

INICIO

ÚLTIMA HORA

PÁGINA 2

NACIONALES

LO MÁS LEÍDO

ACCIÓN

MAGAZINE

NOTA DE TANO

OPINIÓN

MÁS

ESTILO EJECUTIVO

IMPULSO PYME

PRO SAN JOSÉ

BBC NEWS MUNDO

MUJER EMPRENDEDORA

FORO DE LOS LECTORES

SOSTENIBILIDAD

RANKING

ESPECIALES Y SUPLEMENTOS

FORBES CENTROAMÉRICA

CONTENIDOS EXCLUSIVOS

BICENTENARIO CR

BLOGS

VIDEOS

COMUNICADOS DIGITALES

## NACIONALES

Aceptación y amor propio van en aumento

# Mujeres están rompiendo estereotipos de belleza

Cada vez más ticas rechazan ideales físicos que atentan contra su salud

**Neyssa Calvo** neyssacalvo.asesora@larepublica.net | Miércoles 08 marzo, 2023

## ÚLTIMA HORA



05:00 Elon Musk tendría que responder ante la justicia brasileña por desobediencia



04:00 Rodrigo Arias reconoce dificultad para reelegirse como jerarca del Congreso por intereses



Muy joven luché por cumplir esos ideales de belleza hasta llegar a tener desórdenes alimenticios. Sin embargo, todo cambió al ser adulta porque me di cuenta que ser quien soy es suficiente y que mi atractivo nunca estuvo ligado a un peso en la balanza”, dijo Alessandra Osorno, modelo talla plus. Yousef/La República



Mujeres cómodas con su apariencia independientemente de su talla o peso son ahora mayoría, en un contexto en el que los estereotipos de belleza han afectado el bienestar físico y emocional de miles de personas durante años.

Lea más: Marisol Soto: “La belleza va más allá de los estándares establecidos por la sociedad”

Y es que los estándares físicos que se han impuesto a las mujeres atentan contra su salud y muchas veces desencadenan en complejos, cambios en el comportamiento y una baja autoestima.

De ahí la importancia de frenar los estereotipos, pues si no son controlados pueden afectar el autoconocimiento, el estado de ánimo y la valoración de la imagen personal.

Frente a esto, las nuevas generaciones rompen con la idea de la mujer perfecta que ha prevalecido y enfocan su atención en sus virtudes, aceptar su cuerpo y priorizar lo que las hace felices.

Actualmente el ideal de belleza ya no recae solamente en la parte física, sino en los atributos personales, salud mental y el amor propio.

## políticos para 2026



20:00 Baja en los precios desincentiva el consumo y aumenta el desempleo: Ivannia Campos, economista



19:00 Dólar barato y tasas de interés altas mantienen inflación en mínimos históricos explica Daniel Suchar, analista financiero



18:18 ¿Es trabajador independiente? Ahora puede solicitar el ajuste de su ingreso de manera virtual ante la Caja

## MÁS LEÍDAS

DÍA

7 DÍAS

30 DÍAS



Hoy es el eclipse solar: Todo lo que debe saber para observarlo en Costa Rica

Por ello, el primer paso para derribar los estereotipos es aceptarse tal cual y cuidar de forma integral el cuerpo y la mente, motivando este comportamiento desde casa, considera María Ester Flores, psicóloga.

“Las condiciones familiares y sociales van afectando a las mujeres; sin embargo, la educación en el hogar es la clave para combatir los estereotipos”, afirmó Flores.

Asimismo, los padres de familia o cuidadores deben enfocarse en resaltar las virtudes de sus hijas y evitar comentarios ofensivos o comparaciones con otras mujeres, que puedan repercutir en su autoestima desde pequeñas.

De igual forma, la aceptación de las mujeres toma mayor fuerza en la industria de la moda e incluso entre quienes desfilan sobre pasarelas como reinas de belleza o modelos de marca, dejando en el pasado el “90-60-90 “ como las medidas perfectas.

“Cada mujer tiene su medida perfecta, pero es muy importante crear consciencia que deben imperar aquellas que las hagan sentir bien consigo misma”, recalcó Manuel Guzmán, psicólogo.

