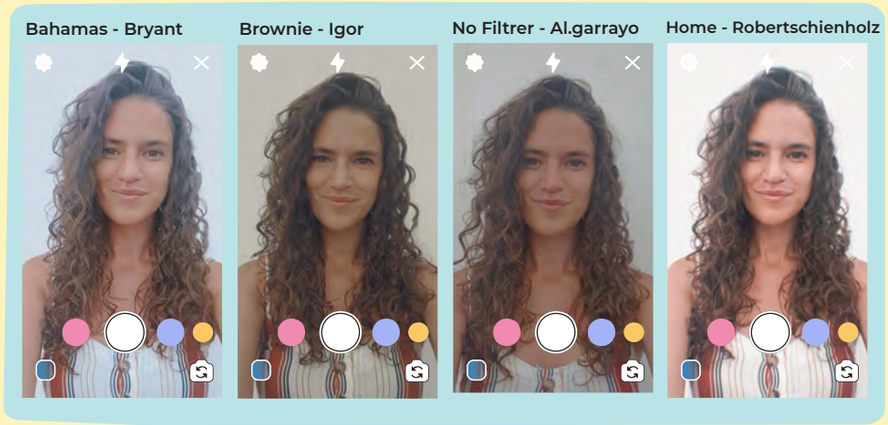
Analiza en qué grado modifican tu cara en función de este semáforo: poco, medio, mucho. Por ejemplo si es un filtro que sólo te hace parecer más moreno puedes ponerle verde, pero si te cambia por completo forma de cara, ojos o nariz ponlo rojo.

Nombre del filtro:	Color:



¿Qué color predomina en tu semáforo? ¿cómo te hace sentir cuando te ves con esos filtros? ¿crees que te has acostumbrado demasiado a esa apariencia? ¿Tenías alguna foto o video subido sin filtros?

Si la mayoría de tus filtros están en semáforo rojo y quieres dejar de usarlos tanto, hazlo de manera progresiva. Busca filtros de semáforo naranja primero y verde después. Por ejemplo, en vez de usar ese que te cambia toda la cara, elige alguno que te suavice la piel pero no cambie la forma de tu nariz y labios. Aquí te dejamos algunas ideas:



Puedes hacer este mismo ejercicio con la cuenta de algún o alguna *influencer* o personaje público que sigas: haz click en la esquina superior izquierda y prueba en tí mismo/a el filtro que están utilizando. ¿Te cambia mucho la cara? pues lo mismo les cambia a ellos/as. Te puedes hacer así una idea de cuánto modifican la realidad que están mostrando para que no sientas frustración con comparaciones.

¡OJO! Hay formas de subir contenido con filtros sin que aparezca la etiqueta, si ves que alguien tiene rasgos extraños o una cara tremendamente lisa, lo más seguro es que le haya aplicado el “efecto belleza” antes de subirlo a redes.



Autoestima, ¿a prueba de redes?

Aclarando términos

Autoconcepto y autoestima son términos que se pueden confundir muy habitualmente pero que se refieren a cosas distintas.

El autoconcepto es la idea que tenemos de nuestra persona, sería preguntarnos cómo nos describimos, sin entrar en valoraciones. Es la idea que cada persona tiene de cómo es. Cuánto más cercana a la realidad sea, mejor autoconocimiento mostramos, y más fácil será mejorar nuestras carencias y aprovechar nuestras virtudes. Un buen autoconocimiento y un autoconcepto realista son los primeros pasos para construir una autoestima adecuada.

Entonces, ¿qué es la autoestima? Esta palabra se refiere a la valoración que hacemos de nosotros y nosotras mismas., tanto en aspectos físicos como en aptitudes, habilidades, inteligencia. Y por supuesto esta valoración también influye en la actitud que tenemos con nuestra persona, nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos con nosotros y nosotras mismas.

¿Cómo eres?
Sería la pregunta
de autoconcepto

¿Cómo te valoras?
Sería la pregunta
de autoestima

La autoestima no es algo que viene dado de nacimiento, no es algo fijo y que no va a cambiar. Al revés, la autoestima se construye con el paso del tiempo, es flexible y se va adaptando a distintos momentos.

En esa construcción influyen prácticamente todos los elementos que tenemos en nuestra vida: las opiniones de quién nos rodea, nuestras experiencias, cómo nos sentimos con lo que hacemos en la vida, las cosas que nos suceden...

Es completamente normal que todos y todas pasemos por etapas donde nuestra autoestima es más baja, lo importante es trabajar para recuperarnos y sentirnos mejor

¿Por qué es importante que trabajemos para fomentar una autoestima saludable? Pues, más allá de sentirnos bien con nuestra apariencia, valorarnos contribuirá a cuidar nuestro cuerpo, a tener hábitos saludables, un mejor rendimiento creativo y mental, incluso a tener una mejor actitud hacia la vida y las cosas que pueden sucedernos. Algunos autores apuntan que, a mayor autoestima, mejor haremos frente a las situaciones difíciles de la vida.

Una aclaración antes de seguir: cuando hablamos de tener una autoestima saludable o adecuada, no nos referimos a creer que somos la mejor persona del mundo o que estamos por encima de los demás. De hecho, esto sería un ejemplo de autoestima insana, porque está distorsionada y nos lleva a una posición de superioridad respecto a las otras personas.

Una autoestima saludable es cuando, a raíz de un buen autoconocimiento, y aun siendo conscientes de nuestros puntos fuertes y débiles, nos aceptamos, nos respetamos, nos valoramos y no nos castigamos por ello. **Nadie es perfecto.** Partiendo de esa base, en una construcción saludable de quererte a ti mismo/a vas a identificar cosas que te gustaría mejorar. Aprovecha tus mejores cualidades y habilidades, y trabaja para mejorar las que no te gusten, pero no te machaques por ello.

La construcción de tu autoestima

Como ya hemos dicho, la base de nuestra autoestima es el autoconcepto. Una autoestima saludable empieza por ser conscientes de cómo somos para poder hacer una valoración realista y de utilidad.

Nuestra autoestima tiene 3 dimensiones:

La cognitiva

los pensamientos, ideas, opiniones que una persona tiene sobre sí misma.

La afectiva

cómo nos hace sentir esos pensamientos y creencias.

La conductual

que conductas nos llevan a hacer esa suma de pensamientos y sentimientos.

Y todos estos componentes, pueden tener un carácter saludable o dañino, agradable o desagradable en función de cómo está nuestra autoestima en ese momento. Cuando tenemos una autoestima excesivamente baja, exageramos los aspectos negativos y apenas tenemos en cuenta los positivos. Este sesgo nos acerca a un extremo catastrofista en el que no nos valoramos y hasta nos atacamos. En cambio, con una autoestima excesivamente alta, se sobredimensiona lo positivo y no se tiene en cuenta las propias carencias.

Los cuatro pilares de la autoestima

- **Me conozco**
- **Me acepto**
- **Me cuido**
- **Me respeto**

En las situaciones en las que la baja autoestima llega a un límite extremo (especialmente basada en lo físico), podemos llegar a conductas de autolesiones o dañinas para nuestra salud como restricciones alimentarias o abuso de drogas. Si es tu caso, pide ayuda. **Hay profesionales especializados/as que pueden ayudarte a sanar la relación con tu cuerpo para comenzar a cuidarte y cuidarlo.**





También es una cuestión de género

La autoestima también afecta diferente a hombres y mujeres. Al llegar a la adolescencia el 72% de los chicos tiene una actitud positiva hacia sí mismos; en chicas esa cifra baja hasta el 57%. Y no sólo es una cuestión de físico, aunque ya sabemos que la presión de la belleza se centra más en las mujeres. También influyen otros aspectos de nuestra sociedad que desde la infancia nos van dejando creencias erróneas.

¿Sabías que...?

Las chicas piensan que, en general, ellos son más listos a pesar de que la mayoría de las personas que sacan las mejores notas en clase son chicas. Pero ellas atribuyen sus buenas notas a que estudian y se esfuerzan más o a la suerte, mientras que cuando es un chico se lo atribuyen a su inteligencia.

Esto es un ejemplo de un sesgo de pensamiento alterado por la cultura que nos sigue educando de manera diferente según el género. Una vez pasada la adolescencia, distintos estudios apuntan a que, en general, los hombres tienen una autoestima más elevada que las mujeres. Una posible explicación es que, tal como se ha demostrado, **las mujeres subestiman sus habilidades científicas y de liderazgo, además suelen tener mayor autoexigencia y autocrítica.**

El **término autoestima** viene del griego “autos” que significa “propio “ y del latin estimar que significa “valorar” o “evaluar”.

Podrías tener baja autoestima si:

- En tus pensamientos abundan palabras muy estrictas del tipo: “NUNCA hago nada bien”, “SIEMPRE me sale mal” o “DEBERÍA hacer esto”.
- Sueles dejarte llevar por generalizaciones “como suspendí un examen, suspenderé todos” o pensamientos catastróficos “voy a hacerlo fatal”.
- Te haces valoraciones muy duras, a veces con mucha autoexigencia y opiniones extremadamente negativas de ti mismo/a. “Creo que no sirvo para nada” “Sólo he sacado un 6 porque soy estúpido/a”.
- Cuando algo te sale bien, sueles pensar que es por suerte
- Cuando piensas en ti, sientes rabia, frustración y/o desprecio.
- Te sientes inseguro/a en las relaciones con otras personas, pero a la vez tienes necesidad de sentirte valorado/a por los demás.
- Cambiarías muchas cosas de tu aspecto físico o lo ocultas.
- Te comparas constantemente con los demás.
- Sueles evitar, si puedes, situaciones que te supongan un riesgo por miedo a equivocarte, hacerlo mal o fracasar.
- Cuando te piden describirte, mencionas más aspectos negativos que positivos.
- Sientes que las demás personas te manipulan fácilmente.
- Te cuesta defender tu postura ante una discusión, pero a la vez tienes reacciones agresivas.
- Delante de otras personas no te muestras “tal como eres”, si no que tratas de dar una imagen de ti que no es real.
- Ocultas tus sentimientos y pensamientos ante otras personas.

