Convicciones |vol. 8, no. 16, pp. 166-173 |Julio-Diciembre 2021 |E-ISSN 2385-7589

Reflejos de Identidad: La apariencia Física y su Impacto en el Autoestima

Identity Reflexes: Physical Appearance and its Impact on Self-Esteem

1. Yurneily Adriana Barrera Barrera
2. Sharon Natalia Mendoza Urbina
3. Valeria Andrea Ortiz Gamez

Recibido: 14-02-2021
Aprobado: 21-05-2021

Resumen

Este artículo utiliza un enfoque cualitativo que incluye artículos, encuestas e investigaciones para analizar el impacto de la moda en la autoestima. Todo comienza con un análisis exhaustivo de fuentes académicas sobre el tema. Luego compare las ideas con experiencias personales. Para comparar estas experiencias con las ideas del artículo, utilice argumentos que ayuden a identificar similitudes y diferencias. En este artículo se responden preguntas como ¿qué es la autoestima?, ¿Cómo se forma? Y ¿Cómo se mantiene?, también qué papel juega la familia y la sociedad en el desarrollo de esta; además se explorará la complejidad de la autoestima y se analizará sus componentes, factores que las incluyen y su impacto en la vida de las personas Ralph Waldo determinó que la confianza en sí mismo y el éxito van de la mano y expresó lo siguiente “La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito", en esa misma línea se examinará como la moda y apariencia influye en la autoestima y como se pueden usar diversas herramientas para reforzar la confianza y la autenticidad. A lo largo de los años la autoestima ha sido un tema controversial en la sociedad, por mucho tiempo no se le ha dado la relevancia que se merece sin embargo actualmente ha sido un tema candente y de mucha importancia a nivel mundial, muchas personas se han tomado la tarea de investigar y analizar cómo se desarrolla este factor que afecta enormemente la vida de las personas y que determina como lo ven los demás y por ende como será tratado. Responder estás preguntas es muy complejo, ya que la autoestima no es solo un sentimiento o actitud, sino que es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida del individuo, influenciada por diversos factores las creencias, valores, opiniones y comentarios respecto a él además de las expectativas que se le tengan. Actualmente la sociedad se ve influenciada por la presión constante por cumplir estándares y expectativas, en este ámbito las redes sociales tienen mucho peso ya que en ellas se muestra una realidad aparentemente perfecta, pero en realidad está muy lejos de serlo, constantemente se muestran y viralizan imágenes de cuerpos, vidas, trabajos y entornos perfectos que inconscientemente hacen creer que la vida que se lleva no es relevante y que solo hay una forma correcta de vivirla.

Palabras clave: Autoestima, identidad, moda, percepción, personalidad.

Abstract

This article uses a qualitative approach involving articles, surveys and research to analyze the impact of fashion on self-esteem. It begins with a thorough analysis of scholarly sources on the topic. Then compare the ideas with personal experiences. To compare these experiences with the ideas in the article, use arguments to help identify similarities and differences. This article answers questions such as: what is self-esteem, how is it formed, and how is it maintained? How is it maintained, and what role does family and society play in the development of self-esteem? In addition, we will explore the complexity of selfesteem and analyze its components, factors that include them and their impact on people's lives. Ralph Waldo determined that self-confidence and success go hand in hand and expressed the following "Self-confidence is the first secret of success", in the same line we will examine how fashion and appearance influence self-esteem and how various tools can be used to reinforce confidence and authenticity. Throughout the years, self-esteem has been a controversial topic in society, for a long time it has not been given the relevance it deserves, however,

it has currently been a hot topic and of great importance worldwide, many people have taken the task of investigating and analyzing how this factor that greatly affects the lives of people and determines how others see it and therefore how it will be treated. Answering these questions is very complex, since self-esteem is not just a feeling or attitude but a process that develops throughout the life of the individual, influenced by various factors such as beliefs, values, opinions and comments about him/her, as well as the expectations that are held. Currently society is influenced by the constant pressure to meet standards and expectations, in this area social networks have a lot of weight as they show an apparently perfect reality but in reality it is far from perfect, constantly show and viralize images of bodies, lives, jobs and perfect environments that unconsciously make people believe that the life they lead is not relaxing and that there is only one right way to live it.

