

**TREGUAS: DIÁLOGOS ENTRE EL DEBER SER FEMENINO, MI CUERPO Y MI
IMAGEN**

LUISA CAMILA OVALLE QUINTERO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
Licenciatura en Artes Visuales
BOGOTÁ

2024

**TREGUAS: DIÁLOGOS ENTRE EL DEBER SER FEMENINO, MI CUERPO Y MI
IMAGEN**

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN ARTES VISUALES

LUISA CAMILA OVALLE QUINTERO

ASESORA: DOCENTE ALEJANDRA CANO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
Licenciatura en Artes Visuales

BOGOTÁ

2024

Agradecimientos

Mi más profundo agradecimiento a mi tutora Alejandra Cano, por creer en mí, en mi idea y alentarme a continuar cuando sentí que me sobrepasaba, por su compromiso y apoyo en el proyecto y por su calidad como ser humano, por ser un espacio seguro para hablar y para expresar mis ideas, mis temores y mi intimidad que es parte fundamental en este proyecto. Asimismo, le doy las gracias por ayudarme a darle sentido a esta experiencia personal y sobre todo por validarla incluso cuando yo pensaba que era una exageración. A mi familia y amigos por acompañarme y ayudarme en este proceso con su apoyo, sus recursos, su tiempo y su atención.

Resumen

Esta investigación creación es de carácter autobiográfica y surge de la necesidad personal de comprender mi identidad femenina y como se construyó desde mis consumos en la infancia y adolescencia en mi municipio natal y la llegada a la ciudad en la adultez. A través de perspectivas desde el feminismo y la antropología, me propuse examinar los discursos interiorizados sobre la feminidad que influenciaron mi experiencia. Mi objetivo fue analizar estos discursos, situarlos en mi vida y reinterpretarlos mediante el acto creativo.

Durante el proceso de investigación, identifiqué y examiné los mensajes y estereotipos de género que permeaban mi entorno cultural y social. Así mismo, la teoría me permitió desentrañar estos discursos que moldearon mi percepción de la feminidad y afectaron la construcción de mi identidad.

Así pues, la experiencia femenina nunca está exenta de la mirada social ni de la mirada masculina. Desde una edad temprana, se nos enseña implícita y explícitamente cómo debe ser una mujer según las normas y expectativas de la sociedad. Sin embargo, estas expectativas llegan a ser contradictorias y limitantes, imponiendo estándares inalcanzables y restringiendo el autoconocimiento. Esta presión constante de ajustarse a los roles de género impuestos tiene influencia significativa en la formación de la identidad femenina, lo que en mi caso generó la necesidad de cuestionar las normas establecidas para alcanzar nuevas comprensiones sobre mi cuerpo y mis decisiones.

Durante el proceso creativo, mi percepción corporal se amplió más allá de su función física, explorando su papel como un contenedor de historias personales y colectivas. A medida que reflexionaba sobre mi experiencia femenina, descubrí que mi cuerpo no solo lleva los significados de las expectativas sociales y culturales, sino que también es una manifestación de mi historia individual y herencia familiar. Esta comprensión me permitió abrazar mi cuerpo como un lugar donde sucede mi experiencia y por lo tanto es digno.

Una conclusión importante del proyecto fue la comprensión de que la identidad es un proceso continuo y en constante evolución. Descubrí que mi cuerpo está cargado de símbolos y

significados que, si bien son influenciados por mi percepción individual, también están profundamente arraigados en la construcción social de la feminidad.

En resumen, esta investigación autobiográfica representa una tregua con mi cuerpo, mi imagen y mi feminidad, es un camino introspectivo hacia la comprensión y la redefinición de mi identidad femenina en una sociedad que determina unas normas de género y las construcciones sociales alrededor de esto.

Palabras clave: Tregua, feminidad, mirada, cuerpo, consumo, estándares de belleza, delgadez, gordura, hipervigilancia.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de ilustraciones

INTRODUCCION, MOTIVOS Y BÚSQUEDA DE SENTIDO

1. CAPITULO 1: LUPA TEORICA A MIS EXPERIENCIAS PERSONALES

-Apertura a diálogos trenzados, conceptos esenciales y derivaciones clave.

- Auto percepción

-Cuerpo cultural

-Mirada masculina

-Cuerpo y control

-El deber ser femenino

2. CAPITULO 2: MODOS DE HACER, procesos inacabados, cambiantes y emocionales

-2.1 ¿En dónde se sitúa mi investigación?

3. CAPITULO 3: EXPLORACIONES Y HALLAZGOS

3.1 Estomago contenedor

3.2 Deseo y control

3.3 ¿Ojos que no ven cuerpo que no siente?

3.4 Pliegues, texturas y reflejos

4. TREGUAS

5. PROPUESTA DE MONTAJE

6. CONCLUSIONES

7. BIBLIOGRAFÍA

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Rineke Dijkstra (holandesa, n. 1959) Hilton Head Island, Carolina del Sur, EE. UU., 24 de junio de 1992 1992 ^[L] _{SEP} Impresión cromogénica 117 cm x 94 cm Cortesía del artista y Marian Goodman Gallery, Nueva York y París © Rineke Dijkstra.....	22
Ilustración 2. 160 libras menos. Sally Hewett (2022). Técnica: Bordado y costura realista. Realizado en Lycra, acolchado, puntada, hilo sulky y aro de acolchado.	26
Ilustración 3. Belleza profesional. Esmalte para uñas y tinta china sobre pared. (2008) Ana María Villate	31
Ilustración 4. De Body Beautiful, o Beauty Knows No Pain, 1966–72: Fotomontaje y collage. Martha Rosler	42
Ilustración 5. Mapa guía para ubicar el proceso que detona la creación. Elaboración propia. 2023.....	50
Ilustración 6. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).	53
Ilustración 7. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	54
Ilustración 8. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	55
Ilustración 9. Proceso de moldeado de mi abdomen en cerámica. Elaboración propia (2024) Tamaño: 21cm ancho x 11,5cm de alto x 12 cm largo.....	56
Ilustración 10. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	57
Ilustración 11. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	58
Ilustración 12. Detalle. Ombligo pieza cerámica. Elaboración propia (2024).....	58
Ilustración 13. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	59
Ilustración 14. Detalle. Tapa pieza cerámica 1. Elaboración propia (2024) Tamaño: 17 cm de ancho x 10 cm de alto x 12,5 de largo	59
Ilustración 15. Detalle. Tapa pieza cerámica 2. Elaboración propia (2024) Tamaño: 17 cm de ancho x 10 cm de alto x 12,5 de largo	60

Ilustración 16. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	60
Ilustración 17. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	61
Ilustración 18. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).....	62
Ilustración 19. Pieza cerámica terminada sin bruñir. Elaboración propia (2024) Tamaño: 21 cm de ancho x 11,5 cm de alto x 12 cm largo	63
Ilustración 20. Pieza cerámica terminada sin bruñir con tapa. Elaboración propia (2024) Tamaño: 21 cm de ancho x 21,5 cm de alto x 12,5 cm de alto	63
Ilustración 21. Fotograma. Exploración Deseo y control. Elaboración propia	66
Ilustración 22. Recopilación de la experiencia. Deseo y control, escritura a mano (2024)	67
Ilustración 23. Recopilación de la experiencia. Deseo y control, escritura a mano (2024)	68
Ilustración 24. Recopilación de la experiencia. Deseo y control, escritura a mano (2024)	69
Ilustración 25. Recopilación de la experiencia. Deseo y control, escritura a mano (2024)	70
Ilustración 26. Fotograma. Exploración ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? Elaboración propia	73
Ilustración 27. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven cuerpo que no siente?, escritura a mano (2024)	73
Ilustración 28. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que non ven, cuerpo que no siente?, escritura a mano (2024)	74
Ilustración 29. Barbie intervenida con porcelanicron. Elaboración propia (2024).....	75
Ilustración 30. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? Escritura a mano (2024).....	75
Ilustración 31. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	76
Ilustración 32. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	77
Ilustración 33. Fotografía cara coloreada. Fragmento de serie. Elaboración propia, (2024)	78
Ilustración 34. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	78
Ilustración 35. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	79

Ilustración 36. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	80
Ilustración 37. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	81
Ilustración 38. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	82
Ilustración 39. Recopilación de la exploración ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	83
Ilustración 40. Recopilación de la experiencia ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente?, escritura a mano (2024).....	84
Ilustración 41. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024).....	85
Ilustración 42. Serie Pliegues y texturas 1. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	87
Ilustración 43. Serie Pliegues y texturas 2. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	88
Ilustración 44. Serie Pliegues y texturas 3. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	88
Ilustración 45. Serie Pliegues y texturas 4. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	89
Ilustración 46. Serie Pliegues y texturas 5. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	89
Ilustración 47. Serie Pliegues y texturas 6. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	90
Ilustración 48. Serie Pliegues y texturas 7. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	90
Ilustración 49. Serie Pliegues y texturas 8. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024).....	91
Ilustración 50. Serie fotográfica. Reflejos en el espejo 1. Técnica: escritura sobre espejo. Elaboración propia (2024).....	92
Ilustración 51 Serie fotográfica. Reflejos en el espejo 2. Técnica: escritura sobre espejo. Elaboración propia (2024).....	93
Ilustración 52 Serie fotográfica. Reflejos en el espejo 3. Técnica: escritura sobre espejo. Elaboración propia (2024).....	94
Ilustración 53. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos, escritura a mano (2024).....	95
Ilustración 54. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos, escritura a mano (2024).....	96

Ilustración 55. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos, escritura a mano (2024).....	97
Ilustración 56. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos, escritura a mano (2024).....	98
Ilustración 57. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos. escritura a mano (2024).....	99
Ilustración 58. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos, escritura a mano (2024).....	100
Ilustración 59. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos, escritura a mano (2024).....	101
Ilustración 60. Plano instalación. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024	105
Ilustración 61. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Entrada. Elaboración propia. 2024.....	106
Ilustración 62. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Pieza. Estómago contenedor y Pliegues e ideas. Urna cerámica con ilustraciones sobre fotografía al interior. Elaboración propia. 2024.....	107
Ilustración 63. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Fragmento 1 Pieza. Capas de ropa, sensaciones y significados. Ropa sobre puesta por capas y escritura con marcador sobre cinta translúcida. 1,50 cm de alto x 94 cm de ancho. Elaboración propia. 2024	108
Ilustración 64. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Fragmento 2 Pieza. Capas de ropa, sensaciones y significados. Ropa sobre puesta por capas y escritura con marcador sobre cinta translúcida. 1,50 cm de alto x 94 cm de ancho. Elaboración propia. 2024	109
Ilustración 65. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Pieza. Reflejos en el espejo. 1,80 cm de alto x 46cm de ancho. Escritura a mano con marcador permanente negro. Elaboración propia. 2024.	110
Ilustración 66. Fotografía montaje. Nitidez baja. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Pieza. Tendederos. Serie fotográfica. 30 cm de ancho x 1,64cm de alto. Elaboración propia. 2024.....	111
Ilustración 67. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024.	112
Ilustración 68. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. ¿Desde dónde te relacionas con tu cuerpo? Vinilo adhesivo sobre pared. Elaboración propia. 2024.....	113
Ilustración 69. Mediación1. Treguas: Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024.....	114

Ilustración 70. Mediación 2. Treguas: Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024.....	114
Ilustración 71. Mediación 3. Treguas; Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024.....	114
Ilustración 72. Mediación 4. Treguas: Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024.....	114

INTRODUCCIÓN, MOTIVOS Y BÚSQUEDA DE SENTIDO

¿Cómo han influido los discursos sociales mediáticos sobre la feminidad en la construcción de mi autopercepción corporal?

El interés por comprender mi identidad corporal femenina surge a partir de mi inquietud al no alcanzar ese tipo de corporalidad marcada en la representación de la feminidad en los medios durante la época de los 2000 al presente, en donde se ha representado el cuerpo femenino en telenovelas nacionales entre estereotipos hacia la delgadez o hacia el cuerpo voluptuoso de cirugía estética. Este interés se acrecienta sobre todo en mi adolescencia puesto que había incongruencias entre las representaciones de estas edades y mi cuerpo, ya que la imagen pertenecía a una mujer adulta, cuyo comportamiento correspondía a una adolescente, lo que me hizo pensar por qué mi cuerpo no lucía como “debía”.

Esta insatisfacción aumentó tras subir de peso por procesos hormonales, lo que me llevó a transformar todos mis consumos alrededor de lo socialmente denominado como femenino, desde la ropa, la comida, el maquillaje, el cabello. Así pues, cada vez más insatisfecha me pregunto por qué no puedo cumplir con las expectativas sociales alrededor de la imagen, empiezo a cuestionar el agotamiento mental y emocional que ha implicado tratar de corresponder con esa imagen.

Así mismo, a raíz de la doble experiencia femenina que vivo desde el territorio, pues una parte sucede en mi municipio natal Facatativá (Cundinamarca) donde crecí y del cual salí solo hasta que entré a la universidad, siendo un municipio con estructuras muy marcadas sobre el ideal femenino, melenas largas y lisas, ropa ajustada, mujeres voluptuosas, ropa escotada, maquillaje. Por otro lado, la experiencia en Bogotá es considerablemente diferente puesto que es una ciudad con mucha diversidad corporal, desde la ropa, el cabello, la expresión corporal, entre otros. La sensación constante de incongruencia entre estas dos realidades me llevó a experimentar con mi imagen, para redescubrir los significados e ideas interiorizadas alrededor del género femenino.

Así pues, la propuesta es una investigación-creación de carácter autobiográfico en la cual pretendo ahondar en el proceso de desarrollo y construcción de mi identidad corporal. Como niña expuesta tempranamente a contenido adulto, adolescente arraigada a unas estéticas concretas del territorio y adulta joven llena de contradicciones, el objetivo es desentrañar los discursos sociales que han sido transversales en mi cuerpo.

Es por ello que el acto creativo tiene un lugar tan importante en este proyecto. Si bien las ideas detonantes para la creación surgen entre el diálogo de la experiencia y la teoría, es en el hacer donde suceden nuevas comprensiones sobre mi cuerpo. A partir de los procesos de observación y abstracción de mi propio cuerpo, la necesidad de comprenderme a mí misma desde un lugar externo pero al mismo tiempo en la encarnación de mi feminidad, esto es algo que sucedió de forma intuitiva, pues tránsito en estos dos lugares durante todo el proceso.

Es decir que por un lado, la teoría me permite darle un sentido social a mi experiencia, cuestionar mis creencias y ubicarme en el contexto político y cultural. Es en la creación donde me permito sacar de la cabeza mi experiencia y materializarla, y allí sucede la reinterpretación de significados en zonas específicas de mi cuerpo, como lo es el estómago. Pero este no es un proceso estático, sino más bien experimental y cambiante, puesto que la guía ha sido la emocionalidad y el sentir que ha sido confrontativo, algunas veces doloroso y en otras se ha gestado una sensación de tranquilidad.

Así pues, en el desarrollo creativo se apuesta hacia lo incierto, y desde allí encuentro nuevas percepciones, entendimientos, revelaciones, nuevas preguntas e incluso nuevas formas de apropiarme de mi cuerpo en cada una de las exploraciones y en cada una de las etapas. Si bien hay una pulsión inicial de creación, las ideas se transforman durante el quehacer, y en la interpretación del proceso aparecen nuevas nociones que reafirman pero también amplían la perspectiva, dándole un sentido desde muchas aristas.

CAPÍTULO 1: LUPA TEÓRICA A MIS EXPERIENCIAS PERSONALES

Apertura a diálogos trenzados, conceptos esenciales y derivaciones clave.

En un primer momento, es importante mencionar cómo surgió este capítulo. Así pues, las interrogantes personales que motivaron esta investigación venían desde diversas aristas que componen la feminidad, las cuales resonaban de manera punzante en mí. Estas aristas incluían: la relación con la comida, la relación con los otros, la vigilancia de mi propio cuerpo, la influencia de los comportamientos sociales sobre la feminidad y la representación de los cuerpos.

Para dar sentido y ubicarlas en el contexto sociocultural, se realizaron lecturas que fundamentan teóricamente este proyecto. Es por ello que, tras realizar las lecturas, separé la experiencia en dos aspectos: por un lado, desde el cuerpo y, por otro lado, desde la construcción de la feminidad. Al mismo tiempo, dentro de estos dos aspectos, fueron surgiendo conceptos más concretos los cuales organicé por colores, ya que me ayudan a visualizar el panorama de las nociones claves e importantes para mí.

Si bien es importante mencionar que la experiencia de la feminidad es transversal, dentro de mí surgió la necesidad de organizar y desentrañar la información de manera que pudiera ahondar y explorar profundamente cada una de estas ideas. Debo aclarar que la intención, más allá de categorizarlas de manera rígida, es más bien seccionar la información como punto de partida para entender y dar forma a mi pensamiento. Así pues, esta manera de revisar la teoría a la par que dialogar con mi experiencia me sitúa desde muchas perspectivas, ya que revisa la misma inquietud desde diversos puntos de vista. Es por ello que esta estructura me permite ampliar la mirada desde lo micro para comprender todos estos discursos que atraviesan mi cuerpo. Aun así, es importante mencionar que en el acto creativo y en las narraciones personales, estos conceptos esenciales se mezclan entre sí, dando lugar a la comprensión de mi feminidad de manera amplia, al tiempo que reconozco los discursos sutiles detrás de estas interrogantes iniciales, de igual manera aporta nuevas perspectivas que fortalecen el proceso creativo, en tanto que me hace preguntarme por nuevas maneras de explorar un tema desde diversas miradas y materialidades.

Lo siguiente que considero importante aclarar es que este capítulo contiene referentes teóricos, referentes artísticos y trabajos académicos previos. La decisión por plantearlos en el mismo capítulo se tomó porque considero que no son lejanos los unos de los otros y al contrario siento que en conjunto pude generar diálogos entrelazados que permitieron enriquecer la construcción teórica del proyecto, al tiempo que me permitían explorar diversos puntos de vista y reflexiones a partir de mi experiencia.

Para comenzar a entender cómo se ha desarrollado mi identidad femenina, me parece importante reconocer mi cuerpo como el territorio donde se forja y habita dicha identidad. Así pues, para analizar cómo se ha construido mi experiencia femenina me interesa rastrear cuáles han sido los modos de relacionarme con mi cuerpo desde sus necesidades, su desarrollo físico, las elecciones que he hecho en mi apariencia y la forma en que mi cuerpo se relaciona con su mismo género y el opuesto, dejando entrever los discursos sociales que tengo interiorizados sobre el género femenino y cómo estos logran determinar comportamientos y decisiones que han caracterizado mi identidad durante diferentes periodos de mi vida.

A partir de estas búsquedas surge el concepto esencial **Cuerpo** partiendo de que este es una construcción cultural en donde sucede toda la experiencia de mi identidad. Así pues, como se menciona anteriormente este apartado se desarrolla desde las relaciones entre la antropología social, los estudios culturales, referentes académicos, referentes artísticos, diálogos con mis percepciones, experiencias personales y familiares. A partir de estas relaciones surgieron tres derivaciones clave: *Cuerpo cultural* señalada en color verde, *cuerpo y control* escrita en azul y finalmente *cuerpo consciente* marcado con color fucsia.

Los referentes teóricos consultados para este concepto esencial corresponden a la médica y antropóloga española Mary Luz Esteban, cuyo interés se centra en la relación entre el cuerpo y la salud, en su libro *Antropología del cuerpo. Géneros, itinerarios corporales, identidad y cambio* (2013), donde explica que la construcción de identidad de género está atravesada por las prácticas sociales y la corporalidad, lo cual incide en un quehacer y forma de vivir determinado por la sociedad. En la misma línea de los estudios antropológicos Elsa Muñiz,

historiadora y especialista en estudios de la mujer en el libro *Pensar el cuerpo* (2007) expone que la mujer ha sido expropiada de su propio cuerpo pues es educada para decidir bajo la perspectiva social de lo que debe ser, lo cual se relaciona también con el valor moral que restringe la libertad sexual y corporal de la mujer, la autora invita a reflexionar sobre la libertad de decidir a partir de las necesidades específicas del cuerpo femenino. Finalmente, en el Diccionario de estudios culturales latinoamericanos (2009) se abordan conceptos del cuerpo como un lugar político e histórico susceptible a ser manipulado desde sus necesidades biológicas con fines económicos y de producción, así mismo el cuerpo es territorio de violencias sistemáticas, económicas y de género.

Las autoras mencionadas anteriormente corresponden a las perspectivas teóricas, los referentes académicos y los referentes artísticos previos están inmersos en las derivaciones clave.

Posteriormente surge el segundo concepto esencial ***Construcción de la femineidad*** ya que aparece un gran interés por entender cómo se construye identidad corporal, modos de ser y para comprender mis procesos personales, por lo cual es abordado desde perspectivas feministas, estudios de moda, referentes artísticos y referentes académicos los cuales dan paso a una serie de análisis y reflexiones personales alrededor de lo que ha significado la construcción del ideal- corporal femenino en mi propia vida. Así pues, este concepto esencial tiene como base conceptual a la escritora colombiana, historiadora y maestra en estudios de moda, Vanessa Rosales de quien tomo sus perspectivas del libro *Mujer incomoda* (2022), *Mujeres vestidas* (2017) y su podcast *Mujer incómoda T7.E3 subjetividad femenina e incómoda del Caribe: La rebelión de las niñas* (2021), en donde aborda sus experiencias sobre el significado de la femineidad desde diversos enfoques, tales como el análisis de diferentes momentos históricos, análisis visuales, perspectivas feministas y experiencias personales entre otras.

A partir de estas lecturas aparecen tres derivaciones clave; *mirada masculina* escrita en color morado, *el deber ser femenino* señalada con el color rojo y por último *autopercepciones* señalada de color amarillo quemado en donde me interesa plasmar mis reflexiones

relacionando las lecturas realizadas con lo que han sido mis nociones personales sobre la feminidad.

-Autopercepción

Me gustaría iniciar la conversación desde la derivación clave *autopercepciones* para introducir al lector o lectora en mis nociones personales, sin embargo, me parece importante aclarar que no voy a presentar los conceptos esenciales ni las derivaciones clave en el orden mencionado anteriormente.

Así pues, *autopercepción* se escribe de forma diferente, ya que no busca ser analizado desde ninguna perspectiva, más bien resulta como detonante de mis experiencias personales a partir de las lecturas realizadas.

En este apartado me gustaría comenzar por las nociones de *cuerpo propio y apropiado*, tomados del podcast de Rosales (2021). Estas nociones hacen referencia al cuerpo infantil autónomo que se resiste a ser educado por el adulto y a ese mismo cuerpo infantil femenino que está sometido progresivamente a unos modos de ser específicos.

Así pues, ese cuerpo propio y apropiado en mi caso fue diferente, desde pequeña estuve muy expuesta a contenido adulto, música, telenovelas, videos musicales, ya que mi mamá fue mamá joven y por lo tanto me cuidaban en otra casa. Este lugar donde sucedió mi infancia y donde pasaba el tiempo fuera del colegio no estaba ambientando para la niñez, a los siete años tenía **aprendido** subirme la falda para que los niños me vieran, estaba obsesionada con la delgadez, lo cual comparto con la autora: “La flacura como modo de corporalidad ideal es una de las trampas que habito desde la infancia” (Rosales, 2022 p.166). Recuerdo absorber todo el aire que podía hasta quedar con **las costillas marcadas** y recuerdo pensar que esa era la forma en la que quería verme, me quitaba las moñas para **dejar de ser** tan niña, salía a los otros salones a ver los niños “lindos” porque para mí era más importante ir al colegio a gustarle a mis pares que a estudiar o jugar.

