



**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACION FISICA
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES**



MUJERES, BODY POSITIVE Y REPRESENTACIONES

**MEMORIA PARA OPTAR AL TITULO DE
PROFESOR DE ARTES VISUALES**

Alumna
Mariana Rocío Pérez Ascencio

Profesora Guía
Marianella Núñez Jeria

SANTIAGO, 2020

Este trabajo está dedicado a aquellos que se adelantaron,
En especial a T. quien siempre supo ver la belleza y las capacidades de todos a su alrededor,
Te amamos entrañablemente.

AGRADECIMIENTOS

Mis profundos agradecimientos a las poderosas mujeres que formaron parte de este estudio, por la entrega sincera y la confianza que depositaron en este trabajo, por compartir conmigo un pedacito de sus vidas.

Le agradezco a la profesora Marianella la enorme paciencia y disposición, tanto para este proceso como previos, a mis amigas que me acompañaron incluso sin estar siempre presentes físicamente, a Gabriela por el refuerzo positivo y permitirme creer en mí.

Gracias a todas las personas que directa o indirectamente fueron parte de este proceso de investigación.

ÍNDICE

1.	Introducción.....	3
2.	Problema.....	3
3.	Objetivos.....	7
	3.1 Objetivo Generales.....	7
	3.2 Objetivos Específicos.....	7
4.	Marco Teórico.....	8
	4.1 Apreciaciones sobre belleza.....	8
	4.1.1 Belleza universal.....	8
	4.1.2 Belleza latinoamericana.....	9
	4.2 Estereotipos de belleza y publicidad.....	10
	4.3 Autoestima y autoconcepto.....	13
	4.3.1 Conceptos de autoestima y autoconcepto.....	13
	4.3.2 Trastornos de salud.....	14
	4.4 Body positive e Instagram.....	16
	4.4.1 Acerca del body positive.....	16
	4.4.2 IG como plataforma principal.....	17
	4.4.3 Cuentas body positive en Instagram.....	18
	4.4.4 Apreciaciones al movimiento.....	27
	4.5 Arte como mediador de lo interno – externo.....	28
	4.5.1 Arte.....	29
	4.5.2 Arte Terapia.....	30
	4.5.3 Textil.....	32
5.	Marco Metodológico.....	34
	5.1 Tipo de Investigación.....	35
	5.2 Diseño de investigación.....	36
	5.3 Población y muestra.....	38
	5.4 Técnica de recolección de datos.....	39
	5.5 Metodología para el análisis de datos.....	40

6.	Presentación de Resultados.....	40
6.1	Contextualización.....	40
6.2	Resumen de las obras realizadas.....	41
6.3	Análisis categorial.....	48
6.3.1	Primera categoría: Experiencias asociadas al concepto de body positive.....	49
A.	Subcategoría 1: Cuestionamientos al body positive.....	49
B.	Subcategoría 2: Visión favorable acerca del body positive.....	51
C.	Subcategoría 3: Relación dual con el body positive.....	54
6.3.2	Segunda categoría: Desarrollo de inseguridades a partir de experiencia autobiográfica.....	53
6.3.3	Tercera categoría: Necesidad y búsqueda de auto-aceptación a través de parámetros propios.....	55
6.4	Interpretación de resultados.....	60
7.	Conclusiones.....	65
8.	Referencias bibliográficas.....	67
9.	Anexos.....	72

1. Introducción

Existe variada cantidad de investigaciones acerca de cómo la sociedad actual está fuertemente influenciada por los medios de comunicación, los que ya no están reducidos a los medios más clásicos como el escrito, la radio y la televisión, más bien han ido evolucionando a la par de los avances tecnológicos, desarrollando nuevos usos y formas, encontrándonos con distintas plataformas y aparatos, como internet, los videojuegos, los teléfonos celulares. Los medios en la actualidad tienen un rol fundamental dentro de la vida de las personas, y son responsables en un gran porcentaje de la construcción de la realidad de estas, funcionan como transmisores de valores e ideologías, por lo tanto también de la hegemonía, el patriarcado. Son los encargados de fortalecer y propagar los estereotipos de género y de roles. Dichos estereotipos influyen de forma significativa en la vida de las personas, afectando incluso el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto, llegando a interferir en el modo y la calidad de vida. Debido a esto surgen conceptos como el body positive, el cuál es uno de los ejes de este estudio.

Por lo anterior esta investigación analiza y representa el concepto de “body positive”, al observar y comprender cómo un grupo de participantes chilenas de entre 20 y 30 años pueden significar a través de materiales específicos este concepto y lo que representa para ellas, enfatizando también la importancia del arte como medio de expresión, tomando para esto fundamentos del arte terapia. Para esto se realizó una investigación cualitativa de tipo fenomenológica y narrativa que contó con tres etapas, un acercamiento al concepto, luego la realización de la obra y finalmente la realización de un relato reflexivo en torno a la experiencia y el concepto.

2. Problema de investigación

Uno de los componentes que construyen la sociedad actual son los estereotipos de género, los cuales como expresa Saldívar et al. (2015) dichos estereotipos son transmitidos por medio de entornos como el familiar, el escolar y lo que se muestra a través de los medios de comunicación, es así como estos tres canales se encargan de dar las pautas a las niñas y niños sobre cómo deben comportarse, que gustos son los indicados para cada quien, e incluso cuáles son sus deberes o lo que se espera de ellos dependiendo del género. (p.2129)

Estos estereotipos pueden ser los responsables de una parte importante de la violencia simbólica que se ejerce en contra de la mujer, y en el ámbito relacionado al físico esto se puede observar en múltiples plataformas, tales como anuncios televisivos, propagandas a través de la web, figuras públicas ya sea de cine, series o tv, espacios donde son divulgados y reforzados dichos estereotipos. Los niños y niñas crecen y se desenvuelven en un constante bombardeo de información asociado las redes sociales y medios de comunicación, siendo determinantes en la formación de su desarrollo identitario, su autoestima y el cómo se posicionan frente al mundo.

Cuando se les enseña a las niñas y adolescentes que vestirse y expresarse de acuerdo a un canon es la forma en la que recibirán atención y validación, no es extraño que quieran seguir estos estereotipos a toda costa, adaptándose a estos patrones sociales por sobre sus propios intereses personales. Al interiorizar esta forma de vincularse con su entorno no sólo se ven afectadas características superficiales como la forma de vestir, sino que comienzan a aparecer cuestionamientos sobre el valor personal asociado a estos atributos, la aparición del ideal de cuerpo perfecto y con esto la visión del cuerpo como un objeto estético. Los estereotipos son por lo general muy difíciles de seguir, desencadenando muchas veces estados depresivos, ansiosos o de trastornos alimenticios, una realidad muy común en las niñas y adolescentes de los establecimientos educacionales chilenos.

Mucha de esta influencia se ve reflejada en el contenido que suben los usuarios a sus redes sociales, hace algún un tiempo fue en Facebook, sin embargo actualmente es más utilizada la aplicación “Instagram” (que también le pertenece a facebook). En esta podemos encontrarnos regularmente con fotos de viajes, tendencias de moda, y el día a día de cada persona, teniendo acceso a la “vida” de las personas a quienes sigues, tus amigos, conocidos, familiares, y también figuras públicas como actores, cantantes, modelos, entre otros, los que son los llamados “influencer”.

Al buscar la definición de la palabra anglosajona “influencer” el primer resultado que aparece en la web dice que se trata de una “Un influencer es un persona que tiene credibilidad en la redes sociales o la blogósfera y que puede “influir” en la opinión de grandes grupos de personas” (Delgado, 2020). Son entonces personas muy famosas con miles o millones de seguidores, las que hacen uso de estas plataformas para compartir estas imágenes y en conjunto con estas un discurso,

una mirada en concreto a cualquier tema, una opinión, con un gran alcance. Dentro del contenido, un gran porcentaje corresponde a fotos de cada persona, siendo la estética corporal parte fundamental para transmitir y ganar más suscriptores, nos encontramos con celebridades como Kim Kardashian, Kylie Jenner, Kendall Jenner y Khloe Kardashian dentro de las primeras 16 cuentas con mayor cantidad de seguidores a nivel mundial en el año 2019. Las mujeres anteriormente nombradas son hermanas que son conocidas mundialmente por ser mujeres que llevan una vida de lujo, marcan tendencia y enaltecen un tipo de corporalidad femenina lograda a través de cirugías plásticas. Tienen el llamado cuerpos de reloj de arena, cinturas pequeñas, caderas y busto más pronunciado, y caras simétricas. Este tipo de contenido es un bombardeo constante, ya que además de sus fotos en alguna de sus casas, ocupan sus cuerpos para hacer publicidad de sus respectivas marcas, y así como existen ellas, están todo el público de seguidoras que las imitan, lo que resulta en una aspiración casi imposible de lograr para las millones de seguidoras promedio, quienes no ostentan vidas tan adineradas.

Sin embargo, desde esta misma plataforma han surgido grupos que se oponen a estos estereotipos de mujer perfecta, y entre estas respuestas está cada vez más mencionado el tema del amor propio. Podemos encontrarlo en páginas de revistas, en artículos, incluso hay influencers para este mismo tópico, siendo el más relevante el que se conoce como “body positive”, el que se traduce literalmente como “cuerpo positivo”, concepto que hace referencia a amarse y aceptarse tal cual se es.

Para observar y entender cómo este concepto de body positive repercute en las mujeres, ya sea de manera positiva o negativa, es que la investigación se realizará basada en ciertos principios del arte terapia, los cuales se profundizará más adelante. Así es que se busca la producción de obras y relatos en torno a estas creaciones, tomando lo que dice Kapitan:

El arte brinda un medio corporalidad para reivindicar identidades que han sido distorsionadas, marginalizadas y rechazadas. Brinda la oportunidad de ser vistos no a través del lente de la opresión, sino de una identidad reconstruida de autoría de aquel que previamente había sido objeto de la mirada. La experiencia de ser visto a través de la metáfora de la obra crea un link entre el artista y el mundo exterior. (Kapitan, 1997, En Moon, 2010, p.106)

Por un lado, en Chile nos encontramos hace meses con importantes movimientos sociales que no hacen más que manifestar el descontento de quienes habitamos este territorio, iniciados en octubre del 2019, y por otro lado a comienzos de 2020 una pandemia mundial ha obligado a muchos a permanecer en cuarentena dentro de las posibilidades, lo cual ha sacado aún más a la luz ciertas desigualdades sociales, la precariedad y la inconformidad. Es en este escenario repleto de presiones y obligaciones, donde se ha visibilizado aún más la importancia de mantener un buen físico, solapado por la excusa de que es para mantener una buena “salud”.

Encerradas en sus casas, cumpliendo con lo que dicta el teletrabajo y/o las responsabilidades personales, ¿con qué materiales podrían expresarse estas mujeres? Es entonces que los materiales textiles entran como herramienta principal: hilos, agujas, retazos de telas, bordados, etc, ¿Pueden los materiales textiles construir una narrativa? y es que,

El tejido entrelaza disciplinas y articula diversos conocimientos, conecta a las personas, es la analogía del tejido social. Tejer es entregarse a otros, es regalar el tiempo de creación a un ser amado, pero también es un medio de subsistencia, resiliencia, resistencia y de empoderamiento. (Rivera García, 2017)

De esta manera es que se busca representar y analizar la relación y vivencia que tienen un grupo de mujeres entre 20 y 30 años de Santiago de Chile con el concepto, a través de representaciones textiles, tomando conceptos del arte terapia para la posterior interpretación de los significantes de las obras en relación con sus relatos y así comprender que representa este concepto para ellas, comprendiendo que la utilización del arte “es una alternativa al uso exclusivo del lenguaje en la psicoterapia, usando como mediador la comunicación visual no verbal. Es un modo de llegar a la estructura psíquica de las personas a través de las propias imágenes, porque éstas llegan a donde las palabras no alcanzan” (Zurbano, 2007, p.108).

3. Objetivos

Pregunta de investigación

Cómo interpretan las mujeres el concepto de *body positive* y cómo el arte sirve de herramienta para mediar entre el mundo interno y externo de estas, a partir de la elaboración de obras con materiales textiles para la comprensión de sus significados.

Objetivo general:

- Comprender y analizar los significados que las mujeres participantes de este grupo de voluntarias invitadas es pueden identificar en relación al concepto de *body positive*, a partir de la elaboración de relatos y obras construidas con elementos textiles.

Objetivos específicos:

- Identificar las cualidades del arte como mediador entre el mundo interno y externo de las participantes.
- Comprender mediante el proceso de creación como repercute en las participantes el concepto de *body positive*.
- Establecer relaciones entre las obras producidas y los relatos de las participantes, como acción reflexiva que conduzca a una mirada positiva de su propio cuerpo.

4. Marco teórico

Para comenzar debemos indagar en temas como los estereotipos de belleza, cómo estos se propagan e influyen en la vida de las mujeres, dando paso así al concepto de body positive, sus orígenes y en el papel que cumple hoy en día en la sociedad.

4.1.- Apreciaciones sobre la belleza

4.1.1.- Belleza universal

Si bien no existe manera de saber a ciencia cierta lo que movilizó al creador o creadora de la Venus de Willendorf en el milenio xxx a.C., si podemos hacer una comparación entre esta imagen y una serie de “venus” que vendrían después a lo largo de la historia del arte y en distintas culturas, teniendo siempre como eje central el cuerpo femenino, ya sea desnudo o vestido. Se sostiene que posiblemente fueron ofrendas relacionadas con la fecundidad, siendo este el motivo de sus características anatómicas.

Eco (2004) indica que “bello” es una palabra utilizada para hacer referencia a algo que nos gusta, por lo que entendemos como belleza algo deseable, agradable y aceptada.

A través de las matemáticas Da Vinci propone que para que un cuerpo sea bello este debe ser armónico y equilibrado, y tal como enseñan en las escuelas, para realizar una composición armónica esta debe tener bien distribuido su peso visual, lo mismo aplica a nivel corporal, entra también aquí el concepto de simetría. Más adelante sería Vitruvio el encargado de evidenciar las proporciones corporales dentro de una persona, volviéndose un canon a tal punto que incluso hasta el día de hoy, sigue siendo enseñado en las escuelas como un método para realizar representaciones del cuerpo humano (aun cuando sabemos que no todos los cuerpos son iguales). En la escultura del siglo II a.C, Venus de Milo¹, podemos observar como en su composición corporal caben 8 cabezas en el alto, cumpliendo con el canon de vitruvio.

Dentro de la actual belleza hegemónica reproducida por los medios de comunicación influenciados por occidente encontramos características como un cuerpo blanco y joven, siendo cada vez más los productos para mantener dicha juventud y color, de esta manera encontramos en

¹Venus de Milo (Siglos del III-I a.C.) [Escultura en mármol]. Obtenido de <https://www.louvre.fr/en/oeuvre-notices/aphrodite-known-venus-de-milo>

el mercado por ejemplo cremas destinadas a blanquear la piel momentáneamente, aceites reafirmantes y vitaminas rejuvenecedoras. Estas características podemos verlas por ejemplo en el nacimiento de Venus de Botticelli² o en Olympia de Manet³, mujeres proporcionadas, de tez blanca y cabellos claros, dando una casi una sensación de pulcritud en sus pieles limpias que no parecen tener ni un defecto.

Con las construcciones anteriores llegamos a personajes como Rita Hayworth y Marilyn Monroe, ambas actrices con su pic en la década de los 50', quienes nos acercan al mismo tipo de belleza pero llevado de distinta manera, a través del consumo y la provocación. Entran aquí como medios principales los medios masivos de comunicación, la televisión, las revistas de moda o el cine son las plataformas que determinan, o más bien continúan perpetuando, un mismo modelo de belleza blanco, joven y esbelto. Si bien es innegable que los medios parecieran ampliar las visualidades de la belleza femenina democratizando las imágenes y visibilizando la multiculturalidad, no podemos decir que es equilibrada la presencia de mujeres blancas a las demás razas, de hecho “para autores como Sovik (2004), la presencia desproporcional en los medios de comunicación de otras razas no «blancas» ha contribuido a reproducir la hegemonía de lo blanco como valor estético” (citado por Ortiz, 2013).

4.1.2.- Belleza latinoamericana

Al igual que en el resto del mundo, en Latinoamérica también están presentes los patrones que promueven cuerpos saludables, bellos, perfectos, que son los mismos patrones que suscitan la discriminación étnica, racial y en general de todo quien no cumpla con este modelo.

“Mientras la raza se asocia a distinciones biológicas atribuidas a genotipos y fenotipos, especialmente con relación al color de la piel, la etnicidad se vincula a factores de orden cultural, si bien con frecuencia ambas categorías son difícilmente separables” (CEPAL, 2001). Según indica la Cepal⁴ en América Latina y el Caribe hay entre 33 y 40 millones de indígenas divididos en 400 grupos étnicos, número que no es menor considerando que para el 2015 se estimaba una población de 619 millones solo en América Latina y dentro de ella entre un 20% y un 30% se

² Botticelli, S. (1482- 1485). El nacimiento de Venus. [Temple sobre lienzo] Obtenido de <https://www.virtualuffizi.com/es/el-nacimiento-de-venus.html>

³ Edouard, M. (1832-1883) Olympia. [Óleo sobre lienzo]. Obtenido de https://www.musee-orsay.fr/es/colecciones/obras-comentadas/pintura/commentaire_id/olympia-7087.html?tx_kleemobileredirection=1&cHash=668d19b395

⁴ CEPAL: Comisión Económica para América Latina y el Caribe, División de Desarrollo Social.

consideran afrodescendientes. Por consiguiente es que los patrones de belleza se han mantenido por medio de la invisibilización y desvalorización de las poblaciones negras e indígenas desde la colonización, con castas como el mestizo, el mulato, zambaigo, entre otras.

Tomando en cuenta lo anterior resulta evidente que existe un gran número de la población que no se ve representada por los actuales estereotipos de belleza, los cuales a través de la exposición de modelos corporales que encontramos en los medios masivos de comunicación, parecen influenciar la construcción social de estos cánones, los cuales son difíciles de alcanzar por el común de la población.

4.2.- ESTEREOTIPOS DE BELLEZA Y PUBLICIDAD

Los estereotipos son construcciones culturales de sociedades. Algunas veces pertenecen al inconsciente colectivo y otras han sido contruidos por regímenes políticos.

Los estereotipos, como la construcción de la belleza, obedecen siempre a una manifestación de superioridad y opresión de los fuertes hacia los débiles. El arte, como la publicidad, se han encargado de ser los canales de difusión de este tipo de mensajes, creando una visión determinista de la realidad. Están formados por ideas, prejuicios, creencias y opiniones preconcebidas, impuestas por el medio social y cultural, y que se aplican de forma general a todas las personas pertenecientes a una categoría, ya sea de nacionalidad, etnia, credo, edad, sexo, orientación sexual, procedencia geográfica, entre otros. (Amossy, R. & Herschberg, A., 2001, p.31)

Estas construcciones son entonces difundidas por canales como el arte y la publicidad. Previamente hemos repasado brevemente como la construcción y mutación del concepto de belleza a través del arte, sin embargo es imposible omitir a la publicidad como medio difusor y perpetuador de estas construcciones.

Existe variada información y estudios acerca de la publicidad, sin embargo la definición básica de la Real Academia Española la define como lo siguiente:

Publicidad⁵

1. f. Calidad o estado de público. *La publicidad de este caso avergonzó a su autor.*
2. f. Conjunto de medios que se emplean para divulgar o extender la noticia de las cosas o de los hechos.
3. f. Divulgación de noticias o anuncios de carácter comercial para atraer a posibles compradores, espectadores, usuarios, etc.

Productos de consumo, desde bebidas alcohólicas hasta la enorme industria de la moda cuentan con publicidad donde quien que publicita es una mujer.

