

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE AGUASCALIENTES

CENTRO DE LAS ARTES Y LA CULTURA

TÍTULO DE PROYECTO

LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA DE RESIGNIFICACIÓN CORPORAL

TRABAJO PRÁCTICO

PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA EN ARTE

PRESENTA

MTRA. ILSE ARACELI GUTIÉRREZ DANTÁN

DIRECTOR

DR. RICARDO LÓPEZ LEÓN

COMITÉ TUTORIAL

DRA. DIANA PALOMA MORA HERRERA
MTRA. VIRGINIE KASTEL ORNIELLI

AGUASCALIENTES, AGS. 20 DE OCTUBRE DE 2025

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Dra. en Ling. Blanca Elena Sanz Martin
DECANA DEL CENTRO DE LAS ARTES Y LA CULTURA

PRESENTE

Por medio del presente como **DIRECTOR** designado de la estudiante **ILSE ARACELI GUTIÉRREZ DANTÁN** con ID **138046** quien realizó *el trabajo práctico* titulado/a: **LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA DE RESIGNIFICACIÓN CORPORAL**, un trabajo propio, innovador, relevante e inédito y con fundamento en la facción IX del Artículo 43 del Reglamento General de Posgrados, doy mi consentimiento de que la versión final del documento ha sido revisada y las correcciones se han incorporado apropiadamente, por lo que me permito emitir el **VOTO APROBATORIO**, para que *ella* pueda continuar con el procedimiento administrativo para la obtención del grado.

Pongo lo anterior a su digna consideración y sin otro particular por el momento, me permito enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE
"Se Lumen Proferre"

Aguascalientes, Ags., a 1 de octubre de 2025.



Dr. Ricardo López de León
Director de trabajo práctico

c.c.p.- Interesado
c.c.p.- Coordinación del Programa de Posgrado

Dra. en Ling. Blanca Elena Sanz Martin
DECANA DEL CENTRO DE LAS ARTES Y LA CULTURA

PRESENTE

Por medio del presente como **ASESORA** designada de la estudiante **ILSE ARACELI GUTIÉRREZ DANTÁN** con ID **138046** quien realizó *el trabajo práctico* titulado/a: **LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA DE RESIGNIFICACIÓN CORPORAL**, un trabajo propio, innovador, relevante e inédito y con fundamento en la facción IX del Artículo 43 del Reglamento General de Posgrados, doy mi consentimiento de que la versión final del documento ha sido revisada y las correcciones se han incorporado apropiadamente, por lo que me permito emitir el **VOTO APROBATORIO**, para que *ella* pueda continuar con el procedimiento administrativo para la obtención del grado.

Pongo lo anterior a su digna consideración y sin otro particular por el momento, me permito enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE

"Se Lumen Proferre"

Aguascalientes, Ags., a 1 de octubre de 2025.



Mtra. Diana Paloma Mora Herrera
Asesora de trabajo práctico

c.c.p.- Interesado
c.c.p.- Coordinación del Programa de Posgrado

CARTA DE VOTO APROBATORIO

Dra. en Ling. Blanca Elena Sanz Martin
DECANA DEL CENTRO DE LAS ARTES Y LA CULTURA

PRESENTE

Por medio del presente como **ASESORA** designada de la estudiante **ILSE ARACELI GUTIÉRREZ DANTÁN** con ID 138046 quien realizó el trabajo práctico titulado/a: **LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA DE RESIGNIFICACIÓN CORPORAL**, un trabajo propio, innovador, relevante e inédito y con fundamento en la facción IX del Artículo 43 del Reglamento General de Posgrados, doy mi consentimiento de que la versión final del documento ha sido revisada y las correcciones se han incorporado apropiadamente, por lo que me permito emitir el **VOTO APROBATORIO**, para que *ella* pueda continuar con el procedimiento administrativo para la obtención del grado.

Pongo lo anterior a su digna consideración y sin otro particular por el momento, me permito enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE
"Se Lumen Proferre"

Aguascalientes, Ags., a 1 de octubre de 2025.



Mtra. Virginie Kastel Ornielli
Asesora de trabajo práctico

c.c.p.- Interesado
c.c.p.- Coordinación del Programa de Posgrado

Fecha de dictaminación (dd/mm/aaaa): 22/10/2025

NOMBRE: ILSE ARACELI GUTIERREZ DANTAN

ID 138046

PROGRAMA: Maestría en Arte

LGAC (del posgrado): Procesos de Educación Artística

MODALIDAD DEL PROYECTO DE GRADO: () *Tesis por artículos científicos () **Tesis por Patente () Trabajo Práctico (x)

TÍTULO: LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA DE RESIGNIFICACIÓN CORPORAL

El impacto social de este proyecto se establece en la creación de espacios de encuentro y reflexión colectiva entre mujeres, donde la fotografía y la escritura funcionaron como herramientas de autoconocimiento, reparación simbólica y transformación personal. Haciéndose tangible a través de los talleres, el laboratorio y el fotolibro, que funcionaron como espacios de encuentro y reflexión colectiva. En ellos, las participantes pudieron mirar sus cuerpos desde la ternura y no desde la exigencia, compartir sus historias y reconocerse en las narrativas de otras, generando un tejido de cuidado, empatía y sororidad. De esta manera, el proyecto trascendió el ámbito artístico para convertirse en una práctica social y simbólica que promueve la reconstrucción del sentido de pertenencia y la resignificación del cuerpo femenino desde la colectividad. Así mismo, el camino de introspección que realicé, invita a otras a emprender sus propios procesos de mirada, voz y reconocimiento, contribuyendo así a la construcción de narrativas más diversas, auténticas y conscientes sobre lo femenino.

