



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

**Facultad de Filosofía y Letras**

**Trabajo de Fin de Grado**

Grado en Lenguas modernas y sus Literaturas

Responsable de tutorización:

Kyoko Ito Morales

**Evolución de los estándares de belleza femeninos en Japón: Una comparación entre la era Edo y la actualidad y sus repercusiones sociales.**

**Sara González Marcelo**

Curso académico 2023/2024  
Convocatoria ordinaria (junio)

## **Agradecimientos**

Quisiera agradecer a todas las personas que me han acompañado a lo largo de esta carrera y me han apoyado durante la realización de este trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, quisiera agradecer a todos los profesores del departamento de Lenguas Modernas y sus Literaturas por su dedicación y compromiso. En especial, a mi tutora y profesora Kyoko Ito Morales, por su paciencia al corregir mis errores y por inspirarme a mejorar mi japonés.

También me gustaría agradecer a todos los amigos que he hecho en estos cuatro años en Granada, ya que gracias a ellos me esforcé en levantarme para ir a clase, incluso los días más difíciles. Gracias por brindarme tanta felicidad.

Quisiera agradecer ante todo a mis padres, porque han trabajado toda la vida para que yo pueda acceder a estos estudios, y me han tenido siempre mucha paciencia, respeto y cariño. Y finalmente, me gustaría agradecer a mi hermana Leti, que a pesar de vivir muy lejos de mí, me ha ayudado siempre que se lo he pedido. Además, gracias a ella, pude viajar y conocer de cerca una de las lenguas que quiero seguir aprendiendo.

A todos ustedes, gracias por hacerme el camino más fácil.

# **Evolución de los estándares de belleza femeninos en Japón: Una comparación entre la era Edo y la actualidad, y sus repercusiones sociales.**

## **ÍNDICE**

<b>1. Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1. Objetivos de la Investigación.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Motivación.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3. Metodología.....</b>	<b>7</b>
<b>2. ¿Cómo eran los estándares de belleza en Japón durante la época Edo?.....</b>	<b>7</b>
2.1. Rojo, blanco y negro: Los tres colores simbólicos.....	9
2.2. Telas y Kimonos femeninos.....	10
2.3. El erotismo del cabello en las mujeres.....	11
2.4. Cosméticos y costumbres de la ciudad.....	13
<b>3. Comparación con los estándares de belleza actuales (era Heisei).....</b>	<b>13</b>
3.1. ¿Han influido los cánones occidentales y la apertura al extranjero en los cánones actuales de Japón?.....	14
<b>4. Tendencias de Moda y Belleza en la Sociedad Contemporánea a través de los medios de comunicación.....</b>	<b>16</b>
4.1. Maquillaje Igari.....	16
4.2. Street Fashion: La moda actual de las mujeres japonesas.....	17
4.3. J-Beauty y cuidado de la piel.....	18
4.4. Los peinados femeninos que dictan la tendencia actual.....	19
<b>5. ¿Qué impacto tienen estos estándares en la salud mental de las mujeres japonesas?.....</b>	<b>20</b>
5.1. Purikura y redes sociales.....	20
5.2. Cirugías.....	22
5.3. Cultura de la dieta.....	24
5.4. Dismorfia.....	27
<b>6. Propuestas para mitigar los impactos negativos de los estándares de belleza actuales. ¿Existe alguna posible solución?.....</b>	<b>28</b>
<b>7. Conclusiones.....</b>	<b>29</b>
<b>8. Bibliografía.....</b>	<b>31</b>
<b>9. Memoria.....</b>	<b>38</b>
9.1. Resumen.....	38
9.2. Introducción.....	38
9.3. Objetivos.....	38
9.4. Proceso.....	39
9.5. Resultados.....	40

## **1. Introducción**

En este TFG abordaremos desde la visión japonesa de la belleza las transformaciones de sus cánones a lo largo del tiempo. Luego de ver su evolución, nos preguntaremos en qué ha afectado a la sociedad nipona y hablaremos de sus influencias con occidente. Finalmente, concluiremos con algunas reflexiones sobre los aspectos abordados durante el estudio.

### **1.1. Objetivos de la Investigación**

Los objetivos de la investigación son dar a conocer la evolución de los estándares de belleza femeninos del país del sol naciente, desde el periodo Edo hasta la actualidad y comprobar el impacto significativo que han tenido estos estándares en la sociedad. Además, se buscará proponer medidas para fomentar una representación más inclusiva y variada de la belleza.

### **1.2. Motivación**

El principal motivo que impulsó la elección de este tema para el TFG fue el profundo interés en la belleza y la estética japonesa. El impulso inicial para abordar este tema surgió de una profunda fascinación por la evolución estética en general. Sin embargo, se determinó que la investigación debía abordar un enfoque más amplio. En la era contemporánea, marcada por la presencia de internet y las redes sociales, los estándares de belleza marcan una influencia significativa en la sociedad, especialmente en la juventud. Esto se manifiesta particularmente en los estándares asiáticos, conocidos en gran parte por su naturaleza restrictiva (Ando et al., 2021).

Aunque como veremos a continuación, los estándares de belleza siempre han tenido presencia en la sociedad japonesa y han ejercido una considerable influencia a lo largo del tiempo, en la actualidad, su importancia se ha agravado en aspectos como la autoestima, el ámbito laboral y las relaciones interpersonales. Por lo tanto, resulta esencial investigar el origen de estas tendencias, comprender su evolución y analizar su impacto sociocultural y psicológico, así como sensibilizar sobre los riesgos asociados. Como es común en todas las tendencias, (*Japanese Beauty Standards || History and Evolution of Aesthetics*, 2023) lo que se consideraba estéticamente atractivo en el pasado puede no serlo en el presente. Además, lo que está de moda en la actualidad

puede no haber sido contemplado en los cánones de belleza de épocas anteriores. Por lo tanto, resulta interesante no solo examinar las repercusiones de los estándares de belleza femeninos en Japón, sino también documentar estos cambios y comprender sus motivaciones para enriquecer el conocimiento sobre su historia.

### **1.3. Metodología**

La metodología utilizada en este trabajo es descriptiva y contrastiva, lo que facilita la explicación y comprensión del proceso de evolución de los ideales de belleza hasta la actualidad. Además, se inicia desde el período Edo, ya que es fundamental retroceder en el tiempo para comprender completamente cómo estas tendencias comenzaron a tener un impacto significativo en la vida diaria de las personas.

Si bien, se conoce la existencia previa de ciertos estándares de belleza, en este período histórico se definieron y desarrollaron más (Yoshikawa, s. f.).

Para realizar el trabajo primero se ha planteado la pregunta en cuestión que se quiere responder a través del trabajo. Es decir: “¿Cómo han evolucionado los estándares de belleza femeninos en Japón desde la época Edo hasta la época actual y cuáles son sus impactos sociales?” Luego, se han usado fuentes como revistas de moda y belleza, páginas webs, libros, otros estudios realizados sobre el tema, obras de arte y contenidos audiovisuales para conformar una información consolidada y verídica sobre estos supuestos.

Se ha investigado y se ha recopilado el pasado de los estándares de belleza femenino de la época Edo y se ha contrastado con la información de los estándares actuales, contemplando las diferencias respecto a qué se consideraba el estándar de belleza en el Japón antiguo y cuál es el de ahora, y cuáles son las diferencias respecto al impacto en la salud mental, el estilo de vida y la visión del mundo.

Finalmente, después de haber detallado y razonado la información obtenida, se ha llegado a una conclusión y se han propuesto posibles alternativas para mitigar la preocupación asociada con la consecución del ideal de belleza y la incidencia de trastornos mentales en mujeres.

## **2. ¿Cómo eran los estándares de belleza en Japón durante la época Edo?**

Durante el período Edo, las mujeres pertenecientes a familias poderosas ejercían una gran influencia para definir el canon de belleza (Kyo, s. f.).

Estas mujeres adineradas personificaban el prototipo de elegancia y hermosura, de manera similar a cómo hoy en día somos influenciados por las celebridades que vemos en la televisión, el cine, en las revistas o en internet.

En el clan Tokugawa, una de las familias que lideró Japón durante la época Edo, las políticas de matrimonio dejaron de importar después de la tercera generación y muchos hombres pertenecientes a este clan, elegían casarse con mujeres que destacaban por su belleza extraordinaria. Estas mujeres eran descritas como mujeres de cara ovalada, ojos grandes y nariz alta. Un estándar que se sigue perpetuando en la sociedad nipona (Kyo, s. f.).

Además, en las pinturas de *Ukiyo-e* podemos ver claramente representado cómo era este estándar de belleza. Las mujeres ilustradas tenían un rostro alargado y fino, además de la piel muy pálida y el cabello largo y azabache.

**Figura 1**



(Utamaro, aprox. 1804).

**Figura 2**



(Jakurindo, Utamaro & Wakasaya, aprox. 1804).

El peso y el color de piel eran importantes, pero el equilibrio en el rostro, como el tamaño de ojos y labios, tomaba mucha más importancia que el resto de cosas para considerar a alguien bello.