Algunos signos de una autoestima saludable:

- En general, estás satisfecho/a contigo mismo/a.
- Cuando te piden describirte lo haces con objetividad y realismo.
- Te aceptas con tus virtudes y viendo tus defectos sin castigarte por ellos.
- Sabes que tus limitaciones no disminuyen tu valor.
- Eres amable contigo mismo/a cuando te equivocas en algo.
- Tus pensamientos son flexibles, es decir no generalizas ni dramatizas.
- Entiendes que un fracaso no significa que siempre vayas a fracasar.
- Tienes claras tus metas y te enfocas en el proceso para llegar a ellas.
- Reconoces tus logros como resultado de tu esfuerzo.
- Intentas mejorar tus puntos débiles, aceptas críticas y aprendes de ello.
- No sientes la necesidad de ocultarte ni modificar tu cara o cuerpo en las fotos.
- Valoras tu cuerpo como el “recipiente” dónde vives, lo cuidas, te esfuerzas por quererlo como es y mantenerlo saludable.
- No buscas constantemente la aprobación de los demás.
- No te da miedo asumir riesgos.
- Eres sociable y cooperativo, te alegras de los logros de otras personas.
- Muestras tus emociones y sentimientos sin miedo a juicios ajenos.
- Sabes establecer límites, sobre todo a quién te trata mal.

Algunos consejos para mejorar tu autoestima

Enfócate en los procesos y no tanto en el resultado: Por ejemplo, si has comenzado a hacer un deporte, dale valor al hecho de haber sido constante y haber cumplido con los entrenamientos y no en si has conseguido el resultado final perfecto.

Rodéate de gente que te trate bien: tienes derecho a que te traten con respeto y cariño. No se trata de que te hagan la pelota, si no de que te acepten y apoyen.

Habla con tu voz interior: todos tenemos una voz interna con la que pensamos. A veces, esta voz puede ser muy dura. Analiza ese diálogo interno y pregúntate ¿es demasiado cruel? ¿le dirías algo así a un amigo o amiga en la misma situación? ¿te ayuda en algo ese pensamiento?

Fíjate metas realistas y alcanzables: y diseña un plan de pasos para conseguirlas. Si te propones objetivos inalcanzables o a muy largo plazo sólo conseguirás frustrarte y abandonar. En vez de eso, divide ese gran objetivo en otros más pequeños y establece qué ruta seguir.

Focalizate en lo que sí funciona: es muy fácil cuando algo no nos sale bien que esa idea inunde nuestra cabeza. Trata de no perder la objetividad y poner tu atención en lo que sí has conseguido.

Trata bien a las demás personas: una de las formas más fáciles de mejorar tu autoestima es ayudar y colaborar con las personas que te rodean. No sólo te sentirás útil y recibirás agradecimiento, si no que aprenderás a valorar circunstancias ajenas y a poner los problemas en perspectiva. Si te animas, puedes participar en un voluntariado de algún tema que te interese, ¡hay para todos los gustos!

Mitos sobre la autoestima

Tener una autoestima saludable significa estar siempre feliz: no, como ya hemos explicado los extremos en la autoestima no siempre nos benefician. Las emociones son cambiantes y nos ayudan a adaptarnos a las situaciones. Una autoestima saludable también significa que podemos mostrarnos tristes o preocupados/as sin que pensemos que valemos menos por ello.

Debo aparentar tener una alta autoestima: no hay nada peor que el verbo "deber" cuando hablamos de emociones y relaciones con otras personas. Esta exigencia para que el resto siempre te "vea bien" sólo te va a provocar insatisfacción en vez de hacerte sentir mejor.

Con una autoestima alta todo irá mejor: no queremos que tengas una idea equivocada: una buena autoestima no significa que automáticamente todo en tu vida sea fácil y placentero. No va a evitar que sigan pasándote cosas desagradables. Lo que si puede conseguir es que te enfrentes mejor a los problemas o retos que te encuentres.

Yo es que soy así: por suerte para el ser humano tiene un gran potencial de aprendizaje y de cambio. No te pongas límites. Cómo hemos dicho la autoestima está en constante cambio. Puede que tu historia de vida hasta hoy haga que ahora predomine en ti una autoestima baja, pero eso no significa que no puedas trabajar para sentirte mejor. Tu relación más importante es la que tienes contigo mismo/a y también necesita ser cuidada.

Como hemos mencionado, la autoestima es cambiante y flexible. No se trata de una regla matemática, **alguien puede tener una autoestima saludable y en un momento dado caer en alguno de los signos que hemos mencionado como de autoestima baja.** No es ningún problema siempre que no nos dejemos llevar por ello, y este tipo de síntomas sea una excepción y no la norma. Los signos que hemos recogido son a modo de ejemplo, no es necesario cumplir todos y puede haber características diferentes.

¿Cómo afectan las redes sociales a tu autoestima?

En la interacción con otras personas en las redes, la construcción de nuestra autoestima se ve influenciada esencialmente por dos cosas:

1. La respuesta que recibimos por parte de los demás ante un determinado contenido
2. La comparación con otras personas.

Respecto al primer punto: en esencia cuánta más respuesta en forma de refuerzo (con *likes* y comentarios) obtenemos de los demás, más valorados nos sentimos y por tanto más se refuerza nuestra autoestima. Pero también pasa al revés, si no obtenemos la respuesta que esperábamos, vamos a interpretarlo como un rechazo o infravaloración del resto de personas, haciendo que podamos caer en rechazarnos.



Nuestro cerebro, de manera casi automática e inconsciente, va a dejarnos la huellita de que gustamos más cuando somos como en esa primera foto. Interpretamos, erróneamente, más *likes* como una mayor aceptación y aplauso de los demás.

Sucede así porque buscamos explicaciones en algo que podamos controlar y nuestra cabeza nos dirá que, para la siguiente foto, mucho mejor vestirnos lo más parecido a esa publicación que tuvo éxito.

Esto es sólo un ejemplo, podría aplicarse también a nuestras acciones. Si subes un video practicando un deporte que te encanta, cantando o realizando cualquier cosa que quieres compartir, y apenas tienes respuesta, tu pensamiento puede ser que igual no eres tan bueno, pudiendo afectar a tu autoestima en esa área.

Si crees que esto te ocurre, recuerda:

1. En las redes sólo se muestra lo que cada cual quiere, una parte pequeña y distorsionada de su vida real.

2. Hay muchos aspectos que pueden influir en que una publicación tenga menos alcance: el día y hora, la ordenación de la propia app, etc.

3. Tu familia y amistades, las personas que te quieren, son las que están contigo en tu día a día y compartiendo experiencias.

4. Tu valor no depende de los *likes*.

Respecto al segundo punto, las comparaciones con otras personas, afectan a nuestra autoestima haciéndonos pensar que el resto tiene vidas mejores, que son personas más atractivas o que tienen más habilidades que uno/a mismo. La comparación con otras personas es algo natural en el ser humano, así es como muchas veces aprendemos por imitación y nos motiva a esforzarnos. El problema está en que con las redes sociales se nos abre una ventana a miles de personas y, cuantos más elementos tenemos con los que compararnos, más fácil es encontrar aspectos en los que nos sentimos inferiores y desanimados de algún modo.

Es importante que sepamos cuándo las comparaciones que hacemos tienen lógica y pueden llevarnos a un cambio a mejor en nuestra vida y cuándo no. Si por ejemplo ves una publicación de un futbolista de éxito que pasa el verano en su yate, y te sientes mal con la comparación, piensa que es una actividad a la que sólo un porcentaje pequeño de la población tiene acceso porque se necesita unas condiciones económicas privilegiadas. En cambio, está genial que sigas a personas de tu isla que

hagan actividades de huella positiva, puedes comparar por ejemplo dónde fuiste el último sábado con dónde fueron ellos/as y así descubrir un sitio que no conocías y animarte a ir en tu próximo día libre. Las comparaciones pueden ser saludables si nos motivan para algo que nos enriquece.

¿Cómo evitar comparaciones dañinas?

Recuerda que el aspecto físico en las redes está muy alterado. Como hablamos en el tema de los filtros, siempre saldrás perdiendo si te comparas con una imagen falsa.

Las redes no obligan a compartir en directo. A lo mejor esa persona que te parece que lleva 3 semanas de viaje sólo estuvo 1, pero hizo muchas fotos.

Intenta no prestar tanta atención a lo que otras personas hacen en sus vidas e invierte ese tiempo en vivir experiencias que te gusten a ti.

