

Bloguera explica lo fácil que es cambiar su físico en las fotos

El Ciudadano · 5 de julio de 2017

La bloguera Milly Smith ha compartido en su cuenta de Instagram una imagen que revela lo fácil que es falsear una transformación física en las fotos que tanto abundan en las redes sociales.

En una de las fotografías, Milly pone morritos, flexiona los brazos y lleva medias negras. La postura y las medias hacen que parezca que tiene una silueta más definida.

En la fotografía de la derecha, lleva braguitas y sujetador, apoya las manos sobre las caderas, no está metiendo tripa y sale sonriendo.

La joven de 24 años, que administra la popular cuenta de Instagram @selfloveclubb(que significa «el club del amor propio»), describe ambas fotos como «bonitas» y anima a los demás a no compararse con la gente que ven en las redes sociales.

«Las comparaciones nos roban la alegría y el amor propio», escribe en la publicación. «Y aún más si comparamos nuestra estética con imágenes que no son reales».

Milly se describe como una madre dura y activista por la aceptación personal y asegura que la persona que sale en las dos fotos es la misma y que estas imágenes se tomaron el mismo día y a la misma hora.

«Con un buen ángulo y la ropa adecuada puedo transformar mi cuerpo en algo que la sociedad considere más aceptable que la foto de la derecha», aclara.

La bloguera explica que «Instagram ha sido elegida como la aplicación más dañina para la aceptación del físico y la autoestima» y «eso no está bien», añade.

La británica Royal Society for Public Health realizó encuestas a personas de entre 14 y 24 años, a quienes preguntaron cómo se sentían al utilizar las distintas redes sociales; los participantes respondieron que en cuanto a bienestar, y en concreto en lo relacionado con la imagen física, Instagram era la red social que peor les hacía sentirse.

«Los medios de comunicación nos quieren cada vez con más filtros, con más postureo, más flexionados... y nos hacen sentir avergonzados, preocupados y resentidos con respecto a nuestro cuerpo, que es nuestro recipiente natural».

«Nos comparamos con esos posados, con esas fotos tomadas estratégicamente. Las comparaciones nos roban la alegría y el amor propio. Y aún más si comparamos nuestra estética con imágenes que no son reales».

«Ambas fotos son bonitas. Ambas fotos son dignas. Sin embargo, solo una de las dos me representa de verdad, cómoda y con un amor propio natural», concluye.

Milly anima a los usuarios de redes sociales a seguir cuentas que les hagan sentirse menos pesimistas y que les ayuden a «alejarse de las personas que no les hacen sentirse felices, queridos y atractivos».

Su apasionada publicación le ha tocado la fibra a muchos: lleva ya más de 8000 *me gusta* y cientos de comentarios en los que otros usuarios le dan las gracias por pronunciarse sobre este tema.

«Tus publicaciones siempre me dejan al borde del llanto», comenta una seguidora. «Eres la primera defensora de la aceptación personal que tiene un físico similar al mío y esto significa mucho para mí. Gracias».

Fuente: [El Ciudadano](#)