Hoy en día, por ejemplo, los ojos grandes y expresivos son considerados un atributo muy valorado tanto en Japón como en otros países alrededor del mundo. Sin embargo, durante la época Edo, los ojos que eran demasiado grandes, se consideraban poco

atractivos porque rompían por completo con la armonía del rostro, por lo que muchas chicas con esta característica física intentaban reducirlos entrecerrando los ojos, cubriéndose los ojos con polvo o pintándose los párpados de rojo.

### **2.1. Rojo, blanco y negro: Los tres colores simbólicos.**

Durante la época Edo, las mujeres cubrían su rostro con tres colores fundamentales: el rojo, que se utilizaba tanto en los labios, como en los párpados y en las uñas; el blanco para el polvo del rostro, y el negro, que se utilizaba tanto en las cejas como en los dientes.

Esta tendencia empezó en las clases altas de la sociedad y con el tiempo, se popularizó gradualmente entre las clases bajas.

En el maquillaje tradicional japonés, el color rojo se obtenía al machacar los pétalos de la planta del cártamo, creando un pigmento conocido como *beni*. Este pigmento se aplicaba delicadamente en una pequeña área de los labios, ya que se preferían las bocas pequeñas. Además, también se aplicaba como un delineado en los extremos de los ojos y en las uñas de los pies como una especie de esmalte.

Otra tendencia bastante popular en los labios durante esta época era conocida como *sasahiro-beni*, en la cual, las mujeres se pintaban únicamente los labios superiores de rojo y los inferiores de color verde iridiscente, un color que se obtenía cuando se aplicaba el *beni* de forma abundante y que cambiaba dependiendo de la luz.

El *beni* se vendió en el mercado rápidamente a pesar de su precio considerablemente elevado, ya que se aproxima, que una sola gota costaba entre 500 y 600 yenes actuales (Edo jidai no benigeshō, s.f.). Esto se debió a que el maquillaje era un símbolo importante del estatus social de las mujeres, por lo que se convirtió en un artículo imprescindible para todas, pese al costo que tenía el producto.

Los polvos blancos en el rostro recibían el nombre de *oshiroi* y es un tipo de maquillaje también típico de las geishas. El *oshiroi* se colocaba en la cara, el cuello y el pecho.

Además, se elaboraba normalmente con mercurio o plomo mezclado con agua y se secaba rápidamente, por lo que incluso para aplicarlo, se debía tener algo de habilidad.

Las mujeres de la clase alta solían aplicar una capa gruesa de polvo, mientras que las mujeres de un grupo social menos acomodado preferían las capas más finas. Este gusto se desarrolló especialmente a finales del Edo, cuando las campesinas prefirieron realzar



un poco más su belleza natural, siguiendo una tendencia similar a la que se observa en el Japón moderno.

Para finalizar con el tercer elemento indispensable que componía el maquillaje de la época, debemos hablar del llamado *ohaguro*, es decir, el ennegrecimiento de los dientes. Aunque no hay una explicación precisa para esta moda que llevaron a cabo especialmente las mujeres casadas, los samuráis y la aristocracia, parecía que la película que se formaba en los dientes servía como sistema de protección contra las caries. Muchas personas piensan que como los dientes son la única parte del cuerpo “desnudo” que se ven, se consideraba tabú enseñarlos. Mientras que otras personas creen que el motivo por el cual surgió esta tendencia, era porque en aquel entonces, los objetos negros se consideraban especialmente bellos (Nuño, 2021).

La tinta negra del *ohaguro* se obtenía a través de la mezcla de sake y vinagre, uñas rotas y agua para lavar el arroz, para conseguir acetato de hierro. En otras ocasiones se utilizaba zumaque chino u otros tipos de plantas, y para que tuviera más consistencia se solía usar un segundo producto llamado *fushinoko*, que consistía en un polvo hecho con agallas secas y otros ingredientes.

La dentadura negra hacía un contraste con el polvo blanco del rostro que se consideraba hermoso por aquel entonces, y para preservar el color negro en los dientes, era necesario pintárselos todas las mañanas.

La tendencia de oscurecer los dientes, se popularizó principalmente entre las mujeres casadas. A menudo, esto iba acompañado de un peinado recogido llamado *marumage* y el afeitado completo de las cejas (*hikimayu*), para terminar pintándoselas por encima con una forma más gruesa.

Las mujeres que no se afeitaban las cejas después del casamiento, terminaban haciéndolo después de tener hijos como símbolo de maternidad. En el caso de las novias de la clase guerrera, no afeitaban sus cejas hasta alcanzar los veintitrés o veinticuatro años.

## **2.2. Telas y Kimonos femeninos.**

Durante el período Edo, las cortesanas, a pesar de pertenecer a estratos sociales bajos, ejercían una influencia bastante significativa en la moda y en la forma de arreglarse, junto con los actores de *Kabuki*. De hecho, cuando un pintor deseaba representar a una

mujer hermosa en alguna impresión del *ukiyo-e*, era común que retratara a una cortesana o a una mujer que, aunque no lo era, vestía como tal.

A pesar de estas influencias, la moda inevitablemente se ajustaba a la posición social de cada individuo. Los aristócratas, guerreros y campesinos utilizaban estilos de vestimenta que los diferenciaban y los distinguían más por su clase que por su género.

La Princesa Imperial por ejemplo, llevaba un vestido de estilo chino (*kon'e*) que no se distinguía de la vestimenta del príncipe, ya que por aquel entonces no existían las reglas de vestimenta, y las damas de la corte utilizaban un kimono llamado *jūnihitoe* (traje de doce capas), que incluía una cola con cinturón (*obi*) y varias capas de tela.

La gran mayoría de mujeres de clase alta utilizaban un *kosode*, que se caracterizaba por ser un kimono de mangas cortas, o un *furisode*, un kimono de mangas largas, que solía ser llevado por mujeres que no estaban casadas y cuyo patrón de diseño solía ser muy colorido y lleno de flores.

En las bodas era común que las mujeres de familias adineradas utilizaran el *uchikake*, de mangas y cola larga.

Las artesanas vestían un *kosode* con patrones más pequeños o con estampados de cuadros. Las prostitutas, pertenecientes a las clases más bajas de la sociedad llevaban los trajes más simples.

Es decir, había una relación directa de los estampados más complejos con el dinero que poseía cada persona.

Al principio del periodo Edo, solamente las personas de la aristocracia podían permitirse utilizar trajes personalizados y lujosos. Sin embargo, a medida que los comerciantes y las personas pertenecientes a otros estratos se iban haciendo cada vez más ricos, fueron adquiriendo a su vez un mayor gusto por las prendas únicas, y por consiguiente, una mayor demanda y un mejor diseño de los estampados.

### ***2.3. El erotismo del cabello en las mujeres.***

Edo fue un lapso histórico crucial para los peinados, ya que este periodo de relativa calma marcó el surgimiento de peinados más elaborados y diversos, con la creación de aproximadamente 300 estilos distintos, algunos estiman entre 270 y 280. Siendo la gran mayoría creados sorprendentemente por el estatus social más bajo: las prostitutas.

A pesar de la gran variedad de peinados existentes en esta época, casi todos los peinados estaban estructurados de la misma manera. La parte frontal o flequillo llamado *maegami*, los laterales del recogido llamado *bin*, el moño llamado *mage* y la zona de la nuca debajo del moño llamado *tabo*. Tanto el *bin* como el *tabo* sujetan el moño y dejan descubierta la zona del cuello de la mujer cuando esta lleva kimono.

Esta parte destapada del cuerpo, se consideraba en su momento la parte más erótica de la mujer: la zona de atrás del cuello.

Al igual que con la vestimenta y el maquillaje, el estatus social y el estado civil de la persona influía en qué tipo de peinado se debía llevar.

Existieron cuatro tipos de peinados principales: el *hyogo*, el *katsuyama*, el *kogai* y el *shimada*. Siendo este último, creado por hombres y utilizado principalmente por prostitutas, el peinado más popular de la época y el que se utilizaba y se sigue utilizando en la actualidad para las bodas.

El *kogai* por otra parte era muy diferente al *hyogo*, *katsuyama* y *shimada* porque se trataba de un peinado que se popularizó no tanto en las clases bajas como en las clases altas. De hecho, era un estilo que solían utilizar las mujeres de la corte cuando estaban fuera de servicio.

La existencia de los peines en Japón data de muchos años atrás. No obstante, es en este periodo histórico que cobran especialmente una gran importancia debido a la dificultad en los peinados, que se hacían con la mezcla de aceite y ceras para mantener el cabello de la forma deseada.

Esto implicaba que las mujeres no podían lavarse la cabeza por un tiempo, y para ello, se requería la ayuda de los peines, que no sólo decoraban y peinaban, sino que también eliminaban la suciedad, ya que se frotaba con aceite de camelia para conseguir un acabado brillante y suave. Además, los peines se hacían con una madera especial para que no se rompieran los dientes al estirar el cabello y su fabricación dependía de la largura de la melena que se iba a tratar. Para conservar la forma del peinado y que no se deshiciera, también procuraban dormir de espaldas y las mujeres más adineradas se solían arreglar el cabello dos veces a la semana.