En Chile por ejemplo, una reconocida marca de cerveza es conocida por utilizar como modelos a mujeres jóvenes, generalmente en vestimentas de traje de baño para publicitar dicha cerveza, sin embargo nos encontramos con imágenes donde el 80% de la atención está dirigido al cuerpo de la mujer y no al producto en sí mismo;

La objetivación de la mujer como bien de consumo y la ausencia de la representación femenina que no sea maniqueísta, con publicaciones de noticias sesgadas y la invisibilización de ellas a partir de su escasa presencia más que a través de voyeurismos en las noticias gráficas, nos llevan a afirmar que la percepción de ellas, tanto por parte de hombres y mujeres, es de que la mujer solo puede ocupar un espacio en la medida que responda a los mandatos de género. Esto es: buena esposa, ama de casa, madre, abnegada, sumisa, y todo atributo que la haga merecer la atención de un público pendiente de sus actos para juzgarlos. (López, 2015, p.12)

Así es como, en los años 2000, nos encontramos con las llamadas Top Model, mujeres modelos que poseían reconocimiento a nivel mundial y desfilaban en pasarelas con una extrema delgadez y cuerpos frágiles, pasando por comerciales y expandiendo este tipo de ideal delgado, patrón que luego estuvo en la mira ya que muchas de estas modelos desarrollaron desórdenes de alimentación por las extremas dietas que debían llevar para mantener sus figuras. De este modo y como postulan Díaz y Quirós (2010) “el problema surge cuando se pretende construir la imagen corporal propia

⁵ Real Academia Española, s.f.

en el anhelo por ostentar las cualidades físicas de los personajes insertados en la publicidad“ (p.250), yaa que si fue difícil para muchas de estas modelos, a quienes la publicidad mostraba como perfectas, se presume que para cualquier adolescente que crece viendo estos cuerpos es casi imposible llegar a parecerse a ellas, más aún sin contar con los mismos medios ni estilos de vida que estas figuras públicas.

Es a raíz de esta controversia que surgen las modelos de talla grande o “plus size”, buscando visibilizar un aspecto más variado de corporalidad, pero sin dejar de lado la sensualidad. Aquí encontramos modelos como Ashley Graham, celebridades como Kim Kardashian, cantantes como Shakira o Jennifer Lopez, todas mujeres con curvas pronunciadas, sin embargo ellas representan el cuerpo conocido como “reloj de arena”, donde se destaca una cintura pequeña y caderas anchas. Revistas de moda para adolescentes y adultas llenan sus páginas de publicidades con cuerpos estereotipados bajo un mismo perfil, el que Díaz y Quiroz (2010) definen como quien ocupa en mayor medida el protagonismo de estas páginas, la mujer joven, blanca bella y delgada.

Si bien es posible afirmar que ya no existe un solo un canon de belleza, si nos encontramos con la contraposición entre la belleza de una débil delgadez contra las pronunciadas curvas de otros personajes sociales, las que están asociadas a cirugías estéticas más que a una naturalidad (recaltar el ejemplo de la familia Kardashian-Jenner), sumando cada vez más adeptos a estas ideas de corporalidades, es de la mano de esto último que Sánchez (2015) expresa que “la publicidad ampara las nuevas estéticas y representa el canon a seguir a través de modelos de belleza contemporáneos que divulgan y sostienen como una nueva religión a seguir”(p.274) y si bien ya no hay “un solo canon” en el sentido literal, si existe una característica en común que sostiene a estos ideales y es la eterna juventud. Estas normas sobre el cuerpo femenino marcan pautas en la forma en que se debe ver idealmente una mujer, por ende esto también afecta directamente en el modo de vida, tanto en el ámbito personal como en el rol social, siendo estas imágenes asociadas al éxito y a la satisfacción, lo cual puede ser considerado violento al estar siendo reforzadas constantemente, Tornay (2014) afirma que:

Desde una perspectiva de género, los medios de comunicación son potentes reproductores de los estereotipos y roles de género que justifican y amparan las desigualdades y las relaciones de dominación. El cine, la televisión y la publicidad se valen de la imagen femenina para atraer audiencia. Al igual que la comunicación, el

cuerpo de la mujer ha sido mercantilizado y cosificado con el objetivo único de generar ganancias. (p.164)

4.3.- AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Tanto la autoestima como el autoconcepto pueden verse influenciados por los estereotipos que imperan en nuestra sociedad, en este apartado revisaremos resumidamente estos conceptos y el cómo un desarrollo negativo de estos puede desencadenar problemas tanto de salud física como psicológica, esto a modo de entendimiento sobre el tema de la presente investigación.

4.3.1.- Conceptos de autoestima y autoconcepto.

Según Roa García (2013) la autoestima tiene que ver con la actitud que se tiene sobre sí mismo, como nos comportamos, sentimos y nos tratamos, con la aceptación o no de ciertas características propias. Esta no es de naturaleza estática, sino que se construye a lo largo de la vida y su raíz se encuentra en la historia de cada individuo, siendo entonces la consecuencia de actitudes cotidianas hacia uno mismo. Así adquiere la cualidad de mutable, es decir que si se crece con estímulos que generen una autoestima negativa, es perfectamente posible trabajar para conseguir tener una buena autoestima, o por el contrario, en la vida de una persona pueden presentarse eventos que generen una mala actitud hacia uno mismo, provocando una mala autoestima. Además de esto , agrega que la autoestima se compone de 3 categorías que se interrelacionan, la cognitiva, la afectiva y la conductual. La categoría cognitiva considera los conocimientos que se tienen sobre uno, indicando las opiniones e ideas que cada quien se forma acerca de sí mismo. Esto puede variar a lo largo de la vida. En segundo lugar se encuentra la categoría afectiva, que considera el modo en que nos sentimos con nosotros mismos e incluye la autovaloración, pudiendo ser negativa o positiva. En tercer lugar encontramos la categoría conductual, aquí como su nombre lo indica hace relación el actuar (pp.242-243). Por último, define el autoconcepto como una palabra que “hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo ” (2013, p.242-244). Diferenciando así ambos conceptos como uno con una carga valórica y otra perceptual.

Por otro lado Goñi (2007), propone que el autoconcepto se compone de múltiples características físicas, personales, sociales y académicas, que se relacionan entre sí, y que

dependiendo de cómo estas se vinculan la acción que tendrán y determinarán. Pese a lo anterior, ambos conceptos suelen intercambiarse comúnmente y no está probado empírica ni científicamente la distinción entre estos (Rodríguez, 2008).

Considerando estas visiones que fluctúan constantemente entre ellas es que es importante mirar como el contexto y las historias de cada persona afectan en la construcción de dichos conceptos, observando primero que estímulos pueden influir en su construcción y, a su vez, los que tienen repercusiones desfavorables. El reconocer estos estímulos resulta fundamental al momento de buscar una mejor calidad de vida para las personas, y desde un enfoque pedagógico para la búsqueda y entrega de herramientas que fortalezcan un buen autoconcepto y autoestima.

Ambas nociones tienen que ver con la relación y la percepción que se establece con uno mismo, y se comprende que para efectos de esta investigación se hablará de esta relación como autoestima, autoconcepto o auto-aceptación.

4.3.2.- Trastornos de salud

Un desarrollo negativo de la autoestima y autoconcepto puede provocar respuestas perjudiciales para la persona, desarrollando enfermedades como anorexia, bulimia, ansiedad o depresión. La disconformidad con la apariencia física es probablemente una de las mayores razones subjetivas que hacen que una persona quiera bajar de peso, Rodríguez profundiza sobre esto en su investigación, encontrando gran variedad de información acerca de la cultura de la dieta, ya sea en internet, libros o incluso yendo a una farmacia y consultando por pastillas adelgazantes o quemadores de grasa. Una mala estima corporal muchas veces desencadena problemas como la dismorfia corporal, esta consiste en una conducta obsesiva y de disconformidad por un atributo sin importancia o imaginario. (Rodríguez, 2008). Además agrega que esta condición suele llevar a actitudes obsesivas en pos de cambiar o mejorar el elemento que genera disconformidad, y está asociado a trastornos como la vigorexia, que es la idea obsesiva contraria a la anorexia, pensando que se está demasiado débil o pequeño incluso cuando no es así, buscando el desarrollo excesivo de masa muscular. También encontramos desórdenes de alimentación tales como la anorexia nerviosa, que se caracteriza por dejar de comer, y la bulimia nerviosa que está asociada a atracones, momentos donde se ingiere la mayor cantidad de comida, de la mano de la sensación pérdida del control y un posterior sentimiento de culpa.

Julliette (2008) realiza un trabajo de grado en relación a la imagen mediática de las mujeres, en la realización de su investigación establece que

El culto a bajar de peso recluta a las mujeres desde muy jóvenes y las orienta hacia el legado de los desórdenes alimenticios. La anorexia y la bulimia son enfermedades comunes en el mundo femenino: entre el 90 y el 95% de los anoréxicos y bulímicos son mujeres, y mientras las revistas americanas reportan la existencia de más de un millón de americanas anoréxicas, la realidad es otra: American Anorexia and Bulimia Associations declara que la bulimia y la anorexia arrastran un millón de mujeres americanas al año. Sin embargo, esta enfermedad que ataca casi al 10% de las mujeres en América jamás ha sido la portada del Times, ésta es relegada a la sección Style. (p.53)

Diversas dietas de moda, el bombardeo de estereotipos sumado a una mala autoimagen puede desencadenar este tipo de enfermedades como problemas alimenticios, y de la mano de estas suele haber un componente psicológico asociado, un malestar psicológico, por ejemplo ansiedad o depresión. Rodríguez (2008) considera como base para su investigación estudios específicos sobre la relación entre la ansiedad y el autoconcepto, los que demuestran una relación inversamente proporcional entre la ansiedad y el estado de autoconcepto, esto quiere decir que quienes presentan una concepción más positiva de sí mismos, un mayor autoconcepto físico, tienden a tener niveles más bajos de ansiedad, y visceversa. Lo mismo pasa con la relación entre depresión y autoconcepto físico, si bien aquí el tema había sido menos estudiado al tiempo (sólo dos estudios referidos al tema), donde declara que

Aquellos que presentan una percepción más pobre de todas las dimensiones del autoconcepto físico presentan a su vez un mayor grado de síntomas propios de un trastorno depresivo, siendo el atractivo físico el componente jerárquico que mayor interdependencia guarda con la depresión (Rodríguez, 2008).

Es necesario tener estos factores en consideración, observando como en las nuevas generaciones el bombardeo de estereotipos y la presión social puede llegar a ejercer una

influencia negativa en el desarrollo humano y a pesar de que pueda parecer una obviedad, es importante tomarle la importancia que significa el posible desarrollo de enfermedades en consecuencia a estos constructos, a tal punto que limiten un estilo de vida saludable u óptimo. Hay que tener en cuenta que también existen otros factores externo que significan pesadas cargas para las personas, como lo puede ser un contexto de crisis social o una pandemia, esto sumado al lidiar día a día con problemáticas personales, puede resultar en una gran lucha mantener cierta estabilidad o ritmo de vida.

4.4.- BODY POSITIVE E INSTAGRAM

4.4.1.- Acerca del body positive

Como explica Cywnar-Horta (2016) en su tesis “Documenting femininity: body positivity and female, empowerment on instagram” [Documentar la feminidad: la positividad del cuerpo y la mujer, el empoderamiento en el instagram] el concepto de “body positive” está compuesto por dos palabras anglosajonas, body que significa cuerpo y positive que es positivo. Este movimiento está basado en la idea de que todos los cuerpos son bellos, y por ende todas las personas deben tener esta imagen positiva de sí mismos, sin importar las diferencias, centrándose en que las personas necesitan amarse sin importar sus rasgos físicos, aceptandolos sin importar como sean. Las bases de este movimiento se encuentran el cuestionamiento acerca de los poco realistas estándares de belleza que imperan hoy en la sociedad, poniendo en la palestra a industrias como la del modelaje o la moda, y en conjunto a los medios que perpetúan estas nociones de belleza en general. Además de esto, Cwynar-Horta en su investigación detalla que los orígenes del body positive residen en el movimiento de la aceptación de la grasa o conocido también como liberación de la grasa, esto en la segunda mitad de los años 60 tocando el tema de la discriminación hacia las personas gordas. A diferencia de este movimiento, el body positive dice integrar no solo los cuerpos gordos, sino que todos, criticando la cultura del “body shaming” o vergüenza corporal que existe tanto para cuerpos gordos o flacos.

Hacia el año 1966 la escritora Connie Sobczak, en conjunto con Elizabeth Scott, fundan una organización llamada “The Body Positive”, la que tal como explican en su página web

thebodypositive.org, nace para compartir la pasión por crear espacios y comunidades libres del bombardeo mediático, que es algo mantiene a las personas día a día atravesando batallas con su propia imagen corporal. Connie afirma en su página haber experimentado desórdenes alimenticios a temprana edad, en su adolescencia, y al igual que ella lo hizo su hermana, quien al fallecer inspira a la fundadora para crear esta organización. The Body Positive es una organización sin fines de lucro que busca evitar las consecuencias negativas de la autopercepción corporal negativa, consecuencias como depresión, ansiedad, adicciones, desórdenes alimenticios y el suicidio. Cuentan con programas de cursos y entrenamiento para educadores, estudiantes y personal de salud.

Actualmente, podríamos distinguir 3 dimensiones que son abarcadas por este tema: la personal que abarca la relación que cada uno tiene con su propio cuerpo y su propia visualidad, una dimensión interpersonal, que refiere a la relación de las otras personas con uno, y una que está situada en el contexto, en sistemas sociales e instituciones, políticas públicas, trabajos, que ropa puedes usar dependiendo de tu cuerpo, lugares públicos, etc. El enfoque principal al que se dirige el body positive es a la primera dimensión, a la responsabilidad personal en relación a uno mismo, sin embargo deja fuera quizás la más importante que vendría siendo la contextual o institucional, que hace relación a la relación del contexto y las instituciones en las personas y sus visiones de sí mismos.

Encontramos que el lema del body positive tiene gran alcance sobretudo en redes sociales, es tanto su rango que hay quienes critican que ha pasado desde el activismo a convertirse solo en un hashtag o que lo han mercantilizado, volviéndolo una herramienta más para la publicidad y una tendencia. Esto ya que hay cada vez más “pantalla” o visibilidad a campañas con personas específicamente de tallas más grandes, pero hay quienes dicen que es un juego publicitario ya que hay quienes se amparan en el lema para conseguir seguidores.

4.4.2.- Instagram como plataforma principal

Hoy en día la aplicación de descarga gratuita llamada Instagram se encuentra dentro de las principales plataformas que albergan el movimiento del body positive, su nombre hace referencia a las fotografías instantáneas (insta) y a los telegramas (gram). Se encuentra vigente desde el año 2010 y fue adquirida por facebook el año 2012. A diferencia de otras aplicaciones, en esta se

pueden compartir fotografías y videos cortos de un minuto, a los que se le puede agregar diversos filtros. Ha evolucionado con el tiempo, ampliando sus funciones, dentro de las cuales actualmente permiten subir videos de mayor duración y se comparten historias, estas últimas son videos cortos que duran 24 horas en el perfil.

En el año 2020 cuenta con mil millones de usuarios que la utilizan a modo de diario de vida, compartiendo lo que hacen durante el día, lo que comen, y sobre todo, como se ven o quieren verse. Personalidades como Kylie Jenner, celebridad conocida por sus pronunciadas curvas, alcanzan sobre los ciento ochenta y nueve millones de seguidores, compartiendo su vida de viajes, lujos y siendo un referente de moda. Así como ella son muchos los influencer que hacen de sus cuerpos y su estética su marca, promocionando productos propios o ajenos, e incluso ganando dinero solo con las publicaciones que hacen diariamente.

Por otra parte, en esta misma plataforma existen otro tipo de influencers y cuentas que se han creado en respuesta contra estas corporalidades femeninas dominantes, tomando conceptos como el amor propio, el plus size, que hace referencia a las tallas grandes y específicamente el “body positive” como bandera de lucha, creando y compartiendo contenido asociado a este concepto.

4.4.3.- Cuentas body positive en Instagram

Al buscar en instagram el hashtag #bodypositive arroja más de 13.400.000 resultados en publicaciones. En este apartado revisaremos algunos de los perfiles más reconocidos de mujeres asociadas al tema con una imagen a modo de ejemplo del tipo de contenido que comparten en sus plataformas. Cabe destacar que las siguientes cuentas son todas públicas, es decir que cualquier persona que busque sus perfiles puede tener acceso a su contenido.

- La cuenta @welovesize creada por Rebeca Gómez y Elena Devesa está dirigida a la comunidad body positive con 341.121 de seguidores, donde comparten contenido en búsqueda de la aceptación, el amor propio y el autocuidado declarando que sin importar la apariencia esta no determina el valor de cada persona. Además hacen gran énfasis en promover el desarrollo de una autoestima positiva. Suele compartir el contenido de otras cuentas ligadas a la auto-aceptación y su alcance es tan alto que tienen también una página web y productos asociados a su marca.



Imagen (We lover size, 2020).

- @Deconstruidas es una cuenta body positive chilena con 15.963 seguidores, que busca hacer que las personas se sientan representadas y cómodas con sus cuerpos. Esta comunidad nace por la necesidad de compartir la visión en contra de los estereotipos clásicos sobre los cuerpos femeninos, y afirman en una entrevista dada al diario La Tercera que el contenido está dirigido para todos pero sobre todo a las mujeres ya que "somos nosotras quienes hemos estado más expuestas y violentadas por estereotipos y cánones de belleza , de todas formas tenemos seguidores hombres, pero estos alcanzan a ser solo 6%" (Deconstruidas, 2018)



Imagen (Deconstruidas, 2020).

- Ashley Grahama (@ashleygraham) es una modelo reconocida a nivel mundial como una de las activistas body positive por excelencia, por esto mismo cuenta con 11.195.415 seguidores. Ha protagonizado diversas campañas de moda y ha salido en portadas de la revista de moda Vouge.

Si bien esta modelo lleva años en la industria y siendo el rostro visible del body positive, es un claro ejemplo de lo que muchos activistas llaman un cuerpo gordo dentro de la norma, esto haciendo alusión a que su corporalidad está equilibrada con los cánones convencionales, y ella como tal tiene una apariencia proporcionada.



Imagen (Ashley Graham, 2019).

- @nalgonapositivitypride es un perfil creado por Gloria Lucas y cuenta con un total de 117.000 seguidores. Gloria define este perfil como una comunidad “xicana” (estadounidenses con ascendencia mexicana) con la intención de crear conciencia sobre los desórdenes alimenticios y promover la libertad corporal, dando el espacio de reflexión acerca de estos y otros tópicos.

A través de contenido como este es que se evidencia que el body positive no es meramente un tema que se acabe al cerrar los ojos y dejar de observar los cuerpos.

Las presiones corporales traen problemas de enfermedades, como ansiedad, depresión o desórdenes alimenticios, como la anorexia, la bulimia o los atracones.



Imagen (Nalgonas positivity pride, 2020).⁶

⁶ Texto traducido de la imagen: Nuestros cuerpos no fueron creados para complacer a otros. (@tiffanyima vía @nalgonapositivitypride)

- La'shaunae es la estadounidense detrás de la cuenta @luhshawnay con 165.987 seguidores, modelo y diseñadora de 24 años se denomina como la representante de todas las mujeres negras gordas. En su plataforma suele ser crítica con respecto a la industria del modelaje y sobretodo de la publicidad que toma como pantalla el body positive para ser más “inclusivos”, comentando que la representatividad es cuando ves modelos sobre la talla 20 una y otra vez, no cuando las contratan para ser el cuerpo gordo en una sola sesión, expresando lo siguiente en una de sus imágenes: “Las mujeres negras y gordas comenzaron con el movimiento del “body positive” y sinembargo son quienes han sido aisladas, copiadas, recibiendo salarios más bajos, ridiculizadas y más utilizadas, ¿por qué?” (Luhshawnay, 2020).



Imagen (Luhshawnay, 2018).

- Con 23.487 seguidores @desobedienciavisual se presenta como la cuenta de una dibujante y activista chilena, quien a través de sus ilustraciones toca temas no solo asociados al body positive, sino también como la representatividad de las disidencias, la visibilidad lésbica y el feminismo. Sin embargo es importante comprender que si bien no tiene la misma visibilidad que el tema “plus size”, si hay activistas body positive que integran temas controversiales como la visibilidad corporal trans, y que a través de sus ilustraciones busca evidenciar que estos temas no deberían estar considerados fuera de lo normal, y por el contrario debieran ser igualmente aceptados.