“Los estereotipos femeninos deben romperse, y para ello es necesario fomentar la seguridad y confianza en uno mismo; así como ser nuestros propios críticos y no permitir que afecten factores como el peso, la edad y hasta el físico”, enfatizó Karina Díaz, diseñadora y CEO de Costa Rica Fashion Week.

Por otro lado, debemos celebrar la belleza en todas sus expresiones y tipos, de acuerdo con Fernanda Rodríguez, actual Miss Costa Rica y representante en Miss Universo 2022.

“Lo más importante es que las mujeres hagan las paces con ellas mismas y aprendan que una base sólida es sentirse cómoda con su piel”, dijo la modelo.



**Nuevo estadio de Saprissa vive una fase crucial: Esto es lo que debe saber**



**Otto Guevara: Arroz subirá un 35% por culpa de arroceros**



**31% de los usuarios de redes sociales "defendió" a Luis Amador al dejar el cargo por supuesta corrupción**



**¿Es trabajador independiente? Ahora puede solicitar el ajuste de su ingreso de manera virtual ante la Caja**

Sus palabras son también respaldadas por Verónica González, exrepresentante de Costa Rica en Miss Universo y presentadora de televisión, al considerar que ahora se ven mujeres más reales representando marcas, y fuera de ese esquema de perfección al que habían sido expuestas.

Esta nueva idea de perfección también se refleja en campañas de publicidad más incluyentes donde se recurre, por ejemplo, a modelos con sobrepeso, algún tipo de discapacidad o imperfecciones en la piel.

Alessandra Osorno, modelo talla plus, enfrentó los estándares de belleza e incluso trató de adaptarse a ellos siendo adolescente, pues su sueño fue siempre llegar a ser modelo.

“Muy joven luché por cumplir esos ideales de belleza hasta llegar a tener [desórdenes alimenticios](#). Sin embargo, todo cambió al ser adulta porque me di cuenta que ser quien soy es suficiente y que mi atractivo nunca estuvo ligado a un peso en la balanza”, dijo Osorno.

Con su historia y experiencia en la industria del modelaje, Alessandra desea ser un ejemplo para otras mujeres y mandar un mensaje positivo.

“Trato de tener una [vida balanceada](#) en la medida de lo posible, y no luchar contra mi peso, pero si para ser la versión más saludable de mi misma en el peso en el que me encuentre”, señaló.

Finalmente, aunque la idea de belleza femenina se inclina hacia la aceptación, todavía hay quienes idealizan las siluetas muy definidas y caen en los extremos para lograrlo, ya sea haciendo modificaciones a su cuerpo mediante cirugías, opina la diseñadora Díaz.

Lea más: [“El peso, la apariencia física o talla no determinan la salud”, Melania Cevo, nutricionista](#)

Por lo tanto, resulta imperativo visibilizar los riesgos de asociar la salud con el peso o la talla, ya que no necesariamente una persona delgada es sinónimo de saludable, pues porcentajes de grasa muy bajos, dietas estrictas y alimentación de muy baja ingesta calórica pueden ser aún más peligrosas que el sobrepeso.

## ¿CÓMO COMBATIR LOS ESTÁNDARES DE BELLEZA?

- Trabajar la autoestima mejorando la percepción propia
- Ampliar el concepto de belleza
- Priorizar la salud antes que el aspecto físico
- Definir lo que se quiere en cuanto a la autoimagen y por qué
- Fomentar los pensamientos positivos

### NOTAS RELACIONADAS



#### Romper con estereotipos impulsa a modelo “curvy” a participar en Señora Costa Rica

Lunes 03 octubre, 2022

Parte de los cambios de esta edición es apostar por una belleza integral, diversa y más inclusiva



#### “La belleza viene en muchas tallas”, Jessi Rodríguez, modelo

Jueves 09 junio, 2022

Jessica Rodríguez, decidió romper con los estereotipos de belleza y participar en el casting de Miss Costa Rica.



CONTÁCTENOS

MEDIA KIT

SUSCRÍBASE

¿QUIÉNES SOMOS?

MAPA DE SITIO

© 2024 Republica Media Group todos los derechos reservados.