Con todo esto en mente, podemos concluir que el cuidado del cabello ha sido, y sigue siendo, uno de los símbolos de belleza más fuertes en la historia de Japón, ya que refleja no solo un buen estado de salud, sino también un cuidado muy personal y delicado por parte de cada individuo.

#### **2.4. Cosméticos y costumbres de la ciudad.**

*Miyako fūzokukewaiden*, o *Cosméticos y costumbres de la ciudad* (Anónimo, s.f.), fue un libro de gran éxito que se editó durante cien años y que fue considerado la guía definitiva para las mujeres sobre la belleza y la estética femenina en la época Edo. Este libro destacaba la importancia del cuidado de la piel y ofrecía consejos para que las mujeres lograran aclararla. La piel blanca en Japón (y en Asia en general) se consideraba y se sigue considerando bella porque se asociaba a las personas de una familia acomodada, ya que aquellas que trabajaban duramente bajo el sol, se bronceaban la piel. No obstante, esta tarea de aclararse la piel es un poco complicada ya que genéticamente los japoneses tienen más melanina en el cuerpo, por lo que se broncean fácilmente.

El libro ofrecía varias recetas para blanquear la tez, como por ejemplo, una pomada elaborada con excrementos de ruiseñor, que, aunque suene poco convencional, es un ingrediente altamente eficaz para la piel que continúa siendo utilizado a día de hoy, lavado de arroz y polvo para lavar.

Además, también explicaba cómo se debía lavar la cara, y cómo elaborar mascarillas a base de plantas para curar o prevenir el acné y tener una piel limpia e hidratada.

### **3. Comparación con los estándares de belleza actuales (era Heisei)**

En la actualidad, los estándares de belleza femeninos en Japón se siguen caracterizando por una cara ovalada y pequeña. Pero al contrario de la época Edo, en el Japón moderno se prefieren los ojos grandes y con doble párpado, por lo que las mujeres utilizan lentillas de contacto o pegatinas invisibles para crear el efecto óptico de un ojo más grande y expresivo. A veces, incluso recurren a un tipo de cirugía de párpados llamada “blefaroplastia” para lograr que los ojos se vean más grandes.

El ideal de belleza actual al que aspiran muchas mujeres japonesas se centra en la delgadez, en muchas ocasiones extrema, ya que diversos medios de comunicación como revistas y anuncios publicitarios promueven esta figura como la más deseada y estéticamente atractiva.

Por otro lado, mientras en la época Edo se consideraba hermoso el cabello negro y largo, el Japón moderno ha ido cambiando poco a poco y cada vez son más visibles los tintes para el pelo y los diferentes peinados influenciados en parte por el fenómeno *idol*.

También, en la actualidad, las mujeres japonesas no visten con kimono todos los días y prefieren prendas de vestir mucho más casuales, modernas y fáciles de poner.

Otra diferencia es que, respecto al maquillaje, las mujeres ya no suelen buscar una base que sea completamente blanca a no ser que sea parte de su trabajo como *geisha* o *maiko*. Sino que buscan bases más naturales, de tonos claros pero de color beige.

La belleza tradicional de una mujer japonesa recibe el nombre de *Yamato Nadeshiko*. Este término es normalmente referido a las mujeres que tienen una personalidad sumisa, ideales por su fidelidad y su entrega total hacia la familia y marido. En la actualidad, algunos medios de comunicación han planteado la idea de que el ideal tradicional de la *yamato nadeshiko*.

*Yamato nadeshiko* está en declive ya que muchas mujeres se han rebelado contra esta imagen y han adoptado una actitud menos sumisa. Además, es importante señalar que la sociedad japonesa contemporánea generalmente muestra más respeto hacia la diversidad de belleza en las mujeres.

### ***3.1. ¿Han influido los cánones occidentales y la apertura al extranjero en los cánones actuales de Japón?***

Con la apertura de Japón al extranjero, los conceptos de belleza han evolucionado al igual que en otros lugares del mundo, gracias a la creciente diversidad y a la influencia de la globalización.

En algunas entrevistas realizadas a mujeres japonesas donde se les pregunta su opinión respecto a las mujeres extranjeras, algunas han compartido abiertamente su admiración por ciertos rasgos físicos asociados a la apariencia caucásica, como la nariz alta, los rasgos faciales fuertes o los ojos de doble párpado. También destacaban el cabello de color rubio natural y las piernas largas y delgadas.

Algunas consideraban hermosas las figuras más voluptuosas de las mujeres extranjeras, pero admitiendo que no son deseables en el cuerpo de una mujer japonesa (TAKASHII from Japan, 2022).

La especulación sobre los ojos grandes en el anime como una expresión de envidia hacia los ojos grandes de los occidentales ha sido objeto de debate frecuente en foros de internet (Siggycakes, 2012).

Sin embargo, se argumenta que esta representación no se debe a una supuesta envidia, sino a la caracterización de personajes. Además, estos estándares de belleza de ojos

grandes, cara y boca pequeña, ya estaban arraigados en la cultura japonesa mucho antes de cualquier influencia extranjera, ya que a pesar de la tendencia al pensamiento eurocentrista, estos rasgos no son exclusivos de las personas occidentales y hay mujeres asiáticas que los poseen de forma natural.

Por lo que respondiendo a la pregunta de si el estándar de belleza japonés ha sido estrictamente cambiado por la influencia de occidente, la respuesta es que no.

Si bien, la globalización ha modificado en mayor o menor medida a casi todos los países del mundo, el estándar de Japón no ha variado tanto a lo largo de los años. De hecho, hay muchas características físicas que a día de hoy siguen apreciándose de la misma forma que se apreciaba en otras épocas.

Un ejemplo de esto sería el deseo por la piel blanca y sana.

Un antiguo proverbio japonés decía: «*iro no shiroi wa shichinan kakusu*», “la piel clara puede ocultar incluso siete defectos”; lo que quería decir que, incluso las mujeres que no tenían rasgos faciales que se consideraban bellos podrían ser contempladas como mujeres hermosas si tenían la piel blanca.

A pesar de lo mencionado anteriormente, sería incorrecto descartar por completo la influencia de Occidente en los estándares de belleza japoneses. Aunque el deseo de una tez clara ya estuviera arraigado en la historia japonesa, es innegable que después de la Guerra del Pacífico (1941-1945), la mujer predominante en muchos anuncios de revistas o periódicos, especialmente aquellos que promocionaban la piel blanca, solía ser de ascendencia occidental. Por lo que en la actualidad, esta fijación por la blancura y claridad en la piel podría estar más vinculada a la influencia y la imitación de los estándares occidentales que a los estándares tradicionales de Japón, aunque ya existiera con anterioridad esta tendencia.

Japón también ha sido y sigue siendo sujeto de una influencia significativa en términos de belleza y moda procedente de sus países vecinos como China o Corea del Sur.

Una muestra clara de esto es la influencia del K-pop en el mundo de la belleza. Muchas chicas jóvenes en Japón son seguidoras de grupos musicales coreanos y se esfuerzan por emular el estilo de las cantantes que consideran atractivas, tanto en su forma de vestir como en su elección de maquillaje y peinado (Yoshikawa, 2021).

#### 4. Tendencias de Moda y Belleza en la Sociedad Contemporánea a través de los medios de comunicación

##### 4.1. Maquillaje *Igari*.

Una de las tendencias de maquillaje actuales más conocidas de Japón, sobre todo por su creciente popularidad en internet, es el *Igari makeup*, o también conocido como *hangover makeup* o “maquillaje de resaca”.

Figura 3



Figura 4



(Cooljapan, 2017).

Su nombre se debe principalmente a la maquilladora y peluquera que inventó esta técnica de maquillaje, *Igari Shinobu*, y también a la particularidad del maquillaje de aplicar una gran cantidad de colorete debajo de los ojos y a lo largo de las mejillas, logrando así un aspecto que simula el rubor natural que se obtiene después de consumir alcohol.

Además, otra característica de este maquillaje es la piel natural, los ojos grandes y las cejas rectas para lograr que el rostro se vea más angelical e inocente.

La base para la piel tiende a ser de baja cobertura, y el maquillaje de ojos no suele estar cargado de sombras o *glitter*. Tampoco debe haber un exceso de *contouring* o uso de pestañas postizas muy voluminosas. La piel se debe de ver brillante y los labios jugosos. Además, como es característico del maquillaje japonés y también del coreano, se marcan las bolsas de grasa debajo de los ojos, llamado popularmente *aegyo sal* o *namida bukuro* en Japón, para enfatizar la dulzura en el rostro y que los ojos se vean más grandes.

En general, el maquillaje *Igari* se trata de un maquillaje casual que muchas japonesas pueden llevar en su día a día para verse bonitas y naturales.

En marzo de 2024, en la revista japonesa de moda y maquillaje *Maquia*, la maquilladora Shinobu compartió algunos trucos para recrear el *look* de moda *Igari* con algunos productos de marcas de renombre como *Dior*, *Chanel*, *Suqqu*, entre otras.

Con cada paleta de maquillaje, se mostraba paso a paso qué colores se debían utilizar y en qué orden se debían de hacer y por qué.

Algunos de los trucos que se recomendaba en la revista era usar sombra rosa en el párpado inferior para resaltar el *namida bukuro* y lograr un efecto de ojos más grandes y redondeados o por ejemplo, aplicar tonos perlados en el párpado superior para iluminar el ojo.