Alrededor de los ocho años salí de ese ambiente, entré a otro colegio y sentí que **descansé** de eso, fue la primera vez que subí de peso sin preocupaciones, simplemente jugaba y ya, aunque duró poco ya que a tres años después, empezó el gusto supongo natural por los niños y todo lo que eso significa, que para mí implicó poner todo lo que era bajo la mirada de aceptación de ellos lo cual pervivió hasta los 22 años.

En línea con lo mencionado sobre la delgadez me identifico con las experiencias personales de la autora pues me conecta con las propias percepciones que tengo de mi cuerpo cuando ella afirma "Desde cierto ángulo me percibo esbelta y agradable... Sin embargo, me revela atiborrada de grasa, la parte trasera del cuerpo blanda y debo dejar de observarme para no caer en esa espiral familiar de juzgamiento implacable" (Rosales, 2022, p.166) Así mismo, para mí tener la piel pegada al cuerpo ha sido sinónimo no solo de salud sino de verse bien, de ser aceptada, hubo una época donde me sentía bella y fue mi momento más delgado, aunque cuando veo las fotos de esa época en retrospectiva no solo me veía delgada, sino también ojerosa y con la piel brotada por la rosácea.

Sin embargo, la sensación de no tener nada que me apretara como por ejemplo la cintura del pantalón o no sentir la incomodidad de que otra persona me abrace y sienta mis gordos, me hacía sentir satisfecha. Acerca de la gordura Rosales expresa desde su experiencia corporal que "el malestar del cuerpo ensanchado se vuelve un terreno insoportable, cargado de conciencia desmedida en restricción vigilante y en un humor que solo ansía huir, ocultarse, no ser vista." (Rosales, 2022, p.167).

Mi fuente de inseguridad más grande es el estómago, siempre he estado demasiado consciente de él, supongo que en cierta medida es porque lo puedo **ver**, porque lo siento en los pantalones cuando se inflama, porque es donde acumulo grasa y donde siento miedo de ser tocada y **descubierta**, como si ya no lo estuviera a simple vista. Coincido con Rosales cuando dice que "La experiencia que tengo de mí misma no ha escapado nunca de esa identificación con la corporalidad" (Rosales, 2022, p. 320) y es que esa interiorización de los estereotipos femeninos fue algo que **afectó** mucho la corporalidad y el desarrollo de la Luisa niña y adolescente ya que la representación femenina por todo medio eran mujeres

delgadas con abdomen plano, voluptuosas con senos y cola operados, por lo cual para mí ese era el único modo de cuerpo femenino que se desarrollaba hasta la adultez de manera natural, es decir yo tenía la creencia de que mi cuerpo iba a crecer con el aspecto operado pero naturalmente.

A pesar de que los cuerpos femeninos dentro de mi cotidianidad no eran así, en mi cabeza existía el pensamiento de que las **representaciones** de los medios aludían a la **realidad**, por lo tanto, si las representaciones adolescentes tenían ese tipo de cuerpo, **¿por qué yo no lo iba a tener igual al crecer?**

Hasta este punto en mi cabeza resuena la pregunta ¿Será que todo este tiempo me he enfocado en ver mi cuerpo como un **objeto**?

Continuando con lo anterior, debo decir que es agotador ser tan consciente del cuerpo y como se ve, es un **recordatorio** en los reflejos de las ventanas, de los espejos, de las fotos o de la ropa cuando empieza a apretar, comparto el anhelo con la autora de querer existir más allá de la corporalidad, dejar de darle tantas interpretaciones y juicios de valor al aspecto físico y vivir el cuerpo de una manera más tranquila.

Sin embargo, en mi realidad no ha sido así y como dice la autora "De cierto modo, sé bien cómo encontrar alguna carencia para perpetuar la insatisfacción" (Rosales, 2022, p.175). Sobre esto debo decir que he tenido dos momentos difíciles con mi cuerpo, el primero a los 14 años cuando el estrés emocional era más grande de lo que podía soportar, por lo cual me **comía** mis problemas y el segundo momento fue cuando empecé a planificar, donde de nuevo entré en la dinámica de **comerme** mis problemas, en ambas ocasiones me sentí pesada, inflamada, avergonzada y siempre inconforme conmigo misma aunque por momentos soy más autocompasiva y pienso que fue la forma en la que aprendí a sobrellevar momentos difíciles.

En mis diálogos internos predominantes cargados de ideales inalcanzables encuentro una parte de mí que se siente molesta por las expectativas que pongo sobre mí misma y mi apariencia puesto que escapan muchos factores que no me permiten alcanzar esos ideales,

por ejemplo, sobre el tema de la delgadez, aunque hiciera ejercicio muy rigurosamente jamás seré *menudita* porque mi estructura ósea es complexión media.

Así mismo, otra idea instaurada por mi familia fue la idea de apariencia natural = belleza verdadera, lo cual para mí significó cohibirme de explorar abiertamente con el maquillaje, la tintura y en general a cualquier proceso cosmético que resaltará la feminidad. Es por esto que en realidad experimenté con mi apariencia hasta que salí de mi municipio natal Facatativá y me abrí a nuevas posibilidades, aunque confieso que estas experiencias tampoco escaparon de la hipervigilancia personal, por ejemplo cuando me rapé la cabeza sentí la necesidad de reafirmar mi feminidad a través de la ropa más ajustada, lo cual me hacía cuestionar constantemente la experiencia estética, los símbolos y significados dentro de la cultura, las **diferencias** entre mi municipio y la ciudad, también sobre las brechas generacionales y los **estigmas** alrededor de los cambios de imagen y su relación con el género.

Así pues, en uno de los momentos de mi vida en que me he permití vestirme como quise, es decir de manera ancha y holgada atraje más aceptación femenina y de otro tipo de masculinidad, asimismo, en ese momento **alejé abruptamente** la aceptación masculina con ideas de lo femenino puestos en lo sexy o muy femenino, que en mi municipio significa, cabello largo liso oscuro, cejas marcadas, cuerpo delgado y voluptuoso al mismo tiempo, escote, etc.

Al permitirme experimentar con mi imagen personal el hecho de cumplir las expectativas de lo que está a la **moda** ha dejado de ser una necesidad de encajar para mí y se convirtió en un modo de expresión personal, en donde trato de ser fiel a lo que me gusta en este momento y llenar mis otras **necesidades** como comodidad, que sea abrigado, que me haga sentir segura en espacios públicos sin renunciar a las cosas femeninas.

Así pues, hubo un momento donde me pregunté por qué la ropa femenina tenía que ser tan incómoda, corta y ajustada en un municipio que está a 14°, por qué tenía que tallar o abrazar cada espacio del cuerpo como si fuera otra piel. En relación con esto Rosales (2017) explicaba que el vestir “funcional” se normalizó más hacia el género masculino, con lo cual estoy de acuerdo pues siempre he pensado que la ropa de los hombres es práctica y solo

consta de tres o cuatro prendas. Cuando era pequeña me ponían vestidos, luego llegó la moda de la ropa ajustada, en esos inicios de comenzar a elegir mi ropa durante la preadolescencia tuve una amiga que solo usaba camisetas, Jeans y tenis y lo repliqué por un tiempo y en realidad era cómodo, sin embargo en mi cabeza **resonaba** la idea de que estaba *desarreglada*, por lo cual me aferré a las blusas, las cuales en realidad no me gustan, para finalmente descubrir que en el vestir diario en realidad me encanta la ropa práctica aunque a veces me zumba la idea de ser **más femenina**.

Desde que tuve la libertad de escoger lo que quería usar, siempre he tenido Jeans, en realidad me atrevo a decir que hasta hace muy poco conocí otro tipo de pantalones, por mucho tiempo la moda fue utilizar Jeans skinny, año tras año y aún hoy compro el mismo jeans skinny¹ tono azul medio, aunque después conocí las siluetas más sueltas y las amé porque eran muy cómodas y por un lado duraban más los pantalones, porque es verdad lo que Rosales (2017) menciona, los Jeans se acomodan al cuerpo y los más apretados sufren más desgaste, más fricción, más estiramiento, mientras que los anchos no se ciñen, no abrazan la piel y también permiten experimentar el cuerpo sin observar fielmente.

Luego cuando empecé a comprar mi propia ropa llené mi closet de denim azul, blanco, negro y gris en pantalones faldas y chaquetas, ya que es muy combinable y porque para mí es importante la practicidad en el día a día al igual que la comodidad, siento que en un punto mi armario estaba lleno de básicos, por lo que sentí que le **faltaba** algo y creo que eso me sucede con todo, aunque yo me defina a mí misma como una persona práctica también puedo ser muy complicada, aunque me encante lo funcional de los jeans a veces necesito otra prenda que le de vida a mi outfit.

Considero interesante el concepto de reducir la identidad a una imagen tomado de Rosales (2017) en donde la autora expresa cómo llegamos a auto convencernos de que lo que somos es lo que nos devuelve la imagen en el espejo en una pantalla sobre esto pienso que en mi experiencia personal por mucho tiempo no me sentía yo, creo que tratar de adaptarme a las modas de cierto modo me hacían sentir que pertenecía, sin embargo esa imagen prefabricada

¹ Jeans skinny hace referencia a un corte de pantalón ajustado al cuerpo.

no ha representado lo que he sido en cada momento, puesto que tendría que hacer otro tipo de elecciones que reflejan lo que mi yo de ese momento quiera **expresar**, a veces cuando observo gente en la vida cotidiana y los veo solo vestidos pienso *qué liberador debe ser no estar tan consciente de la imagen*” y otras veces aunque me vista como quiero y me maquille, mi imagen se siente como si no alcanzara algo, esto que no alcanzo lo veo en chicas que son **muy** femeninas y es parte de su identidad, a veces **me intimida**.

Para finalizar estas comprensiones acerca mi experiencia sobre todo desde el proceso narrado lleno de dudas y contradicciones, en el proceso de encontrarme a mí misma y darle sentido a mi experiencia corporal y desde la feminidad, considero que la obra de Rineke Dijkstra artista contemporánea holandesa aporta a la comprensión sensible de los procesos de transición.



Ilustración 1. Rineke Dijkstra (holandesa, n. 1959) Hilton Head Island, Carolina del Sur, EE. UU., 24 de junio de 1992. Impresión cromogénica 117 cm x 94 cm. Cortesía del artista y Marian Goodman Gallery, Nueva York y París © Rineke Dijkstra

Así pues, "Portrait Beach", una serie fotográfica de retratos análogos simples y con enfoque frontal en un escenario sin contexto: la playa, en diferentes partes del mundo. Esta serie captura la idea de que los adolescentes no están seguros de su lugar en el mundo, y ella documenta justo esa transición llena de incertidumbre y tanta contradicción.

Esta serie se desarrolla desde 1992 hasta 2002, lo cual la enmarca en el arte contemporáneo, y se inspira en movimientos artísticos europeos anteriores para

explorar la esencia en los sujetos. En esta serie particularmente, se centra en la transición de la adolescencia y la interpreto por lo que es en sí misma: la captura de esa contradicción propia de la adolescencia. Desde mi perspectiva, me llama la atención porque ha sido una etapa de transición, cambios físicos y emocionales, y es desde allí conecto con el trabajo de la artista. Además, creo que es un trabajo fotográfico muy orgánico, pues al no haber una pose en los sujetos retratados, se revelan los sentimientos y posturas corporales que muestran otras formas de expresar la experiencia.

Además, me gusta que aunque sean playas en diferentes lugares del mundo, hay una sensación general de incertidumbre perteneciente a esta etapa vital. Creo que eso es lo que más me interesa, puesto que en esa etapa de mi vida es donde se gestan las preguntas sobre quién soy, sobre el lugar de mi cuerpo, mi género dentro de la sociedad y para mí misma.

Desde esta perspectiva, me llama la atención la técnica fotográfica simple y desde una perspectiva baja, pues captura justamente la fidelidad del sujeto. En mi proyecto, ha sido muy importante para mí narrar de manera orgánica lo que ha sido mi experiencia, así que esta técnica ofrece mucha potencialidad para un posible acto creativo.

Por último, esta obra me permite pensar en términos de la investigación creación un poco desde el azar. Si bien es un proceso muy limpio, comparto con la artista ese gusto por el azar, lo que queda capturado en esas fotografías y que solo se reconoce cuando se mira exteriorizado, aquello que sucede desde una pose natural pero que deja entrever los discursos instaurados en los cuerpos.

- Cuerpo cultural

Para comenzar a comprender las nociones de cuerpo doy continuidad con la derivación clave *cuerpo cultural* la cual me permite reconocer cómo se ha construido el cuerpo desde diversas esferas de lo cultural, primeramente, como un cuerpo que ha sido educado para ser visto, pero también que responde a muchos ideales sociales que giran en torno a los roles de género y que asumen posturas de consumos y actividades diferentes según la necesidad social corporal de cada género. Finalmente abarca el tema de la gordura que en mi experiencia

personal ha implicado muchas autopercepciones y ha dado paso a ideas sobre valor y el no merecimiento en mi vida.

Para abrir la conversación me parece interesante el concepto de **cuerpo** como mediador cultural que propone Esteban (2013) ya que explica que la educación social que recibimos busca adaptar nuestros cuerpos a las expectativas y normativas sociales y a la vez moldea una corporalidad alrededor de dichas expectativas. Para nadie es un secreto que en los siglos XX y XXI el cuerpo se ha convertido en un **objeto** de mostrar, de cuidar, productor de deseo en el otro y cumplir con esto conlleva a obtener estatus dentro de la sociedad, aun así, este modo de vivir el cuerpo ha determinado prácticas dentro de la cotidianidad en donde la intención de cuidar el cuerpo se vuelve difusa, no se sabe si se trata de salud, mantenimiento o cumplimiento con la norma. Tal como explica la autora el cuerpo se convierte en el medio central de los espacios sociales mediáticos, el espectáculo, el ocio, el deporte, la publicidad, hacen del cuerpo el reflejo de la sociedad de consumo en la cual vivimos y aun así estos cuerpos no son los cuerpos de la cotidianidad.

Esta representación del cuerpo es algo que en mi experiencia siempre ha sido conflictivo ya que durante mi adolescencia para mí era importante alcanzar estas representaciones, por ejemplo el cabello fue un tema de inconformidad para mí porque aunque yo utilizara los productos que se anunciaban en los comerciales que prometían control y suavidad mi cabello estaba totalmente fuera de control y por mucho tiempo desde la falta de conocimiento **sentí que el problema era yo**, lo cual me llevó a rechazar mi cabello porque no se adaptaba a la representación de cabello cuidado y sano que se mostraba en los comerciales.

Considero que mi conflicto es justamente que, con cada representación **imposible de alcanzar**, se ha interiorizado una creencia de que mi cuerpo no está bien, lo cual viéndolo en retrospectiva es molesto porque la forma en la que me he relacionado con mi cuerpo es desde la inconformidad de no tener en realidad casi nada de las representaciones publicitarias, mi cabello en realidad es grueso y esponjoso, mis piernas son ásperas tras la depilación, aunque me aplique crema de la marca que sea mi piel de la cara no es suave, entre otros muchos ejemplos, me molesta lo agotador que ha sido querer cumplir con todo ello.

En relación con lo anterior, la imagen corporal se convierte en un valor social, se instaura dentro de la identidad personal y social donde la idea de salud, belleza y juventud se convierten en una relación directamente proporcional y se reniega ampliamente la **vejez** entendida culturalmente como esa **pérdida lo bello**, "en esta cultura de la apariencia no sólo es importante un determinado ideal de belleza, sino también el culto a la juventud, lo que lleva a «maquillar» no sólo el rostro, sino la edad" (Gordon, 1994, como se citó en Esteban, 2013).

Esta noción la considero totalmente problemática porque anula los procesos naturales del cuerpo, pero también transmite el mensaje de que la mujer pierde su valor social a medida que pasa el tiempo, es como si se instaurara un **miedo a envejecer** y se convierte en una lucha contra las arrugas, las canas, la piel flácida. Sin embargo, no es algo de lo que pueda hablar con propiedad solo son procesos que he visto en la relación de mi abuela con su vejez, aunque no deja de ser un miedo latente en las sociedades contemporáneas tan vigilantes de su imagen.

Aun así, en los procesos de subir y bajar de peso he tenido cambios en mi piel que no son representados y que al contrario se salen de lo bello, por ejemplo, la celulitis tras bajar de peso ha sido muy conflictiva para mí porque lo **ideal** es esa textura tersa, lisa y suave con la cual **no cumplo**.

Es por esto que me interesa la obra de Sally Hewett pues explora temas como la identidad, el género y el cuerpo humano con una técnica variada de costura y bordado para crear esculturas y obras textiles realistas que representan partes del cuerpo humano y desafían los estereotipos de belleza y cuestionan las percepciones culturales y sociales alrededor del cuerpo.

Así pues, su obra propicia la reflexión sobre la diversidad corporal y pone en tensión la presión social para cumplir con los estándares de belleza, ya que representa cuerpos diversos en formas, tamaños, colores, texturas y procesos propios de la piel y sus intervenciones orgánicas y estéticas.



Ilustración 2. 160 libras menos. Sally Hewett (2022). Técnica: Bordado y costura realista. Realizado en Lycra, acolchado, puntada, hilo sulky y aro de acolchado.

Su obra se inscribe en un contexto contemporáneo, pues "160 libras menos" fue realizada en 2022 y pertenece a la serie de Bordado y costura, en la que la artista cose partes del cuerpo con texturas como celulitis, vello corporal y grasa. Esto me parece muy importante, pues visibiliza los cuerpos que son parte de la cotidianidad en una época en la que, aunque se ha comenzado a dar lugar a otros cuerpos, aún siguen vigentes ideas sobre la belleza como estos cuerpos delgados y tersos.

Así pues, su obra "160 libras menos", realizada en Lycra, acolchado, puntada, hilo sulky y aro de acolchado, me interesa por lo que es en sí misma, la representación de un

abdomen con piel suelta, pues la interpreto desde mi propia experiencia. El abdomen ha sido la parte de mi cuerpo que más he rechazado, puesto que allí es donde acumulo grasa, pero también porque en mi contexto cultural está muy marcado por medio de las representaciones el cuerpo voluptuoso, depilado y sobre todo **terso**. Es por esto que fue tan importante para mí ver la representación de un cuerpo con texturas, ya que se asemeja más a los cuerpos vigentes en mi vida, lo cual me permite tomar una postura más tranquila sobre mi propia corporalidad y reduce la ansiedad de tener que ocultarlo. Toda mi vida he consumido representaciones de cuerpos estereotípicos, y en gran parte, esto fue lo que me llevó a sentir vergüenza de mi propia corporalidad.

Aunque la obra de Hewett se desarrolla en un contexto contemporáneo y ella es una mujer blanca europea con ciertos privilegios dentro de la sociedad, su trabajo no escapa de la mirada social. Al contrario, al abordar el cuerpo de manera confrontativa y visibilizar aspectos que la sociedad tiende a ocultar o considerar como "feos", el enfoque de la artista desafía los estándares de belleza convencionales y cuestiona las normas impuestas, lo que propicia una reflexión sobre la diversidad corporal y, de cierto modo, la autoobservación del cuerpo. Es por ello que la obra se puede relacionar con mi proyecto desde campos como el estudio de género y los estudios culturales, ya que aborda el cuerpo como una postura política para representar lo oculto, lo que no es bello, cuestionando los discursos hegemónicos.

Por último, tras revisar a esta artista y su obra, me quedo con la potencia que tiene darle lugar a lo "feo" de mi cuerpo. Me parece fundamental para mi propio proceso creativo. Si bien el enfoque no lo pongo en la materialidad, lo que me llama la atención es la sensación visual y fidelidad a la representación corporal

Para continuar con el dialogo me parece importante la postura de Esteban (2013) quien destaca que la representación corporal aceptada conlleva una sexualización de los cuerpos, reforzando roles de género donde las mujeres deben ser frágiles y femeninas, mientras que los hombres deben ser fuertes y protectores. Estas nociones tienen un impacto más allá de lo físico, afectando percepciones y comportamientos. Así mismo, el cuerpo femenino ha sido representado tanto como símbolo de maternidad como objeto sexualizado, lo que lleva a que las mujeres se vean presionadas a cuidar su apariencia estética más allá de las necesidades reales de su cuerpo.

En mi experiencia observando la feminidad de las mujeres que me rodean me he percatado de que existe una necesidad de cumplir con ambos tipos de ideal femenino, es como si se educara a la mujer para ser por un lado cuidadora del hogar por medio de discursos silenciosos presentes desde las infancias como el cuidado de bebés, la cocinita y muchas

labores de cuidado hacia el otro, pero al mismo tiempo se le exigiera verse siempre bonita, joven y delgada para satisfacer la mirada de su pareja e incluso se implanta un miedo a ser abandonada o engañada por este otro tipo de ideal femenino que corresponde a la mujer bella, delgada y **joven**.

De igual manera existe la construcción social que atribuye la fuerza como algo inherente a los hombres, en mi casa por ejemplo mi abuelo era quien sabía reparar las cosas que se dañaban y cuando él falleció mi abuela expresó que ser mujeres y vivir solas significa para ella una vulnerabilidad muy grande porque no hay quien nos proteja.

Por otro lado, retomando la belleza como un objetivo de ser de las mujeres, para mi abuela sí fue importante esta dualidad entre ser esa mujer de hogar y al mismo tiempo ser bella, puesto que en su juventud ella fue reina en los reinados municipales de Anolaima. Cuidaba mucho su cabello, su maquillaje, su ropa, se mantenía delgada, aunque no sé si es porque esto representa la belleza o si era una decisión para mi abuelo; mi mamá por otro lado se salió de ese paradigma en ambos sentidos ya que al ser mamá a temprana edad y al estar inmersa en la industria alimentaria por su profesión, maquillarse o pintarse las uñas no fue una opción ya que está prohibido en esta industria de igual forma ella no cumplió con el hogar tradicional, sino que su experiencia de hogar fue monoparental, lo cual significó que fuera señalada más de una vez por su estado civil, su peso y corporalidad por no cumplir con las expectativas de género. Todo esto implica que los cuerpos no se diferencian solo por su apariencia, sino también por sus roles y capacidades dentro de la sociedad.

