

Dismorfia de Zoom, o cómo afecta a nuestra autoestima vernos en la pantalla

Vernos durante un tiempo prolongado a través de una cámara es una situación relativamente nueva, a la que nuestra mente no estaba acostumbrada



Dismorfia de Zoom: cómo las videollamadas podrían estar cambiando la forma en que nos percibimos a nosotros mismos
Shutterstock - Shutterstock

La **dismorfia de Zoom** es la preocupación por nuestra propia imagen proyectada en la pantalla. Durante la pandemia, y debido al aumento de videollamadas y reuniones telemáticas, aumentaron exponencialmente este tipo de preocupaciones.

Esto se debió principalmente a dos razones: estar durante horas viéndonos a nosotros mismos en movimiento y vernos a través de una cámara, que **siempre nos muestra una imagen de nosotros diferente a como somos en realidad**.

El espejo vs. la pantalla

¿Con qué situaciones contábamos hasta ahora para recibir información sobre nuestro aspecto? Básicamente, el espejo y la reacción de los demás cuando hablamos con ellos.

Cuando nos miramos en el espejo, nos vemos estáticos y, automáticamente, ponemos nuestra mejor cara. Pero eso es muy distinto a vernos en movimiento y notar cómo fruncimos el ceño al enfadarnos, cómo entornamos los ojos cuando queremos concentrarnos o se nos enrojece la nariz cuando estamos nerviosos. **Son oportunidades únicas para descubrir que no nos gusta nuestra sonrisa o que nuestro estado de ánimo se refleja mucho más de lo que creíamos.**

[SELFIE QUE ME HICISTE MAL: LOS IMPACTOS DE EXPONER NOS A LOS FILTROS DE LAS REDES SOCIALES](#)

Cuando hablamos cara a cara con otra persona no nos estamos viendo. Si nos está preocupando nuestra imagen, intentaremos adivinar qué aspecto tenemos por las señales que nos envía nuestro interlocutor, pero esta información siempre quedará más difusa que cuando nos vemos durante un tiempo prolongado a través de una cámara.

Las 3 fases de la dismorfia

El término *dismorfia* significa que la mente distorsiona la imagen que tiene de sí misma una persona. Así, cuando esta se ve durante mucho tiempo a través de una cámara, pasará por estas tres fases:

1. Se realiza un filtro de la propia imagen: de repente, empezamos a fijarnos en ese granito, esos párpados algo caídos o esa arruguita en la que antes difícilmente habíamos reparado.
2. Se magnifica el rasgo negativo que se ha detectado: la papada que antes ni veíamos se ha vuelto enorme, las orejas un poco salientes se vuelven grotescas y el granito se nota tanto que es lo único que vemos cuando nos miramos a la cara.
3. Se generaliza: ya no es solo ese rasgo el que me preocupa, es que, de repente, parece que todo yo soy unos ojos con bolsas, mi rostro solo se caracteriza por la nariz prominente o parezco un anciano de 80 años.

Estos mecanismos son normales en todos nosotros. Por lo general, al cabo de un tiempo la mente se acostumbra a verso y la persona ya no se preocupa ni repara en la imagen que le devuelve la cámara.

Pero esta situación puede volverse peligrosa si continuamos pendientes una y otra vez de la imagen que vemos.

Análisis compulsivo de nuestra imagen

¿Cuáles son los peligros de caer en la *dismorfia de Zoom*? El efecto inmediato es que comenzamos a obsesionarnos con la imagen que estamos dando, a observarnos compulsivamente y estar pensando en nuestro aspecto antes, durante y aún después de la videollamada.

Una señal clara es ver que estamos perdiendo nuestra naturalidad: si hemos descubierto que no nos gustan nuestros dientes cuando sonreímos, intentaremos sonreír con la boca cerrada o no sonreír. Otra es la pérdida de tiempo: invertiremos más tiempo que antes en acicalarnos, pintarnos, disimular ese pequeño defecto.

Seguramente, cuando participemos en una videollamada estaremos más centrados en observar nuestro aspecto que en el contenido de la reunión, pudiendo incluso llegar a perder el hilo de la conversación o, en cualquier caso, no estar todo lo centrados que podamos estar.

