

A close-up, profile view of a woman's face, smiling and showing her teeth. The image is warm and intimate, focusing on the lower half of her face and her smile.

La Belleza **DE CHILE**

Un estudio sobre la autoestima
y belleza de nuestro país.





EN PREUNIC ENTENDEMOS QUE LA BELLEZA NO SE DEFINE,

tiene distintas formas, es diferente y, al mismo tiempo, única para cada persona. Por eso, en nuestra búsqueda por conectar con ella, realizamos un estudio nacional sobre la belleza de Chile, con el objetivo de descubrir cómo y dónde encontramos nuestra propia belleza.



Para obtener más información sobre
nuestro estudio puedes visitar Preunic.cl
o escribir a: contactos@preunic.cl

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	07
Nuestro compromiso con la autoestima y belleza de Chile	08
Capítulo 1:	
<i>¿Cómo entendemos la belleza en Chile?</i>	15
Capítulo 2:	
<i>Impacto de la percepción de belleza en la autoestima y el bienestar personal</i>	29
Capítulo 3:	
<i>Identidad y Belleza</i>	43
Capítulo 4:	
<i>Brecha de autoestima entre géneros</i>	55
Capítulo 5:	
<i>Autoestima sobre los 65</i>	69
Capítulo 6:	
<i>Las rutinas de belleza de Chile</i>	83
Capítulo 7:	
<i>Belleza auténtica. El nuevo ideal de los chilenos</i>	97
Belleza inspirada en lo real	108
Créditos	117

INTRODUCCIÓN

Hoy, más que nunca, es necesario hablar de nuestra propia belleza. En un tiempo donde la constante exposición a distintos estereotipos de belleza plantea serios desafíos al autoestima de las personas, debemos ser conscientes del poder que tenemos en nuestras plataformas para transmitir mensajes que promuevan ideales de belleza. Más importante aún, debemos ser capaces de comprender su diversidad, protegerla y potenciarla. Solo así podremos ser parte de la solución. En Preuníc, creemos en esto y trabajamos con ese propósito.

"La Belleza de Chile" es un estudio nacional que nos permitió, a través de personas de todas las edades, géneros, lugares y realidades sociales, descubrir esa belleza. Nos ayudó a identificar nuestros dolores más profundos, los cuales también representan grandes oportunidades para cuidar lo que valoramos como sociedad, y permitir que la belleza real florezca.

NUESTRO COMPROMISO CON LA AUTOESTIMA Y BELLEZA DE CHILE.

“En Preunic, estamos profundamente comprometidos con nuestros clientes y con lo que representan. Por eso, iniciativas como el estudio ‘La Belleza de Chile’ son esenciales para nosotros. Este estudio nos permite entender mejor cómo los chilenos perciben la belleza y nos ofrece una oportunidad única de abordar un tema que va mucho más allá de la estética: la conexión entre la belleza y el bienestar emocional.

Creemos que es fundamental generar una conversación más profunda sobre la relación que cada persona tiene con su belleza y su autoestima. En un mundo donde las redes sociales y los estándares externos pueden afectar la percepción que tenemos de nosotros mismos, es vital fomentar una relación sana y equilibrada entre la autopercepción y la autoestima. Una buena autoestima no solo mejora la forma en que nos vemos, sino también cómo nos desenvolvemos en la vida cotidiana, cómo enfrentamos los desafíos y cómo interactuamos con los demás.

Este estudio nace con la aspiración de ser una herramienta que entregue datos, pero

que también inspire a las personas a valorar lo que realmente importa: la belleza auténtica y personal, aquella que cada uno descubre y potencia desde su interior. Queremos que nuestros clientes se sientan cómodos siendo ellos mismos, y que encuentren en Preunic un aliado que los acompañe en su camino hacia el bienestar integral. Al final del día, la verdadera belleza no está en lo que proyectamos hacia afuera, sino en cómo nos sentimos y nos cuidamos a nosotros mismos”.

Pablo Giglio
Gerente General
Preunic.



UN MENSAJE DE NUESTROS COLABORADORES.

"La belleza se hace más esencial que nunca. En un mundo cada vez más virtual y filtrado, la belleza nos devuelve a nuestros cuerpos y nuestros sentidos. Donde las redes sociales imponen nuevos estándares, nos permite explorar nuestra singularidad y nuestra identidad. Y donde la incertidumbre y el cambio son una constante, nos permite reinventarnos.

Como líderes en la industria, es nuestra responsabilidad ser protagonistas en promover una relación sana entre autoestima y belleza, y, para eso, es fundamental salir a conversar y conocer más a fondo las percepciones, rutinas, definiciones y estándares de los que vivimos en Chile".

"Como marca en la industria de la belleza, entendemos nuestra responsabilidad en cómo podemos influir en la autopercepción y en el autoestima de las personas, sobre todo en mujeres que se están desarrollando y construyendo su propia imagen y descubriendo su propia belleza. Es por esto, que queremos ser un apoyo y una guía en este proceso que viven las personas. Más que imponer un estándar de belleza, queremos visibilizar y representar a los distintos tipos de bellezas que hay en Chile, siendo una vitrina para las personas para que puedan explorar, descubrir y vivir quienes realmente son, y no algo que les impone una marca".

Andrea Lagos
Gerente Comercial,
Marketing y
Omnicanalidad
Preunic.



Florencia Ossa
SubGerente
Marketing Preunic.



“Es muy importante potenciar la autoestima de todas las personas, sin importar su edad. Una mujer con alta autoestima se siente bien consigo misma, se ve en el espejo tal como es, sin seguir los estereotipos de belleza que impone la sociedad. En Preunic, a través del Instituto de Belleza, estamos enfocándonos en que cada mujer se sienta linda y desarrolle su propia belleza, enseñando cómo realzar sus rasgos con maquillaje y cuidado personal. Más del 90% de las mujeres que participan en nuestros talleres dicen sentirse más empoderadas y valoran lo que estamos haciendo, lo que demuestra que nuestro aporte es significativo”.

“Tener comprensión sobre la percepción de belleza en la sociedad cobra profunda relevancia, puesto que, como marca, nos permite empatizar, conectar, acompañar e interactuar con nuestro entorno desde una óptica de realidad.

El construir autorelaciones sanas, ya sea desde la concepción física o manifiesta en la consciencia, es clave para el desarrollo de muchos aspectos de la vida, ¡claro que eres merecedor/a de que te pasen cosas buenas! Tus logros no son casuales y tienes un sinfín de cualidades valiosas. Reconocer tu propia belleza, indudablemente, es parte fundamental para expresarte y desarrollar la vida en armonía.

Como seres humanos necesitamos del otro para construir una identidad, ser percibidos para lograr establecer una relación consigo mismo, auto-estima. Por lo cual, desde mi rol es clave continuar impulsando iniciativas y mejoras continuas, que, como consecuencia, permitan generar relaciones de confianza y de reconocimiento durante el viaje del cliente, proporcionando experiencias de compra que impacten positivamente en la vida y autoestima de las personas”.

Ivonne Puglisevich
Directora del
Instituto de la
Belleza Preunic.



Kassandra Coria
SubGerente
Experiencia
Clientes Preunic.



"Esta iniciativa significa fomentar la belleza y el bienestar. Todo esto, a través de nuestros productos, que buscan ayudar a las personas a verse y sentirse bien consigo mismas, a través del maquillaje, el cuidado de la piel y el cuidado del cabello. Buscamos ayudar a que las personas mejoren su apariencia y la confianza en sí mismas.

Preunic fomenta la inclusividad y la diversidad. Aquí se valoran los diferentes tipos de belleza y se promueve una autoestima basada en la aceptación de uno mismo. Fomentamos que las personas se sientan seguras tal como son, lo que genera un clima de gratitud, y finalmente, empoderamiento. Con esto, en la experiencia de compra, tanto clientes internos como externos sienten que tienen el control de su imagen y de su bienestar.

Creo que el verdadero desarrollo y la autoestima va más allá del aspecto físico. Esto implica el autoconocimiento, conocerte, aceptarte tal cual tú eres. El cuidado integral, donde aquí no solo lo físico va, está de la mano de tu equilibrio emocional, tus logros personales, tus desafíos, tus metas, etcétera. Así también, va de la mano de la autenticidad, que es ser fiel a lo que soy, no dejarme llevar, tener una autoestima sólida. Por eso es tan importante en el rol que tengo como jefatura, con el desafío de poder lograr transmitir a mi equipo seguridad y confianza".

*Carmen Gloria
Sanhueza
Jefa de Tienda
Preunic Beauty.*



METODOLOGÍA

¿Dónde está la belleza de Chile?

Este estudio fue llevado a cabo por el área de investigación de MEGAMEDIA Research para Preunic en agosto de 2024. El propósito del estudio es explorar las percepciones de belleza en Chile, buscando descifrar cómo estas influyen en la autoestima, el bienestar personal y las rutinas de autocuidado de los chilenos.

Objetivos del estudio

1. Medir la importancia de la belleza en la interacción social.
2. Explorar la relación entre belleza y autoestima.
3. Identificar diferencias de percepción según variables sociodemográficas.
4. Examinar rutinas diarias y específicas de belleza.
5. Estudiar la influencia de íconos y referentes de belleza.

Metodología del estudio

La investigación combinó un enfoque cualitativo y un enfoque cuantitativo para capturar una visión amplia y detallada sobre la percepción de belleza en Chile.

La encuesta fue ponderada según la población nacional y se recopilieron datos representativos de todas las regiones de Chile, alcanzando a más de 900 personas.

Género:

49% Mujeres.

51% Hombres.

0.2% No binario o género no conforme.

0.4% Prefirió no responder.

Edad:

18 a 65 años.

Región:

Región Metropolitana: 40%

Norte de Chile: 20%

Centro de Chile: 25%

Sur de Chile: 15%

Nivel Socioeconómico:

C1, C2 y C3.