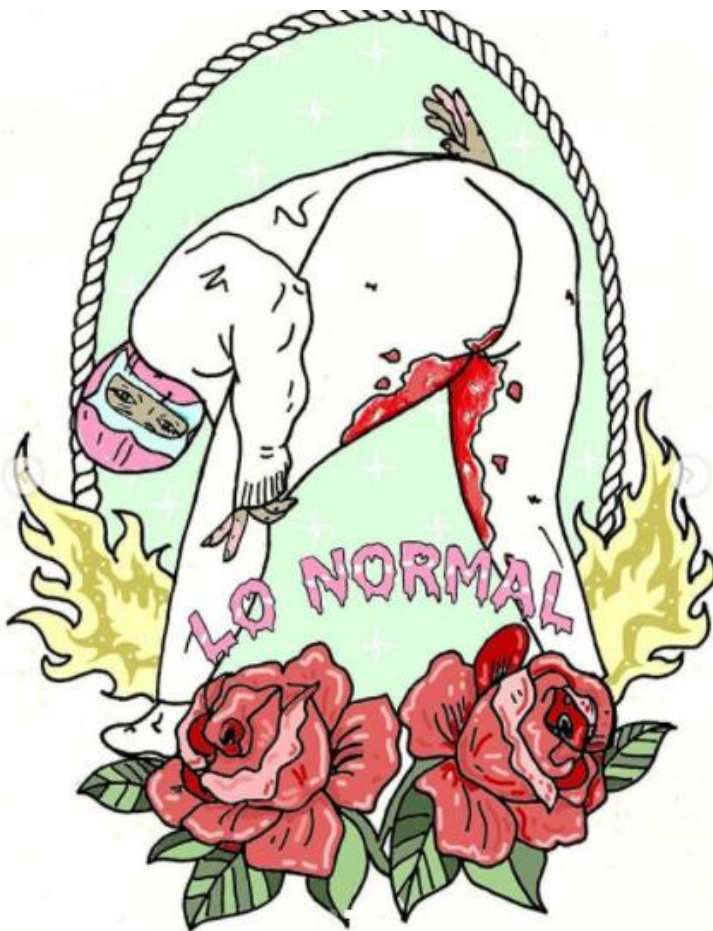


Imagen (Desobediencia visual, 2020).



- Virgie Tovar es la administradora de la cuenta que lleva su nombre @virgietovar, esta escritora y activista busca eliminar la cultura de las dietas, proponiendo que no existe buenas o malas formas de comer, y siendo muy crítica respecto al tema de los privilegios y quienes tienen los espacios dentro del activismo gordo, destacando que al igual que en otros asuntos, la representatividad en este asunto no es del 100%. Esta es una de las cuentas que cuestiona realmente sobre el impacto del body positive, reflexionando si es tan efectivo como antes o como se espera o se cree. Sin embargo cuestiona también a quienes participan del movimiento, haciendo notar que este tema ha dado paso también a cuerpos “gordos” no realmente grandes, si no que se mantienen dentro de la norma, lo que deja sin espacio ni voz a las personas que realmente están fuera de estos parámetros, lo que termina invisibilizando.



⁷Imagen (Virgie Tovar, 2020)

⁷ Traducido de la imagen: La realidad de la injusticia cultural se traza en nuestra relación con nuestros cuerpos. Las partes de nosotros que nos han enseñado que son "buenas" son las partes que están tensas, claras/ligeras, simétricas, sin pelo, sexualmente atractivas para la perspectiva heteromale. Las partes de nosotros que

- Zazil Abraham, @zazilabraham, es una mexicana escritora y tallerista que también promueve la aceptación corporal, quien se declara estar en contra de la cultura de la dieta, promoviendo un estilo de vida saludable no basado en el resultado físico.

Al igual que con Ashley Graham, aquí nos encontramos frente a lo que se denomina activista “curvy”, que son personas que si bien no son cuerpos delgados, si son esbeltas, comprendiendo este término como las proporciones de un cuerpo entre altura y grosor.



Imagen (Zazil Abraham, 2020).

nos han enseñado que son "malas" son las partes que son oscuras, gordas, arrugadas, con cicatrices, asimétricas, y que tienen poco valor sexual o social para la heteromasculinidad.

Cada una de estas cualidades "buenas" en nuestros cuerpos individuales simbolizan los grupos que se nos ha enseñado a venerar: los jóvenes, las personas delgadas, los blancos, las personas sin discapacidad, los hombres. Cada una de estas "malas" cualidades simbolizan a los que nos han enseñado a venerar: ancianos, BIPOC, discapacitados, gordos, mujeres. Nuestros cuerpos no fueron creados para ser vigilados por la cultura de la dieta y la vergüenza. Nuestros cuerpos fueron diseñados para el placer y la conexión, y por lo tanto están inherentemente diseñados para la revolución y la justicia cuando esas cosas son negadas. Virgie Tovar (2020)

4.4.4.- Apreciaciones al movimiento

Estos son algunos ejemplos de las muchas cuentas que existen en Instagram que responden al concepto de body positive, sin embargo cabe destacar ciertos peros en temas de visibilidad y representatividad. Por un lado hay quienes reconocen en el body positive un espacio para que las personas puedan explorar la aceptación de la diversidad corporal, Cwynar-Horta (2016) es un ejemplo de esto al establecer que han entregado a las mujeres un espacio para mostrar sus cuerpos sin edición, tal cual son. Reconoció que en las publicaciones de instagram se abordan temas como la búsqueda de la normalización del vello corporal, la menstruación, el acné o el tamaño corporal. A propósito de estos temas se han creado organizaciones y proyectos (por ejemplo @weloversize o @nalgonapositivitypride) que buscan que las mujeres se identifiquen y comiencen el proceso en búsqueda de la positividad corporal.

Por otro lado, pareciera que dentro de los cuerpos gordos existen unos más aceptados que otros, por un lado tenemos celebridades como Ashley Graham, quien como se detalla cuenta con un gran número de seguidores, y si bien ella declara abiertamente luchar contra los cánones de belleza, es una mujer que cumple con los estereotipos, es una estadounidense que si bien no cumple con una delgadez extrema, es proporcionada y tiene curvas en los lugares “correctos”.

A diferencia de La’shaunae quien también es modelo estadounidense, es negra y talla sobre 20, sin embargo ella tiene un número de seguidores considerablemente menor. La crítica es entonces que esta aceptación no va dirigida de igual manera a toda la población, si no que existen quienes quedan marginados por lo que se hace difícil encontrar representatividad de otros tipos de cuerpos, por ejemplo cuerpos sobre el promedio de altura, de baja altura, cuerpos delgados o cuerpos viejos, esto bien lo explica en “la antropología del cuerpo y modernidad” Le Bretón:

La liberación del cuerpo, hoy, es fraccionaria, está separada de lo cotidiano. El discurso de la liberación y que las prácticas provocan son producto de las clases sociales medianas o privilegiadas. Esta liberación se efectúa menos por placer (aunque indudablemente este está con frecuencia presente) que bajo el modelo del trabajo sobre uno mismo, del cálculo personalizado, de acuerdo con lo que impone el mercado del cuerpo en un momento dado. El entusiasmo contribuye a hacer más rígidas las normas de la apariencia corporal (ser flaco, bello, estar bronceado, en forma, ser joven, etc., para la mujer; ser fuerte, estar bronceado, ser dinámico, etc.,

para el hombre) y por lo tanto, mantener más o menos claramente una desestima del que no puede, por alguna razón, producir los signos del “cuerpo liberado”. Participa, también, de la depreciación del envejecimiento que acompaña la existencia del hombre. Alimenta, para ciertas categorías de la población (los ancianos, los minusválidos, etc.) el sentimiento de estar apartados por sus atributos físicos. En este sentido, podríamos decir que la “liberación del cuerpo” sólo será efectiva cuando haya desaparecido la preocupación por el cuerpo. (Le Bretón, 1995; p.139)

Teniendo en cuenta lo que plantea Le Bretón es que surge la pregunta qué pasa con estas personas que quedan marginadas, específicamente las mujeres que quedan fuera del rango de los cuerpos blancos gordos no tan gordos cabe preguntarse de qué manera perciben ellas el body positive.

4.5.- Arte como mediador entre lo interno-externo

Desde hace algunas décadas, el arte se utiliza terapéuticamente como rehabilitación, como catarsis y finalmente como un instrumento de autoconocimiento dirigido a personas con necesidades educativas especiales, enfermos y enfermos mentales, de prolongada internación, terminales; colectivos de cualquier edad con problemas de adaptación social, tercera edad, personas condenadas a prisión, víctimas de malos tratos, traumas de guerra, abusos de diferente naturaleza, etcétera. El espectro es tan amplio como diversos los grupos sociales y sus necesidades. (Zurbano, 2007, p.107)

La psicoterapia y el arte pueden ser buenas herramientas al momento de buscar respuestas a temas sobre el mundo interno de cada individuo, y en conjunto pueden crear nuevos caminos hacia la expresión de este mismo, con un lenguaje propio que va más allá de las palabras.

4.5.1.-Arte

Al pensar en arte podemos remontarnos históricamente a los comienzos de nuestra especie, sin embargo al preguntarnos por una definición de arte encontramos otra que se le contrapone. Hay quienes opinan que los motivos del arte son meramente estéticos, crear algo para adornar o embellecer, sin mayor profundidad en cuanto al significado. Otros consideran el arte como un medio de expresión, para compartir un mensaje en relación a alguna idea, situación o respecto al mundo interno del artista. Asociado a esta segunda visión se puede entender el arte como un reflejo del contexto en el cual fue creado, y por ende de la sociedad de ese instante. Así se vuelve un medio para entender estos contextos, por ende la historia. Ninguna de estas respuestas está mal y probablemente la respuesta variara según quien analice, el contexto histórico y la obra en si misma. Longan (2011) propone que “arte es filosofía visual”, exponiendo que si un artista logra concretar formas o sistemas de pensamiento de su realidad y época en su obra, solo cumpliendo con esas condiciones, entonces se estaría frente a una obra de arte (p.76).

Por otro lado existe esta asociación de que el arte es algo inalcanzable y asociado con un grupo reducido de la población, dotando a la palabra “arte” de una connotación más bien negativa al asociarla con palabras como “superioridad”. Reflejo de esto puede observarse en la distancia existente entre las personas y los museos, los teatros o galerías, de esta manera el mundo del arte adquiere un velo de lo privilegiado o exclusivo, como si el arte no fuese algo que concierne a cada individuo.

De lo anterior es que Learmonth (2009) afirma al hablar de arte que este “comparte su raíz con 'artesanal' y 'artefacto': simplemente se refiere a hacer”, y propone que para que estas posibles asociaciones iniciales no ocurran se le debe quitar la esa carga, pensando en el arte como una conducta humana, que de hecho es inherente al ser humano. Es en este punto que enfatiza la relación de los niños con el arte, quienes no la separan del juego. Learmonth relaciona el juego como experiencia vital para aprender mecanismos de adaptación para la vida adulta, no sólo en los humanos sino que también ejemplificando con animales, presentando así al juego y al arte como un mecanismo de supervivencia y adaptación. (pp. 2-4)

4.5.2.- Arte terapia

El concepto de arte terapia se origina en Gran Bretaña y data desde el año 1940. Suele utilizarse como complemento a terapias convencionales sin embargo ha adquirido mayor fuerza en Estados Unidos e Inglaterra. Es nombrado como arte terapia por algunos y como psicoterapia por otros, este último término parece estar más ligado con el psicoanálisis.

Por una parte tenemos el arte terapia con un enfoque gestáltico. Esta corriente (Gestalt) se origina en teorías de la percepción visuales y auditivas, tomando lo que pasaba externamente al individuo como lo principal, de hecho Martin(2006) describe que en los inicios de esta corriente, Wertheimer (1925) señaló que la percepción es absoluta. Esto quiere decir que al momento en que se busca separar una situación concreta en partes más pequeñas para lograr comprenderla, lo que se está haciendo es destruirla. Habla así de la “sensación de totalidad”, ejemplificando que las personas al percibir un suceso lo percibimos de manera completa y no fragmentada, y que al enfocarnos en un solo componente perdemos de foco al fenómeno global. (Martin, 2006).

Por otra parte, Sigmund Freud es conocido como el padre del psicoanálisis, corriente de la psicología a la que se dedicó y que desde fines de 1800 permanece hasta el día de hoy siendo una de las principales teorías psicológicas. Aquí las experiencias de la niñez se vuelven fundamentales, temas como el complejo de edipo donde el niño se enamora de uno de sus padres es uno de los pilares fundamentales, y dependiendo de la forma en que esté enfrente y supere esta situación determinará el adulto que será. La represión de estas fantasías infantiles permanece en lo que se denomina el inconsciente. El inconsciente se vuelve parte central en esta corriente ya que se postula que las personas estamos determinadas por este. Acorde a Freud la herramienta para que las pulsiones sexuales no se queden dañinamente reprimidas es mediante la sublimación de estas a través del arte.

Zurbano (2007) manifiesta que “en psicoanálisis la idea de lo íntimo y de lo oculto son muy importantes. La persona oculta a los otros una parte de su vida, como pueden ser los secretos de su familia, sus traumas etc.” (p.56). Por esto es que se vuelve tan importante la búsqueda por encontrar vías por las que una persona pueda acceder a esta información de la que no es consciente, aquí es donde el arte cumple un rol fundamental. Zurbano además borda la relación del arte con la expresión del trauma partiendo de las teorías de Sigmund Freud sobre el arte, el que dice lo siguiente:

A partir de la obra de arte podemos desenmascarar fantasías inconscientes entorno a la infancia del artista. También considera la creación artística como una actividad beneficiosa para vivir de una manera más placentera en la realidad y por consiguiente disminuir los efectos psíquicos de lo traumático. (Zurbano, 2007, p.61)

De esta manera el arte se vuelve una herramienta, y si algo se oculta bajo esta capa que vendría siendo el inconsciente, la creación artística tendría el poder de develar que es.

Javiera Hauser(2013) profesora y arteterapeuta chilena apoyándose en Cathy Malchiodi relata que existen dos grandes rangos para hablar sobre lo que es el arte terapia. El primer rango corresponde a la facultad sanadora que tiene el arte en sí por el mero hecho de realizarse, de esta forma realizar cualquier acción artística tendría propiedades terapéuticas. El segundo rango define al arte como un “medio de comunicación simbólica”. Así es como la imagen de la obra de arte se vuelve en “significado” funcionando en relato para el arteterapeuta, y volviéndose un logro en sí mismo, lo que lleva consecuentemente al crecimiento de la persona. (Hauser, 2013).

Mientras que Joy Schaverien, quien sigue una corriente jungiana, propone que “el principal rasgo de Arteterapia es el compromiso no verbal con la imagen. La imagen ofrece un recurso a través del cual el espacio del mundo interno y externo pueden ser mediados” (p.64).

Esta obra vuelta significado adquiere aún más valor al ser algo que no es completamente consciente, como plantea Pallasmaa (2009), en la creación no es solo nuestra mente la que ejecuta en el proceso de creación, es también la conciencia corporal, son nuestros sentidos los que “piensan” y se expresan en un flujo continuo del que no se es necesariamente consciente, de forma que “el trabajo creativo exige una doble perspectiva: uno necesita centrarse simultáneamente en el mundo y en sí mismo, en el espacio exterior y en el espacio mental propio. Toda obra de arte articula el límite entre el yo y el mundo” (p.17).

4.5.3.- Textil

Es poco lo que se conoce sobre el origen de los textiles, William Lee hace crea la primera máquina de tejer punto en la segunda mitad de 1500 (Angulo y Martínez, 2016). Sin embargo es bastante común que hoy en día los tejidos, el bordado, el textil en general se vea como una práctica asociada a lo femenino que parece estar en el imaginario colectivo, a pesar de que actualmente la industria lo trabaja con maquinaria especializada.

Chellew, Brugnoli, y Aguirre (2006) datan la producción de textil en los andes desde hace diez milenios, y desde entonces se aprecia cómo cada sociedad fue tomando elementos de su antecesora, los utilizó y los transformó. Si bien mucha de su producción responde a una función utilitaria, a su vez adquiere la calidad de relator de historia, símbolos, volviéndose un elemento comunicador, plasmando a través de sí tanto abstracciones como elementos de lo cotidiano. En relación a esto es que afirman que

Tejidos de algodón encontrados en Huaca Prieta y Asia, fechados en el tercer milenio antes de nuestra era, tenían figuras de falcónidas, peces o serpientes, que deben haber transmitido mensajes cuyos códigos eran descifrables para las sociedades que los producían. (Chellew, et al., 2006, p.12)

Sin embargo, lo que se pretende expresar mediante lo textil parece no ser todo según Rosso y Museo Chileno de Arte Precolombino quienes aseguran que al momento de pensar en expresar mediante una obra, es necesario contemplar la materialidad que dará forma a esta, es importante que este asunto no quede al azar ya que debe haber una intención detrás de esta elección, es debido a lo anterior que

La sustancia del tejido, tan alterable y perecible, necesita de un especial manejo; la lana debe ser manipulada por manos sensibles y ágiles, porque ésta pertenece al dominio de lo suave y frágil. Para los mapuches la mujer es suave y elástica, aunque no da la sensación de fragilidad. Su delicadeza es constitutiva, y acompañada de su firmeza la habilita para trabajar en el universo de lo frágil (Rosso & Museo Chileno de Arte Precolombino, 1990, pp. 12–13).

Sensibles, ágiles, frágiles y suaves, características asociadas a la mujer, pero no necesariamente que las mujeres asocien a sí mismas, Martínez lo explica del siguiente modo

Lo que para muchos es un acto de sumisión, o un entretenimiento para quienes no tienen nada que hacer, para otro es una expresión artística, una herramienta del arte, una tendencia de la moda, la prolongación de una tradición...O placer a secas (Angulo y Martínez, 2016, p.13).

Se busca lograr narrativas través del arte textil, considerando que las primeras manifestaciones textiles de miniaturas humanas en Perú datan desde 500 a.C. de la cultura Parakas, y se cree eran ofrendas ceremoniales, también se tienen varios registros de arte textil, destacando sus mantos funerarios bordados. Chelle, Brugnoli y Aguirre (2006) explican la importancia del artesano y el compromiso de este con su obra, ya que al ser creaciones pequeñas no solo están comprometidos los materiales, si no que en la realización entran en juego temas como el la capacidad de síntesis, el manejo del material y por lo mismo la relación que se tiene con este, por estas razones es que “los mini-textiles condensan en su reducida superficie muchos contenidos y son objetos que están hechos para ser contemplados con cercanía e intimidad. Estas características hacen de esta expresión objetos impregnados de gran intensidad” (Chellew, et al., 2006.p.85). Considerando estas narrativas es que Franger (1996) expresa que son medios que no han variado con el paso del tiempo, y la práctica del bordado y el tejido están asociadas a una carga femenina (citado en Arias Lopez, 2017, p.61).

Como características de los materiales textiles desde la perspectiva del arte terapia López Martinez, basándose en la perspectiva de Landgarten, afirma que los materiales tales como textiles como costura y estampado, tienen un grado de dificultad medio, mientras que determina que Kagin y Lusebrink clasifican las propiedades de los materiales según su capacidad evocativa, proponiendo que si un medio plástico y visual es sólido va a tender a contener las emociones por lo que derivará en resultados más cognitivos, mientras que si es fluido más estados emocionales va a evocar (2011, pp. 185-188).