Nuestra autoestima se resentirá duramente. Si ya antes usará unida nuestra imagen a nuestra autoestima, ahora que *solo* vemos lo negativo de nuestro aspecto, la autoestima bajará sustancialmente. Y, finalmente, podemos llegar a gastar nuestro dinero en comprar anillos de luz o lámparas que realcen nuestra imagen y tenderemos a invertir más que antes en productos de belleza o asesoramiento de imagen.

Hay cada vez más personas que acuden a una clínica de estética para someterse a diversas operaciones que le hagan parecer a su imagen filtrada por el ordenador. Lo preocupante de esto es que la afición a retocar la imagen puede convertirse en adicción, porque, muy evidentemente, por mucho que nos operemos, nunca estaremos satisfechos con nuestra imagen, ya que el problema es más profundo.

En suma, la preocupación por la imagen ocupará un lugar y un espacio cada vez más prominente en nuestra mente, hasta llegar a perder a veces aficiones o relaciones sociales que utilizar antes.

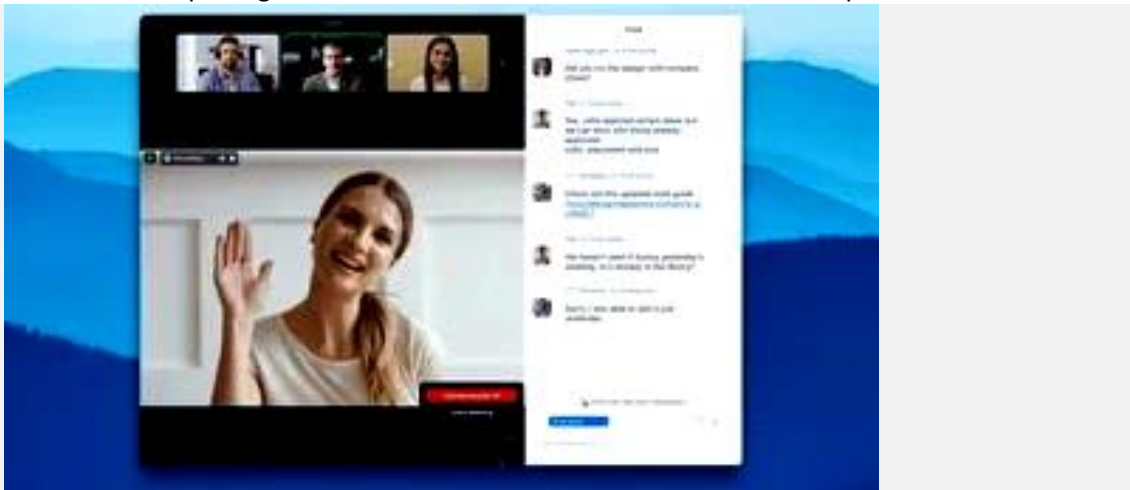
La relación con la autoestima

Cuando hay baja autoestima, tenemos externalizada nuestra valía. Esto significa que dependemos del beneplácito de las personas que nos rodean para sentirnos dignos de ser queridos, aceptados o reconocidos. No sentimos que valemos, simplemente, por ser nosotros.

Cuando se tiene externalizada la valía, se depende casi al cien por cien de la imagen que se da, que tiene que ser no obstante favorable a los demás. A veces, intentamos mostrar nuestra valía dando imagen de trabajadores, otras veces dando la imagen de triunfadores y, por desgracia, demasiadas veces intentamos que nos quieran y acepten simplemente por aparecer guapos o con buen tipo.

Cuando nos convertimos en obsesivos de nuestra imagen tendemos a compararnos compulsivamente con otras personas. Y ahí internet nos hace un flaco favor.

Dado que es un problema de autoestima, habrá que surgir a un psicólogo en cuanto notemos que nuestros pensamientos giran demasiado tiempo alrededor de nuestra imagen. La *dismorfia de Zoom* es una buena oportunidad para afrontar por fin ese problema de autoestima que seguramente venimos arrastrando desde hace tiempo.



