



UNIVERSIDAD FINIS TERRAE
FACULTAD DE ARTES
ESCUELA DE ARTES VISUALES

DISMORFIA Y DISTORSIÓN DE LA AUTOPERCEPCIÓN

BENJAMIN BURGOS VALENZUELA

Ensayo crítico presentado a la Escuela de Artes Visuales de la Universidad Finis Terrae
Para el grado de Licenciatura en Artes Visuales, Mención Pintura

Profesor Guía Taller de Grado: Víctor Pávez Miranda
Profesor Guía Presentación de tesis: José Tomas Fontecilla Palma

Santiago, Chile
2025

AGRADECIMIENTOS

A mi familia,

Por su continuo apoyo económico y emocional continuo. Sin duda fueron uno de los pilares fundamentales en este proceso.

A mi pareja,

Por la compañía incondicional tanto en procesos académicos como personales, y por ser un espacio de contención y un pilar en mi vida. Gracias por ser parte de ella y apoyarme siempre.

A mi madre,

Por el apoyo constante en cada decisión en este largo camino, por la paciencia y el amor entregado, por alentar mis aspiraciones y sueños.

ÍNDICE

Portada.....	1
Introducción.....	4
Marco Histórico y Conceptual.....	4
La Preocupación por la Imagen Corporal.....	6
Autopercepción, Realidad Subjetiva e Imágenes Digitales.....	6
La imagen corporal	7
El cuerpo visto a través de la tecnología	9
Construcción del Yo Social y Visibilidad Digital.....	10
La expresividad del rostro.....	15
Redes Sociales, Dismorfia y Autopercepción.....	17
Teoría de la Autodiscrepancia.....	20
Proceso Artístico.....	22
Experiencia del Rostro Escaneado: Omnipresencia e Incomodidad.....	29
Conclusión.....	31
Bibliografía.....	36

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Hoy en día, la forma en que las personas se ven a sí mismas está muy influenciada por las redes sociales y el mundo digital, lugares donde la identidad se crea y se muestra constantemente. Esta investigación estudia cómo estas plataformas afectan la manera en que las personas perciben su cuerpo y su imagen, generando una diferencia entre lo que realmente son y lo que muestran en línea. Esa diferencia surge por el uso de filtros, algoritmos y la comparación con otros usuarios.

Desde una mirada que combina la psicología, la sociología y el arte contemporáneo, el estudio analiza cómo la exposición constante a imágenes editadas impacta en las emociones, los pensamientos y la autoestima de las personas. Además, se destaca el rol del arte como una forma de cuestionar los modelos de belleza y las imágenes ideales del cuerpo.

Se utilizan teorías como la de la mente, la autodiscrepancia, la autopresentación y la comparación social para entender por qué buscamos aprobación en las redes y cómo el consumo de la vida privada de otros se ha vuelto algo común. Finalmente, se concluye que las redes sociales no solo cambian la imagen que mostramos al mundo, sino también cómo nos vemos y valoramos a nosotros mismos, generando una distorsión colectiva de la identidad.

PALABRAS CLAVE: Dismorfia corporal, Distorsión, autopercepción, Autopresentación digital, Comparación, Identidad, redes sociales, Autoestima, Imagen corporal, Autodiscrepancia, Validación social.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, el rostro como algo propio y visual está envuelto en constantes cambios, ya sea por el uso de diferentes herramientas digitales o por trastornos y enfermedades vinculadas a la autoimagen que provocan cambios en la manera en que nos percibimos. La imagen digital, hoy en día es omnipresente en nuestra vida cotidiana, desde que despertamos hasta que nos dormimos. Podría decirse que esta exposición sin fin a imágenes modificadas afecta profundamente la autopercepción, por lo tanto, nos enfrentamos a un yo visual sometido a cambios y estándares irreales que, en muchos de los casos, pueden reflejar o intensificar experiencias muy cercanas a la dismorfia facial, o una distorsión de la percepción del propio rostro, que se vive como algo extraño, raro, defectuoso o ajeno. Sin embargo, en esta era actual de tecnologías inmersivas, el problema va más allá de los filtros y la edición usada de forma cotidiana. El rostro ya no solo circula en las redes editado con filtros, sino que ahora también puede ser escaneado y también transformado en un modelo 3D, dividido en miles de puntos y reconstruido dentro de una superficie virtual. El ver nuestro propio cuerpo a través de estas tecnologías o herramientas cambia la forma en que nos percibimos. Es parecido a encontrarse con una versión de nosotros que nunca se imaginaría ver en la vida real, pero que de alguna forma aparece gracias a una máquina. Cuando la fotogrametría permite observar la cara desde todos los ángulos, es decir, un giro completo de 360 grados, incluso zonas que un espejo nunca podría mostrarnos, surge algo distinto a la dismorfia tradicional. Es básicamente el choque de una representación técnica o mecánica del cuerpo que genera una sensación de extrañeza o rareza frente a algo que se supone que es familiar para nosotros.

Marco Histórico y Conceptual

Históricamente el estudio del “self” y la autopercepción tiene raíces en la filosofía clásica y moderna. En la revisión teórica de autoconcepto de Cazalla-Luna y Moreno (2013) grandes filósofos como Platón y Aristóteles iniciaron la reflexión sobre el yo entendido como alma y la naturaleza sistemática de este. Después del renacimiento, filósofos como Hobbes y Locke, atribuyeron que el autoconcepto se basaría enfáticamente en nuestras sensaciones y percepciones actuales, para que posteriormente Kant introdujera en base a aquello, contribuciones sobre la distinción del yo como: sujeto y objetivo.

Es en el siglo XIX cuando los conceptos autopercepción y dismorfia —en consecuencia, de esta percepción alterada— logran establecerse como términos estudiados. En relación con el primer término es William James quien sentó las bases de la visión jerárquica y multidimensional del “yo” en su obra *The Principles of Psychology*, propuso que está compuesto por dos dimensiones principales; el yo como sujeto, que es quien actúa y experimenta, y el yo como objeto, que reúne todo lo que sabemos y pensamos sobre nosotros mismos. Este psicólogo explicó que el autoconcepto se compone de cuatro partes: “a) el yo-material, formado por el cuerpo y por todas aquellas propiedades materiales que entendemos como propias; b) el yo-social, que comprende las percepciones interiorizadas procedentes de las personas de su entorno; c) el yo-espiritual conformado por el conjunto de capacidades, rasgos, impulsos y motivaciones propias y d) el yo-puro (corporal), de definición mucho más difícil, pero equiparable a un sentimiento de unidad que cada cual va experimentando a lo largo de su vida y que otorga identidad a los comportamientos y emociones vividas a lo largo de las etapas evolutivas de la persona.” (Cazalla-Luna & Molero, 2013, p. 52)

Además, se destaca que James menciona que una persona puede tener tantos “yo sociales” como relaciones mantiene, destacando así el carácter profundamente social del autoconcepto. Finalmente, distinguió entre el yo percibido (lo que creemos ser) y el yo ideal (lo que aspiramos a ser), mostrando la tensión constante entre cómo nos vemos y cómo quisiéramos ser. A partir de esto, menciona que Cooley desarrollaría el término “espejo social” o “looking-glass self”, donde las personas construimos nuestra identidad observando cómo los otros nos perciben y reaccionan ante nosotros.

En cuanto al concepto de dismorfia, durante esta misma época según indica Hernández-Chavarría et al. (2023) Enrico Morselli introdujo el término “dismorfofobia” en la literatura científica para referirse a la preocupación excesiva y distorsionada por un defecto físico percibido. Sin embargo, no fue sino hasta 1980 cuando se reconoció formalmente como un trastorno mental, incorporándose al DSM-III bajo la etiqueta de dismorfofobia, para que más adelante, en la revisión de este manual (DSM-III-R), se adoptó la denominación actual de trastorno dismórfico corporal (TDC).

La Preocupación por la Imagen Corporal

Por lo tanto, la preocupación por la imagen corporal no es un fenómeno reciente y a lo largo de la historia, como plantea Santos Morocho “cada época y sociedad han forjado sus propios marcos y estándares de belleza construidos en torno a la propia imagen” (2022, p. 2). Sin embargo, en las últimas décadas, esta preocupación ha adquirido un carácter global debido a la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales, que difunden una imagen del cuerpo idealizada, estandarizada y, en muchos casos, inalcanzable.

Junto a esto, la expansión de la tecnología digital en la era actual ha intensificado el concepto de **looking-glass self**, donde las interacciones que repercuten en la construcción del yo pasan de ser únicamente dentro de la presencia física con las personas a las pantallas o plataformas virtuales contemporáneas. Las nuevas posibilidades de editar y modificar nuestra propia imagen mediante filtros, retoques y aplicaciones, introduce un nuevo matiz o capa en esta construcción. Por ejemplo, no solo imaginamos cómo nos pueden llegar a ver los demás, si no que participamos activamente para intervenir nuestra apariencia con el fin de producir una versión que logre ajustarse a expectativas sociales de belleza o aceptación. Pero ahora ese espejo no es solo una idea, sino que también es una máquina, un algoritmo, capaz de captar y reconstruir nuestro cuerpo de maneras que a veces nos cuesta un poco más entender. En síntesis, el yo es producto de la comunicación, no algo separado como lo señala Cooley, “Pensar en el ‘yo’ como elemento separado de la sociedad es un absurdo patente, que nadie afirmaría si realmente lo viera como un hecho de vida” (Cooley, 2005, p. 23) podría decirse que esto anticipa con buena precisión la lógica de la subjetividad de nuestro yo social en la actualidad. Es decir, el yo, lejos de ser una entidad propia de nuestro interior o estable en sí, se construye en la comunicación o en el intercambio simbólico y en la mirada de los demás. Y ahora también, en los espejos tecnológicos que la máquina nos da.

La Autopercepción, la Realidad Subjetiva y la Influencia de las Imágenes Digitales

En este proceso, no solo se altera cómo nos mostramos hacia los demás, sino también cómo nos reconocemos y validamos nosotros mismos. Como señalaba William James, “la fuente y origen de toda realidad, desde el punto de vista absoluto como desde el práctico es, de este modo, subjetiva; somos nosotros mismos” (William James, 1909, p. 303). Por lo tanto, cuando nuestra forma de vernos pasa por filtros o imágenes artificiales o escaneos 3D, también cambia la manera en que nos sentimos por dentro. Lo que vemos nos termina afectando en lo que creemos ser.