5.- Marco Metodológico

La presente investigación será cualitativa. La metodología cualitativa se caracteriza por su dinamismo y por buscar la comprensión de conductas humanas, por lo que el investigador debe ser flexible al momento de observar y recolectar datos al ser su objeto de estudio las realidades humanas. Como Krause Jacob especifica, esta asume una realidad dinámica al trabajar con temas subjetivos y estar dirigida a describir, explorar o desarrollar ciertas características (Krause Jacob, 1995. p.27). Por otro lado Jiménez-Domínguez (2000) afirma que la intersubjetividad es clave al momento de realizar una investigación cualitativa, ya que esta se basa en que las realidades están conformadas por subjetividades, símbolos y significados, por lo que “ la investigación cualitativa puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas” (Salgado, 2007, p.71).

Tomando de base a Sampieri, Hernandez y Baptista los significados son guías que las personas utilizan a través del lenguaje para referirse a definiciones, ideológicas o estereotipos de la vida social, estos “van más allá de la conducta y se describen e interpretan” (Sampieri, et al 2014, p.397). De esta manera se busca analizar relatos a través y en conjunto de la observación de creaciones plásticas, para así lograr entender los significados que se le otorguen a dichas obras, sin perder de vista la importancia del proceso y el ejercicio narrativo de este. A través de experiencias, emociones, sensaciones y reflexiones es que se busca comprender una realidad en concreto, esto sustentándose en Krause Jacob quien dice que

La metodología cualitativa se refiere, entonces, a procedimientos que posibilitan una construcción de conocimiento que ocurre sobre la base de conceptos. Son los conceptos los que permiten la reducción de complejidad y es mediante el establecimiento de relaciones entre estos conceptos que se genera la coherencia interna del producto científico (Krause Jacob, 1995, p.21).

5.1-Tipo de investigación

El tipo de investigación al que corresponde es de carácter fenomenológico-narrativo, esto ya que se busca comprender y analizar la experiencia de mujeres con el concepto del body positive por medio de los relatos posteriores a la creación plástica y así comprender los significantes de esta. Es entonces mediante los relatos narrados por un individuo acerca de su vida o la de los demás que la investigación narrativa realiza la recogida de datos (Sparkes, 2007, p.5).

Sampieri et al. explican cómo el diseño fenomenológico se basa en las declaraciones de los participantes, obteniendo de ellos sus propias perspectivas, buscando de esta manera explicar, comprender o entender cómo estos se relacionan con cierto evento o fenómeno. Es así que una “investigación fenomenológica presenta una descripción de las experiencias comunes y diferentes de los individuos estudiados” (Sampieri, et al., 2014, p.494). De esta manera es que se recibe la información de manera directa de los involucrados en un estudio. Por otro lado, Bolio (citado en Fuster, 2019) asegura que el método fenomenológico permite conocer y entender la esencia de las personas, como comprenden a través de sus vivencias y los significados que les otorgan a lo que perciben.

Considerando el enfoque narrativo, según García-Huidobro señala lo planteado por Denzin y Lincoln (2011), donde refieren que este tipo de investigaciones da la libertad de rescatar la subjetividad y valorar el relato como un medio de comprensión, dando importancia al significado y la forma de percibir la realidad, así mismo permite organizar la experiencia, comunicar y generar vínculo. Además, abre la posibilidad al aprendizaje desde la historia relatada y la reflexión acerca de la misma durante el proceso de narración (García-Huidobro, 2016).

Narrar, implica poner lo vivido en palabras, en tanto ideas y emociones; resignificar las experiencias, llenar de sentido la propia historia al re-nombrar y re-crear una serie de acontecimientos, que más que responder a un orden cronológico y objetivo, responden a un entramado lógico y subjetivo, que da cuenta de la configuración particular y compleja frente a los hechos vividos (Arias-Cardona, Alvarado-Salgado, 2015, p.172).

Por medio de un acercamiento inicial y el posterior escrito reflexivo final que realizarán las participantes en el estudio es que se podrá obtener una perspectiva más completa acerca de sus

ideas preconcebidas en conjunto con su vivencia en el desarrollo del proceso, lo que también le da el carácter narrativo.

Pérez, Fuentes y Devís mencionan que para el análisis del contenido narrativo es necesario hacer lo que Denzin y Lincoln llaman bricolaje metodológico, el que consiste en que el investigador debe utilizar cualquier herramienta metodológica que tenga a su alcance en pos de la investigación y la veracidad de esta (Pérez Samaniego, et al., 2011).

Por medio de la inclusión y valoración del relato y su subjetividad, la comprensión de realidades humanas y la importancia hacia el significado, “el principal potencial de esta forma de análisis reside en su capacidad para desarrollar un conocimiento general sobre temas centrales que constituyen el contenido de las historias objeto de estudio” (Pérez Samaniego, et al., 2011, p.18).

5.2.- Diseño de investigación.

El diseño de esta investigación fue abierto y flexible debido a las condiciones de la misma, tomando en cuenta la probabilidad de el cambio a lo largo del proceso investigativo. Por el contexto de cuarentena que está atravesando el país, la modalidad tuvo que ser a través de redes sociales, reunirnos en espacios comunes se eliminó de las opciones ya que la seguridad de todas las participantes fue prioridad.

La primera etapa fue llamar a una convocatoria a través de la plataforma de instagram, haciendo el llamado a un grupo etario específico de mujeres a participar en esta investigación e informando en qué consistiría, estableciendo así una comunicación directa con las interesadas, profundizando con cada una de ellas en los detalles referentes al proceso, compromiso y tiempo, sobre todo considerando que por la situación (pandemia y cuarentena) se buscaba real compromiso. Luego de esto fue importante la formación de un canal donde nos podamos comunicar todas, por lo que se creó una conversación grupal por la aplicación whatsapp a modo de realizar las informaciones grupales por este medio. Cabe destacar que no fueron posibles reuniones virtuales ya que no todas contaban con los medios adecuados para efectuarlas. El material utilizado para la convocatoria y envío de información general se encuentra en los anexos.

El estudio se dividió en tres etapas de recolección de información en un periodo de 16 días:

1. Primera etapa, día 1: Acercamiento al tema del body positive: reflexión y conceptos.

Esta etapa busca ser el primer acercamiento al concepto de body positive, la idea es que a partir de una reflexión personal elaborarán un punteo de 6 a 8 palabras, frases o conceptos que asocian al tema. Esto se envió por correo electrónico.

2. Segunda etapa, día 2- 8: Realización de la obra.

Tomando en cuenta lo escrito en la primera etapa, este fue el momento de comenzar la obra. En este punto se dio libertad de expresión y de formato, sin embargo la utilización de materiales debía ser relacionada a lo textil (hilos, agujas, lana, retazos, bastidores, etc). Paralelo a esto se les pidió prestar atención a las sensaciones y nuevas reflexiones que fueran surgiendo, haciendo la recomendación de una bitácora. Por último se recalcó el registro del proceso de creación y del resultado final. Los resultados fueron enviados por correo electrónico.

3. Tercera etapa, día 9-16: Descanso, re-mirar la obra y reflexiones en torno al proceso.

En esta tercera y última etapa debieron dejar de lado unos días la obra, para luego poder re mirarla y conectar con ella, para luego realizar una reflexión en torno a la obra y a su proceso. En esta etapa se les dio una extensión de 1 plana mínimo y 3 máximo, recordándoles que al momento de realizar esta reflexión debían tener en cuenta la relación que ellas tienen con el tema del body positive.

Cabe destacar que para cada fecha se hacía envío de una imagen informativa (anexos) y se dio el espacio para resolución de dudas, sin embargo intentando no emitir opiniones o preferencias respecto a cualquier tema para no intervenir los resultados.

Al no tener un medio de encuentro grupal físico más allá del chat, este fue el espacio en donde pudimos dar por finalizado el proceso, agradeciendo y valorando la participación de cada una de las integrantes.

Finalizada esta fase, se inició el proceso de análisis de obras en conjunto a relatos.

5.3.-Población y muestra

El muestreo es de participantes voluntarias, que se encuentran entre los 20 y 30 años de edad, esto ya que es necesario que exista responsabilidad y autonomía en relación al compromiso que conlleva participar en esta investigación. Silva (2008), explica que en la etapa de la adolescencia aún no existe una aprehensión de conocimiento, ni riqueza de lenguaje, por lo que se torna difícil la posibilidad de verbalizar sensaciones, sentimientos y experiencias. Por esta razón, se trabajó con seis personas entre 20 y 30 años.

Al participar solo mujeres adultas, corresponde a un muestreo por conveniencia y de carácter homogéneo, lo último hace alusión a que “en las muestras homogéneas las unidades que se van a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien comparten rasgos similares” (Sampieri, et al., 2014, p.388).

Se fijaron ciertos criterios para lograr obtener una muestra acorde con los objetivos de la investigación, los cuales fueron:

Criterios de inclusión:

- Las participantes deben ser mujeres.
- Las participantes deben tener de 20 a 30 años.
- Las participantes deben contar con al menos 3 materiales textiles en su hogar.
- Las participantes deben tener acceso a internet y cámara de celular o mejor.

A su vez se establecieron también criterios de exclusión, los cuales fueron:

Criterios de exclusión:

- No se incluirán hombres
- No se incluirán mujeres menores de 20 años
- No se incluirán mujeres que no estén 100% de acuerdo al proceso.
- No se incluirán mujeres que no se puedan comprometer completamente con el estudio.
- No se incluirán mujeres menos de 20 años ni mayores de 30 años

5.4.- Técnicas de recolección de datos

La recolección de datos suelen ser en los contextos cotidianos o entornos naturales de los participantes del estudio. (Sampieri, et al., 2014). El encontrarnos atravesando por una pandemia determinó que una observación in-situ no fuera factible, sin embargo todas las participantes se encontraban en sus ambientes cotidianos al momento de realizar la investigación. Sin embargo para suplir esta falta de observación directa, la participación intensiva de la investigadora para establecer un ambiente cómodo y de confianza fue parte de la producción de información. Manuscritos y recursos de apoyo como las imágenes informativas permitieron generar cercanía para conocer y comprender a las participantes.

Por otro lado, en el proceso de recolección de datos, producción y análisis de los datos predominan las miradas de las participantes del estudio, ellas son parte fundamental y tienen parte de la autoría del contenido de esta investigación a través de su participación. Los documentos, escritos personales y los registros fotográficos en el caso de la creación plástica son parte fundamental, se le pide a las participantes que elaboren este tipo de documento, tanto para iniciar el proceso investigativo y para terminarlo, acorde a Sampieri et al., al hablar de dato cualitativos una fuente de gran valor son este tipo de documentos o registros ya que tienen la capacidad de ayudarnos a comprender lo que se está estudiando (Sampieri, et al., 2014).

En primera instancia a todas se les presentó la misma consigna del body positive, dando libertad a que lo asociaran libremente, sin lineamientos mayores ya que lo que se buscó fue ahondar en sus conocimientos, sensaciones o ideas previas sobre el concepto.

En segunda instancia el único lineamiento fue que debían utilizar materiales textiles para la elaboración de la obra, sin embargo la representación fue totalmente libre, sin formato ni ejemplos para no influenciar en el proceso expresivo de cada una de las integrantes, buscando cuidar su autonomía para que los resultados fueran lo más verídicos posibles.

La recolección de datos en última instancia se da a través de la elaboración de una reflexión con una pauta flexible, este último paso es de gran importancia al tener el valor de ensamblar todos los datos anteriormente obtenidos.

5.5.-Metodología para el análisis de datos.

El análisis de datos se realizó a partir del contenido categorial, es decir se rotularon los temas más comunes en los relatos y el conjunto de ciertos temas en común corresponde a una categoría. (Sampieri, et al., 2014). Se revisó la información producida por las participantes para luego realizar un análisis descriptivo de las obras textiles.

Se centró el foco en el análisis de las obras realizadas y los relatos, en estos últimos se observó el surgimiento de conceptos o temas, los que aparecieron de manera reiterada en los relatos. Posteriormente, los tópicos y conceptos entregados fueron asignados en categorías, para que de esta forma luego se pudiera integrar de manera coherente. Con una de las categorías se realizó una subcategoría, lo que permitió un análisis más completo respecto al tema.

Finalmente se analizaron e incluyeron las obras participantes considerando todo el proceso, para luego dar paso a la relación entre obra-relato, de esto se desprende información significativa y relevante en relación a los objetivos de estudio. “Con las categorías desarrolladas *a partir de los datos* luego se puede realizar un análisis descriptivo o relacional” (Krause, 1995, p.31).

6.- Presentación de los resultados

6.1.- Contextualización

La investigación se desarrolló en el contexto de un movimiento social y una pandemia mundial que obligó a decretar cuarentena en Santiago de Chile, al momento de finalizar este estudio aún se encontraban en cuarentena algunas comunas, por lo que realizar sesiones en grupo no fue posible por un tema de responsabilidad social y sanitaria.

Para la realización de la presente investigación se convocó a la participación de seis mujeres sobre los 20 años a través de la red social Instagram. A modo de resguardar su confidencialidad para referirnos a las participantes estas serán denominadas con las letras R, P, E, C, G y T.

Para el proceso de análisis, toda la información fue obtenida mediante el uso de tecnologías tales como fotografías y textos escritos y enviados vía correo electrónico, además de mantener un flujo continuo de contacto grupal vía whatsapp.

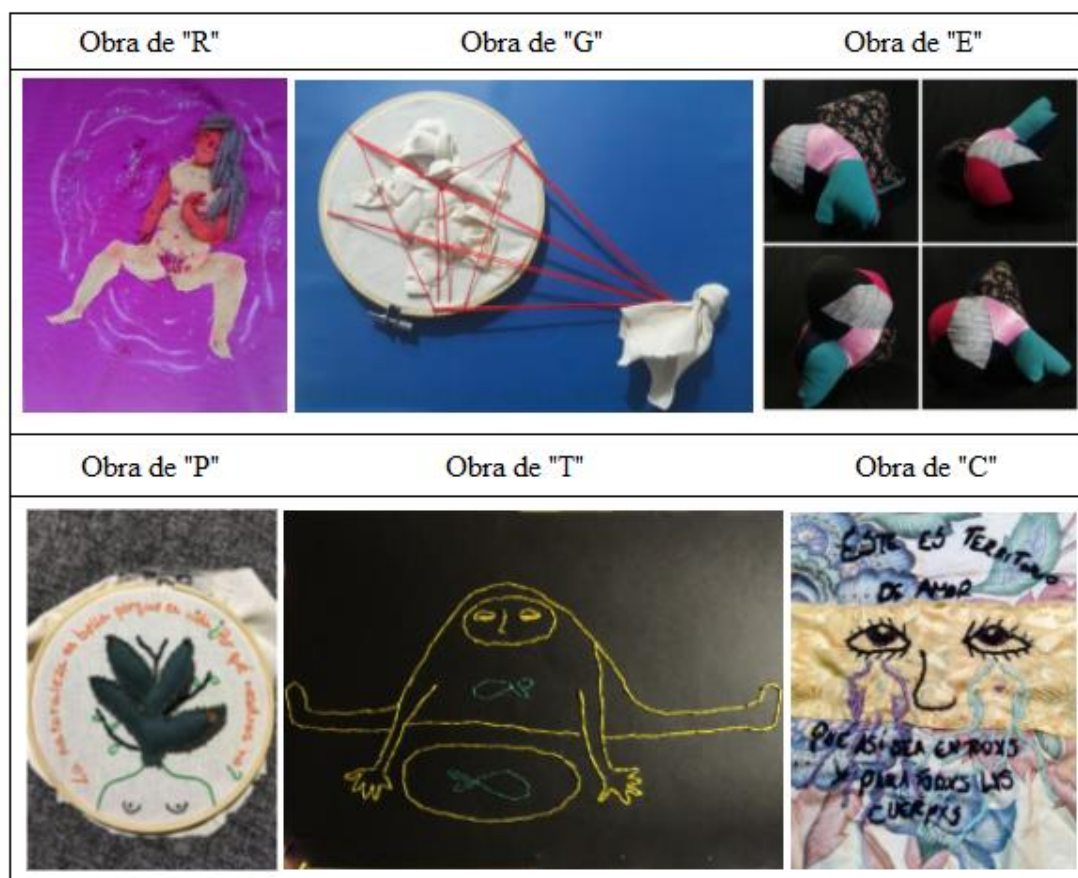
Toda la información que se utilizó en el proceso investigativo fue informado a las participantes, procurando mantener la confidencialidad de las obras, el proceso y las participantes.

6.2.- Resumen de las obras realizadas

El análisis de la información recolectada permitió establecer 3 categorías de análisis, con sus respectivas subcategorías. En otro apartado se explicarán en detalle dichas categorías utilizando las obras realizadas y los relatos.

Primero, se presentará un mapa a modo de entregar una visión general de las obras realizadas, luego se mostrarán las imágenes por separado para observarlas con mayor detalle.

Obras realizadas



OBRA PARTICIPANTE “R” 25 años

Técnica mixta

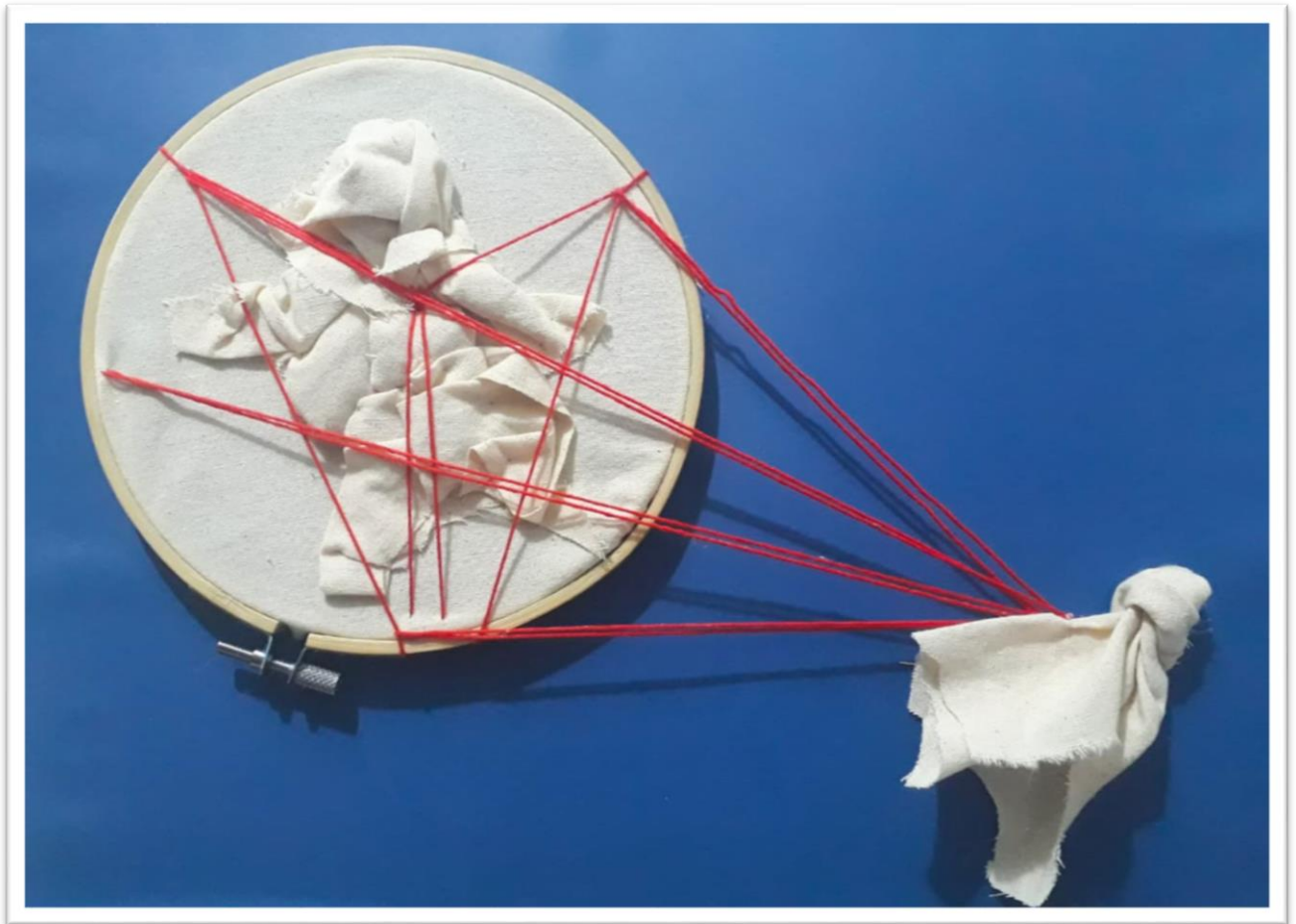
Materiales: telas, hilos, lana, pintura y brillantina.