Keywords: Self-esteem, identity, fashion, perception, personality.

Est. Diseño de Modas, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Correo: est_ya_barrera@fesc.edu.co. ORCID: 0009-0007-7335-7675. Cúcuta, Colombia.
Est. Diseño de Modas, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Correo: est_sn_mendoza@fesc.edu.co. ORCID: 0009-0004-1051-0386. Cúcuta, Colombia.
Est. Diseño de Modas, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Correo: est_va_ortiz@fesc.edu.co. ORCID: 0009-0009-5779-6277. Cúcuta, Colombia.

***Autor de Correspondencia: : est_ya_barrera@fesc.edu.co**



© 2021. Editada por la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.

Introducción

¿Ha escuchado alguna vez la célebre frase "Nunca juzgues un libro por su portada"? Sin duda, es una expresión ampliamente conocida. Aunque pueda parecer algo reiterativa, contiene una verdad fundamental: la presentación de una persona es crucial para la percepción que los demás formarán sobre ella, según Jorge Bucay en su libro El camino de la autodependencia (2000) "sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero". Los colores, los tipos de prendas, las telas y los estampados contribuyen a la construcción de su identidad visual. Cuando se eligen prendas con las que se siente cómodo, la confianza personal aumenta significativamente. En cambio, el uso de vestimenta que no se ajusta al estilo propio puede generar inseguridad y descontento, tal como lo expreso Morris Rosenberg "El individuo vive en sociedad, pero la sociedad también vive en el individuo. Es en el contexto de las relaciones sociales donde el individuo aprende a valorarse o desvalorizarse" (Morris Rosenberg, La Autoimagen del Adolescente y la Sociedad, 1965). Este fenómeno ha sido estudiado por científicos bajo el término "Psicología del vestir", que señala que los seres humanos no solo piensan con el cerebro, sino también con el cuerpo "Es muchísimo más fácil ser buena cuando las ropas están a la moda" (Lucy Montgomery, Ana de las Tejas Verdes, 1908). Por lo tanto, la forma en que se visten influye en su comportamiento y en su forma de pensar. La influencia de la moda en la autoestima de las personas y la importancia de reconocer el propio estilo, de acuerdo con Henry David Thoreau "Cada nueva generación se ríe de las modas anteriores, pero sigue religiosamente la actual". A continuación, se profundizará en cómo la imagen personal impacta en la vida cotidiana y en las relaciones que se establecen.

Reflexión

La autoestima es el concepto que tiene cada ser humano de sí mismo, como bien lo dijo Nathaniel Branden en su libro Los Seis Pilares de la Autoestima (1994) "La autoestima es la reputación que uno adquiere consigo mismo", en este proceso se tienen en cuenta las fortalezas y debilidades que cada persona considera que tiene y de acuerdo con ellas se va formando la autoestima. Aunque no solamente la autoestima la forma la persona también influyen su entorno, las experiencias que viven, lugar de residencia, familiares y amigos, todos estos factores juegan un papel importante en la formación de la autoestima. La infancia es una época importante en la vida del ser humano, las relaciones que establezca el niño y el cómo están se desarrollen será de gran impacto a lo largo de su vida, pues en esta etapa es cuando el niño comienza a formar su identidad y una imagen de sí mismo en función de cómo lo traten y como su opinión sea valorada. En los primeros años, los padres o quienes desempeñen este papel en la vida del niño juegan un papel fundamental en la formación de la autoestima del niño. La atención, escucha activa, pasar tiempo de calidad, palabras de afirmación, validación de sus sentimientos y opiniones hacen que el niño cree una buena imagen de sí mismo y comprenda que merece ser amado, valorado y tratado con respeto. Sucede todo lo contrario con un niño al que sus padres no participan activamente en su vida, no lo escuchan, no le demuestran amor ni toman en cuenta sus sentimientos y opiniones, el niño empieza a formar una imagen negativa de sí mismo, argumentando que si sus padres no lo aman es porque no merece ser amado y mucho menos valorado, estas acciones que parecen insignificantes tienen gran peso a lo largo de la vida del ser humano e influyen en las relaciones que establezca a lo largo de su vida, Sigmund Freud resalta la importancia de esta etapa en su libro Tres ensayos sobre teoría sexual (1905) "La infancia es el período en el cual se forman las raíces del comportamiento humano".