En ese mismo sentido, la autopercepción se vuelve un lugar de pelea, donde el “yo” real y las imágenes que creamos artificialmente de nosotros mismos chocan entre sí. Es como si viviéramos entre lo que somos de verdad y lo que intentamos parecer, y esa distancia como consecuencia puede alterar la forma en que vemos nuestra propia identidad. Tal como señala William James, “nuestra propia realidad, el sentido de nuestra propia vida que en cada momento poseemos, es lo último para nuestra creencia. ¡Tan seguro como que yo existo! (1909, p. 303). Esto muestra que la forma en que nos percibimos puede estar fuertemente influenciada por nuestras emociones y por la relación que tenemos con el entorno o los demás. Cuando ese vínculo se forma principalmente por imágenes irreales o filtradas por los medios digitales, el yo pierde estabilidad.

La Imagen Corporal

Si bien se sabe que la autopercepción no es un tema de estudio nuevo, las diferentes formas de modificación en la imagen que logran perturbar o alterar la percepción propia, tampoco lo son. Estos temas no son algo exclusivo de la era digital, sino que se remontan a la antigüedad. Hoy estamos viviendo un cambio en la forma en que percibimos nuestro propio cuerpo dentro del mundo digital. Ya no se trata solo de editar fotos por decisión propia: la tecnología capta nuestra imagen, la transforma y la muestra de maneras nuevas sin que siempre lo notemos. Esto puede hacer que veamos nuestro cuerpo de forma distorsionada por culpa de los algoritmos, la definición de eso se podría llamar dismorfia algorítmica.

La imagen corporal (IC) se define como “un término general que se refiere a cómo un individuo percibe, siente y piensa sobre su cuerpo” (Dahlenburg (2020) citado por Santos Morocho et al., 2022, p. 6). Es una idea compleja que junta lo que pensamos, sentimos y creemos sobre cómo es nuestro cuerpo, su forma, tamaño y apariencia. Se forma a partir de muchos factores, como la historia, la cultura, la sociedad, nuestra forma de ser y nuestro cuerpo físico.

Dentro de su estructura, la IC se compone de dos partes principales. La primera es la parte perceptiva, que tiene que ver con cómo vemos y percibimos nuestro cuerpo, su tamaño, peso y forma. La segunda es la parte actitudinal, que incluye lo que sentimos, pensamos y hacemos en relación con nuestro cuerpo. Aquí entran cosas como sentirnos conformes o

inconformes con nuestra apariencia, las emociones que eso nos provoca y las acciones que tomamos para cambiar o cuidar nuestro cuerpo (Santos Morocho, 2022).

Para profundizar en esta problemática, es importante considerar que la percepción del propio cuerpo no solo se limita a lo que vemos, sino que implica una estructura más compleja de sensaciones, pensamientos y afectos que forman nuestra imagen corporal. La forma en que una persona se percibe a sí misma no es algo que sea realmente fijo, ni tampoco se basa solo en lo que se ve. Desde la psicología, se puede entender que nuestra imagen corporal se forma a partir de lo que alguien percibe, imagina o siente sobre su propio cuerpo. Es en esa mezcla donde se forma lo que se llama el yo corporal, este une tanto la experiencia física o cómo sentimos nuestro cuerpo y la idea mental que tenemos de él.

Según el libro *Psicopatología de la imagen corporal*, cuando una persona se ve a sí misma de una forma distorsionada, no es solo que ve mal su cuerpo, sino que vive y siente su cuerpo de una manera diferente. Es como si el cuerpo se convirtiera en un espejo que muestra lo que uno desea ser, lo que cree que debería ser y cómo piensa que los demás lo ven. Esto mismo en otras palabras, sería que la relación con uno mismo no depende solo de lo que se ve frente al espejo, sino también de cómo uno siente y experimenta su propio cuerpo desde adentro. El cuerpo no es solo una figura visible, sino un lugar donde ocurre y se forma la experiencia personal.

Cuando eso se distorsiona, no es que uno vea mal su cuerpo, sino que empieza a sentirlo como algo ajeno o extraño, como si no coincidiera con la propia identidad. Podría decirse que hoy en día, con las redes sociales y las pantallas, esto es aún más fuerte y notorio. Nuestra imagen ya no está solo en nosotros, no solo es de nuestra propiedad, sino que circula por internet, se modifica con filtros y se muestra una y otra vez, sin fin. A veces, esa imagen digital parece más real o importante que el cuerpo que tenemos en realidad en nuestra vida cotidiana. Pero ahora, con las tecnologías de escaneo 3D, la experiencia es aún más radical, es como si nuestro cuerpo pudiera existir sin nosotros, como un objeto completo, observable desde todos los ángulos, sin los puntos ciegos que el espejo nos otorgaba.

Además, esta percepción no aparece de la nada, sino que se debe a distintos factores que influyen en la forma en que cada persona se representa a sí misma, como lo dice la siguiente cita: “la imagen corporal (...) se configura por la interacción de factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos” (Psicopatología de la imagen corporal, 2020, p. 6). Esto

quiere decir que la forma en que nos vemos a nosotros mismos depende de lo biológico, lo emocional y lo social. La tecnología actual hace que esos ideales de belleza poco reales se vuelvan aún más fuertes. Además, también agrega algo nuevo, las máquinas pueden llegar a mostrar partes de nuestro cuerpo que nosotros no vemos y transformarlo de maneras que cambian cómo lo experimentamos día a día.

El cuerpo visto a través de la tecnología

En el mundo digital, mostramos y cambiamos nuestro cuerpo de manera más consciente, como si lo estuviéramos interpretando o presentando ante los demás. Como plantea Ceriani (2012) “El cuerpo es y ha sido objeto de representación, dispositivo de mediación y materia de construcción en las artes, las ciencias y las tecnologías. Se puede comprender como un campo de batalla, un arma, un laberinto, una superficie porosa, una interfaz básica, compleja y originaria, un medio de conexión entre el interior y el exterior. Vehículo de todos los sentidos, prótesis, mediación entre lo material y lo inmaterial, contenedor y contenido, forma de lo visible e invisible, límite, caja, casa. Habitamos un cuerpo real, un cuerpo imaginado, un cuerpo creado por el arte, los medios de comunicación, los nuevos medios. Interactuamos con un cuerpo que sintetiza todos los cuerpos que nos han interceptado en el imaginario histórico, y desplegamos y plegamos imágenes del cuerpo, de los cuerpos, en cada acto de simbolización” (Jaime del Val (2012) citado por Ceriani et al., 2012, p. 17). Hoy, la imagen del cuerpo ya no es algo fijo, sino que cambia todo el tiempo. Y podemos modificarla o transformarla tantas veces con la tecnología a nuestro alcance, por lo tanto, termina siendo muy diferente a cómo somos en realidad. Por eso, la dismorfia no es solo un problema personal, sino también una señal de nuestra época, una consecuencia de la diferencia entre el cuerpo que sentimos y el que mostramos en el mundo digital.

La Construcción del Yo Social y la Visibilidad Digital

Hoy en día, la forma en que mostramos el cuerpo ya no se limita solo al mundo físico, sino que también existe en el espacio digital. Nuestro cuerpo puede verse en pantallas, con filtros y herramientas que lo cambian o mejoran. Esto ha modificado la manera en que las personas se ven a sí mismas, creando una diferencia entre quiénes somos realmente y cómo

nos mostramos con la ayuda de la tecnología. Así, la imagen del cuerpo ya no depende solo del aspecto físico o de lo que pensamos de nosotros, sino también de la tecnología y de lo que la sociedad valora y aprueba en el mundo digital (Santos Morocho, 2022).

Este es entendido como la forma en que nos percibimos e interactuamos con los demás, construyéndose a partir de relaciones, grupos, normas sociales y convivencia. Dentro de esta clasificación, James otorga un lugar central al aspecto físico, estableciendo así que la apariencia es reconocida como un componente esencial o importante para la identidad personal. Sin embargo, lo que James no habría podido imaginar es cómo la tecnología convertiría esa apariencia en algo múltiple, dividido y que puede estar presente y ausente al mismo tiempo.

En relación con esto, me es interesante mencionar cómo la vergüenza se entrelaza a la autopercepción. William James nos señala que “la vergüenza parece depender de la sensibilidad para la opinión de los demás, buena o mala, y más especialmente respecto de nuestra apariencia externa. (...) La conciencia de tener alguna cosa de particular (...) en nuestro rostro, punto que atraiga fácilmente la atención de los extraños, hace la vergüenza intolerable.” (James, 1909, p. 432). Se podría decir que la apariencia externa y su impacto en las personas se vincula directamente el cuerpo y rostro a la autopercepción y la identidad del yo. Por ende, la vergüenza surge precisamente porque el individuo considera su cuerpo y rostro como una parte íntima de sí mismo, como aquello que lo representa ante los demás, algo esencial para el sentimiento de propiedad del yo, del “mí mismo”.

El Proceso del Looking-Glass Self en la Era Digital

Según Cooley (2005), la construcción del yo se da en tres momentos. En el primer momento, imaginamos cómo los demás nos ven o perciben. Su mirada actúa como un “espejo simbólico” que nos permite formarnos una imagen de nosotros mismos, aunque esta se base solo en lo que creemos que piensan. En el segundo momento, le damos un valor o juicio a esa mirada. Es decir, interpretamos si los otros nos aprueban, admiran o, por el contrario, nos rechazan. Esta interpretación puede influir más en nuestra identidad, que lo que realmente opinen de nosotros. Por último, en el tercer momento, aparecen las emociones que surgen de esa interpretación: orgullo y confianza si sentimos aceptación, o vergüenza e inseguridad si pensamos que somos juzgados negativamente. En conjunto, estos tres momentos muestran que nuestra identidad se forma a partir de cómo creemos que somos vistos y valorados por los demás.

En la actualidad, esta dinámica se evidencia en el entorno digital, donde existir implica ser visible, ser compartido y validado socialmente por los demás. Inevitablemente así, la identidad se construye en el flujo de información que se publica, junto con las reacciones que esto provoca. En ese contexto, el yo deja de ser anterior a la comunicación y pasa a existir dentro de ella, básicamente como un producto de la exposición continua a redes y al reconocimiento ajeno. La dependencia a la visibilidad termina por generar una profunda distorsión de la autopercepción, ya que nuestra imagen personal se construye en función de dichas expectativas externas y simbólicas (como likes, comentarios, reproducciones) que logran redefinir lo que uno cree ser.

En nuestra instancia actual, el cuerpo se ha convertido en el soporte principal de la identidad y en un medio visual de comunicación, a través del cual cada individuo busca validarse ante los demás. El cuerpo deja de verse solo como algo biológico y comienza a formar una parte esencial de nuestra identidad. Este pasa a ser un lenguaje visual, donde, a través de nuestra apariencia, la ropa y los gestos que usamos, nuestro estado físico, los tatuajes o incluso las fotos que compartimos en las plataformas, logramos transmitir un mensaje sobre nuestra personalidad, nuestras preferencias e incluso nuestro nivel económico. Sin necesidad de interactuar verbalmente, el cuerpo expresa y comunica, en busca de aprobación, aceptación o admiración de los demás.