Ahora bien, desde la perspectiva feminista, se señalan dos formas de desigualdad de género: La material, que involucra el acceso a oportunidades como empleo y dinero y otra simbólica que considero que la siguiente cita describe

La mirada del cuerpo se suma también al conjunto de determinaciones que contribuyen a la construcción sociocultural del género, esa disposición del "ser mujeres", embala no sólo la definición del cuerpo sino sus acciones y sensaciones, sus sentimientos y sus deseos. (Muñiz, 2007, p.239)

Así pues, en esa disposición que menciona la autora considero que la mujer ha sido **despojada** de la capacidad de definir su propio cuerpo, ya que sus propias consideraciones se ven permeadas por la mirada masculina, entonces me pregunto si las decisiones por nuestros consumos estéticos responden a nuestros ideales de belleza o a los que se nos han implantado, **¿qué sucede cuando un cuerpo se sale de esa norma?**

Tal como menciona Esteban "En nuestra sociedad se considera que los gordos son menos atractivos de lo normal, más perezosos, carentes de autocontrol, débiles y autoindulgentes" (Esteban, 2013 p.94). Esto implica que no solo no cumpla con los estándares de belleza, sino que a su vez se asignan valores morales **negativos** a su experiencia corporal, si bien como se menciona en este texto los hombres sufren de sobrepeso en mayor medida que las mujeres, son las mujeres quienes se **someten** a dietas de reducción extremas, así mismo la insuficiencia de peso afecta más a las mujeres jóvenes, debido a esta necesidad impuesta de la delgadez, quienes también experimentan un mayor abandono, rechazo social y sistémico.

-Mirada masculina

Frente a estas discusiones sobre los roles y los modos en los que el cuerpo se condiciona, me interesa abordar lo que ha significado para mi proceso corporal en función de las interacciones con el género opuesto. Por ello, la siguiente derivación clave corresponde a *la mirada masculina* representada en color morado, la cual he entendido como el discurso que busca definir y representar a la mujer a partir de unos modos de ser y de lucir que **satisfacen** las masculinidades y que **condicionan** la experiencia femenina.

Así pues, considero importante iniciar desde la infancia femenina para comprender nociones como la mirada del otro, tal como expresa en su podcast "La escena de la mirada es fundamental, porque es la primera vez que tú sientes ese deseo del otro y lo sientes en tu propio cuerpo y esto es esencial para entender el mito de la provocación" (Rosales,2021,28m56s)

En este fragmento la autora hace referencia al momento en que la infancia siente la mirada no deseada en su cuerpo, sobre todo la infancia femenina y se refiere al mito de la provocación en tanto un hombre adulto siente interés por un cuerpo infantil o adolescente. Así pues, esa mirada del otro, del hombre se tradujo en mi cuerpo como rechazo e incomodidad, lo que me remonta a mi primer recuerdo sobre dicha experiencia. Viví esta experiencia cuando era pequeña. El colegio donde estudiaba quedaba muy lejos de donde me cuidaban, así que teníamos una ruta. El señor de la ruta nos miraba mucho las piernas mientras conducía el carro. No solamente a mí; a mi hermana y a otras niñas que transportaba también. Tendríamos entre siete y ocho años.

Esa mirada al no ser deseada provocó en mí rechazo a los hombres sobre todo señores, lo cual pervive aun en la adultez. Aunque en el podcast se menciona cierta resistencia en las niñas a ser aplacadas, juiciosas, tranquilas, esto se complica cuando llega la adolescencia y por consiguiente el acceso al mundo de la belleza, arreglarse para gustarles a los pares y como menciona en el episodio “ahí es donde entramos nosotras mismas a moldear nuestros cuerpos a ese deseo del otro” (Rosales,2021,22m01s). Sobre lo cual debo decir que, si bien ese proceso de ser visto ocurre para otros, **esa mirada sí es deseada**, lo cual pone en discusión la relación corporal con ese otro que sí quise que me mirara en mi adolescencia y la cual si generó satisfacción y validación en mí. De alguna manera, esa satisfacción implicó para mí de ahí en adelante acogerme a lo que el otro exigiera de mí, alimentado por discursos interiorizados sobre complacerlos.

Así pues, recuerdo dejarme crecer el cabello hasta el ombligo porque a mi pareja le gustaba, pero en realidad a mí no. Asimismo, en un momento sentí conflicto por tener vello y que a él no le gustara, en ese momento la intención de depilar era por complacerlo a él más que por incomodidad mía.

Esa nueva **necesidad de complacer**, depilar, peinar, ponerme o quitarme, vestir de una forma u otra, se convirtió en un **modo de ser** para mí, mis referentes más grandes y los de ellos, eran las representaciones adolescentes de las novelas que se veían sobre los 2010. “De eso se trataba también aquel concepto de *the male gaze*, o la intensa mirada masculina; las

mujeres podían interiorizar los mecanismos de esa mirada para evaluarse a sí mismas” (Rosales,2022, p. 323); esa auto y coevaluación entre nosotras, generó una constante sensación de insatisfacción personal en donde ni en las series ni en la vida real pareciera que por más esfuerzo que se haga por ser bella y deseable se es totalmente suficiente para la mirada masculina. Luego de aprender ese aspecto en el rol de lo femenino en donde va inmerso la imagen física y el comportamiento, se instaló en mi un sentimiento de **zozobra** y vacío de **no saber quién soy** fuera de esas etiquetas.

Así pues, como afirma la autora “...existe ya una premonición de la teoría de la representación femenina como aquella que está dirigida hacia el inspector-propietario masculino” (Rosales. 2022, p.308) dicha representación se escapa de lo real, lo cual en mi experiencia gestó ciertas resistencias o más bien a partir de expectativas que no pude cumplir surgieron cuestionamientos sobre la forma en la que vivo mi feminidad y para quién.

Para abrir el diálogo sobre resistencias y cuestionamientos sobre los consumos y las decisiones corporales. Considero importante la obra de Ana María Villate, "Belleza profesional" (2008), realizada con la técnica de dibujo con esmalte para uñas y tinta china



Ilustración 3. Belleza profesional. Esmalte para uñas y tinta china sobre pared. (2008) Ana María Villate

sobre pared, pues hace una crítica a la sociedad del consumo y ubica el papel que cumple el cuerpo femenino dentro de esta sociedad, el cual se convierte en un instrumento del deber ser y el cumplimiento a los estereotipos, que son reforzados por medio de productos cosméticos.

Es por ello que esta obra causa impacto y, sobre todo, genera reflexión en las feminidades, puesto que pone en evidencia los discursos sutiles pero punzantes

detrás de las campañas publicitarias, especialmente del esmalte Masglo. Estos discursos garantizan que estos productos ofrecen la experiencia de la belleza y se pregunta hasta qué punto esa necesidad impuesta por consumir convierte los cuerpos en un objeto más y, sobre todo, al servicio de quién o bella para quién.

Esta obra se sitúa en un contexto contemporáneo colombiano, en una sociedad en donde la feminidad es reconocida en tanto esté “arreglada” y deseable todo el tiempo. También me parece interesante la elección de esta marca, puesto que es muy reconocida y accesible al público femenino en nuestro país. Asimismo, se enmarca desde perspectivas feministas, lo cual amplía la mirada particular sobre los productos diseñados exclusivamente para la feminidad, siendo este tema uno de los detonantes iniciales para el planteamiento de esta investigación.

Por otro lado, interpreto, conecto y siento interés por esta obra desde el cuestionamiento de mi propia experiencia por no cumplir con todos estos quehaceres para pertenecer al canon, así como por la insatisfacción que me lleva a cuestionarme por los consumos, ya que igual es inalcanzable el ideal por más que consuma estos productos de manera obsesiva. Al igual que la artista, me resuenan mucho en la cabeza el porqué de las decisiones tras el cuerpo femenino y la pregunta de para quién se es mujer y para quién realmente se consume, ¿quién disfruta los resultados de esta vanidad?

Por último, de esta obra tomo para mis ideas de creación los cuestionamientos por los discursos masivos, no solo en los productos, sino en las representaciones en los medios masivos y cómo estas han interpelado mi propia experiencia.

En línea con lo anterior, es indudable que ser mujer implica estar inmerso en el consumo de productos dirigidos a la *feminidad*, lo cual como mencioné anteriormente genera una insatisfacción persistente ya que **no** se puede **cumplir** con todo, esas inquietudes me llevaron a experimentar otros tipos corporalidad, así pues me rapé la cabeza porque sentía que no había una sola forma de ser femenina en la expresión del cabello, lo cual en Bogotá fue bien visto e incluso normalizado, por el contrario en mi municipio donde nací y he vivido siempre

(Facetativa) significó rechazo social, no solo de lo masculino sino de lo femenino, se hicieron atribuciones casi que automáticas sobre mi sexualidad e irónicamente me masculinizaron.

A partir de esta experiencia comprendí que el cabello tiene una carga comunicativa y simbólica que no conocía hasta que lo quité y posteriormente dejé crecer bajo nuevas perspectivas y decisiones “propias”, que, aunque quisiera que fueran totalmente mías, debo reconocer que esta experiencia instauró nuevos miedos como “ser muy masculina” para el género opuesto.

De algún modo, ni siquiera las antítesis de lo “femenino” escapan del **control y vigilancia** de los cuerpos, o del para qué. Por ejemplo, Rosales cuenta en su propia experiencia cómo traía instaurada una vestimenta caribeña cuando llegó a estudiar en Bogotá, en donde para ese entonces los intelectuales valoraban la belleza al natural, generando misoginias alrededor de expresiones femeninas por lo cual expresa:

Condenaban de cierta forma aquellas vanidades, maquillaje como algo asociado al atraso de las provincias, a prácticas sociales más “primitivas”, como algo ajeno a aquellos círculos donde la “naturalidad” se imponía como el modo deseable y efectivo en la mujer que les agradaba o les atraía. (Rosales, 2022, p. 301)

Aun así, la discusión sigue abierta pues ser “natural” o corresponder a estéticas de lo femenino no se libra de la opinión social. De igual manera que el cabello, la vestimenta femenina ha sido para mí un asunto de deconstrucción personal, ya que por un lado debido a esa mirada indeseada y la realidad violenta para las mujeres en espacios públicos lo cual la autora describe muy bien “mujeres que **se resisten a ser observadas** en el espacio público, mujeres devoradas por esa mirada masculina que aprende a considerar la presencia femenina como una cosa que tiene derecho a evaluar” (Rosales, 2022, p.314) Así pues, la ropa escotada o muy corta e incluso muy ajustada ha sido muy incómoda de utilizar en mi experiencia, aun así, son prendas consideradas femeninas con las que no pude compaginar, a las que sin embargo aún trato de integrar y aunque en su momento las saqué totalmente de mi vestimenta porque me sentía vulnerable, expuesta a esa mirada desagradable e incluso desprotegida una y otra vez vienen pensamientos a mi cabeza sobre la **necesidad** de *ser más femenina*.

¿Por qué es tan importante ser más femenina? Dentro de esta pregunta y en relación con mi desagrado por esas prendas viene a mi mente que de una u otra forma ambas producen validación social, ser lo que se espera que una mujer sea, bonita y deseable físicamente, pero no tanto por una autopercepción positiva sobre sí misma, sino para complacer y en todos esos mensajes de ser deseables, se instaura una separación del cuerpo y la persona, lo que produce la cosificación del cuerpo femenino tal como se expresa el texto:

La cosificación sexual... ocurre cuando las partes sexuales o las funciones sexuales de una mujer se separan de su persona, cuando quedan reducidas al estatus de meros instrumentos, o cuando, de otro modo, llegan a ser percibidas como si fuesen capaces de representar la totalidad del cuerpo. (Rosales, 2022, p. 317)

Este concepto me confronta con mi miedo a los hombres mayores y su mirada lasciva, me pregunto si el señor de la ruta tendría esto tan interiorizado que para él pedir que nos dejáramos tocar las piernas a cambio de un Bon Ice era *normal*. Ese miedo a la agresión masculina me aleja de esas prendas femeninas, no porque no me gusten, sino por cómo me hacen sentir frente a ellos y frente a mí misma cuando mi cuerpo no luce delgado.

- Cuerpo y control

En línea con lo anterior y para ahondar en mi interés por la delgadez surge *Cuerpo y control* en donde abro la discusión partiendo desde la postura de Esteban (2013) quien expone que el cuerpo es objeto de disciplina por parte de diversas instituciones que buscan controlarlo en el marco de dinámicas de consumo y productividad.

Asimismo, existe una regulación de los cuerpos a través de la **alimentación**, el ejercicio, la estética y la sexualidad, generando una dicotomía entre el **autocontrol** y la **disciplina**, y por otro lado el impulso y el deseo. En mi experiencia personal el autocontrol ha sido un tema sobre el cual no tengo mucho control ya que por mucho tiempo no fui consciente de qué era

lo que me detenía de los excesos, el asunto de los consumos de cualquier índole sobre todos los cosméticos y la ropa siempre se trató para mí de **ser** esto o aquello, tal como mencionaba en la categoría de la *mirada masculina*, mis comportamientos y consumos estaban más guiados a tratar de ser, jamás se dirigió la pregunta a mis necesidades individuales o a lo que yo quería por decisión propia. En línea con esto la autora menciona:

Las formas en que las mujeres cuidan su apariencia se perciben como una subordinación a las normas dominantes y a los discursos hegemónicos, como si resultaran seres pasivos sometidos a las leyes del mercado y las industrias de la belleza. (Esteban, 2013. p.92)

Así pues, la autora hace énfasis en que las mujeres se someten mayormente a dietas aún sin tener sobrepeso exponiendo su integridad física y mental ya que estas dietas son más bien regímenes alimentarios que trabajan desde la idealización de ese cuerpo delgado que se **debe** mantener a como dé lugar, además desde la promesa de soluciones inmediatas de pérdida de peso que conduce a ciclos de aumento y **frustración** con el peso.

Este tema sobre las dietas me hace reflexionar acerca de mi experiencia con la alimentación, por un lado, durante mi infancia tuve una **mala relación con la comida**, no me gustaba comer, recuerdo más de una vez comer por obligación, en el *descanso* que tuve del ambiente lleno de contenido adulto y donde me permití ser una niña y jugar, tuve mi primera subida de peso en ese momento no me importaba porque no estaba hipervigilante de mi cuerpo. En ese entonces y en el presente tengo un gusto por los carbohidratos, los cuales han sido mi refugio para el estrés emocional, así pues, los momentos más estresantes de mi vida los he manejado con el consumo excesivo de comida, lo cual influyó junto con otros factores en desarrollar problemas digestivos.

A partir de allí, surgió una nueva dinámica de control y descontrol con mi alimentación, en esta necesidad de recuperar mi cuerpo he entrado en **periodos de prohibición** donde mi dieta autoimpuesta ha sido vegetales crudos y cocinados, una sola opción de carbohidratos y

proteína, sin derecho a consumir cualquier tipo de comida “*chatarra*” que me pueda afectar, lo cual desencadenó muchos antojos frente a esta comida “dañina” por lo que caigo en picos de **consumo desmedido** de comida; en una semana podía comer pollo broaster, una hamburguesa, empanadas, un perro caliente, generando mucho malestar a mi cuerpo y reiniciando el ciclo de consumo radical en sus dos estados.

Así mismo, estas dos dinámicas de **descontrol** frente a la comida han influido en el desarrollo de una autopercepción negativa frente a mi cuerpo, porque cuando como demasiado siento **culpa** y cuando me prohíbo siento ansiedad, lo cual hace que un proceso natural se convierta en objeto de moralidad, lo cual es común en la industria dietaria a las que las mujeres son socialmente más susceptibles de consumir.

En relación con mi experiencia personal y la de muchas otras jóvenes recogí como antecedente de investigación el proyecto autobiográfico de Nina Navajas quien escribe un artículo llamado “*Deberías adelgazar te lo digo porque te quiero*” 2021, donde ella narra su propia experiencia como niña y mujer gorda y toda la violencia psicológica que vive alrededor de su cuerpo y de quién retomo lo que ella expresa como la violencia auto infligida, que proviene de esta obsesión por ser delgada y todos los actos, hábitos y conductas que la lleva a ella a tratar de alcanzar ese ideal corporal.

Esta experiencia la contrasto con la mía porque considero que se convierte en una forma de experimentar el cuerpo desde edades tempranas, de luchar contra el cambio corporal que llega con la adultez y los momentos de crecimiento corporal. Esto en particular me conflictúa porque de alguna manera me había estado aferrando a la estética de mi cuerpo adolescente, rechazando el crecimiento de mi cuerpo y midiendo mi delgadez en relación con mi cuerpo de 17 años, a veces me cuestiono por qué esto ha sido tan importante para mí si en realidad yo **nunca** he tenido sobrepeso, pero aun así **siempre** he **perseguido** ese ideal corporal delgado.

En relación con lo anterior Esteban menciona “Asimismo, se apunta que el ideal femenino se va pareciendo más al físico de un **joven adolescente**; así como el hecho de que el deseo de conservarse delgada puede ser una expresión de la liberación sexual.” (Esteban, 2013, p. 97) la experiencia de la delgadez creo que ha sido la idea más **nociva** para mí. Este conflicto

relacionado con el peso ha sido transmisible generacionalmente, esta híper conciencia del cuerpo estético ya que en los discursos de mis tías también sigue vigente el imaginario de *mujer gorda = sin atractivo social*. Aunque finalmente la delgadez ha sido por mucho tiempo el único modelo de belleza y ellas tampoco escaparon de eso.

Finalmente, para cerrar esta subcategoría me surge la pregunta de por qué existe tanta necesidad de controlar lo femenino y qué sucedería si se permitiera a las mujeres ser lo que desean ser, sin restricciones. Tal como explica Muñiz (2007) el cuerpo femenino se ha vuelto un territorio limitado, donde el descontrol en la alimentación o la sexualidad se considera una amenaza. Se educa al cuerpo femenino para vivir en la **restricción** y el control, impidiendo un verdadero autoconocimiento y una **regulación saludable**.

-El deber ser femenino

Con estas reflexiones doy paso a la siguiente derivación clave subrayada en rojo a la cual nombré *el deber ser femenino*, a fin de reconocer lo que se supone que va de la mano con lo femenino y lo que eso ha significado en diferentes aspectos de mi vida.

Para abrir la conversación retomo el miedo que siento frente a la mirada masculina y recupero el concepto de ambivalente de Rosales (2022) quien pone en cuestión las contradicciones de lo femenino. Pues dentro de esa contradicción sucede el deseo por ser “más femenina” en paralelo siento una gran incomodidad en recibir esa mirada **no** deseada al mismo tiempo que siento miedo de no ser vista. Este último se instaura ya que al ser educada para ser vista, no recibirlo se siente un poco como sinónimo de **fealdad** pero también de **descanso**.

Así pues, toda la discusión sobre las prendas de ropa o quehaceres femeninos me ha hecho preguntarme si ¿ser femenina es tener **todo** lo que implica la **representación** de lo femenino? ya que, si bien me gustan algunas cosas como el maquillaje, los accesorios, los estampados, la depilación corporal, hay muchas otras que no y que resuenan constantemente en mi cabeza sobre si debería ser más esto o aquello, generado en mi bucles de **comparación** que a veces no tienen sentido y que en ocasiones veo en otras mujeres, aquella duda por las feminidades diversas y la apariencia.

Uno de los momentos de mi vida donde más he sentido inconformidad con mi aspecto fue cuando subí de peso por la planificación, el cambio de mi cuerpo me llevó a cambiar mi ropa y a querer ocultar mi cuerpo, por lo que entré en una fase de inseguridad muy grande, pero contradictoriamente fue una etapa de descanso porque sentí que me rendí de un modo u otro a las exigencias sociales, aunque seguía latente lo **incomodo** de tener **grasa** acumulada.

Esa constante comparación femenina la comprendí desde la perspectiva de la otra cara de la moneda, la mujer con la que me comparo. En sus experiencias personales Rosales menciona cómo en un punto su vestimenta fue centro de interés por otras feminidades “Comprendí que nuestra feminidad también las incomodaba, porque no se ajustaba al sosiego uniformado y tranquilizador de no tener que esforzarse, de habitar un mundo en el que las apariencias fueran aceptables en su descuido” (Rosales, 2022, p.300). La autora lo menciona desde la perspectiva del contraste entre la crianza alrededor de la vestimenta en la costa caribe y en Bogotá, en donde las capas de ropa de alguna manera involucraban menos cantidad de esfuerzo por la imagen en comparación con la costa, donde al estar más expuesta requería más atención al propio cuerpo y su apariencia.

A mí me llama la atención que no me había cuestionado nunca sobre la cantidad de esfuerzo que requiere **ser bella o ser deseable** para otro, sobre todo para ese otro **insaciable**. Este cambio corporal que no elegí abrió para mí una nueva postura vigilante de mi nueva corporalidad, no sólo por la ropa, sino también por la constante necesidad de verlo para ocultarlo, tal como describe Rosales “y si la apariencia se consideró, durante tanto tiempo, lo más importante en la identidad de una mujer ¿Dónde más podía encontrarse si no en su reflejo?” (Rosales, 2017, p. 41).

Así pues, mi nueva identidad corporal, de repente era **objeto de análisis** frente a los espejos, ventanas y fotografías, ver mi espalda ancha, mis *conejos y bananos*² sin admiración ni gusto, sino para entender cómo y qué posturas se marcaban y eran **visibles** a los demás, también debo admitir que ya estando en mi nuevo cuerpo comí toda la comida rápida que quise,

² Conejos y bananos hace referencia a la expresión popular utilizada para referirse a la grasa acumulada en la espalda y el abdomen.

porque en mi mente ya no había un *cuerpo que cuidar*. Al verlo en retrospectiva me siento desagrada por la forma en la que entendía mi cuerpo, tal parece que lo veía solo como un **contenedor de significados** de lo bello o lo feo, algo que exhibir para sentirme aceptada por la sociedad.

Hasta este punto mi experiencia no puede ser mejor descrita que como lo menciona Rosales en sus análisis culturales “estaba la creencia que dictaba que la moda era solo esclavitud que las mujeres se encontraban atadas al trabajo penoso de tener que cultivar sus apariencias” (Rosales, 2022, p.308) crecí esclava de lo bello, tratando de alcanzar un significado al parecer universal de la feminidad que terminó por quebrarse, que me forzó a **cuestionarme** otras experiencias corporales.

Esta experiencia personal me abrió la mirada sobre otras corporalidades femeninas, por lo cual me parece valioso mencionar el trabajo de pregrado *Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos*, realizado en el 2020 por Laura Gómez en la Pontificia Universidad Javeriana, cuyo centro de interés es precisamente comprender cómo viven su corporalidad las mujeres que se han intervenido quirúrgicamente y que además realizan deporte. Si bien en un inicio su intención es demostrar cómo las mujeres nos vemos obligadas constantemente a llevar las expectativas de los **estereotipos femeninos** y cómo esto conduce a las mujeres a operarse para lograr encajar, lo cierto es que la cirugía estética se convirtió para dichas mujeres en un soporte de sus inseguridades físicas, claramente alimentadas por los cánones de belleza, por lo cual, ellas no sienten “arrepentimiento” por sus intervenciones corporales.

A partir de este estudio me parece interesante comprender que ese tipo de cuerpo femenino **no escapa** de dicha vigilancia constante, ya que según Gómez muchas mujeres que iban al gimnasio sentían esa necesidad de **mantener** un cuerpo que se viera de determinada manera y que al mismo tiempo con el ejercicio se cuidara el resultado de la cirugía estética.

Esto me lleva a pensar que el cuerpo se convierte en una forma de consumo más, en tanto se genera una necesidad por verse de tal manera y eso implica comer cierta comida, hacer cierta

cantidad de ejercicio, ayudarse de la cirugía, geles, cremas y gran cantidad de cosas que mantengan regulado ese cuerpo delgado y atractivo.