OBRA PARTICIPANTE “G” 28 años

Escultura.

Materiales: Tela crea cruda, bastidor, hilos rojos.



OBRA PARTICIPANTE “E” 28 años

Escultura

Materiales: Retazos de diversas telas, algodón sintético, hilos.



OBRA PARTICIPATE “P” 26 años

Bordado con volumen

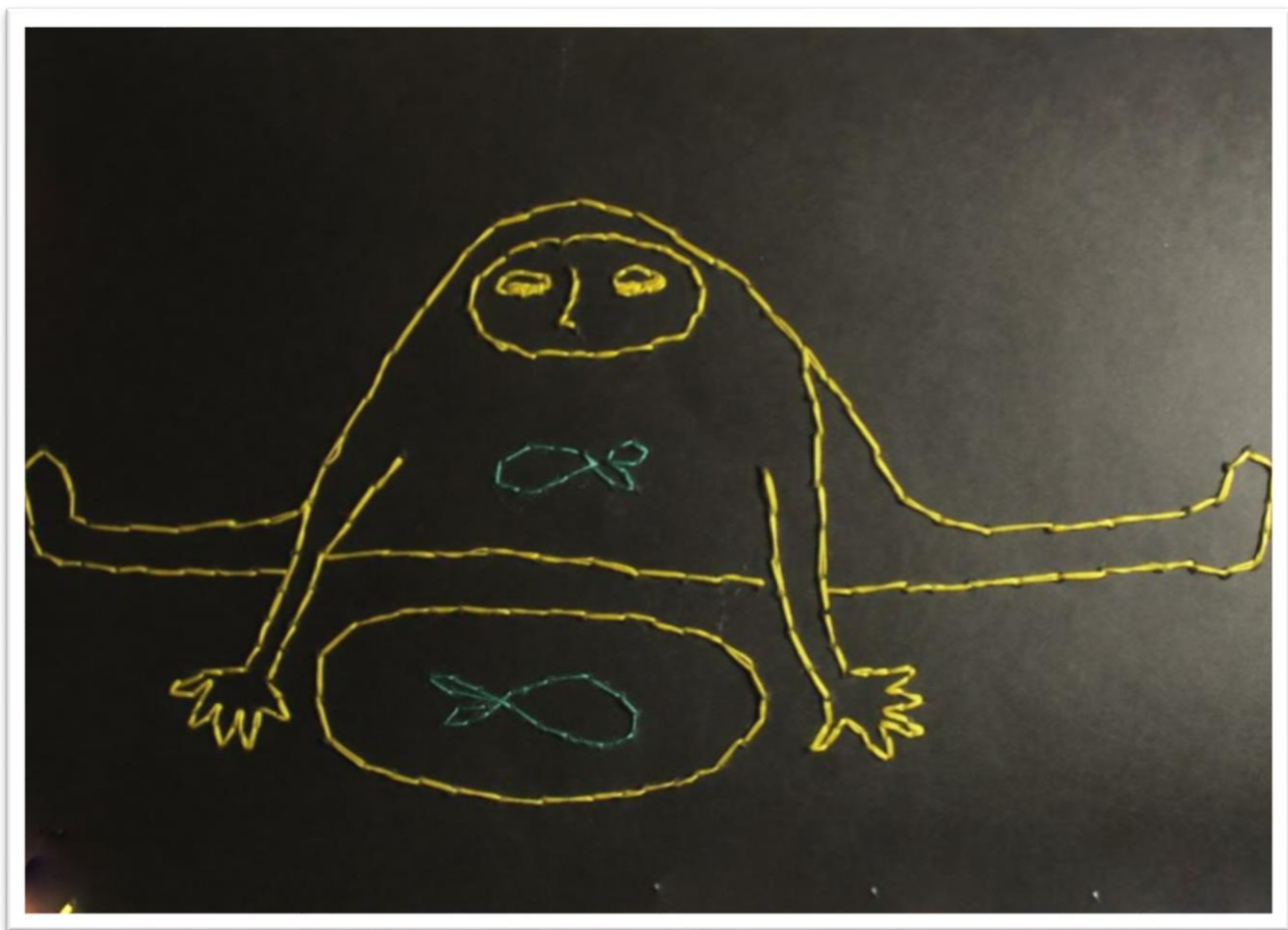
Materiales: Bastidor, telas, hilos, algodón.



OBRA PARTICIPANTE “T” 23 años

Bordado

Materiales: hilos de colores, papel.



OBRA PARTICIPANTE “C”26 años

Bordado

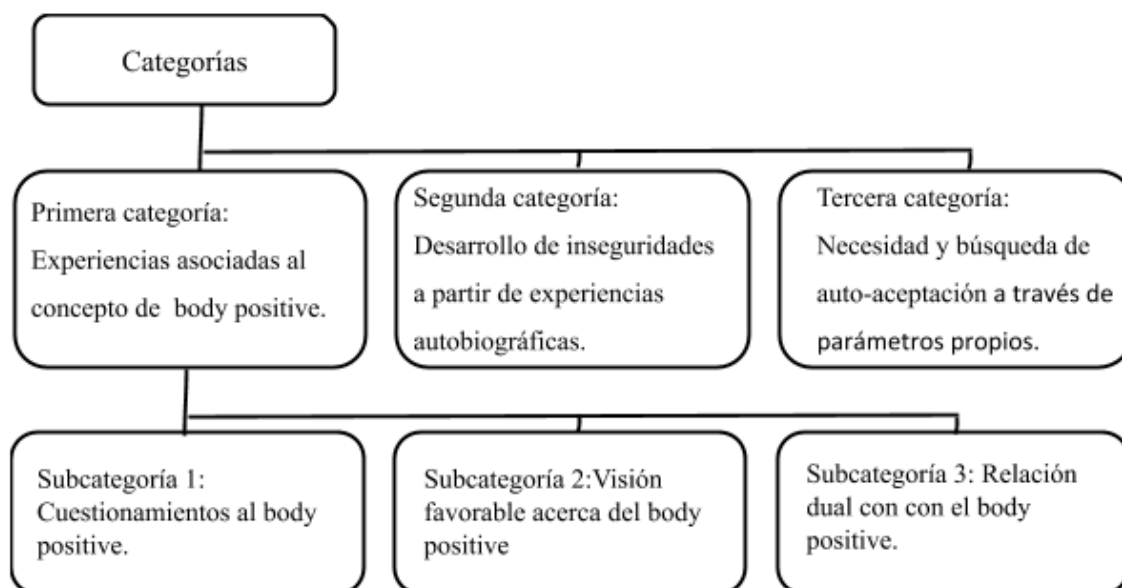
Materiales: Telas, lanas de colores, hilos.

“Este es territorio de amor, que así sea e todxs lxs cuerpxs”



6.3.- Análisis Categorical

Finalizando el análisis de las obras y los relatos entregados por las seis participantes se logró identificar los eventos más recurrentes a partir del proceso, de los cuales se desprenden tres categorías con sus correspondientes subcategorías. A continuación se presenta un esquema para observar más claramente las categorías obtenidas:



Como se puede apreciar, la primera categoría tiene relación con las experiencias asociadas al concepto de body positive de las participantes y es la única que se desglosa en tres subcategorías, que permiten comprender de mejor forma la relación de estas mujeres con el concepto. La segunda categoría da a conocer el desarrollo de inseguridades a partir de experiencias autobiográficas y finalmente, la tercera categoría comprende la necesidad de auto-aceptación expresada por las participantes y la búsqueda de ésta a través de parámetros propios. A continuación se ahondará más en las categorías y subcategorías.

6.3.1.- Primera categoría: Experiencias asociadas al concepto de body positive.

Esta categoría da cuenta de la relación que tienen las participantes con el tema del body positive, la que está dada por sus contextos, sus preferencias y con la relación que tienen ellas consigo mismas. De esta se desprenden las siguientes subcategorías:

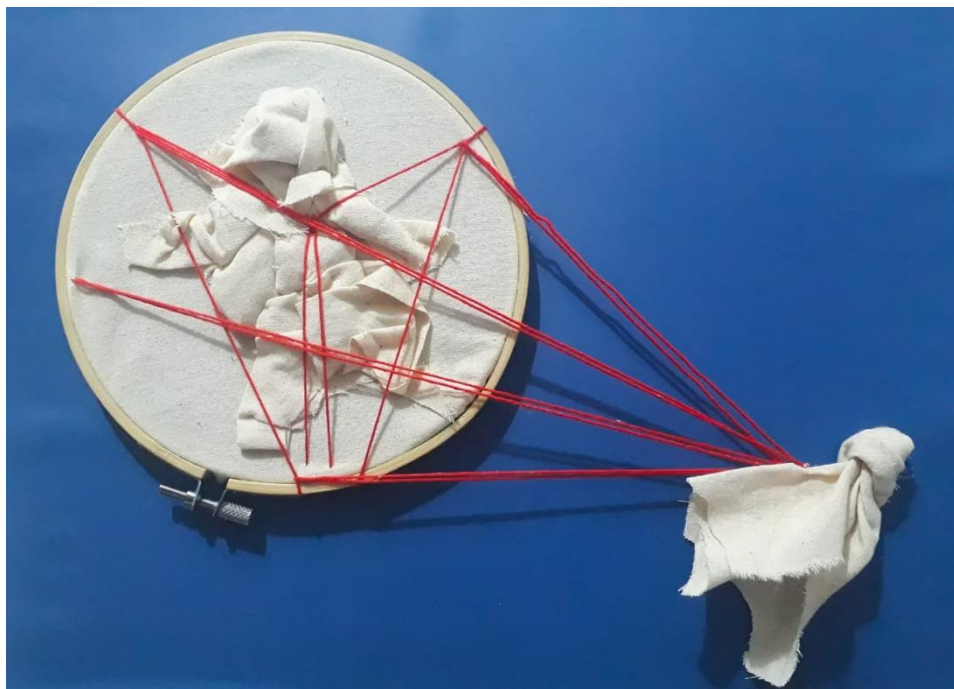
- Subcategoría 1: Cuestionamientos al body positive.
- Subcategoría 2: Visión favorable acerca del body positive.
- Subcategoría 3: Relación dual con el body positive.

A. Subcategoría 1: Cuestionamientos al body positive

El origen de esta subcategoría radica en los continuos cuestionamientos de las participantes asociados con el body positive y sus repercusiones reales en las personas, los que definimos como desfavorables o que suponen una carga dañina para las personas.

R: Siento que a ratos lo positivo puede hacer ojos ciegos de lo que no es tan positivo, y también se saca de la vista, y la vida se compone de todos los matices. Entonces siento que a mí me acomoda más un concepto que hable de la diversidad corporal, de la aceptación de la piel, de lo que somos, lo que encarnamos. (Participante R., 2020)

El tema que toca **R**, quien considera que el body positive puede volverse muy absolutista con el foco puesto solo en lo “positivo”, esto lo considera problemático ya que puede suponer una carga extra, además de tener que verse bien ahora es menester quererse, de esto da cuenta al decir que “ahora muchas mujeres **se sienten presionadas** por tener cuerpos disidentes, y no “quererse” como el body positive hace el llamado, o se percibe” (Participante R., 2020) Esto se ve respaldado en la obra de la participante G, que observamos a continuación y de la que dice lo siguiente:



G: La figura encerrada en el círculo es la representación de una figura femenina que no encaja en los ideales de belleza y está en una pose de libertad. Esa figura es la representación del amor propio y de vivir sin los auto cuestionamientos asociados a la imagen física. Sin embargo, a pesar de la pose, existen hilos rojos que tensionan esa libertad. **Esa tensión dada por la disposición de los hilos, es la representación de la auto exigencia** por alcanzar un estado de realización en el que los ideales de belleza dejan de ser importantes. **La figura de la esquina inferior, representa la esencia. La que se ve afectada por las expectativas**, que son las proyectadas en la figura del círculo que es hacia donde mira. (Participante G., 2020)

Se presenta entonces la visión de que el body positive, a pesar de no ser necesariamente algo dañino intencionalmente, puede influir de manera desfavorable en quienes comienzan a internalizar el concepto, presentándose más que una ayuda como una carga con la que hay que cumplir.

A su vez, la participante R advierte lo siguiente:

R: Creo que es necesaria una nueva forma de concebir y relacionarse con el concepto de cuerpo, que es divergente a las del mercado, y de pronto me da un poco

de miedo que el concepto body positive siga en la misma lógica, como hacerse deseable, tanto sexualmente como estéticamente (o sea, sólo cambiando los cánones). (Participante R., 2020).

Así se pone en duda la forma en que el body positive busca la auto-aceptación y su real trasfondo que no supondría un cambio real, esto al afirmar que “implícitamente también es parte de la cultura de valoración a través del cuerpo, en donde la imagen es lo importante” (Participante R., 2020). De esta forma el body positive cambiaría solo el sujeto que se encuentra en el foco, no generando un cambio real en la idealización a los estereotipos corporales.

Por otro lado, Al comenzar el estudio la participante T no era muy cercana al movimiento del body positive, por lo que luego de informarse sobre este, presenta la idea de que el movimiento no es realmente inclusivo con todos los cuerpos, pudiendo esconder con esta aceptación problemas de salud, expresando que “llama la atención ya que sentí que dentro de este movimiento respaldaban mucho las tallas grandes” (Participante T., 2020).

Entonces las corporalidades fuera de este nuevo margen corren el riesgo de quedar fuera de esta ola de aceptación y normalización, a propósito de esto P comenta desde su experiencia autobiográfica que “el body positive me parecía difícil, pues todo a mi alrededor me decía que mi cuerpo no era bello; sentía que no podía tampoco entrar en este mundo de la aceptación de bellezas diversas” (Participante P., 2020).

B. Subcategoría 2: Visión favorable acerca del body positive.

Esta subcategoría surge de la mención de las participantes en relación a los aspectos sobre el body positive que consideran, según definiremos, beneficiosos o favorables. P comenta que su primer acercamiento al body positive fue de la mano de la organización llamada “la rebelión del cuerpo”, la que en sus palabras “comenzó su acción enfocada en la publicidad y en los estereotipos ligados a la construcción de la belleza hegemónica”, lo que se tradujo en la idea de “todos los cuerpos son lindos” desde ahí es que dice que “el body positive estaba ligado también al amor propio, en la aceptación del cuerpo propio como algo bello más allá de la norma”. (Participante P., 2020)

Por otro lado G reflexiona sobre sus propias experiencias,

G: Las inseguridades han repercutido directamente en mi salud emocional de manera negativa, afectando mi autoestima y mi confianza. Creo que trabajar a partir de la deconstrucción de los prejuicios y estereotipos de belleza es importante si lo que se quiere es fortalecer el amor propio. Por esa razón creo que el concepto de body positive **podría contribuir de manera positiva** si lo que se quiere es terminar con la idea de aspirar a un ideal de belleza impuesto socialmente. (Participante G., 2020).

Así, la difusión del concepto adquiere un posible valor positivo, no solo al abrir la puerta a nuevas concepciones sobre belleza en cuerpos no hegemónicos, sino que “especialmente en el desarrollo de una autoestima sana y en el cuestionamiento de algunas prácticas ligadas a perpetuar los ideales estereotipados de bellezas que atentan a la seguridad personal” (Participante G., 2020). Mientras que para E ha significado lo siguiente:

E: El término Body positive no lo escuché hasta hace un año o dos y en la actualidad me resulta positivo en este camino complejo del amor propio, e intento rodearme de personas que lo practican, sobretodo en redes sociales, donde habito con mayor frecuencia. Esto me motiva y me da coraje en esas ocasiones que es tan difícil tratarme con amor. (Participante E., 2020)

De esta forma se evidencia como el body positive lo asocian directamente como un factor o una característica que podría ser parte del amor propio, sin embargo en la siguiente subcategoría se expresa una diferenciación entre ambos conceptos.

C. Subcategoría 3: Relación dual con el body positive.

Por lo que respecta a esta tercera subcategoría se crea por las reflexiones en torno a que el concepto si bien puede ser favorable, a su vez pareciera no serlo del todo por distintos motivos, uno de estos es la transformación del concepto en una “marca” más,

R: Es un concepto que en sus comienzos me pareció muy necesario, ya que luego de ver tanto rechazo al cuerpo era una contratendencia. Sin embargo, en la actualidad no es un concepto que me satisfaga del todo, ya que creo que **se ha vuelto también parte del mercado** (...) las marcas utilizan el concepto para “darles lugar” a cuerpos que no hace tanto tiempo desechaban con fervor. No creo en las buenas intenciones de las marcas, y creo que como todo producto del sistema, **esta etiqueta se ha vuelto también un canon**. (Participante R., 2020)

Otro aspecto que generó dicotomía fue la presión que ejerce el body positive sobre las mujeres, al establecer quererse a pesar de todo, generando un nuevo ideal, G dice que

G: Podría convertirse en un arma de doble filo, porque igualmente aspira a un ideal. Si bien no se asocia a un ideal de belleza, sí se asocia a un ideal de “amor propio”, el que **podría generar frustración** al no verse alcanzado, llevando a que uno pueda cuestionarse el “por qué no me quiero”. (Participante G., 2020)

Debido a lo anterior y a la cercanía del body positive con el amor propio, es que también surgió la necesidad de diferenciar ambos conceptos donde “el amor propio considera lo político, en tanto el body positive supone una nueva presión sobre cuerpos no hegemónicos, que posiciona lo estético por sobre otras características” (Participante P., 2020).

6.3.2.- Segunda categoría: Desarrollo de inseguridades a partir de la experiencia autobiográfica.

Al momento de analizar los relatos, un tema recurrente fue el recuerdo del desarrollo de inseguridades, estos a partir del proceso de creación de la obra. Estas inseguridades están todas asociadas al cuerpo como objeto de dudas. La primera de estas experiencias es a propósito de las inseguridades provocadas por las presiones sociales, la participante C expresa en relación a su proceso de creación de la obra

C: Recordé algo a lo cual jamás le di mucha importancia pero que está totalmente relacionado con esa misma “**obsesión con el “buen cuerpo”**”: A los 9 años deje de comer como lo hacía antes, comencé a ingerir muy poca comida, con el fin de adelgazar y así fue, baje drásticamente de peso. Las medidas de mamá fueron llevarme al doctor, quien **dijo que estaba ad portas de la anorexia**. (C., Relato reflexivo en torno al body positive y la obra)

La participante comparte cómo estas presiones sociales sobre el cuerpo pueden generar desórdenes alimenticios desde temprana edad, diciendo “claramente esto está totalmente relacionado con las **nociones de belleza** que han imperado socialmente y se han alojado en mi ser”. Más adelante expresa como esta presión mutó entrada la adolescencia: “se vino a mi cabeza un pensamiento que sostenía cuando tenía 12-13 años: “Si no tengo pechugas nadie me va a querer” eso me asustaba y **aumentaba mi inseguridad en torno a los afectos**” (Participante C., 2020).

Observamos como el autoconcepto está influenciado de manera poco favorable por factores externos, a propósito de esto la participante E manifiesta que

E: Desde que recuerdo, siempre me supe una niña miedosa, con pocas habilidades motoras: sin la capacidad para atajar un balón, descoordinada, poco ágil y lenta. Fui creciendo y nada de eso cambió, las clases de educación física se fueron transformando en indeseadas, en fuentes de **preocupación y vergüenza**. No recuerdo en qué momento empecé a sentir que yo no era linda como las otras niñas. Tampoco recuerdo cuando **empecé a sentir que no era suficiente**. Ya para cuando me tocó usar un corsé ortopédico para intentar corregir mi escoliosis, cursando primero medio, **me sentía tan mal con mi cuerpo, que me avergonzaba aún más mi nueva apariencia, por lo que me lo pasé casi sin salir de casa y sin dejar que nadie se acercara demasiado como para poder tocarme** y sentir lo que llevaba bajo el grueso chaleco con cuello alto, por los dos años que duró el tratamiento. (Participante E., 2020)

Vemos como el sentimiento de no cumplir con los estándares, incluso por tener temas médicos asociados tiene repercusiones desde la autopercepción hasta el ámbito relacional, impidiendo el desarrollo en estos ámbitos de manera fluida. Con respecto a su experiencia E comenta: “me transformé en una joven retraída y hostil, con una fuerte dependencia emocional y **sobre esas bases fui construyendo mis relaciones y consolidando mi personalidad**” Participante (E., 2020).