Como explica Sibilia (2008), “se trata de un tipo de yo que se construye en la visibilidad, tanto en la exposición de su vida supuestamente privada como de su personalidad, y que se propone como un estilo o una actitud a ser imitada” (p. 284). En este sentido, el cuerpo ya no es un espacio íntimo o natural, sino una superficie pública de exhibición, un lugar donde el sujeto fabrica su imagen para ser consumido por la mirada ajena. Tal como señala la autora, “lo que se busca es otra cosa: aquí se trata de mostrarse abiertamente y sin temores, con el fin de constituirse como una subjetividad visible” (Sibilia, 2008, p. 92).

Es así como nuestra superficie corporal se mezcla con la pantalla digital, donde en ambos espacios se logra proyectar el yo visible. Como indica Sibilia (2008), “parece tratarse de un gran movimiento de mutación subjetiva, que empuja paulatinamente los ejes del yo hacia otras zonas: desde el interior hacia el exterior, del alma hacia la piel, del cuarto propio a las pantallas de vidrio” (p. 105). La visibilidad ante los demás se vuelve una forma de sentirse que uno existe, y mostrar el cuerpo todo el tiempo en redes sociales hace que esa necesidad

aumente. Las personas empiezan a mirarse a sí mismas según cómo los demás los ven, como estar mirándose en los ojos de otros. El cuerpo que mostramos pasa a ser una prueba de que existimos. Al estar siempre expuesto, la forma en que uno se ve a sí mismo se deforma.

Reflexión personal sobre la autenticidad en el mundo digital

En la mayoría de los casos se puede determinar que la obsesión con la belleza está en el centro de este fenómeno, ya que nadie sube una foto llorando después de un día horrible, ni nadie comparte sus sentimientos malos o negativos sin disfrazarlos un poco. La sociedad muestra lo “mejor” de ellos, aunque muchas veces esto sea lo más falso y sin embargo, todos lo hacemos. En lo personal, también he sido parte de este fenómeno social, al recurrir a filtros y herramientas digitales con el fin de eliminar imperfecciones movido por el deseo de ajustarse a los estándares de belleza actuales. En ello radica la paradoja, cuando creemos estar mostrándonos auténticamente, pero en realidad nos ocultamos tras estos medios. ¿Por qué lo hacemos? ¿Es acaso que detrás de cada filtro se esconde el miedo a no ser suficientes, a no gustar a los demás o simplemente a no encajar en la estética que dicta el algoritmo?

El problema es que, mientras intentamos mostrar una vida impecable, consumimos casi por inercia la vida de los otros. De esto, emerge el deseo de ver su apariencia, su quehacer, su compañía y su éxito. Deseamos entrar en su intimidad, aunque sepamos que esta es maquillada. Es un espectáculo que todos entendemos como falso, pero al que igual asistimos, porque nos da la ilusión de pertenencia. Nos volvimos consumidores de imágenes que no necesitamos ni nos aportan, como comida en snacks de bolsa, fáciles de digerir, hechos para ser consumidos sin hambre ni un cuestionamiento profundo.

Lo más inquietante o perturbador es que ya no nos sorprende, se volvió algo normal y cotidiano. Mostrar lo privado dejó de ser un tabú para transformarse en una obligación autoimpuesta. Si no lo compartes, no existió ni ocurrió. Esta lógica es la que sigue mucha gente, cuanto más te expones, más vales, cuanto menos te muestras, más invisible eres. En mi visión de artista veo este proceso como una distorsión colectiva o social de la autopercepción. Me es inquietante pensar que esto parece no tener freno, ya que, los filtros se perfeccionan, la inteligencia artificial avanza hasta el punto de fabricar rostros idénticos a uno real y representaciones de vidas perfectas, provocando así, que la línea entre lo real y lo representado

se borra un poco más cada día. Pero lo más importante o radical es que ahora la máquina también puede capturar nuestro cuerpo sin edición, sin filtro, y reconstruirlo desde cero en 360 grados, mostrándonos perspectivas de nosotros mismos que nunca imaginamos ver.

Estructura y Objetivos del Ensayo

Para abordar esta investigación de manera integral, este ensayo se estructura en tres ejes temáticos fundamentales que tejen la relación entre teoría, experiencia emocional y práctica artística. En primer lugar, se desarrollará un análisis teórico que buscará la evolución histórica de la autopercepción y la construcción del yo, partiendo desde la filosofía clásica hasta las dinámicas contemporáneas y las mediaciones digitales, examinando autores clave como William James, Charles Horton Cooley y Paula Sibilía, quienes permiten comprender cómo la identidad se ha transformado en el contexto de las redes sociales y la tecnología. En segundo lugar, se profundizará en la unión entre la dismorfia corporal, la imagen corporal y la distorsión de la autopercepción en la era digital, utilizando la Teoría de la Auto discrepancia como marco conceptual que ilumina la brecha constante entre el yo actual, el yo ideal y el yo como debería ser. Posteriormente, y como corazón central de esta investigación, se presentará y analizará en detalle mi proceso artístico, mostrando cómo la práctica visual logra materializar estas tensiones teóricas mediante las exploraciones con pintura, escultura, fotogrametría y animación digital especialmente la experiencia de escaneo 3D del rostro y su transformación escultórica, esto muestra que el arte no solo sirve para mostrar ideas, sino que también nos ayuda a reconectarnos con nuestro cuerpo y con lo que sentimos. Nos permite entendernos de una forma más real y liberadora. Al juntar la teoría, la reflexión personal y la creación visual, este ensayo muestra que la forma distorsionada en que a veces nos vemos no es solo un problema, sino una señal de cómo vivimos hoy. También puede ser una oportunidad para conocernos mejor y aceptar nuestra propia imagen.

En este contexto, se vuelve necesario e importante reflexionar de manera más profunda los efectos que estas transformaciones tienen en nuestra percepción, en la construcción de identidad o en la relación entre cuerpo e imagen. A partir de esta inquietud, surge el siguiente planteamiento de objetivos que orientan este proyecto.

Objetivo general

Analizar la dismorfia y distorsión de la autopercepción contemporánea resultante de la mediación digital, mediante la investigación teórica y la experiencia artística con tecnologías de escaneo 3D y fotogrametría, para comprender cómo el sujeto habita múltiples versiones fragmentadas de sí mismo entre lo físico, lo virtual y lo material.

A partir de este objetivo y con el fin de abordarlo de manera más específica se proponen los siguientes objetivos específicos

1. Rastrear la evolución histórica de la autopercepción y examinar cómo la construcción del yo ha evolucionado desde la filosofía clásica hasta convertirse en una identidad mediada digitalmente y fragmentada por tecnologías.
2. Validar la práctica artística como forma de conocimiento: Demostrar cómo la expresión visual materializa la distorsión emocional y convierte la incomodidad en lenguaje auténtico.
3. Documentar la experiencia de la captura técnica del cuerpo: Reflexionar sobre cómo el escaneo 3D y la fotogrametría revelan una alteridad radical al transformar el cuerpo en modelo digital sin intermediarios.
4. Comprender el rostro como superficie de conflicto: Explorar la tensión entre la expresión íntima del rostro y su exhibición pública en el contexto digital.

Bajo mi perspectiva, considero que el arte y la cultura visual actual han tomado un papel fundamental en cuanto a cuestionar lo que entendemos por belleza o perfección, autoimagen y autenticidad. Ya no se trata solo de crear imágenes bellas hablando en un sentido clásico, sino de mostrar los conflictos internos que se forman respecto a nuestro propio cuerpo y rostro en un mundo lleno y saturado de pantallas con filtros.

DESARROLLO

La expresividad del rostro

Para comenzar mi análisis, me es relevante mencionar a Georg Simmel (2011), quien nos invita a cuestionar algo que parece tan cotidiano y sobre todo evidente, como lo es nuestro rostro, que bajo su parecer demuestra ser una de las formas más importantes de expresión

humana. En el rostro y retrato, Simmel explica que el rostro no es solo una parte del cuerpo, sino la zona donde la vida interior se hace visible. Según el autor, “en el cuerpo humano, el rostro es lo que posee en mayor medida esta unidad interna” (Simmel, 2011, p. 10). Es decir, nuestro rostro manifiesta nuestra propia alma, porque en él cada pequeño cambio altera todo el sentido de lo que transmitimos, mostrando así la conexión entre lo físico y lo interno.

A diferencia de otras partes del cuerpo, el rostro posee una forma y expresividad única, que incluye la parte visible para los demás junto a la esencia, algo vivo que da cuenta de lo que somos y que nos ayuda a conectar con los demás. Simmel dice que “el alma, que habita tras los rasgos del rostro siendo, no obstante, visible en ellos, es la interacción, la referencialidad cruzada de los rasgos particulares” (Simmel, 2011, p. 11). En otras palabras, nuestro rostro no puede separarse o ser ajeno de nosotros mismos, porque es la forma de manifestación más inmediata de la individualidad que puede ofrecer nuestro cuerpo. Esta dualidad del rostro, entre lo físico y lo espiritual, es lo que logra dar su profundidad simbólica, ya que, para Simmel, “el rostro es el símbolo no sólo del espíritu, sino del espíritu en tanto personalidad singular” (Simmel, 2011, p. 13). De esta manera, el rostro no sólo muestra, también esconde algo más profundo, logra reflejar lo que sentimos, pero a la vez, logra proteger nuestra intimidad. Por lo tanto, es una suerte de máscara viva, que al mismo tiempo nos separa y nos conecta entre lo que experimentamos en nuestro interior y lo que mostramos por fuera. El rostro es una parte muy especial del cuerpo, porque es lo primero que los demás ven de nosotros. En ese sentido, el rostro nos ayuda a relacionarnos con los demás, pero también nos protege, convirtiéndose en un espacio donde se mezcla la verdad y la apariencia, la emoción y el control, lo íntimo y lo social.

En cuanto al retrato, Simmel lo considera como un intento artístico de capturar esta doble naturaleza, al tratar de no buscar una copia exacta del rostro, sino su verdad espiritual. En palabras del mismo autor, “el logro de un retrato radica en comunicar el alma del cuerpo mostrado” (Simmel, 2011, p. 27). Por mi parte, entiendo que el rostro es mucho más que una forma, creo que esta idea nos invita a mirar más allá de la apariencia, porque cada rostro contiene su propio relato y una identidad que lo hace único. El rostro es como una puerta con un vidrio que deja ver quiénes somos, pero también podemos decidir cuánto mostrar y cuánto mantener dentro.

