

## TRABAJO DE ESTÉTICA

¿Apariencia o realidad? Muchas veces las personas no muestran lo que de verdad sienten, lo que de verdad son, lo que de verdad les preocupa y yo me pregunto ¿Cómo hemos podido crear una sociedad en la que existen personas con el miedo a no poder ser ellos mismos por el miedo a la reacción de muchas otras?

Lo que tengo claro es una cosa, si todos cumpliésemos las promesas que hacemos, si las personas no juzgasen, no criticasen y solamente se centrasen en lo que ellos realmente son, en lo que ellos realmente quieren llegar a ser en una vida, si se centrasen en su meta en esta vida todo esto no ocurriría.

Pero siento que eso es como pedir la paz en el mundo, que no haya más guerras, ni asesinatos, ni prejuicios. No es una cosa difícil de cumplir por así decirlo pero obviamente hay personas a las que no les va a importar lo que les digamos nosotros, a las que es prácticamente imposible convencer de lo que realmente les va a venir mejor hasta a ellos mismos.

Pensar que no puedes expresarte tal y como eres, por el miedo a la que la sociedad diga. Comentarios cuestionando las debilidades de cada persona que llegan a hacerte creer que no vales lo suficiente, comentarios que juzgan tu felicidad, “bú a si eso lo puede hacer o tener cualquiera”, “tampoco es para tanto lo que tiene esa persona”. Vivimos en una sociedad rodeados de gente que lo único que hace es criticar la vida de otros pero, ¿realmente alguien debe sentir que no puede ser el mismo por cualquier cosa? ¿Realmente debemos sentirnos menos por lo que somos y dejamos de ser? Si todo el mundo se centrara en su vida en lo que tiene y en lo que no todo sería mucho más sencillo.

En España numerosas personas padecen una enfermedad de salud mental, según los informes más de una de cada diez personas han padecido o padecen una enfermedad de este tipo. Estos problemas dicen ser más comunes en las mujeres que en los hombres ya que un 14% de las mujeres tienen alguna enfermedad mental frente a un 7% en los hombres.

Pero fijémonos en otros datos relacionados con este tema. En el mundo 800.000 personas se suicidan al año. Vamos a centrarnos más concretamente en España. En nuestro país se registran unos 10 casos de suicidio al día, uno cada dos horas y media aproximadamente, pero ¿sabéis que? , hay una cosa que no nos cuadra, tres de cada cuatro de esta persona son hombres.

Estos dos temas tabú están unidos ya que la mayoría de suicidios vienen dados por problemas de nuestras cabezas, por cosas que no sabemos cómo resolver, por preocupaciones que nos inundan la cabeza y muchas personas no saben salir de ahí o no se ven capaces de hacerlo sin una ayuda que sencillamente muchos no llegan a pedir. Con los datos mostrados anteriormente podemos deducir una cosa, y es que los datos de enfermedades de salud mental son estimados, ya que no hay manera de llegar a saber con certeza cuantas personas sufren algo desde este tipo pero nunca lo llegan a sacar a la luz ya sea por una causa o por otra. También podemos deducir que la mayoría de personas que se guardan esto para ellos

mismos son hombres. Esto me vuelve a hacer pensar en nuestra sociedad, una sociedad que dicta que el hombre es fuerte por naturaleza, una sociedad que no muestra las debilidades del sexo masculino, una sociedad que fija que los hombres son los que tienen que tener fuerza y poder para llevar cualquier cosa con cabeza y que las mujeres son las personas débiles y frágiles que si pueden sufrir alguna enfermedad de este tipo, por lo tanto me llega a hacer pensar que muchos de los hombres esconden lo que realmente sienten dentro de su cabeza.

Esto es una pequeñísima parte de lo que las personas esconden, porque por mucho que creamos que podemos conocer a alguien, siempre pueden pasar más cosas por su cabeza de las que nos imaginamos.

Tal vez si hiciésemos y pensáramos lo que la gente espera de nosotros no nos iría tan mal, pero ¿es eso a lo que aspiramos?



He realizado una encuesta en Instagram para saber si la gente se ha sentido alguna vez oprimida por sus pensamientos frente la sociedad. Más de la mitad de las personas han dicho que sí, algunos ejemplos que han comentado son la mayoría de prejuicios que están en nuestra sociedad, como el miedo de varias personas a mostrar sus gustos por miedo a que les llamen "frikis" o el miedo de algunos hombres a expresar sus sentimientos como he explicado anteriormente.

He escogido este tema porque pienso que nunca podemos ser conscientes por mucho que nos esforcemos de si lo que vemos por nuestros ojos es la realidad o lo que queremos ver, lo que nos muestran las personas que nos rodean. Esto me ha hecho cuestionarme si realmente conozco a las personas que están en mi vida o sencillamente si la imagen que tienen las personas de mí alrededor es la mía realmente, lo que de verdad soy y lo que de verdad pienso.

Lo que quiero llegar a transmitir con esta reflexión es que nunca podemos estar seguros de nada de lo que vemos, y que a lo mejor una crítica que hacemos sobre algo puede afectar a las personas aunque no lo muestren. Por lo tanto lo que deberíamos hacer cada uno de nosotros es centrarnos en llegar a conocernos a nosotros mismos y concentrarnos en llegar a saber qué es lo que queremos llegar a ser y vivir, porque el tiempo pasa muy rápido y si lo malgastamos haciendo críticas lo único que conseguimos es perder nuestro preciado tiempo y hacerlo perder a los demás mientras que se comen la cabeza planteándose cosas que nunca deberían llegar a cuestionarse.