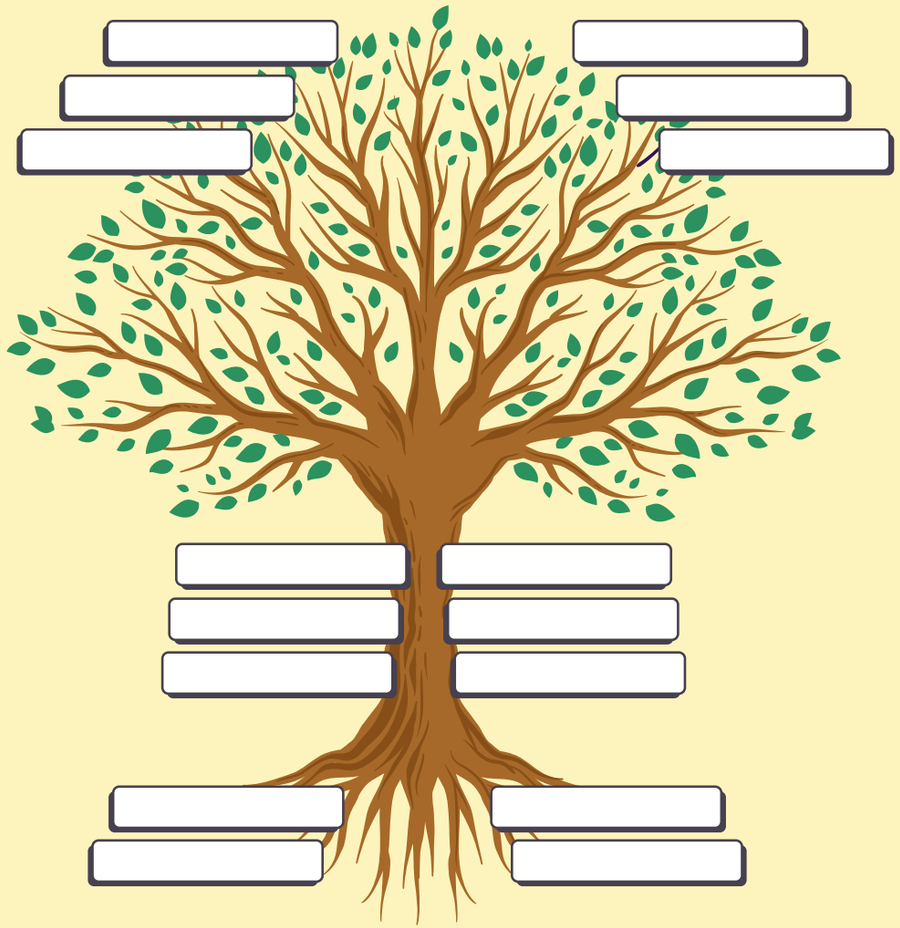
Si ves que estos pensamientos de comparaciones te envuelven, prueba a escribirlos, verás como al leerlos te ayuda a descargar tus pensamientos y a pensar si son reales, lógicos y proporcionados.

Se agradecido/a con lo que tienes. Claro que siempre habrá gente en una posición mejor, pero también en una peor. Ten motivación para avanzar en tu propia vida sin perder de vista valorar lo que ya has alcanzado.

No necesitas parecerte a nadie para ser válido/a.

Actividad 3.

El árbol



Con este ejercicio te invitamos a reflexionar sobre tu propia persona. Para ello, te presentamos nuestro árbol. Sigue las indicaciones de la siguiente página y escribe en los huecos o, si necesitas que sea más grande, dibuja tu propio árbol en un folio. Tomate tu tiempo para hacer esta actividad, no es necesario que la completes de una sola vez.

En las **raíces** vas a escribir las personas, aficiones o cosas que son una fuente de estabilidad en tu vida. Nos referimos a elementos constantes, que dan sentido a quién eres ahora mismo. Pueden ser miembros de tu familia, amistades, referentes culturales, ese deporte que no te cansas de practicar o esa afición que te define.

En la parte central, la del **tronco**, tienes que tratar de definirte con 6 o 7 adjetivos, pero, ¡ojo! sin hacer juicios de valor. Dedica unos minutos a pensar ¿cómo soy? Hazlo con honestidad, nadie te va a juzgar, nadie verá este ejercicio. Siente orgullo de tus cualidades y reconoce tus puntos débiles.

Marca en **azul** los adjetivos que te parezcan positivos o te gusten, y en **naranja** los que crees que tienes que cambiar o mejorar.

En la parte de la **copa**, dónde nacen los frutos del árbol, piensa en los frutos de tu vida, sean actuales o futuros. Escribe los logros que has conseguido, pero también los objetivos y deseos que tienes. Es mejor ser realista, para que después puedas pensar qué decisiones y camino debes tomar para alcanzarlos. Por ejemplo, un logro puede ser haberte certificado un nivel de un idioma, y el objetivo puede ser el nivel superior.

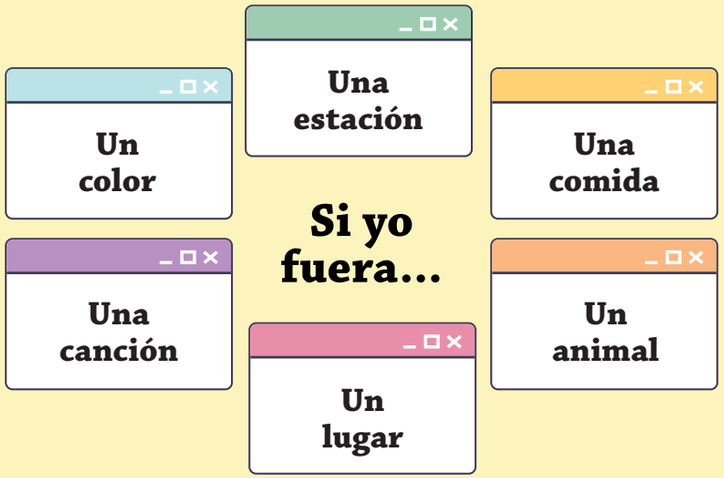
Marca en **amarillo** los que ya has conseguido, y en **verde** los que sean objetivos para el futuro.

Este árbol mejorará el autoconocimiento que tienes, además te va a ayudar a saber dónde focalizarte para llegar a ser la persona que te gustaría.

Actividad 4 (en pareja).

¡Si tú fueras!

Te proponemos hacer esta actividad que además luego podrás compartir en tus redes sociales en forma de reel o publicación. Escoge una persona de tu confianza, puede ser tu pareja o una buena amistad, y pide que te conteste a estas preguntas pensando en ti.



¿Te han sorprendido lo que ha dicho? Puedes preguntar a la otra persona por qué ha elegido esas respuestas y aprender un poco más sobre cómo te ven las personas que te rodean.

Ahora coge esas respuestas y **monta un reel con imágenes de fondo que correspondan, ponle una música divertida y compártelo con tus contactos**, ¿estarán de acuerdo?. Puedes citar a la persona y titularlo "Si yo fuera.... Según @usuario" e incluso añadir una encuesta para ver si el resto de tus seguidores opinan igual.

¡Echa un ojo a nuestro *Instagram* **@SinfiltrosCanarias** si quieres ver un ejemplo! Las dos autoras de esta guía (que además somos amigas) lo hemos hecho la una con la otra.

Y recuerda:
en un mundo en el que las personas modifican su apariencia y comportamiento constantemente para agradar a los demás y ajustarse a los estereotipos que maeca la sociedad,

¡ACEPTARSE A UN@ MISM@ ES UN ACTO REVOLUCIONARIO!



04 Otras formas de usar las redes

Cuando utilizamos las redes sociales buscamos un entretenimiento o interactuar con nuestro entorno más cercano, pero también hemos convertido las redes sociales en espacios donde informarnos y debatir, compartir opiniones y experiencias con las demás personas. Son una fuente de información rápida y de expansión masiva ya que permiten que una noticia de la vuelta al mundo en cuestión de minutos.

En los últimos años este uso reivindicativo, social o como medio de trabajo ha tomado más importancia. Vamos a repasar otros usos habituales de estas plataformas.

Con la llegada de las redes, surge el término "**ciberactivismo**", referido al femómeno que promueve la participación política o social a través de internet.

Activismo y movimientos sociales

Al generalizarse el uso de tecnologías y, posteriormente, el de las redes sociales, ha sido posible algo que hasta hace unas décadas era casi impensable: comunicarse con personas de todo el mundo de una manera sencilla y al instante.

Esto ha ayudado a que se produzca un impacto social mucho mayor con los diferentes movimientos sociales que surgen en todas partes del mundo, haciéndonos partícipes de problemáticas que no nos afectan de manera directa o que de otra manera no hubiéramos conocido. De esta forma se han creado espacios online de opinión, interacción y participación masiva, llegandose a convertir en espacios de reivindicación y protesta, difundiendo distintas luchas y ayudando a la organización y difusión de movimientos sociales.



En la película "Sufragistas" puedes ver ejemplos de este tipo de estrategias.

¿Cómo se extendían los movimientos sociales antes de internet?

Antiguamente, se utilizaban los llamados "volantes", unos papeles de baja calidad que se repartían o se lanzaban por las calles para que las demás personas pudieran leerlos. Eran el recurso de comunicación y difusión que utilizaban los movimientos sociales y que comenzó durante el movimiento sufragista del siglo XIX.

Más tarde la cartelería jugó un papel clave y muchos carteles terminaron convirtiéndose en obras de arte que ayudaron a motivar y difundir la propaganda política. Hoy en día se siguen utilizando.

Actualmente no es necesario imprimir nuestras ideas para difundirlas, ya que el desarrollo de los *smartphones* y la digitalización de las comunicaciones nos han puesto más fácil compartir noticias y eventos. **Las redes sociales han ayudado a crear un movimiento colectivo con organizaciones horizontales y democráticas**, donde todas las personas tienen la misma importancia en el desarrollo del movimiento.