Figura 5



Figura 6



(Maquia, 2024).

#### 4.2. Street Fashion: La moda actual de las mujeres japonesas.

En la era actual a comparación con la moda Edo, el estilo diario de las mujeres japonesas tiende a seguir una moda modesta, con pantalones o medias y vestidos largos, acompañados de una blusa de gran tamaño arremangada por debajo. Por ese mismo motivo, las telas de las prendas tienden a ser frescas y ligeras. Además, la gran mayoría prefiere los zapatos planos como mocasines, botas o zapatillas, a los tacones altos, ya que en Japón, es muy común transportarse en transporte público y es muy incómodo llevar tacones en el metro o tren. En comparación con occidente, las japonesas prefieren



los colores neutros y las prendas minimalistas. En general, su estilo tiende a ser bastante elegante (*Trends We're Totally Adapting From Japanese Fashion Magazines*, s. f.).

### **4.3. J-Beauty y cuidado de la piel.**

Durante el periodo Edo, el uso de los cosméticos se convirtió en una práctica común y extendida en la vida cotidiana de las mujeres, pues además de simbolizar el estatus, los cosméticos tenían el poder de expresar la edad y el estado civil de la mujer. Además, el uso de estos ungüentos también reflejaba la fe y el *midashinami* (la apariencia personal) de las mujeres casadas, quienes mostraban así su dedicación y el cuidado de su propia imagen para agradar y contentar a su marido.

Generalmente, se desaconsejaba el uso de mucho producto en la piel y se prefería un acabado más natural. Asimismo, aunque durante esta época ya se escribieron libros sobre cosméticos que empoderaban a las mujeres a utilizarlos a su gusto, estos libros estaban más relacionados con el “estar a la altura de las circunstancias” para expresarse que con el cuidado personal (Yang, 2022).

Actualmente, el uso de cosméticos y la rutina de *skincare* es bastante popular entre las mujeres japonesas. La mayoría de ellas ahora siguen estas prácticas no solo como una tarea que deben hacer sino que lo han transformado en una forma de autocuidado para mantener la salud de la piel y sentirse bien consigo mismas mientras disfrutan del proceso (Weiner, 2018).

En cuanto al maquillaje, el enfoque es un poco distinto. Un estudio realizado en abril de 2020 reveló que el 77% de las mujeres japonesas utilizan maquillaje porque se considera una muestra de buena educación. Además, un 40% de ellas lo hace para lograr una piel saludable y bonita. En comparación con la época Edo, solo un 13% de las mujeres llevan maquillaje para impresionar a los hombres, frente a un 17% de las mujeres entrevistadas que prefieren impresionar a las mismas mujeres (*Japan*, s. f.).

El término *J-beauty* (*Japanese Beauty*), se ha convertido en un fenómeno mundial que mezcla la tradición japonesa con la innovación tecnológica para mejorar el cuidado de la apariencia personal, enfocándose principalmente en el cuidado de la piel.

Los orígenes de esta rutina se remontan al periodo de las geishas, quienes utilizaban ingredientes naturales como el té verde o el aceite de las camelias para cuidarse a ellas mismas.

El objetivo principal del *J-beauty* es conseguir a través de diversos productos, una piel más hidratada, con menos manchas y una fórmula anti envejecimiento que también

proteja del sol. Las marcas japonesas pioneras del cuidado personal como *Shiseido*, han reportado cuáles son los siguientes pasos de esta rutina:

1. Limpiar la piel. El primer paso es eliminar cualquier resto de impureza o maquillaje que se haya quedado atascado en los poros.
2. Suavizar. El segundo paso es suavizar el rostro a través de lociones de fórmulas acuosas que hidraten la piel. Si la piel tiende a ser seca, se recomienda la utilización de un producto que solamente hidrate, mientras que si la piel es grasa, se aconseja el uso de productos que hidraten y también eliminen el sebo.
3. Fortalecer. El tercer paso se dedica a crear una barrera a través de sueros para fortalecer la piel.
4. Uso de sueros y tratamientos. El siguiente paso es utilizar productos específicos de la rutina japonesa que suavicen las líneas finas del rostro, tratar las manchas e iluminar. Dependiendo de los objetivos de la persona.
5. Hidratar. El penúltimo paso es el uso de productos que ofrezcan una hidratación intensa sin obstruir los poros. Dado que los productos deben aplicarse desde las texturas más ligeras hasta las más densas, este paso debe realizarse casi al final, ya que los productos que concentran más hidratación generalmente se presentan en fórmulas en crema y no en fórmulas líquidas como sueros o aceites.
6. Proteger. El último paso es el uso de cremas de protección solar para prevenir manchas y quemaduras y ayudan a retrasar el envejecimiento prematuro de la piel (*J-Beauty: rutina de tratamiento y productos japoneses*, s. f.).

#### ***4.4. Los peinados femeninos que dictan la tendencia actual.***

En contraste con el período Edo, durante el cual la mayoría de las mujeres preferían mantener el cabello largo y negro para seguir las tendencias de moda de la época, en la actualidad observamos una amplia gama de estilos y colores en cuanto al cabello femenino se refiere.

Entre las tendencias más destacadas se encuentra el cabello muy corto y los cortes a capas. Además, cada vez más mujeres optan por colores fantasía, como rosa, verde oscuro, naranja o beige para teñirse el cabello, desafiando las convenciones tradicionales.

Respecto a los peinados, están en boga las coletas bajas y las trenzas (Yoshida, 2024).

Las celebridades japonesas de hoy en día, como la actriz Anne Nakamura o la modelo y también actriz Tao Okamoto, entre otras, también han inspirado a otras mujeres para realizarse distintos cortes y colores de cabello.

Entre los peinados más destacados que lucen estas celebridades se encuentran el elegante corte *bob*, las despreocupadas ondas playeras, conocidas como *beachy waves* o el cabello en capas finas con textura y por los hombros.

También son populares el flequillo recto para aquellas que desean una apariencia más definida y el flequillo ondulado para quienes prefieren un aspecto más dulce y femenino. Además también es popular el cabello voluminoso y ondulado, ya que otorgan una apariencia más *sexy* en las mujeres que lo llevan, o, por lo contrario, el cabello largo y sedoso. (*9 Japanese Haircuts and Colours to Get at Your next Salon Visit*, s. f.).

## **5. ¿Qué impacto tienen estos estándares en la salud mental de las mujeres japonesas?**

### **5.1. *Purikura* y redes sociales.**

La palabra en *Purikura* (プリクラ) proviene del inglés *Print Club*, y como su nombre indica se trata de una cabina de fotos que normalmente puede encontrarse dentro de los centros comerciales o en zonas recreativas de Japón.

El *Purikura* es muy popular entre las jóvenes de secundaria, y más popular entre chicas que entre chicos. Aunque los chicos también participan, suelen asistir a estas cabinas cuando están acompañados por su novia o en un grupo mixto. (Okabe et al., 2006)

Lo que hace que el *Purikura* sea tan popular son las diversas opciones que existen para hacer las fotos más interesantes como elegir el fondo, ajustar la iluminación y decidir las características físicas más deseables para parecer lo más atractivo o lindo posible en la imagen de la pantalla.

Una vez que se captura la foto, los jóvenes se dirigen al "rincón de graffiti" para modificar aún más el *Purikura*. Dependiendo de la cabina, se puede añadir distintos tipos de maquillaje, peinados, marcos y características especiales. Además de añadir posteriormente sellos lindos como estrellas o corazones.

La actividad de tomarse fotos con amigos es indudablemente una experiencia divertida y gratificante. Sin embargo, las opciones de edición disponibles en estas cabinas de

fotos pueden alterar significativamente la percepción física de las jóvenes y causarles problemas psicológicos como el desarrollo de un trastorno dismórfico corporal.

(Hogue y Mills, 2019).

Las personas que acuden a estas cabinas de fotos pueden obtener una piel impecable gracias a la iluminación, agrandar el tamaño de sus ojos, modificar el contorno de sus piernas o la longitud de sus pestañas (*Purikura Photo Booths | Pop Culture | Trends in Japan | Web Japan*, s. f.), creando una versión de la persona que dista mucho de su realidad física.

Además de las fotos tomadas en las cabinas, las mujeres japonesas también tienen acceso a diversas aplicaciones de edición de imágenes y filtros como *Kakōapuri* (加工アプリ), *Instagram*, *Tiktok*, entre otras, y a menudo, es difícil distinguir si una imagen ha sido editada o no, ya que algunas de estas aplicaciones son increíblemente sofisticadas y tecnológicamente avanzadas para retocar la apariencia de las personas (*Japanese Beauty Standards || History and Evolution of Aesthetics*, 2023)

Una encuesta realizada en 2022, dictó que más de un 70% de las mujeres japonesas editan sus fotos en redes sociales (*Beautiful Skin and Perfect Outlines*, 2022). La encuesta se realizó a 443 mujeres de entre 15 y 49 años y la gran mayoría dijeron que “siempre” o “a veces” editaban las fotos que subían a Internet ya que querían que sus amigos pudieran ver su “ideal yo”. La mayoría de las mujeres entre treinta y cuarenta años editan su piel, mientras que las adolescentes son más propensas a editar el contorno de su rostro para hacerlo más delgado, además de los ojos y la nariz.