Por otro lado encontramos también las presiones sobre los cuerpos naturalmente delgados, advirtiéndole que no basta con tener esta contextura para cumplir con los mandatos socialmente impuestos,

P: En mi experiencia personal, el (mi) cuerpo siempre ha sido un tema relevante; siempre he sido extremadamente delgada y las personas a mi alrededor – cercanas y no – se han tomado la atribución de opinar al respecto, desde lo estético hasta lo saludable con frases como “te faltan cazuelas”, “tienes cuerpo de niña”, “¿tienes anemia?”, “ay! Siento que te vas a romper”, entre otras. (Participante P., 2020)

6.3.3.- Tercera categoría: Necesidad y búsqueda de auto-aceptación a través de parámetros propios.

Esta última categoría tiene el enfoque en la necesidad y la búsqueda de auto-aceptación obtenida en los relatos, y da cuenta de las formas en que las participantes expresan esto a través de lo que para ellas es importante, sus propios parámetros.

La participante E relata que al crecer y encontrarse en un contexto universitario logró conectar con personas que la hicieron cuestionar los modos en que ella se relacionaba con su cuerpo, lo que describe como “un viaje brillante y doloroso”, sin embargo, a pesar de la dificultad que conlleva, desprende que es un tema que busca trabajar, reconociendo que

E: Quise ser parte de este proceso creativo para **permitirme el espacio de reflexión sobre la temática abordada**, ya que creando en torno a esto puedo recordar los pasos que me han traído hasta donde estoy hoy, **quedando también esta obra como un recordatorio físico del trabajo que realizo a diario** en pro de la aceptación de todo lo que soy, reconociendo las cosas que he conseguido, llorado, aceptado, reído, sufrido, odiado y vuelto a amar. (Participante E., 2020)

Esto puede ser observado en su obra, en la creación sin una forma definida, donde uniendo aleatoriamente retazos de telas, pudo realizar un volumen cerrado como se observa en las imágenes, luego ella la define:



E: esta obra simboliza la manera en la que me relaciono con las condiciones actuales de mi ser físico, que no han sido del todo escogidas, pero que sumando cada una de ellas, tal como lo hace cada trozo de tela con sus características singulares, dan como resultado este cuerpo, que ahora puedo apreciar, conocer, sentir y abrazar, tal como a esta blanda y a la vez firme pieza de tela. **Aceptar el resultado de mi obra, tal como lo intento con mi cuerpo.** (Participante E., 2020).

Por otro lado, C también manifiesta esta necesidad de auto-aceptación al explicar que al momento de acercarse al concepto tuvo una sensación “entre agradable y atemorizada”, se sintió motivada a reflexionar sobre un tema que para ella es importante, sin embargo por otro lado le generó temor

C: no se si exista alguien que no sienta ciertos grados de temor a la hora de enfrentarse con sí misma/o, el caso es que independiente de esas sensaciones, **tuve y tengo claro, que me importa más es encontrar, cuestionar y transformar lo que sea necesario transformar** (Participante C., 2020).

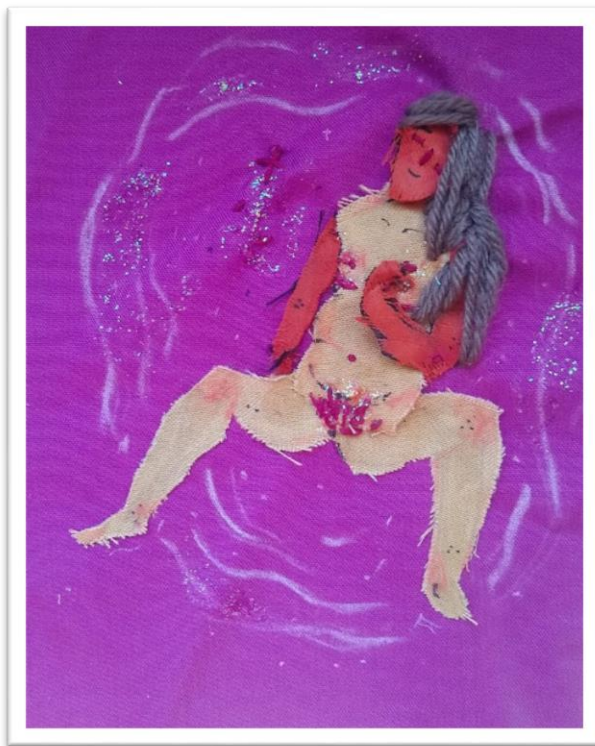
Aquí observamos como para la participante el camino hacia una auto-aceptación no es necesariamente fácil de transitar. A su vez, la participante C expresa que para lograr el tan buscado amor propio el ejercicio consiste en replantearse los cuerpos como lo que son, no más allá de sus naturalidades ni buscando que sean algo más que lo que ya son, esto lo observamos en su obra y lo que comenta respecto a esta:



C: **mirarnos desde perspectivas amorosas y desde el alma**, aquello de las ramificaciones lo veo como una forma de graficar la idea de que miremos desde las nociones reales, aterrizadas en la realidad de nuestros cuerpos, por el hecho de ser cuerpos, desde la tierra, desde lo propiamente natural de nuestros cuerpos, como lo pueden ser los pelos, las estrías, la grasa, espinillas, entre otras

manifestaciones corpóreas que hemos obviado y rechazado, por tener ideas poco realistas del mismo. (Participante C., 2020)

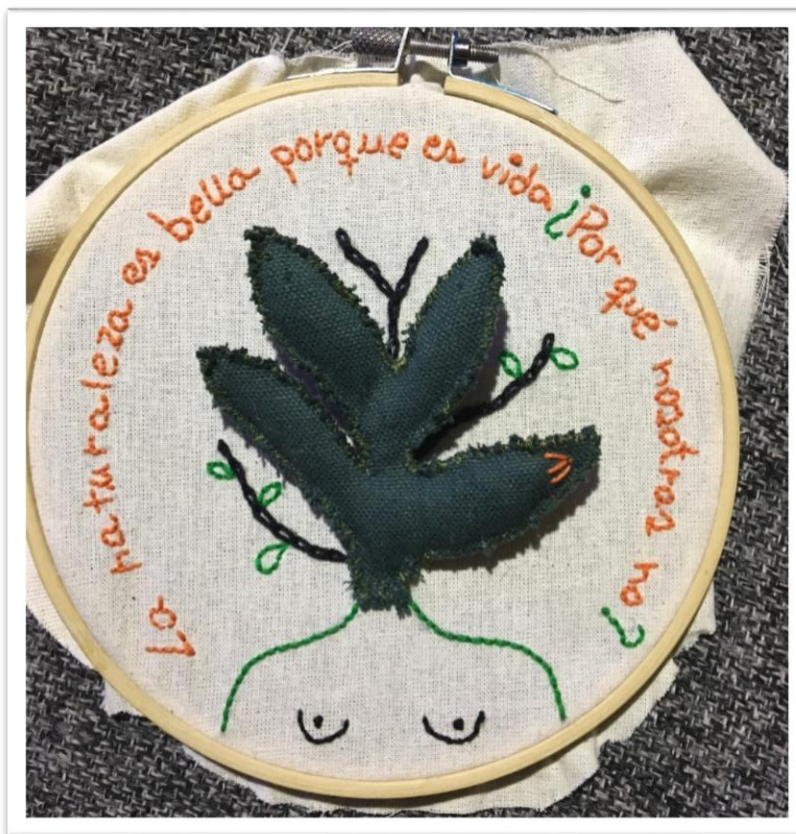
Esta búsqueda o necesidad de auto-aceptación se expresa en nuevas formas de entender la relación que se tiene con los cuerpos, buscando así nuevas maneras de auto validarse. La participante R describe la **aceptación corporal** como “una vivencia que se relaciona mucho con el “salvajismo”, con lo natural, lo orgánico. Por lo mismo mi creación es una mujer de piernas abiertas, relajada” (Participante R., 2020). En su obra da cuenta de esto en el énfasis de las características naturales en el cuerpo femenino, como el vientre abultado o los vellos corporales, como vemos a continuación:



R: “Mi obra significa para mi **el estado de relaxo en conexión con la naturaleza de ser un cuerpo**, algo que perdimos por la sobreinformación recibida durante nuestras vidas que nos promulga el rechazo a él” (Participante R., 2020).

Para la participante P el cuerpo es “un ente político, que toma decisiones, es nuestra herramienta de desenvolvimiento en el plano de existencia y resistencia, que comunica y que **no debiera encerrarse en la dicotomía de lo lindo-feo**”, dejando entrever que la belleza no debiese

ser algo tan fundamental al momento de pensar en nosotros mismos, idea que relaciona a una planta de su casa, “me llevó a pensar en que **la importancia** de las plantas **radicaba en cosas más profundas que su belleza**, que es un elemento muy humanizado” (Participante P., 2020). Este nuevo parámetro para la auto-aceptación, de valorar más lo interno y las capacidades que lo externo, lo desarrolla en su obra y su reflexión de la siguiente manera:



P: Las plantas no suelen entrar en esta categorización de lo lindo y lo feo, y tienen algo especial que tiene relación con que crecen según el espacio que tengan para ello, si se les da un lugar amplio y se les cuida crecerán grandes y fuertes, creo que las personas deberíamos ser iguales, **ser reconocidas por nuestras fortalezas y capacidades más que por nuestro exterior(...)**El elemento sobresaliente en mi obra es una planta, que tiene cuerpo de mujer en alusión a estas ganas de aprender e integrar elementos de ellas, abriendo la pregunta ¿por qué nosotras no somos consideradas por nuestras capacidades?. (Participante P., 2020)

Esta importancia hacia lo interno la expresa también la participante T, quien dice que “el alma es como una especie de pescadito que anda moviéndose alrededor del cuerpo y que tengo que cuidar (...)es importante verse, quienes somos realmente y lo que nosotras mismas cuidamos”(Participante T., 2020). De esto da cuenta en su obra, donde se encuentra este ser observando el reflejo de su propio pez en el agua, como vemos a continuación:



6.4.- Interpretación de resultados

A partir de los resultados obtenidos es necesario tener presente la pregunta de la cual nace esta investigación, para poder reflexionar sobre la relación de las mujeres en torno al concepto del body positive y así poder interpretar y discutir los resultados.

Dicha pregunta fue: **¿Cómo interpretan las mujeres el concepto de body positive y cómo el arte sirve de herramienta para mediar entre el mundo interno y externo de estas, a**

partir de la elaboración de obras con materiales textiles para la comprensión de sus significados? Esta interrogante sirvió como guía en el proceso de investigación.

Las obras creadas por las participantes en conjunto a sus relatos presentan hitos que permiten comprender cómo el arte sirve para mediar entre sus experiencias biográficas y a su vez cuales son los significantes que ellas dan al concepto de body positive.

Con los resultados es posible afirmar la efectividad del arte como mediador del mundo interno con el externo como lo postula Schaverien (2000), quien explica que, a partir de la observación de las obras creadas en sesión, es posible mediar el mundo interno y externo. Además, “las imágenes permanecen y podemos volver a ellas, evocar y sentir emociones diferentes a cuando se crearon” (Hauser, 2013, p.41). Esto es posible de observar en los relatos de las participantes, donde a propósito de esto la participante P expresa:

Muchas veces decimos demasiado sin decir nada concreto, y crear algo manual que al mismo tiempo comunique una idea es un ejercicio crítico del cual nos hemos privado tanto en la academia como en nuestro diario vivir, que además ayuda a encauzar las ideas y sentir los pensamientos. Crear es como sentir-pensar y creí que este proceso podría ser útil de compartir, ya que también aprendí mucho en esta dinámica, y estoy muy agradecida de eso. (Participante P., 2020)

De esta forma es que a través de las creaciones por medio del arte se puede tener acceso al recuerdo y las experiencias bibliográficas, lo que es finalmente permite comprender cómo se constituye su desarrollo personal, por ende la identidad, las relaciones y los vínculos (O'Connor y Barrera, 2014). Esto se ve ampliamente en la segunda categoría encontrada en la presentación de resultados, la que se enfoca en el desarrollo de inseguridades a partir de la experiencia autobiográfica. En este apartado observamos cómo es que a través del proceso artístico las participantes tuvieron acceso a experiencias pasadas, mayormente poco favorables para su auto-aceptación, como la participante E quien afirma que si bien no recuerda el momento exacto cuando “comenzó a sentirse menos linda que las otras niñas“, este sentimiento se vio reforzado por problemas de salud , donde tuvo que usar un corsé ortopédico lo que le generó problemas con su corporalidad, en sus palabras: “me sentía tan mal con mi cuerpo, que me avergonzaba

aún más mi nueva apariencia, por lo que me lo pasé casi sin salir de casa y sin dejar que nadie se acercara demasiado”(Participante E, 2020).

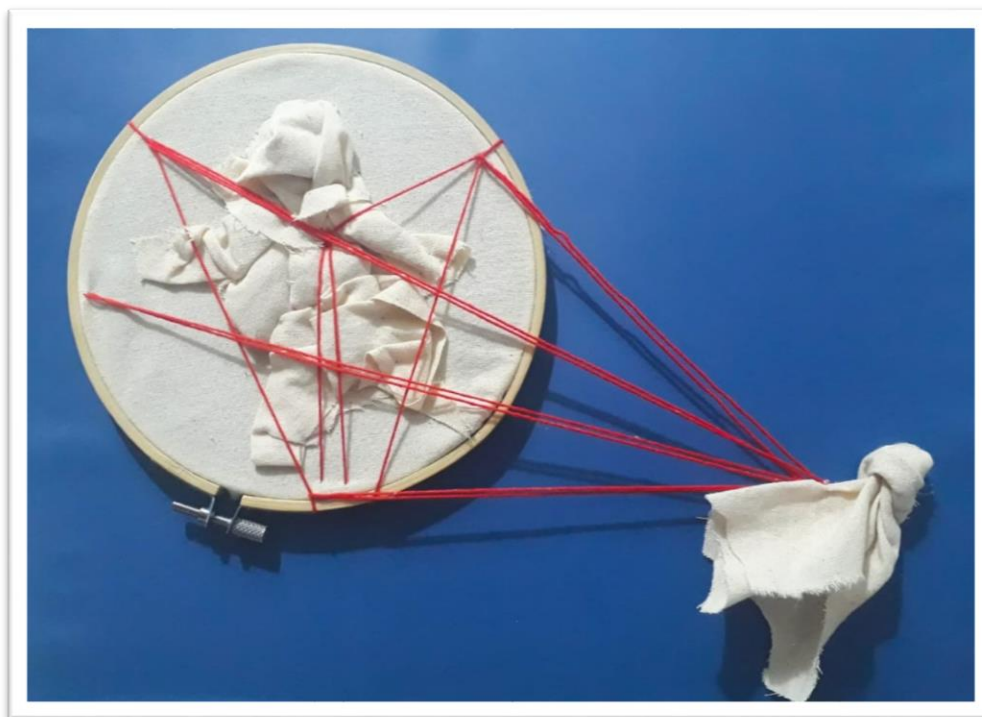
También se demostró remembranza de eventos que antes de esta experiencia no estaban del todo presente en la conciencia de las participantes, en el caso de la participante C quien frente a encontrarse con estas experiencias reflexiona que: “reconocerlo me shockeo, y aun lo siento así, pero bueno, lo importante es que estoy dando el paso y que ninguna sensación es eterna”. De la mano de esto C comenta: “que fuerte y tan cabra chica acomplejá’ con mi cuerpo. Más adelante se presentaron episodios en los cuales vomitaba lo que comía”. Así la participante mediante el proceso de creación fue capaz de conectar con estos episodios de desórdenes alimenticios, tomándole el peso a haber estado cerca de un estado de anorexia y haber padecido bulimia, respecto a la experiencia declaró que “Esta bacan igual, porque es una temática que si o si he de trabajar, re mirar, reflexionar y concluir ” (Participante C, 2020).

Lo anterior es refuerza lo dicho por Rodríguez (2008) que una mala autoimagen tiene mayor probabilidades de desencadenar desórdenes alimenticios, desarrollando pensamientos obsesivos acerca de la propia corporalidad y de la mano con esto se fortalece la idea de que los estereotipos de belleza influyen negativamente en las mujeres, confirmando lo dicho por Saldívar et al. (2015) acerca de que dichos estereotipos rigen pautas de comportamiento para los niños, y por ende, para los futuros adultos.

Por otro lado, en relación a los significados dados al body positive por las participantes primero se evidencia que es un buen punto de partida para la aceptación personal, en palabras de la participante E: “un viaje que ha sido brillante y doloroso”. También se le asocia el poder de romper o cuestionar los cánones de belleza que rigen actualmente, en palabras de la participante G: “creo que el body positive podría contribuir positivamente al momento de desafiar los estereotipos sociales asociados a la belleza”.

Se comprende a modo general una buena intencionalidad en el movimiento del body positive, esto se condice con lo que expresa Cwynar-Horta (2016) en su investigación, quien afirma que estas plataformas sociales le otorgan empoderamiento a las mujeres, quienes logran presentarse de la forma que ellas quieran, buscando romper con los estereotipos. Sin embargo se demostró que no logra ser suficiente en relación a su objetivo de autoaceptación, surgiendo muchos cuestionamientos y trabas en relación al énfasis que este hace respecto al cuerpo, esto

ya que, detrás de esta aceptación corporal, se encuentra una carga extra a aceptarse y quererse todo el tiempo, es una de los significados que las participantes asocian al concepto del body positive, lo que demuestra explícitamente la participante G quien dice que los hilos rojos de su obra se relacionan a esto al presentar la “exigencia por alcanzar un estado de realización en el que los ideales de belleza dejan de ser importantes” y lo vemos a continuación:



La participante P por su parte refuerza este planteamiento al expresar que el body positive “nos pone una nueva dificultad a les cuerpos no hegemónicos, posicionando la belleza como un máximo a alcanzar”. Es así como el body positive además de la aceptación incondicional, mantiene el concepto de belleza como un ideal, forzando a quienes lo practican a aceptarse sin condiciones y asumiendo bellos, sin cuestionar que en ocasiones esto genera más presión, y que también hace “ojos ciegos de lo que no es tan positivo” (Participante R, 2020).

Por último, debido a que el body positive sigue la lógica de la valoración a través de lo corporal es que en el proceso se expresa la necesidad de una aceptación no enfocada únicamente a la corporalidad, sino más bien a las características y cualidades internas de cada persona, lo que en relación al tema estudiado, llamaremos “body neutral” o cuerpo neutral. “Creo que es necesaria una nueva forma de concebir y relacionarse con el concepto de cuerpo” son las

palabras de la participante R, quien asocia la liberación del cuerpo ligado a las naturalidades de este y a la comodidad de no darle importancia.

Sumado a esto, en la obra de la participante P observamos como ella crea un cuerpo con cabeza de planta:



La participante P dice, en relación a las plantas, que “*las* personas deberíamos ser iguales, ser reconocidas por nuestras fortalezas y capacidades más que por nuestro exterior” y presenta dentro de su obra la siguiente frase: “La naturaleza es bella porque es vida, ¿Por qué nosotras no?” (Participante P, 2020).

Estos hallazgos guardan directa relación con lo que sostiene Le Bretón (1995) quien sostiene que la verdadera liberación del cuerpo ocurrirá cuando el cuerpo deje de ser un tema por sí solo, cuando deje de existir preocupación por este.