Internet ha roto las barreras físicas que nos distanciaba en el mundo real, pudiendo llegar a todas las personas sin límite geográfico y posibilitando la participación, el diálogo y la organización de las personas que tienen metas en común para hacer del mundo un lugar más justo.

Es importante tener en cuenta que el éxito de los movimientos sociales no dependen exclusivamente de las redes sociales, si bien pueden ayudar a extenderlos, comunicarse y organizarse.

Grandes movimientos sociales en las redes

Black lives matter



Lewis Hamilton

En 2013 se viralizó en las redes sociales el hashtag #BlackLivesMatter o #BLM (que significa literalmente "las vidas de las personas negras importan") como una protesta y denuncia de los abusos policiales estadounidenses contra las personas negras.

Este movimiento surge en EEUU, pero se convierte en un movimiento global tras la muerte de George Floyd debido a un abuso policial en 2020.

Las redes sociales contribuyeron a que muchas personas cuestionasen la violencia policial habitual en algunos países hacia personas negras y se abrió un debate sobre el racismo que aún impera en ciertos sectores. Personalidades de todo el mundo se sumaron a este movimiento por la libertad y la justicia independientemente del color de piel. Como forma de apoyo se subia una foto de color negro bajo el *hashtag #blackouttuesday*.

Movimiento Me too



Tarana Burke

Aunque la activista social Tarana Burke utilizaba esa frase desde 2006, se popularizó cuando la actriz Alyssa Milano lanzó el *hashtag #MeToo* en *Twitter* en 2017 para invitar a otras mujeres a compartir públicamente sus experiencias de acoso.

La actriz recibió más de 60000 respuestas y desató un movimiento internacional en el que mujeres como Angelina Jolie o Lady Gaga comenzaron a compartir sus experiencias utilizando el famoso *hashtag*.

Aunque el movimiento *Me Too* (que podríamos traducir como "a mi también") se inició para hablar de los abusos en el mundo del espectáculo, se convirtió en una forma de visibilizar otros tipos de acoso que mujeres de todo el mundo han sufrido alguna vez y en una muestra de sororidad y apoyo colectivo.

Influencers activistas

Con la creación de las redes sociales surge la figura de los y las Influencers activistas, es decir, aquellas personas que generan conciencia a través de redes sociales y plataformas como *Twitch, Instagram, YouTube, Twitter* o *TikTok*. Participan en campañas a favor de cambios políticos o sociales, emplean su poder para combatir injusticias o dan visibilidad a fenómenos a través de sus perfiles.

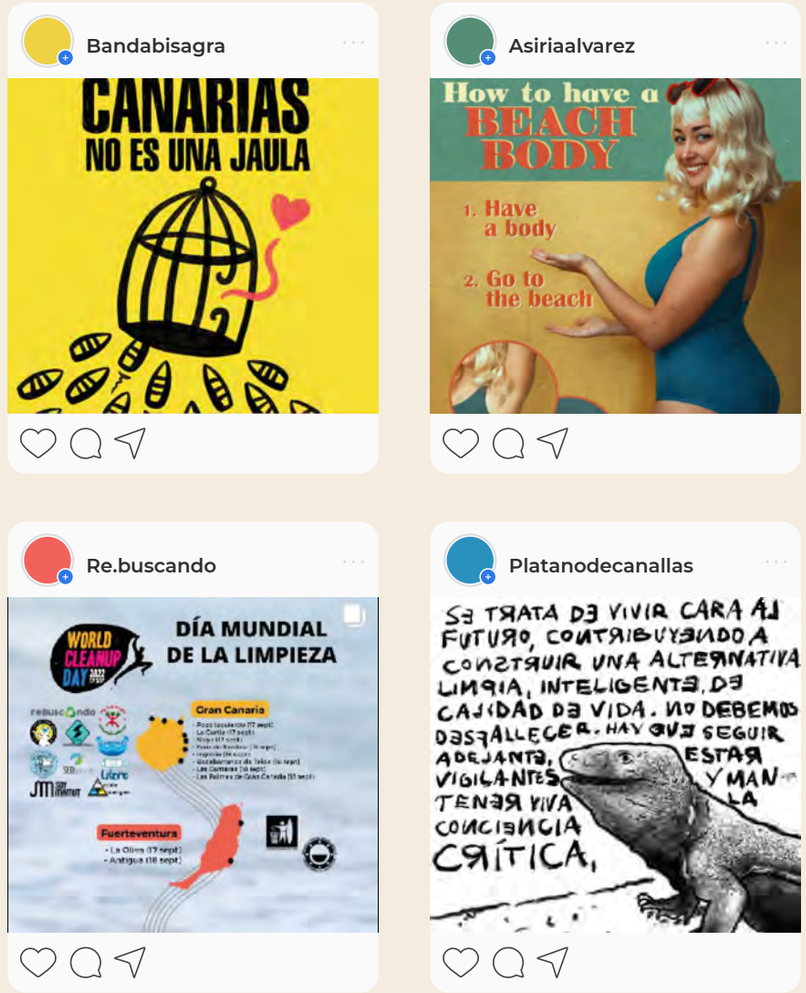


También ONG's como Amnistía Internacional o Greenpeace recurren desde hace años a incrementar una conciencia social sobre las diversas problemáticas que se estén dando a partir de las redes sociales compartiendo vídeos, imágenes, memes, etc.

¿Sabías que...?

Muchos perfiles o publicaciones de activistas han sufrido intentos de censura por distintos motivos. A veces ocurre el llamado **efecto Barbra Streisand**: cuanto más tratan de censurar algo, más viral se vuelve y más atención se le presta.

Cuentas de activistas de Canarias

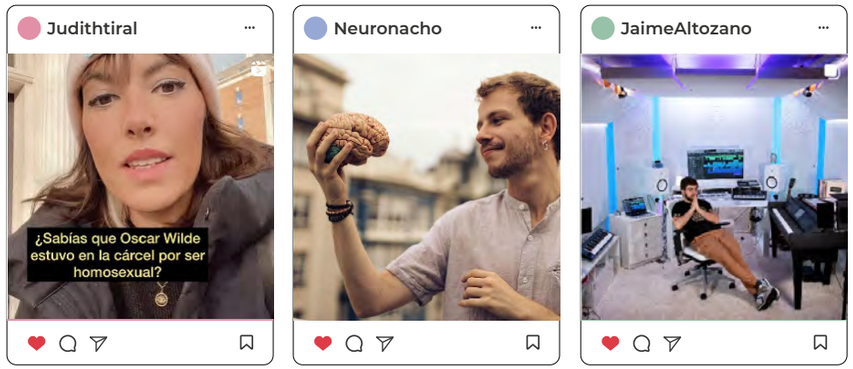


Uno de los movimientos sociales que más se ha arraigado en el territorio canario es el movimiento ecologista, que lucha contra el impacto social, medioambiental y territorial causado por el modelo de desarrollo turístico, creándose una mayor conciencia en proteger nuestras islas.

Divulgación y aprendizaje

La curiosidad y el aprendizaje forman parte de nuestro día a día como seres humanos. Las redes sociales nos han abierto la puerta a un mundo de conocimiento al alcance de todos y todas, convirtiéndose en una gran herramienta educativa y un importante vehículo para transportar y divulgar ideas de una forma más sintetizada, visual y dinámica. Todas las personas independientemente de sus niveles sociales, culturales e intereses, pueden interactuar y aportar opiniones, datos e información al momento.

En las redes sociales encontramos todo tipo de cuentas de divulgación que proceden de diversas instituciones, revistas, etc. Pero son las cuentas particulares las que realmente inundan la red. Es decir, usuarios y usuarias formadas en una materia concreta que se dedican a transmitir contenidos educativos de manera lúdica. Son perfiles de docentes y académicos, pero también de estudiantes y aficionados a temas variados y para todos los gustos: historia del arte, física, filosofía, ciencias de la salud, psicología, fotografía y un largo etcétera.



Cuentas de aprendizaje de Canarias



Si disfrutas de los debates sociales y culturales, seguramente te gustará "Gen Playz", un programa de debate juvenil de RTVE que puedes podrás encontrar en su canal de *Youtube*. Predominan los debates sobre tendencias actuales e invitan a jóvenes divulgadores/as, especialistas e influencers a dar su perspectiva sobre el tema a tratar.

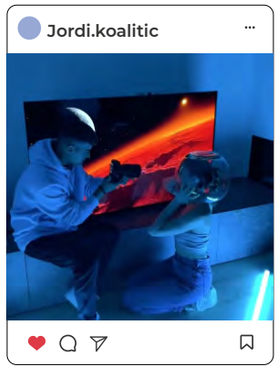
Fomento de la creatividad

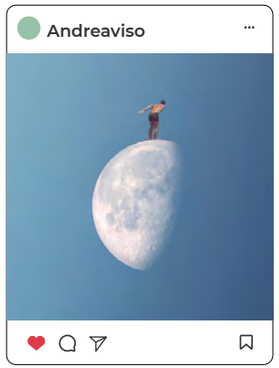
El dinamismo de las redes sociales nos ha ayudado a desarrollar nuestra creatividad en todas sus vertientes: generar ideas, crear contenido original, aprender, formarnos e, incluso, desarrollarnos profesionalmente de formas novedosas.