El estudio La Belleza de Chile es uno de los más completos hasta la fecha, realizado en agosto de 2024, con una sólida metodología y una amplia muestra representativa que permite comprender a fondo cómo la sociedad chilena define y vive la belleza.

Los resultados destacan la importancia de la autenticidad, el autocuidado y el bienestar emocional, y muestran cómo la percepción de belleza en Chile está evolucionando, influenciada por factores socioculturales y por la propia identidad de los individuos.



Capítulo 1:

¿CÓMO ENTENDEMOS LA BELLEZA EN CHILE?

La belleza en Chile es mucho más que una cuestión de apariencia física. A través de este estudio, hemos descubierto que valoramos profundamente aspectos como la autenticidad, la inteligencia y la simpatía. Esta percepción refleja una cultura que va más allá de los estereotipos de belleza tradicionales y se enfoca en lo que cada persona proyecta desde su interior. En un país diverso y en constante cambio, la belleza se define no solo por lo que se ve, sino por cómo se siente.



76%

de Chile declara que verse bien mejora su autoestima.

La conexión entre la belleza y la autoestima es clara. Verse bien no solo es una cuestión de apariencia, sino de sentirse mejor consigo mismo.

¿Has pensando en el impacto de esto? La autoestima es la valoración de nosotros mismos: influye en cómo nos vemos, cómo nos relacionamos y cómo nos desenvolvemos en los diversos aspectos de nuestra vida. Así, "mejorar nuestra belleza" es mejorar nuestra forma de enfrentarnos al mundo.

La inteligencia

46%



es el atributo más
valorado como parte
de la belleza.

Chile considera que la belleza es algo más que la apariencia física, siendo la inteligencia un atributo central. Y no se trata solo de inteligencia; la simpatía, el carisma y la confianza para desenvolverse son los siguientes atributos más valorados por los chilenos, dando a entender que los aspectos de la personalidad son fundamentales para el autoestima.



Para los hombres,
su personalidad es
más importante
que su apariencia
física.

Cuando le preguntamos a los hombres
cuáles son los atributos que los hacen sentir
bellos, la mayoría responde con atributos de
la personalidad, dejando en último lugar los
atributos físicos.

27%



considera su estilo
personal un atributo
de belleza clave.

El estilo individual es una extensión de la
identidad, y para muchos, parte fundamental de
sentirse bien.

A woman's profile is shown in a soft, warm light. A thin, white, wavy line with four small white dots is drawn across her face and hair, starting from her chin, going up to her forehead, then curving over her head and back down towards her shoulder.

73%

de los chilenos está
de acuerdo en que
“cómo te ven,
te tratan”.

Entonces, aunque la personalidad sea vista como el atributo más atractivo en la autopercepción de belleza, eso no significa que los chilenos dejen el aspecto físico en segundo plano, especialmente en las instancias sociales.

41%

piensa en arreglarse
como algo importante
en la interacción social.

La primera impresión sigue siendo
relevante en el contexto social.



El maquillaje es una de las primeras asociaciones con la palabra belleza.

Para muchos, el maquillaje
es un componente esencial
de la rutina de belleza.

Maquillaje *Mujer* *Cremas* *Cuidado* *Rostro* *Facciones* *Cutis* *Cosméticos*

*El maquillaje puede ser clave para hacer explotar
nuestra belleza y para comunicar nuestra
identidad, para diferenciarnos y volvernos únicas
¿Crees que tu maquillaje aporta a tu identidad?*

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eye and cheek. A hand is applying a white cream to her cheek. Three white circles are overlaid on the image: one around the cream being applied, one around the woman's mouth, and one around her chin.

9 de cada 10
chilenos realiza
al menos una
actividad de
embellecimiento
diaria.

El cuidado personal forma parte integral de las rutinas diarias de muchos. Hoy, más que nunca, los chilenos entendemos que cuidarnos no es solo vanidad, sino una forma de conectarnos con nosotros mismos y sentirnos mejor cada día. Es decir, usar productos de belleza es también potenciar nuestro bienestar. De esta forma, las personas declaran que siempre utilizan: productos para oler bien (65%), ropa que los hace ver bien (52%), accesorios (36%), cremas de cuerpo (29%) y productos especializados en la ducha (26%); datos sumamente interesantes al pensar en la diversidad etaria y de género de estos encuestados.

La juventud es
percibida como un
atributo de belleza
solo por el

16%
de Chile.

*Aunque la juventud es valorada, otros atributos
tienen más peso, y es interesante descubrir que la
belleza para los chilenos es un aspecto mucho más
complejo de lo que generalmente creemos. Se
compone de valores como la confianza, el estilo, la
personalidad, superando lo estrictamente físico.*

¿Qué opinas de esto?



En Chile, la belleza es un concepto mucho más amplio de lo que dictan los estándares tradicionales. Los chilenos han demostrado que la belleza se define tanto por el carácter como por la apariencia. Este capítulo nos muestra que, al final del día, ser auténtico, mostrar confianza y ser fiel a uno mismo es lo que realmente importa. La belleza no es un molde único; se trata de la manera en que cada uno se define y se siente en su propia piel.



Capítulo 2:

IMPACTO DE LA PERCEPCIÓN DE BELLEZA EN LA AUTOESTIMA Y EL BIENESTAR PERSONAL

En Chile, la belleza tiene un vínculo directo con la autoestima y el bienestar. Para muchos, sentirse bien consigo mismos se traduce en cómo se perciben físicamente. Este capítulo explora cómo el autocuidado y las rutinas diarias influyen en la autopercepción y en qué medida los chilenos se sienten mejor al cuidar de su apariencia, revelando una estrecha conexión entre la salud emocional y la belleza física.

A mayor autoestima, mayor percepción de belleza.

Uno de los grandes hallazgos del estudio nos indicó que la autoestima es la variable que más tiene relación con el cómo se sienten los chilenos con su aspecto en el día a día.



Como vimos anteriormente, el bienestar emocional influye directamente en cómo nos percibimos físicamente, llegando a superar incluso los estándares de belleza. ¿Te has dado cuenta de cómo sentirte bien con "lo que eres" puede cambiar por completo tu forma de verte por fuera?



Un diagnóstico de nuestra salud mental: solo el 32% de los chilenos está satisfecho con su autoestima y solo el 28% está satisfecho con su apariencia física.

Los datos del estudio nos sugieren que hoy más que nunca nos urge encontrar maneras saludables para reforzar nuestra autoestima y fortalecer nuestra salud mental.

76%

está de acuerdo
con que “me
arreglo para
sentirme bien
conmigo
mismo”.

Esto nos confirma que el tiempo que
invertimos en cuidarnos, arreglarnos o
“mimarnos” vale muchísimo la pena.



Las personas con una rutina de belleza más establecida (desde 5 o más pasos) se sienten más bellas.

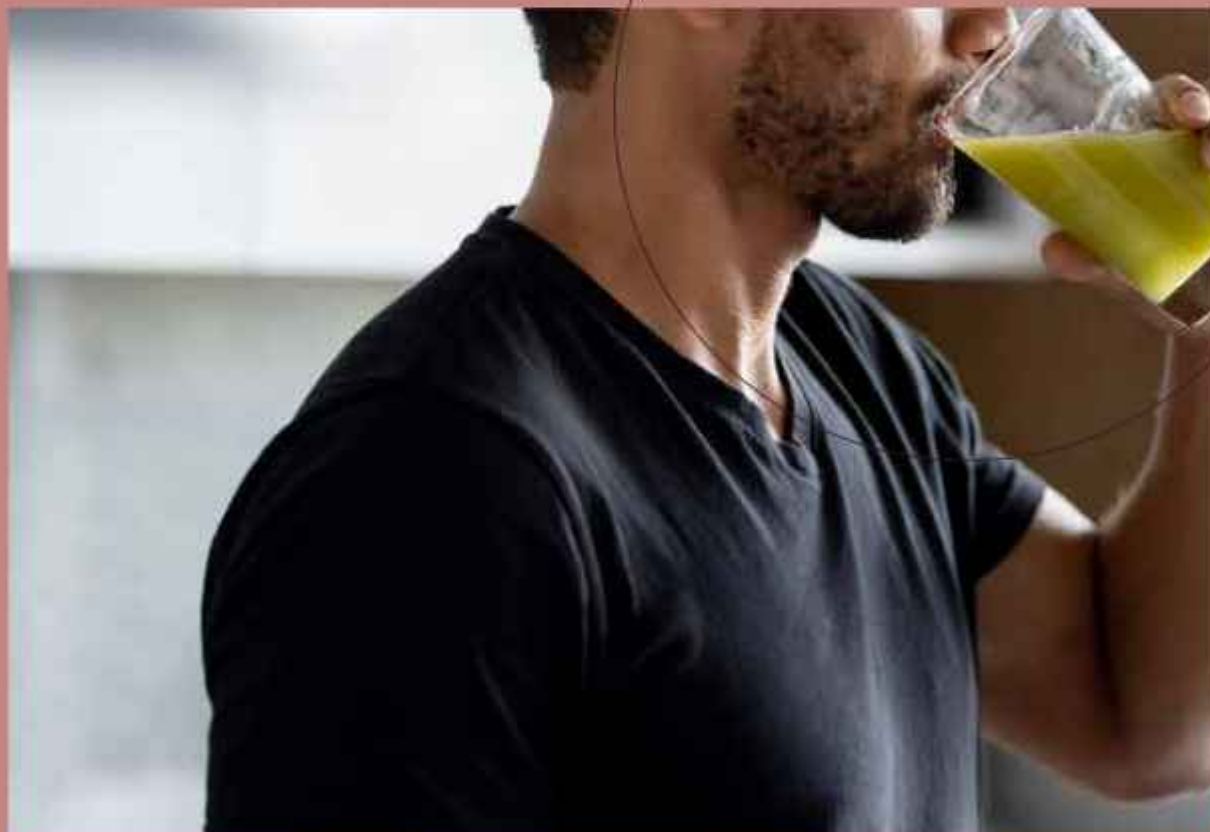
(Autopercepción de belleza: 7,2 / 10 puntos)

La belleza no es solo para los demás, sino principalmente para uno mismo. Hoy es necesario preguntarnos ¿Le estamos dando la importancia suficiente al autocuidado? Estas son las prácticas que nos permiten mejorar cómo nos sentimos con nosotros mismos, por lo tanto, deberían ser parte de nuestra rutina diaria.