7.- Conclusiones

A pesar de que con movimientos como el body positive se busque la liberación y aceptación de los cuerpos no hegemónicos, la influencia de los estereotipos de belleza está aún muy presente en el desarrollo personal de las mujeres de las generaciones más “nuevas” y conceptos como este, están más cerca de ejercer un nuevo tipo de presión que de liberar de manera inclusiva estas corporalidades marginadas de los cánones.

En este estudio se pudo comprender y analizar los significados que las participantes le otorgan al body positive, tales como suponer algo favorable solo como comienzo hacia una deconstrucción más profunda, sin embargo, pasada esta primera etapa, son más los cuestionamientos a la eficacia real del movimiento. A partir de esto y lo entregado por las participantes es que en esta investigación surge la noción del concepto como una nueva forma de presión social, desde el deber constante de amarse incondicionalmente generando culpa y tensión en quienes no lo experimentan así constantemente, esto específicamente referido al cuerpo.

En relación a los objetivos del estudio se logró identificar y comprobar las cualidades del arte como un medio entre lo interno y lo externo, entre las que encontramos una conexión con experiencias autobiográficas y la capacidad de transmitir significados mediante el proceso de creación y la obra en sí misma. Considerando que el ejercicio estuvo enfocado en la manifestación artística y no en ser un proceso terapéutico, debido a la temática es posible concluir que en el transcurso el límite entre manifestación artística y las cualidades del arte como medio terapéutico se hicieron difusos.

Por otro lado, se indagó en cómo influyen los estereotipos de belleza en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, dando paso a la comprensión de cómo repercute en las participantes el tema de la positividad del cuerpo, que se traduce en una presión social adicional y una sensación de inconformidad al no sentirlo realmente suficiente.

Asimismo, se establecieron relaciones y análisis entre las obras y los relatos, lo que evidenció la necesidad de una vía alternativa para la auto-aceptación, lo que llamamos “body neutral”, enfocado en el refuerzo positivo a las capacidades y cualidades internas.

Se identificó como debilidad el medio por el cual se realizó esta investigación. Si bien antes de comenzar se pensó como un estudio con observación in situ, la modalidad virtual adoptada por las circunstancias dificultó la obtención de datos en profundidad.

Cabe destacar que pese a lo anterior y a modo de fortaleza, las etapas del proceso fueron beneficiosas para las participantes. Esto en relación a lo expresado por ellas en los relatos, permitiéndoles conectar y cuestionar sus experiencias autobiográficas, volviéndose un avance que si bien parece mínimo, para la mayor parte resultó significativo permitiéndoles resignificar dichas experiencias.

Para futuras investigaciones es importante tomar en cuenta la observación in situ, a modo de tener una panorámica más completa de los resultados.

A su vez y como sugerencia sería interesante explorar las diferencias en los ámbitos del autoconcepto y los vínculos que establecen mujeres que sean activistas del body positive en contraste con mujeres con quienes se haga un trabajo psicoterapéutico desde un enfoque que no refuerce solo la validación corporal.

8. Referencias bibliográficas

- Alptraum, L. (2017). A Short History of “Body Positivity”. Fusion Media Group.
- Amossy, Ruth; HERSCHBERG Pierrot, Anne, *Estereotipos y clichés*. Eudeba Editorial Universitaria de Buenos Aires, Buenos Aires, 2001.
- Angulo, A., & Martinez, M. (2016). *El mensaje está en el tejido* [Pdf] (1.^a ed., Vol. 1). Recuperado de https://www.academia.edu/34960453/El_mensaje_est%C3%A1_en_el_tejido
- Arias-Cardona, A.M. & Alvarado-Salgado, S.V. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *Revista CES Psicología*, 8(2), 171-181.
- Arias López, B. E. (2017). Entre-tejidos y Redes. Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social. *Prospectiva*, 23, 51-72. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i23.4586>
- Ashley Graham [@Ashleygraham]. (4 de Julio de 2019). *us* ❤️👉👈👉👈👉👈👉👈👉👈. [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/Bzg4bf9gkq7/?utm_source=ig_web_copy_link
- CEPAL, División de Desarrollo Social (2001). *Discriminación étnico-racial y xenofobia en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile, pp.1-68.
- Chellew, S. H., Brugnoli, P., & Aguirre, C. S. (2006). *Awakhuni, Tejiendo la Historia Andina*. Recuperado de <http://www.precolombino.cl/biblioteca/awakhuni-tejiendo-la-historia-andina/>
- Cwynar-Horta, J. (2016). *Documenting femininity: body positivity and female empowerment on instagram* [Libro electrónico]. https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/32785/Cwynar-Horta_Jessica_C_2016_MA.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Deconstruidas (15 de Noviembre de 2018). Body Positive: el fin de la guerra contra el cuerpo. *La Tercera*. Recuperado de <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/body-positive-fin-la-guerra-cuerpo/401773/>
- Deconstruidas [@deconstruidas]. (28 de Enero de 2020). *Cuando un hombre me dice hermosa no le creo*. [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/B73aZv-ppt2/?utm_source=ig_web_copy_link
- Delgado, Isbel (10 de Febrero de 2020). "Influencer". En: Significados.com. Consultado el 25 de mayo de 2020 en: <https://www.significados.com/influencer/>
- Desobediencia Visual [@Desobedienciavisual]. (11 de Junio 2020). *Este es el dibujo de @horregias 🍷🔥 que aparece en Amigas de lo ajeno 🌟🌟 agregué además los primeros*. [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CBTlWf1p-3F/?utm_source=ig_web_copy_link
- Díaz Soloaga, P; Quirós. N. (2010). Cuerpos Mediáticos versus cuerpos reales, Representación del cuerpo femenino en la publicidad de marcas de moda en España. *Revista Icono 14*, Págs. 244-256.
- Eco, U. (2004). *Historia de la belleza*. Bompiani, Milán. Lumen.
- Garcia-Huidobro, R. (2016). La narrativa como método desencadenante y producción teórica en la investigación cualitativa. *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, [S.l.], n. 34, p. 155-178. ISSN 2174-0682. Recuperado el 16 de Junio de 2020 de: <<http://revistas.uned.es/index.php/empiria/article/view/16526/14241>>. doi:<https://doi.org/10.5944/empiria.34.2016.16526>.
- Goñi, P. Eider. Fernández, A. (2007) Los dominios social y personal del Autoconcepto.
- Hauser, J. (2013). Inclusión social a través del arteterapia con enfoque de género, experiencias con migrantes latinoamericanas. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 25-43.
- Juliette, F.M. (2008). La delgadez mediática en las mujeres (Trabajo de grado para obtener por el título de Comunicadora Social). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

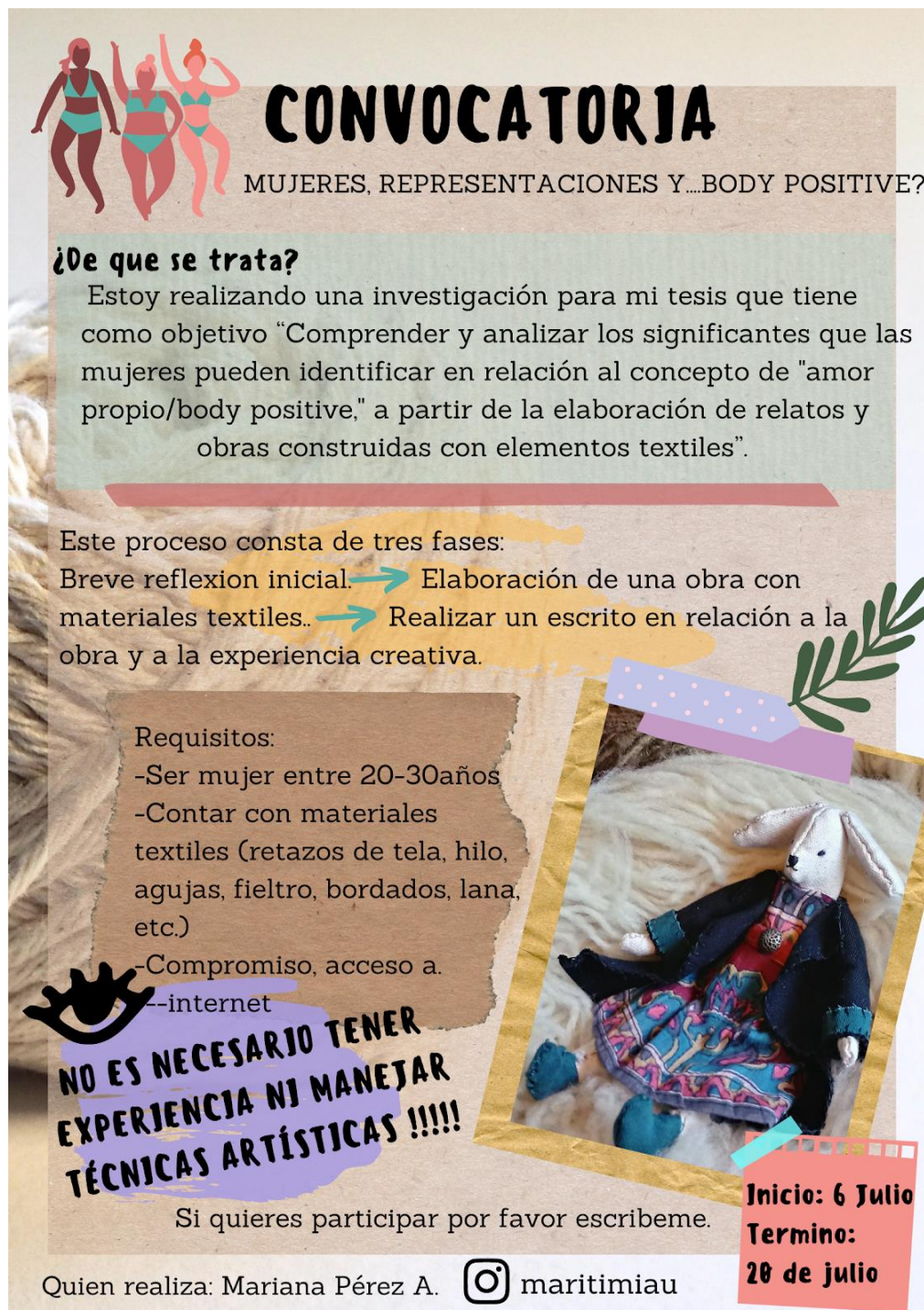
- Krause Jacob, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de Educación*, nº 7, 19-40.
- La'shaunae [@luhshawnay] (8 de Octubre de 2018) *Shot by ronan*. [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/BorTPXwBU98/?utm_source=ig_web_copy_link
- Le Breton, D. (1995). Antropología del cuerpo y modernidad/*Anthropologie du corps et modernité*. Nueva Visión
- Longan Phillips, S. (2013). Sobre la definición del arte y otras disquisiciones. *Revista Comunicación*, 20(1 (2011), 75-79. [https://doi.org/10.18845/rc.v20i1\(2011\).827](https://doi.org/10.18845/rc.v20i1(2011).827)
- López Martínez, M. D. (2011). Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6(0), 183-190. https://doi.org/10.5209/rev_arte.2011.v6.37092
- López, S. (2015) La violencia simbólica en la construcción social del Género. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*
- Martín-Barbero, J. (2008). *La imagen del cuerpo en los medios y el cuerpo mediado*. Posiciones. *Revista de la Universidad del Valle* (2): 4-57.
- Nalgonas positivity pride [@Nalgonaspositivitypride]. (17 de Junio de 2020). *Reposted from @tiffanyima Bodies are meant to be vessels*. [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CBi42XDHcqt/?utm_source=ig_web_copy_link
- O'Connor, K., & Barrera, M. (2014). Changes in parental self-identity following the death of a child to cancer. *Death Studies*, 38(6), 404-411. doi: 10.1080/07481187.2013.801376
- Ortiz, V. (2013). *Modelos estéticos hegemónicos, subalternos o alternativos: una perspectiva étnico-racial de clase y género*. Universidad del Pacífico, Buenaventura, Colombia. Recuperado el 29 de Agosto de 2019 de <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n18/n18a08.pdf>
- Pedraza, Z. (2008). *Nociones de raza y modelos del cuerpo*. Colombia-Aquelarre. *Revista de Filosofía, Política, Arte y Cultura de la Universidad del Tolima*. Vol. 1: 41-59.

- Pérez Serrano, G. (1994) Investigación Cualitativa: Retos e interrogantes. Editorial La Muralla. Capítulo I: Modelos o paradigmas de análisis de la realidad, Capítulo II La Investigación Cualitativa: Retos e interrogantes.
- Real Academia Española. (s.f.). Publicidad. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 18 de abril de 2020, de <https://dle.rae.es/publicidad?m=form>
- Rivera García, Mariana Xochiquétzal (2017). Tejer y resistir. Etnografías audiovisuales y narrativas textiles. *Universitas*, XV(27), pp. 139- 160
- Roa Garcia, A. (2013). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. *Edetania: estudios y propuestas socio-educativas*, 44, 241-258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4596298>
- Rodríguez, A. (2008). El autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Rosso, P. M., & Museo Chileno de Arte Precolombino. (1990). *Arte textil mapuche*. Recuperado de <http://www.memoriachilena.gob.cl/archivos2/pdfs/MC0035079.pdf>
- Saldívar Garduño, A. et al. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 5(3),2124-2148.[fecha de Consulta 24 de J de 2020]. ISSN: 2007-4832. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3589/358943649003>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado en 15 de julio de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=es.
- Sampieri, H., Fernandez, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología De La Investigación* [Pdf] (6ta ed.). Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Sanchez, R. (2015). *Canon y estilo de la figura humana en la publicidad gráfica*. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, España.
- Silva, Alejandrina (2008). Ser adolescente hoy. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, 18(52),312-332.[fecha de Consulta 30 de Junio de 2020]. ISSN: 0798-3069. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=705/70517520005>
- Sparkes, A. (2007). INVESTIGACIÓN NARRATIVA Y SUS FORMAS DE ANÁLISIS: UNA VISIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. Universidad de Valencia, España.
- Virgie Toivas [@Virgietovar]. (19 de Junio de 2020). *The reality of cultural injustice is mapped onto our relationship to our bodies*. [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CC1ttkVMMnx/?utm_source=ig_web_copy_link
- We Lover Size [@weloversize]. (7 de Junio de 2020). *¿Estás en armonía contigo misma? ¿Te respetas? Yo a veces no, pero estoy aprendiendo*. [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CBIImAWIKQi/?utm_source=ig_web_copy_link
- Zazil Abraham [@Zazilabraham]. (23 de Abril de 2020). [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/B_VjuijDLmT/?utm_source=ig_web_copy_link

9. Anexos

Material informativo enviado a las participantes:



CONVOCATORIA

MUJERES, REPRESENTACIONES Y...BODY POSITIVE?

¿De que se trata?

Estoy realizando una investigación para mi tesis que tiene como objetivo "Comprender y analizar los significantes que las mujeres pueden identificar en relación al concepto de "amor propio/body positive," a partir de la elaboración de relatos y obras construidas con elementos textiles".

Este proceso consta de tres fases:

Breve reflexion inicial. → Elaboración de una obra con materiales textiles.. → Realizar un escrito en relación a la obra y a la experiencia creativa.

Requisitos:

- Ser mujer entre 20-30años
- Contar con materiales textiles (retazos de tela, hilo, agujas, fieltro, bordados, lana, etc.)
- Compromiso, acceso a internet

NO ES NECESARIO TENER EXPERIENCIA NI MANEJAR TÉCNICAS ARTÍSTICAS !!!!!

Si quieres participar por favor escribeme.

Quien realiza: Mariana Pérez A.  maritimiau

Inicio: 6 Julio
Termino: 20 de julio

Información para la elaboración de obra y escrito de investigación.
Mariana Pérez Ascencio, estudiante de Pedagogía en Artes Visuales
UMCE.

1 PRIMERA ETAPA

FECHA ENVÍO: 6 JULIO

Punteo de 6 a 8 palabras o frases asociadas al body positive.

2 SEGUNDA ETAPA

FECHA INICIO: 7 JULIO. FECHA ENVÍO: 13 JULIO (fotos)

Realización de obra en relación al concepto de body positive, prestando atención a las sensaciones, emociones y reflexiones que puedan ir surgiendo.

Enviar al menos una foto del proceso y al menos 2 del resultado final (Al tomar las fotos tener en cuenta que debe verse claramente, idealmente de más de un ángulo y sin cosas que distraigan de la obra).

3 TERCERA ETAPA

FECHA INICIO: 14 JULIO.

FECHA ENVÍO: 20 JULIO

Dejar la obra 1 día guardada, luego volver a mirar y conectar. Realización de escrito reflexivo (1 a 3 planas máximo) a partir de proceso y obra.

Tener en cuenta lo siguiente:

- Experiencia personal con el tema.
- Sensaciones y emociones reconocidas en el proceso.
- Relación con el material.
- Que te motivó a ser parte de este proceso.

Enviar a: mrperez.asc@gmail.com
o de mensaje privado a whatsapp en formato word





Primera etapa

fecha de envío: 6 Julio

Esta etapa busca ser el primer acercamiento al concepto de "body positive", la idea es que a partir de una reflexión personal hagas un punteo de 6 a 8 palabras, frases o conceptos que asocies a este tema.

Enviar a: mrperez.asc@gmail.com
o por whatsapp personal.



Segunda etapa



Fecha de inicio: 7 Julio

Fecha envío: 13 Julio

¿De que se trata esta segunda etapa?

Tomando en cuenta lo que escribiste en la primera fase, ahora es momento de comenzar la "obra", buscando representar estas relaciones con el body positive y el amor propio.

¿Como representarlo?

Tienes la libertad de expresar como tu quieras, puedes hacerlo con hilos, agujas, retazos de tela, lana, o cualquier material textil, incluso con todos juntos o con algunos pocos.

¿En que formato?

También lo eliges tú, puede ser tanto bidimensional como tridimensional, solo debes tener en cuenta tus tiempos y la fecha de entrega.

Recuerda prestar atención a como te vas sintiendo.

¿Qué sensaciones aparecen?

¿Hay nuevas reflexiones?

No tengas miedo si en algún punto de tu proceso sientes ganas de probar con los materiales o incluso si sientes que esta cambiando, recuerda que tienes libertad para expresarte y darle vida a tu obra.

Te recomiendo que al crear tu obra tengas siempre una libreta donde puedas garabatear o anotar cualquier idea o reflexion que aparezca.



No olvides sacarle una foto al inicio y mitad del proceso, y al menos 2 de la obra terminada.

Correo: mrperez.asc@gmail.com



Tercera Etapa



Fecha de envío: 20 JULIO

correo: mrperez.asc@gmail.com

- En esta tercera y última etapa,
- luego de haber dejado tu
- obra de lado unos días, debes
- volver a mirarla y realizar una
- reflexión en torno a la obra y al
- proceso de esta. Recuerda tener
- en cuenta tu relación con el
- tema.

Extencion:
1 plana minimo
3 máximo
Fuente: Calibri 11
interlineado 1.5



Relatos de las participantes

Relato Participante R.

Reflexión previa: A veces me ocurre que me incomoda un poco, porque quizás la palabra positive no es como la que más me gusta. Siento que a ratos lo positivo puede hacer ojos ciegos de lo que no es tan positivo, y también se saca de la vista, y la vida se compone de todos los matices. Entonces siento que a mí me acomoda más un concepto que hable de la diversidad corporal, de la aceptación de la piel, de lo que somos, lo que encarnamos. Quizás es lo mismo que body positive, pero a veces por ejemplo, no me gusta tanto ver a las modelos body positive siempre "felices" y siempre posando en una forma de ser parte de lo que también el capitalismo construyó. No sé si se entiende. Creo que es necesaria una nueva forma de concebir y relacionarse con el concepto de cuerpo, que es divergente a las del mercado, y de pronto me da un poco de miedo que el concepto body positive siga en la misma lógica, como hacerse deseable, tanto sexualmente como estéticamente (o sea, sólo cambiando los cánones). En el fondo, es como que no me gusta que vuelva a caer en el juego de tener que ser aceptado por "la sociedad", de una manera externa. Me gusta más lo que es irreverente parece, y viene desde una rebeldía interna.

