



CINEMA I TV | | Actualitzat el 26/05/2020 a les 10:40

## Cada cop més gent fa això per culpa de les videotrucades



Quan parlem amb una persona en directe i cara a cara veiem només la cara de l'altra persona. Què ha passat ara amb el confinament? Que ens hem vist obligats/des a fer moltes videotrucades i això implica veure la cara de l'altre/a però també la nostra. I a això no hi estem gens acostumats/des.

**Un altre problema de veure'ns la cara és que acostumem a ser molt crítics amb nosaltres mateixos/es.** Aquelles granets que ni tan sols veuries a l'altra persona, a tu mateix/a te'ls veus 10 vegades més. A altres persones els molesta el seu nas, els seus llavis? **Les videotrucades ens fan de mirall i això genera inseguretats a moltes persones.**

Un estudi realitzat per highfive assegura que els usuaris/es no se senten gaire còmodes veient-se a la pantalla durant les videotrucades. **Estem molt més pendents de les gesticulacions i del nostre aspecte que de la conversa en sí.**

La revista Smoda va consultar a diferents centres d'estètica per saber què demana la gent en plena desescalada. La Unitat de Dermatologia Estètica del Grup Pedro Jaén assegura que ha crescut la preocupació relacionada a "factores negatius experimentats durant la quarantena com la pell apagada, flacidesa i ulleres marcades?".

**La doctora d'estètica Carment Lorente explica que s'han fet moltes més sol·licituds per a**



---

**retocs estètics:** "s'estan demanant tractaments com refarciment de les temples (als costats dels ulls), elevació de celles o pòmuls més marcats".

Això evidentment no és bo, perquè afecta a la nostra autoestima. **Cal tenir en compte que molts factors en les videotrucades poden fer que no ens veiem bé: la llum, la perspectiva o la qualitat de la càmera.**

Altres persones demanen microinfusions, bòtox, vitamina C, àcid hialurònic? Evidentment les persones que més recorren retocs estètics són molt més grans. Però potser vosaltres també us heu sentit incòmodes en una videotrucada. **Intenteu no mirar-vos a vosaltres mentre parleu i, si us heu de sentir més segurs/es, mireu bé l'angle de la càmera i la il·luminació que us afavoreix més!** I sobretot, no ens obsessionem amb el nostre aspecte físic ni en una videotrucada ni mai. Centrem-nos en l'experiència de viure i quan fem un Zoom, un Meet, un Skype, el que sigui, posem el focus en el contingut i missatge que s'està explicant.