Esta situación puede causar grandes problemas, especialmente a las mujeres, quienes pueden sentir la presión de adherirse a estándares de belleza poco realistas. De hecho, de acuerdo con el Dr. Damiano, representante de la Fundación Butterfly, cuyas declaraciones fueron recogidas en una entrevista realizada por el periódico digital ABC, se ha constatado a través de diversos estudios que aquellos individuos que invierten una cantidad considerable de tiempo y esfuerzo en la edición de sus fotografías, tienen una mayor probabilidad de experimentar una profunda insatisfacción con su propio cuerpo y de desarrollar algún tipo de trastorno alimenticio (*How Beauty Filters on Social Media Are Affecting the Way You See Yourself*, 2021).

Según una investigación realizada en 2021 sobre las influencias de las mujeres jóvenes en Japón, (Ando et al., 2021) muchas de ellas también admitían sentirse influenciadas tanto por las redes sociales como por la apariencia de las celebridades. Por lo que



realizado en sus pacientes amputaciones de partes enfermas del cuerpo y operaciones de cáncer de pulmón con anestesia (Matsuki, 2000).

Sin embargo, las cirugías plásticas como tal, no existían en esa época.

Los primeros casos de cirugía plástica en Japón se dieron en los años siguientes después de la Restauración Meiji, y estas, no estaban principalmente pensadas en la estética, sino en la reconstrucción de los rostros (Takayama, 2022).

La primera referencia de cirugía reconstructiva data en el año 1869, cuando un granjero llamado Kiyozou cometió un robo y se le castigó amputándole la nariz, un castigo típico por robo en Tokugawa. La sanción lo dejó para siempre marcado físicamente como un criminal, hasta que con el nuevo gobierno de Meiji, los occidentales cuestionaron estas prácticas y finalmente las eliminaron. Kiyozou acudió al doctor Williams Willis del Great Hospital, quien le reconstruyó la nariz con tejido de su frente (Takayama, 2022).

Los médicos occidentales fueron los primeros en realizar este tipo de intervenciones a pacientes japoneses con deformidades faciales. No obstante, a principios del siglo XX, también surgieron cirujanos japoneses especializados en medicina occidental que operaban en sus clínicas. Con el tiempo, estos médicos empezaron a percibir que los defectos de las personas debían de ser corregidos mediante intervenciones quirúrgicas, lo que dio lugar al desarrollo de las cirugías con propósitos puramente estéticos.

Los ideales de belleza y estas cirugías se basaron principalmente en las proporciones científicas del rostro, y debido a la influencia de anuncios de doctores y empresarios, se comenzó a ver el cuerpo como algo moldeable que podía y “debía” cambiarse hasta alcanzar la perfección.

En la actualidad, como es natural, el tema de la cirugía plástica está mucho más avanzado que durante la época Edo. Según las estadísticas del International Society of Aesthetic Plastic Surgery en 2022, Japón es el tercer país del mundo con más procedimientos estéticos realizados y también con el mayor número estimado de cirujanos, después de Estados Unidos y Brasil.

En cuanto a intervenciones quirúrgicas per cápita, Corea del Sur encabeza la lista según el ranking publicado por Ceoworld Magazine en mayo de 2024. Sin embargo, Japón, aunque no alcanza el mismo nivel de intervenciones per cápita que Corea del Sur, continúa ocupando una posición bastante alta en el ranking, situándose en el puesto número catorce.

La cirugía más habitual en el País del Sol Naciente es la cirugía del doble párpado, seguida del lifting facial y, en tercer lugar, la liposucción (International Society of Aesthetic Plastic Surgery [ISAPS], 2022).

Muchas mujeres optan por pasar por el quirófano para cumplir con las expectativas de los estándares de belleza incluso antes de graduarse del instituto. Además, de acuerdo a una investigación realizada en 2021 por la Clínica Tokyo Isea, que incluyó a 122 mujeres menores de edad, el 90% de las chicas entrevistadas dijeron que les gustaría realizarse alguna cirugía plástica.

El asunto es tan controvertido que hay niños en Japón que toman la decisión de operarse el rostro. Uno de los casos más polémicos es el caso de Micchi, una niña japonesa de 9 años que, en 2022, se sometió a la cirugía de doble párpado. Por supuesto, la niña fue incitada por su madre, quien le aseguraba que así sería “hermosa”.

El problema de los procedimientos de este tipo, es la adicción que puede llegar a generar en las personas que lo realizan. Aparte del riesgo que supone una intervención quirúrgica, muchas personas pueden experimentar problemas de autoestima después de operarse y complicaciones para aceptarse a sí misma, especialmente en una edad tan temprana donde el cerebro aún no está bien desarrollado y existe posibilidad de arrepentimiento (VICE Asia, 2022).

### **5.3. Cultura de la dieta.**

Aunque suene fascinante, ya durante la época Edo había algunos casos documentados sobre alteraciones en los hábitos alimentarios que podrían indicar la presencia de trastornos relacionados con la alimentación.

En el libro, *Ippondo Koyo Igen*, escrito para estudiantes de medicina en 1716 y por el doctor Kagawa, este constataba haber tenido más de 30 pacientes con *Fushoku-byo* y *Shinsen-ro*, que generalmente se asocia a la misma enfermedad y que podríamos relacionar actualmente por su similitud, con la Anorexia nerviosa o el Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos.

*Fushoku* significa "no comer" y *byo* significa "trastorno". Mientras que *Shin* significa "dioses", *sen* significa "ermitaños" y *ro* significa "trabajo duro". El nombre de *Shin-ryo* para este trastorno alimenticio se debía a que por aquel entonces, los japoneses consideraban que los dioses y los ermitaños podían vivir sin comer nada.

Según el doctor Taki en 1845, el *Fushoku-byo* y el *Shin-ro* eran enfermedades diferentes. Siendo el primero de todos, más común en mujeres jóvenes y el segundo, más común en varones.

Finalmente, se ha documentado que durante el período Edo, existieron al menos cincuenta casos de individuos afectados por estas dos enfermedades (Nakai y Nin, 2021).

Según Kagawa (1716, citado en Nakai & Nin, 2021) únicamente dos de los pacientes registrados eran hombres, mientras que el resto eran mujeres. Estos pacientes se alimentaban solamente de comida baja en calorías como frijoles rojos, desperdicios de tofu o harina endurecida. Además, aunque podían estar todo el día sin comer, decían no tener hambre.

Uno de los casos clínicos que presentó Kagawa era el de una mujer de menos de treinta años, esposa de un *Dainagon* (Gran Consejero), quien de repente desarrolló un Trastorno de la Conducta Alimentaria y se negaba a comer cualquier cosa.

Debido al desconocimiento de esta enfermedad, cuando las familias con este tipo de pacientes llamaban a los doctores para que visitaran a sus casas y pusieran remedio, muchos de estos no sabían qué debían hacer.

En el caso de esta mujer, su esposo y otros médicos la reprendían y la obligaban a tomar medicamentos que, posteriormente, vomitaba.

Cuando el caso llegó a manos del doctor Kagawa, él le pidió al esposo que dejara de forzarla a comer y que primero le preguntara si había algo que ella deseaba tomar, para luego permitirle comer todo lo que quisiera. Así, después de un proceso lento que duró 12 años, la mujer recuperó gradualmente su capacidad de comer con normalidad.

En la sociedad actual, persiste la presencia de estos trastornos entre muchas mujeres japonesas, quienes mantienen un anhelo arraigado por mantener una figura delgada y delicada.

Unos estudios de 2016 sobre los hábitos de dieta de las mujeres jóvenes en Japón, realizados por los investigadores N. Mori, K. Asakura y S. Sasaki, determinaron que un 40.5% de las chicas que presentaban bajo peso deseaban estar más delgadas y tenían una imagen equivocada de ellas mismas.

Otro estudio por Mase, T., Miyawaki, C., Kouda, K., Fujita, Y., Ohara, K. y Nakamura, H. sobre la relación entre el deseo de delgadez y la conducta alimentaria entre estudiantes japonesas con bajo peso realizado en 2013, determinó que las estudiantes de



bajo peso sentían incluso más preocupación por adelgazar que aquellas cuyo IMC estaba dentro de un rango normal y saludable.

Adicionalmente, en plataformas en línea como *YouTube*, abundan miles de vídeos protagonizados por jóvenes japonesas que comparten sus experiencias y consejos a través de *vlogs* centrados en dietas extremadamente estrictas, combinadas con rutinas de ejercicio muy rigurosas. Estas jóvenes se proponen alcanzar un peso corporal que, en relación con su altura, resulta completamente insalubre y que puede influenciar a muchas jóvenes, incluidas menores de edad que desean bajar peso a toda costa sin preguntarse sobre su propia salud.