Relato final: En referencia al body positive, es un concepto que en sus comienzos me pareció muy necesario, ya que luego de ver tanto rechazo al cuerpo era una contra tendencia. Sin embargo, en la actualidad no es un concepto que me satisfaga del todo, ya que creo que se ha vuelto también parte del mercado. Esto visualizado en lo concreto, donde incluso las marcas utilizan el concepto para "darles lugar" a cuerpos que no hace tanto tiempo desechaban con fervor. No creo en las buenas intenciones de las marcas, y creo que como todo producto del sistema, esta etiqueta se ha vuelto también un canon: ahora muchas mujeres se sienten presionadas por tener cuerpos disidentes, y no "quererse" como el body positive hace el llamado, o se percibe. Hablo desde la no información teórica respecto al movimiento, simplemente lo que he podido observar y como me ha afectado a mí. En lo personal, considero que el body positive es una buena impronta inicial, o posee una buena intención detrás, sin embargo, no es algo que me complete. Siento que implícitamente también es parte de la cultura de valoración a través del cuerpo, en donde la imagen es lo importante.

Durante el proceso de creación, conecté con la reflexión que hice al comienzo del trabajo. Para mí, la aceptación corporal es una vivencia que se relaciona mucho con el “salvajismo”, con lo natural, lo orgánico. Por lo mismo mi creación es una mujer de piernas abiertas, relajada.

Durante la creación, tuve algunas complicaciones debido al soporte, ya que nunca había trabajado sobre tela. Hubo algo de frustración por no poder llevar mi idea de la forma que quería, pero a la vez también resultó una creación con un aire de “hecha con amor” debido a lo rústico que se ve.

Creo que para mí es algo hermoso y placentero dibujar mujeres con cuerpos disidentes, en este caso, una mujer que se ve tiene el vientre abultado, mostrando los pechos. Mostrar al cuerpo en las posiciones que sólo vemos en la intimidad, es algo que para mí es hermoso de observar.

Mi obra significa para mí el estado de relajo en conexión con la naturaleza de ser un cuerpo, algo que perdimos por la sobreinformación recibida durante nuestras vidas que nos promulga el rechazo a él. Me motivó ser parte del proceso porque el tema del cuerpo es algo que me produce muchísimo interés, y que exploro cada día y deseo seguir desarrollando.

Relato Participante P.

El concepto del body positive llegó a mí con la organización “la rebelión del cuerpo”, la cual comenzó su acción enfocada en la publicidad y en los estereotipos ligados a la construcción de la belleza hegemónica y mayoritariamente en la sociedad se leía esto desde el imaginario de “todos los cuerpos son lindos”. Desde ese lugar, el body positive estaba ligado también al amor propio, en la aceptación del cuerpo propio como algo bello más allá de la norma, como sinónimos que articulaban la misma lucha.

Más adelante, en una conversación con una de las chicas de la rebelión conocí un poco sobre el feminismo gordo y el distanciamiento que tomaba esta organización con el concepto de body positive, que nos pone una nueva dificultad a los cuerpos no hegemónicos, posicionando la belleza como un máximo a alcanzar. El cuerpo es un ente político, que toma decisiones, es nuestra herramienta de desenvolvimiento en el plano de existencia y resistencia, que comunica y que no debiera encerrarse en la dicotomía de lo lindo-feo.

En mi experiencia personal, el (mi) cuerpo siempre ha sido un tema relevante; siempre he sido extremadamente delgada y las personas a mi alrededor – cercanas y no – se han tomado la atribución de opinar al respecto, desde lo estético hasta lo saludable con frases como “te faltan

cazuelas”, “tienes cuerpo de niña”, “¿tienes anemia?”, “ay! Siento que te vas a romper”, entre otras.

El body positive me parecía difícil, pues todo a mi alrededor me decía que mi cuerpo no era bello; sentía que no podía tampoco entrar en este mundo de la aceptación de bellezas diversas y gracias a muchas mujeres poderosas entendí cómo separar el body positive del amor propio. Para mí el amor propio considera lo político, en tanto el body positive supone una nueva presión sobre cuerpos no hegemónicos, que posiciona lo estético por sobre otras características. No todas las personas logran amar sus cuerpos o encontrar “belleza”, pues el mismo concepto es demasiado subjetivo; no podemos olvidar nuestra calidad de seres sociales, relacionales y, por lo tanto, susceptibles a lo que otros opinen.

Durante el proceso de creación sentí la necesidad de expresar lo colectivo, de mostrar que no podemos prescindir de la validación del resto, que no es simplemente encontrar belleza en todos los cuerpos sino que debiésemos trabajar en amarnos por lo que hacemos, por lo que somos y construir una sociedad en donde eso sea más relevante que el cómo nos vemos. En un principio sentí un poco de frustración al no lograr encauzar ese mensaje en una obra particular, pero mirando a mi alrededor sentí una conexión muy fuerte con una plantita que habita en mi casa, la peperomia, que me llevó a pensar en que la importancia de las plantas radicaba en cosas más profundas que su belleza, que es un elemento muy humanizado.

Las plantas no suelen entrar en esta categorización de lo lindo y lo feo, y tienen algo especial que tiene relación con que crecen según el espacio que tengan para ello, si se les da un lugar amplio y se les cuida crecerán grandes y fuertes, creo que las personas deberíamos ser iguales, ser reconocidas por nuestras fortalezas y capacidades más que por nuestro exterior. También me llevó a esto pensar que necesitamos del colectivo, ser regados y mimados es parte de la confianza, no estamos solos. El elemento sobresaliente en mi obra es una planta, que tiene cuerpo de mujer en alusión a estas ganas de aprender e integrar elementos de ellas, abriendo la pregunta ¿por qué nosotras no somos consideradas por nuestras capacidades? Los materiales textiles son una invitación a la creación. Me interesó ser parte de este proceso principalmente porque muchas veces decimos demasiado sin decir nada concreto, y crear algo manual que al mismo tiempo comunique una idea es un ejercicio crítico del cual nos hemos privado tanto en la academia como en nuestro diario vivir, que además ayuda a encauzar las ideas y sentir los pensamientos. Crear es como sentir-pensar y creí que este proceso podría ser

útil de compartir, ya que también aprendí mucho en esta dinámica, y estoy muy agradecida de eso.

Relato Participante E.

El amor propio y body positive, son para mí algo relativamente nuevo, crecí sin escuchar de ello. Ahora veo mis redes sociales, por ejemplo, y el desarrollo personal, empoderamiento, body positive y relacionados, son partes primordiales dentro de lo que tengo por ver y lo que quiero ver. Desde que recuerdo, siempre me supe una niña miedosa, con pocas habilidades motoras: sin la capacidad para atajar un balón, descoordinada, poco ágil y lenta. Fui creciendo y nada de eso cambió, las clases de educación física se fueron transformando en indeseadas, en fuentes de preocupación y vergüenza. No recuerdo en que momento empecé a sentir que yo no era linda como las otras niñas. Tampoco recuerdo cuando empecé a sentir que no era suficiente. Ya para cuando me tocó usar un corsé ortopédico para intentar corregir mi escoliosis, cursando primero medio, me sentía tan mal con mi cuerpo, que me avergonzaba aún más mi nueva apariencia, por lo que me lo pasé casi sin salir de casa y sin dejar que nadie se acercara demasiado como para poder tocarme y sentir lo que llevaba bajo el grueso chaleco con cuello alto, por los dos años que duró el tratamiento.

Me transformé en una joven retraída y hostil, con una fuerte dependencia emocional y sobre esas bases fui construyendo mis relaciones y consolidando mi personalidad.

Entre los 22 y 23 años comencé a entender que algunas de las cosas que pensaba sobre mí no estaban del todo bien, empecé a ver y relacionarme con más personas (ya me encontraba estudiando por segunda vez en la Universidad), lo que me permitió conocer muchas perspectivas de vida y diferentes formas de relacionarse con el propio cuerpo y con los demás. Desde ahí comenzó un viaje que ha sido brillante y doloroso, de mirarse, darse cuenta, destrozarse y volver a juntarse trozo por trozo, cada día con un poquito más de amor en cada puntada, descosiendo a cada tanto, para poder volver a verme como una sola pieza, latiente e infinitamente mutable.

El término Body positive no lo escuché hasta hace un año o dos y en la actualidad me resulta positivo en este camino complejo del amor propio, e intento rodearme de personas que lo practican, sobretodo en redes sociales, donde habito con mayor frecuencia. Esto me motiva y me da coraje en esas ocasiones que es tan difícil tratarme con amor.

Al momento de decidir comenzar a trabajar en la obra, pensaba tener todo bastante claro, pero cuando quise plasmar mis ideas en papel y comenzar a crear, tuve un bloqueo importante. Me di cuenta que sentirme feliz por ver a esas personas felices de aceptarse, no es lo mismo que aceptarme yo, o sea, es algo lógico, y que probablemente siempre he sabido, pero no lo había apreciado de manera tan concreta, y es que puedo entender y definir o conceptualizar una idea, pero para crear en torno a ella, debo sentirla propia de verdad.

Trabajar en esto me puso a pensar sobre cómo habitar estos espacios en donde lo que siento y lo que pienso no son necesariamente coincidentes en todo momento, sino más bien como un vaivén en donde se encuentran a ratos tan solo, y se mueven en sincronía por pequeños momentos cada tanto.

Escogí las telas como único material visible, por la posibilidad de que a pesar de ser lo mismo, sus texturas, colores, tamaños, formas y diseños fuesen diferentes, como la piel misma. Decidí no tener una forma definida a conseguir, sino que la forma fuese el resultado de la unión aleatoria de diferentes retazos de telas, cocidos también sin planificar, sólo buscando lograr un volumen cerrado.

El resultado es una pieza confeccionada completamente de tela, cosida a mano y rellena de algodón sintético. La variedad de tipos de tela que la compone le aportan interés táctil, siendo posible recorrerla con las manos y sentir en ella la diversidad de texturas, algunas suaves como el satén, otras rugosas como el cotelé, como también los relieves que aporta el algodón que la rellena. Esta obra simboliza la manera en la que me relaciono con las condiciones actuales de mi ser físico, que no han sido del todo escogidas, pero que sumando cada una de ellas, tal como lo hace cada trozo de tela con sus características singulares, dan como resultado este cuerpo, que ahora puedo apreciar, conocer, sentir y abrazar, tal como a esta blanda y a la vez firme pieza de tela. Aceptar el resultado de mi obra, tal como lo intento con mi cuerpo. Quise ser parte de este proceso creativo para permitirme el espacio de reflexión sobre la temática abordada, ya que creando en torno a esto puedo recordar los pasos que me han traído hasta donde estoy hoy, quedando también esta obra como un recordatorio físico del trabajo que realizo a diario en pro de la aceptación de todo lo que soy, reconociendo las cosas que he conseguido, llorado, aceptado, reído, sufrido, odiado y vuelto a amar. Muchas gracias, Mari, por generar la instancia para esta reflexión.

Relato Participante C.

Al momento de interiorizarme en el concepto tuve una sensación entre agradable y atemorizada. Agradable porque me invitaba a reflexionar sobre un tema que es bastante importante tanto para transformar las formas en las que me observo a mí misma, pero también el cómo observo a las y los demás. Temor, por lo mismo... No se si exista alguien que no sienta ciertos grados de temor a la hora de enfrentarse con sí misma/o, el caso es que independiente de esas sensaciones, tuve y tengo claro, que me importa más es encontrar, cuestionar y transformar lo que sea necesario transformar.

Fue loco, pero preciso el momento en el que llego a mi esta actividad, ya que justamente hace un tiempo que he entrado de lleno en el fomento del amor y respeto por mí misma, por mi cuerpo, por mi mente y mis sentires, lo que en sus efectos también se traduce en el cómo se entiende y siente en estos mismos niveles a otras/os seres.

El entrar en el terreno de mi cuerpo de mujer, de cómo lo aprecio y que opino de mis formas, me llevó a toparme con ciertas fijaciones y hasta obsesiones ligadas al como quiero y no quiero que sea mi cuerpo, y reconocerlo me shockeo, y aun lo siento así, pero bueno, lo importante es que estoy dando el paso y que ninguna sensación es eterna... recordé algo a lo cual jamás le di mucha importancia pero que está totalmente relacionado con esa misma “obsesión con el “buen cuerpo””: A los 9 años deje de comer como lo hacía antes, comencé a ingerir muy poca comida, con el fin de adelgazar y así fue, baje drásticamente de peso. Las medidas de mamá fueron llevarme al doctor, quien dijo que estaba ad portas de la anorexia... Ahora lo pienso y es “Chucha la hueá, que fuerte y tan cabra chica acomplejá’ con mi cuerpo”. Más adelante se presentaron episodios en los cuales vomitaba lo que comía. Por otro lado, se vino a mi cabeza un pensamiento que sostenía cuando tenía 12-13 años: “Si no tengo pechugas nadie me va a querer” eso me asustaba y aumentaba mi inseguridad entorno a los afectos.

Esta bacan igual, porque es una temática que si o si he de trabajar, re mirar, reflexionar y concluir. Esto está totalmente relacionado con las nociones de belleza que han imperado socialmente y se han alojado en mí ser.

En relación a la representación, lo primero que hice fue bordar el texto, ya que fue lo primero que se me vino a la cabeza: “Este es territorio de amor. Que así sea en y para todxs lxs cuerpxs” esto, considerando que realmente he vivenciado desde hace unos meses ese sentir de amor y cuidado con mi cuerpo desde diversas áreas, como lo que consumo y como lo trato (ya

que antes era sumamente bruta y poco amorosa con mi materialidad) y ha sido tan lindo, por lo mismo deseo lo mismo a todxs lxs cuerpxs, pero además adiciono ese sentir de ver a todxs lxs cuerpxs con el mismo amor que he empezado a ver el mío. En la imagen salen unos ojos de los que se desprenden unas figuras que se enraízan. La idea que se vino a mi cabeza era esto de mirarnos desde perspectivas amorosas y desde el alma, aquello de las ramificaciones lo veo como una forma de graficar la idea de que miremos desde las nociones reales, aterrizadas en la realidad de nuestros cuerpos, por el hecho de ser cuerpos, desde la tierra, desde lo propiamente natural de nuestros cuerpos, como lo pueden ser los pelos, las estrías, la grasa, espinillas, entre otras manifestaciones corpóreas que hemos obviado y rechazado, por tener ideas poco realistas del mismo.

Relato Participante G.

Últimamente he visto cómo el concepto de amor propio ha resonado mucho en las redes sociales, quizás a propósito de la relevancia y fuerza que ha tomado el movimiento feminista, rompiendo con algunos prejuicios y cuestionando la cosificación del cuerpo femenino.

En lo personal, creo que masificar y naturalizar el concepto de amor propio podría tener un impacto positivo a nivel social, especialmente en el desarrollo de una autoestima sana y en el cuestionamiento de algunas prácticas ligadas a perpetuar los ideales estereotipados de bellezas que atentan a la seguridad personal.

Durante mucho tiempo tuve la idea de que las inseguridades personales en relación a mi cuerpo eran algo que solo se daba en mí. Al menos en mi círculo y en mi familia estuvo siempre presente la idea de esconder las inseguridades y no conversar de ellas. El hecho de que hoy en día hablarlo sea algo más natural y el notar que la mayoría (por no generalizar tanto) experimenta lo mismo, me hace sentir acompañada. Es un alivio comprender que no soy la única.

Las inseguridades han repercutido directamente en mi salud emocional de manera negativa, afectando mi autoestima y mi confianza. Creo que trabajar a partir de la deconstrucción de los prejuicios y estereotipos de belleza es importante si lo que se quiere es fortalecer el amor propio. Por esa razón creo que el concepto de body positive podría contribuir de manera positiva si lo que se quiere es terminar con la idea de aspirar a un ideal de belleza impuesto socialmente.

Fortalecer el amor propio debería ser una de las prioridades a nivel personal, pero también es importante hacerlo con amabilidad. Como mencioné anteriormente, creo que el body positive podría contribuir positivamente al momento de desafiar los estereotipos sociales asociados a la belleza. Sin embargo, también creo que esto podría convertirse en un arma de doble filo, porque igualmente aspira a un ideal. Si bien no se asocia a un ideal de belleza, sí se asocia a un ideal de “amor propio”, el que podría generar frustración al no verse alcanzado, llevando a que uno pueda cuestionarse el “por qué no me quiero”.

En relación a mi obra, existe una figura blanca en la esquina inferior de la superficie de la que nacen hilos rojos que apuntan a una figura compuesta de tela encerrada en un bastidor. La figura encerrada en el círculo es la representación de una figura femenina que no encaja en los ideales de belleza y está en una pose de libertad. Esa figura es la representación del amor propio y de vivir sin los auto cuestionamientos asociados a la imagen física. Sin embargo, a pesar de la pose, existen hilos rojos que tensionan esa libertad. Esa tensión dada por la disposición de los hilos, es la representación de la auto exigencia por alcanzar un estado de realización en el que los ideales de belleza dejan de ser importantes. La figura de la esquina inferior, representa la esencia. La que se ve afectada por las expectativas, que son las proyectadas en la figura del círculo que es hacia donde mira.

En relación al material, en lo personal no me siento tan conectada con los tejidos ni las telas, pero sí lo considero un material representativo de lo femenino y que ofrece esta cualidad de reparar simbólicamente, a través de la metáfora de “coser las heridas”.

Relato Participante T.

Yo no conocía esta palabra, pero siento que es algo que he practicado a lo largo de mi vida, ya que siempre me ha gustado hacer cosas físicas, por lo que siempre me ha gustado tener un cuerpo sano que me acompañe en las cosas que me hacen feliz.

Pero me pasó que al buscar información sobre este tema me encontré con videos e información y hay cosas que me quedaron haciendo ruido y siento que quede con más preguntas que respuesta, porque en el caso de una persona que es muy flaca se puede notar que existe algún problema de salud, pero sentí que en este movimiento resguarda a las tallas grandes y pueden esconder problemas también. Lo digo sabiendo que existen contexturas gruesas y delgadas,

pero cuando son extremos si y hay que tomarle atención. Me llama la atención ya que sentí que dentro de este movimiento respaldaban mucho las tallas grandes.

Siempre he pensado que el alma es como una especie de pescadito que anda moviéndose alrededor del cuerpo y que tengo que cuidar y en esta creación, antes hice un dibujo y luego lo borde, pero es un ser mirando un lugar de agua en donde hay un pez que es el reflejo del que tiene dentro de sí mismo, que es su mismo reflejo también y la relación con el body positive y el amor propio que hago, es que es importante verse, quienes somos realmente y lo que nosotras mismas cuidamos y si estamos bien por dentro se nota por fuera.

En lo personal nunca me he sentido cómoda con mis piernas, ya que son grandes, pero con el tiempo les tome cariño porque siento que son muy fuertes y me pueden llevar a lugares hermosos, pero siempre me han causado incomodidad para vestirme o estéticamente Pero en conjunto de la persona que soy me siento bien por dentro y por fuera y eso me da una tranquilidad muy grande.

El bordado siempre me a gustado, desde muy pequeña que bordo, primero inventando puntos y bordando en lugares que no eran tela como el papel y me gusta mucho como queda cuando estos dos elementos distintos de juntan, hace pocos años mi abuela me enseñó a hacer puntadas distintas de bordado, pero al final siempre vuelvo a inventar puntadas y generalmente a usar papel en vez de tela, como en este caso. Ser parte de este proyecto nace por que vi una publicación y sin saber mucho de que se trataba quise ser parte, más que nada por el cariño que le tengo a la “miau” y por querer ayudar un poquito, después cuando supe lo que había que hacer me tuve que informar del tema, porque si bien es algo que se ve en redes sociales o es algo que se comenta el body positive yo no sabía de forma concreta que era, me encontré con muchas personas hablando sobre el tema pero al final entendí que yo misma le tenía que dar un significado.