67%

en Chile dice
que cuida su
alimentación para
verse mejor.

El cuidado de la apariencia está
relacionado con hábitos saludables
como la alimentación.



75%

hace deporte en
parte para mejorar
su aspecto físico.

La actividad física es vista no solo como
una práctica de salud, sino también como
un medio para verse mejor.



A close-up photograph of a woman with a white towel wrapped around her head like a turban. She has her eyes closed and a slight smile, looking upwards. She is applying a white cream to her face with her fingers. The cream is already applied to her cheeks, nose, and chin. Her fingernails are painted a dark blue color. The background is blurred, showing what appears to be a bathroom setting with a mirror and some shelves.

32%

desearía tener más
disciplina para su
rutina.

A pesar de la intención, muchos sienten
que podrían mejorar su constancia en
el autocuidado.

35%

considera
importante verse
bien en el trabajo.

La imagen en el contexto laboral también
influye en la percepción de éxito y
profesionalismo.





Aunque los ambientes laborales se han vuelto más relajados, sigue siendo importante verse bien en espacios más serios. Los estándares de formalidad están cambiando rápidamente, pero nuestra intención de proyectar una buena imagen ante los demás sigue siendo relevante.

Incluso, el uniforme puede significar menos presión ante el contexto social, reduciendo el estrés de no saber "¿qué me pongo hoy?". ¿Lo crees así?



45%

ve su estilo personal
como un reflejo de
su bienestar
emocional.

Y la ciencia respalda esta conexión: estudios muestran que elegimos nuestra ropa según cómo nos sentimos. Por ejemplo, cuando estamos tristes, solemos optar por prendas más cómodas y discretas, como jeans y poleras sueltas. Por el contrario, cuando estamos de buen ánimo, tendemos a usar más accesorios, como anillos y collares, y nuestros zapatos favoritos. La forma de vestirnos es una expresión profunda de quienes somos. ¿Te has fijado en cómo tu estado de ánimo influye en tu forma de vestir o maquillarte?





Definitivamente existe una conexión profunda entre belleza y autoestima. Este capítulo nos revela que para los chilenos, verse bien está directamente relacionado con sentirse bien. Las rutinas de autocuidado no son solo actos superficiales, sino formas de nutrir la autoestima y el bienestar emocional. La verdadera belleza nace de un equilibrio entre lo físico y lo emocional. Encontrar nuestra propia belleza significa encontrar el balance que nos hace sentir bien en nuestro cuerpo y mente. Una mayor dedicación al cuidado personal siempre traerá consigo un mayor desarrollo personal.



Capítulo 3:

IDENTIDAD Y BELLEZA

Ahora que hemos adquirido valiosos aprendizajes en los capítulos anteriores, tenemos una base sólida para abordar los próximos temas con mayor profundidad y comprensión. Como se ha dejado ver, la belleza en Chile es también una forma de expresar la identidad personal. En un país que celebra la diversidad y la individualidad, cada chileno define la belleza según su propio estilo, carácter y cultura. Este capítulo explora cómo los chilenos utilizan la belleza para mostrarse tal como son, destacando el valor que tiene ser auténtico en un mundo donde los estándares globales de belleza son cada vez más influyentes.

60%
vincula la
belleza con
la identidad
personal. —





Nuestra imagen es una forma de mostrar quiénes somos y cómo queremos que nos vean. Los datos muestran que para los chilenos, el maquillaje o el perfume son clave para expresar cómo desean que los demás perciban su belleza. Es por eso que forjar la identidad es uno de los primeros pasos para sentirse bello.

"Para mí la belleza es eso:
Identidad. Algo pensado,
decidido, una expresión
de lo que tú eres [...]

El descuido es cuando
dejai' de pensar, cuando
dejai' de proponer
un estilo [...]

Dejar de proponer es
abandonarse en ese
sentido".

(Mujer, 24 años, C2).

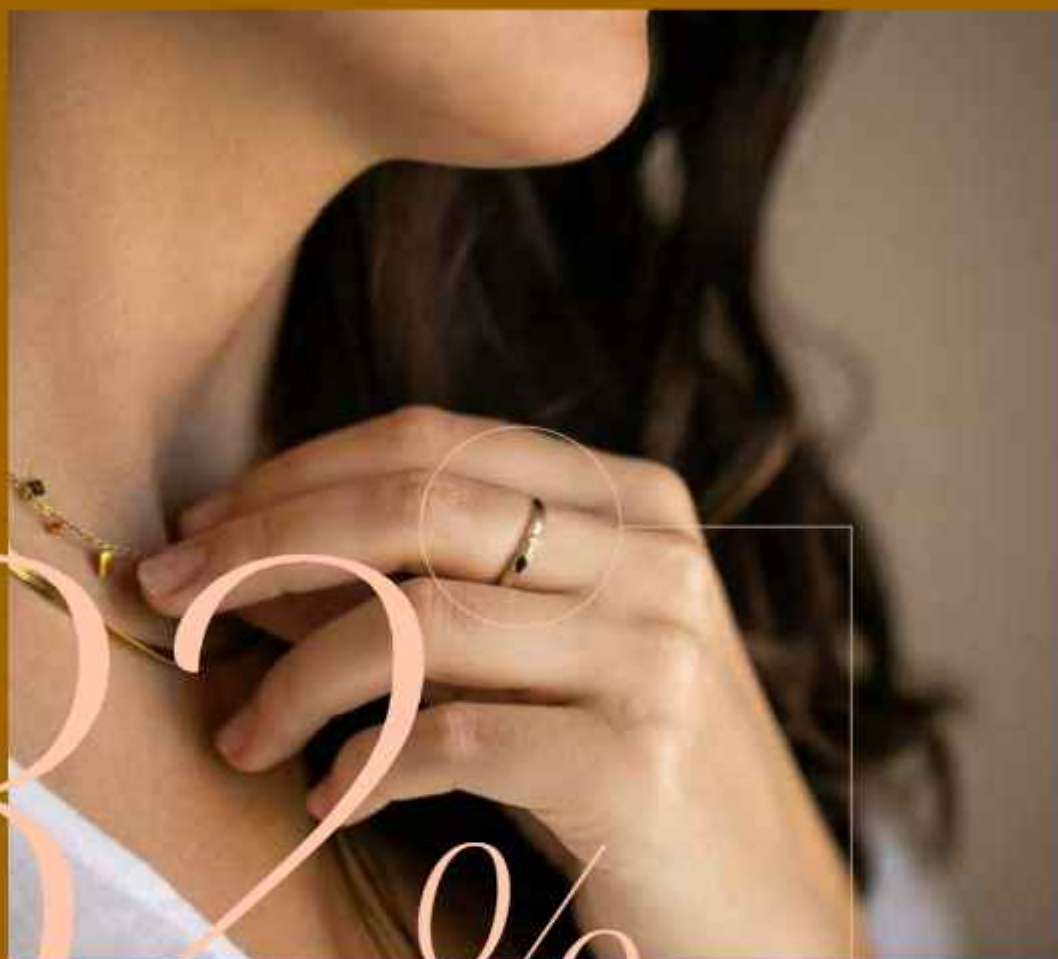




Con el paso de los años, la belleza se transforma en una cuestión más emocional que física, donde la autenticidad y la autoestima toman protagonismo. A medida que crecemos, desarrollamos una mayor conciencia de nuestro propio valor y nuestra propia belleza.

“Me siento bella a veces. Pero trato de que mi vida sea simple, que sea lo más relajado posible en la medida que se pueda. Vivir la vida simple me hace sentir bella, auténtica. Trato en el día a día ser lo más auténtica posible. [...] Esa es mi belleza interna, que yo la demuestro y la saco”.

(Mujer; 55 años, C3)



32%

de las personas, cree que la ropa y los accesorios son una forma de expresar la identidad.

El estilo personal es una extensión del carácter y la identidad individual.



“Dejar de cuidarse
es dejar de ser uno
mismo”. (Hombre,
27 años, C2).

El autocuidado está vinculado a la
idea de no abandonar quién eres.

A close-up photograph of a hand holding a small, clear perfume bottle. The hand is positioned in the lower-left foreground, with fingers wrapped around the bottle. A fine mist of fragrance is captured in mid-air, spraying from the bottle towards the upper right. The background is softly blurred, showing what appears to be a person in a dark suit. The overall lighting is warm and natural, suggesting an indoor setting near a window.