Aun así, considero que hace parte de la experiencia femenina y que es una forma de comprender el cuerpo estético que no se puede negar o juzgar. Sobre el rechazo a la feminidad Rosales menciona” La misoginia también es la deshumanización, la invalidación de la experiencia de lo femenino” (Rosales, 2022, p.321). Retomó este concepto porque en mi propia búsqueda personal anulé e invalidé estas formas del cuidado bajo el discurso *que no tenía sentido porque era para complacer y pertenecer a ese cuerpo hegemónico*. Sin embargo, son prácticas que hacen parte de vivir la femineidad.

Asimismo, Rosales analiza algunas posturas feministas radicales sobre la imagen femenina y lo que en su momento fue un estallido rebelde a lo femenino “La imagen que los medios empezaron a circular era la versión más radical: mujeres furiosas en overoles, con botas Dr. Martens, que habían abandonado el hábito de afeitarse las zonas femeninas habituales.” (Rosales, 2022, p.150), esa rebeldía antisistema permitió a las mujeres comprender **nuevas formas** de habitar su cuerpo desde una perspectiva propia y personal, sin embargo, identificarse con nociones sociales de lo femenino también es una **decisión personal**, ya que como decíamos ninguna de las dos situaciones nos exime del ojo social.

En mi experiencia personal el proceso de hallarme a mí misma en mi cuerpo cambiante por la planificación experimenté vistiendo ropa muy ancha me sentía segura, la constante necesidad de vigilarme en los reflejos desapareció, aunque poco a poco dejé de **sentirme** femenina y un sujeto susceptible a ser deseado, estas tensiones entre los extremos, los descansos de ser y no ser lo que se espera me llevaron a hacer **treguas** con mi imagen.

Otro momento crucial para mí fue el proceso de salir del deber ser, pero en una perspectiva comportamental, ya que desde que mi familia comenzó a cuidarme fui educada para ser **inteligente, no bonita**. Sin embargo, considero que fui educada para la **complacencia**, realmente mi interés por ser inteligente iba más hacia lo que obtenía: el cariño y la validación de mi familia, en mí se sembró la idea de cumplir con la expectativa para obtener cosas.

De igual manera este patrón se replicó en mi adolescencia con los asuntos estéticos, pero también con lo que debía ser, una novia tranquila, compasiva, *una niña buena*, porque a los hombres los educaron para determinar que ese tipo de mujeres son las que realmente valen la pena, nunca sentí la necesidad de llevar la contraria, ni de auto conocerme.

Considero que mi yo adolescente se describe bien con lo que expresa Rosales en su libro ya que de cierto modo la mujer implosiona, no estalla, no se enoja y sobre todo aguanta, y yo me pregunto ¿Cuánto puede aguantar antes de que algo estalle y se **manifieste** en su cuerpo?

Pues esto ha sido justamente lo que me ha detonado cierta rebeldía a lo femenino, mi cuerpo, quien estalla y se sale de lo que *debe ser*; en lo estético implicó acumular más grasa y líquidos, mientras que en lo emocional significó un colapso por estrés debido a parejas abusivas y al duelo por el fallecimiento de mi abuelo, razón por la cual ya no había a quien complacer, estando en esa posición me sentí muy perdida porque no había conocido otro modo de relacionarme ni con mi cuerpo, ni con el género opuesto.

En el proceso de auto conocerme en este aspecto, sentí mucho interés por ser el contrario a lo que se me había enseñado, la chica **desinhibida**, quien para mí sorpresa tampoco escapa del deber ser. Tal como lo describe Vanessa Rosales "podía verme en ella la satisfacción de hacer las cosas de modo diferente no la desprende de estar atrapada de forma ineludible en un deber ser, martillando con insistencia en sus aprendizajes del mundo" (Rosales, 2022, p.100).

Así pues, en mi experiencia de ser desinhibida también **perdí el control**, pues sentía esa necesidad de ser más arriesgada con los hombres desde **una idea de libertad de mi cuerpo**, pero luego comencé a tener la sensación de hastío que no sé si proviene de una moralidad religiosa interiorizada o de comprender que en realidad no es tan cómodo para mí ser accesible corporalmente con cualquier persona.

Este concepto mencionado en el párrafo anterior de "una idea de libertad de mi cuerpo" sobre todo en la forma en la que me relaciono con los hombres me hace preguntarme que tan consciente y libre es esa decisión, es por ello que traigo a colación la obra "Beautiful body or Beauty knows no pain" de Martha Rosler contextualizada en las décadas de 1960 y 1970,

una época de cambio social y activismo feminista. Así pues, la artista realiza una crítica a los ideales de belleza femenina y la manera en que el cuerpo se convierte en objeto en la sociedad contemporánea. A través de treinta y dos fotomontajes que reconfiguran imágenes tomadas de medios populares y como las posturas físicas y los contenidos en sí mismos mercantilizan el cuerpo de la mujer, dejando ver las presiones sociales y expectativas impuestas sobre la feminidad.

Considero que el impacto de la obra radica en su capacidad para generar conciencia sobre las formas en que se comercializa y se objetualiza el cuerpo femenino en los medios de comunicación masivos, pues la artista desafía activamente estos ideales de belleza y ofrece

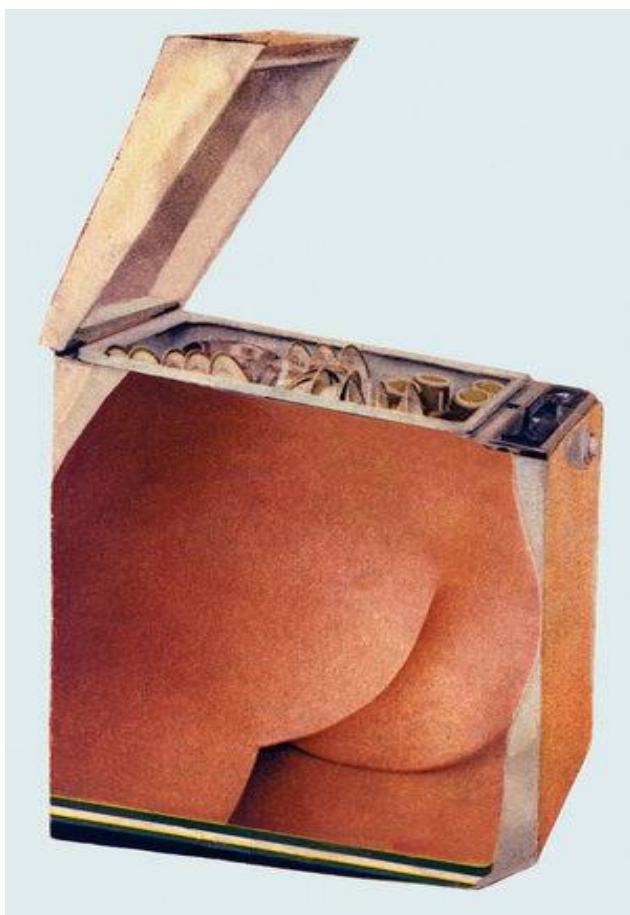


Ilustración 4. De Body Beautiful, o Beauty Knows No Pain, 1966–72: Fotomontaje y collage. Martha Rosler

una visión crítica de la representación de estos cuerpos asignados al consumo del hombre.

Es por ello que interpreto la obra desde varias perspectivas, primero me interesa que la obra se basa en una perspectiva feminista lo cual es importante para mí ya que sitúa la experiencia de la corporalidad femenina como ese lugar utilizado para enunciar la complacencia como algo implícito en el género desde lo comportamental hasta la función del cuerpo femenino, el cual es empujado a ser hegemónico y deseable. Así como, la interpretación desde mi propio contexto si bien la obra se desarrolla hace cuatro décadas es un tema vigente en mi vida y en la sociedad actual, aun se sigue comercializando el cuerpo femenino, lo

que ha cambiado son los medios de reproducción masiva de las imágenes, pero el cuerpo femenino sigue siendo propiedad del capitalismo.

Me parece interesante que el trabajo de Rosler se dio en un contexto histórico y cultural desafiante para las mujeres, especialmente con las expectativas de género y los roles tradicionales, su obra cuestiona e interviene estos estereotipos y discursos dominantes, lo que pudo haber sido controversial en esa época. Sin embargo, también sucede como una denuncia en un momento en que se buscaba desafiar las normas de género.

Así mismo, tomo de inspiración para mi proceso creativo la potencialidad de la técnica para recomponer y cambiar el significado de una imagen y por otro lado me interesa bastante desde el análisis por estos cuerpos mediáticos que han sido fundamentales en el desarrollo de la relación con mi propio cuerpo, desde los anhelos hasta los rechazos más profundos.

Cerrando la conversación de esta derivación clave quiero proponer esta cita que reflexiona sobre la experiencia femenina y los feminismos: “Es viéndolo de esta manera que podemos entender que el feminismo es lo más femenino que podemos encontrar, una conexión sujeta al tiempo, el lugar y las condiciones particulares con lo que significa ser mujer” (Rosales, 2022, p.160). Pues se plantea y replantea alrededor de lo que sucede con las mujeres en determinada época histórica, al tiempo que responde a las necesidades sociales y sistémicas que afectan a las mujeres *¿Quiénes más van a saber lo que necesitan las mujeres, si no son las mujeres?*

- Cuerpo consciente

Finalmente, para cerrar con el apartado de diálogos con lo teórico, propongo la última derivación clave **Cuerpo Consciente** en la cual surgen reflexiones personales detonadas por los cuestionamientos que hacen las autoras alrededor de las decisiones por el cuerpo, sus formas de enunciación y sus consumos.

Me gustaría abrir este diálogo con el concepto de cuerpo desde la perspectiva de Szurmuk (2009) quien comprende el cuerpo como un lugar de intersección atravesado por multiplicidad de discursos culturales, siendo la cultura la que proporciona lenguajes y

tradiciones alrededor del cuerpo, del mismo modo esta cultura es cambiante, lo cual según el autor produce que dentro de ella se dé lugar a las disidencias y resistencias corporales, sobre las cuales debo aclarar que no abordare en este documento.

En relación con los diálogos de las anteriores subcategorías constantemente he sentido que hay una tendencia a homogeneizar los cuerpos en la manera de responder a sus necesidades y la comida, lo que los hace susceptibles de controlarlos desde allí. En mi experiencia personal debo decir que aún trato de llegar a una **tregua** con la alimentación, pues tal y como expresa Muñiz "Es en el poder de y sobre nuestro cuerpo, que podremos encontrar la posibilidad de fundar una nueva relación con las y los demás y con el universo" (Muñiz, 2007, p. 242).

Así pues, he puesto la perspectiva en comprender **mi** propio **organismo**, pues en mi caso no puedo consumir cierto tipo de alimentos como los lácteos, granos o azúcares en grandes cantidades, por lo cual, he tratado de responder a mi alimentación desde mis necesidades reales y no para lograr la estética de la delgadez, aunque confieso que aún tengo ideas sobre ese tipo de cuerpo y no sé si se pueda **escapar** de ello del todo.

Así mismo, desde mi interés por replantearme **mi feminidad** me gusta entender mis consumos alrededor de mi comodidad, **funcionalidad** y *aceptación propia*, por ejemplo, decidí continuar con la depilación corporal porque me ayuda a descansar de la hipervigilancia de mi vello, aunque aún me cuesta separar las ideas morales de mi propio vello.

Además, renuncié a ciertas prendas como tops ajustados o escotes porque no me siento bien, me siento **vulnerable** cuando las utilizo, me siento expuesta a una mirada que **no** deseo, aunque cuando **si** deseé que mi cuerpo fuera visto siento que **me puse** en un lugar de **hipersexualización** para obtener validación social, lo cual no me gustó porque yo misma reduje mis interacciones sociales a ver el deseo del otro sobre mi cuerpo y constantemente sentir la sensación de agotamiento por vestirme e interactuar por y para el deseo del otro masculino, lo cual también derivó en faltas de respeto hacia mi cuerpo por parte de ellos y esto me lleva a pensar en mis amigas a quienes si les gusta este tipo de ropa por **decisión propia** y que también están sujetas a estas **respuestas** por parte del género opuesto o que por el mismo sentimiento de vulnerabilidad terminan **dejando** de utilizar estas prendas.

Por otro lado, en mi experiencia personal y los modos de relacionarme con el género opuesto, esta idea concebida socialmente de **siempre** tener novio fue la que me llevó a **perder** esa relación de conexión con mi propio cuerpo y mis propias necesidades. La sexualidad en mi caso se dio de manera consensuada, sin embargo, siempre tuve una **presión** por gustarle, una inseguridad por no ser lo suficientemente complaciente estéticamente.

Así pues, en esta constante sensación de “*verme bien*”, considero que se pierde el disfrute y las relaciones se vuelven un **nicho de ocultar** partes del cuerpo que son normales. Esto último lo hablo en plural, ya que he tenido esta misma conversación con mis amigas y ellas al igual que yo siempre tenemos algo que ocultar algo que **no nos da permiso** de simplemente estar presentes en el momento, por miedo a ser **descubiertas**. En línea con lo anterior, (Hierro, 2001, como se citó en Muñiz,2007) expresa que el placer corporal sucede cuando decidimos sobre nuestros cuerpos, apropiarnos de nuestro cuerpo permite experimentar el goce, pues esto no se puede lograr si es controlado por otros, por lo tanto, nadie puede llamarse así misma libre si no decide sobre su propio cuerpo.

En el marco de las **decisiones propias** la **tregua** con la **belleza** ha sido otro acuerdo al que he llegado, pues decidí **renunciar** a ser bonita en cada lugar a donde vaya, lo cual considero que **me quita un peso** de encima, finalmente creo que me siento bien siendo promedio y perteneciendo a esa corporalidad de la cotidianidad sobre la cual he hablado anteriormente, quitándome tantas expectativas sobre esos cuerpos del *deber ser* que han condicionado tantas dinámicas propias y con los otros a lo largo de mi vida.

Así mismo considero que la belleza es subjetiva y que cada decisión sobre la feminidad es válida, puesto que como hemos dialogado implica una red de decisiones y consumos detrás de la apariencia estética.

Finalmente, y a modo de reflexión sobre mi propia experiencia considero importante revisar cómo las dinámicas y discursos sobre la feminidad y los roles de género se transmiten generacionalmente. Después de realizar estas lecturas y reconocer mi propia experiencia, he caído en cuenta de que estas dinámicas son las que he presenciado en la vida de las mujeres

que componen mi familia y que tenía muy naturalizado. Por ejemplo, la relación de la vejez y el valor social que se va desdibujando lo he visto en la vida de mi abuela, quien siente incomodidad de sus procesos naturales y está agotada de teñir su cabello, lo cual en palabras de ella es esclavizante. Aunque a veces pienso que es porque su cuerpo no escapará de la opinión ajena, como me pasó cuando me rapé la cabeza y las personas creen que deben opinar sobre los cuerpos ajenos todo el tiempo. Así pues, en el caso de cada una de nosotras; mi abuela, mi mamá, mi hermana y yo está vigente algún discurso impuesto sobre la feminidad y cómo debe lucir el cuerpo.

CAPÍTULO 2. MODOS DE HACER procesos inacabados, cambiantes y emocionales

Antes de abrir el diálogo a los modos de hacer en mi investigación considero importante situar el contexto de esta. Así pues, comienzo explicando que la investigación es autobiográfica y se sitúa en la comprensión de mi identidad corporal femenina construida en mi adolescencia y por el contexto cultural como mujer que nació y creció en el municipio de Facatativá, Cundinamarca y que no había salido de aquí hasta que ingresé a la universidad en la ciudad de Bogotá.

Es importante mencionar esto puesto que en Faca la idea de feminidad y masculinidad está muy marcada hacia estándares muy concretos en tanto a la apariencia física, el comportamiento y las relaciones interpersonales, lo cual significó para mí que era el único modo válido de vivir la feminidad por mucho tiempo.

Es por esto por lo que a los 22 años aproximadamente tras el cambio de mi cuerpo por procesos hormonales y bajo el asombro de otro tipo de feminidades en la universidad y en Bogotá decido ahondar en mi propio concepto de feminidad para descubrir las tensiones que tengo alrededor de lo aprendido y lo nuevo que comencé a vivir. Así pues, en este proceso de experimentación corporal comenzaron a entrecruzarse prejuicios culturales en Faca, mientras

que en Bogotá no sucedía de la misma manera lo cual género que todas estas experiencias y contrastes hicieran ruido en mí y me guiaron a querer entender por qué vivía mi feminidad de una manera o la otra y cómo se manifestaba en el cuerpo físico.

Luego de situar el contexto de la investigación, lo siguiente que considero importante mencionar es que la modalidad corresponde a investigación creación. Para comprender qué significa la investigación creación y explicar por qué mi proyecto se sitúa allí, utilicé como referentes a Henk Borgdorff (2010) en su artículo sobre *El debate sobre la investigación en arte* y el documento *Las artes y las políticas del conocimiento tensiones y distensiones* de Javier Gil Marín y Víctor Laignelet Sourdis (2014).

Así pues, me parece importante mencionar que las investigaciones en artes si bien pueden pertenecer a la investigación cualitativa distan en tanto que los resultados de la investigación creación no pretenden realizar análisis objetivos de los sujetos, sino que más bien buscan generar nuevas percepciones a partir de las experiencias del sujeto.

Es por esto por lo que se habla que el lugar del sujeto en la creación implica que esté inmerso en la experiencia y que se involucre de manera personal considerando que durante el proceso se detonarán los afectos, alteraciones, alteridades, percepciones y sensaciones. Así pues, en mi caso la creación se trabaja desde lo que ha sucedido en mi cuerpo y en mi historia personal, la creación se abre justamente a confrontar mis inseguridades, mis nociones problemáticas sobre el cuerpo, mis relaciones interpersonales a partir de ideas interiorizadas. Por lo cual, mi experiencia se exalta desde un lugar subjetivo y un encuentro conmigo misma durante el proceso.

En línea con lo que menciona Borgdorff (2010) sobre los métodos, los procesos creativos deben estar ligados a la personalidad, mirada y creencia del investigador, el proceso de creación debe tener una razón, además debe responder a cuál es el fin de la investigación, el proceso debe llevar experimentación y participación e interpretación de dicha práctica. Es decir, que el propósito de la investigación creación es aumentar la comprensión por medio de objetos y procesos artísticos en el contexto social.

Por otro lado, los procesos cognitivos que suceden dentro de la creación artística corresponden a la percepción, imaginación, intuición, razón, memoria, emoción, deseo, sentimiento, pulsiones de creación los cuales se acercan mucho a la parte inconsciente, lo emocional e instintivo, así como procesos mentales y racionales que en conjunto se acercan a la intuición. Así pues, en mi caso cada idea de exploración creativa surge de los diálogos entre la teorización y las preguntas sobre el cuerpo, el género femenino y lo que ha sucedido a lo largo de mi vida en relación con estos temas, es por ello que cada propuesta se remite a alguna memoria personal así como a nociones simbólicas con zonas de mi cuerpo y la necesidad de ampliar procesos que aún no terminé de comprender en los diálogos teóricos, pero sobre todo responden al factor emocional que ha sido lo que ha impulsado este interés de investigación.

Al principio de la investigación mi intención era contrastar mi experiencia corporal femenina con la de mi mamá y la de mi abuela para descubrir cómo los discursos temporales, culturales y visuales habían influido en la identidad de cada una. Sin embargo, luego de realizar las primeras lecturas me di cuenta de que tenía la necesidad de comprender primeramente mi propia experiencia, aun así, seguía en pie el querer entender cómo me habían afectado los discursos visuales en este proceso. Finalmente, la idea de investigación mutó a mi propia historia y de manera orgánica se desarrolló el hilo de la conversación desde lo que cada teoría generaba dentro de mí y lo que ponía en duda sobre mi identidad corporal, lo cual llevó a que estos discursos visuales en realidad fueran un factor transversal junto con los discursos culturales.

Lo anterior siento que se explica muy bien por medio de la siguiente cita “En el vasto campo de la creación artística, es factible que el sujeto ponga en crisis su identidad...En otros términos no preexiste un sujeto que expresa su interioridad, más bien este se configura como un proceso inacabado” (Gil y Laignelet, 2014, p. 73) Es por esto por lo que a pesar de que exista una teorización sobre la identidad femenina, esta investigación corresponde a la mirada de esas teorías alrededor de mi propio proceso lo que implica que los resultados no sean precisos sino más bien una serie de descubrimientos y deconstrucciones de mis experiencias personales.

Finalmente, no se puede hablar unos modos de hacer específicos en la investigación en artes puesto que como mencionan Gil y Laignelet (2014) esta es analógica, paradójica por lo tanto es deambulante y fluye en la deriva lo cual permite que sea cambiante y adaptable. Así pues, es parte del proceso extraviarse, hacer invenciones y reinenciones, tener bordes inciertos y difusos. Sobre esto debo mencionar que, así como la parte teórica fue dando giros inesperados, en la parte de creación también ha sido así, si bien hay temas centrales e importantes para mi proceso creativo como lo son las nociones de delgadez, gordura, alimentación, hipervigilancia, la mirada del otro, entre otros, los modos de realizar la creación han sido replanteados varias veces.

Al principio quería realizar video performance porque tenía muy presente la idea de que al hablar sobre cuerpo el performance era el mejor lenguaje artístico para trabajar, sin embargo, no es un lenguaje con el que me sintiera del todo cómoda. Entonces la idea mutó hacia la fotografía ya que me interesa aprovechar los espacios electivos para sacar el mayor potencial y recursos que me brinde la universidad, por lo que me propuse hacer la parte creativa por medio de registros fotográficos de mi cuerpo.

Luego de realizar varias sesiones fotográficas de autorretrato donde experimentaba con ropa ajustada como faldas o tops se detonaron en mí, procesos emocionales muy incómodos, me sentí vulnerable y comprendí que no quería que mi cuerpo apareciera fielmente en el proceso, por lo cual me propuse encontrar las formas de hablar de mi cuerpo desde una lejanía que me permita sentirme tranquila, ya que en este proceso de creación me sentí estancada un par de meses pues sentía que no daba con un lenguaje artístico que me hiciera sentir cómoda.

Así pues, doy paso a un mapa que funciona como guía para comprender como sucedió el planteamiento del acto creativo.