En esta misma línea del rostro y su exposición, Paula Sibilía señala que “ahora, sin embargo, sólo ocurre aquello que se exhibe en una pantalla: todo lo que forma parte del mundo

real, sólo se vuelve más real o realmente real si aparece proyectado en una pantalla” (Sibilia, 2008, p. 274). En mi interpretación, los momentos donde mostramos nuestro rostro en redes o en una pantalla, ya no son totalmente nuestros, ya que pasan a formar parte del espacio público y se vuelven algo que otros pueden mirar, juzgar o incluso modificar y este cambio provoca consecuencias importantes. Hoy en día, cada gesto o imperfección puede ser editado y ya no nos miramos solo para reconocernos, sino también para ver si cumplimos con los estándares de belleza que vemos en las redes. En ese sentido, el rostro pasa de ser una forma de expresión personal a ser una imagen controlada, que busca aprobación y perfección en lugar de autenticidad.

Según Zygmunt Bauman (2005), en la modernidad líquida los límites entre lo público y lo privado se han desdibujado hasta el punto de que lo público se ve colonizado por lo privado. El interés colectivo ahora se dirige a la curiosidad por la vida íntima de las figuras públicas y la exposición de emociones personales, haciendo así que la esfera pública, que históricamente funcionaba como un espacio de deliberación y construcción ciudadana, se convierta ahora en un escenario donde se representan dramas privados. Esto ocurre principalmente por una desesperada necesidad de “interconectarse”, donde compartir intimidades se convierte en una forma de construir comunidades que, según el autor, son frágiles, efímeras y carentes de profundidad, pues se sostienen sobre vínculos emocionales inestables. Asimismo, la exposición mediática de la vida privada ya sea de celebridades o de personas comunes, actúa como una nueva fuente de sentido y aprendizaje moral. Como menciona el escritor, “la observación de la experiencia ajena, la posibilidad de atisbar las atribuciones de los demás, despierta la esperanza de descubrir los problemas causantes de la propia desdicha, darles un nombre y buscar maneras de combatirlos o resolverlos” (Bauman, 2005, p.72). En una sociedad individualizada, donde el destino de cada persona parece depender únicamente de su esfuerzo, los individuos buscan en las experiencias ajenas modelos para afrontar sus propios conflictos internos o reflejarse en los de otros.

A veces siento que todos vivimos con las ventanas abiertas, mostrando lo que hay dentro solo para ver si alguien pasa y nos mira. Esa necesidad de ser vistos, de compartir lo íntimo, parece haberse vuelto una nueva forma de sentirnos acompañados, aunque muchas veces esa conexión sea tan momentánea como la mirada fugaz de quien pasa frente a nuestra ventana.

Las redes sociales, dismorfia y la autopercepción

Las redes sociales han cambiado la manera en que las personas se perciben y construyen su propia imagen corporal. Uno de los fenómenos centrales en la psicopatología de la imagen corporal es la distorsión de la autoimagen, que es entendida como la discrepancia entre la percepción del yo real y la del yo ideal. Esta distorsión aparece cuando una persona empieza a creer que los ideales de belleza que ve en la cultura o en los medios son los que en realidad tiene que seguir. En palabras de Santos Morocho (2022), “en la actual sociedad industrializada, se ha instaurado una imagen de un cuerpo estandarizado y perfecto; idealizado, subyugado a la moda y a la estética” (Morocho, 2022, p. 6).

La alteración de la imagen corporal (AIC) se manifiesta como “una alta insatisfacción corporal, una evaluación negativa de la apariencia y deseo de cambiarla, así como la presencia de comportamientos que tienen como objetivo ocultar o controlar la apariencia física” (Grogan (2010) citado por Santos Morocho et al., 2022, p. 13). En los casos más graves, esta distorsión se relaciona con el trastorno dismórfico corporal, donde la persona se obsesiona con los supuestos defectos que en realidad no tiene o que son muy pequeños o simples. Esto puede hacer que se repitan ciertas conductas o que la persona evite situaciones por miedo o por la vergüenza. Todo esto muestra cómo la forma en que nos vemos puede llegar a convertirse en un conflicto nuestro interno entre quiénes somos realmente y la imagen que queremos mostrar.

En plataformas como Instagram o TikTok, el cuerpo se transforma en un objeto de exposición constante, sometido a la mirada y juicio de los demás. En estos medios se busca mostrar y modificar la apariencia, creando una relación tensa entre lo real y lo ideal, como afirman los autores “la dismorfia corporal evidencia la utilización constante de los celulares para tomarse fotografías y compartirlas para que cientos o miles de ojos las observen, califiquen y juzguen” (Calderón-Mazzotti & Cruz-Mendoza, 2022, p. 33). En base esto se genera una pérdida de intimidad visual y el espacio privado se convierte en una pantalla pública que moldea la autopercepción a partir del juicio social. A diferencia de las representaciones del cuerpo de otras fechas y otros tiempos, donde la imagen buscaba conservar o interpretar la identidad, en la cultura digital de hoy, la imagen se convierte en una forma de validación. Ya no solo se trata de ser representado, sino de ser aceptado por la gente. La exposición constante y la posibilidad de editar o eliminar lo que no nos gusta nos genera una presión continua por mantener nuestra apariencia ideal.

Las tecnologías que permiten modificar la imagen fomentan la dependencia hacia la aprobación externa, el cuerpo deja de sentirse propio y pasa a concebirse como una imagen que debe ser mejorada. Como señalan Carderon y Cruz (2022) Los filtros y las ediciones digitales consolidan una idea de perfección inmediata, al permitir eliminar imperfecciones del aspecto físico instantáneamente donde la satisfacción con la apariencia se alcanza al instante. Esta rapidez genera una relación ansiosa con la imagen personal, porque el cuerpo real nunca parece suficiente frente al cuerpo editado.

Sin embargo, esta preocupación por la apariencia no es un fenómeno nuevo. A lo largo de la historia, los cuerpos también han sido moldeados por los ideales culturales de cada una de las épocas, los corsets en el siglo XIX, los cánones renacentistas o las cirugías plásticas del siglo XX muestran que siempre ha existido una presión por adecuarse a un modelo de belleza que es dominante. Lo que cambia hasta hoy no es la existencia de esa presión social, sino la forma en que se produce y también se reproduce. En la actualidad, los ideales se difunden con una rapidez y una masividad nunca antes vista, esto impulsado por algoritmos que normalizan ciertos rasgos y categorizan ciertos cuerpos como deseables.

De esta manera, las redes sociales hacen que ciertos modelos de belleza se repitan y todos empiezan a parecerse entre sí. Estos ideales se basan más que nada en una idea fija de qué cuerpos son considerados “bonitos” o “aceptables” y cuáles no. En palabras de los autores, “la heteronorma atraviesa y encamina las miradas de las mujeres y los hombres frente a sus propios cuerpos y los cuerpos de otras personas” (Calderón-Mazzotti & Cruz-Mendoza, 2022, p. 35).

Este fenómeno resulta clave para comprender cómo las personas interiorizan la mirada ajena y reproducen conductas que alimentan la autoexigencia física y emocional. Muchas veces esto deriva en trastornos de la imagen corporal, como “la dismorfia corporal resulta en la gordofobia, es decir, el miedo a lo adiposo o bien, el miedo a ser gorda/o” (Calderón-Mazzotti & Cruz-Mendoza, 2022, p. 41). Así, el cuerpo no solo se forma ante el espejo, sino también a partir de lo que la sociedad define como sano, atractivo o deseable. En este sentido, las redes amplifican aquellas ideas históricas y las convierten en modelos visuales de aceptación inmediata, afectando la autoestima y la salud mental.

A mi parecer, esta dinámica genera una forma de control social a través de la imagen, donde la mirada de los demás actúa como juez y refuerza la auto vigilancia constante del propio

cuerpo. Sin embargo, es importante aclarar que este punto no contradice lo que planteaba William James a fines del siglo XIX, sino que lo amplía. James sostenía que parte de nuestra identidad se forma según cómo creemos que los otros nos perciben. Ese proceso era, para él, una característica psicológica básica del ser humano. Lo que ocurre hoy, como analiza Paula Sibilía (2008) en *La intimidad como espectáculo*, es que ese mecanismo se vuelve un fenómeno mucho más intenso y visible debido a la tecnología. La vida privada se transforma en contenido público y la intimidad deja de ser un espacio únicamente reservado para convertirse en un espectáculo donde las personas buscan constantemente la autenticidad. Las redes sociales como Instagram o TikTok funcionan como escenarios de exhibición en los que cada persona es al mismo tiempo el productor, protagonista y espectador de su propia vida y contenido. Como señala Sibilía, “a medida que los límites de lo que se puede decir y mostrar se van ensanchando, la esfera de la intimidad se exagera bajo la luz de una visibilidad que se desea total” (Sibilía, 2008, p. 42). Esta autora observa que el impulso por mostrarse se vincula así con la necesidad de validación y la pertenencia, pero ahora en una escala mucho mayor que en la época de James. Mientras que James hablaba de una dinámica social común entre las personas, hoy esa misma idea se vuelve mucho más fuerte por el efecto de la tecnología. El contexto de hoy logra transformar esta relación con la mirada del otro en una exposición casi permanente sin fin. Es como una versión digital y amplificadora del “yo espejo” de Cooley, donde la identidad depende en gran parte de cómo creemos que los otros nos ven, pero ahora llevada a un nivel más intenso por nuestro apego a las redes sociales.

La teoría de la autodiscrepancia

La Teoría de la Autodiscrepancia permite comprender cómo las personas experimentamos la distancia entre diferentes versiones de nuestro yo. Según esta teoría se “plantea que la identidad personal se ve influida por la comparación entre los diferentes ‘yos’ de la persona y el autoconcepto proyectado por otros” (Bay-Alarcón et al., 2024, p. 86). Desde mi interpretación, esto significa que la forma en que nos percibimos no aparece de forma aislada, se construye a partir de la relación entre lo que somos, lo que deseamos ser y lo que creemos que los demás esperan de nosotros.

Los autores explican que Higgins, el desarrollador de esta teoría, identifica tres dominios básicos los cuales son; el yo actual, el yo ideal y el yo como debería ser, los cuales “representan respectivamente cómo nos vemos, cómo nos gustaría ser y cómo creemos que

deberíamos ser” (Bay-Alarcón et al., 2024, p. 87). Me parece interesante cómo estos tres planos conviven en tensión constante, y configuran la percepción que tenemos de nosotros mismos. En lo personal, siento que estas inconformidades o contradicciones son inevitables, ya que nuestra identidad se encuentra siempre en proceso de cambio y ajuste entre lo real y lo deseado.