94%

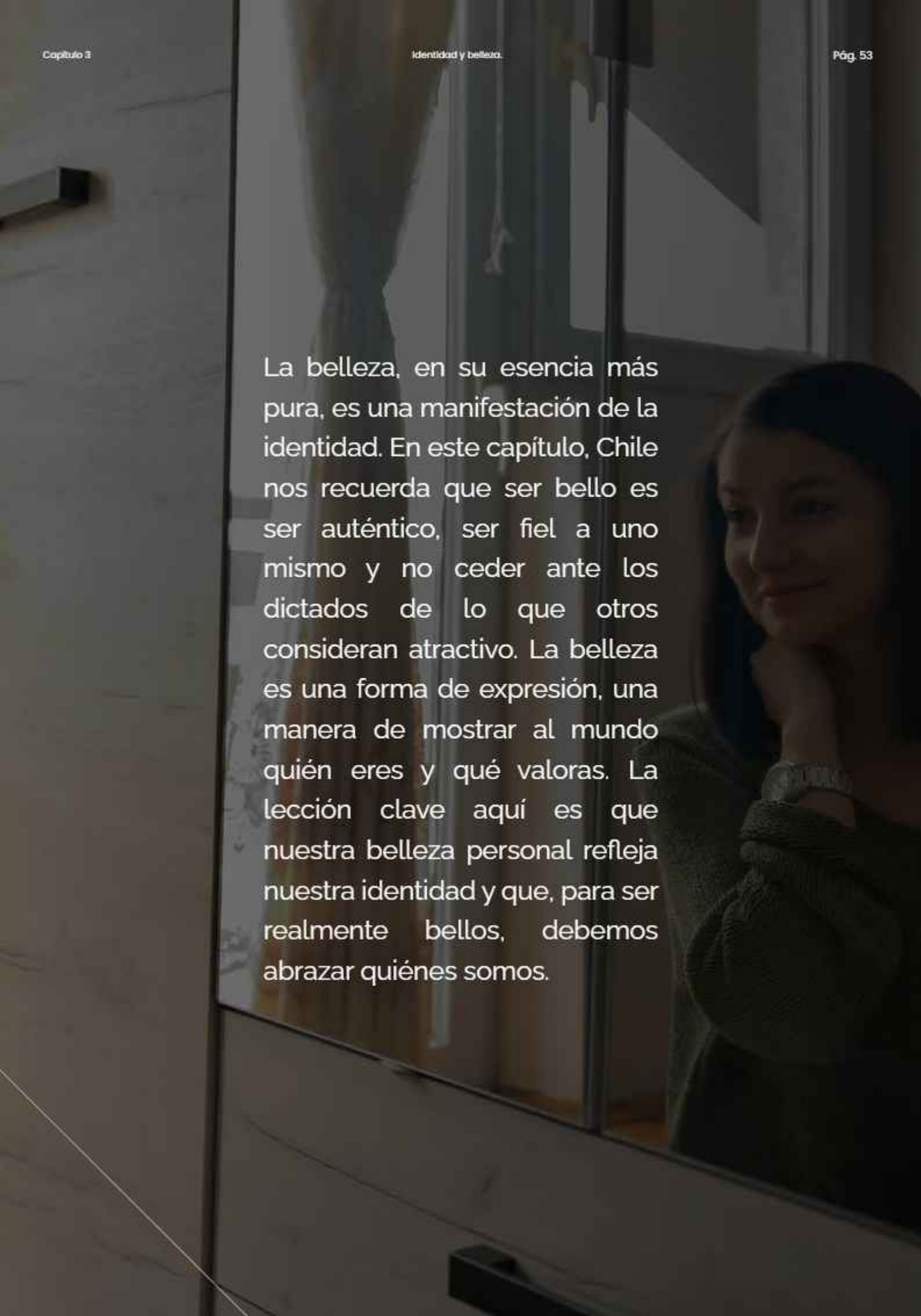
de los chilenos usa
productos para
oler bien, como
fragancias que
reflejen su
personalidad y
estilo.



Las fragancias construyen identidad porque reflejan la personalidad y emociones de quien las usa.

Al elegir un aroma, las personas expresan cómo desean ser percibidas, haciendo que el olor se convierta en una parte distintiva de su presencia.



A woman with long dark hair is looking into a large mirror. She is wearing a dark, textured sweater and a watch on her left wrist. Her reflection is visible in the mirror. The background is a plain wall.

La belleza, en su esencia más pura, es una manifestación de la identidad. En este capítulo, Chile nos recuerda que ser bello es ser auténtico, ser fiel a uno mismo y no ceder ante los dictados de lo que otros consideran atractivo. La belleza es una forma de expresión, una manera de mostrar al mundo quién eres y qué valoras. La lección clave aquí es que nuestra belleza personal refleja nuestra identidad y que, para ser realmente bellos, debemos abrazar quiénes somos.



Capítulo 4:

BRECHA DE AUTOESTIMA ENTRE GÉNEROS

En Chile, la forma en que hombres y mujeres perciben su belleza es marcadamente diferente. Mientras que las mujeres enfrentan una presión constante para cumplir con los estándares de belleza, los hombres tienden a enfocarse en la apariencia principalmente en contextos laborales o sociales. Este capítulo examina las diferencias entre los géneros y cómo las expectativas de belleza afectan la autoestima en la sociedad chilena.

22%

de los hombres no
cambiaría nada de
su aspecto físico, en
comparación con
solo el

8%

de las mujeres, que
no cambiaría nada
de ellas.

La presión social sobre las mujeres
para verse bien es mayor que la que
enfrentan los hombres.





A pesar de las diferencias, ambos géneros expresan deseo de mejorar su apariencia.

Sin embargo son las mujeres quienes presentan de forma transversal este deseo, debido al contexto y a la presión social que recae en ellas.

7 de cada 10
personas que
tienen una
esforzada
rutina de
belleza
(desde 5 o
más pasos),
son mujeres.

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair. She is looking slightly upwards and to the left, holding a makeup brush with a blue head and a gold handle against her cheek. She is wearing a black top. The background is a plain, light-colored wall.

Este estudio reveló el esfuerzo que muchas mujeres dedican a sus rutinas de belleza. Sin embargo, ese trabajo no se refleja en una mayor autoestima, ya que sigue existiendo una diferencia de más de 10 puntos porcentuales en la satisfacción con la autoestima entre hombres y mujeres, siendo las mujeres quienes presentan menor autoestima en Chile.

Para los hombres,
la belleza entra en
juego más tarde,
principalmente en
el ámbito laboral.