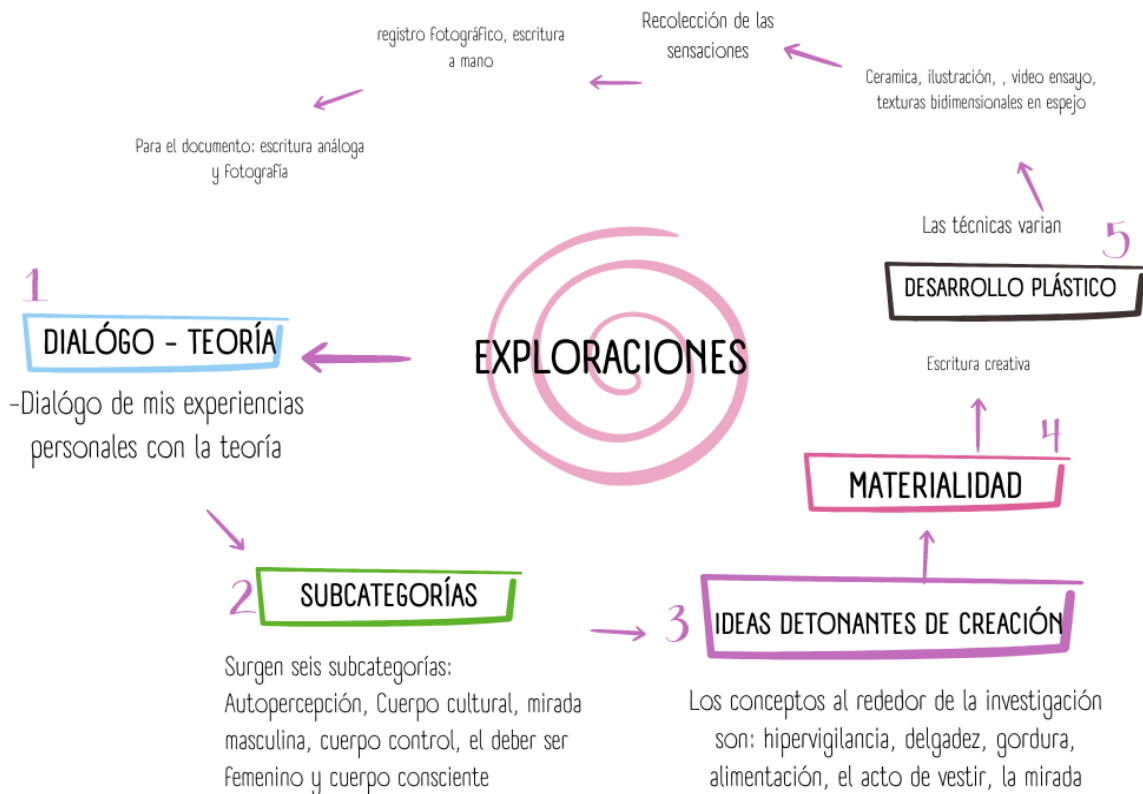


Ilustración 5. Mapa guía para ubicar el proceso que detona la creación. Elaboración propia. 2023

En línea con lo anterior, en la materialidad quiero aclarar que Escritura es un elemento que hace parte de algunas exploraciones, aunque utilicé diferentes estilos de la misma, los cuales son: microcuento que consiste en contar de manera muy corta un relato que situé un personaje, un contexto y un lugar, el siguiente estilo corresponde a un ejercicio de Me gusta y no me gusta, cuya intención es contrastar y poner una postura frente al tema, además este ejercicio permite expresar con intencionalidad sensaciones emocionales y físicas, por último, el Haikú el cual es un tipo de poesía japonesa donde se da valor a detalles pequeños de la cotidianidad en versos cortos.

Mi intención al utilizar este tipo de escritura es la emocionalidad que me mueve al escribirlas y la intención que puede transmitirle al lector, es por esto por lo que lo consideré parte del

acto creativo. La elección para este tipo de escrituras es debido a que cursé la electiva de escritura creativa y me gustó el potencial que tienen estos ejercicios como forma de expresión sencilla, pero que al mismo tiempo transmite en pocas palabras una emoción, sensación o un sentimiento inconcluso.

Asimismo, es importante que el lector o la lectora sepa que en el siguiente capítulo encontrará registros de escritura a mano en cada una de las exploraciones. Esta decisión de recopilar las sensaciones y el proceso surge, por un lado, de la necesidad de conectar con la experiencia de manera más orgánica. La escritura a mano es menos susceptible a ser editada y permite una apropiación más íntima del sentir a través de la propia escritura. Elementos visuales como la letra a mano otorgan identidad al relato y lo vuelven aún más personal. Debo confesar que esta práctica es muy importante en mi vida. En la escritura de diarios, comprendo y observo mis experiencias más íntimas, y este proceso de reconocimiento corporal ha sido una experiencia profunda y digna de tener en un soporte físico.

CAPÍTULO 3. EXPLORACIONES Y HALLAZGOS

-Estómago contenedor

El estómago contiene comida, el sistema digestivo realiza la absorción y procesamiento de los nutrientes y desecho de lo que nuestro cuerpo no absorbe, pero esa comida fluye y empieza de nuevo el ciclo, el lugar donde sucede el proceso digestivo ocupa en la parte externa toda la zona abdominal.

En relación con lo anterior el abdomen como el espacio físico ha sido para mí el lugar donde he contenido prejuicios y nociones sobre el cuerpo y es que esta zona es justamente en donde acumulo más grasa corporal, lo que me ha llevado a estar más observadora con esta parte de mi cuerpo puesto que no corresponde con el modo de corporalidad aceptado, la delgadez.

A partir de las nociones recogidas en los apartados teóricos en las derivaciones clave de autopercepción y cuerpo cultural, conceptos como la hipervigilancia entendida como esta atención excesiva en el cuerpo en mi caso de forma negativa. Así mismo, el referente artístico 160 libras menos de Sally Hewett, el cual representa un abdomen con piel flácida lo que me llamó mucho la atención debido a que lo que me genera tanta inconformidad con mi propio abdomen son las representaciones visuales de la supuesta cotidianidad de los cuerpos delgados y tonificados que en realidad distan mucho de los cuerpos promedios.

Durante la escritura de estos apartados, surge la idea de representar mi propio estómago como el lugar donde sucede una de las incomodidades más grandes de mi cuerpo, el lugar que constantemente quiero ocultar. En este caso quiero visibilizar mi cuerpo y lo cotidiano que es, así mismo quiero asumir para mí que es válida la representación de un cuerpo no delgado, con piel flácida y con grasa corporal acumulada. Por último, el material utilizado para representar mi estómago es la cerámica, ya que entonces tenía inscrito el espacio de procesos de lo cerámico y quería aprovechar el espacio en la universidad, el taller y las herramientas, por lo que me parece importante mencionar que la elaboración de la pieza duró un semestre aproximadamente.

Ingerir, masticar, digerir, absorber, egestar, Ingerir, masticar, digerir, absorber,
egestar, Ingerir, masticar, digerir, absorber, egestar

¿Por qué me quedé en la rumiación?

La primera parte del proceso cerámico fue escoger que quería moldear, yo tenía claro que era mi abdomen. Al principio, quería que fuera solo la escultura de mi abdomen.

Sin embargo, empecé a pensar que era una parte de mi cuerpo que almacenaba mucha información, sentimientos negativos entonces quise que fuera una urna.

Para comenzar el proceso de moldear nos pidieron una foto del objeto de manera frontal y lateral, siento que este fue un momento muy incómodo para mí, yo no quería pedirle el favor a nadie de que me tomara la foto, tampoco quería tener esa imagen impresa en papel.

Al final, no imprimí la foto la mantuve en el celular y la ví cuando fue necesario.

La idea principal de la foto era recrear un momento particular de mi infancia en el que recuerdo absorber todo el aire

Ilustración 6. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024).

que podía hasta que se marcaban mis costillas y en ese punto siempre me llegaba el pensamiento de que ese era el tipo de cuerpo ideal, con la piel pegada a los huesos.

Hasta este punto puedo decir que estas dos ideas son lo primero que pondría al interior de mi urna.

- ① Cuerpo ideal = Piel pegada al hueso.
- ② El abdomen como el lugar que quiero ocultar, el lugar donde habita vergüenza.

En línea con lo dicho sobre querer ocultar debo decir que al principio sentía tranquilidad cuando la arcilla aún no tenía forma, solo era una figura semicircular.

Sin embargo, cuando la figura empezó a tomar forma y necesitaba una segunda opinión, tuve que mostrar las

Fotos y con extrañeza permitir que mi abdomen fuera visto como un objeto de representación.

Así pues, cuando la escultura comenzó a tener una forma más definida empecé a notar que la imagen en mi cabeza era diferente. En mi mente mi abdomen se ve gigante, con exceso de grasa, aunque en el proceso de moldearlo comencé a sospechar que en realidad tengo un abdomen promedio. Poco a poco surgió el sentimiento de tranquilidad sobre mi estómago.

Así mismo, fui reconociendo las ideas gordofóbicas y violentas que tenía interiorizadas sobre esta parte de mi cuerpo, estas ideas también entran en la urna:

③ Si mi cuerpo es grande no merece un lugar de reconocimiento.

④ La textura de la piel sólo es válida si es lisa y suave.

⑤ Cuerpo con flacidez = cuerpo que no



Ilustración 9. Proceso de moldeado de mi abdomen en cerámica. Elaboración propia (2024) Tamaño: 21cm ancho x 11,5cm de alto x 12 cm largo

Aún así, empezaron a surgir contradicciones y nuevas nociones al rededor de mi estómago.

⑥ Mi mente, mi foto y mi representación cerámica son totalmente diferentes.

⑦ Mi estómago no le debe fidelidad a ningún tipo de representación.

⑧ Mi estómago es sólo una parte más de mi cuerpo.

Debo decir que la tranquilidad que empecé a sentir venía por un lado del proceso de observación en el que me acostumbré a la imagen y por otro lado el proceso de ver mi estómago exteriorizado, es decir dejar

de verlo como mi estómago y comprenderlo como un estómago y nada más.

Sin embargo, hubo un momento donde no lograba darle forma al ombligo y le pedí ayuda a un amigo. Tuve una sensación muy difícil de describir, primero porque le mostré mi foto y él la observó como un objeto más, lo cual me hizo sentir tranquila. Por otro lado, cuando el moldeó mi ombligo sentí como si tocara mi cuerpo y volví a preguntarme si ese estómago de cerámica era mi estómago o no.

CS Escaneado con CamScanner

Ilustración 11. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024)



Ilustración 12. Detalle. Ombligo pieza cerámica. Elaboración propia (2024)

Cuando finalizó el proceso de moldear empecé a hacer la tapa de mi urna. Al principio esa tapa no tenía ninguna intención más que su funcionalidad.

CS Escaneado por CamScanner

Ilustración 13. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024)



Ilustración 14. Detalle. Tapa pieza cerámica 1. Elaboración propia (2024) Tamaño: 17 cm de ancho x 10 cm de alto x 12,5 de largo



Ilustración 15. Detalle. Tapa pieza cerámica 2. Elaboración propia (2024) Tamaño: 17 cm de ancho x 10 cm de alto x 12,5 de largo

Sin embargo, esa tapa encierra todas esas perspectivas dentro, sella las creencias que pertenecen a ese lugar específico de mi cuerpo.

Hasta este punto puedo decir que me sentía más en paz con la imagen que el espejo me mostraba de mi estómago. Sentí que la tregua había llegado, que mi estómago estaba bien tal cual era, que correspondía con mi estilo de

Ilustración 16. Recopilación de la experiencia. Estómago contenedor, escritura a mano (2024)

vida, mi herencia corporal, con mi territorio. Así pues, pasaron varios meses antes de quemar la preta en el horno.

Durante estos meses la tregua llegó a su fin, nuevamente la imagen mental ocupó el lugar que tenía y mi

auto percepción volvió a sentirse incómoda.

Esto me lleva a pensar que:

(9) La tregua con mi mente no es un acontecimiento, es un proceso constante, y

(10) La tregua es un proceso de conciencia corporal, que implica reconocer los diferentes aspectos que han construido mi estómago para que sea lo que es. Como: mi genética, mis consumos alimenticios, mis consumos de otros estómagos femeninos, mis anhelos por otras corporalidades, mis discursos violentos, mis rechazos, mi ropa.

(ii) La incómodidad sobre mi estómago es porque no lo veo por lo que es sino por lo que significa.

Una vez quemada la pieza, sin haber sido bruñida o tinturada, su textura se asemeja a lo que en mi cuerpo es la celulitis.

Por un momento, tuve toda la intención de lijorla, de perfeccionarla. Con esto quiero hacer el cierre a esta exploración, justamente con la aceptación de (las texturas irregulares) de mi estómago cerámico, sin negar el impulso de querer "corregirla" más bien reconociendo ese impulso y dejándolo pasar.



Ilustración 19. Pieza cerámica terminada sin bruñir. Elaboración propia (2024) Tamaño: 21 cm de ancho x 11,5 cm de alto x 12 cm largo



Ilustración 20. Pieza cerámica terminada sin bruñir con tapa. Elaboración propia (2024) Tamaño: 21 cm de ancho x 21,5 cm de alto x 12,5 cm de alto

-Deseo y control

Me gusta comer comida grasosa, no me gusta sentir culpa por eso, no me gusta que esa **culpa** me diga que debo darme un lapso de otro mes para volver a comer esta comida. Me gusta cuando no me hago caso e igual como comida grasosa, no me gusta porque **abuso** y mi cuerpo se enferma, me gusta lo bien que me siento cuando como **sano**, pero no me gustan los antojos incesantes cuando paso por el asadero y la panadería. Me gustaría decir que lo tengo bajo **control**, pero la verdad es que no me gusta admitir que creo que no sé cómo comer.

Antes de abrir el diálogo me interesa compartir que el ejercicio anterior párrafo busca contrastar las dinámicas alrededor de comer y subraya palabras clave de mi experiencia personal, la teoría y el acto creativo.

Así pues, esta exploración surge de la indagación en momentos de mi vida donde me he cuestionado mi relación con la comida, puesto que en los momentos en los que he subido de peso, las cuestiones sobre el consumo de comida han girado en torno a los asuntos estéticos desde una edad muy temprana.

Estas preguntas alrededor del control del consumo de comida y el diálogo con la teoría dieron paso al surgimiento de la derivación clave Cuerpo y control donde se abre ante mí la comprensión de la estética de la delgadez como una idea social a la que se debe llegar a como dé lugar, una industria que implica la relación directa con la alimentación, por eso llego a comprensiones como la hipervigilancia de mi cuerpo, el miedo a perder el control sobre mi cuerpo, la prohibición y restricción de la alimentación, que son lenguajes interiorizados de las industrias de las dietas.

Así mismo, me cuestiono la sobreposición de mensajes e imágenes contradictorios en los medios visuales para la representación de los cuerpos adolescentes, siendo esta etapa en donde más me enfoqué en ser delgada y mantener ese tipo de cuerpo hasta la adultez, lo cual fue imposible.

Para ahondar en mis reflexiones y en el reconocimiento de mi cuerpo actual, realicé un video donde se sobrepone diferente información. La voz en off es una de las dietas de Natalia París, ícono colombiano del modelaje durante los 90s y primera década de los 2000. Su imagen corporal, aunque delgada también correspondía a un cuerpo voluptuoso, el cual tuvo alcance tanto para el deseo masculino, como para el anhelo femenino de esta corporalidad. Sin embargo, esa fue una de las contradicciones que habitaron mi adolescencia, si era muy delgada ¿Por qué no era voluptuosa? Y si era voluptuosa ¿Por qué no era delgada? O ¿Por qué si tiene senos, no tiene cola? O viceversa. Fueron conversaciones recurrentes con mis compañeras durante la adolescencia.

Mi interés fue contrastar mi cotidianidad, mi cuerpo talla M-L, mi consumo alimenticio promedio, otras corporalidades y consumos con el audio de esta dieta utilizada días antes de modelar. La intención fue un poco sarcástica pues quise comprender que mi cuerpo ya no corresponde a lo considerado delgado, ni mis medidas, ni mi peso, al tiempo que pongo tensión y oscuridad al consumo de suplementos e información que soporta este ideal corporal, que en mi experiencia personal no solo es inalcanzable, sino que es muy perjudicial física y mentalmente.

Debo añadir que la primera vez que escuché ese audio lo consideré muy peligroso e irresponsable para las niñas y adolescentes con ese arraigo y deseo por la delgadez, ya que, aunque ella advierta que se debe realizar con cuidado, está difundiendo información sobre la cual no hay ninguna regulación pues es accesible para personas muy jóvenes.

A continuación, adjunto el enlace del video para que el lector o lectora pueda verlo y también aclaro que para esta exploración se tomaron clips de videos referentes a la comida y al modelaje de los bancos de vídeo e imagen Freepik, Istock y Pexels, de igual forma se hicieron grabaciones de pantalla de algunas páginas web y se grabó de Youtube el audio del Tik Tok de Natalia París.

<https://youtu.be/FmTQAOCHT0g>



Ilustración 21. Fotograma. Exploración Deseo y control. Elaboración propia

Durante el proceso de creación de este video, me venían a la mente recuerdos de muchos años de experiencias personales, de rechazo por mi cuerpo, de una necesidad anual por controlar no subir de peso, por controlar las tallas de la ropa, porque era mi medidor confiable de que seguía siendo delgada aun cuando estaba en un periodo de crecimiento. Al final de esta exploración me sentí agotada mental y emocionalmente, no solo por el proceso creativo, sino porque al editar la repetición de la información era abrumador, así como los recuerdos de mi propia experiencia.

Es por esto por lo que surge como cierre de esta exploración una conversación entre mi mente que ha tratado de salir de esas ideas y mi cuerpo que ha vivido esta historia de manera diferente, que guarda unas memorias alrededor de lo que ha significado la comida, emociones y reacciones fisiológicas detrás de las decisiones que he tomado sobre mis consumos.

Así pues, le doy paso a esta conversación.

A veces cuando pienso en ti creo que eres automático como si estuvieras programado y yo no tuviera un papel allí.

Pero hablar de que tienes una sola programación creo que sería insuficiente para poner sobre la mesa la cantidad de programaciones que tienes.

Y si realmente me detuviera a observar esas programaciones me daría cuenta que en realidad soy yo quien inconscientemente te programa.

Darle lugar a esa posibilidad me hace sentir como una persona cruel, darle lugar a esa posibilidad me obligaría a admitir para ti y para mí que te he obligado a hacer muchas cosas que no has querido, me obligaría a aceptar que he convertido tus necesidades en un juego.

Un juego de Prohibiciones, castigos absurdos y un juicio final en donde te culpo cada vez que te miro en el espejo de manera destructiva y te adjudico la que es sólo mi responsabilidad.

Siento ganas de llorar y un nudo en el estómago siento que eres tu reclamandome por tantos años de tratos cuestionables y mal agradecidos hacia ti.

Se que estas cansado de este juego, cansado de que juegue con la comida, de que juegue a juzgar una de las Programaciones con la que si vienes, la genética.

La cuestión es que me obsesioné con encaulante en una piel que no es tuya, una piel que se alimenta de una industria colosal, una industria que sale cara para ti.

Me convencí de que la comida y la cantidad era proporcional a ser bella, a que tu fueras bello. Cuando te veía en el espejo delgado, en realidad te faltaba buena comida y descanso, yo lo sabía pero te veías tan bien que valía la pena para mí.

Pero cuando cambraсте, cuando hubo barriga y celulitis por fin le di rienda suelta a comer.

¿En que momento tus necesidades se convirtieron en un tira y afloja?

Me asusta responder a eso, porque en el fondo se que es hace muchos años.

Entonces cuando te cansaste de mí y te enfermaste, me quitaste el frenesi, yo me lo pregunté ¿Que tan importante es ser hegemónicamente bella?

Para ser honesta no tengo una respuesta final, pero tengo claro que a costa de ti es un precio demasiado alto. Un precio que ya no deseo pagar.

Te mentiría si te digo que lo tengo bajo control y es que justamente ha sido esa necesidad de control la que nos trajo hasta acá.

Al final siento que tú deberías tener el control yo estoy demasiado viciada de ideas ridículas sobre como cuidarte a ti.

Mientras que tú dentro de tus programaciones propias sabes exactamente lo que necesitas, sabes hasta donde y lo que te falta, incluso lo que se te antoja y cuando parar. Creo que tú estás en mejor capacidad de decirme que debo hacer yo.

Ilustración 25. Recopilación de la experiencia. Deseo y control, escritura a mano (2024)

- ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente?

Me miras y mi camisa se ajusta, me mira usted y mi pantalón se ensancha, me miro yo y mi ropa se mezcla.

-Ojos en la ropa.

En un primer momento debo decir que los renglones anteriores corresponden a un estilo de escritura de microrrelato, el cual tiene como intención plantear con brevedad una situación concreta para dejar el resto del trabajo imaginativo al lector. En este caso me interesa como abre bocas para lo que va a encontrar en esta exploración.

Así pues, esta exploración nace como detonante a partir del proceso corporal que surgió con la planificación, mi cuerpo experimentó acumulación de grasa y retención de líquidos entre otros efectos secundarios. Pero estos dos tuvieron mayor impacto en mi relación con mi cuerpo, porque me veía y sentía diferente, la ropa que solía usar me incomodaba me sentía **ajena** a mi propio cuerpo, todo me apretaba, me hacía sentir demasiado **expuesta**.

Esta sensación de incomodidad me llevó de mano con las nuevas tendencias a experimentar vistiendo ropa ancha, lo que disminuyó la hipervigilancia de mi cuerpo en el reflejo ya que este tipo de ropa no era fiel a mi figura. Esta sensación de comodidad de no observar mi cuerpo para criticarlo me hizo preguntarme por qué estaba acostumbrada a mi antigua vestimenta, por qué sentía que esa ropa era bonita o era lo que yo quería, Posteriormente y tras haber rapado mi cabeza empecé a pensar en el significado de la ropa, como símbolo cultural de los géneros, cómo apropiaba esto y cómo me relacionaba socialmente desde allí. Eventualmente, llegué a una especie de tregua con la ropa, siendo fiel a mis necesidades cotidianas y con la intención de mantener seguro mi cuerpo de mi propia mente y sus discursos interiorizados.

Sin embargo, no puedo hablar de estos tres momentos en mi vestimenta sin darle un lugar a la mirada, es por esto por lo que esta exploración reúne las ideas principales de las dos

subcategorías *El deber ser femenino* y la *Mirada masculina*. Pues tienen puntos en común, siendo uno de los más importantes el cuerpo femenino educado para la satisfacción del deseo masculino, una generalidad alrededor de lo que significa verse como una mujer atractiva, el esfuerzo que conlleva ser fiel a esa idea y lo perdida que me he sentido en ese proceso.

Por eso consideré que valía la pena retomar estos dos planteamientos teóricos en una sola exploración, pues son transversales entre sí, alimentan y ayudan a darle sentido a lo que ha sido mi experiencia con la ropa y todo lo que he replanteado a partir de allí.

Así pues, continuando con el concepto de mirada me parece importante que se plantea desde esa mirada indeseada y cómo eso implica un rechazo y una necesidad por ocultar el cuerpo ante esta mirada que socialmente suele ser agresiva. Pero también desde la mirada sí deseada que corresponda al deseo del otro que sí me ha interesado y como eso también tiene repercusiones en el modo de la expresión corporal, el deseo por ser vista, la manera de utilizar la ropa y de relacionarse con ellos. Finalmente, existe la mirada propia que ha sido el detonante más grande para preguntarme por mis consumos, lo que me gusta, cómo sí quiero verme, las decisiones sobre mi cuerpo que si se alinean con mis deseos.

Con lo dicho antes nació la idea de realizar un video que reuniera estos tres momentos de la ropa y de la mirada, donde mi intención era plantear preguntas detonantes a modo de apertura de cada sección, y plasmar las sensaciones y palabras clave que llegaban a mi cabeza. Además, darle un lugar a mi experiencia corporal donde quedara manifestada la cantidad de preguntas que me hago alrededor de mi imagen, la constante sensación de insuficiencia en cuanto a lo femenino se refiere, el rechazo por la mirada agresiva, el anhelo de querer ser vista por el género opuesto, así como el miedo a ser masculinizada y a sentirme invisible detrás de mi ropa que también me oculta de mí misma.

