



Psiquiatría adolescente

¿Realmente la belleza física importa?

¿Por qué es un tema tabú? Cuando ha estado presente siempre en la era moderna. Porque no hay político que quiera jugarse los votos admitiendo que, en este gran circo social, la cara bonita tiene (muchas) ventajas. Digan lo que digan sobre la igualdad y la meritocracia, cualquier persona con un mínimo de honestidad sabe que el físico abre puertas, reduce penas de cárcel (sí, has leído bien) y, de paso, te regala un extra de simpatía en entrevistas de trabajo.

Psiquiatría adolescente

1. ¿Ser guapo es el nuevo privilegio que nadie reconoce? ¿Realmente la belleza física importa?

Catherine Hakim, en su libro *Capital Erótico*, define seis factores que, combinados, conforman una suerte de “carta ganadora” en la sociedad actual:

Belleza física: rasgos armónicos, proporciones ideales y otros estándares culturales cambiantes.

Atracción sexual: esa “chispita” que va más allá de un rostro bonito (actitud, forma de moverse...).

Sociabilidad: saber agradar, caer bien, reír en el momento justo sin parecer forzado.

Estilo personal: vestimenta, peinado, accesorios, la imagen que proyectas (cuidadosamente elegida o cuidadosamente descuidada).

Vitalidad: energía, entusiasmo y sensación de salud.

Habilidades de autopresentación: adaptarse al ambiente, modular el tono de voz, saber calibrar la postura y hasta la mirada.

La tesis principal de Hakim es que quienes dominan estos factores tienen un “capital” que se traduce en ventajas económicas, sociales y hasta políticas de las personas que gozan de belleza física en el sentido amplio de la palabra. ¿Es una conspiración contra la meritocracia? donde de quedan los estudios, la formación, los miles de euros gastados en masteres, no será mejor gasatarlo en cirugía, retoques e infiltraciones ¿Una injusticia histórica que nadie sabe cómo corregir? Quizá, sí. Pero lo cierto es que el físico importa y lo hace en múltiples niveles.

Datos que incomodan

Mayor salario: un estudio publicado en *Economics & Human Biology* (2012) sugiere que la gente “más atractiva” gana entre un 10% y un 15% más que sus pares con la misma cualificación pero peor valoración estética.

Ventaja en entrevistas de trabajo: investigación de la Universidad de Colorado Boulder (2014) mostró que, con currículums idénticos, el candidato considerado más atractivo no solo era contratado con mayor frecuencia, sino que en ocasiones recibía ofertas salariales superiores.

Sentencias judiciales más blandas: un metaanálisis de Law and Human Behavior (2017) concluyó que acusados con rasgos agraciados obtenían penas más suaves y mayor indulgencia por parte de jurados y jueces.

Puedes hasta llegar a ser presidente del gobierno...

Así que, antes de rasgarnos las vestiduras gritando “¡No es justo!”, conviene aceptar esta realidad: la belleza vamos a utilizar una metáfora bonita es un acelerador social. Y, en el reverso de la moneda, la “fealdad” (o la ausencia de esos rasgos valorados) se convierte en una desventaja silenciosa que casi nadie quiere politizar, porque, seamos francos: pocos políticos ganan votos reconociendo la discriminación por apariencia. (Aunque dentro de la política da la sensación que algunos partidos tienen un imán que atrae al mismo lado, o es la impresión que me da, incluso aquellos que dicen ser diferentes realmente parecen diferentes)

2. ¿Brecha de belleza? El tema que no da réditos políticos

Ya estamos en la “era de la hipervisibilidad”. Entre Instagram, TikTok y aplicaciones de citas, la competitividad por “gustar” o “encajar” en un canon estético roza niveles de obsesión. El problema se agrava cuando vemos cómo se benefician quienes tienen buenos genes (o se han gastado un dineral en retoques) frente a quienes no. ¿Por qué no se habla de una “brecha de belleza” al igual que se discute la brecha salarial de género o la brecha digital? Porque, al final, no interesa y no da votos. Imagínate a un ministro compareciendo en rueda de prensa para anunciar la “Ley Orgánica de Cirugías Compensatorias”: cosas peores estamos viendo...

3. Del Ministerio de Igualdad a la mesa de quirófano: ¿cirugía para todos?

¿Exageración? Pues hay corrientes ultra-igualitaristas que sostienen que, si el Estado interviene para compensar desigualdades de género, etnia o clase, ¿por qué no compensar la desventaja de la apariencia? Dicho de otro modo: si eres “feo” no es tu culpa, así que ¿no mereces una ayuda para mejorar tu aspecto? Suena a distopía, pero en política hemos visto proponer cosas impensables. Una ley así, tan disparatada en apariencia, chocaría con el sentido común... o con el bolsillo del contribuyente, lo que suele ser un argumento más sólido para frenar cualquier iniciativa de este tipo.

