

Uno de cada tres jóvenes ya recurre a la estética: la espiral del “nunca es suficiente” que crece al ritmo de las redes sociales

Las intervenciones aumentan entre los 18 y 29 años y casi el 2% de los operados en España ya son menores. Hasta un 15% presenta rasgos compatibles con trastorno dismórfico corporal.

¿En qué momento dejamos de mirarnos al espejo para empezar a mirarnos a través de una pantalla? La pregunta puede parecer retórica, pero describe con precisión uno de los fenómenos psicológicos más inquietantes de la última década: la creciente **dependencia emocional y conductual** hacia los retoques estéticos, impulsada por filtros digitales, comparaciones imposibles y un ideal de perfección que ha convertido la apariencia en una exigencia social más que en una elección personal.

Lo que comenzó como una herramienta para “mejorar” una fotografía se ha convertido en una **presión constante por modificar el propio cuerpo**. Y el problema empieza cada vez antes. Jóvenes que apenas han alcanzado la mayoría de edad, e incluso preadolescentes que crecen frente a una pantalla desde los 10 o 12 años, interiorizan que su rostro “no es suficiente” tal y como es.

El resultado es un ciclo difícil de frenar: **retoques menores, tratamientos estéticos, intervenciones cada vez más frecuentes** y una búsqueda permanente de “mejoras” que nunca satisface del todo. Una dinámica que puede derivar en **ansiedad, trastornos de autoimagen, aislamiento social y conductas adictivas**.

Los datos confirman esta tendencia. **Un tercio de las personas que se operan en España tiene entre 18 y 29 años**, y las clínicas detectan un incremento entre menores de edad, que ya suponen **casi el 2% de las intervenciones**. Los expertos advierten, además, de que **hasta el 15% de estos pacientes presenta síntomas compatibles con un trastorno dismórfico corporal**, una alteración

psicológica que distorsiona la percepción del propio cuerpo y multiplica la probabilidad de encadenar procedimientos estéticos.

En esta espiral del “nunca es suficiente”, la frontera entre autocuidado y obsesión es cada vez más difusa. Y mientras las redes sociales siguen moldeando lo que entendemos por belleza, los profesionales reclaman **educación emocional urgente**, capaz de enseñar a los jóvenes a mirarse sin filtros y sin miedo a ser quienes son.

La presión de la pantalla: cuando la comparación se convierte en una forma de vida

La entrada masiva de imágenes hiperretocadas en redes sociales ha transformado algo tan íntimo como la relación con nuestro propio cuerpo. Ya no comparamos nuestra apariencia con personas cercanas; lo hacemos con **influencers**, modelos sometidos a retoques digitales y rostros filtrados hasta la caricatura. La consecuencia psicológica es evidente: la percepción de lo que consideramos “normal” se deforma, y la autoexigencia se dispara. Cada mínima imperfección se vive como un defecto intolerable; cada rasgo único, como un fallo; cada “like”, como un barómetro emocional.



La presión se intensifica entre las generaciones más jóvenes. Un estudio reciente de BBVA revela que **el 23% de las niñas y jóvenes de entre 10 y 17 años asegura que “no se ve lo suficientemente bien” sin editar sus fotos**, mientras que **el 20% reconoce sentirse decepcionado por no parecerse en la vida real a su imagen filtrada en Internet**.

El dato más alarmante: **el 69% modifica u oculta alguna parte de su cuerpo antes de hacerse una foto para redes sociales**. Una rutina que, lejos de ser puntual, se convierte en un hábito emocional profundamente arraigado.

Todo ello ocurre en un contexto donde **más del 30% de los jóvenes españoles de 15 a 29 años pasa una media de tres horas al día en redes sociales**. Un escenario perfecto para que el ideal de perfección se convierta en norma, la comparación sea constante y la insatisfacción personal se vuelva crónica.

“Lo alarmante no es solo el aumento de procedimientos estéticos, sino la motivación: muchas personas ya no buscan estar mejor, buscan no sentirse peor que los demás”, advierte **José Manuel Zaldúa**, socio fundador y psicólogo de Esvidas.



José Manuel Zaldúa, socio fundador y psicólogo de Esvidas

Esta presión constante explica por qué el uso de retoques estéticos ha crecido significativamente en la última década, y por qué **prácticas que antes se reservaban a edades más avanzadas ahora se contemplan como parte del “autocuidado” desde los 18 años... o incluso antes.**

El inicio precoz: cuando la obsesión empieza antes de comprender sus riesgos

Cada vez más dermatólogos y psicólogos reportan un fenómeno inquietante: **adolescentes que llegan a sus consultas con un rostro marcado por rutinas**

de skincare agresivas, sustancias que no necesitan o incluso secuelas de procedimientos estéticos prematuros.

El problema no es solo físico. Es emocional.

Cuando alguien de 15, 16 o 17 años interioriza que “no es suficiente”, el mensaje deja una huella profunda: **no soy válido tal y como soy**. Es la semilla perfecta para desarrollar trastornos de autoimagen, dependencia emocional de los filtros y, en casos más graves, **una escalada hacia la cirugía estética compulsiva**.