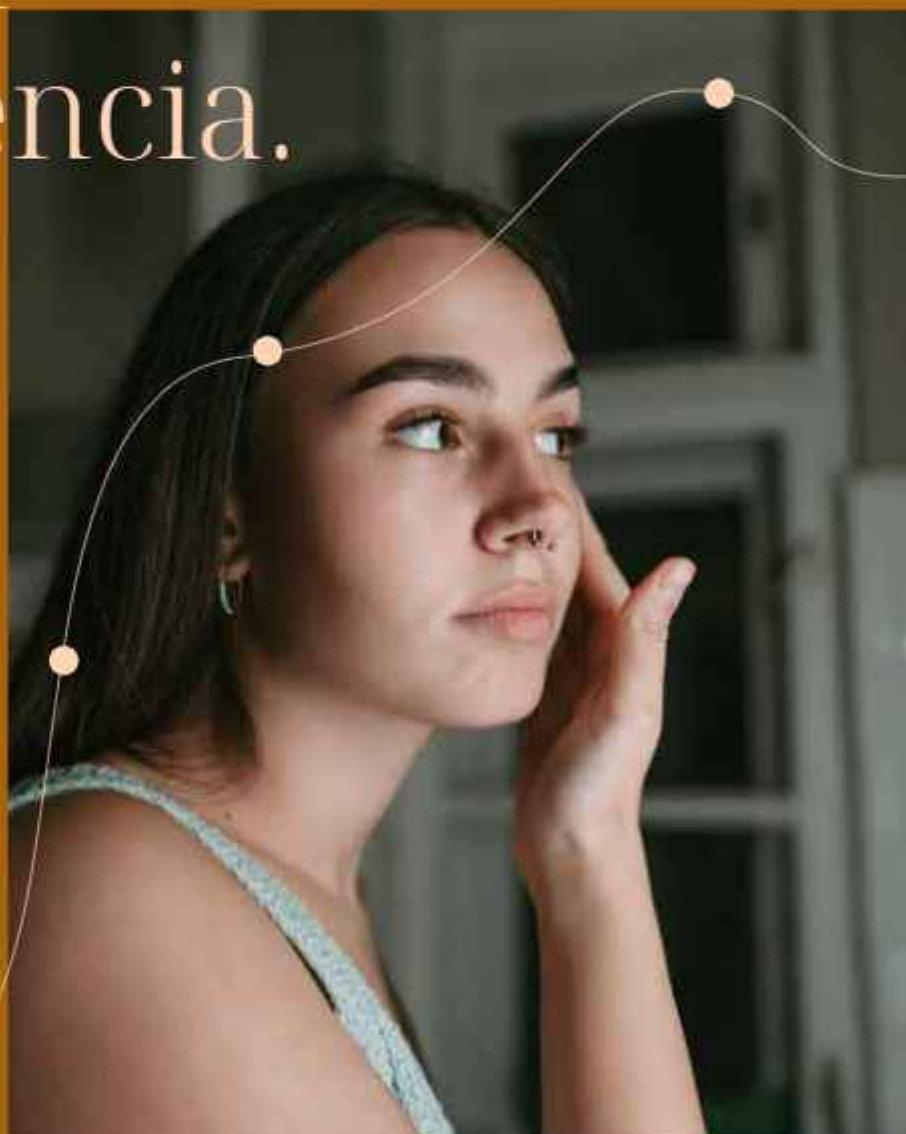
33%

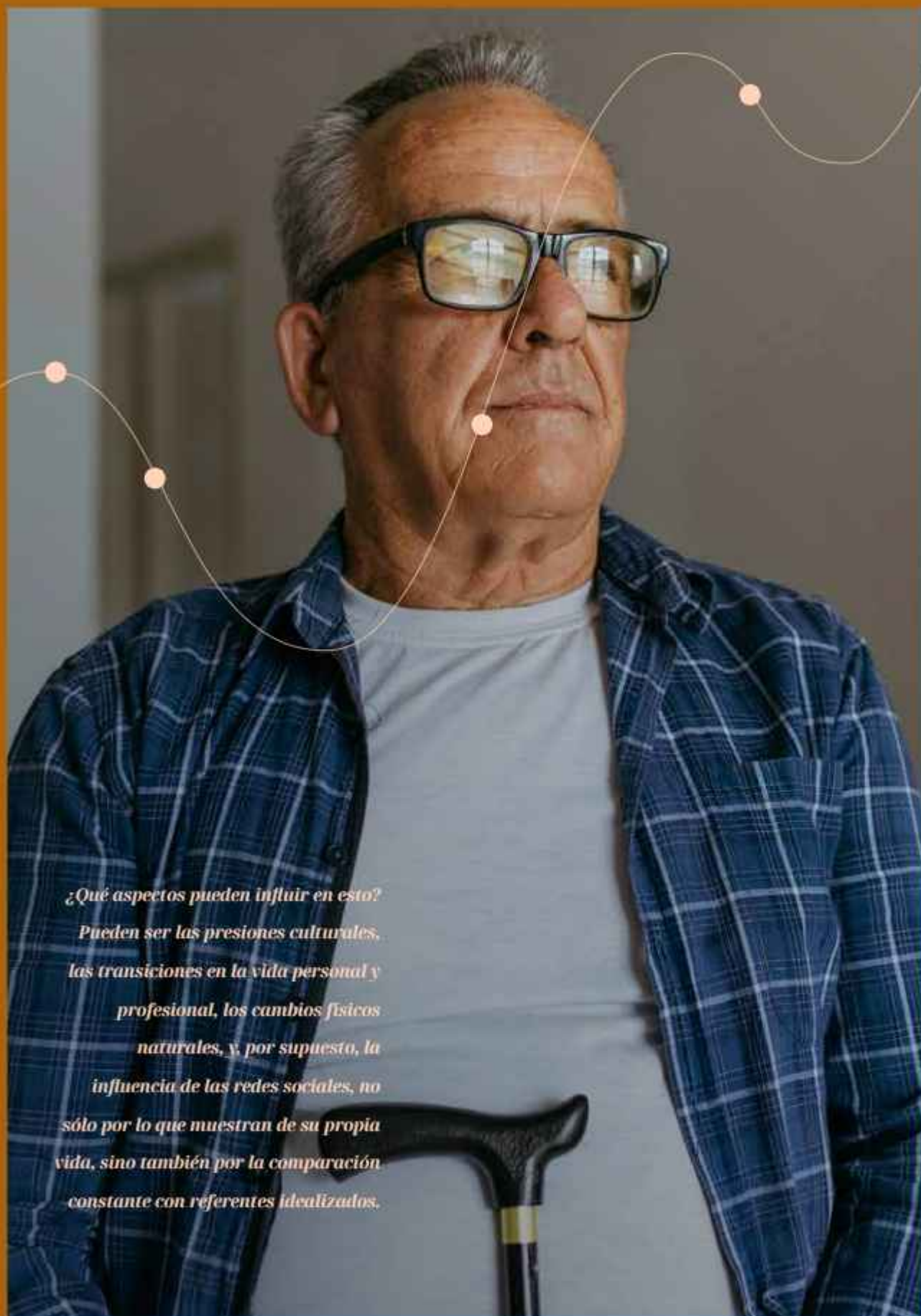
*La preocupación por la imagen corporal
masculina surge mayormente en contextos
profesionales, mientras que en mujeres tiende a
ser en los distintos contextos del día a día.*



Vale distinguir cómo los grupos etarios de entre 35 y 49 años le dan más relevancia a la belleza en el ámbito laboral que los grupos más jóvenes (18 a 24 años).

Las mujeres
de 25 a 34 son
las más
insatisfechas
con su
aparencia.





¿Qué aspectos pueden influir en esto?

*Pueden ser las presiones culturales,
las transiciones en la vida personal y
profesional, los cambios físicos
naturales, y, por supuesto, la
influencia de las redes sociales, no
sólo por lo que muestran de su propia
vida, sino también por la comparación
constante con referentes idealizados.*



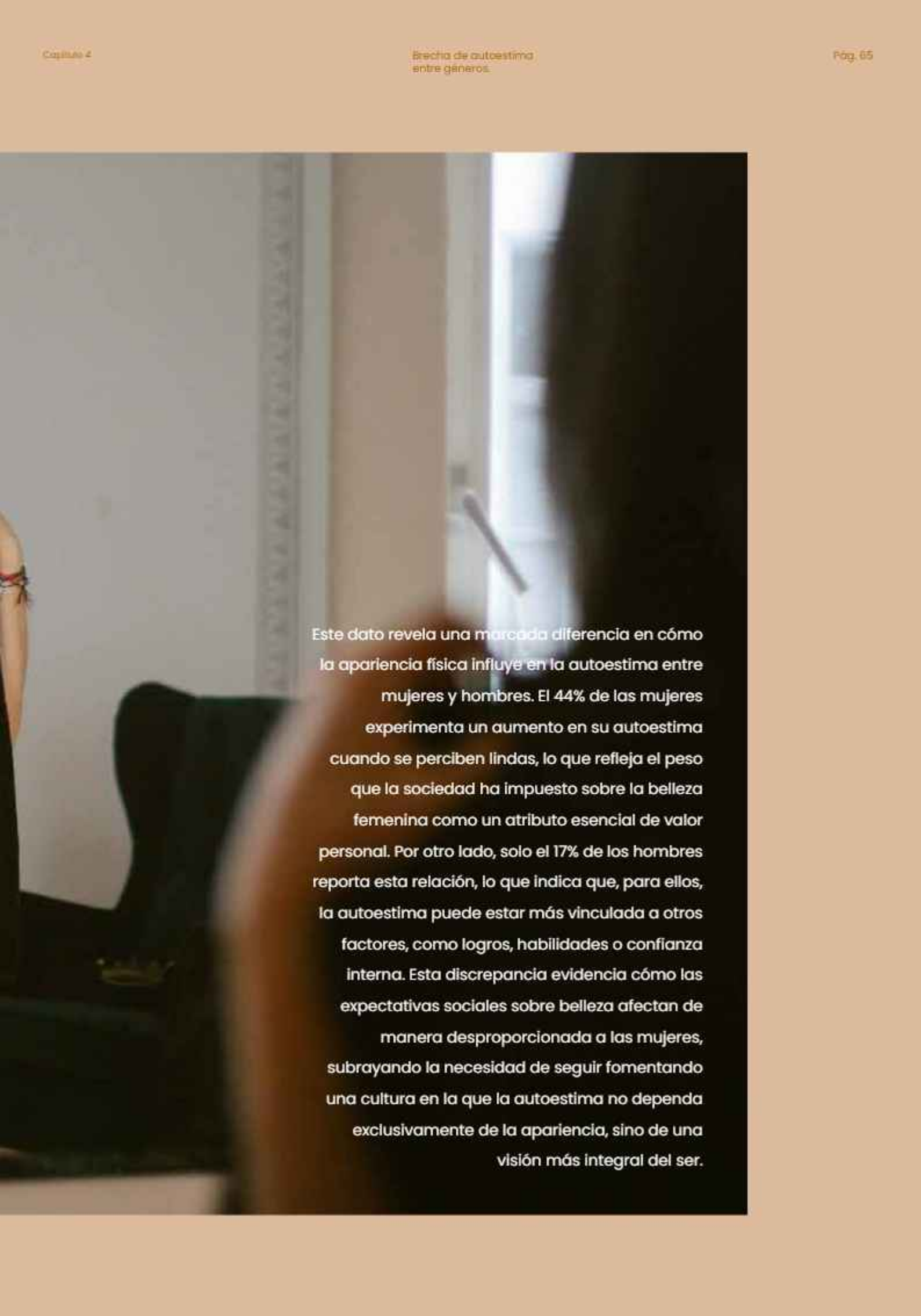
44%

de las mujeres siente
que su autoestima
aumenta cuando se
ven lindas.

En el caso de los
hombres, solo el

17%

siente que su
autoestima aumenta
en la misma situación.



Este dato revela una marcada diferencia en cómo la apariencia física influye en la autoestima entre mujeres y hombres. El 44% de las mujeres experimenta un aumento en su autoestima cuando se perciben lindas, lo que refleja el peso que la sociedad ha impuesto sobre la belleza femenina como un atributo esencial de valor personal. Por otro lado, solo el 17% de los hombres reporta esta relación, lo que indica que, para ellos, la autoestima puede estar más vinculada a otros factores, como logros, habilidades o confianza interna. Esta discrepancia evidencia cómo las expectativas sociales sobre belleza afectan de manera desproporcionada a las mujeres, subrayando la necesidad de seguir fomentando una cultura en la que la autoestima no dependa exclusivamente de la apariencia, sino de una visión más integral del ser.





Este capítulo nos muestra que la belleza y la autoestima son vividas de manera diferente entre hombres y mujeres en Chile. Una conclusión clave es que ambos géneros enfrentan diferentes tipos de presiones, en diferentes momentos de la vida y en innegables desniveles. Para cerrar esta brecha, es esencial que tanto hombres como mujeres aprendan a valorar su belleza desde el interior, liberándose de las expectativas impuestas y enfocándose en lo que realmente les hace sentir bien consigo mismos.



Capítulo 5:

AUTOESTIMA SOBRE LOS 65

A medida que Chile envejece, su percepción de belleza y autoestima evoluciona. Este capítulo aborda cómo, con los años, las personas se sienten más cómodas consigo mismas y cómo la aceptación personal crece con la edad. En un país donde la juventud es frecuentemente influenciada, las personas mayores encuentran belleza en la autenticidad y el bienestar emocional, redefiniendo los estándares de belleza en cada etapa de la vida.

Las personas mayores
de 50 años son las
más satisfechas con su
autoestima.

55%



Con el tiempo, la autopercepción mejora y el enfoque cambia de lo físico a lo interno. Las chilenas destacan que, en su juventud, sentían con mayor intensidad las expectativas.



43%

de los mayores de 65 años
no cambiaría nada de su
apariencia física.

A medida que envejecemos, tendemos a aceptarnos más tal como somos. Los estándares de belleza se vuelven menos rígidos y nuestra autoestima aumenta. Las mujeres, en particular, se sienten más relajadas ante estos ideales, y con la edad no solo disminuye la presión de cumplirlos, sino que también somos menos susceptibles a los estereotipos de las redes sociales y los medios, lo que promueve una mayor autoaceptación.