Cuando estas diferencias entre los tres “yos” aumentan, aparece un malestar emocional, el cual impulsa a las personas a cambiar, o sea, “cuando la discrepancia es alta, las personas estarán motivadas para cambiar su identidad y su comportamiento” (Higgins (1987) citado por Bay-Alarcón et al., 2024, p. 89). La distancia entre lo que somos y lo que queremos ser, logra generar una motivación para alcanzar una mejor versión de nosotros o también puede servir como ayuda para reflexionar sobre nuestro propio ser. A veces, ese mismo descontento nos ayuda a mirar con más claridad lo que realmente valoramos, lo que queremos alcanzar o las actitudes que necesitamos cambiar. Por otro lado, Bay-Alarcón et al. (2024) nos recalca que las comparaciones no son solamente internas, sino que están definidas también por los contextos sociales o culturales. A mi parecer, esto demuestra que las diferencias que sentimos con nosotros mismos provienen de lo que deseamos ser y de los modelos que la sociedad nos impone día a día. Esos modelos nos dicen cómo deberíamos vernos, qué tipo de vida deberíamos tener y qué cuerpo se considera ideal. En ese sentido, la Teoría de la Autodiscrepancia nos da a entender que nuestra identidad se forma por medio de varios “yo”, el que somos, el que queremos ser y el que creemos que los demás esperan de nosotros.

Pienso que lo explicado por los autores sobre la dismorfia y las redes sociales va más allá de un simple tema de apariencia, ya que en el fondo habla de cómo nos miramos y valoramos a nosotros mismos a través de la mirada de los demás. Hoy vivimos rodeados de imágenes de otras personas, de cuerpos “perfectos” y vidas que parecen más felices o completas que otras, y en ese contexto es muy fácil caer en la comparación y sentir que no alcanzamos esos ideales. Esta sensación constante de no estar a la altura no solo afecta cómo nos vemos, sino también cómo nos sentimos. Es en ese momento cuando la distorsión de nuestra imagen se hace más fuerte y cuando empezamos a valorar quiénes somos según cómo creemos que deberíamos vernos, en vez de entender que el “yo” no es algo fijo ni algo que exista antes de la mirada de los demás, sino algo que se construye y cambia constantemente a través de nuestras relaciones. Tal vez lo importante no sea buscar un “yo verdadero” detrás de la imagen, sino aprender a vivir con más conciencia dentro de esa construcción, entendiendo que también formamos parte de esa mirada colectiva que nos define y nos refleja.

Me pregunto muchas veces por qué consumimos tanto contenido ajeno, será tal vez porque buscamos inspiración, compañía o distracción. Pero, sin darnos cuenta, ese consumo constante también moldea la opinión de nosotros mismos. Vemos cuerpos "perfectos", rostros sin imperfecciones y vidas que parecen impecables, y como resultado, terminamos creyendo que eso es lo normal. La comparación se vuelve inevitable, y ahí empieza la distorsión; se pierde la capacidad de vernos por lo que somos, pero se realiza la necesidad de evaluar cómo deberíamos ser. Para cumplir con la idealización propia que se crea a partir de eso, nace la necesidad de ocupar edición o de mostrar solo nuestras mejores partes. Quizás lo hacemos porque queremos sentirnos aceptados, porque el juicio de los demás pesa, o porque el "me gusta" se ha convertido en una forma de reconocimiento. En un mundo donde todo se muestra, la apariencia se vuelve una forma de validación y editar una foto o usar un filtro puede parecer algo pequeño, pero con el tiempo cambia totalmente la relación con nuestro propio cuerpo. Así, crecemos creyendo que mejorar digitalmente nuestra imagen es parte del juego, sin notar que, poco a poco, perdemos la naturalidad de mirarnos sin filtros. Esa necesidad constante de corregirnos genera una distancia entre lo que somos y lo que mostramos, y esa distancia puede doler. Las redes sociales nos enseñan a observarnos desde fuera, como si fuéramos una imagen que debe gustar, y no una persona que existe más allá de la mirada de los demás.

A partir de esta necesidad constante de mostrarnos y validarnos a través de la mirada ajena, resulta pertinente retomar el pensamiento de Zygmunt Bauman sobre la modernidad líquida. Según el autor, la construcción de la identidad es inseparable de la lógica del consumo, lo que crea una condición humana marcada por la perpetua indefinición y la necesidad de "comprar" el propio yo, lo que da lugar a nuevas formas de subjetividad frágiles y dependientes de la mirada externa. El sujeto contemporáneo se enfrenta a la exigencia de producirse a sí mismo como si fuera una obra de arte en progreso, inspirado por la idea de que la vida de los demás lo fuese. Sin embargo, la búsqueda de esta identidad sólo será un intento por volverla permanente, ya que esta es un flujo constante que no logra determinarse si se trata de uno mismo y solo parece estable cuando se observa momentáneamente desde fuera porque "cuando se la contempla desde el interior de la propia experiencia biográfica, toda solidez parece frágil, vulnerable y constantemente desgarrada por fuerzas cortantes que dejan al desnudo su fluidez y por corrientes cruzadas que amenazan con despedazarla y con llevarse consigo cualquier forma que pudiera haber cobrado" (Bauman, 2005, p. 89). En este sentido, la identidad se vuelve un proceso más que un estado. El sujeto se encuentra en una tensión permanente donde desea fijar una imagen de sí mismo, pero al mismo tiempo está arrastrado por las corrientes

sociales, tecnológicas y culturales que lo obligan a transformarse continuamente. La fluidez a la que aludida no solo habla del cambio, sino también de la inseguridad que lo acompaña; el miedo a disolverse, a no tener una forma reconocible ni para sí mismo ni para los demás.

Lo más importante es aprender a mirar con más conciencia y recordar que detrás de cada publicación hay alguien que también elige qué mostrar o qué esconder. Que lo que vemos no siempre es lo real. Tal vez la salida no es dejar de usar redes sociales, sino aprender a usarlas sin perder la conexión con lo real y tener más conciencia.

Proceso artístico

Mi proceso artístico surge de la necesidad de comprenderme a través de la imagen y de explorar cómo los medios digitales transforman mi autopercepción. A partir de experiencias personales con trastornos alimenticios y una sensación de inestabilidad corporal e identitaria, comencé a cuestionar la forma en que nos miramos y nos juzgamos, especialmente en las redes sociales. Mi obra busca reflexionar sobre la tensión entre lo que somos, lo que mostramos y lo que los demás esperan ver, evidenciando la lucha por construir una imagen coherente de uno mismo. A través del arte, intentó pensar visualmente cómo el cuerpo y la identidad se modifican frente a las pantallas y las miradas externas, proponiendo una reconciliación entre lo interno y lo visible.

En cada una de las obras que he trabajado intento capturar la sensación de no coincidir del todo con la imagen que me entrega el medio digital, espejo o pantalla. En mis obras intento llevar esa incertidumbre o tensión a lo material, poder hacer visible y palpable algo que normalmente solo se siente por dentro y mostrar el resultado de un proceso de modificación digital. Busco explorar y transformar la ansiedad que nace de lo digital en algo que se pueda experimentar a través de la pintura, la espuma, la escultura, la proyección o el video. A través de estos materiales, intento que lo emocional y lo interno se vuelvan parte de una experiencia visual y física, como una manera de entender y liberar lo que antes solo existía en mi mente.

Mi trabajo artístico no pretende dar una respuesta definitiva, sino dar un espacio de duda. Con cada una de mis obras nace el intento de comprender cómo la distorsión, ya sea psicológica o digital, afecta la manera en que nos reconocemos. Por lo tanto, desde esta perspectiva, mi práctica artística se sitúa entre lo autobiográfico y lo social. Porque hablar de mi propio rostro o cuerpo no implica necesariamente encerrarme en mi propia experiencia individual, sino utilizarla como un medio para hablar de problemáticas colectivas, los

trastornos de la autoimagen, la presión estética impuesta, nuestro deseo de pertenencia, la necesidad de aprobación ajena.

Mi proceso, entonces, no parte de la representación fiel de la figura, más bien parte de la transformación. Busco que el cuerpo y el rostro sean lugares de exploración simbólica o imaginaria, donde lo orgánico, lo digital y lo emocional se mezclen. La deformidad, lo físico y la imperfección dejan de ser algo negativo para mí y se convierten en una forma de expresión. A través del arte, puedo transformar lo que antes veía como un defecto en un lenguaje propio, en una manera de decir algo sin palabras. En esta búsqueda, intento reconciliar mi mundo interno con mi imagen externa, aceptando que en una imperfección también hay verdad, belleza y sentido.

Exploraciones materiales

El inicio de mi proceso plástico se dio a través de la pintura, disciplina que me permitió abordar el rostro como territorio de experimentación. En mis primeras obras utilicé imágenes de mi propio rostro, tomadas mediante cámara digital o celular, las cuales fueron posteriormente intervenidas con filtros de saturación, contraste y distorsión. Estos procedimientos, comunes en los entornos digitales contemporáneos, me permitieron analizar cómo la tecnología transforma la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Mi rostro, al pasar por estas alteraciones, empezó a perder su forma natural y original hasta volverse casi irreconocible. En ese proceso, el retrato dejó de ser una imagen personal o una representación de mi identidad, y se convirtió en un reflejo distorsionado de mí mismo. Como dice Georg Simmel (1911), “ahí donde la unidad de los trazos amenaza con desmoronarse (...) tendremos la impresión de una vida psíquica abandonada, incluso, ‘des-espiritualizada’” (p. 28). Esta idea me parece importante porque muestra cómo el rostro no solo tiene una forma, sino también un valor interior. Cuando esa forma o valor se modifica, no solo cambia lo que se ve, sino que también se nota una pérdida interior, como si algo de nuestra alma se desconectara de nuestro cuerpo. En mis obras, esa deformación del rostro representa justamente eso, la dificultad de mantener una coherencia entre lo que soy, lo que muestro y lo que realmente siento.

El proceso pictórico se convirtió en un medio para explorar el conflicto entre la identidad real y la identidad digital. La intervención de herramientas digitales y su posterior traducción a la pintura representaban para mí un camino entre lo intangible y lo físico. Pintar

la distorsión de mi rostro era una manera de devolver al mundo físico algo que la pantalla había vuelto impersonal. En ese gesto, la pintura se volvió una forma de resistencia frente a la perfección digital.

Posteriormente, sentí la necesidad de expandir la investigación hacia materiales tridimensionales, buscando una relación más directa con lo orgánico. Fue así como incorporé la espuma de poliuretano y el marco blanco como elementos centrales en una de mis obras más significativas. En esta pieza, la espuma, moldeada de manera orgánica y grotesca, ocupa el interior de un marco rígido, pintada en tonos carne y con texturas que evocan la piel, los órganos internos y el cuerpo en sí.