Uno de los casos que podemos encontrar en *YouTube* es el vídeo de una joven llamada Amane, publicado en 2021, que ha acumulado más de 5 millones de visualizaciones, donde graba su dieta para adelgazar 4 kilos en un mes. Si bien, bajar 4 kilos en ese lapso de tiempo podría considerarse recomendable en ciertos casos, en este contexto estamos hablando de una chica que ya tiene un peso bajo y cuyo desayuno consiste únicamente en tomar agua y comerse un yogur.

En los comentarios del vídeo se puede apreciar una gran diferencia entre el pensamiento general de los japoneses respecto a las dietas estrictas y el resto del mundo.

Una usuaria japonesa escribió: "Es impresionante que hayas podido seguir esto todos los días... Yo soy realmente muy cambiante y no puedo mantenerme en nada, así que te admiro" (User-yo1dw7qd4h, 2022).

Mientras que la mayoría de los usuarios japoneses aplaudían la constancia y fuerza de la chica, los comentarios en inglés de personas no japonesas se sorprendían y mostraban una actitud más crítica ante la situación.:

Para todas las jóvenes o mujeres que estén leyendo esto: por favor, comprendan que nuestros músculos son necesarios a lo largo de toda nuestra vida. Puede que deseen estar delgadas ahora, pero una vez que envejezcan, si no entrenan y cuidan sus músculos, tendrán problemas de movilidad. Por favor, alimentense de forma saludable (Nagutama, 2022).

En el año 2018, tal y como se registra en el diario de *La Vanguardia*, surgió en las redes sociales una tendencia preocupante entre las adolescentes japonesas, conocida como "la dieta de Cenicienta", que como su nombre indica, promovía la idea de alcanzar las mismas proporciones corporales que el personaje principal y ficticio de la película animada *Cenicienta*. (*La 'dieta Cenicienta', la última y peligrosa moda entre las adolescentes*, 2018).

La dieta se basaba en una fórmula poco saludable para determinar el peso ideal de una persona. Esta fórmula consistía en elevar al cuadrado la altura de la persona y luego multiplicar el resultado por 18. Por ejemplo alguien que mide 160 cm, debería pesar según esta dieta, unos 46 kg.

Sin embargo, este método no tenía en cuenta diversos aspectos importantes como el metabolismo o las necesidades nutricionales, y restringía bastante la ingesta de alimentos, haciéndola potencialmente peligrosa para la salud.

Los resultados de los estudios mencionados anteriormente (Mori et al., 2016; Mase et al., 2013) junto a la evidente preocupación por la dieta en la sociedad, resaltan la importancia de adoptar un nuevo enfoque en los hábitos alimentarios en Japón, especialmente entre las mujeres jóvenes.

#### **5.4. Dismorfia.**

El trastorno de dismorfia corporal es una condición psicológica en el que las personas experimentan una preocupación obsesiva y desproporcionada por algún aspecto de su apariencia física.

El número de personas que lo padecen ha aumentado en los últimos años debido a la presencia de las redes sociales e internet (Hosokawa et al., 2023).

Como hemos visto anteriormente, muchas mujeres jóvenes en Japón tienen una percepción errónea de su imagen debido a la presión social y al bombardeo constante de la imagen prototípica del cuerpo o rostro ideal en publicidad o redes sociales.

Como respuesta a esta presión ejercida por una sociedad cada vez más superficial y motivada por intereses comerciales, no solo en Japón sino en todo el mundo, muchas mujeres se han visto impulsadas a cometer actos extremos con el fin de alcanzar el *bijin* o ideal de belleza.

Ya sea debido a la falta de información adecuada o a la negligencia por parte de algunas empresas que se lucran de los complejos de las mujeres, muchas de estas se exponen a riesgos significativos que afectan su salud y bienestar.

En 1931, en las páginas de revistas de belleza y moda como la revista Fujin gahō, se pueden encontrar testimonios de mujeres angustiadas por no cumplir con el estándar de tener una piel clara y preguntan por la eficacia de productos como el peróxido de hidrógeno (o agua oxigenada), que puede llegar a quemar la piel o provocar una reacción alérgica.

Una de estas mujeres que aparecían en las revistas (*Iwami, Fujin zasshi*, vol. 10, 15), le preguntó a una doctora cómo se aplicaba el ácido arsénico en el rostro, ya que lo había comprado para blanquearse la piel. Sin embargo, como es ampliamente sabido, este ácido, que se usa comúnmente como veneno para eliminar ratas, resulta altamente inapropiado para su aplicación en el rostro debido a sus propiedades extremadamente corrosivas y peligrosas.

Por otra parte, en la actualidad también hay empresas de belleza que han tenido que retirar varios productos del mercado porque han causado daño en la piel de las clientas, conteniendo muchos de estos productos un alto nivel de mercurio.

En 2013, la compañía de belleza Kanebo, tuvo que retirar 54 productos blanqueadores del mercado porque causaron graves problemas de despigmentación y manchas en la piel a más de diez mil mujeres. (Higa, 2014).

## **6. Propuestas para mitigar los impactos negativos de los estándares de belleza actuales. ¿Existe alguna posible solución?**

Para combatir contra los problemas de baja autoestima y de autopercepción, desarrollados en las jóvenes principalmente por los estándares de belleza impuestos en la sociedad, es crucial fomentar una buena educación sobre la alimentación y la salud desde una edad temprana. Además, los profesores de secundaria y primaria deberían de tener también nociones básicas para detectar si algún alumno o alumna tiene algún comportamiento inusual como comer muy despacio o levantarse constantemente de su asiento para ir al baño. En estos casos, los docentes deberían de estar alerta y avisar a los progenitores del o la menor en cuanto detecten alguna anomalía para poder actuar antes de que el problema se agrave (*¿Qué se puede hacer desde la escuela?*, s. f.).

Asimismo, también son de ayuda los programas de intervención de desórdenes alimenticios en la escuela que involucran a los padres, donde se alertan de los riesgos de hacer dieta o deporte extremo, entre otros comportamientos (*Prevention Programs*, s. f.).

En caso de detectar estos comportamientos tan perjudiciales se debe acudir a profesionales de la salud mental, ya que ellos desempeñan un papel vital en ayudar a las personas a desarrollar una autopercepción positiva y una buena autoestima, independientemente de las presiones externas (*Eating Disorder Treatment*, s. f.).

Las empresas de moda y belleza deberían de tomar también responsabilidad y encargarse de que su marca refleje la realidad del mundo, donde hay mujeres con diversos cuerpos y distintos tonos de piel.

La poca representación en los medios hace que las personas se sientan “menos” que otras, y rechacen su propia imagen debido a la comparación constante con un tipo de belleza único (*Under-Representation Is a Problem for Everybody* | WARC, s. f.).

Por último, a pesar de que las redes sociales son una de las principales causas por las cuales las jóvenes enfrentan problemas de imagen corporal y sienten presión para cumplir con ciertos estándares, también pueden ser una herramienta poderosa para promover el *body positivity*.

Una forma efectiva de lograrlo es que los usuarios compartan historias personales sobre sus problemas con la autoimagen ya que esto puede ayudar a normalizar la diversidad, que nadie se sienta solo frente a sus inseguridades y también para advertir sobre estos problemas.

Además, las redes sociales pueden promover hábitos saludables, como una mejor alimentación y un buen ejercicio físico, sin glorificar comportamientos extremos y perjudiciales. Así como bloquear a aquellos usuarios que menosprecian la apariencia física de otros (Henriques & Patnaik, 2020).

## **7. Conclusiones.**

Como hemos visto en este trabajo, las tendencias que han marcado los estándares de belleza femeninos en Japón han ido evolucionando en varios aspectos con el paso del tiempo, conservando algunos matices tradicionales.

En un principio, podríamos decir que los estándares de belleza eran mucho más exclusivos, donde se destacaba el pelo largo y negro en la mujer, la piel pálida, la boca y los ojos pequeños y los dientes negros.

En la actualidad, los estándares de belleza que se podría decir que son una combinación perfecta entre lo tradicional y lo moderno, siguen siendo restrictivos. Sin embargo, se reconocen muchos más tipos de belleza que antes.

Si bien estos estándares han impulsado el crecimiento de la industria de la belleza, también han creado problemas psicológicos y sociales, especialmente en las mujeres más jóvenes.

La fijación por la delgadez extrema, que se ha intensificado en los últimos años, ha tenido consecuencias muy profundas y alarmantes.

Debido a estos estándares de belleza, muchas mujeres japonesas sienten a día de hoy, una presión constante por alcanzar ideales poco realistas, que pueden a su vez provocar problemas de autoestima y, en los peores casos, conducir a trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, así como derivar a trastornos como la dismorfia o a la obsesión constante con la apariencia física.

Para solventar estos problemas, se debería promover más variedad y representación de tipos de cuerpos y bellezas en los distintos medios de comunicación. La industria de la moda, la publicidad y el entretenimiento deberían asumir la responsabilidad de presentar una imagen más inclusiva y realista de la belleza, mostrando una mayor diversidad de cuerpos, tonos de piel y características faciales, ya que de esta manera, se lograría reducir la presión sobre las mujeres para alcanzar un estándar único. Además, de esta forma, cada persona sería única y podría amar su individualidad sin tener la necesidad de compararse con nadie.