48%

de las mujeres
mayores de 65
años se siente
satisfecha con su
aparencia,

en contraste con las jóvenes de entre
17 y 24 años, donde solo el 17% expresa
conformidad con su imagen.

82%

de los jóvenes
entre 18 y 24 años
desearía cambiar
aspectos de su
cuerpo.



La juventud sigue enfrentando presiones para
cumplir con estándares de belleza elevados.



41%

de los hombres mayores de 65 años valora la confianza como un atributo importante de su belleza.

Resulta atractivo e interesante cómo la confianza se convierte en un reflejo de la experiencia y la sabiduría, y cómo la idea de belleza se empieza a componer de estos valores. La verdadera belleza podría radicar en ser fieles a sí mismos, independiente de los cambios físicos que la edad conlleva.

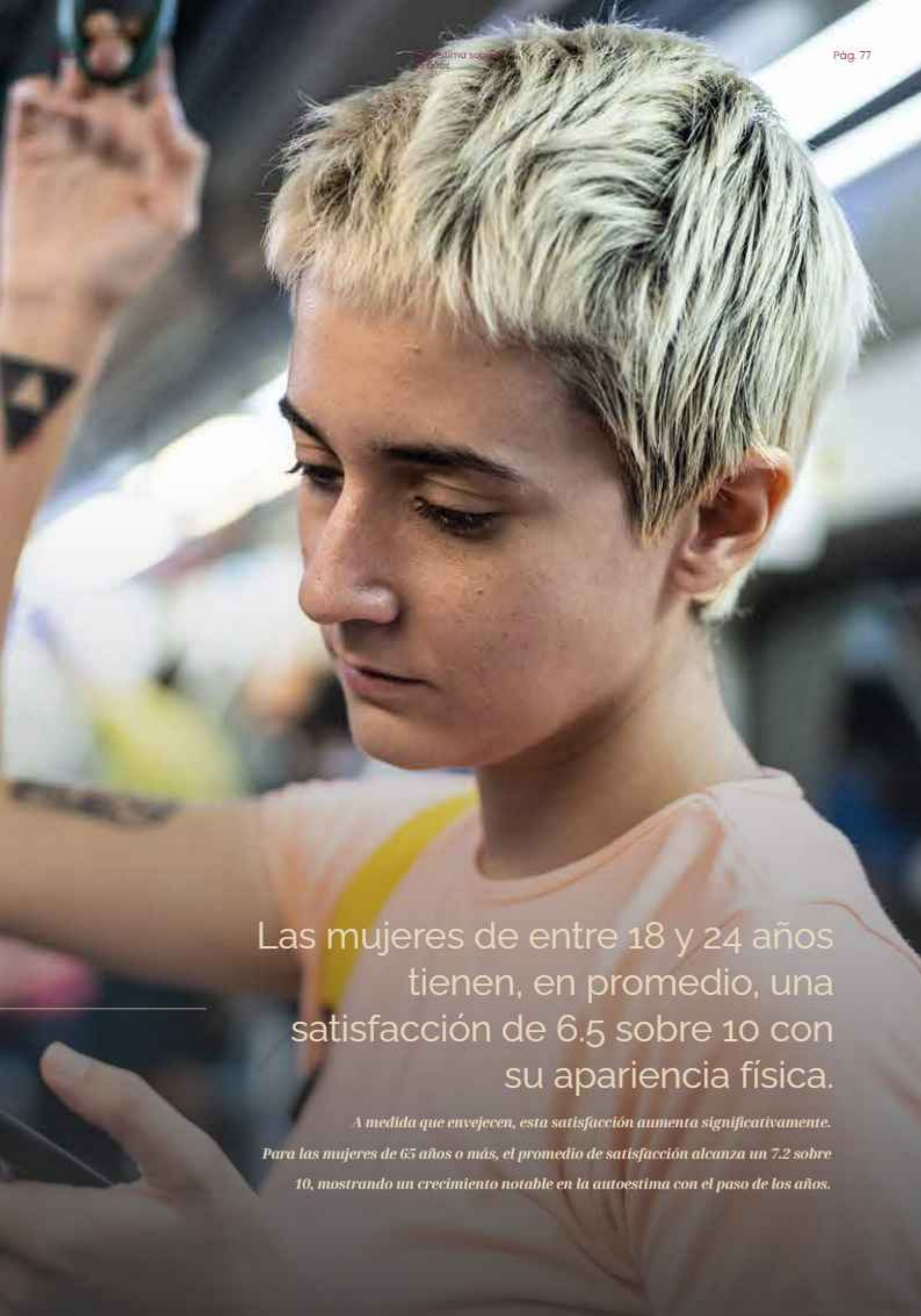
Y ojo con este dato:

82%

de los mayores de 65
no está interesado en
rejuvenecer.

¿Sientes que tu autoaceptación ha crecido con los años?





Las mujeres de entre 18 y 24 años
tienen, en promedio, una
satisfacción de 6.5 sobre 10 con
su apariencia física.

*A medida que envejecen, esta satisfacción aumenta significativamente.
Para las mujeres de 65 años o más, el promedio de satisfacción alcanza un 7.2 sobre
10, mostrando un crecimiento notable en la autoestima con el paso de los años.*



En el Capítulo 2, se explica que las personas que siguen rutinas de belleza más detalladas (5 o más pasos) tienen una mayor autopercepción de su belleza, con una puntuación de 7.2 sobre 10.

Los mayores a 65 son el segmento al cual más le gusta cuidar sus "imperfecciones".

La importancia de la validación externa disminuye con la edad, pero esto no implica despreocupación por sí mismos.

Este grupo etario se lleva el primer lugar cuando se trata de tener auto-convicción, demostrando que la relevancia de la validación externa disminuye con la edad. Aún así, no dejan de lado el cuidado personal, siendo el segmento al que más le gusta "cuidar de sus imperfecciones".



Con el paso de los años, nuestra visión de la belleza evoluciona, aunque la autoestima sigue siendo fundamental. Este capítulo resalta que muchos chilenos, a lo largo del tiempo, logran aceptar y valorar su apariencia, priorizando la autenticidad y el bienestar emocional por encima de los ideales externos. La belleza genuina se encuentra en la autoaceptación, y es con la madurez que aprendemos a descubrirla dentro de nosotros mismos.



Capítulo 6:

LAS RUTINAS DE BELLEZA DE CHILE

Las rutinas de belleza forman parte del día a día en la vida de las personas. Desde el uso de productos para oler bien hasta la elección de ropa que les haga sentir seguros, los hábitos de belleza están profundamente integrados en la cultura del cuidado personal en Chile. Este capítulo examina cómo estas rutinas influyen en la percepción de belleza y cómo, con o sin una rutina constituida, priorizan el autocuidado.

38%

de Chile dice tener
una rutina de belleza
establecida.

Aunque una mayoría no tiene una rutina
estructurada, una gran parte sigue hábitos
regulares de cuidado personal.



"Gimnasia 5 veces por semana. Meditación.

*Limpieza de cutis por las noches. Aplicar cremas
faciales y corporales, más perfume todos los días
después de la ducha. Aplicar crema en el cabello.*

*Delinear ojos y pintar labios. Higiene bucal después
de cada comida. Meditación. Seleccionar
vestimenta y accesorios de acuerdo al día a día.*

Tomar vitaminas. Dormir ocho horas.

Alimentación saludable".

(Mujer, 65+, ABC1).

*Estas acciones se transforman en hábitos de
autocuidado que contribuyen al bienestar físico y
emocional. A través de la disciplina y la constancia,
la belleza se redefine no sólo como una cuestión de
apariencia, sino como un compromiso con la salud,
el equilibrio y el respeto hacia uno mismo.*

97%

elige ropa que le quede bien como parte de su rutina diaria.

Vemos cómo la vestimenta no es una cuestión de estilo, menos funcional. Es una herramienta clave para sentirnos seguros y atractivos, pero también cómodos en los diferentes contextos en los que nos desenvolvemos.

¿Te ha pasado que, con una misma tenida, te sientes menos atractivo/a solo por el contexto en el que estás?





37%

de las mujeres y el

14%

de los hombres consideran
importante estilizar su
cabello diariamente.

El cuidado del cabello sigue siendo un factor de
belleza fundamental, especialmente para las
mujeres. En ese sentido, vemos cómo la brecha de
género sigue marcando profundamente este
aspecto en nuestro país.



A close-up photograph of a manicurist's hand applying a light pink nail polish to a client's fingernail. The manicurist is holding a white bottle of polish with a pink brush. The client's hand is resting on a white surface. The background is a soft, out-of-focus grey.

Más de la mitad de las mujeres se hacen las uñas regularmente.

51%

El cuidado de las uñas es una parte importante de las rutinas de embellecimiento diarias.

62%

declara que no tiene una rutina diaria estructurada, aunque realiza algunas actividades regularmente.

El autocuidado se puede manifestar a través de actividades versátiles. Esto demuestra que no siempre necesita ser planificado; puede integrarse de manera espontánea y flexible en el día a día, reflejando la importancia de mantener hábitos que favorezcan el bienestar de una manera u otra.



se ducha con productos
especializados todos los
días.

El uso de productos específicos en
la ducha es parte del autocuidado
diario de muchos chilenos.

La rutina nocturna de
belleza está dominada
por el cuidado facial:

48%

Las rutinas de belleza nocturnas
están orientadas al autocuidado
relajante y personal.

*“En la noche, por ejemplo, sacarte el maquillaje con estas
aguas tónicas, colocarte las cremas para las arruguitas,
todo eso me encanta. Es un momento mío, privado. Son
mis 5, mis 10, mis 15 minutos, donde soy yo, donde me veo
al espejo y digo: esta soy yo, sin nada, con cremita,
olorocita y me voy a acostar y duermo pero super bien”.*

(Mujer; 55, C3)

A close-up photograph of a young man and woman smiling and looking at each other. The woman is on the left, with long dark hair, wearing a dark top. The man is on the right, with a beard and mustache, wearing a red button-down shirt. They are both smiling broadly, showing their teeth. The background is slightly blurred, showing a wall with a framed picture.