Nuestra mente no estaba acostumbrada a vernos ante la pantalla por tanto tiempo y menos ante personas que no son de nuestra familia o de nuestro círculo estrecho de amistades

Seguramente, cuando participemos en una videollamada estaremos más centrados en observar nuestro aspecto que en el contenido de la reunión, **pudiendo incluso llegar a perder el hilo de la conversación o, en cualquier caso, no estar todo lo centrados que podríamos estar.**

Nuestra autoestima se resentirá duramente. **Si ya antes teníamos unida nuestra imagen a nuestra autoestima, ahora que solo vemos lo negativo de nuestro aspecto, la autoestima bajará sustancialmente.** Y, finalmente, podemos llegar a gastar nuestro dinero en comprar anillos de luz o lámparas que realcen nuestra imagen y tenderemos a invertir más que antes en productos de belleza o asesoramientos de imagen.

POR QUÉ A LOS JÓVENES LES CUESTA TANTO CONCENTRARSE

Hay cada vez más personas que acuden a una clínica de estética para someterse a diversas operaciones que le hagan parecerse a su imagen filtrada por la computadora. **Lo preocupante de esto es que la afición a retocar la imagen puede convertirse en adicción, porque, muy evidentemente,** por mucho que nos operemos, nunca estaremos satisfechos con nuestra imagen, ya que el problema es más profundo. En suma, la preocupación por la imagen ocupará un lugar y un espacio cada vez más prominente en nuestra mente, **hasta llegar a perder a veces aficiones o relaciones sociales que teníamos antes.**

La relación con la autoestima

Cuando hay baja autoestima, tenemos externalizada nuestra valía. **Esto significa que dependemos del beneplácito de las personas que nos rodean para sentirnos dignos de ser queridos, aceptados o reconocidos.** No sentimos que valemos, simplemente, por ser nosotros.

Cuando se tiene externalizada la valía, **se depende casi al cien por cien de la imagen que se da, que tiene que ser necesariamente favorable a los demás.** A veces, intentamos mostrar nuestra valía dando imagen de trabajadores, otras veces dando la imagen de triunfadores y, por desgracia, demasiadas veces intentamos que nos quieran y acepten simplemente por aparecer guapos o con buen tipo.



Cuando nos miramos en el espejo, nos vemos estáticos y, automáticamente, ponemos nuestra mejor cara, en la pantalla esto no sucede

Cuando nos convertimos en **obsesivos de nuestra imagen** tendemos a compararnos compulsivamente con otras personas. Y ahí internet nos hace un flaco favor. Dado que es un problema de autoestima, habría que acudir a un psicólogo en cuanto notemos que nuestros pensamientos giran demasiado tiempo alrededor de nuestra imagen. La *dismorfia de Zoom* es una buena oportunidad para afrontar por fin ese problema de autoestima que seguramente **venimos arrastrando desde hace tiempo.**

Estrategias para evitar preocuparnos en exceso

En un plano más superficial, **se pueden seguir estos consejos:**

- ¡No se mire! Si no se ve capaz de dejar de desviar la mirada una y otra vez hacia su imagen, tápela con un pósit o un papelito mientras está en la videollamada.
- Póngase en el lugar de los demás: ¿realmente cree que se han reunido con usted para analizar las imperfecciones de su cara? Lo más probable es que sus interlocutores

www.psicoadolescencia.com.ar

estén más interesados en el contenido de lo que está diciendo que en cualquier otra cosa.

- Independientemente de cómo sea nuestra autoestima, en un grupo solemos estar más pendientes de nosotros mismos, de nuestro aspecto, de cómo caemos y del impacto de nuestros comentarios que de los demás. Piense que hay muchas personas que sufren con su imagen y tal vez su interlocutor sea una de ellas.

En suma, no nos vale la pena preocuparnos tanto por la imagen que estamos dando. **¡Hay asuntos mucho más interesantes!**

Este texto se reproduce de The Conversation bajo licencia Creative Commons.

Olga Castanyer Mayer-Spiess

26 de abril de 2022

Olga Castanyer Mayer-Spiess

https://www.google.com/search?q=Dismorfia+de+Zoom%2C+o+c%3%B3mo+afecta+a+nuestra+autoestima+vernos+en+la+pantalla&rlz=1C1CHZL_esAR708AR710&oq=Dismorfia+de+Zoom%2C+o+c%3%B3mo+afecta+a+nuestra+autoestima+vernos+en+la+pantalla&aqs=chrome..69i57.2826j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8