Antes de presentar el link directo al video, considero importante aclarar que para esta exploración se utilizaron clips de bancos de video e imagen libres Pexels, Freepik y Istock, así mismo, se grabó la canción de Vienna de Billy Joel de la publicación en Youtube, audios de cuentas de Instagram y se grabó la pantalla para recopilar un fragmento de la telenovela colombiana Nadie es eterno en el mundo.

<https://youtu.be/1J8d1mNnHbc>



Ilustración 26. Fotograma. Exploración ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? Elaboración propia

Finalmente doy paso a la recopilación de la experiencia realizando el video, es un proceso escrito a mano donde quedan todas las sensaciones, reflexiones e interpretaciones y revelaciones de lo que sucedió mientras realizaba esta exploración.

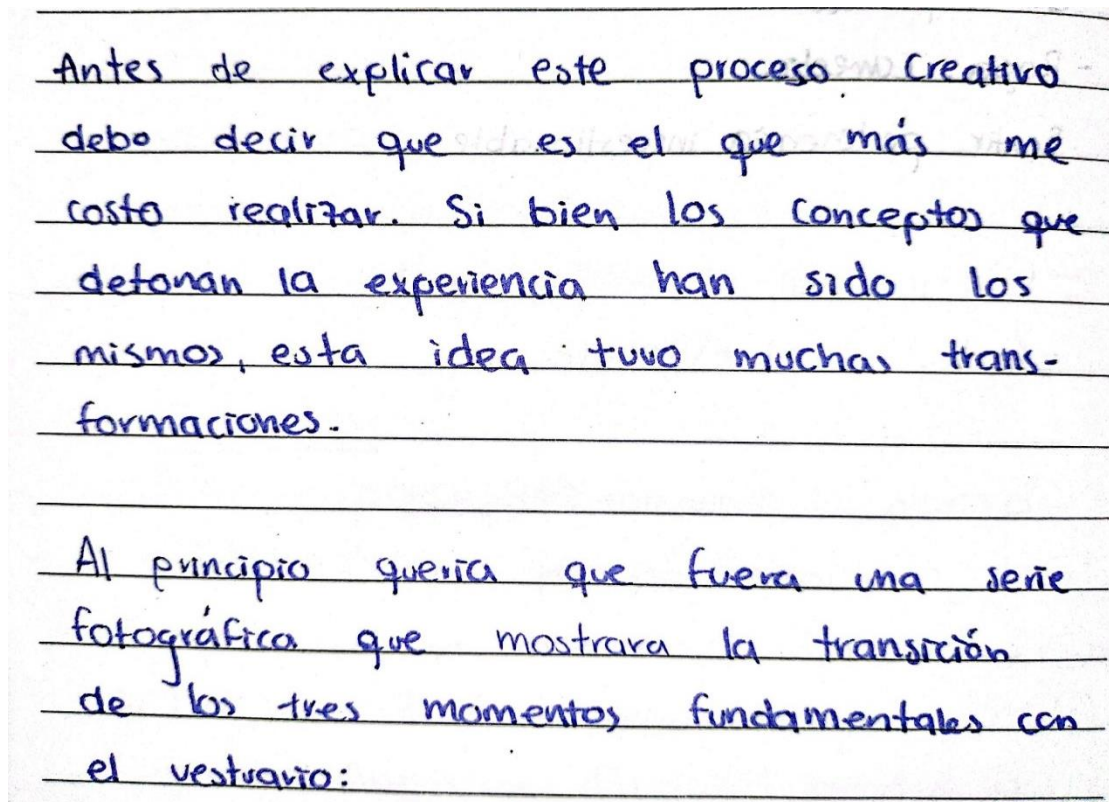


Ilustración 27. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven cuerpo que no siente?, escritura a mano

① El momento en el que no sabía para quién me vestía.

② El momento en que mi cuerpo tenía más grasa y lo quise ocultar

③ El momento en que deje de sentirme femenina y busque un punto medio.

Sin embargo cuando tome la primera ráfaga de fotos, me invadió una sensación de incomodidad, de rechazo

por lo que mi espejo y la foto mostraba y en realidad era una imagen promedio no había nada más allá de un poco de grasa abdominal.

Esta incomodidad, me hizo sentir muy expuesta, por lo que tome la decisión de no poner mi cuerpo directamente en las exploraciones.



Ilustración 29. Barbie intervenida con porcelanicon.
Elaboración propia (2024)

A partir de allí planteé una exploración de vestir a una Barbie modificada con el fin de que representara con fidelidad la sensación que me produce la ropa apretada.

Pero por algún motivo que aún no comprendo sentí desinterés y no terminé esa idea. Por el contrario volví a sentir interés por darle el lugar a mi cuerpo en esta exploración.

Ilustración 30. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? Escritura a mano (2024)

³ La decisión por intervenir la Barbie nace de la necesidad de exteriorizar mi experiencia con el vestuario. La Barbie fue el lugar que elegí porque en mi niñez mi mamá y yo confeccionábamos ropa para mis muñecas. Sin embargo, para mí es muy importante el papel de la grasa abdominal pues ha sido decisivo en mi vestimenta, es por esto que era necesario intervenir esta zona específica de la Barbie. Es importante aclarar que este proceso inacabado se diferencia del proceso creativo de Jill Valentina Gutierrez, en su trabajo de grado Devenir Lolita, resignificando cuerpo de Niña, cuerpo de Mujer (2023) puesto que la intención en su laboratorio de creación Reconstruyendo cuerpo de lolita, cuerpo. Es resignificar y apropiar el cuerpo por medio de la intervención a las Barbies, mientras que para mí exploración la intención era representar el vestuario por medio de la Barbie.

Así pues, se me ocurrió grabar un video a modo de performance en donde me cambiaba de ropa, con la metáfora de la ropa como capas no solo de tela, sino de sensaciones y significados al rededor de como me he sentido con mi cuerpo en estos tres momentos mencionados.

Para este punto y con la idea sin definir completamente, me di cuenta que estos procesos de vestir el cuerpo están vinculados con la mirada, que también se divide en tres:

① La mirada deseada o del deseo hacia otro.

② La mirada del deseo indeseado.

③ La mirada al propio cuerpo.

Ahora si puedo comentar a escribir las nociones que tuve al rededor de lo que se creó.

En un primer momento retome la idea de fotografía con mi ropa con la intención de ilustrarla pues de nuevo tuve el bloqueo de no querer aparecer directamente.

Entonces cuando estaba dispuesta a ilustrar sobre la base de la fotografía, sentí el impulso de colorear mi cara y cuando lo hice, supe que esa era la respuesta que necesitaba para avanzar fluidamente.

Ilustración 32. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024)

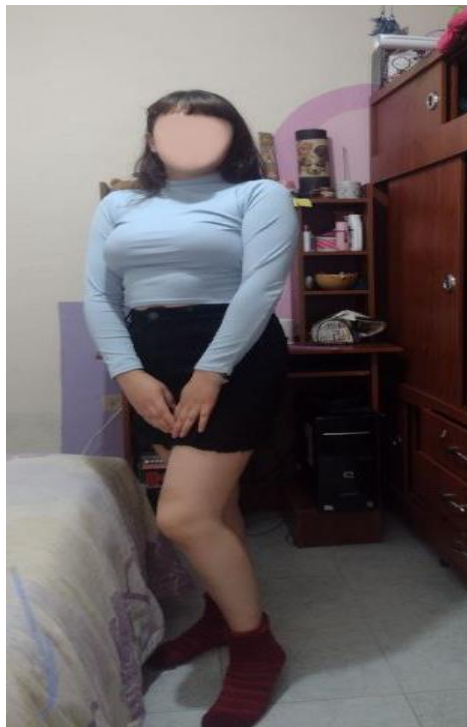


Ilustración 33. Fotografía cara coloreada. Fragmento de serie. Elaboración propia, (2024)

Esta respuesta, casi a modo de revelación es que mi rostro le da identidad a mi cuerpo. Si mi rostro esta cubierto el peso sobre mi autojuicio corporal cesa.

No se como explicarlo pero de alguna manera pude desidentificarme de mi cuerpo y mostrarlo en esta exploración.

Sin embargo, el formato de estas fotografías no me funcionaba para realizar el video en conjunto con los clips que habia recopilado al rededor de los conceptos de mirada por lo que tuve que grabar pero esta vez con la certeza de rayar mi rostro en edición.

Ilustración 34. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano (2024)

Debo confesar que el primer clip con la ropa ajustada, ropa que fue ideal para mí por mucho tiempo me hizo sentir bella, atractiva en el mundo de las ideas, volví a encarnar esa satisfacción de encajar, aún así me di un momento para sentir mi cuerpo.

Se sentía apretado por la falda, por la blusa ajustada, se sentía incómodo sentado y recordé porque lo cuestioné, porque no me siento bien en el transporte público con falda, lo expuesta que me siento, lo vigilante.

Esta lluvia de sensaciones me pareció importante le dió un lugar al proceso con mi ropa, a los cuestionamientos.

Por lo que me pareció importante poner esta lluvia de sensaciones en la edición junto con el rostro tapado.

Antes de pasar al segundo clip mío, me parece importante mencionar el de Wendy Jimenez, personaje de la novela Nadie es eterno en el mundo (2007), porque fue muy importante para mi infancia, este era el anhelo por crecer y verme así.

Pero este traje en particular fue importante porque tenía tan interiorizada esta idea de "el que no muestra no vende" de que la feminidad y la ropa estaban hechas para únicamente resaltar los atributos.

Cuando sentí la necesidad de ocultarme comencé a sentirme invisible ante esa mirada del otro, la mirada que sí quería. Por ello traté de representar esa sensación con el clip de la chaqueta verde.

Pero siento que ese "ocultarme" en realidad era una pausa, un momento de mucha introspección.

Entonces la ropa no es sólo ropa, es tan simbólica como el cabello, como el maquillaje.

Este momento con la ropa tan ancha de una u otra manera me protegía de mi propio rechazo, de querer gustar todo el tiempo. Se alineó con un momento emocional en el que si necesitaba parar y ser invisible.

En el último clip, el de la tregua siento alivio, una sensación de aprendizaje tras la crisis, una forma diferente de ver el cuerpo.

No creo que se trate de abandonar nada. Al contrario siento que sería mentira decir que no es importante

para mí el deseo del otro sobre mi cuerpo, un deseo mutuo y consensuado. Pero no quiero que sea la única razón que sea importante, no significa que lo desee de todos los nombres.

Así como sería mentira negar que esa mirada indeseada no es transversal en los tres momentos de mi vestimenta.

Por un lado, está la mirada del deseo que no me gusta, que me hace sentir agredida. Pero también esa mirada indeseada ha correspondido a esas personas que no estuvieron de acuerdo con mi ropa ancha, que sintieron malestar, confusión e incluso confrontación con algunos juicios o estereotipos al rededor de lo que significa representar el género femenino. Sobre todo porque en esa época tenía la cabeza rapada.

Ilustración 38. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano

(2024)

Fue un cártel de rupturas sobre el género.

Pero también esa mirada indeseada puede ser la mía, en esos momentos en los que reniego de mi cuerpo o en donde me trato de convencer a fuerza que debería ser "más femenina".

Por último, esta mi mirada que si bien ha sido indeseada, también ha valido y se ha nutrido de muchas nociones sobre la diversidad de la feminidad. Si bien muchas de las nociones sobre el cuerpo y el género siguen presentes muchas otras no, algunas se quedaron incluso reconociendo el lugar agresivo de donde vienen y es que a veces no puedo treguar todo.

Pero reconocerlas y darles un lugar abre más mi perspectiva y en el mundo de los conceptos y las ideas

abre una nueva posibilidad aunque
aún no me siento lista para encarnarlas.

Antes de finalizar debo mencionar que
el audio de la mujer que suena
hacia el final del video corresponde
a @larubiacinmoral, una mujer excéntrica
que sigo en Instagram y que aunque

cumpla con muchos estereotipos de lo
femenino, me inspira y me impulsa
a darle rienda a lo que siento bien
para mí, aunque no sea lo más feme-
nino refiriéndome sobre todo a la
ropa ancha.

Para cerrar esta exploración debo
decir que ha sido tremendamente
agotador realizarla, replantearla, cuestionar
todo, estar en guerra con lo
femenino, hacer las paces con un

par de conceptos misóginos que guardaba.
Además de reconocer con algo de
vergüenza la interacción de mi cuerpo
con el otro género, con el deseo,
con el rechazo y conmigo misma.

Aunque me genera curiosidad cual es
la relación que tiene mi rostro con
la identidad de mi cuerpo, supongo
que es una pregunta que queda
abierta.

Ilustración 41. Recopilación de la experiencia. ¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente? escritura a mano
(2024)

- Pliegues, texturas y reflejos.

Para abrir la conversación sobre esta exploración considero importante exponer por qué los pliegues son importantes para mí y para esta investigación alrededor de la identidad corporal. Así pues, debo empezar por reconocerlos como las líneas curvas que han delatado mis cambios corporales, estas líneas son quizá lo que más he deseado ocultar a los demás tanto en la cotidianidad como en la intimidad. Sin embargo, confieso que yo los observo con curiosidad, a veces solo me dispongo a observar lo que el espejo me ofrece giro mi cuerpo intencionalmente para ver donde se forman, para arrugar la piel y conocer esa textura en mi estómago en mis piernas, en mis glúteos y en mi espalda.

La cantidad de líneas es variable y depende del momento en el que mi cuerpo se encuentre, pero si esta investigación se trata de identidad considero justo darles un lugar. Por eso surgió la idea de dibujar encima del espejo las líneas que conforman mis bordes, mis pliegues y texturas, al final de todas las nociones y sensaciones surgidas de la observación y el dibujo de estas líneas, considero importante escribir en el espejo como diálogo entre el espejo y mi cuerpo.

La razón por la cual son líneas dibujadas de mi cuerpo y no fotografías es porque como mencioné anteriormente exponer mi cuerpo me hace sentir muy vulnerable. Sin embargo, es un tema importante para mí, ya que si ha sido un asunto reiterativo y punzante en mi relación con mi propio cuerpo.

Con lo mencionado anteriormente, debo decir que esta exploración no corresponde a una única derivación clave al contrario recoge varias nociones de estas. En el deber ser femenino, se menciona que el ideal del cuerpo femenino que debe ser delgado, terso, para considerarse bello, y en Cuerpo cultural en relación con las líneas de vejez, aunque no es mi caso, corresponde a la idea de la belleza femenina como la eterna juventud y la desvalorización de la mujer mayor. Otro ejemplo es en la derivación clave de Cuerpo y Control donde se habla de estos consumos cosméticos, farmacéuticos que pretenden perpetuar los discursos de la dieta y, finalmente, en Autopercepciones, donde se han entrelazado las experiencias personales como la teoría.

La técnica utilizada en este proceso fue el dibujo digital sobre fotografía. Para comenzar, realicé una serie fotográfica de mi cuerpo en diferentes posturas que permitieran capturar texturas en la piel. Luego seleccioné aquellas imágenes que representaban de manera más clara esta sensación. Utilizando una herramienta de dibujo digital llamada Artflow, tracé fielmente los contornos de mi cuerpo sobre las fotografías. Posteriormente, añadí un fondo blanco para crear contraste con el fondo del espejo y las líneas verdes. Después, eliminé el fondo original, dejando únicamente la silueta del cuerpo. Finalmente, sobreponer la silueta en una fotografía de mi espejo.

Así pues, doy paso a la serie fotográfica de los pliegues sobre el espejo



Ilustración 42. Serie Pliegues y texturas 1. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)



Ilustración 43. Serie Pliegues y texturas 2. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)



Ilustración 44. Serie Pliegues y texturas 3. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)



Ilustración 45. Serie Pliegues y texturas 4. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)



Ilustración 46. Serie Pliegues y texturas 5. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)



Ilustración 47. Serie Pliegues y texturas 6. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)



Ilustración 48. Serie Pliegues y texturas 7. Técnica: Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)

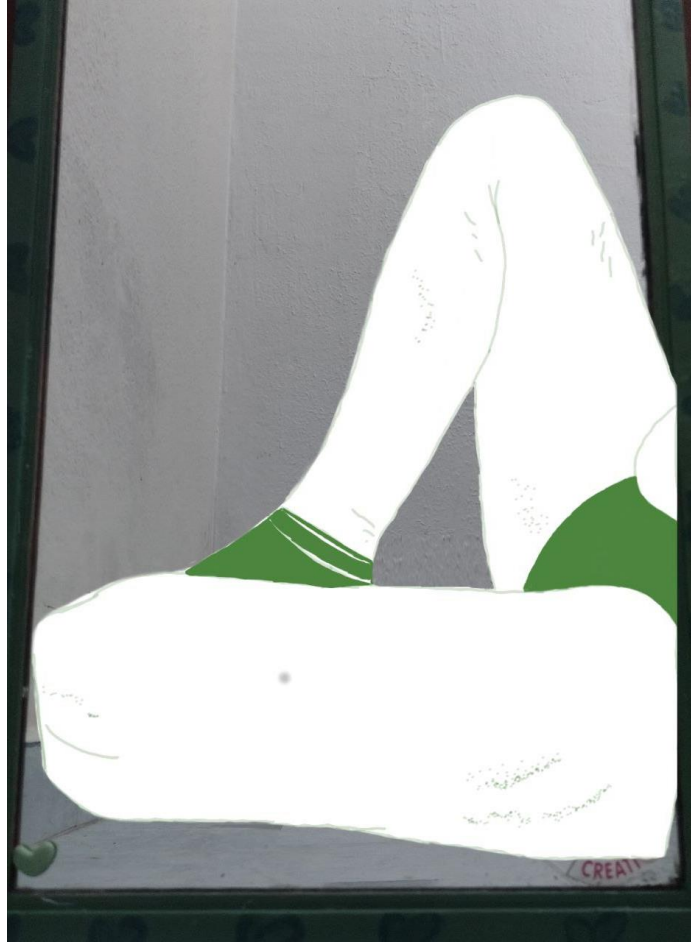


Ilustración 49. Serie Pliegues y texturas 8. Técnica:
Dibujo digital sobre fotografía. Elaboración propia (2024)

Una vez finalizadas las ilustraciones el siguiente acto creativo fue escribir con marcador en el espejo dándole ese lugar donde ha sucedido toda la observación de mi cuerpo, con quien tenía una guerra hace muchos años y a quien quería escribirle, desde un lugar de redención, de tregua, de conciliación, con esto dicho doy paso a la serie fotográfica, Reflejos en el espejo.

¿Que significa el espejo?

Despues de estas exploraciones
significa mucho y nada.
Como objeto cumple su
papel y refleja lo que mire
a través de él.

Si pongo mi cuerpo, refleja
un cuerpo promedio, un cuerpo
con grasa, con celulitis, con
acné, con vello.

me mostrara mi altura (1,60)
mis medidas: 83cm de cintura
que es la que me "afecta", me
mostrara un rostro que reconozco
en las rasgos de mi abuela.

me mostrara la contextura de
mi cuerpo, que he visto en las
mujeres de mi familia.

Mis manos grandes heredadas
de mi mamá, mi cabello ondu-
lado, abundante y esponjoso

que viene de las mujeres de la
familia de mi abuelo.

Mi cuerpo que no posee curvas
pronunciadas y que comparto con
mis tías, abuela, mamá, hermana
y primas.

Me muestra un cuerpo simplemente
siendo un cuerpo.

Ojala ahí terminara mi reflejo.
Pero NO.

Tambien me muestra mi dolor,
dolor por el rechazo interiori-
zado que tenía y que no
entendía, hasta que hice estas

Ilustración 50. Serie fotográfica. Reflejos en el espejo 1. Técnica: escritura sobre espejo. Elaboración propia (2024)

exploraciones.

Me deja ver lo vulnerable que me siento ante lo que veo, lo insuficiente, lo incómoda que he vivido en mi piel.

Tras estas exploraciones debo decir que lo que me incomoda no es precisamente mi reflejo fiel en este espejo.

Me incomodan los anhelos que este espejo me refleja.

El anhelo de la delgadez, de la perfección, de la piel tersa, del cabello y uñas perfectas, de la ropa "más" ^{femenina}

El anhelo por la pertenencia incluso la complacencia.

Este espejo sólo es el reflejo de lo que otros espejos me dicen que debería ser.

en la televisión, en redes sociales en tantas representaciones, etc.

Me siento llena de contradicciones, a pesar de que he encontrado varias treguas. Siento que no se puede salir de esta construcción del deber ser femenino.

La verdad nunca hubo un propósito claro tras todo este proceso.

Lo que sí creo que está sucediendo es que este espejo también refleja nuevas perspectivas.

Tal vez aún cuando me miro me juzgo por no ser más delgada, femenina etc. Pero luego de ese sentimiento también aparece la sensación y el pensamiento que es irreal ese anhelo.

Es irreal porque no es mi genética, no es la genética de mi territorio, porque hay muchas cosas de ese "deber ser" que no quiero ser ni hacer.