41%

de las personas cuida su
apariencia principalmente
cuando está con su pareja.

¿En qué contextos te preocupas de verte más bello/a?

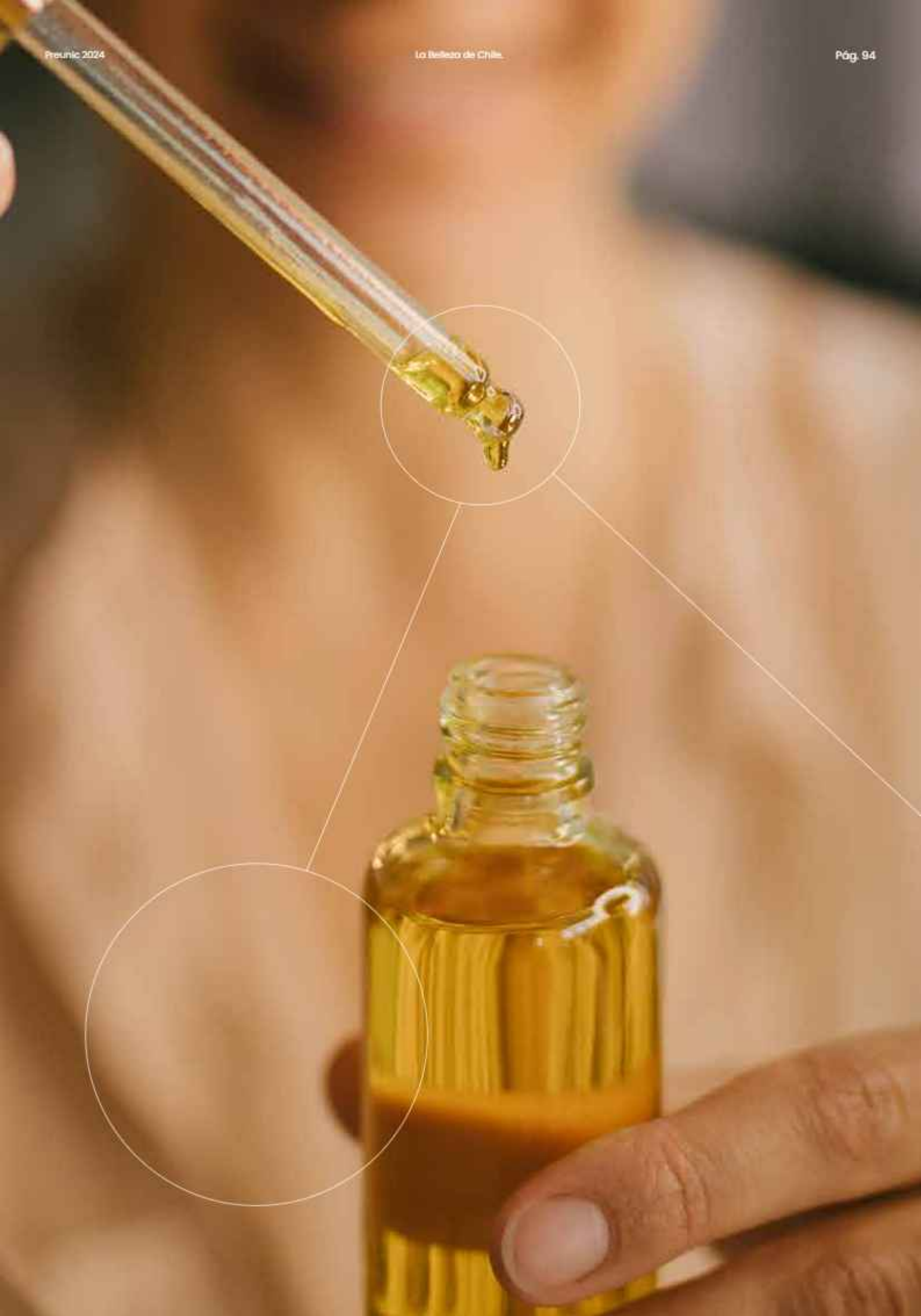
Los encuestados nos responden que un 35% se arregla para el
trabajo, 34% para la calle, 28% para el coqueteo y 27% para estar
con amigos. ¿Coinciden estos contextos contigo?



89%

de los chilenos realiza al
menos una actividad de
belleza cada día.

Incluso sin una rutina estructurada, el autocuidado
sigue presente en la vida de la mayoría.



En conclusión, las rutinas de belleza en Chile, aunque no siempre estructuradas, son una parte integral del autocuidado diario. Desde la elección de ropa hasta el cuidado del cabello y la piel, estas prácticas reflejan el deseo de sentirse bien con uno mismo. A pesar de la diferencia de género y la informalidad de algunas rutinas, el autocuidado sigue siendo una prioridad para la mayoría de los chilenos.





Capítulo 7:

BELLEZA AUTÉNTICA: EL NUEVO IDEAL DE LOS CHILENOS

Chile ha comenzado a valorar cada vez más la belleza natural y la autenticidad, destacando la importancia de sentirse bien consigo mismo. Este capítulo explora cómo la percepción de la belleza ha evolucionado en el país, y cómo, a pesar de las influencias externas, muchas personas continúan prefiriendo la belleza sin intervenciones, celebrando la autenticidad y el bienestar personal como la verdadera expresión de la belleza.



70%

de Chile prefiere la
belleza natural sin
intervenciones.

La preferencia por la belleza auténtica y natural prevalece en la población chilena. El único rango de edad que está mucho más abierto a estas intervenciones es el de los más jóvenes (18-24 años).

Si pudiesen hacer
un cambio físico, la
mayoría de los
chilenos cambiaría
su dentadura

36%



Al hacer el ejercicio de escoger qué aspectos físicos cambiarían de su imagen personal si pudieran, la dentadura se llevó el primer puesto. Esto revela mucho más que una preocupación estética, puesto que la sonrisa es una de las herramientas de comunicación y conexión humana más poderosas y simbólicas. Sonreír libremente puede aumentar el bienestar emocional, la confianza en uno mismo y la autoestima en general.



En segundo lugar, los chilenos desearían ser más delgados

31%

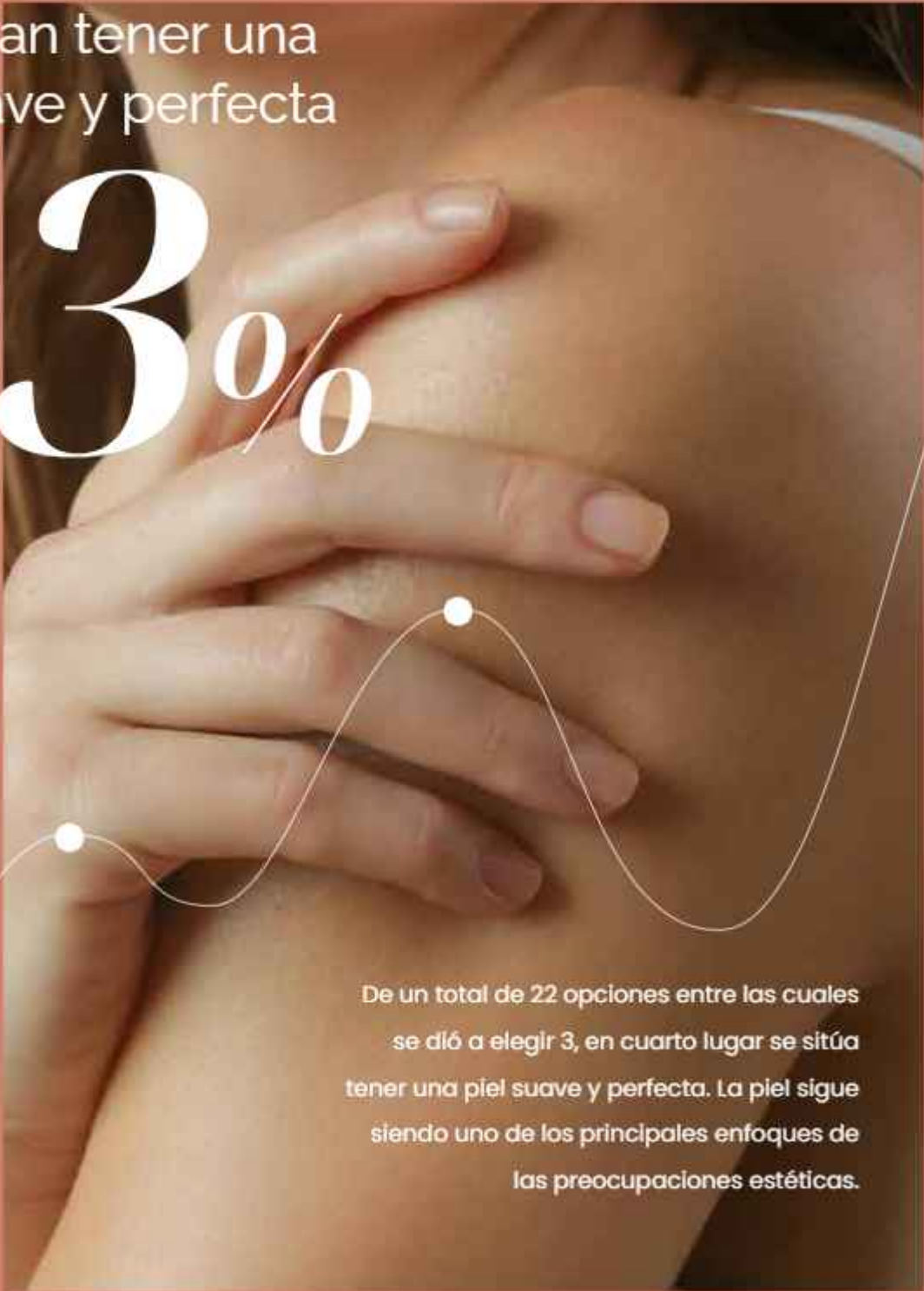
A pesar de los cambios en la percepción de la belleza, el peso sigue siendo una preocupación central en nuestro país, obviamente influenciada por ideales de belleza que persisten en nuestra cultura, y que se manifiestan en la cultura pop, en el humor y en nuestro lenguaje. Así, seguido por otro parámetro que podríamos considerar como parte del estándar tradicional de belleza:

22%

desearía ser más alto.

