**Ensayo#1: Identidades personales y públicas**

**Tema: ¿Ayuda la cirugía plástica a mejorar la autoestima?**

 La cirugía plástica es una rama de la medicina que se ocupa de corregir deformidades que pueden causar dificultades de integración social. Pero también algunas personas se operan para corregir pequeñas imperfecciones físicas, con la esperanza de mejorar su apariencia y su autoestima. Sin embargo, la cirugía plástica no ayuda a mejorar la autoestima, porque la autoestima no se basa en el aspecto físico, y estas personas solo están internalizando posturas sexistas y racistas que tiene la sociedad.

 **En primer lugar**, la autoestima no depende del aspecto físico, sino de la satisfacción por lo que conseguimos con nuestro propio esfuerzo. Como afirma la fuente#1, las personas que basan su autoestima en su aspecto fisico, siempre van a encontrar algo nuevo que arreglar u operar. La satisfacción duradera se consigue con aquello que logras con tu propio deseo de superación. Por ejemplo, conseguir bajar de peso con ejercicio y dieta siempre ayudará a mejorar tu autoestima más que hacerte una operación.

 **En segundo lugar**, la sociedad nos manda constantemente mensajes que nos llevan a rechazarnos a nosotros mismos. Las mujeres, en concreto, son muy vulnerables ante estas expectativas sexistas que impone la sociedad. En la fuente #2, en una gráfica de cirugías plásticas en Ecuador, vemos los índices de cirugía plástica desglosados por tipo de cirugía, grupo de edad y sexo. Podemos ver que son las mujeres las que se someten mayoritariamente a operaciones de cirugía plástica como la liposucción 23% o la abdominoplastia 38%. En la mayoría de los casos, la cirugía se da en personas menores de 50 años. Esto revela que las mujeres jóvenes en Ecuador sienten una enorme presión social para conformar un ideal físico que está muy alejado de la realidad.

 **Además,** aparte de los mensajes sexistas con los que se bombardea a las mujeres, también internalizamos mensajes racistas. Por ejemplo, en la fuente#3, aprendemos sobre las cirugías en los ojos que se hacen los jóvenes en China para poder ser más competitivos al buscar un trabajo. Lo mismo se podría decir de las operaciones de nariz de los hombres en Ecuador, un sorprendente 79%, según la fuente#2. Estos datos revelan que hay un rechazo social hacia rasgos raciales y étnicos y un intento de intentar parecerse a ideales de aspecto más “blancos” o europeos.

 **En resumidas cuentas,** es una lástima vivir en un mundo donde no se aprecie la singularidad de las personas, aquello que nos hace únicos. Debemos luchar por un mundo mejor y contra estos mensajes que nos llegan constantemente de los medios de comunicación. Quiérete a ti mismo, porque es importante que te aceptes como eres, mejora y supérate con tu propio esfuerzo. Trata también de rodearte de personas que te quieran y te traten bien. Este es el secreto de la verdadera autoestima.

CP: 497