Según el psicólogo Philip E. Vernon, la creatividad puede ser definida como la capacidad de la persona para producir ideas, invenciones, objetos artísticos y dar solución a diversos problemas con originalidad y eficacia.

Las redes son buen ejemplo de espacio para la creatividad y es que en ellas se encuentra una importante fuente de inspiración que nos ayuda a generar ideas diferentes e inéditas, convertidas en una constante creación de contenidos de todo tipo: textos, imágenes, vídeos, humor, etc. Las innumerables interacciones y creación de contenido por parte de los diferentes usuarios y usuarias de las redes sociales, hacen que existan innumerables propuestas diarias de contenido original. No importa qué red social utilices, en cualquiera de ellas encontrarás un constante desarrollo de la creatividad que podrán convertirse en una inspiración para ti y tus propias creaciones.

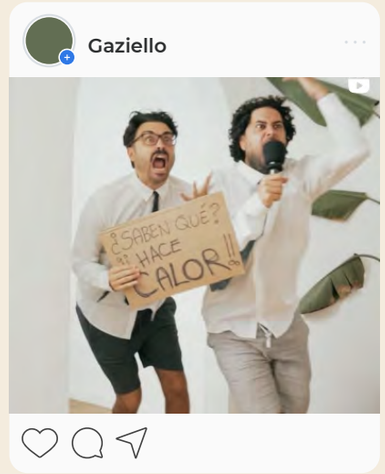




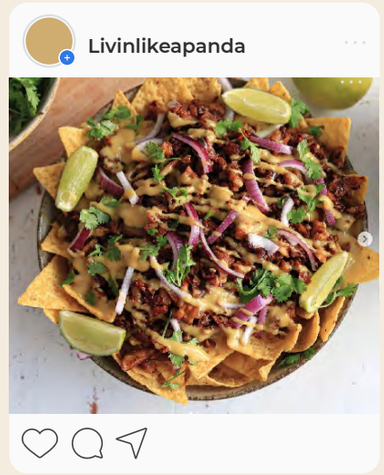


Cuentas creativas de Canarias









Otras cuentas artísticas para que disfrutes del maravilloso arte canario:
@valeria.c, @liaateca, @l3oamaya, @abubukaka, @mireiatramunt___, @sara.glezmar, @paulina.mocna, @ernestosantanafoto, @silviagrimaldishop, @deliasantana, @willyysuarez, @gian.inspiration, @gaspar.raw, @belenr.draeger, @lajaladamusic y un largo etcétera.



Mejora tus fotografías

Como ya hemos visto, el objetivo principal de las redes sociales es la comunicación y el poder conectarnos con las personas de una manera rápida e instantánea. Generalmente concebimos la comunicación como un proceso de habla o escritura pero, ¿qué hay de las imágenes? ¿acaso no nos comunicamos con ellas cada día?

Con el avance de las redes, la fotografía, y particularmente los *selfies*, se han convertido en nuestro elemento esencial de comunicación e interrelación. Podemos contar historias, experimentar, y observar más detenidamente la belleza que nos rodea. No hay que perder de vista que al compartir una foto estamos dando un montón de información sobre nosotros/as: dónde estábamos, qué hacíamos, con quién...

¿Conoces la diferencia entre un selfie y un autorretrato?
Mientras que el autorretrato tiene una acepción más artística y un motivo simbólico o una intencionalidad, el selfie se trata de un documento personal que no tiene una finalidad artística.

Al igual que por escrito podemos dar una imágen que no sea real, con nuestras fotos podemos comunicar cómo queremos que el mundo nos “lea” y no siempre se ajusta a la realidad. Tenemos una intención cuando publicamos una foto, podemos posar, expresar una emoción o simular una actividad. Toda esa información dice mucho también de cómo nos percibimos. Como ya hemos hablado, si alteramos esa imágen con un filtro de forma habitual el mensaje implícito es que no nos gusta cómo somos en la realidad.

El “postureo” es un concepto clave en los últimos años en los que todos y todas compartimos nuestra vida en redes: se suele referir a la necesidad de presumir en ocasiones de forma exagerada de los aspectos más positivos, dando la imágen de que se tiene una diversión constante y una vida “perfecta” que en ocasiones es totalmente irreal. Por favor, no dejes de disfrutar de los momentos con tus amigos y amigas sólo por posturear.

Por supuesto, podemos utilizar los selfies para salir guapos y guapas en una foto, pero también para mantenernos al día y compartir con amigos nuestra imagen, para mostrar nuestro lado más creativo o para documentar un momento determinado.

Y aunque el selfie esté tan ligado a dar una imágen acorde al cánon de belleza y a los estereotipos, también puede ir mucho más allá de la búsqueda de esa perfección imposible y tener un propósito crítico o artístico. Así, la fotografía puede ser la expresión de sentimientos o la transmisión de un momento determinado a nuestro yo del futuro. Y recuerda, no hay nada de malo en querer verse atractivo/a en una foto, no es necesario usar un filtro que te cambia totalmente la cara para ello.

Recuerda que tu cuerpo y tu cara son perfectos tal y cómo son, aprende a potenciar tus mejores rasgos y recuerda que la diversidad nos enriquece y nos hace bellos/as. ¡No necesitamos ser clones!

Uno de los primeros *selfie* de la historia



La primera adolescente en hacerse una selfie y compartirla: El primer *selfie* tomada por una adolescente que se conoce es de **la gran duquesa Anastasia Nikoláyevna** de Rusia. La imagen data de 1914 cuando Anastasia tenía 13 años. A falta de Instagram utilizó el correo para enviársela a una amiga junto a una carta donde explicaba: «Tomé esta fotografía de mi misma mirándome en el espejo. Fue muy difícil porque mis manos temblaban”.

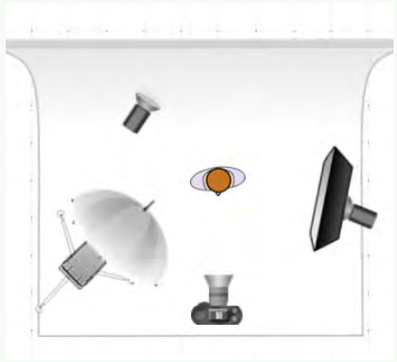
La fotografía es un *hobby* maravilloso. Tanto si te gusta realizar *selfies* como cualquier otro tipo de fotos, a continuación te proponemos varios trucos y recursos para que saques el mayor partido a esta práctica tan divertida y creativa.

Aprende a controlar la luz

La luz es un componente fundamental para la fotografía ya que es la luz la que permite hacer un registro de la imagen.

Es posible utilizar la luz a nuestro gusto dependiendo de lo que queramos expresar o de lo que necesitemos. De hecho, **dominar la luz es una tarea esencial de la fotografía.** Sólo con modificar este elemento una misma foto puede pasar de transmitir alegría a ser totalmente dramática.

Pero, ¿cómo podemos hacerlo?. Pues es una tarea que requiere práctica, y lo que debemos saber es cómo queremos que incida la luz en el sujeto u objeto a fotografiar. Para esta tarea existen los llamados “esquemas de iluminación”.



Un esquema de iluminación es una guía para elegir la posición y dirección de la luz hacia el objeto o persona que va a ser fotografiada. Normalmente existe una luz principal, pudiendo ser la luz natural (el Sol) o una luz artificial. Pero esta luz puede ser acompañada con otro tipo de luces.



Un foco con difusor encima de la modelo para iluminarla desde arriba.

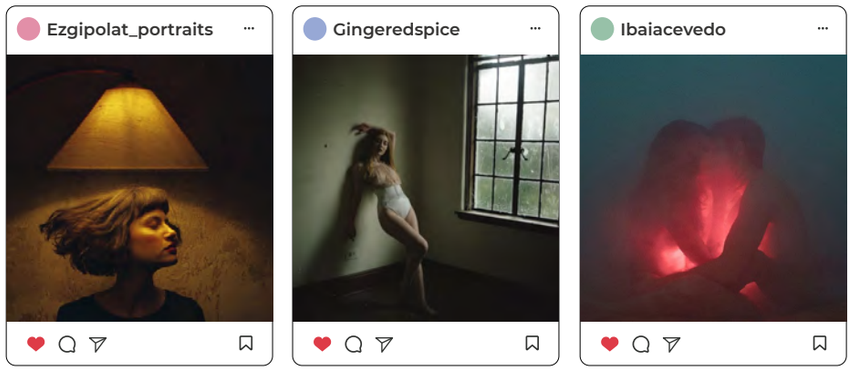
Foco superior y semilateral para que ilumine a la modelo lateralmente.

Un panel blanco para que la luz del foco que está en frente rebote y la ilumine por este lado.

Si no tienes un foco, puedes utilizar una lámpara y poner una tela translúcida encima que sirva de difusor, creando una luz más suave.

Cualquier superficie blanca nos vale, así que puedes utilizar una pared blanca para que la luz rebote y así no necesitar otra luz por ese lado.

Es necesario tener en cuenta a la hora de realizar un esquema de iluminación, que la importancia no reside en los materiales que utilicemos (no importa si se trata de una lámpara o un foco de estudio), sino en su colocación para que incida de manera correcta en la persona que vamos a fotografiar.