Y en el cuarto lugar,
están los que
desearían tener una
piel suave y perfecta

13%



De un total de 22 opciones entre las cuales
se dió a elegir 3, en cuarto lugar se sitúa
tener una piel suave y perfecta. La piel sigue
siendo uno de los principales enfoques de
las preocupaciones estéticas.



15%

no cambiaría nada de
su aspecto físico.

A pesar de las influencias de los medios y la
sociedad, una porción de la población se siente
satisfecha con su apariencia.



32%

desearía más disciplina
para hacer deporte
como parte de su
rutina.

¿Eres constante en tus rutinas? Aunque muchos
tenemos hábitos de cuidado, la verdadera dificultad
está en mantener la constancia para hacer de ellos
una parte integral de nuestro día a día.

Un consejo: comienza con pequeños pasos diarios
y asócialos a algo que ya haces, como aplicar tu
crema después de cepillarte los dientes. Así
convertirás una acción en un hábito.



32%

de las adolescentes
que se sienten mal
con sus cuerpos, se
sienten aún peor a
causa de Instagram.

(Gender report 2024: Technology on her terms,
UNESCO, 2024).

*Como aprendimos en el Capítulo 4 sobre la
"brecha de autoestima entre géneros"*

92%
de las mujeres
cambiaría algún
aspecto de su
apariencia física,

*lo que refleja la fuerte presión social que aún enfrentan para cumplir con ciertos
estándares de belleza. Sin embargo, tal como vimos antes, el 70% de los chilenos
prefiere la belleza natural, sin intervenciones. Esto destaca un contraste entre
cómo percibimos nuestra propia belleza y la que valoramos en los demás.
¿Será que somos más autoexigentes con nosotros mismos?*





Chile está redefiniendo la belleza en sus propios términos. Prefiere la autenticidad y la naturalidad sobre lo artificial, lo que refleja una tendencia creciente hacia el autocuidado y la aceptación personal. Este capítulo nos enseña que encontrar la verdadera belleza implica resistir la presión de cumplir con estándares externos y descubrir lo que te hace sentir mejor.

Belleza

inspirada en lo real

En un mundo donde las pantallas nos rodean y las plataformas digitales influyen constantemente en nuestra percepción de nosotros mismos, este estudio revela un mensaje poderoso: la belleza real sigue siendo profundamente personal y está anclada en el autoconocimiento. A medida que las personas navegan por las exigencias y presiones de la vida moderna, encontramos que la verdadera belleza va más allá de los filtros, las comparaciones sociales y los estándares impuestos por las redes.

La belleza no debe definirse por lo que vemos en una pantalla,

sino por cómo nos sentimos al mirarnos al espejo. Las redes sociales, si bien nos conectan, también pueden amplificar nuestras inseguridades y generar expectativas irreales. En un entorno donde la perfección se muestra como alcanzable y la validación externa se vuelve una medida constante, es esencial redescubrir la belleza desde un lugar más profundo y auténtico.



Este estudio nos muestra que

la belleza en Chile es un viaje personal

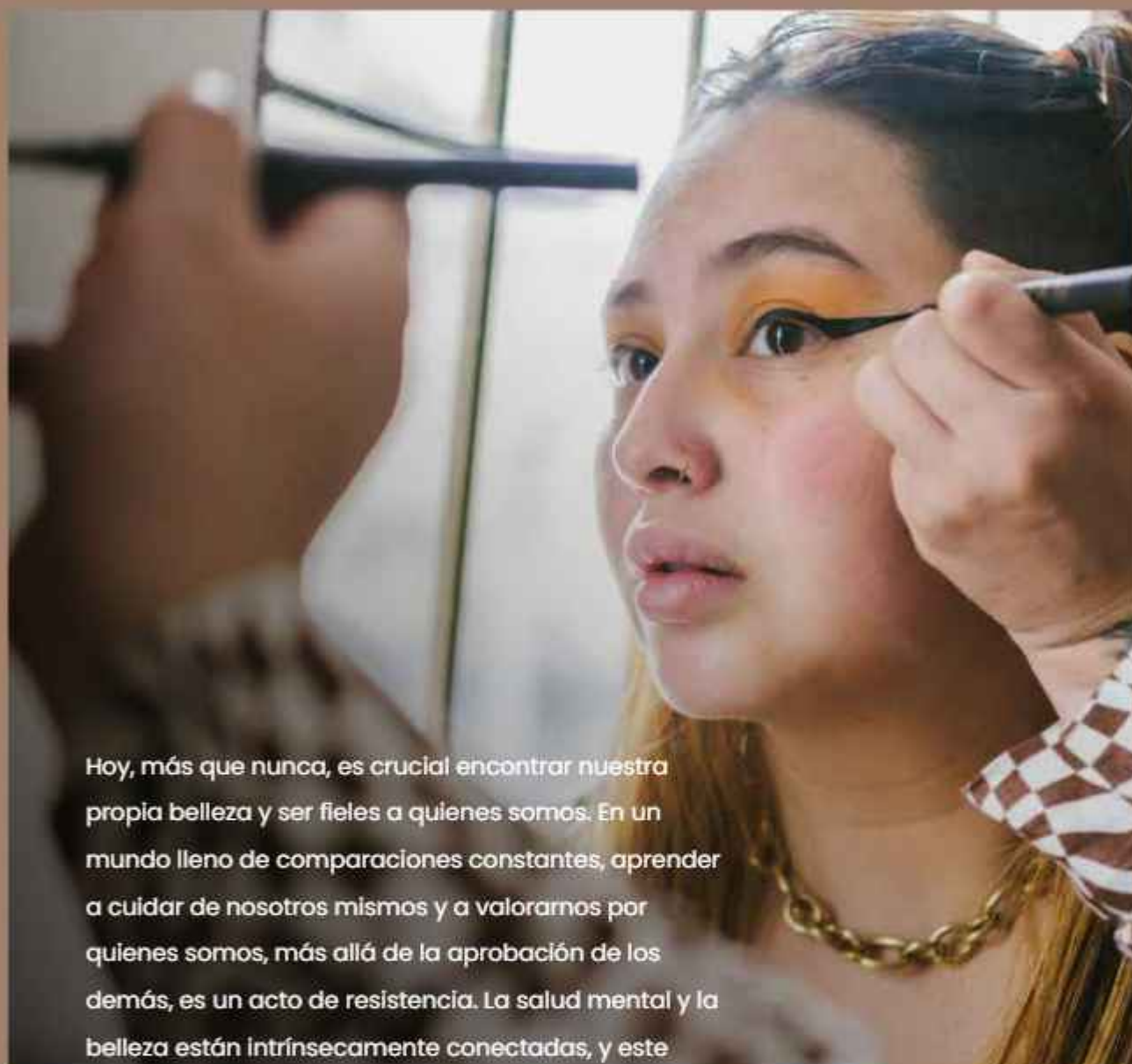
que evoluciona con el tiempo,
especialmente a medida que las
personas maduran. Las rutinas de
belleza y autocuidado, aunque pueden
ser distintas en cada etapa de la vida,
son esenciales para el bienestar
emocional y físico de todos.



A medida que las personas envejecen, hay una hermosa transformación en la percepción de sí mismos.

Los mayores de 50 años son los más satisfechos con su autoestima,

y un impresionante 43% de quienes tienen más de 65 años no desearía cambiar nada de su apariencia. Este nivel de aceptación personal es inspirador; demuestra que, con el tiempo, la visión de la belleza se vuelve más inclusiva y menos rígida. En lugar de buscar la perfección externa, muchas personas comienzan a valorar lo que hay en su interior.



Hoy, más que nunca, es crucial encontrar nuestra propia belleza y ser fieles a quienes somos. En un mundo lleno de comparaciones constantes, aprender a cuidar de nosotros mismos y a valorarnos por quienes somos, más allá de la aprobación de los demás, es un acto de resistencia. La salud mental y la belleza están intrínsecamente conectadas, y este estudio nos recuerda que la belleza no debe ser una fuente de estrés, sino de empoderamiento.

Encontrar nuestra belleza significa encontrar paz en nuestra identidad, un proceso que nos permite vivir más plenamente, sin la carga de las expectativas ajenas.





La belleza real comienza cuando dejamos de compararnos y empezamos a celebrarnos. En estos tiempos de incertidumbre, de hiperconectividad y de constante exposición, recordar esto puede ser la clave para preservar nuestra salud mental y bienestar.

CRÉDITOS

Queremos extender nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que participaron en este estudio y compartieron con nosotros sus experiencias, percepciones y reflexiones sobre la belleza. Gracias a sus voces, hemos podido explorar y comprender en profundidad lo que significa la belleza de Chile, descubriendo que es mucho más que lo que aparece en un espejo: es una expresión de identidad, confianza y bienestar.

Cada uno de ustedes nos ha permitido encontrar y celebrar la diversidad de la belleza chilena, ayudándonos a construir una visión auténtica y cercana. Este estudio no habría sido posible sin su generosidad al compartir sus historias y su apertura al reflexionar sobre algo tan personal como la belleza.

Hoy, conocemos mejor cómo Chile vive y percibe la belleza, desde las rutinas diarias hasta las emociones más profundas. Nos ha mostrado que la belleza está en todas partes: en la naturalidad, en el autocuidado y, sobre todo, en ser uno mismo.

Gracias por ayudarnos a encontrar la Belleza de Chile.





preunic