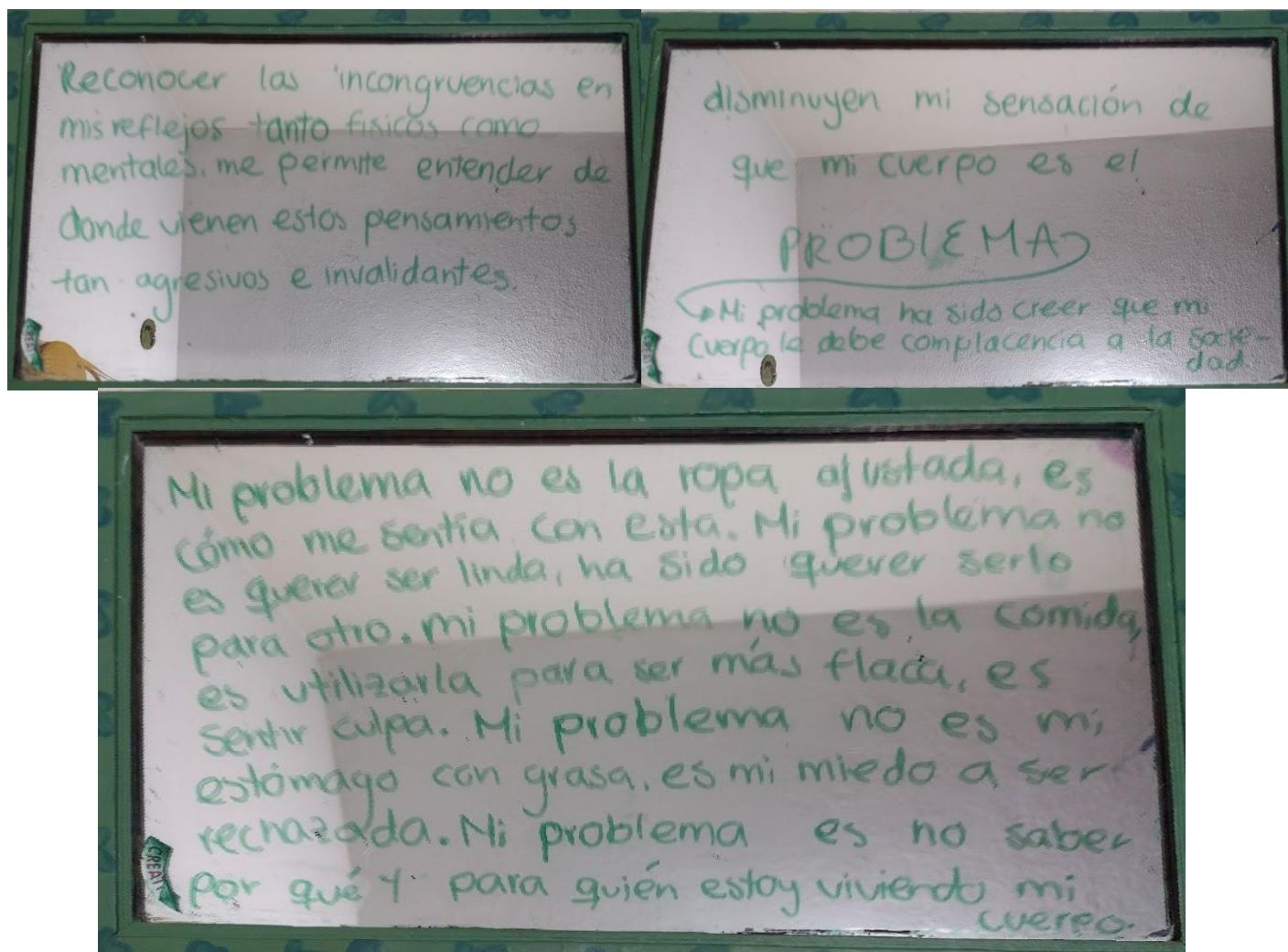


Ilustración 52 Serie fotográfica. Reflejos en el espejo 3. Técnica: escritura sobre espejo. Elaboración propia (2024)

Finalmente, tras realizar esta experiencia sobre el espejo, que fue reveladora, catártica y emocionalmente detonante doy paso a la recopilación manual de esta experiencia completa, es decir lo que sucedió en mí tras realizar las ilustraciones y la escritura en el espejo, las reflexiones que surgieron del proceso creativo, la mirada hacia mi cuerpo y el reconocimiento de este. Así mismo, es importante aclarar que esta es la última exploración y es la que recoge nociones generales y funciona como cierre para este capítulo de exploraciones.

Esta exploración siempre estuvo presente en mi mente desde que conocí el trabajo artístico de Sally Hewett, pues fue el primer acercamiento hacia las texturas reales de los cuerpos cotidianos.

Sin embargo, no tenía claro cómo crear la textura, cómo mostrar mi cuerpo sin mostrar mi cuerpo. Por eso me gusta el concepto de fregua, porque me invita constantemente a buscar otras formas o perspectivas o quehaceres que me ayuden a hablar o habitar lo incómodo sin sobrepasar mis propios límites.

Así pues mi tregua fue ilustrar sobre mis propias fotografías en ropa interior. A pesar que son imágenes bidimensionales, el dibujar puntos y líneas finas dan esa sensación de texturas de volumen.

Hubo un momento mientras dibujaba sobre los pliegues de mi cuerpo, que me pregunté por el anhelo de un cuerpo estático y pensé en lo absurdo que es.

¿Por qué deseo que mi cuerpo sea una imagen inamovible? que además solo puede estar estirada, porque si se mueve genera pliegues, arrugas y textura. No tiene sentido.

Al tomar estas fotografías de mi cuerpo, no sentí rechazo, lo cual me sorprendió porque estuve mirando mi piel y sus formas a medida que cambiaba de posición.

Al contrario, sentí mucha curiosidad de mis zonas blandas, en un momento pensaba en que mi estómago es un hueso, no hay huesos allí, es un espacio blando, desde mis órganos, mis músculos y mi piel.

Como cualquier objeto suave es moldeable, es flexible, es plegable. Parecen conceptos tan obvios y lo son, pero en mi mente mi piel debía ser siempre lisa, tersa, dura.

Ilustración 55. Recopilación de la experiencia. Pliegues, texturas y reflejos, escritura a mano (2024)

Recuerdo ver Colombia Next top models cuando era adolescente y el fotógrafo insistía en "distintular" la barriga, estiraban el cuerpo de tal manera que lograban esa piel lisa. Probablemente a eso aspiraba a esconder mis pliegues, mis texturas, mis líneas.

No se como describirlo pero el acto de sentarme a observar la maleabilidad de mi cuerpo, me quita un peso de encima. Tal vez, estos ejercicios de observación fiel le dan más sentido a mi experiencia corporal cotidiana.

Me parece importante compartir que las ilustraciones en un primer momento estaban pensadas para que fueran líneas sobre el espejo pero considere ese fondo blanco necesario para que resaltara la textura.

Tras finalizar las ilustraciones lo siguiente era escribir en el espejo.

Al principio no sabía por donde empezar me sentía cansada de pensar en mi cuerpo.

Así que comencé por lo obvio, por lo que me refleja sin ninguna interpretación, mi cuerpo siendo y ya. En ese momento sentí que mi cuerpo no era mío, es decir, mi cuerpo es un collage de mi familia, pensé en todo lo que he renegado pero que he visto en las mujeres que me han rodeado.

En ese momento sentí pertenencia por mi cuerpo, una pertenencia real, no un ideal inalcanzable, sino un reconocimiento de ellas en mí y mí en ellas.

luego me permiti darle un lugar en
el espejo y la escritura al dolor.
A veces siento que exagero, que todo
esto no es para tanto.

Pero son años, invertidos en renegar de
quien soy corporalmente, años de sentir
vergüenza, de ocultar, de justificar, por qué
mi cuerpo cambia, por qué mi cabello es o
no es.

Yo sé que si esta idea de investigación
nació es porque me sentía muy agotada,
necesitaba darle sentido a mi experiencia,
teorizarla, observarla, cuestionarla, trans-
formarla, abstraerla.

Al final del escrito con el espejo
sentí enojo, sentí cómo si rechazara
la feminidad y no es así.

El problema no es nada de lo
que quiera utilizar para mi feminidad.

El problema ha sido condicionar mi experiencia ha hacer cosas que no me gustan, que son incómodas para mí. El problema es que me he expuesto a situaciones, consumo, objetivos que en lugar de acercarme a ese lugar solo generaron más sentimientos de insatisfacción conmigo misma.

Aunque es probable que muchas nociones me acompañen y llegue esa voz a decirme que debería ser de una forma u otra, siento un descanso al descubrir que yo no soy el problema, que mi cuerpo no es el problema.

Si no puedo quitarme todas las ideas dañinas, si puedo poner nuevas ideas que cuestionen todo.

4. TREGUA

La palabra "tregua" surgió al final del capítulo 1 cuando, tras realizar las lecturas, me di cuenta de que no podría cumplir con todas las expectativas asociadas a la feminidad. Comencé a reflexionar sobre cuáles podrían ser los puntos intermedios para mí.

Más adelante, en el proceso creativo, tuve que detenerme durante un par de meses porque me sentía abrumada por el malestar de enfrentar mi proceso corporal. Sin embargo, sabía que debía avanzar, y fue entonces cuando la palabra "tregua" se convirtió en una mediadora en cada parte de este proceso. Esta palabra describe mi forma de navegar la inconformidad al mismo tiempo que abrazo las particularidades de mi experiencia corporal. Se convierte en la herramienta para resolver cada nuevo desafío que se presenta en la investigación, pero también adquiere una gran importancia en mi vida, ya que me ayuda a mediar y negociar constantemente conmigo misma, con la vida, con los consumos y con las contradicciones.

Al final, más que hallar respuestas concisas encontré treguas con mi vida, con mis pensamientos, con mi imagen, con mis procesos corporales, con los modos de interacción con otros sujetos.

5. PROPUESTA DE MONTAJE

Desde que comenzó este proyecto, he tenido diversas ideas para la propuesta de intervención. Siempre me llamó la atención el concepto del vestidor como un espacio para estar a solas con el propio cuerpo, frente a un espejo iluminado por una luz directa. Mi intención desde el inicio ha sido que la instalación sea pequeña, permitiendo el encuentro del visitante consigo mismo y también con mi experiencia corporal. Por esto, consideré importante que la instalación respondiera a los resultados de las exploraciones, tomando algunas piezas de allí, tales como *Estómago contenedor*, *Pliegues*, *texturas y reflejos*, y algunos conceptos de *¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente?* así como nuevas ideas surgidas a partir de las exploraciones. La instalación está diseñada para ser íntima, exponer mi proceso y cuestionar al espectador sobre su propia relación con su cuerpo.

Así pues, le doy paso al texto curatorial, el cual se construye partiendo de las ideas que le han dado forma al proyecto al tiempo que explico la ruta de lectura adentro del espacio.

Espacios Íntimos: Diálogos con mi experiencia femenina

El proyecto de investigación "Treguas: Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen", pertenece a la línea Di-sentir y fue dirigido por la docente Alejandra Cano, realizado por Luisa Ovalle, y comienza por la inconformidad.

La inconformidad, como sentimiento que atraviesa mi cuerpo en diferentes etapas de mi vida, me da la posibilidad de cuestionar por qué es tan difícil cumplir con las expectativas que la sociedad tiene sobre el cuerpo femenino y cómo parece ser insuficiente cualquier intento por cumplir con ello.

Luego, aparece el cuestionamiento, una elección de rendición ante la imagen inalcanzable de otros cuerpos. En este espacio, me permito poner sobre la mesa todas las contradicciones, el dolor, las ideas, los anhelos sobre mi cuerpo. Allí observo y le doy paso a la tregua.

La tregua llega como mediadora, un cese a la hostilidad hacia mi propio cuerpo, para encontrar puntos medios en mi experiencia, negociar con mis consumos, mis ideas, mis deseos, y el modo en que me vínculo con los otros y conmigo misma.

Del acto creativo, surge el reconocimiento de mi cuerpo, pues es en la confrontación donde nace la apropiación de mi experiencia corporal, de sus formas, texturas y su origen. Así como el sentimiento de dignidad de mi cuerpo y, sobre todo, de su significado.

Con esto dicho, les doy la bienvenida a la exposición. Esta instalación invita a los espectadores a sumergirse, de manera individual o máximo de dos personas, en un viaje a través de mi experiencia corporal femenina. Al ingresar al espacio, encontrarán la cerámica de mi estómago, una pieza íntima que contiene ilustraciones y reflexiones surgidas durante su creación. Luego, se encontrarán con la ropa e ideas colgantes, donde podrán reflexionar sobre el simbolismo de estos elementos. Continuando, llegarán al espejo donde está escrita mi experiencia con el reflejo, acompañada de una serie fotográfica vertical de las mujeres de mi familia, que profundiza en la exploración de mi identidad. Finalmente, encontrarán una pregunta que los invita a reflexionar sobre su experiencia corporal y a dejar comentarios si así lo desean. Espero que disfruten de esta experiencia.

Déjense guiar por las huellas.

Para visualizar como está proyectado el espacio diseñe este plano que se ubica en el segundo piso de la LAV en el pasillo que se dirige hacia el salón de dibujo.

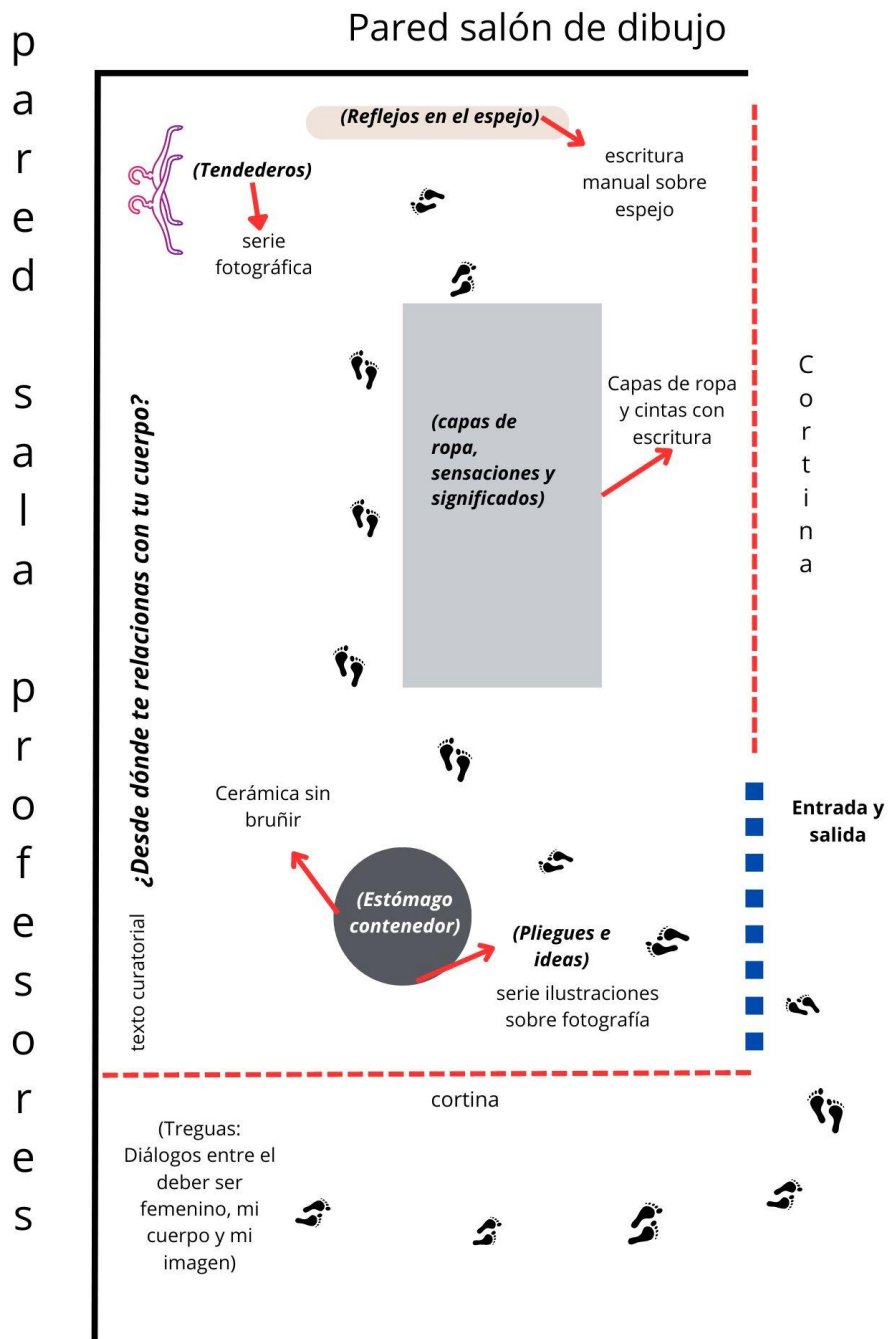


Ilustración 60. Plano instalación. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024

El espacio en la instalación está diseñado para que la entrada y la salida sea la misma, esto con el fin de que la circulación sea difícil y por lo tanto sea una experiencia individual para el espectador. Así mismo me parece importante mencionar que las piezas de la obra se reflejan entre ellas en el espejo, esto con la intención de pensar en cómo me miro a mí misma desde el inicio del proceso hasta el final entendiendo el proyecto como una experiencia introspectiva. Además, el recorrido está guiado por huellas impresas en vinilo adhesivo para que solo haya una forma de recorrer el espacio.

A continuación, me gustaría explicar las piezas que habían dentro de la instalación con las fotos del montaje en el espacio.

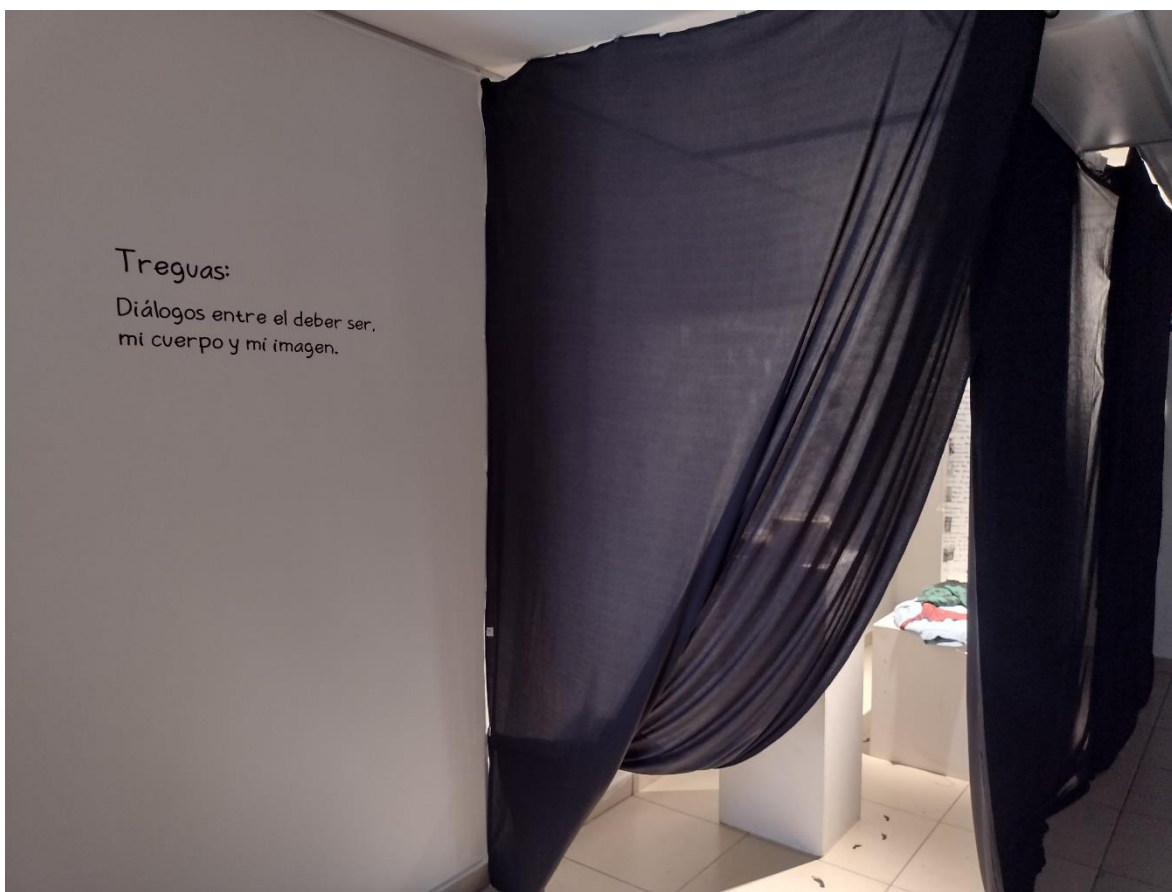


Ilustración 61. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Entrada. Elaboración propia. 2024



Ilustración 62. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Pieza. Estómago contenedor y Pliegues e ideas. Urna cerámica con ilustraciones sobre fotografía al interior. Elaboración propia. 2024

Esta pieza recoge la exploración de *Estómago contenedor* y sintetiza las ideas principales, al mismo tiempo que las relaciona con las ilustraciones de la exploración *Pliegues, texturas y reflejos*. Estas ilustraciones fueron impresas en papel fotográfico y la intención de relacionarlas con la pieza cerámica es que ambas corresponden a la zona abdominal y comparten la sensación de textura de la piel, por lo cual considere que se complementan entre sí.

La siguiente pieza es una adaptación de la exploración *¿Ojos que no ven, cuerpo que no siente?* Pues recojo las ideas sobre las sensaciones que tenía al vestirme con la ropa ajustada y con la ropa ancha, de estas sensaciones surge una idea de lluvia de ideas que materialicé en un listón de tela transparente en donde anoté con marcador negro permanente las palabras que surgieron durante la creación de esta exploración, estas cintas fueron colgadas a un gancho con hilo y velcro y se ubicaron encima de la ropa. Para la pieza de la ropa quise invertir el orden de la ropa de tal manera que la capa más grande fue la primera y la más ajustada la última.



Ilustración 63. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Fragmento 1 Pieza. Capas de ropa, sensaciones y significados. Ropa sobre puesta por capas y escritura con marcador sobre cinta translúcida. 1,50 cm de alto x 94 cm de ancho. Elaboración propia. 2024



Ilustración 64. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Fragmento 2 Pieza. Capas de ropa, sensaciones y significados. Ropa sobre puesta por capas y escritura con marcador sobre cinta translúcida. 1,50 cm de alto x 94 cm de ancho. Elaboración propia. 2024

La siguiente pieza es una réplica del ejercicio de escritura sobre el espejo de la exploración Pliegues, texturas y reflejos. Esta replica se realizó sobre un espejo de 1,80 cm de alto x 46 cm de ancho con marcador permanente negro.



Ilustración 65. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Pieza. Reflejos en el espejo. 1,80 cm de alto x 46cm de ancho. Escritura a mano con marcador permanente negro. Elaboración propia. 2024.

A partir de la escritura en el espejo, surge un interés por darle un lugar a esos cuerpos en los que me veo reflejada y a partir de allí surge *Tendederos* una propuesta que sucede tras la revisión del álbum en el archivo familiar, en donde recojo diferentes fotografías de las mujeres que pertenecen a mi familia materna tanto por el lado de mi abuela como por el de mi abuelo, en ellas reconozco características mías y en mi reconozco características de ellas. Esta serie fotográfica se compone de 15 fotografías, 12 horizontales y 3 verticales replicadas del álbum original estas fotografías fueron escaneadas e impresas en papel fotográfico en un tamaño de 10 cm de ancho x 15,5 cm del alto. En este documento la fotografía fue modificada bajando la nitidez de la imagen.