El factor “billetera”

La belleza también se compra. El que tiene recursos puede pagarse un dentista top, un dermatólogo de lujo, un nutricionista personal, cirugías estéticas y un estilo de vida que promueve la vitalidad.

Quien no, se queda muchas veces atrapado en un cuerpo “poco estético” (según los estándares dominantes) sin poder costear la transformación. Por supuesto, la presión es mayor en mujeres (presión social, industria cosmética, etc.), pero los hombres tampoco se libran de este fenómeno.

4. La hipocresía diaria: preferimos sentarnos con alguien “agradable a la vista”

Todos, en mayor o menor medida, preferimos lo bonito a lo feo. Por puro instinto, por comodidad visual o, sencillamente, porque nos condiciona la cultura. Es un sesgo inconsciente: preferimos compañeros de asiento en el tren o en el avión que huelan bien, que se vean atractivos o, al menos, limpios y saludables. Si no fuera así, no existirían las secciones de “vuelos para solteros” o “compañeros de viaje” en algunas webs, orientadas a socializar con gente “guapa e interesante”.

Esta preferencia a veces se traduce en comentarios políticamente incorrectos que en privado muchos comparten. Aunque luego, de cara a la galería, levantemos la bandera de la igualdad y la inclusión, el hecho de “sentirse más cómodo con un vecino de asiento atractivo” es prácticamente universal. No es racismo ni clasismo; es, sencillamente, superficialidad humana. Y así funciona en muchos ámbitos de la vida (trabajo, amistades, relaciones, etc.).

5. Eva Illouz y el merchandising del deseo

La socióloga Eva Illouz ha profundizado en cómo el capitalismo ha mercantilizado las emociones y la intimidad. Ese “mercado del deseo” se ve clarísimo en las apps de citas y en las redes sociales, donde con un simple “desliza hacia la derecha” o un “like” decidimos quién pasa nuestro filtro de atracción y quién no.

Economía emocional: la belleza se ha convertido en un valor transable. Tus fotos más cuidadas, tu sonrisa perfecta, tu gym de influencer... todo se vuelve una tarjeta de presentación para ganar seguidores, patrocinios y —por qué no— cierta fama en Internet.

Comparación perpetua: ver cuerpos y rostros “perfectos” nos hace sentir que nuestro físico es inadecuado, lo que dispara ansiedad y baja autoestima.

Monetización de la apariencia: influencers que viven de promocionar productos basados en su imagen; “belleza real” que, en el fondo, sigue teniendo estándares imposibles.

El resultado es una cultura de la comparación en la que los más agraciados sacan provecho y la masa restante se frustra o se ve tentada a pasar por el quirófano (o por el bisturí digital del Photoshop) para no quedarse fuera del mercado.

6. El factor edad: el doble castigo

Ser menos atractivo ya pone trabas, pero ¿qué pasa cuando añadimos la variable de la edad? En la cultura occidental, hay una obsesión por la juventud eterna. A partir de cierta edad, se espera que uno “pelee” por verse igual que cuando tenía 25 años. La cirugía estética, el bótox, los suplementos vitamínicos y las rutinas de deporte extremo se convierten en aliados para disimular el paso del tiempo.

Doble rasero:

Para las mujeres, el castigo suele ser más fuerte. Se las tilda de “dejadas” si no se someten a ciertos cuidados estéticos, mientras que al hombre maduro se le puede permitir canas y arrugas porque “le dan carácter”.

Para los hombres, aunque también exista presión por lucir abdomen plano y buena complexión, la sociedad es un poco más benévola con la calvicie o la “barriguita” de los 50 que por cierto no es cervecera.

Así, la discriminación por apariencia se agudiza cuando la juventud se marcha. ¿Debería haber un subsidio estético para mayores de cierta edad, en nombre de la equidad? Otro absurdo político, pero que en el fondo apunta al mismo dilema: ¿cómo compites en igualdad de condiciones en muchos trabajos con alguien 20 años más joven y con un aspecto que encaja en los cánones estéticos del momento?

7. ¿Y los “guapos” también sufren? La paradoja de la “guapa que no quiere serlo”

Tal vez suene a chiste, pero hay testimonios de personas con alto capital erótico que se sienten víctimas de prejuicios inversos. Algunos ejemplos:

Desconfianza laboral: “Si has llegado a un puesto alto es por tu cara bonita, no por tu inteligencia”.