El colegio es la primera interacción del niño con personas externas a su núcleo familiar, como lo son sus compañeros y profesores, las actitudes y opiniones que tengan respecto al niño también influyen grandemente en la formación de su autoestima. Al estar rodeado de niños que igualan su edad, el colegio puede reforzar o debilitar la autoestima del niño, al encontrase rodeado de niños que igualan su edad inconscientemente comienza a compararse con sus compañeros además de que comienza a escuchar opiniones respecto a sus habilidades o debilidades de personas diferentes a su familia. Un niño que es amado y valorado en su casa tiende a establecer relaciones sanas con sus compañeros y profesores, en cambio, un niño que es constantemente rechazado tiende a ser propenso a recibir burlar, bullying y/o criticas constantes

por parte de sus compañeros, lo que produce inseguridad en el niño. La adolescencia es una etapa crítica en la vida del ser humano, aquí es donde comienza a formarse la identidad de cada persona. En este periodo la apariencia física, las amistades y el deseo de pertenecer a un círculo cobran aún más relevancia, el individuo comienza a compararse con otros, en esta etapa se tiende a relacionar el valor de una persona con su apariencia física o con que tantos estándares sociales cumpla. La adolescencia es una época de mucha inestabilidad en la vida del ser humano, pues en cuestión de unos años deja de ser un niño y empieza a crecer de forma acelerada, hay cambios físicos y hormonales muy bruscos que desestabilizan al individuo y necesita apoyo constante para poder superar esta etapa de forma satisfactoria, el ser escuchados y validados en su entorno fortalece la autoestima del adolescente. En cambio, quienes presentan rechazo en esta etapa pueden presentar una baja autoestima que afectara todos los aspectos de su vida. En la adultez se sigue desarrollando la autoestima, pero de manera más estable, las relaciones sentimentales, el entorno laboral y el logro de metas aportan en la formación de la autoestima. El

comportamiento y autopercepción que tenga el individuo en esta etapa es el reflejo de lo que ha vivido a lo largo de su vida, aunque esto no significa que los niños que formaron una baja autoestima siempre la vayan a tener, necesitan trabajar en sí mismos para superar todas las carencias que tuvieron desde su infancia hasta la adultez. La autoestima es el valor que cada persona se atribuye y de acuerdo con esto se trata, cuando hablamos de la autoestima no es solo un sentimiento pasajero y ya, es un estado de confort y confianza que produce una sensación de paz a las personas que tienen buena autoestima. Debemos comprender que tener buena autoestima no es sinónimo de ser perfectos o creer que se es mejor a los demás, es aceptar y reconocer quienes es y que está bien ser así, como dijo Marianne Williamson en su libro Un regreso al amor (1992) “El amor propio es la aceptación total de si mismo”, saber que es digno de respeto y que por ende debe respetar a los demás, saber que no debe ser igual a “X” persona porque está bien ser él mismo, reconocer que cada uno tiene un encanto único, a esto también se le conoce como “la esencia del ser humano”, cuando hablamos de esencia, nos referimos al conjunto de características, creencias, actitudes y opiniones que posee cada persona. Cuando alguien tiene buena autoestima se auto percibe como alguien que merece ser valorado, reconoce que no es perfecto, que, al contrario, sabe que ha cometido errores y tiene cosas por mejorar, pero aun así eso no determina su valor como persona, Salvador Dalí lo expreso en repetidas ocasiones en entrevistas en los años 50 y 60 lo siguiente “No le temas a la perfección, nunca la alcanzarás”. Por el contrario, la baja autoestima se puede identificar de dos formas, la primera es tratando de complacer a las personas que lo rodean buscando aprobación constante de parte de su círculo social, porque no se siente digno de conseguir su probación; por otro lado, otra forma en la que se manifiesta la baja autoestima es cuando se considera mejor a los demás,