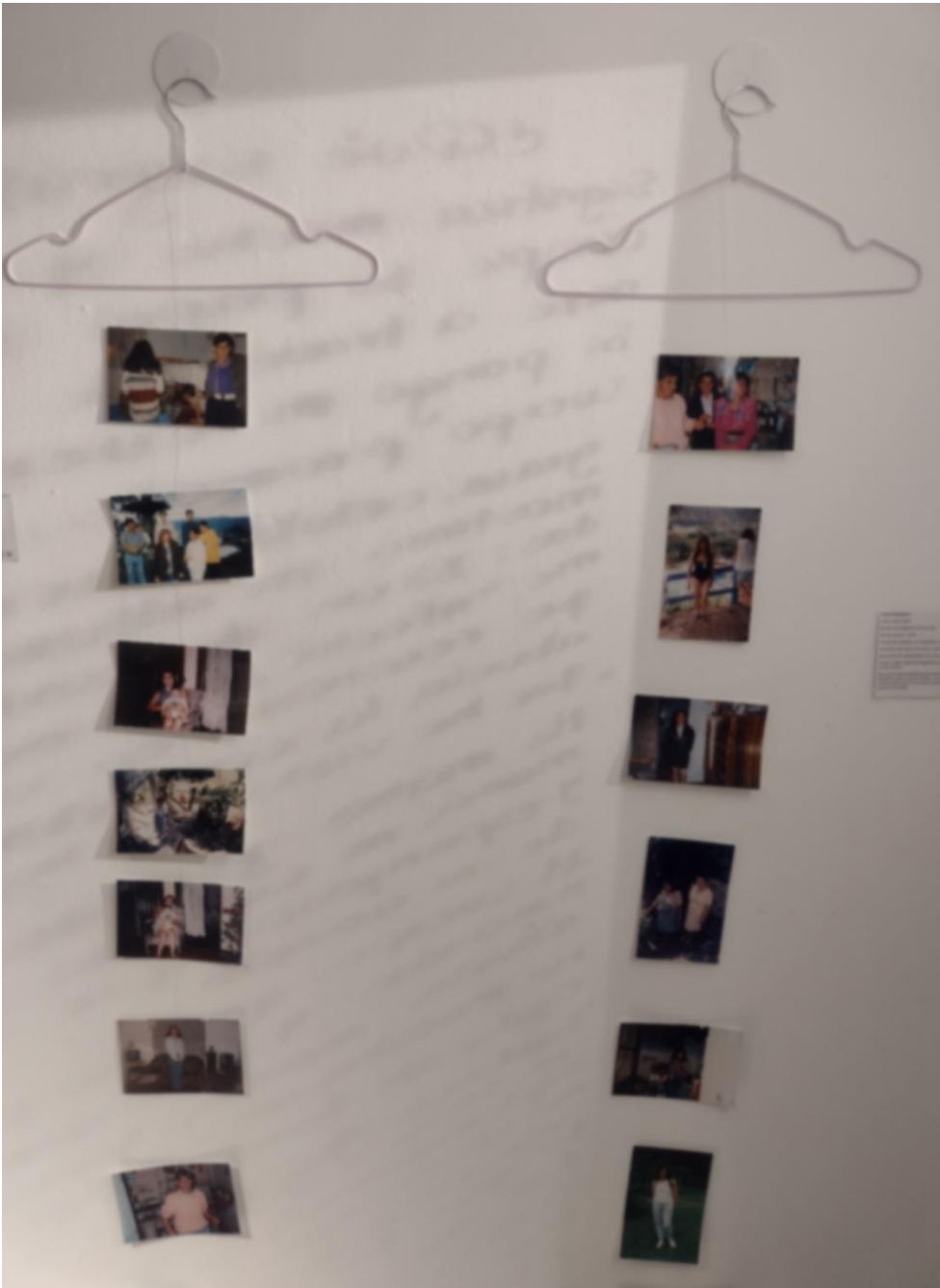


Ilustración 66. Fotografía montaje. Nitidez baja. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Pieza. Tendederos. Serie fotográfica. 30 cm de ancho x 1,64cm de alto. Elaboración propia. 2024.

Por último, la instalación cierra con una pregunta que abre el espacio al espectador a preguntarse sobre su propia corporalidad, al tiempo que permite un espacio de diálogo durante la mediación.



Ilustración 67. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024.

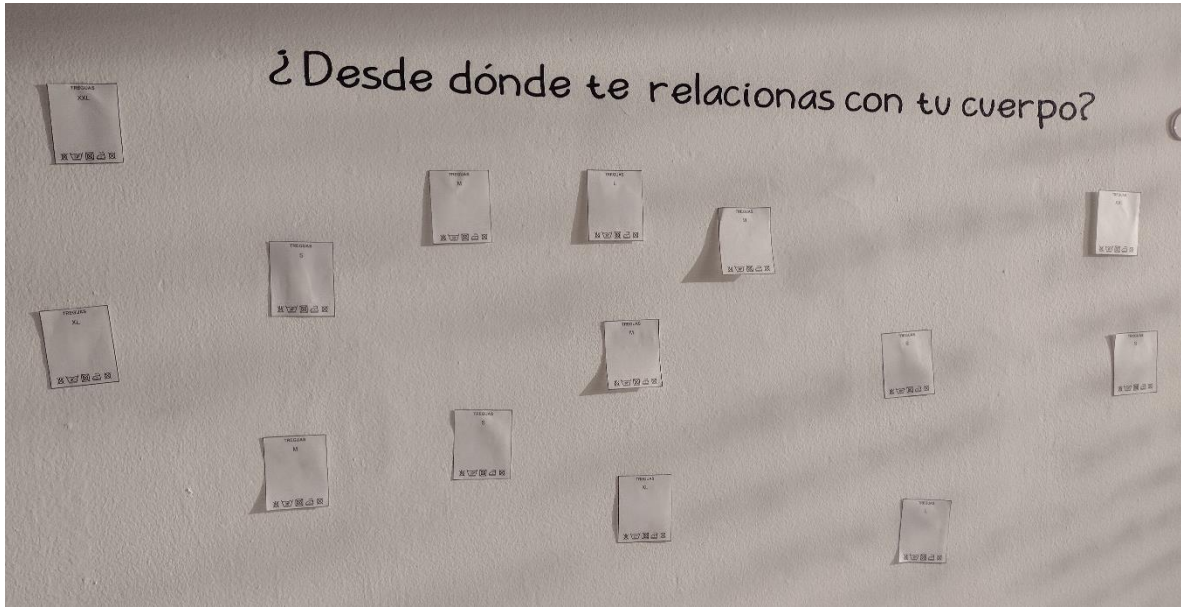


Ilustración 68. Fotografía montaje. Treguas: Diálogos entre el deber ser femenino mi cuerpo y mi imagen. ¿Desde dónde te relacionas con tu cuerpo? Vinilo adhesivo sobre pared. Elaboración propia. 2024.

La mediación la realicé con cuatro estudiantes, tres chicas y un chico de la LAV. El recorrido por la instalación fue guiado y dialogado desde una visión más personal, lo cual generó que ellos hablaran sobre sus experiencias corporales, esto también permitió encontrar experiencias compartidas alrededor de las nociones sobre delgadez, la obsesión por cumplir con estos estándares inalcanzables, el proceso de vestirse desde una experiencia doble en el territorio, pues uno de los participantes también vive fuera de Bogotá.

Considero muy valioso de la mediación la conexión con cada uno de los y las participantes ya que fue importante poner en perspectiva su propia experiencia personal, considero que la intimidad de la instalación permitió que ellos expresaran de manera personal algunas de sus vulnerabilidades. Finalmente, quiero poner en el documento, la escritura que ellos tuvieron alrededor de la pregunta detonante ¿Desde dónde te relacionas con tu cuerpo?

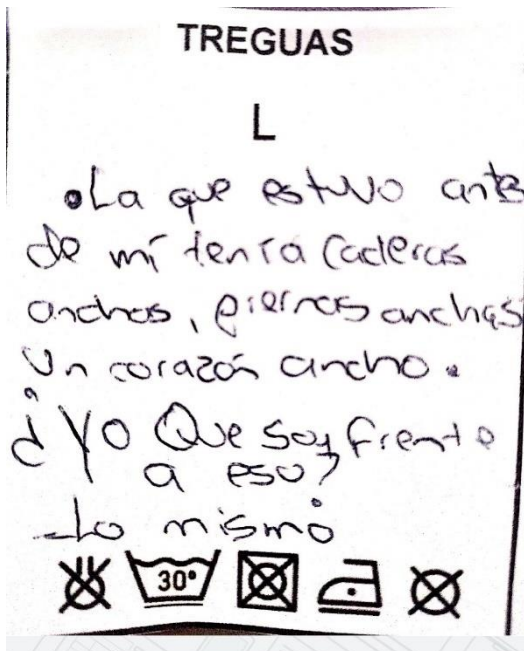


Ilustración 69. Mediación 1. Treguas: Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024

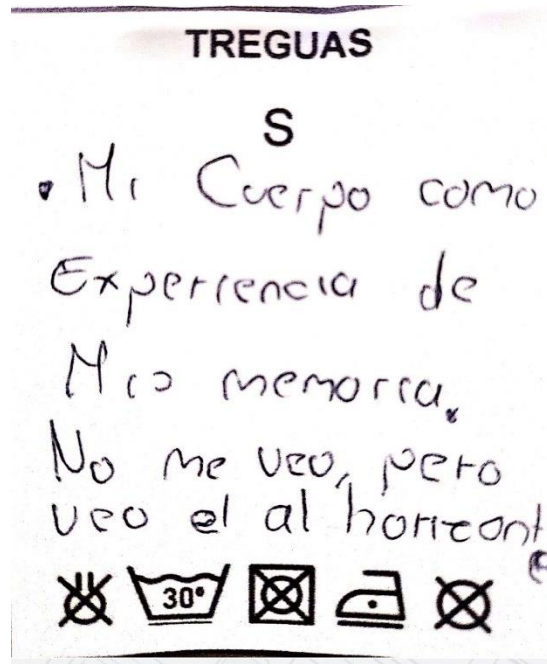


Ilustración 70. Mediación 2. Treguas: Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024

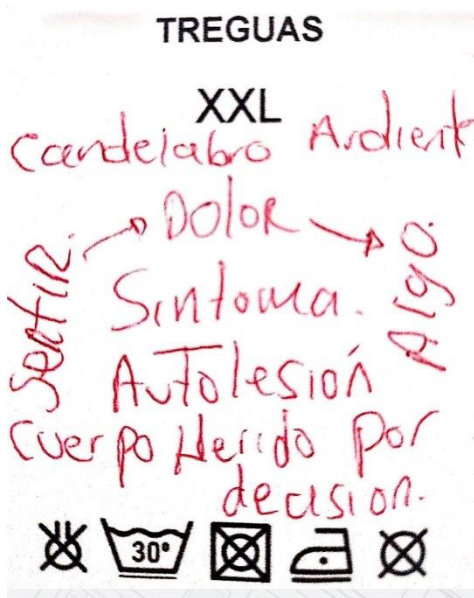


Ilustración 71. Mediación 3. Treguas; Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024

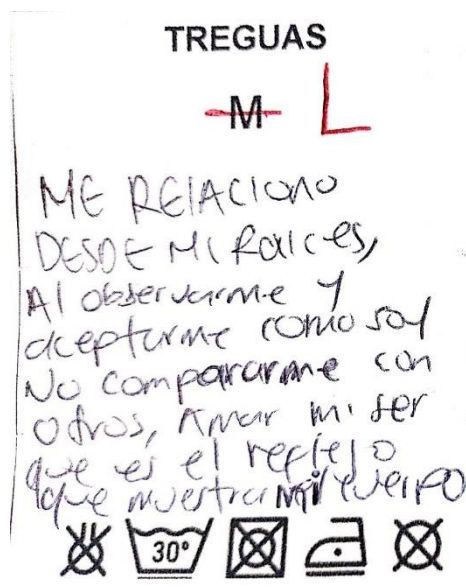


Ilustración 72. Mediación 4. Treguas: Diálogos entre el deber ser, mi cuerpo y mi imagen. Elaboración propia. 2024

6. CONCLUSIONES

Para concluir me parece importante partir de uno de los aprendizajes más importantes que tuve que **mi cuerpo es mayormente el significado que le doy**. Sin embargo, dicho significado no escapa de la construcción social y cultural alrededor del género, puesto que es un sistema bajo el cual se rigen muchas nociones en mi vida.

Aun así, rescato el papel de la imagen durante el proceso teórico y sobre todo de creación para la construcción de identidad corporal. Por un lado, la imagen externa que marcó mi relación con mi cuerpo y que fue una guía durante muchos años, pero también la imagen real, la imagen que nació en este proyecto, la imagen fiel en el espejo, en la cerámica, en la ilustración etc. Aunque se mezclen entre sí y mi autopercepción persiga el primer tipo de imagen la cual está cargada de ideas preestablecida y anhelos irreales, mi identidad actual también se constituye de la nueva imagen, la real que solo corresponde a un cuerpo de sexo femenino con varias apropiaciones de lo que significa ser mujer, con el reconocimiento de su corporalidad, pero también con muchas disonancias alrededor de lo considerado femenino.

Una de las treguas que logré fue la aceptación de la imposibilidad de cumplir con todas las expectativas de ser mujer, es por esto por lo que considero que, aunque las ideas viejas e interiorizadas con las que crecí no se van a ir del todo, es importante el lugar que tienen las nuevas ideas las cuales surgieron de este proyecto y ocupan un espacio que debate a las anteriores, las cuestiona, la problematiza y reorienta algunas.

A nivel personal puedo mencionar treguas importantes tales como la comprensión de que mi diálogo mental no es lo mismo que mi imagen corporal, pues la comparación, el rechazo, el sentimiento de insuficiencia sucede en mi mente, mientras que mi cuerpo es un cuerpo promedio, mediano, lo que justamente me hace llegar a mi segundo aprendizaje y es que después de realizar este proceso con el espejo en la última exploración, nació una noción en la que mi cuerpo siente pertenencia con mis antecesoras, mi cuerpo honra a las mujeres de mi familia y rengar de él es regenerar de ellas, de hecho, abrió una de las ideas para la propuesta de montaje.

Sin embargo, es un proceso inacabado pues las treguas que no son sostenidas, se disuelven bajo el peso del deber ser, es por esto que durante la exploración alrededor de los consumos me pareció tan importante escuchar al cuerpo desde su sabiduría propia, desde lo que lo nutre, lo que lo satisface, lo protege, lo resguarda, así como la incomodidad que lleva a la transformación, esto aplicado a los consumos alimenticios, de información, de productos y procedimientos cosméticos, a la ropa, a la sexualidad entre otros.

Finalmente, a nivel personal puedo decir que este trabajo me permitió reconocer que mi cuerpo no es el problema, que no tiene sentido para mí estandarizar mi cuerpo pues considero que todos estamos hechos a medida, no por tallas. Por lo tanto, mi cuerpo no le debe complacencia a nadie, ni a las expectativas del sexo opuesto, ni a la sociedad, ni a las representaciones de la feminidad, ni siquiera se la debe a mi propia expectativa mental.

Dicho lo anterior, es importante mencionar que esta investigación aporta a la licenciatura en artes visuales y a la línea de sentir desde el recogimiento de una experiencia personal del desglose y análisis de lo que ha sido mi identidad corporal femenina. Así pues, este proyecto sitúa el cuerpo como un lugar político donde sucede la experiencia del género femenino, pues justamente se sitúa en la sub línea de profundización de feminismos y decolonialidades. Así mismo, es importante mencionar que esta investigación también hace un trabajo de memoria puesto que retomo mi pasado para reconocer como se construyó mi identidad corporal femenina.

En un primer momento identifiqué los discursos heteronormativos que han permeado mi experiencia como una joven con un proceso de construcción personal diferente en dos territorios con nociones distintas sobre feminidad, refiriéndome a mi pueblo natal (Facatativá) del cual salí hasta que ingresé a la universidad en la ciudad de Bogotá. Siendo justamente el contraste entre estos dos lugares el detonante para el planteamiento de esta investigación, pues, aunque la feminidad estuviera en mi cuerpo de la misma manera, las percepciones eran diferentes en cada lugar.

En un segundo momento desde la teorización se gesta una disonancia y cuestionamiento alrededor de las ideas interiorizadas sobre cómo debía ser como mujer, pues pongo por escrito la inconformidad que siento al no cumplir con las expectativas y desde allí comienza un proceso de análisis a diferentes aristas que componen la experiencia de la feminidad,

encontrando en cada una un replanteamiento a mi vivencia, lo cual da pie al surgimiento de la idea de creación.

Así pues, en este tercer momento durante la creación surge un proceso de abstracción de conceptos encarnados, que me permitió generar nuevos hallazgos y comprensiones alrededor de mi cuerpo, cómo me relaciono con él, cómo se relaciona con otros. Asimismo, se generaron preguntas que no existían desde la teorización y que no hubieran sucedido si no se hubieran puesto bajo la lupa del acto creativo.

Para finalizar, considero que esta investigación me sitúa como una futura docente que reconoce la importancia de la corporalidad en el aula, desde el reconocimiento de la diversidad corporal, así como la importancia de cuidar los discursos que alimenten la desvalorización del cuerpo y que encasilla a los sujetos, así como los discursos que adultifican la experiencia infantil.

6. BIBLIOGRAFÍA

- BillyJoelVEVO. (2024, 12 de abril). Billy Joel - Vienna [Video musical]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3jL4S4X97sQ>
- Blog de Cocina Recetas Fáciles. (2021). Laxantes caseros para adelgazar barriga. Recuperado de <https://www.cocinarecetasfaciles.com/laxantes-caseros-para-adelgazar-barriga/>
- Borgdorff , H. (2010) *El debate sobre la investigación en arte*. Cairon: revista de ciencias de la danza. Barcelona
- Caracol Internacional. (2007). Primer capítulo de la novela Nadie es Eterno en el Mundo [Video]. Recuperado de <https://caracolinternacional.com/produccion/nadie-es-eterno-en-el-mundo/>
- Cottonbro Studio. (2020). Madera moda relajación verano [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/video/madera-moda-relajacion-verano-5639004/>
- Dijkstra, R. (2012) Beach Portraits. Recuperado de <https://artblart.com/tag/rineke-dijkstra-beach-portraits/>
- Dijkstra, R. (2024). Rineke Dijkstra. Recuperado de <https://proyectoidis.org/rinke-dijkstra/>
- Esteban, M. (2013). *Antropología del cuerpo. Géneros, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Edicions Bellaterra.
- Freepik. (s.f.). Beber jugo de frutas batido de desintoxicación [Video]. Recuperado de https://www.freepik.es/video-gratis/beber-jugo-frutas-batido-desintoxicacion_164562#fromView=search&page=1&position=8&uuid=c686fe55-1ae2-4494-97a2-5cc1ab6cca22
- Freepik. (s.f.). Close up of face of unhappy woman crying [Video]. Recuperado de <https://www.freepik.com/free-video/close-up-face-unhappy-woman->

[crying_171930#fromView=search&page=1&position=31&uuid=e77504dd-9c69-4fd2-ae92-e9a41499095b](https://www.freepik.com/free-video/close-up-portrait-young-woman-colorful-neon-light-background_171930#fromView=search&page=1&position=31&uuid=e77504dd-9c69-4fd2-ae92-e9a41499095b)

- Freepik. (s.f.). Close up portrait of young woman on a colorful neon light background [Video]. Recuperado de https://www.freepik.com/free-video/close-up-portrait-young-woman-colorful-neon-light-background_164285#fromView=search&page=1&position=0&uuid=df4c5a06-f6fe-46c6-a109-7300f25542a5
- Freepik. (s.f.). Imágenes de pasarela [Colección de imágenes de desfiles de moda]. Recuperado de <https://www.freepik.com/>
- Freepik. (s.f.). No Is No [Video]. Recuperado de https://www.freepik.com/free-video/no-is-no_163933#fromView=search&page=1&position=4&uuid=df6feceb-67a3-4bac-9a23-f78c910822e0
- Freepik. (s.f.). Portrait of a man indoors [Video]. Recuperado de https://www.freepik.com/free-video/portrait-man-indoors_2807207#fromView=search&page=1&position=22&uuid=f70954e8-ca79-4f17-a543-50d0b0493589
- Gomez, L. (2020). *Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos*. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.
- Hewett, S. (2022). *160 libras menos*. [Lycra, acolchado, puntada, hilo sulky, aro de acolchado]. https://www.sallyhewett.co.uk/photo_17031508.html
- iStock. (2012). Toma la salida de recubrimiento modelo en fashion show [Video]. Recuperado de <https://www.istockphoto.com/es/v%C3%ADdeo/toma-la-salida-de-recubrimiento-modelo-en-fashion-show-gm483858325-20850530>
- Istock. (2013). "Pasarela show" [Video de una pasarela de moda]. Recuperado de <https://www.istockphoto.com/es/v%C3%ADdeo/pasarela-show-gm484014645-22402175>
- iStock. (2013). Pasarela show [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.istockphoto.com/es/v%C3%ADdeo/pasarela-show-gm484014645-22402175>
- Juan 14.6. (2022, fecha de publicación). [TikTok de Natalia París]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=b7KmeN19MHg>

- KoolShooters. (2021). [Video de personas y piernas en grupo de belleza]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/video/gente-piernas-grupo-belleza-7324763/>
- La Rubia Inmoral [Nombre de usuario]. (s.f.). Instagram. Recuperado de <https://www.instagram.com/larubiainmoral?igsh=Y3Nva2I4NXA3anJx>
- Marin, J.,Laignelet, V. (2014) *Las artes y las políticas del conocimiento tensiones y distensiones*. Ediciones La Silueta. Universidad Jorge Tadeo Lozano, Bogotá
- Muñiz, E. List, M. (cords.) (2007). Pensar el cuerpo. Universidad Autónoma Metropolitana. Del apartado *El cuerpo femenino: La apropiación del cuerpo. Un largo camino hacia el “para sí”* (García).
- Navajas, N. (2021). *Deberías adelgazar te lo digo porque te quiero*. Artículo universitario Universidad de Valencia. España. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7734324>
- Pexels. (2019). Una mujer que hace ejercicio extremo, tirando de una llanta atada a su cuerpo [Video]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/video/una-mujer-que-hace-ejercicio-extremo-tirando-de-una-llanta-atada-a-su-cuerpo-3196218/>
- Pexels. (2020). [Imagen de un restaurante de sándwiches]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/foto/interior-de-sandwich-restaurante-4731135/>
- Pexels. (2020). [Video de un hombre preparando un sándwich de pan]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/video/pan-comida-sandwich-hombre-4731134/>
- Pexels. (2020). Man In Pain [Video]. Recuperado de <https://www.pexels.com/video/man-in-pain-3712751/>
- Pexels. (2020). Sliced kiwi blender [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.pexels.com/video/sliced-kiwi-in-a-blender-5929413/>
- Pexels. (2020). Una Sesión De Fotos De Pareja En Un Pasillo Subterráneo [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/video/una-sesion-de-fotos-de-pareja-en-un-pasillo-subterraneo-4761940/>
- Pexels. (2021). [Video de moda con gente y diseñador en cámara lenta]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/video/moda-gente-disenador-camara-lenta-7779452/>
- Pexels. (2021). [Video de mujer sentada con reflejo mirando]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/video/mujer-sentado-reflejo-mirando-6951940/>

- Rosales, V. (2017), *Mujeres vestidas*. Cúpula.
- Rosales, V. (2022). *Mujer incómoda*. Lumen.
- Rosales, V. (Anfitrión) (11 de agosto del 2021) subjetividad femenina e incómoda del Caribe: La rebelión de las niñas. (T7.E3) [Episodio de podcast]. En *Mujer incómoda*. Google Podcast
<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly93d3cuc3ByZWFrZXIuY29tL3NoY3cvMzU3ODI2Ni9lcGlzb2Rlcy9mZWVke/episode/aHR0cHM6Ly9hcGkuc3ByZWFrZXIuY29tL2VwaXNvZGUVNDYwNTY4MjE>
- Rosler, M. (s.f.). *Body Beautiful or Beauty Knows No Pain*. Recuperado de <https://www.martharosler.net/body-beautiful-or-beauty-knows-no-pain-carousel>
- Szurmuk, M y Mckee, R. (2009) *Diccionario de estudios culturales latinoamericanos*. México : Siglo XXI Editores : Instituto Mora.
- Villate, A. (2008). *Belleza profesional* [Ilustración].
<https://anamariavillate.laveneno.org/>