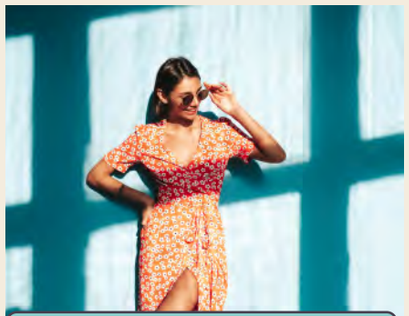
Una de las maneras más sencillas y económicas de practicar esquemas de iluminación es con la luz natural. Puede ser de manera directa o con la luz que entre desde una ventana. También puedes usar lámparas, la linterna del movil, tiras de luces led, la luz del televisor, etc.

Si quieres saber más sobre los esquemas de luz, puedes seguir ampliando conocimientos en algunas cuentas de *Youtube*:

RGB Escuela **AntonioGarci**

KubeStudio **LeoBaquero**

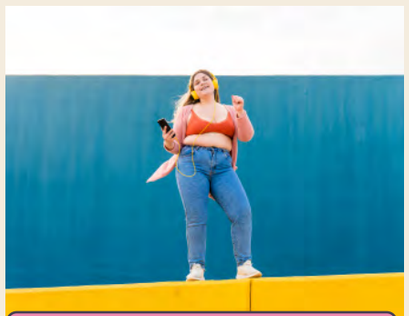
Tipos de iluminación



Luz dura
Se trata de una luz que crea muchas luces y sombras. Se consigue con la luz de un foco directo o del sol al medio día con el cielo despejado.



Luz suave
Se trata de una luz con mayor transición entre luces y sombras. Puede ser la luz de un foco con difusor o del sol al amanecer y atardecer.



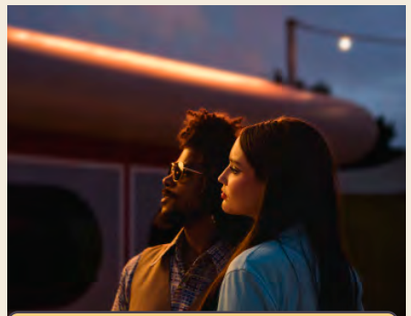
Luz natural
Llamamos luz natural a la que proviene del sol, ya sea de manera directa o indirecta, por ejemplo, a través de una ventana.



Luz artificial
Es la luz que originamos los seres humanos. La ventaja de este tipo de luz es que no cambia, por lo que su comportamiento se puede predecir.



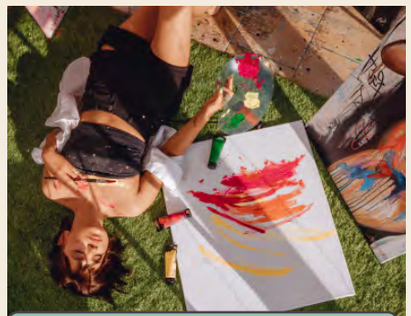
Luz frontal
Es una luz que incide de forma frontal en el sujeto, generando pocas sombras.
Fotografía de @mariussperlich



Luz lateral
Incide de forma lateral y genera contraste entre la zona iluminada y la zona en sombras.
Fotografía de @harisnukem



Contraluz
La fuente de luz se sitúa detrás del sujeto y frente a la cámara, resaltando la forma y silueta.



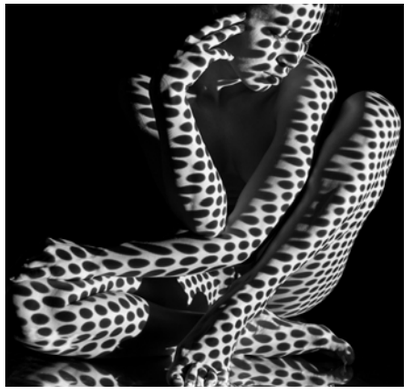
Luz cenital
La luz incide desde la zona superior, genera sombras marcadas y mucho contraste. El sol al medio día crearía esta iluminación.

Teniendo algunas nociones sobre los esquemas de luz, ahora toca probar maneras de iluminar. Jugar con la iluminación te ayudará a experimentar y a desarrollar tu parte más creativa.

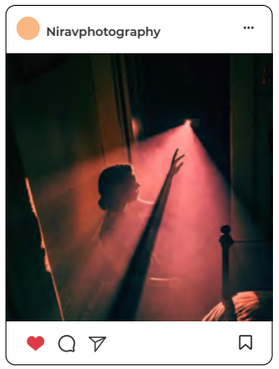
Jugar con las sombras



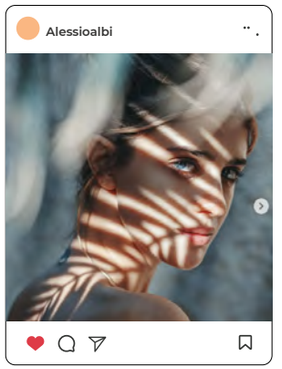
Luces y sombras. Un recurso muy importante es la sombra, ya que podemos jugar con las sombras y luces y puede convertirse en un elemento expresivo de gran peso.



Sombras creativas. Si quieres crear un efecto parecido a este, solo tienes que coger un elemento con agujeros, por ejemplo, un escurridor de la cocina, y ponerlo delante de la luz que utilices.







Luces de colores



Luz de color. Para crear una luz de un color determinado de forma casera, solo necesitas poner delante del foco o lámpara un filtro de gel del color o papel translúcido de color.



Dos tonos. En este caso, el procedimiento es el mismo pero necesitaremos dos fuentes de luz a cada lado y dos colores diferentes.

Hora dorada y hora azul

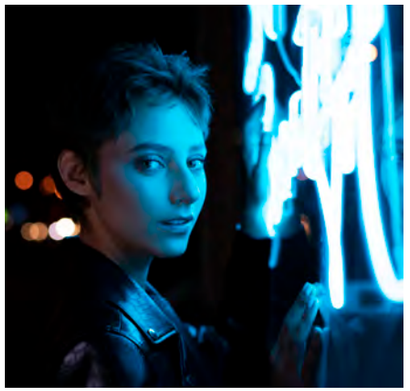


Hora dorada. Se conoce con este término a los instantes después del amanecer o los inmediatamente antes del atardecer. En estos minutos la luz es suave, cálida y difusa.



Hora azul. Se trata de la iluminación natural con tonalidad fría y azulada que surge inmediatamente después de la hora dorada en atardeceres, justo antes de que anochezca.

Luces artificiales

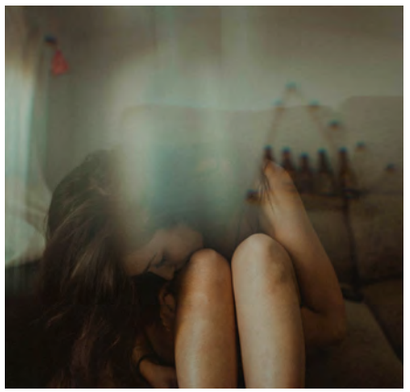


Neones. Una forma de poner en marcha tu creatividad es buscar por tu ciudad o barrio algunos comercios que utilcen neones y jugar con los efectos de luz.



Luces desenfocadas. Otro recurso es utilizar un fondo con luces de la calle (farolas, semáforos, coches, etc.) y desenfocarlo.

Objetos reflectantes



Prisma. Un prisma es un cristal que ayuda a desviar la luz que incida en él y que puede provocar efectos muy creativos en una fotografía.



Prisma. Para utilizarlo, debes colocar el prisma delante del objetivo, lo más cerca posible, y empezar a variar su posición inclinándolo, girándolo, etc. para así hacer que la luz provoque diferentes efectos.



Iluminación Rembrant

Se trata de la iluminación que se utiliza generalmente en fotografía de retrato o de moda ya que crea luces y sombras suaves.

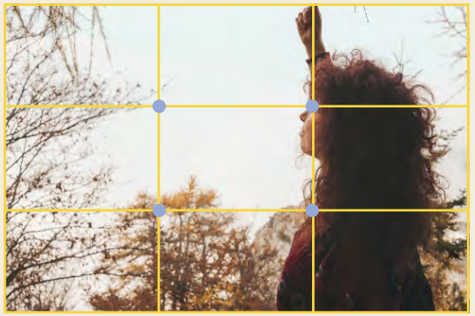
Se llama así porque el pintor Rembrandt a menudo usaba el mismo esquema en sus pinturas. Se utiliza una luz que sea suave y lateral, a unos 45 grados de la cámara, por encima de los ojos del o de la modelo.

En tu casa, puedes utilizar una lámpara cualquiera, ponerle delante una tela blanca para poder crear una luz más difusa y suave. Ahora colócala a 45 grados y un poco por encima de lo que va a ser fotografiado.

Trucos fotográficos

Una vez comprendemos como afecta la iluminación a la fotografía, podemos centrarnos en otros aspectos importantes como reglas de composición o el uso de diferentes elementos para obtener imágenes creativas.

Si te gustaría aprender fotografía a un nivel más profesional, te aconsejamos que estudies estos tres elementos básicos para que puedas realizar fotografías de forma manual: apertura de diafragma, velocidad de obturación e ISO.



Regla de los tercios

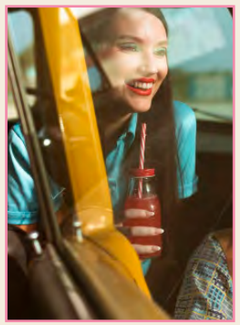
Esta regla se basa en situar el centro de interés en uno de los puntos fuertes de la imagen. Para conocer esos puntos, debemos dividir el encuadre en tres líneas horizontales y tres verticales y las zonas donde se cruzan es lo que llamamos punto fuerte de la imagen.