También, es importante educar desde el respeto e informar mejor sobre los problemas de salud mental, para así poder evitar que más mujeres tengan que lidiar con este tipo de problemas, ya que como hemos comprobado a lo largo de este trabajo de fin de grado, los estándares de belleza han tenido desde siempre un impacto muy significativo en la sociedad, influyendo no solo en la apariencia física de las mujeres, sino también en su mentalidad y comportamiento.

## 8. Bibliografía.

9 Japanese haircuts and colours to get at your next salon visit. (s. f.). Her World Singapore. Recuperado 21 de mayo de 2024, de <https://www.herworld.com/gallery/style/beauty/hair/japanese-haircuts-colours-ideas-inspiration/>

Amane あまね. (2021, mayo 3). *1 kagetsu de -4kg, futomomo -8cm yaseta watashi no daietto rūtin* [Mi rutina de dieta para perder -4kg y 8cm de muslos en un mes]. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=t93--mfzk6I>

Ando, K., Giorgianni, F. E., Danthinne, E. S., y Rodgers, R. F. (2021). Beauty ideals, social media, and body positivity: A qualitative investigation of influences on body image among young women in Japan. *Body Image*, 38, 358-369. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.001>

*Beautiful Skin and Perfect Outlines: Most Japanese Women Edit Social Media Selfies*. (2022, mayo 27). Nippon.Com. <https://www.nippon.com/en/japan-data/h01327/>

*Beauty Secrets in Japanese Prints*. (2020). Asianartnewspaper.com. Recuperado de: <https://asianartnewspaper.com/japanese-beauty-secrets/>

Cho, K. (2012). *The search for the beautiful woman* (Selden, K. Trad.). Rowman & Littlefield Publishers, Inc. (Obra original publicada en 2001).

Davis, K. (2 de febrero, 2024). *Revealed: Countries with the highest rates of plastic surgeries per capita, 2024*. Special Report. Ceoworld Magazine. Recuperado de <https://ceoworld.biz/2024/02/02/revealed-countries-with-the-highest-rates-of-plastic-surgeries-per-capita-2024/>

*Eating disorder treatment: Know your options*. (s. f.). Mayo Clinic. Recuperado 22 de mayo de 2024, de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/in-depth/eating-disorder-tre>

atment/art-20046234

Facultad de Medicina de Buenos Aires. (2020). *Historia de la Cosmetología*.

<https://es.scribd.com/document/651079975/LIBRO-Historia-de-la-Cosmetologia-2-Cuatrimetre-2020-1-1>

Fashionsnap (2022, junio 27). “Purikura no bunka wa konosaki mo otoroenai” 25-Nen tatte mo wakamono kara aisa reru riyū [“La cultura del Purikura no decaerá en un futuro” por qué los jóvenes la aman incluso después de los 25 años]. *Fashionsnap*.

<https://www.fashionsnap.com/article/2022-06-27/pri-furyu/>

Henriques, M., y Patnaik, D. (2020). *Social Media and Its Effects on Beauty*. IntechOpen.

<https://doi.org/10.5772/intechopen.93322>

Higa, E. (2014, febrero 3). Demanda de blanqueadores de la piel sigue siendo alta en Japón pese a problemas con Kanebo. *International Press - Noticias de Japón en español*.

<https://internationalpress.jp/2014/02/04/demanda-de-blanqueadores-de-la-piel-sigue-siendo-alta-en-japon-pese-a-problemas-con-kanebo/>

Hogue, J. V., y Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image*, 28, 1-5.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>

Hosokawa, R., Kawabe, K., Nakachi, K., Soga, J., Horiuchi, F., y Ueno, S. (2023). Effects of social media on body dissatisfaction in junior high school girls in Japan. *Eating Behaviors*, 48, 101685. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101685>

*How beauty filters on social media are affecting the way you see yourself*. (2021, septiembre 20). ABC Everyday.

<https://www.abc.net.au/everyday/how-beauty-filters-on-social-media-affect-young-women/100437136>

*Igari Make-up, el colorete de moda*. (2017). CoolJapan.es.

<https://cooljapan.es/igari-make-up-colorete-moda/>

International Society of Aesthetic Plastic Surgery (2022). *International survey on aesthetic/cosmetic procedures performed in 2022*. ISAPS.

[https://www.isaps.org/media/a0qfm4h3/isaps-global-survey\\_2022.pdf](https://www.isaps.org/media/a0qfm4h3/isaps-global-survey_2022.pdf)

Jakurindo (editor), Utamaro, K. (artista), y Wakasaya (editor). (aprox. 1804). *Two women under wisteria flowers* [Pintura en papel, técnica artística: tinta y colores]. Recuperado de Asian Art Museum, San Francisco, Estados Unidos, en <https://artsandculture.google.com/asset/two-women-under-wisteria-flowers-0005/dAENzA9nX30DKg>

*Japanese Beauty Standards || History and Evolution of Aesthetics*. (2023, enero 25). Flexi Classes Japanese. <https://flexiclass.com/japanese/beauty-standards/>

*Japan: Reasons for wearing make-up 2020*. (s. f.). Statista. Recuperado 20 de mayo de 2024, de <https://www.statista.com/statistics/1191542/japan-reason-wear-make-up/>

*J-Beauty: Rutina de tratamiento y productos japoneses*. (s. f.). Recuperado 19 de mayo de 2024, de <https://es.shiseido.com/us/es/skincare-blog/J-Beauty.html>

Edo jidai no benigeshō (s.f.) *Un color imprescindible para el maquillaje: el rojo*. Isehanhoten Co., Ltd. <https://www.isehanhonten.co.jp/beni/makeup/>

Kazuko, M. (2024). Igari Shinobu and Fukuoka i ga chūmoku paretto o tsukai taoshi [Igari Shinobu y Fukuoka utilizaron una paleta de colores llamativa]. En *Puremiamu-ban watashi o ageru! Haru meiku/ ōbā 40 no tame no biyō o Fukaboriri* [¡Dame el tratamiento de edición premium! Mejora de la belleza para mujeres mayores de 40 años con maquillaje y cuidado de la piel en primavera]. (pp. 52-57). Fumiko, Y. *Maquia*.

Kyoto Prefectural Library and Archives (s.f.) *The Costume of Edo-Period Japanese Women*. Arts and Culture. Consultado el 14 de abril de 2024. [https://artsandculture.google.com/story/\\_QWx99wNZFNvLw?hl=en](https://artsandculture.google.com/story/_QWx99wNZFNvLw?hl=en)

*La apariencia personal en Japón*. (s.f.). Web-japan.org. Recuperado de:



[https://web-japan.org/niponica/pdf/niponica23/no23\\_es.pdf](https://web-japan.org/niponica/pdf/niponica23/no23_es.pdf)

*La 'dieta Cenicienta', la última y peligrosa moda entre las adolescentes.* (2018, marzo 13).

La Vanguardia.

<https://www.lavanguardia.com/vivo/20180313/441497336679/dieta-cenicienta-peligrosa-mod-a-adolescentes.html>

Mase, T., Miyawaki, C., Kouda, K., Fujita, Y., Ohara, K., y Nakamura, H.(2013).

*Relationship of a desire of thinness and eating behavior among Japanese underweight female students.* *Eat Weight Disord* 18, 125–132. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0019-x>

Matsuki, A. (2000). [New studies on the history of anesthesiology—A new study on Seishu Hanaoka's «Nyugan Ckiken Roku» (a surgical experience with breast cancer)]. *Masui. The Japanese Journal of Anesthesiology*, 49(9), 1038-1043.

Nao, Y. (2024). 2024 Harunatsu torendo hea tettei gaido | tonai ninki saron ga chūmoku suru konki ryūkō no kamigata o rain'nappu! (Guía completa de tendencias de peinados para primavera/verano 2024 | ¡Los peinados de moda de esta temporada destacados por los salones populares de Tokio!). *Elle*. Recuperado de

<https://www.elle.com/jp/beauty/hair/a60362814/2024ss-trend-hair2404/>

National Museum of Nature and Science (s.f.). *Medical science in the Edo period was a skilful blend of traditional and Western medicine.* Google Arts and Culture. Consultado el 6 de marzo de 2024. <https://artsandculture.google.com/story/DQVBTRP0HptAJQ>

Nishizawa, C. (2023). *Exploring Makeup Culture of Japanese Edo Period- Hiromi Yamamura, Makeup Culture Researcher.* Workmill.jp.

<https://workmill.jp/en/webzine/edo-makeup-culture-20230608/>

Nuño, A. (2021, 6 de agosto). Ohaguro, la belleza de tener los dientes negros (que quizás vuelva). *El Confidencial*.

[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2021-08-06/la-belleza-de-tener-los-dientes-negros\\_3214572/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2021-08-06/la-belleza-de-tener-los-dientes-negros_3214572/)

Okabe, D., Chipchase, J., Japan, N., Ito, M., y Shimizu, A. (2006). *The social uses of purikura: Photographing, modding, archiving, and sharing*. En PICS Workshop, Ubicomp 2006. (pp. 1-3).