El resultado es una forma orgánica que parece desbordar los límites del marco, como si el cuerpo intentara escapar de los cánones y estructuras que lo moldean. En este sentido, mi obra funciona como una metáfora de la tensión entre la carne viva, lo real, lo imperfecto, lo humano, y los límites sociales y estéticos representados por el marco, la norma y la medida de lo aceptable. Este diálogo entre lo orgánico y lo artificial se vincula directamente con la idea de la dismorfia corporal como conflicto entre la percepción interna y la representación externa. Tal como señalan Giraldo-O'Meara y Belloch (2017), “los pacientes con TDC atienden de manera selectiva a sus defectos físicos y desatienden o ignoran el resto del cuerpo. En general, estos pacientes presentan un procesamiento visual focalizado en el detalle, en lugar de un estilo más global u holístico, lo que les impide contextualizar de manera adecuada los detalles de una imagen y los lleva a percibir ese detalle de un modo distorsionado y/o exagerado” (p. 73).

En mi obra, este proceso se traduce visualmente en el enfrentamiento entre la espuma que representa el cuerpo, lo vivo y mutable y el contorno normativo del marco, símbolo de las estructuras sociales y estéticas que buscan contenerlo. A través de esta tensión material, la pieza encarna la manera en que la percepción puede fragmentarse y distorsionarse cuando se intenta ajustar el cuerpo a los estándares externos.

Por otro lado, la materialidad de la espuma también posee un valor simbólico profundo. Su expansión imprevisible e incontrolable, y su capacidad de endurecerse tras un proceso químico, aluden a la forma en que la identidad se moldea y se fija bajo la presión constante de la mirada social. Como mencionan Giraldo-O'Meara y Belloch (2017), “algunos pacientes pueden llegar a comprender que su preocupación es excesiva porque su aspecto físico es normal, pero esa comprensión no les libra del malestar que les provoca la intrusión constante

de imágenes y pensamientos sobre su defecto” (p. 71). Esta cita resuena con la idea de que, incluso cuando la razón comprende la normalidad del cuerpo, la imagen mental permanece alterada, endurecida, como la espuma una vez seca o rígida, atrapada en una forma que ya no se puede modificar fácilmente.

En mis obras más recientes, la mezcla entre lo digital, lo corporal y lo simbólico se ha vuelto algo más personal e interior. Los avances tecnológicos han cambiado por completo la forma en que las personas se relacionan con su propio cuerpo. Ahora, la tecnología se ha vuelto una parte clave de cómo nos vemos y entendemos a nosotros mismos. En este contexto, la dismorfia y la forma distorsionada en que algunas personas se perciben ya no dependen solo de factores personales o psicológicos, sino también del contacto constante con imágenes digitales modificadas y versiones fragmentadas de nosotros mismos que vemos en pantallas y redes sociales. Es como mirarse en un espejo que siempre se mueve, la imagen cambia todo el tiempo y nunca sabemos bien cuál es la verdadera.

Según Ceriani (2012), "habitamos un cuerpo real, un cuerpo imaginado, un cuerpo creado por el arte, los medios de comunicación, los nuevos medios. Interactuamos con un cuerpo que sintetiza todos los cuerpos que nos han interceptado en el imaginario histórico" (p. 17). Esta frase muestra que la forma en que vemos nuestro cuerpo ya no depende solo de cómo lo sentimos o lo vivimos directamente, sino que también está influida por muchas imágenes externas, como las de los medios, las redes o el mundo digital. En mi opinión nuestro cuerpo es como un reflejo en muchas pantallas: cada una muestra una versión distinta de nosotros, y al final cuesta reconocer cuál es la verdadera.

El cuerpo digital y fotogrametría

En una etapa posterior de mi proceso artístico sentí la necesidad de mover mi trabajo del plano material a la digital, buscando poder explorar la relación entre el cuerpo físico y su representación tecnológica. Esta transición no implicó un abandono del cuerpo, sino una transformación del soporte.

En este paso hacia lo digital, sentí que el cuerpo ya no era solo algo físico, sino también un medio, una especie de puente entre lo que existe y lo que se proyecta. Tal como plantea Arte del cuerpo digital (Ceriani, 2012), la tecnología no debería verse sólo como una herramienta

externa, sino como una extensión del propio cuerpo, Es una especie de espacio donde la piel y los datos se mezclan. El cuerpo digital no reemplaza al cuerpo real, pero sí lo cambia o transforma, también lo extiende, le da nuevas formas de mostrarse y de sentirse. La experiencia digital no elimina lo corporal, sino que lo amplifica. Nuestros gestos, movimientos y texturas cambian de una manera u otra cuando pasan por una pantalla o un escáner. Así, el cuerpo se transforma en algo distinto, algo menos físico, pero más visible. Lo que antes era solo piel ahora se mueve, y lo que antes era carne se convierte en pantalla o imagen proyectada. Como dice Ceriani (2012), “la creación de otro gesto, de otro cuerpo, que se va potenciando e identificando en la virtualización. Ambos (cuerpos y gesto) se amplían. Entre ellos se ha interpolado el lenguaje de la programación y de las interfaces, que desplazan y sustituyen el mundo real y el virtual” (Ceriani, 2012, p. 128). Por lo tanto, se describe cómo la interfaz tecnológica no reemplaza el cuerpo, sino que lo amplifica y lo expande, creando una nueva forma de existencia donde lo físico y lo digital coexisten sin jerarquías ni límites claros. Y esa idea me resuena profundamente, porque siento que mi obra también trata de eso: de un cuerpo que se sale de sí, que busca seguir existiendo más allá de la piel. En mi trabajo, esa transformación se hace visible. El soporte deja de ser solo materia para convertirse en una zona de traducción entre lo físico y lo virtual. Mis obras digitales no reemplazan lo tangible, sino que lo reinterpretan, lo vuelven movimiento, proyección o imagen viva. Al igual que el cuerpo, mi trabajo oscila entre aparecer y desaparecer, entre el gesto humano y su versión tecnológica. Como plantea Ceriani (2012), “estas transformaciones nos llevan, seguramente, hacia nuevas conexiones que posibilitan la experimentación de nuevas sensaciones y conformaciones corporales, las que propician, para su comprensión, otras categorías perceptuales, cognitivas y anímicas” (p. 18), algo que se refleja claramente en mi proceso creativo y en la manera en que entiendo la relación entre cuerpo y tecnología.

El objetivo era ver cómo la tecnología, al intentar reproducir el cuerpo humano, también lo distorsiona, mostrando una nueva un nuevo apartado de la dismorfia actual, la dismorfia digital. Para esto, realicé un registro de mi propio cuerpo a través de un video 360, que luego fue procesado mediante un programa de fotogrametría. Este procedimiento, el cual es utilizado habitualmente para generar modelos tridimensionales de objetos o en algunos casos personas, consiste en recomponer una figura a partir de muchas imágenes tomadas desde diferentes ángulos. Pero, sin embargo, el resultado que obtuve se alejaba mucho de ser una copia fiel a mí. El modelo 3D que emergió de ese proceso aparecía fragmentado, incompleto,

deformado. Tenía zonas del cuerpo que se fusionan, y otras que desaparecen, el rostro perdía su simetría y se desdibuja en texturas casi irreconocibles.

Esta experiencia con la fotogrametría me hizo pensar en cómo, al fragmentarse el cuerpo en el entorno digital, también se fragmenta algo dentro de uno mismo.

En mi trabajo, la multiplicación del rostro y su distorsión no solo cambian la forma en que se ve el cuerpo, sino también la manera en que se siente. Cuando una imagen del propio rostro se repite o se deforma, algo de nuestra percepción interna también se altera, ya no nos reconocemos del todo, y aparece una sensación de extrañeza hacia nosotros mismos. Desde la psicología que estudia los problemas relacionados con la imagen corporal, se entiende que estos cambios muestran una ruptura o separación en la forma en que sentimos y percibimos nuestro propio cuerpo como una unidad, donde “Estas alteraciones podría llevar a que las personas presenten dificultades para evaluar con precisión el tamaño y forma de su cuerpo” (Morocho, 2022, p. 13). En el entorno digital, esa sensación se multiplica; cada filtro, captura o modelo 3D genera una versión distinta del mismo rostro. Tal como menciona Ceriani (2012) en *Arte del cuerpo digital*, “El cuerpo es carne, pero también es imagen, píxel, interfaz” (Ceriani, 2012, p. 129) Esta idea me hace pensar que lo que vemos en la pantalla no es una simple copia del cuerpo, sino una especie de reflejo que cambia cada vez que lo miramos. En mis obras intento mostrar ese momento en que el rostro deja de ser solo una imagen fija y se convierte en algo que está en movimiento, en transformación. Me interesa esa sensación de cambio constante, donde la identidad no se puede definir por completo. Creo que en esa inestabilidad es donde aparece algo más verdadero y humano.

Esta deformación técnica, que en un principio consideré un error del software, comenzó a ganar un sentido simbólico. El cuerpo digital, producto de una reconstrucción en base a algoritmos, se presentaba como un imitación o reproducción de mí mismo. Un cuerpo sin carne, un reflejo sin peso. Tal como señalan Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza (2022), “la facilidad con la que cualquiera puede tomar su celular, activar la cámara frontal y fotografiarse permea en la manera en la cual las personas se visualizan a sí mismas” (Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza, p. 34). Esa constante mirada en la pantalla se convierte en una forma en la que nos auto vigilamos.

Lo interesante fue saber que este cuerpo digital deformado no me resultaba del todo ajeno para mí. Tal como los autores mencionan “la dismorfia corporal se interpone y se incorpora a tal grado que no se sabe si el cuerpo se ve tal como se siente o si es como en la fotografía o el reflejo” (Calderón-Mazzotti & Cruz-Mendoza, 2022, p. 41). Mi modelo 3D, con sus fallas, parecía representar esa confusión entre el cuerpo real y el cuerpo virtual, entre la percepción de uno mismo y la mirada dada por la máquina.

Mi modelo 3D parecía representar la idea de un cuerpo cambiante o inestable en proceso de convertirse en otra cosa. Al observar la figura distorsionada de mí, entendí que la tecnología no había cometido un error como tal, sino que ese error podría leerse como, que mi identidad es inestable en su mayoría. El cuerpo escaneado, con todas las fallas de lectura, mostraba lo que ocurre cuando la imagen propia pasa por un filtro de algoritmo, se pierde, se recrea y se aleja de la referencia original.