desprestigiando y desmeritando a quienes lo rodean, porque siente que no es lo suficientemente bueno y busca que todos se sientan igual a él, entonces destruye la imagen que cada persona tiene de sí misma y a la par destroza su autoestima. La buena autoestima juega un papel crucial en las relaciones sociales de las personas, esto le permite exigir ser valorado por la otra parte de la relación, establecer límites, defender su postura y opinión, confianza al expresar lo que desea, esto le permite al ser humano establecer relaciones sanas basadas en el respeto mutuo y la satisfacción de ambas partes, es decir, que las dos personas reciban lo que esperan de la relación sin lastimar o pisotear al otro, el individuo entiende que merece ser amado y no acepta menos que eso, Oscar Wilde resalta la importancia del amor propio en su obra Un Marido Ideal (1895) “Amarse a sí mismo es el comienzo de un romance para toda la vida”. Cuando una persona con baja autoestima trata de establecer una relación, generalmente lo hace para buscar aprobación o para sentir que es amado el importante para alguien porque el mismo no se ama, Rupaul hace un llamado de consciencia con esta frase que decía en su programa RuPaul's Drag Race (2009) “Si no puedes amarte a ti mismo, ¿cómo demonios vas a amar a alguien más?” , la falta de amor propio hace que la relación se vuelva dependiente y que esta persona no establezca límites claros y permita cosas que no son aceptables, además de que invalida sus sentimientos, opiniones y necesidades respecto a la relación por temor de que sí dice algo su pareja o amigo se vaya, este temor lo lleva a permitir abusos y maltratos, pues en su cree que no merece algo mejor que eso. Cuando se relaciona con alguien con baja autoestima, el individuo tiende a compararse con personas de su entorno, generando celos, envidia y/o resentimiento. Cuando hablamos de comunicación, una persona con buena autoestima tiene mucha más facilidad para expresar sus pensamientos de manera asertiva

y honesta, permitiéndole adentrarse a nuevos entornos, conocer personas, aprovechar oportunidades y muchas cosas más que ayudaran a que se

sienta satisfecho con sí mismo y su autoestima crezca, en su libro Mi Historia (2018), Michelle Obama reconoce el importante papel que jugó su confianza a lo largo de su vida y que fue fundamental para ser considerada una persona exitosa, ella expresa lo siguiente "Tu éxito estará determinado por tu propia confianza y tu arduo trabajo". En cambio, la baja autoestima produce timidez en la persona, lo que le impide comunicarse de manera asertiva con los demás, además la inseguridad y desconfianza con la que se expresa es transmitida a quienes lo escuchan, proporcionándoles una sensación de incomodidad y falta de veracidad en lo que dicen, esto provoca que hayan malentendidos debido a que no sabe comunicarse. La autoestima determina el tipo de personas atraen a su vida y lo que espera de las relaciones que establece. Generalmente, las personas con buena autoestima tienden a atraer personas con buena autoestima, que los valores y respeten, personas que validan y tienen en cuenta su opinión y sentimientos. Por el contrario, quienes tienen baja autoestima, atraen personas que al igual que ellos tienen muchas inseguridades y dejan que ellas influyan en su relación con los demás, esto hace que sean relaciones toxicas y enfermizas, donde constantemente se hieran y creen círculos viciosos. Porque como dijo Louise Hay en su obra Usted Puede Sanar Su Vida (1984) "Te has estado criticando durante años, y no ha funcionado. Intenta aprobarte a ti mismo y mira qué pasa." La autoestima no es algo invariable, puede alterarse a lo largo de la vida con las experiencias del individuo, el primer paso para mejorar la autoestima es aceptar que tienes problemas con ella, el reconocimiento del problema siempre es el primer paso para solucionarlo y la baja autoestima no es la excepción, tal como dijo el psicólogo Carl Rogers en su libro Al Convertirse en una Persona dice "La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar".