[https://www.researchgate.net/publication/229014185\\_The\\_social\\_uses\\_of\\_purikura\\_Phographing\\_modding\\_archiving\\_and\\_sharing](https://www.researchgate.net/publication/229014185_The_social_uses_of_purikura_Phographing_modding_archiving_and_sharing)

Phillips, K. A., y Stein, D. J. (Junio de 2023). *Trastorno dismórfico corporal*. En MSD Manuals. Recuperado de:

<https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psi%C3%A1tricos/trastorno-obsesivo-compulsivo-y-trastornos-relacionados/trastorno-dism%C3%B3rfico-corporal>

*Purikura Photo Booths | Pop Culture | Trends in Japan | Web Japan*. (s. f.). Recuperado 17 de mayo de 2024, de [https://web-japan.org/trends/11\\_culture/pop120216.html](https://web-japan.org/trends/11_culture/pop120216.html)

*Prevention Programs*. (s. f.). Recuperado 22 de mayo de 2024, de

<https://nedc.com.au/eating-disorders/preventing-eating-disorders/prevention-programs>

Q2 Japan. (2021, 19 de marzo). *History of Japanese Hairstyles: Heian to Meiji Period*.

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=33TbFEPTemM>

*¿Qué se puede hacer desde la escuela?* (s. f.). Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.

Recuperado 22 de mayo de 2024, de

<https://www.acab.org/es/prevencion/que-se-puede-hacer-desde-la-escuela/>

Siggycakes. (2012, febrero 28). *ELI5: Why Anime Characters typically look*

*White/Caucasian/European, and not Asian*. [Reddit Post]. r/explainlikeimfive.

[www.reddit.com/r/explainlikeimfive/comments/qac1r/eli5\\_why\\_anime\\_characters\\_typically\\_look/](https://www.reddit.com/r/explainlikeimfive/comments/qac1r/eli5_why_anime_characters_typically_look/)

Takashi, R. [TAKASHii from Japan]. (2022, Diciembre 22). *What Do Japanese Girls Envy About Foreigners?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=w8fka5q2fdo>

Takayama E. (2022). The history of aesthetic surgery in early twentieth-century Japan. *The Journal of Japanese Studies*, 48(1), 29-61.

<https://doi.org/10.1353/jjs.2022.0002>

Theodórsdóttir, F. (2017) *The Flawless Body: Searching for Women's Self-Image in Japan*.

Recuperado de: [https://skemman.is/bitstream/1946/27338/1/BA\\_thesis\\_Frida2017.pdf](https://skemman.is/bitstream/1946/27338/1/BA_thesis_Frida2017.pdf)

*Trajes Japoneses en tiempos antiguos* (s.f.) Web-japan.org. Recuperado de:

[https://web-japan.org/factsheet/es/pdf/es34\\_fashion.pdf](https://web-japan.org/factsheet/es/pdf/es34_fashion.pdf)

*Trends We're Totally Adapting From Japanese Fashion Magazines*. (s. f.). TheBeauLife.

Recuperado 22 de mayo de 2024, de

<https://thebeaulife.co/lifestyle-guides/japanese-fashion-magazines-style-beauty-trends-cj>

*Under-representation is a problem for everybody* | WARC. (s. f.). Recuperado 22 de mayo de 2024, de

<http://www.warc.com/newsandopinion/opinion/under-representation-is-a-problem-for-everybody/en-gb/6484>

Utamaro, K. (California. 1795 - aprox. 1800). *Courtisane Hitomoto uit het Daimonjiya huis* [Pintura en papel]. Recuperado de Rijksmuseum, Ámsterdam, Países Bajos, en

<https://artsandculture.google.com/asset/courtisane-hitomoto-uit-het-daimonjiya-huis/KQGCSOgzcRVueQ>

Vasiljeva, K. (2016) *In pursuit of "ideal". A contemporary vision of Japanese ideal beauty*.

<https://skemman.is/bitstream/1946/26714/1/japanese-body-aesthetics.pdf>

Vice Asia. (2022, 26 de octubre). *Children Are Getting Cosmetic Surgery in Japan | Deadly Beauty*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PiL94XZmq14&t=0s>

Weiner, Z. (2018, junio 8). Japanese skin-care routine secrets to try for glowing skin.

*Well+Good*. <https://www.wellandgood.com/japanese-skin-care-secrets/>

Yang, Y. (2022). Care as Concern for Oneself Cosmetics in Modern Japan. *Proceedings of the Next Generation Global Workshop, 15*, 1-18. [https://doi.org/10.14989/pnggw\\_15\\_5](https://doi.org/10.14989/pnggw_15_5)

Yoshikawa, Y. (2021) *Beautiful "Looks" Created by Women: New Aesthetics on Makeup for Overturning the Traditional Japanese Beauty*. University of Massachusetts Amherst. Masters Theses. <https://doi.org/10.7275/22925461.0>

## **9. Memoria**

### **9.1. Resumen.**

Este trabajo explora la forma en la que se expresaban los estándares de belleza femeninos durante el período Edo en Japón, y compara estos ideales con los estándares de belleza contemporáneos. Además, analiza el impacto que dichos estándares tienen en la sociedad actual.

Por otra parte, trata de analizar cómo estos estándares influyen en la percepción de la belleza, la autoestima y la salud mental de las personas, así como su representación en los medios de comunicación.

Y finalmente, se exploran distintas alternativas para que el impacto de estos estándares de belleza pueda mermar en un futuro.

### **9.2. Introducción.**

La belleza ha ido evolucionando con el paso del tiempo, siendo un concepto mutable y diverso, pero que sin embargo, a pesar de su naturaleza alterna nos sigue afectando a todos. En este TFG se ha tratado de hacer una comparativa para observar cómo de diferentes eran antes los estándares de belleza en Japón, cómo son ahora y cómo afectan a las mujeres en la sociedad.

### **9.3. Objetivos.**

Los objetivos del trabajo son, en primer lugar, analizar la evolución de los estándares de belleza femeninos a través de la historia, centrándose específicamente en el período Edo, ya que en esta época se produjeron algunas novedades notables respecto a la belleza de la mujer, y compararlos con los estándares de belleza actuales en Japón.

En segundo lugar, examinar la representación de la belleza en los medios de comunicación.

En tercer lugar, investigar el impacto negativo de estos estándares en la autoestima y la salud mental de las mujeres japonesas.

Y, finalmente, evaluar algunas posibles soluciones que podrían aminorar estos impactos en el futuro.

#### **9.4. Proceso.**

Para abordar los objetivos planteados, se ha realizado una búsqueda exhaustiva de fuentes de información tanto físicas como online. Este proceso incluyó la búsqueda en fuentes académicas, artículos de revistas especializadas en belleza, medios audiovisuales y otros trabajos de fin de grado. La búsqueda se llevó a cabo en múltiples idiomas, incluyendo inglés, español y japonés, para asegurar la recopilación de mayor información y que la comparativa entre los estándares de belleza femeninos de la época Edo y los contemporáneos sea lo más acertada posible.

El proceso de investigación resultó ser muy enriquecedor y personalmente interesante, ya que me permitió descubrir numerosos aspectos desconocidos previamente sobre la belleza y la moda. A medida que avanzaba, me di cuenta de la gran cantidad de información disponible que existía, la cual me habría permitido elaborar un TFG mucho más extenso de lo inicialmente previsto. No obstante, una de las partes más desafiantes del proceso fue la traducción de múltiples fuentes en inglés, ya que a pesar de mi conocimiento del idioma, los conceptos técnicos y nuevos hacían que el trabajo de traducción se complicara aún más. Asimismo, al haber tanta información disponible, se tuvo que decidir qué partes eran interesantes incluir y cuáles era mejor descartar, para que al llegar al apartado de las conclusiones, todo tuviera cohesión y coherencia.

Uno de los hallazgos más significativos de este estudio ha sido la gran presión que estos estándares ejercen sobre las mujeres en la sociedad actual a pesar de la creciente inclusión de distintos ideales de belleza respecto al periodo Edo.

Hemos observado cómo los estándares de belleza pueden tener un impacto negativo en la autoestima y la salud mental de las personas, especialmente entre las mujeres, y cómo la representación idealizada en los medios de comunicación y las industrias de belleza y moda han contribuido a perpetuar estos estándares inalcanzables.

Para concluir con el proceso del trabajo, ha sido conmovedor e intrigante buscar distintas alternativas que podrían hacer que las mujeres mejoren y dejen de preocuparse tanto por su apariencia física en un futuro, aunque no dependa tanto de nosotros de manera individual, sino de lo mucho que quiera la sociedad avanzar y mejorar respecto a la salud mental.

### **9.5. Resultados.**

Los estándares de belleza han evolucionado significativamente a lo largo de la historia japonesa y continúan influyendo en la sociedad contemporánea de manera negativa. A pesar de que hay cada vez más aceptación y mucha más diversidad respecto a la percepción de belleza, aún persisten ciertos ideales que no han cambiado desde hace miles de años en la historia de Japón.

Por ese motivo, es fundamental seguir promoviendo la aceptación de todas las formas de belleza para mejorar la autoestima y la salud mental de las personas. Y dada la temática de este Trabajo de Fin de Grado, especialmente la autoestima y salud de las mujeres, que cada vez se ven más afectadas desde una edad más temprana a ajustarse a los estándares de belleza de la sociedad en la que viven.