Acoso constante: atención excesiva en la calle o en redes sociales, que puede volverse incómoda e incluso peligrosa.

Falta de credibilidad: se asume que, si eres muy agraciado físicamente, eres frívolo o superficial.

Objetificación sexual: muchas mujeres (y también hombres) atractivos sienten que solo se valora su físico y no sus capacidades o emociones.

En Tía buena, de Alberto Olmos, se parodia de forma brutal cómo una protagonista atractiva se convierte en objeto de deseo y, a la vez, de rechazo. Olmos retrata la contradicción de una sociedad que adora la belleza pero la envidia; un equilibrio imposible donde el “guapo” tampoco escapa a la etiqueta.

8. ¿Podemos —o queremos— regular el capital erótico?

Imaginemos distintos escenarios políticos:

Subvenciones estéticas para todos.....: una suerte de Seguridad Social que cubra cirugías plásticas a quienes tengan un “coeficiente de belleza” por debajo de la media. Además hoy te lo hacen en 2 días por un rreal decreto.

Penalizar al agraciado(ideas para hacienda): imponer una tasa a cirugías estéticas de lujo, prohibirlas o gravar con un impuesto específico a quienes ingresan a certámenes de belleza (quizá suene a fantasía, pero hay impuestos más raros).

Currículums ciegos, entrevistas sin foto: ya hay empresas que evitan la foto en el CV para reducir el sesgo. Pero la realidad es que, tarde o temprano, la gente se ve las caras y el sesgo reaparece.

Ni tocarlo: reconocer en voz baja que sí, la apariencia otorga ventajas, pero no meternos en jardines imposibles de legislar.

Las “soluciones” oscilan entre la utopía, el sarcasmo y la imposibilidad práctica. Lo cierto es que la discriminación por fealdad —o la ventaja de la belleza— actúa como un sesgo humano tan arraigado que ni cien leyes podrían extirparlo por completo. Es más: en algunos países, se han regulado los retoques digitales (obligando a etiquetar “foto retocada” en publicidad), un pequeño paso para evitar estándares inalcanzables. Pero regular la belleza real, la de carne y hueso, ¿cómo se haría? Casi suena a un cuento gótico.

9. Desórdenes psicológicos y psiquiátricos asociados al culto a la imagen

Como psiquiatra, sería irresponsable cerrar este debate sin mencionar los trastornos y alteraciones mentales que surgen cuando se lleva al extremo la obsesión por el aspecto físico o cuando, por el contrario, la “fealdad” percibida genera un sufrimiento continuo.

A continuación, algunos de los principales problemas que se observan en consulta:

Trastorno Dismórfico Corporal (TDC)

Se caracteriza por una obsesión con uno o varios defectos físicos (a menudo inexistentes o muy exagerados).

Los pacientes pueden desarrollar rituales de comprobación (espejos, fotos) o evitar situaciones sociales por vergüenza a su aspecto.

Provoca angustia, aislamiento y puede conducir a depresión y ansiedad graves.

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Anorexia nerviosa: obsesión por la delgadez, con restricción alimentaria y distorsión de la imagen corporal.

Bulimia nerviosa: episodios de atracones seguidos de conductas purgativas (vómitos, laxantes, ejercicio excesivo).

Trastorno por Atracón: ingestas compulsivas sin conductas compensatorias posteriores.

El bombardeo de imágenes de “cuerpos perfectos” contribuye a la aparición o empeoramiento de estos cuadros.

Bigorexia o Vigorexia (Trastorno Dismórfico Muscular)

Más común en hombres: obsesión por aumentar la masa muscular, con rutinas extenuantes y uso de suplementos o anabolizantes.

Detrás de la aparente “salud” hay una insatisfacción corporal crónica y un peligroso riesgo de daños físicos.

Ansiedad y Depresión

La presión constante por lucir mejor, sumada a la comparación en redes sociales, puede derivar en baja autoestima, estados de ansiedad y cuadros depresivos.

La persona se siente atrapada en un ciclo de autopresentación forzada, con el temor a ser rechazada si no cumple el canon.

Cosificación y estrés postraumático en casos de acoso

Quienes poseen un alto capital erótico a veces sufren cosificación, comentarios obscenos y acoso sexual constante.

Esto genera un estado de hipervigilancia, miedo y potencial desarrollo de trastornos de estrés postraumático (TEPT).

Deterioro de la salud física

Los abusos de cirugía estética o de técnicas invasivas (liposucciones repetidas, implantes excesivos, etc.) pueden llevar a complicaciones graves, a menudo alimentadas por la adicción al bisturí.