Un factor muy importante de cómo se percibe cada persona es la apariencia física. Con el transcurso del tiempo, la sociedad ha influenciado a los niños y adolescentes con el erróneo concepto de que la apariencia física es lo más importante y que gracias a esta es como las personas te van a tratar. Actualmente, debido al impacto de las redes sociales y los medios de comunicación, ha surgido una idealización de estándares de belleza imposibles de alcanzar, Esto provoca que muchas personas no estén satisfechas con su apariencia. La constante comparación hace que se olvide que cada persona es única y tiene su encanto particular. Como señala María José Torralba (3 de mayo de 2023), "Vivir la imagen corporal de forma insatisfactoria es un factor de riesgo importante para desarrollar psicopatologías como trastornos dismórficos o de conducta alimentaria (TCA), problemas que afectan ya a más de 400.000 personas en España, la mayoría mujeres, y cuya prevalencia continúa en aumento en los últimos años". Hay que reconocer que la autoevaluación debe fundamentarse en la aceptación y en el amor propio, es de suma importancia Promover una relación positiva con la imagen personal ayuda a contrarrestar las influencias desfavorables creadas por la sociedad y favorece la construcción de una autoestima firme. La salud mental, la aceptación y la autoestima son significativamente influenciados por la moda y las tendencias. Las prendas pueden tener un impacto en la percepción que tienen las personas sobre sí mismas, y lucir un atuendo adecuado puede aumentar la autoestima. Aunque la apariencia física no lo es todo, se debe reconocer que es un factor crucial en la vida de todos los seres humanos, más allá de cumplir los estereotipos que se demandan se trata de que cada individuo se sienta satisfecho con su aspecto físico, la apariencia refleja la identidad de cada persona, las prendas que usa, los colores de cada una de ellas y los estilos, desde el corte de cabello hasta el calzado todo transmite un mensaje sobre esa persona.

La moda es considerada como algo terapéutico, el vestirse bien le proporciona al ser humano una sensación de satisfacción, felicidad, seguridad y confianza. Para lograr esto es necesario saber cuál estilo le favorece más, saber cuál es su colorimetría y de acuerdo con ellos armar su guardarropa. La identidad muchas veces sólo está ligada a la apariencia, forma de vestir, intereses o rol en la sociedad, aunque esto está un poco relacionado no cubre ni el 20% de su verdadera naturaleza, como decía José Saramago: "Identidad. La identidad de una persona no es su nombre, apellido, lugar de nacimiento o fecha de nacimiento. La personalidad humana simplemente existe y no se puede negar" (José Saramago, Todos los nombres, 1997). Mucha gente cree que la identidad se trata de etiquetarse a uno mismo y seguir las reglas que la sociedad impone a lo largo de la vida; otros creen que las identidades basadas en roles están determinadas por el estilo de vida, la autoexpresión, etc. Sin embargo, no es así, la identidad va más allá de normas o apariencias