La exposición diaria a contenido aspiracional alimenta un fenómeno psicológico conocido como “**adaptación hedónica**”: lo que hoy parece un resultado espectacular, mañana ya no satisface. La persona vuelve a buscar otro retoque, otro tratamiento, otra “solución”.

El círculo se cierra así:

más filtros → más insatisfacción → más procedimientos → más dependencia → más ansiedad → más filtros.

La espiral del “solo un pequeño retoque más”

Lo que comienza como un simple procedimiento (relleno labial, toxina botulínica, rinomodelación, marcación mandibular...) puede convertirse en una secuencia interminable. No por un problema estético real, sino por **una percepción emocional alterada**:

- “Ahora que me he hecho esto, me veo descompensada aquí.”
- “Si ya me he retocado, ¿por qué no aprovechar y arreglar también...?”
- “Con el filtro me veo mejor... ¿por qué no parecerme más a esa versión?”

La persona deja de verse con sus propios ojos y empieza **a perseguir un ideal digital inalcanzable**. Es aquí donde emergen síntomas claros de conducta adictiva: compulsión, ansiedad, búsqueda de alivio inmediato, tolerancia, malestar cuando no se realiza el procedimiento y una profunda insatisfacción permanente.

Como señala [Adrián Gallardo](#), director terapéutico de Esvidas, “*Estamos viendo cómo la autoimagen se ha convertido en una fuente de angustia permanente. La*

NOTA DE PRENSA

05 de mayo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 9110 91 900 – rugile@esvidas.es



necesidad de retocarse ya no responde a un deseo estético, sino a la incapacidad de aceptarse sin filtros.”



Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas

La raíz del problema no está en la piel, sino en la autoestima

Muchos de los casos que observan los expertos comparten un denominador común: **la creencia de que la apariencia puede arreglar el malestar interno.**

Pero el alivio que ofrece el retoque estético es efímero. **No trata la herida emocional, solo la maquilla.**

Por eso, cuando el efecto pasa, ya sea el del procedimiento o el del filtro, reaparecen la comparativa, la inseguridad y el pensamiento obsesivo.

Y ahí surge el mecanismo adictivo.

Las redes sociales no solo amplifican este ciclo: lo normalizan. Pocos muestran los riesgos, los errores médicos, la decepción posterior o el desgaste psicológico. Se muestra el “antes/después” como una historia de éxito, como si la intervención quirúrgica **fuese un episodio cotidiano de la vida moderna.**

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



Un entorno que incentiva la adicción sin querer llamarla por su nombre

La industria estética ha evolucionado hacia un modelo de consumo rápido: **resultados inmediatos**, procedimientos cada vez menos invasivos y una oferta infinita de técnicas “exprés”.

Nada de esto es necesariamente negativo. Lo preocupante es que **el acceso se ha desconectado de la necesidad real**.

Personas sin ningún problema estético objetivo sienten que *deben* hacerse algo para “mantenerse al día”. Quienes ya se han retocado temen “volver a lo de antes”. Y quienes no lo han hecho sienten que están “quedándose atrás”.

No hablamos de estética: hablamos de presión social.

Y esa presión, sostenida en el tiempo, derriba incluso a las personalidades más seguras.

¿Qué podemos hacer? Un enfoque psicológico, social y educativo

Superar esta espiral exige un abordaje amplio. Los profesionales de salud mental trabajan desde tres pilares:

1. Reeducar la relación con la autoimagen

Ayudar a las personas a diferenciar entre percepción y realidad. Comprender por qué un filtro modifica no solo el rostro, sino la autoestima.

2. Acompañar emocionalmente antes de cualquier procedimiento

Muchas personas creen que “arreglar algo de fuera” resolverá un conflicto interno.

A menudo ocurre lo contrario.

3. Trabajar la tolerancia al malestar y la aceptación

Aceptar que no todo rasgo debe ser perfecto. Que lo “normal” no necesita retoque. Y que el bienestar psicológico no se construye en una clínica estética.

NOTA DE PRENSA

05 de mayo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 9110 91 900 – rugile@esvidas.es



Conclusión: una generación que necesita un espejo real, no un filtro más

La adicción a los retoques estéticos no surge porque alguien se mire demasiado al espejo, sino porque **se mira demasiado a través de pantallas que no representan la realidad**. La presión es colectiva, cultural, emocional y profundamente digital.

Por eso urge recuperar una mirada más honesta sobre la belleza, más compasiva y menos moldeada por algoritmos.

No es un discurso moral. **Es una cuestión de salud mental.**

La solución no pasa por demonizar los procedimientos estéticos que pueden ser válidos y seguros, sino por **poner el foco en el bienestar emocional de fondo**. Y, sobre todo, en enseñar a las nuevas generaciones que la perfección no existe fuera de un filtro.

Si entendemos esto, dejaremos de perseguir un ideal inalcanzable y empezaremos a construir una relación más sana con nosotros mismos.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