Ángulo bajo y alto

Para realizar una fotografía con ángulo bajo, debemos activar la cámara, darle la vuelta al movil y pegarlo al suelo. También podemos activar el ojo de pez para aportar un efecto de mayor apertura. Para una fotografía de ángulo alto solo necesita que el movil esté encima de la persona que queremos fotografiar.









Cristales y reflejos

Si queremos fotografiar con un cristal delante debemos intentar acercar la cámara al cristal y jugar con el ángulo de la foto. Vete moviéndote hacia los lados y hacia arriba y abajo hasta que obtengas el resultado que quieras. También podemos añadir gotas de agua al cristal, dibujarlo, etc.

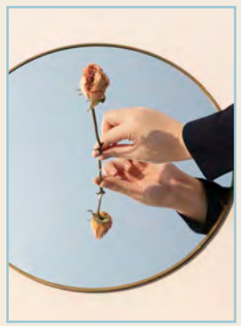
Desenfoques

Para poder desenfocar objetos que se encuentren delante de la persona a fotografiar, debemos separarlos lo máximo posible de la persona y acercarlos a la cámara. También nos funcionará utilizar el modo manual de nuestro movil y abrir el diafragma.







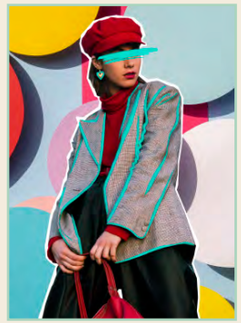


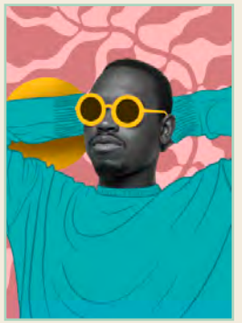
Espejos

El uso de espejos te va a dar unas posibilidades únicas y creativas. Los reflejos te darán profundidad y puedes jugar con este efecto posicionando lo que vas a fotografíar cerca del espejo para crear un efecto doble.

Fotos + ilustración

Mezclar técnicas siempre es una opción que abre las puertas a la creatividad en el mundo artístico. Si te gusta la ilustración, no dudes en intervenir tus fotografías dibujándonlas digitalmente. Algunas apps que podrían ayudarte son Procreate, Gimp y Sketchbook, entre otras.





La importancia del autorretrato

Cuando hablamos de autorretrato nos referimos a un retrato hecho por la misma persona que sale en él. Puede ser creado con diferentes técnicas artísticas, como el dibujo o la pintura, aunque en este caso nos centraremos en el fotográfico.

Al autofotografiarnos, dejamos de mirar el mundo para mirarnos y conocernos, así como para comunicarnos a través de la imagen. **El autorretrato permite ejercer la creatividad en el propio cuerpo, integrando lo que sentimos, nos preocupa y nos apasiona**. Al ser creadores y creadoras de nuestra propia imagen, tenemos infinitas posibilidades de expresión de manera abslutamente libre sin sentirnos juzgados y juzgadas.





Cindy Sherman

Crear un alterego

Aunque el autorretrato puede ser una fiel imagen de ti, también es posible jugar al disfraz, inventar personajes y crear historias más allá de tu realidad.

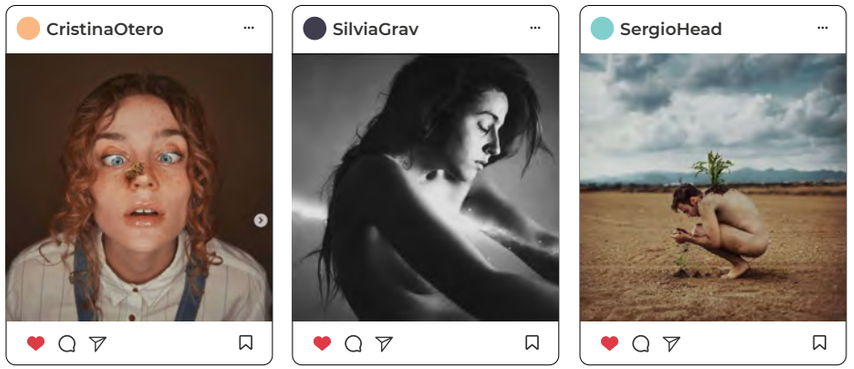
Fotógrafas actuales como Lidia Vives o Themarisjones utilizan el autorretrato como forma de crear otras identidades y narrar diferentes historias.

Una de las fotógrafas más influyentes del autorretrato es Cindy Sherman, utilizándose a sí misma para representar todo tipo de personajes y luchar contra los estándares de belleza y la obsesión por la juventud.

El autorretrato tiene una particularidad de la que no se puede huir: nos enfrenta a nosotros/as mismos/as. Es “mirarse”, pero también de exponerse a la mirada de las demás personas. Esto tiene mucho que ver con la construcción de nuestra identidad, en la medida que decidimos cómo y qué mostramos de nuestra persona.

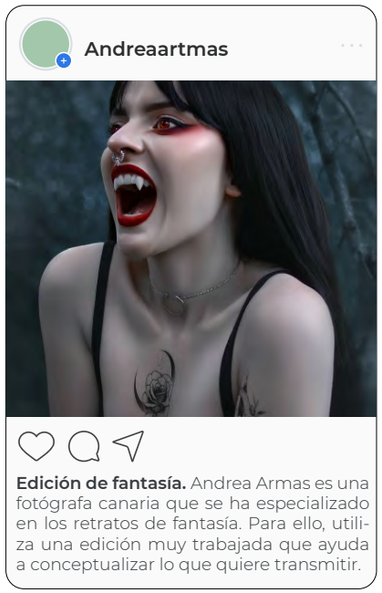
Cuando nos hacemos un autorretrato éste y nuestra autoestima se influyen mutuamente: nuestro grado de valoración personal afectará a cómo nos representamos y cómo salgamos en la foto afectará a nuestra forma de juzgarnos.

Por tanto el autorretrato es una herramienta muy potente de autoconocimiento y de trabajo de nuestra autoestima, dónde podemos trabajar la aceptación de nuestra apariencia pero también jugar con la expresión emocional que nos invada en cada momento.

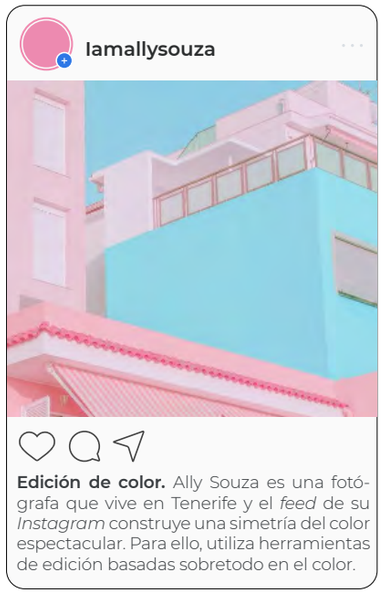


La edición fotográfica

Una vez conocemos algunos trucos para poder realizar nuestra fotografía, nos centraremos en editar su color y elementos concretos. Quizá te gusten las fotografías con muy poca edición o quizá quieras una edición más exagerada. Sea como sea, no hay una manera correcta o incorrecta de realizar una fotografía artística, todo depende de lo que quieras transmitir.



Edición de fantasía. Andrea Armas es una fotógrafa canaria que se ha especializado en los retratos de fantasía. Para ello, utiliza una edición muy trabajada que ayuda a conceptualizar lo que quiere transmitir.



Edición de color. Ally Souza es una fotógrafa que vive en Tenerife y el *feed* de su *Instagram* construye una simetría del color espectacular. Para ello, utiliza herramientas de edición basadas sobretodo en el color.

¿Conoces los filtros VSCO? Se trata de filtros de la aplicación de edición fotográfica VSCO. Estos filtros son a veces utilizados en el sector profesional de la fotografía ya que aportan colores neutros y parecidos al efecto de una fotografía analógica. Además de descargarte la App, puedes utilizar los filtros VSCO de @anastasia_miln.

Apps para editar tus fotografías

Adobe Lighroom

Se trata de una aplicación gratuita basada en el programa de ordenador Adobe Lightroom Classic. Es una de las aplicaciones móviles de edición fotográfica más completas, ya que te permite hacer ajustes de luz, color, encuadres, etc. Además, dentro encontrarás filtros que puedes aplicar a tu imagen y modificarlos a tu gusto. También puedes crear tus propios filtros y guardarlos, para tener una estética unificada en todas tus fotografías.

A Color Story

Es una aplicación que contiene una enorme selección de herramientas para editar tus imágenes. Ofrece acceso a más de 500 filtros, con los que adaptar el esquema de color a tu gusto y más de 120 efectos que permiten crear destellos de lente o difuminados en la zona deseada de la imagen.

Unfold

Esta App te permite personalizar las stories de Instagram. Con esta herramienta podrás crear collages, añadir filtros, stickers, poner texto y escoger entre más de 200 tipografías. Una vez finalizada la historia, podrás compartirla directamente a *Instagram* u otra red social

Snapseed

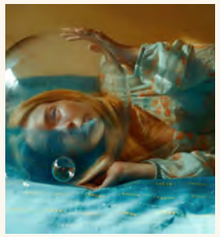
Es una aplicación que te permite editar tus fotografías aplicando correcciones de color, filtros, efectos y recortes. Es una de las herramientas de edición fotográfica con más filtros por lo que es una gran opción a la hora de editar fotos para *Instagram*

El color

Entender el funcionamiento del color para la edición fotográfica es fundamental, por lo que es necesario tener en cuenta la teoría del color, es decir, el conjunto de reglas que rigen la mezcla de colores para conseguir los efectos que queramos, mediante la combinación de colores. Estas teorías son utilizadas en pintura, fotografía, diseño gráfico, etc.