estrictamente impuestas, la identidad abarca más que aspectos estúpidos y superficiales, no está determinada por escuelas o reconocimientos externos contrarios a la naturaleza de cada persona. su autenticidad y existencia, porque cada persona elige quién quiere ser y cómo actuar, la verdadera identidad es eterna, inmutable y existe independientemente de los problemas que surjan, porque define "quién soy" independientemente de cualquier cosa. Necesitar aprobación o buscar una identidad estable puede ser agotador, pero una vez que la logras sientes que estás en un lugar seguro y cómodo, donde las experiencias y perspectivas se combinan entre sí, cuya naturaleza es mantenerse fiel a ella. y demostrarlo con orgullo y sin importarle lo que piensen los demás. Crear tu propia identidad puede ser un proceso de años y para esto se necesita de algunas cosas esenciales como conocerse a fondo para saber sobre gustos, creencias, valores y lo que realmente

te importa, aceptar tu singularidad, saber las fortalezas y debilidades, explorar y experimentar estilos, definir limites que te hagan sentir confiado, ser constante, paciente y sobre todo estar dispuesto al cambio, ese proceso es un sube y baja de emociones, pero una vez que se llegue a la meta todo el recorrido quedará como una experiencia maravillosa que te hizo saber y definir quién eres y vivir de manera autentica, así como dijo Federico Moura "Creo que la gente a veces se desespera en busca de identidad. Y la identidad no se busca, se trasciende. Vos fluís y ahí aparece la identidad sola. Pero cuando uno se impone esa cosa de buscar la identidad se auto limita, se encierra dentro de uno mismo y surgen los miedos, el miedo de pensar, el miedo de fantasear…Me asustan los tan normales" (Federico Moura, 1980). Muchas personas se hacen la siguiente pregunta ¿La moda influye en tu identidad? Y la respuesta es un rotundo SI, esta juega un papel importantísimo durante el proceso y ya finalizado el proceso. Iniciando ayuda a explorar y experimentar diversos estilos y tendencias que nos ayuda a revelar gustos y disgustos, es un medio que nos facilita la búsqueda, permite sentir pertenencia, autenticidad, emociones y proyectar como eres. Finalizado el proceso la moda es una herramienta esencial que ayuda a reflejar la autenticidad de manera clara, cuando estas en esta etapa ya sabes cuáles son tus tendencias y gustos favoritos, buscando prendas que te representen. La moda no solo sirve para verse bien, ahora es como una extensión de ti y enfatiza lo que realmente quieres.

Conclusión

En conclusión, la autoestima es un componente fundamental en la vida de cada individuo, ya que se desarrolla a lo largo de diferentes etapas y está influenciada por el entorno, las experiencias vividas y las relaciones que se establecen. La infancia y la adolescencia son momentos clave para su formación, ya que en estos periodos se sientan las bases de la autopercepción y se forja la identidad. La forma en que padres, educadores y amigos tratan y validan a los niños y adolescentes puede fortalecer o debilitar su autoestima, generando un impacto profundo en cómo se relacionan con los demás y cómo se ven a sí mismos. La autoestima es la evaluación de uno mismo y evoluciona a lo largo de la vida, comenzando en la infancia y siendo influenciada por relaciones interpersonales, logros personales y los estándares sociales. En la infancia, un entorno afectuoso fomenta una autoestima positiva, mientras que en la adolescencia, los jóvenes buscan su identidad y pueden verse afectados por la presión social. En la adultez, las experiencias laborales y familiares continúan moldeando nuestra autoimagen. La baja autoestima puede llevar a comportamientos autodestructivos y relaciones poco saludables, mientras que fomentarla implica practicar la autocompasión, reconocer logros y rodearse de personas positivas. La terapia también puede ser útil. En resumen, una buena autoestima es clave para el bienestar emocional y las relaciones significativas. Indica Baumeister (2014) en su investigación sobre la autoestima que "la forma en que nos vestimos es un mecanismo importante en el manejo de la imagen pública, lo que a su vez afecta nuestra autopercepción". Según Baumeister, la vestimenta tiene el poder de modificar el estado emocional y la forma en que las personas se ven a sí mismas, especialmente en situaciones sociales.