Decidí entonces profundizar en ese descubrimiento y llevar el modelo 3D al plano escultórico. Tras pasar por un proceso de renderización, mi rostro fue impreso a escala 1:1, manteniendo sus deformaciones digitales. La figura final, aunque era reconocible, poseía un aire aterrador, como si fuera de una realidad paralela. Mi escultura se convirtió en un objeto híbrido, al mismo tiempo humano y virtual, a través de su forma, textura irregular y desproporción plantean la interrogante de cuerpo ideal y propone una corporalidad diferente, pero auténtica.

Decidir trabajar con mi propia imagen no fue algo casual. Tal como plantea William James (1909) en Principios de la psicología, el cuerpo constituye una extensión del yo material, y su transformación repercute directamente en la autopercepción. Al distorsionar mi cuerpo digitalmente estaba alterando mi relación con mi propio ser, mi yo interno.

En la última fase del proyecto, animé el modelo 3D para producir un video en el que el cuerpo se deformaba lentamente. Esta animación funciona como una suerte de metáfora visual de la dismorfia, donde se muestra una identidad que se construye y se destruye infinitamente. Desde un punto de vista más simbólico, esta obra marca el cierre de mi búsqueda sobre la distorsión de la autopercepción. En mis trabajos anteriores, los materiales como la espuma o la pintura hablaban del cuerpo físico, pero en esta obra, el error o defecto digital pasa a ser una

nueva forma de cuerpo. Lo que antes podía llegar a ser parecer un fallo o una imperfección técnica ahora se convierte en algo humano dentro del mundo virtual.

La experiencia del rostro escaneado: omnipresencia e incomodidad

Este capítulo nace gracias a la experiencia de escanear mi cabeza en 3D, ver su posterior reconstrucción digital y luego enfrentarme a ella en forma de escultura. No fue un simple procedimiento técnico, sino una experiencia que alteró mi manera de percibirme en ese momento. Tener frente a mí una réplica de mi rostro visible desde todos los ángulos, incluso aquellos que nunca veo en el espejo, fue como encontrarme con otra persona o otro yo. Una figura que me observaba de vuelta, que existía sin mí, pero que seguía siendo mía, una sensación muy extraña. El escáner me permitió acceder a una visión que podríamos llamar como imposible, ver mi cabeza completa desde cada lugar y sin puntos ciegos. Lo que al principio parecía una oportunidad para conocerme mejor terminó siendo una experiencia extraña. Verme desde todos los ángulos no me hizo sentir más en control, sino que me quitó la sensación de ser una sola persona. En vez de reconocermelo, me sentí dividido, como si existieran muchas versiones diferentes de mí mismo.

Por un lado, el escáner no miente. No interpreta, no idealiza. Captura cada asimetría, cada detalle que el espejo suaviza o que el ojo humano omite. Y al momento de ver esas imperfecciones solidificadas y hechas una escultura me hice más consciente de algo que siempre había estado ahí, pero que nunca había enfrentado de una forma tan directa, la imperfección no como error, sino como evidencia de lo real. Lo que me perturbó no fue la distorsión, sino la precisión del resultado. El verme convertido en objeto con tanta exactitud me hizo raro y fuera de mí, como si observará el cuerpo de otra persona, incluso cercano a la sensación de ver el cuerpo de un familiar muerto por el vidrio del ataúd.

Esa distancia entre el cuerpo que tengo, con el que vivo versus el cuerpo que puedo ver, se amplifica con la impresión en 3D. Por lo tanto, por primera vez, mi rostro estaba existiendo fuera de mi control, es decir, podía ser girado, tocado, examinado desde todos los lados. En ese momento entendí que, lo que me era familiar se volvió desconocido. Sentí la incomodidad de estar completamente expuesto, sin posibilidad de esconderme, borrar imperfecciones ni elegir un mejor ángulo.

Con el tiempo entendí que esa incomodidad que sentí no era algo que debía evitar del todo, sino que era algo a lo que le debía prestar atención y comprender de mejor manera. Lo

tomé como una señal de que hay una parte de mí que no puede ser capturada por ninguna máquina, escáner o ni mirada ajena. Esa incomodidad de alguna forma me hizo recordar que soy más que una imagen o una forma visible.

Mi rostro impreso simboliza de cierta forma una tensión entre el cuerpo con el que vivo, el cuerpo digital y el cuerpo convertido en objeto. Por lo tanto, podría representar lo que somos hoy en día seres que existen en distintos tipos de planos, como, por ejemplo, el físico, el mental, el virtual y el material sin que ninguno logre reflejar completamente lo que es nuestra identidad.

CONCLUSIÓN

A lo largo de este ensayo hemos explorado cómo la dismorfia y la distorsión de la autopercepción representan mucho más que simples fenómenos clínicos o bien problemáticas individuales. Son básicamente, síntomas o señales más profundas de nuestra época, donde la tecnología, las redes sociales y las dinámicas que nos dan visibilidad de forma digital han transformado de manera esencial la forma en que nos percibir y ver a nosotros mismos, por otro lado, también el cómo construimos nuestra identidad y el cómo logramos experimentar la relación entre el cuerpo físico y lo que sería su representación. Podría decirse que estamos viviendo un momento en que la forma en la que nos vemos a nosotros mismos ya no depende solo de lo que sentimos o percibimos respecto a nuestro cuerpo. Ahora, esa imagen se ve influenciada y cambiada por la tecnología, la cual toma, modifica y comparte nuestras fotos y videos sin que siempre podamos controlarlo en su totalidad. De cierta forma vivimos en varios espacios al mismo tiempo, los cuales serían, el físico, el digital y el material, y cada uno de ellos puede llegar a generarnos conflictos o una confusión sobre quiénes somos en realidad.

Para sintetizar finalmente, requiero mencionar a los autores más relevantes en mi investigación. Puedo declarar que el rostro, como nos explica Georg Simmel (1911), es la parte más personal y profunda de nuestra expresión como humanos. En él se logra reflejar nuestra vida interior, lo que sentimos y lo que somos por dentro. El rostro muestra nuestra individualidad y une lo físico con lo espiritual de una forma directa y poderosa, pero hoy en día, ese rostro ya no nos pertenece por completo. Se ha convertido en una imagen que circula por pantallas, redes y tecnologías que en muchas de las ocasiones usan nuestra cara sin que lo sepamos o lo autoricemos. Ya no somos nosotros quienes decidimos del todo cómo queremos mostrarnos, sino que la tecnología también participa en esa decisión. Captura nuestros rostros,

los cambia con filtros, escaneos 3D o programas que usan algoritmos, y nos lo devuelve transformado, a veces de maneras que ni reconocemos. Esta presencia constante de la imagen digital del rostro en la que nos genera una “dismorfia algorítmica”, una confusión entre nuestra percepción real y la versión que las máquinas crean de nosotros. Inevitablemente, la tecnología es una suerte de enlace o intermediario entre lo que somos realmente y lo que vemos, aumentando la distancia entre lo que sentimos, vivimos y la imagen que la tecnología nos muestra como si fuera nuestra verdadera apariencia.

La teoría del “yo espejo” de Charles Horton Cooley es especialmente importante en el mundo digital actual. Cooley (2005) decía que nuestra identidad se forma a partir de cómo creemos que los demás nos ven, constituidos por tres pasos incluidos en este proceso: imaginamos cómo nos miran los otros, pensamos qué opinan de nosotros y sentimos emociones según eso, como orgullo o vergüenza. Este “espejo simbólico” incluye los algoritmos, como los me gusta, los comentarios, las visualizaciones y las reacciones de miles y montones de personas desconocidas, pero conectadas por las redes sociales. Por lo tanto, nuestro “yo” se ha convertido hoy más que nunca en algo que se forma gracias a la comunicación, no en algo separado de la sociedad y el resto. Hoy, esa identidad no se construye solo en las relaciones cara a cara o en espacios privados e íntimos, sino que depende de cómo se muestra y se valida en los espacios digitales como las redes sociales, que son públicos y permanentes en el tiempo. Las redes sociales como Instagram, TikTok y otras han llevado a un extremo la necesidad de mostrarse y ser aprobado por los demás, algo que puede resultar muy difícil de soportar para gran parte de las personas. En estas plataformas, el cuerpo se convierte en algo que está siempre siendo observado y juzgado, expuesto a la mirada y criticado de muchas formas y por muchas personas desconocidas.

Como han señalado Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza (2022), Tomar, editar y compartir fotos de nuestro cuerpo todo el tiempo ha creado nuevas formas y problemas con la imagen corporal, que van un poco más allá de lo que se entiende como dismorfia. "La combinación de los filtros en las plataformas sociodigitales; la figura fotográfica de la selfie; la visualización constante de fotografías de mujeres y hombres mostrando sus mejores fotos y ángulos; la necesidad creciente de mostrar a otros en un mundo obsesionado que privilegia a aquellos que tienen más seguidores en alguna plataforma sociodigital; la obstinación por tener características físicas consideradas en occidente como bellas; la preocupación constante por encajar en la sociedad o en algún grupo social y ser reconocido por esta, y la accesibilidad a

cámaras fotográficas frontales, son elementos que se traslapan y se conjugan en el fenómeno denominado "dismorfia de Snapchat" (Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza, 2022, p. 33). Los filtros y las herramientas de edición se usan más allá que para mejorar una foto ocasionalmente, son casi para toda una parte necesaria para mostrarnos al mundo y a las demás personas, una especie o suerte de filtro obligatorio por el que pasamos antes de subir la foto para sentirnos aceptados. Usamos estos filtros no porque queramos engañar a los demás, sino porque sentimos una presión interna, casi invisible, por parecernos a ciertas personas o ideales de belleza que en realidad no se pueden alcanzar sin ayuda de la tecnología u otros medios. El círculo un tanto vicioso, se vuelve inevitable, ya que las imágenes perfectas que vemos en redes nos hacen adictos a reflejarnos en lo que se debería esperar de nosotros.

La distancia entre quiénes somos realmente y quiénes queremos ser se hizo poco a poco más grande, alimentada por las comparaciones constantes que nos hacemos y que nos dejan insatisfechos, es como perseguir una meta que siempre se está alejando, pero creemos acercarnos. Lo más inquietante y perturbador es que la tecnología no sólo refleja nuestra propia imagen, ya que también la divide, multiplica y la vuelve a construir de formas completamente nuevas. Por ejemplo, cuando usamos la fotogrametría para escanear un rostro y crear un modelo 3D, no estamos haciendo solo una copia de nosotros mismos. Estamos viendo cómo la máquina puede observar cosas que nosotros nunca logramos ver, me parece que cada ángulo oculto, cada pequeña diferencia natural del rostro, cada detalle que un espejo común no muestra o que suaviza de alguna forma. La fotogrametría nos permite hacernos mirar la cara desde todos los lados, es decir, en un giro completo de 360 grados, incluso partes como atrás de la cabeza, el cuello desde ángulos imposibles o imperfecciones de la piel que se hacen visibles con un detalle más grande.