Nuestro mayor aliado para comprender el color será el círculo cromático, es decir, la representación circular y organizada de todos los colores del espectro visual. Mediante el círculo cromático sabremos, por ejemplo, que utilizar en una fotografía diferentes colores, producirán una serie de efectos diversos.

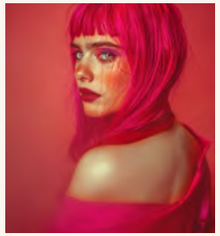




El uso de colores **complementarios**, es decir, que se encuentran contrarios en el círculo, aportarían contraste.

Fotografía de @ginebrasiddal





El uso de **colores análogos**, es decir, cercanos entre sí, transmiten mayor serenidad y equilibrio en la fotografía.

Fotografía de @harisnukem

Si quieres ver el funcionamiento de la mezcla de colores, entra en "color.adobe.com" y crea tus paletas de colores

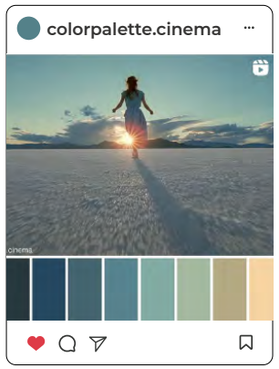
Orange and Teal

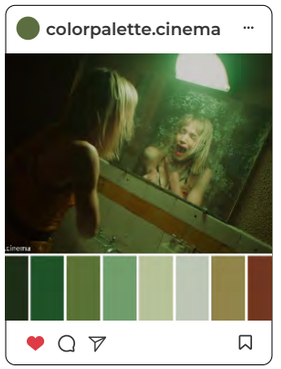


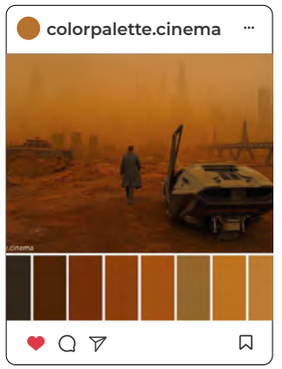
El *Orange and Teal* es un efecto de colores complemetarios. Muchos fotógrafos y fotógrafas decidieron aplicar estos ajustes a fotografías para dar un aspecto cinematográfico a las mismas, ya que se utiliza en películas y series estadounidenses, llegando este efecto a las redes sociales.

Este efecto podrás conseguirlo editando en aplicaciones como *Adobe Lightroom*, aunque también existen filtros de *Instagram* como "Mono" de @Ya.molli o "+2 Vintage" de @Thaifurtado.

Por otro lado, **la psicología del color** que se encarga de estudiar como afectan los colores al comportamiento humano. Por ejemplo, en una fotografía o película tendemos a interpretar una escena como triste por sus colores más azulados, mientras que una escena cálida nos transmite una emoción más positiva. En el cine encontramos ejemplos del uso de la psicología del color que nos sugestionan para entender lo que está sucediendo y nos ayuda a comprender lo que la persona está sintiendo en la escena que observamos.







Actividad 5.

¡Reto fotográfico!

Por si necesitas inspiración para hacer fotos diferentes, te proponemos participar, por tu cuenta o con tus colegas, en este reto fotográfico. ¡¡Etiquétanos en @SinfiltrosCanarias y utiliza el *hashtag* #RetoSinFiltrosCanarias y compartiremos tu publicación!!

Te proponemos un total de 8 temas, pensado para que puedas publicar aproximadamente 2 fotografías por semana, pero, si avanza tu creatividad, ¡No te cortes y publica cuando quieras!



Foto monocromática
Busca o crea una composición en la que un solo color sea la estrella y hazla brillar.

Autoretrato sin *selfie*
Busca la manera de hacerte un autoretrato que sea original y diferente. Usa espejos, agua, sombras...





Cuenta una historia
Usa el modo carrusel de Instagram y utiliza 4 fotos para narrar una historia completa.

Paisaje
Vivimos en un entorno privilegiado para la fotografía, ¿cuál es tu rincón favorito de tu isla? Ve allí y saca una foto que lo muestre al mundo





Foto denuncia
Seguro que en tu barrio o isla hay cosas que te enfadan, como ese plástico en la playa o esa calle sin arreglar. Haz una foto dónde se vea esa realidad y cuenta la historia detrás, y por supuesto si es algo que luego puedes ayudar a arreglar, como basura en el mar, ¡aporta tu granito de arena!

Foto detalle
Puede que tu móvil tenga función macro o detalle en la cámara, pero aunque no lo tenga puedes probar a enfocar de cerca algo que no estés acostumbrado/a, los pétalos de una flor, la textura de tu mascota, o cualquier cosa que se te ocurra.





Contraluz
A veces podemos hacer retratos sin necesidad de que se vea a la persona. Aprovecha la magia de un atardecer o ese efecto que da la calima para sacar una persona a contraluz.

Transmite movimiento
La fotografía es por definición estática, pero una foto del tráfico difuminada, o un salto que mueva arena de la playa dan buena sensación de movimiento. ¡¡Experimenta con ello!!



Capítulo 1.

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.

Avid Zurita, P. N., & Bermeo Zambrano, M. G. (2018). *Las redes sociales en el aprendizaje creativo* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).

Clemente, R. G., Laredo, K. M. L., & Garzón, S. T. (2018). *El impacto del uso de la red social Instagram en la autoestima del adolescente.* En Congreso Internacional de Educación y Aprendizaje.

Devies, A (2018). "Dismorfia de Snapchat": El fenómeno por el que cada vez más pacientes de cirugía estética aspiran a parecerse a sus propios seflies con filtros. (Artículo periodístico). *Revista BBC*.

Garrigós, I., Mazón, J. N., Saquete, E., Puchol, M., & Moreda, P. (2010). La influencia de las redes sociales en el aprendizaje colaborativo. *XVI Jornadas de Enseñanza Universitaria de la Informática* (pp. 531-534). Universidade de Santiago de Compostela. Escola Técnica Superior d'Enxeñaría.

Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.

La Rosa, A. (2016). Movimientos sociales, redes sociales y recursos simbólicos. *Correspondencias y análisis*, (6), 47-60.

Moreno, A. (2021). Psicología Clínica de la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. En Manual de Psicología *Clínica de la Infancia y la Adolescencia: bases para una nueva especialidad* (pp. 103-108). McGraw-Hill Interamericana de España.

Mújica J.E. (2010). *Redes sociales: historia, oportunidades y retos.*

Orr, E.S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M.G., Arseneault, J.M. y Orr, R.R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology and Behavior,* 12, 337-340.

Capítulo 2.

Grabe, S., Ward, L. y Shibley-Hyde, J. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476

Maganto, C. (2011). *Trastornos de conducta alimentaria en niños y adolescentes.* En Ma T. González (Coord.).

Moreno, A. (2021). Psicología Clínica de la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. En *Manual de Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia: bases para una nueva especialidad* (pp. 103-108). McGraw-Hill Interamericana de España.

Peris, M., Maganto, C., & Kortabarria, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of investigation in health, psychology and education,* 3(2), 171-180.

Vergara, L (2020). *Imagen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana.* Universidad de Chile.

Capítulo 3.

Branden, N., & Sevilla, M. (1999). *La autoestima en el trabajo.* Paidós.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima* (Vol. 2). Paidós.

Cuervo, Á. (2010). *Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia.* Diversitas, 6, 111

Díaz-Aguado, M. J. La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de violencia de género. *Adolescencia, sexismo y violencia*. Índice, 45.

Méndez, D. R., Montero, W. E. H., & Mora, L. C. S. (2016). Comparación de los niveles de autoestima según el género y el nivel de actividad física en dos grupos de personas adultas mayores. *MHSalud,* 13(1), 1-12.

McKay, M., & Fanning, P. (2019). *Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima*. Sirio Sa.

Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.

Peris, M., Maganto, C., & Kortabarria, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 3(2), 171-180.

Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149.

Capítulo 4.

Sánchez, L. P., & Martín, A. G. (2021). Redes y prosumers en la construcción de la realidad: el caso# Blacklivesmatter. *Cosmovisión de la comunicación en redes sociales en la era postdigital*, 1097.

Guzmán, B. J., & López, E. L. (2019). Redes sociales y su utilidad en la educación ambiental promoción y divulgación informal. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 3(12), 249-266.

Manzano Zambruno, L. (2019). ¿Es el #MeToo un movimiento? Una revisión sobre el concepto "movimiento social" y su relación con las redes sociales. *Investigar las redes sociales. Un acercamiento interdisciplinar.*

Capítulo 5.

Estevez-Alonso, N. (2022). Propuesta de intervención para 4º de ESO en el bloque de Expresión Plástica de EPVA: el autorretrato como herramienta para el desarrollo de la identidad (Master's thesis).

Vera, A. Z. (2013). Posibilidades del autorretrato fotográfico como herramienta terapéutica en mujeres víctimas de violencia de género: experiencia de un taller. *Arteterapia*, 8, 45.

Heller, E. (2000). *Psicología del color. Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón.*

Ang, T. (2014). *Fotografía. La historia visual definitiva.*