Es crucial entender que una buena autoestima no se fundamenta en alcanzar la perfección, sino en aceptar quiénes somos, con nuestras virtudes y defectos, reconociendo nuestro propio valor. En contraste, la baja autoestima puede manifestarse en comportamientos que buscan aprobación constante o en actitudes despectivas hacia los demás, lo cual afecta negativamente las relaciones interpersonales. Además, la influencia de la apariencia física y los estándares sociales impuestos por la sociedad y los medios de comunicación desempeñan un papel importante en nuestra percepción personal, subrayando la necesidad de

fomentar una relación saludable con nuestra imagen y promover la autenticidad. Cuando la ropa refleja un sentido de autenticidad, puede generar mayor confianza, según Frank HG De Lange y Judith GA Blom (2017) “las personas que usan ropa que refleja su identidad y personalidad suelen sentirse más seguras de sí mismas, lo que mejora su autoestima y bienestar general” La afirmación de Lange y Blom resalta la importancia de la conexión entre la vestimenta y la identidad personal. Cuando las personas eligen ropa que verdaderamente refleja quiénes son, experimentan un aumento en su confianza y autoestima, lo que a su vez contribuye a su bienestar general. Esto indica que la vestimenta no es solo una cuestión de estilo, sino que desempeña un papel crucial en la autoexpresión y en cómo nos sentimos en nuestra vida cotidiana. Fomentar un sentido de autenticidad a través de la ropa puede ser un camino poderoso para mejorar la salud emocional y la autoimagen de las personas. En consecuencia, promover elecciones de vestimenta que resalten la individualidad puede ser beneficioso tanto a nivel personal como social. Desarrollar una autoestima sólida y positiva es esencial para el crecimiento integral de cada persona. Esto permite establecer relaciones sanas, comunicarse de manera asertiva y vivir auténticamente. La moda, la identidad y la percepción personal son elementos interconectados que afectan cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo proyectamos nuestra esencia al mundo. Por

lo tanto, es vital cultivar la autoestima desde la infancia mediante el amor propio, el respeto mutuo y la aceptación de nuestra singularidad. Cuddy, Carney y Yap (2015) en su estudio sobre el poder de la ropa y la postura destacan que “la ropa no solo es un reflejo de la personalidad, sino que también puede influir en el comportamiento y la forma en que las personas se sienten en determinadas situaciones, aumentando o disminuyendo su autoestima” (Cuddy et al., 2015). La ropa, en este contexto, no solo refleja cómo nos vemos, sino también cómo nos sentimos y cómo actuamos. La vestimenta tiene un impacto significativo en la autoestima de las personas. Cuando elegimos ropa que nos gusta y que refleja nuestra identidad, podemos sentirnos más seguros y cómodos en nuestra propia piel. La vestimenta puede ser una forma de autoexpresión; al vestirnos de una manera que nos representa, podemos transmitir confianza y autenticidad. Alicia D. Tibbetts (2020) en su artículo sobre la psicología de la moda, afirma que “cuando las personas se visten para impresionar o para cumplir con expectativas externas, pueden sentir que su autoestima depende en gran medida de cómo se perciben los demás, lo que puede ser una fuente de ansiedad” (Tibbetts, 2020). Este comentario resalta cómo la presión social influye en la relación entre la vestimenta y la autoestima. El hecho de estar bien vestidos puede influir en cómo nos perciben los demás, lo que a su vez puede afectar nuestra interacción social y oportunidades. Por ejemplo, en situaciones laborales o sociales, una buena presentación puede hacernos sentir más preparados y competentes. Michaela P. J. Cooper (2017) en un estudio de psicología aplicada, sostiene que “las decisiones sobre el vestuario pueden tener un impacto profundo en cómo nos valoramos a nosotros mismos,