Este deterioro suele estar vinculado a un trastorno psicológico subyacente, que impulsa a la persona a “corregir” constantemente su apariencia.

En suma, la obsesión con el capital erótico —y su contraparte, la discriminación por “fealdad”— puede desembocar en un amplio espectro de patologías. El problema va más allá de la mera estética: hablamos de salud mental, de calidad de vida y de equilibrio emocional.

Conclusión: entre la verdad incómoda y la imposibilidad política

La belleza, por crudo que suene, es poder. Ser agraciado abre oportunidades profesionales, aligera condenas judiciales y provoca sonrisas cómplices en el día a día. Por el contrario, no encajar en los cánones —sumado a la edad o la falta de medios para “arreglarse”— puede ser un lastre silencioso que rara vez se aborda con la seriedad que merece.

La verdad, la brecha estética existe y genera desigualdades reales. Queda en manos de la sociedad, de las empresas y de cada uno de nosotros reconocer el sesgo y tratar de minimizarlo.

Y, desde la perspectiva de la salud mental, urge recordar que la exaltación de la belleza perfecta —o la vergüenza de no cumplirla— puede desembocar en trastornos tan serios como el Trastorno Dismórfico Corporal o los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

En definitiva, la belleza física y todo lo que la rodea nos impacta a todos de formas que no siempre queremos admitir. Tal vez el primer paso sea simplemente hablar del tema sin tapujos, reconocer cómo nos condiciona y, sobre todo, romper el silencio que lo rodea.

Porque la verdad, aunque molesta, es tan grande como un templo: sí, la apariencia importa... y sí, a muchos no les conviene decirlo abiertamente.

Bienvenidos a la montaña rusa de la belleza, la fealdad y el inconmensurable poder de la imagen. Por ahora, no hay ley que lo regule ni político que se arriesgue a proponerlo. Pero mientras tanto, nuestros cerebros —con sus sesgos y prejuicios— seguirán decidiendo a quién dar el beneficio de la duda... y a quién ni siquiera prestarle atención.

La montaña rusa de lo (in)justo y lo (im)posible

Como psiquiatra que suele ver de cerca el impacto emocional de la comparación estética, puedo asegurar que la belleza física (o la falta de ella) influye en la autoestima y en la salud mental tanto como en el ascenso profesional. El “capital erótico” no se limita a la seducción

sexual, sino que impregna todos los estratos de la vida social. Negarlo sería ingenuo; regularlo, acaso imposible. Quizá el mejor antídoto sea, irónicamente, hablar de ello. Reconocer que existe, que nos incomoda, que genera privilegios para unos y barreras para otros.

Así que, entre bromas y veras, seguiremos conviviendo con esta realidad:

Ser guapo/a abre puertas, a veces incluso las de la indulgencia judicial.

Ser “menos agraciado” implica sortear prejuicios silenciosos que afectan salarios, oportunidades y la consideración social.

Las apps de citas y las redes sociales exacerban el mercadeo de la apariencia.

Los datos son claros, pero el debate incomoda porque podría derivar en escenarios ridículos (¿cirugías subvencionadas?) o medidas inviables.

¿La moraleja? Quizá baste con tomar conciencia de la importancia de la belleza física y, desde cada ámbito (empresas, universidades, sociedad en general), tratar de minimizar los efectos más discriminatorios de la belleza. Y si en algún momento a algún ministro se le ocurre legislar la “igualdad estética”, prometo que daré mi opinión en otra entrada.

Entretanto, no dejemos de preguntar: ¿Hasta qué punto la belleza física manda en nuestras decisiones diarias, incluso en aquellas que creemos “racionales”? Porque, al final, el verdadero tabú no es la fealdad, sino el silencio que impide reconocerla como factor de discriminación. Y sí, eso no da votos... pero vaya que define vidas.

Acerca de la empresa: -

El Dr. Cristobal López es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Málaga y especialista en Psiquiatría tras formarse como Médico en el prestigioso hospital regional Carlos Haya. Ha trabajado, desde entonces, en hospitales y centros de salud tanto públicos como privados. Tiene experiencia como psiquiatra de adultos al igual que con niños y adolescentes.

Ha realizado numerosos master: en Intervención Psicoterapéutica, Master en Terapia de la Conducta y Master en Drogodependencias. Siendo especialista también en Terapia Cognitivo Conductual en la Infancia y Adolescencia.

Haga clic aquí para obtener más información: - <https://psiquiatramarbella.com/>