A partir de los resultados obtenidos en el proceso artístico descrito, puedo afirmar que enfrentarme a estas versiones digitales y materiales de mi propio cuerpo fue el hallazgo más significativo de toda la investigación. La pintura, la escultura y la animación me permitieron transformar la incomodidad inicial en una forma de conocimiento propio, comprendí que la distorsión podía ser un modo de autocomprensión y reconciliación con mi propia imagen. Como se describe en la experiencia personal documentada en este ensayo, enfrentarse a una versión completa de uno mismo, visible desde todos los ángulos y en su totalidad, genera una sensación de extrañeza total y profunda. Ese yo 3D, con sus deformaciones, sus asimetrías naturales, no es un error técnico que deba ignorarse, es como se manifiesta una verdad

incómoda que siempre estuvo ahí, Por lo tanto, nuestro cuerpo nunca fue tan completo ni perfecto como pensábamos mientras lo veíamos en el espejo o lo sentíamos desde nuestro interior. La tecnología simplemente lo muestra de una forma que ya no podemos negar.

La modernidad líquida que describe Zygmunt Bauman (2005) nos muestra que nuestra identidad contemporánea ya no es un estado el cual sea fijo o definido, sino más bien un proceso fluido en constante transformación y reinención. Bauman dice que hoy vivimos en una especie de estado de cambio constante, donde la identidad ya no es algo estable, sino un producto más dentro del mundo de consumo en el que estamos. Es algo que tenemos que comprar, mantener y actualizar casi todo el tiempo. Vivimos con la tensión de querer tener una imagen clara y más estable de quiénes somos, algo que nos identifique, pero al mismo tiempo sentimos la presión de adaptarnos a las constantes modas nuevas, a la tecnología y a lo que la sociedad se supone espera de nosotros, para seguir siendo vistos y aceptados. Esta falta de estabilidad o equilibrio nos logra generar mucha inseguridad, por lo tanto, tenemos miedo de perdernos, de no saber realmente quiénes somos o de convertirnos en alguien que ya no logramos reconocer. Como explica Bauman (2005), cuando nos ponemos a pensar en nuestra identidad desde nuestra propia experiencia, todo lo que parecía fuerte o sólido se vuelve débil, cambiante y es fácilmente afectado por las cosas que pasan a nuestro alrededor. En este mundo tan inestable y cambiante, la dismorfia y los problemas propios con la forma en que nos vemos no son algo raro o poco común, sino una respuesta esperable a vivir en una época donde tener una identidad firme y única es casi imposible.

Es lamentable que ya no nos miramos para reconocernos o para sentirnos vivos, sino que lo hacemos pensando en si le gustaremos a los demás o cumplimos con los estándares de belleza que vemos en redes. Como Paula Sibilia (2008) decía que algo parece o es “real” solo cuando aparece en una pantalla. Es como si lo que no se muestra en redes o no recibe likes simplemente no existiera del todo para los demás. Cuando mostramos nuestro rostro en redes, deja de ser algo que se pueda catalogar como íntimo y pasa a ser parte de un espacio público donde cualquiera puede mirarlo, juzgarlo, comentarlo o incluso modificarlo. Este cambio tiene efectos fuertes en cómo nos sentimos y cómo nos vemos a nosotros mismo porque la validez externa es quien lo controla.

Al comenzar este proyecto me propuse varios objetivos, y siento que todos se cumplieron desde tres aspectos importantes, los cuales son el teórico, el emocional y el

artístico. Primero, logré analizar cómo las redes sociales y la exposición digital influyen en la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Después, reflexioné sobre cómo el arte y las imágenes de la cultura actual nos hacen cuestionar la belleza, la identidad y la autenticidad. Finalmente, descubrí que mi práctica artística puede servir como una forma de explorar lo que siento y pienso frente a las presiones que existen al mostrarnos en el mundo digital actual. Durante este proceso creativo, pude comprender mejor esas sensaciones de incomodidad, extrañeza o distancia entre lo que realmente somos y lo que mostramos. Me di cuenta de que esa diferencia no tiene por qué ser algo malo ni algo que debamos eliminar o pasar por alto. Al imprimir mi rostro en una escultura, animar un modelo 3D que se deformaba sin parar o trabajar con pintura y proyecciones digitales, entendí que, en la imperfección, en la ruptura y en la variedad también hay una verdad y complejidad profunda. La distorsión, entonces, no es un error ni algo que haya que ocultar, sino una forma fuerte de expresión. A través de ella, es posible comunicar algo que es muy humano: la experiencia de vivir en un tiempo donde todo está cambiando y donde nuestra identidad se muestra de muchas formas distintas. Por lo tanto, el arte no solo me permitió cumplir los objetivos iniciales, sino también descubrir nuevas maneras de entender la autoimagen y la autenticidad personal. En el fondo y de cierta forma, la distorsión puede ser más sincera que la perfección, porque refleja con más honestidad la forma cambiante en la que existimos hoy.

Mi conclusión es que la dismorfia y la distorsión de la forma en que nos vemos a nosotros mismos son, básicamente, señales de una gran inestabilidad entre cómo vivimos con nuestro cuerpo y cómo las tecnologías nos muestran, transforman y nos hacen circular por fuera de nuestro control. No es tan simplemente como decir que las redes sociales sean “malas” o de que los filtros nos engañen a propósito, sino de que, como sociedad, hemos permitido que la mirada digital y la tecnología se vuelvan unas de las principales formas de entendernos y valorarnos a nosotros mismos. En medio de nuestro ritmo acelerado de vida actual, hemos olvidado que detrás de cada pantalla, filtro, algoritmo o dato hay un cuerpo real que siente, que existe, que está vivo y que tiene valor sin necesidad de ser canónicamente perfecto. El verdadero reto que tenemos hoy es aceptar esa imperfección. No se trata de dejar de usar la tecnología o las redes sociales porque eso no sería realmente realista ni necesariamente bueno, sino más bien, de aprender a usarlas con más conciencia o tener más en cuenta sus capacidades de afectarnos y también pensar en cómo influyen al momento de vernos o de construirnos la identidad, esto sin muchas veces darnos cuenta. A futuro, me gustaría que mi investigación me permitiera seguir explorando la relación entre el cuerpo, la tecnología y el arte, sobre todo en

un momento en que la inteligencia artificial, la realidad aumentada y los entornos digitales están cambiando la forma en que entendemos o comprendemos la presencia y la identidad en su totalidad. También sería importante estudiar cómo el arte puede servir no solo para reflexionar de manera estética, sino también como un espacio en el que se pueda reparar lo emocional y lo simbólico frente a los efectos que tiene la imagen personal hecha por lo digital.

El verdadero valor de vivir en el tiempo actual está en aceptar esa incertidumbre sin intentar eliminarla por completo, entendiendo que la contradicción es parte esencial de lo que significa ser un ser humano o persona hoy. Mi trabajo artístico buscaba mostrar justamente eso, es decir, el momento en el que la identidad cambia y no puede definirse del todo, donde lo digital y lo corporal, lo físico y lo virtual, logran existir juntos en una relación –aunque incómoda– real. A través de la pintura, la escultura, la fotogrametría y la animación digital, intentó hacer visible, físico y palpable algo que normalmente se oculta dentro de nosotros. La inestabilidad de nuestra identidad, su constante fragmentación y las muchas formas y versiones de uno mismo que surgen al mirarnos y ser mirados. Porque al final, no somos una sola imagen fija o perfecta. Somos un proceso, un movimiento que es continuo, una mezcla de formas e identidades que cambian prácticamente todo el tiempo. Y es justamente en esa distancia, esa mezcla que nunca llega a unirse del todo, donde seguimos siendo humanos y vivos. No en la perfección que muestran las pantallas, sino en la imperfección real, que es confusa y profundamente nuestra, y que forma parte de la vida cotidiana. Mirarnos sin tanto juicio, y entender que no necesitamos ser una versión mejorada para existir o ser vistos, porque, aunque el mundo digital nos invite a mostrarnos todo el tiempo, lo que realmente nos define no está en la pantalla, sino en lo que somos fuera de ella.

Bibliografía

Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
<https://yorchdocencia.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/04/bauman-zygmunt-modernidad-lc3adquida.pdf>

Bay–Alarcón, López–González y Saúl. (2024). Teoría de la autodiscrepancia. *Universidad Rey Juan Carlos – Burj Digital*. <https://burjcdigital.urjc.es/items/dd429294-8eb0-4bb1-9f5f-99a7cd0a0362>

Calderón-Mazzotti, I., & Cruz-Mendoza, E. D. (2022). Dismorfia corporal en TikTok. Entre los trastornos mentales y las modificaciones corporales. Aiken. *Revista de Ciencias Sociales y de la Salud*, 2(2), 31–46. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://eamdq.com.ar/ojs/index.php/aiken/article/view/35/40>

Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 10, 43–64. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/download/991/818/0>

Ceriani, A. (2012). *Arte del cuerpo digital: emplazamiento actual del cuerpo en las ciencias sociales y humanas*. SEDICI, Universidad Nacional de La Plata. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/27609/Documento_completo_.pdf

Cooley, C. H. (2005). El yo espejo (E. Aladro, Trad.). CIC. Cuadernos de Información y Comunicación, 10, 13–26. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.redalyc.org/pdf/935/93501001.pdf>

Giraldo-O’Meara, M., & Belloch, A. (2017). El trastorno dismórfico corporal: Un problema infra-diagnosticado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(1), 69–84. [8https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.1.2017.17929](https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.1.2017.17929)

Hernández-Chavarría, V., Rojas-Mendoza, K., Min-Kim, H., Yglesias-Dimadi, I., & Castro-Torres, G. (2023). *El trastorno dismórfico corporal: una patología subdiagnosticada con impacto clínico*. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 9(1), 30–41. <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/596/354>

James, W. (1909). *Principios de la psicología* [Versión en español]. Recuperado de <https://ia800502.us.archive.org/24/items/HDeposito0051210/HDeposito0051210.pdf>

Santos Morocho, J. L. (2022). *Psicopatología de la imagen corporal: Definiciones, alteraciones, teorías y evaluación*. CID – Centro de Investigación y Desarrollo. <https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2023/05/Psicopatologia-de-la-imagen-corporal.pdf>

Sibilia, P. (2008). *La intimidad como espectáculo*. Fondo de Cultura Económica. <https://comunicacionymedios.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/11/sibilia-paula-la-intimidad-como-espectaculo.pdf>

Simmel, G. (1911). *El rostro y el retrato*.

<https://pdfcoffee.com/simmel-el-rostro-yel-retrato-4-pdf-free.html>