y especialmente en cómo nos enfrentamos a los demás. La ropa puede ser una herramienta de empoderamiento o de inseguridad, dependiendo de las circunstancias” Es importante recordar que la autoestima no debería depender únicamente de la apariencia externa. La forma en que nos sentimos por dentro y cómo valoramos nuestras cualidades internas son igualmente cruciales. La vestimenta puede ser una herramienta para mejorar la autoestima, pero la verdadera confianza proviene de aceptar y apreciar quiénes somos en esencia. La vestimenta puede ser un aliado poderoso en el camino hacia una mayor autoestima, siempre que se combine con una fuerte autoaceptación.

Referencias

Baumgartner, J. (2013, 10 de enero). Eres lo que vistes. https://mellafe.wordpress.com/2013/01/10/eres-lo-que-vistes/

Branden, N. (1994). Los seis pilares de la autoestima. Brooket.

Bucay, J. (2000). El camino de la autodependencia. Grijalbo.

Charles-Roux, E. (1974). Chanel and her world: Friends, fashion, and fame. https://www.buscalibre.com.co/libro-chanel-and-her-world-friends-fashion-andfame/9780865651593/p/1718807

Dalí, S. (2016, 8 de agosto). No tengas miedo de la perfección, nunca la alcanzarás. https://ramonmorell.com/2016/08/08/no-tengas-miedo-de-la-perfeccion-nunca-la-alcanzarassalvador-dali/

Emerson, R. W. (2017). Éxito. https://www.marcialpons.es/libros/exito/9788491112228/

Freud, S. (1905). Tres ensayos sobre teoría sexual. Amorrortu Editores.

Galinsky, A. (s. f.). La ciencia detrás de vestirse bien para reuniones de Zoom: De cara a la efectividad. La República. https://www.larepublica.co/ocio/la-ciencia-detras-de-vestirse-bien-para-reuniones-de-zoomdecara-a-la-efectividad-3064091

Hay, L. L. (1984). Usted puede sanar su vida. https://www.librerianacional.com/usted-puede-sanar-suvida/p

Jung, C. G. (1921). Tipos psicológicos. https://www.trotta.es/libros/tipos-psicologicos/9788498794793/

Kaiser, S. B. (s. f.). Referencia bibliográfica pendiente de identificación. https://www.ebay.es/itm/116168362295

Maquiavelo, N. (1532). El príncipe. https://www.casadellibro.com.co/libro-el-principe/9788420664231/1805725

Montgomery, L. M. (1908). Ana de las Tejas Verdes. Alma.

Moura, F. (s. f.). Creo que la gente a veces se desespera en busca de identidad [Frase atribuida]. Citas.in. https://citas.in/frases/74137-federico-moura-creo-que-la-gente-a-veces-se-desespera-en-buscade/

Obama, M. (2018). Mi historia. Debolsillo.

Pine, K. (s. f.). Así vestimos, así pensamos. EFE Salud. https://efesalud.com/asi-vestimos-asi-pensamos/

Rogers, C. R. (1961). Al convertirse en una persona. Paidós.

Rosenberg, M. (1965). La autoimagen del adolescente y la sociedad. Editorial Renacimiento.

RuPaul. (2023). If you can't love yourself, how in the hell are you going to love somebody else? [Publicación en Reddit]. Reddit. https://www.reddit.com/r/rupaulsdragrace/comments/14ifobf/if_you_cant_love_yourself_how_in_the_hell_you/

Saramago, J. (1997). Todos los nombres. Alfaguara. https://www.casadellibro.com.co/libro-todos-los-nombres/9788420442952/770917

Thoreau, H. D. (1854). Walden. Alianza.

Torralba, M. J. (2023, 3 de mayo). Imagen corporal. Combrensión. https://combrension.com/blog/imagen-corporal/

Wilde, O. (1895). Un esposo ideal. Bosch.

Williamson, M. (1992). Un regreso al amor. Books 4 Pocket.