IMPACTO SOCIAL (señalar el impacto logrado):

INDICAR SEGÚN CORRESPONDA: SI, NO, NA (No Aplica)

<i>Elementos para la revisión académica del trabajo de tesis o trabajo práctico:</i>	
<i>si</i>	El trabajo es congruente con las LGAC del programa de posgrado
<i>si</i>	La problemática fue abordada desde un enfoque multidisciplinario
<i>si</i>	Existe coherencia, continuidad y orden lógico del tema central con cada apartado
<i>si</i>	Los resultados del trabajo dan respuesta a las preguntas de investigación o a la problemática que aborda
<i>si</i>	Los resultados presentados en el trabajo son de gran relevancia científica, tecnológica o profesional según el área
<i>si</i>	El trabajo demuestra más de una aportación original al conocimiento de su área
<i>si</i>	Las aportaciones responden a los problemas prioritarios del país
<i>si</i>	Generó transferencia del conocimiento o tecnológica
<i>si</i>	Cumple con la ética para la investigación (reporte de la herramienta antiplagio)
<i>El egresado cumple con lo siguiente:</i>	
<i>si</i>	Cumple con lo señalado por el Reglamento General de Posgrados
<i>si</i>	Cumple con los requisitos señalados en el plan de estudios (créditos curriculares, optativos, actividades complementarias, estancia, predoctoral, etc.)
<i>si</i>	Cuenta con los votos aprobatorios del comité tutorial
<i>si</i>	Cuenta con la carta de satisfacción del Usuario (En caso de que corresponda)
<i>si</i>	Coincide con el título y objetivo registrado
<i>si</i>	Tiene congruencia con cuerpos académicos
<i>si</i>	Tiene el CVU de la SECIHTI actualizado
<i>na</i>	Tiene el o los artículos aceptados o publicados y cumple con los requisitos institucionales (en caso de que proceda)
<i>*En caso de Tesis por artículos científicos publicados (completar solo si la tesis fue por artículos)</i>	
<i>na</i>	Aceptación o Publicación de los artículos en revistas indexadas de alto impacto según el nivel del programa
<i>na</i>	El (la) estudiante es el primer autor(a)
<i>na</i>	El (la) autor(a) de correspondencia es el Director (a) del Núcleo Académico
<i>na</i>	En los artículos se ven reflejados los objetivos de la tesis, ya que son producto de este trabajo de investigación.
<i>na</i>	Los artículos integran los capítulos de la tesis y se presentan en el idioma en que fueron publicados
<i>**En caso de Tesis por Patente</i>	
<i>na</i>	Cuenta con la evidencia de solicitud de patente en el Departamento de Investigación (anexarla al presente formato)

Con base en estos criterios, se autoriza continuar con los trámites de titulación y programación del examen de grado:

Sí x
No

FIRMAS

Elaboró:

*NOMBRE Y FIRMA DEL(LA) CONSEJERO(A) SEGÚN LA LGAC DE ADSCRIPCIÓN:

* En caso de conflicto de intereses, firmará un revisor miembro del NA de la LGAC correspondiente distinto al director o miembro del comité tutorial, asignado por el Decano.

NOMBRE Y FIRMA DEL COORDINADOR DE POSGRADO:

Revisó:

NOMBRE Y FIRMA DEL SECRETARIO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO:

Autorizó:

NOMBRE Y FIRMA DEL DECANO:

Nota: procede el trámite para el Depto. de Apoyo al Posgrado

En cumplimiento con el Art. 24 fracción V del Reglamento General de Posgrado, que a la letra señala entre las funciones del Consejo Académico: Proponer criterios y mecanismos de selección, permanencia, egreso y titulación de estudiantes para asegurar la eficiencia terminal y la titulación y el Art. 28 fracción IX, atender, asesorar y dar el seguimiento del estudiantado desde su ingreso hasta su titulación.

Agradecimientos

Mi recorrido por esta maestría ha sido gratificante gracias al acompañamiento, guía y sensibilidad de quienes me orientaron en este proceso. A mi tutor, Dr. Ricardo López, gracias por haber sido una guía genuina en este camino, por tu compromiso académico, tu interés y la sensibilidad con los que me acompañaste. Por tu disposición para escuchar y tu confianza en mi trabajo fueron fundamentales para que este proyecto floreciera. Agradezco la libertad y el aliento que me brindaste para explorar los caminos del arte y la investigación desde la autenticidad.

A mis asesoras, Mtra. Virginie Kastell, gracias por tu confianza, tu atención y tu mirada crítica y artística, que me impulsaron a cuestionar, profundizar y evolucionar mi propia perspectiva. Dra. Paloma Mora, gracias por ser parte de este proyecto, por tu sensibilidad y esa agudeza artística que me ayudó a ir hacia lo más profundo de mi proceso personal y creativo, gracias por mostrarme los caminos que me llevaron a encontrar en el arte una vía para pensar, habitar y transformar el mundo.

Gracias a las mujeres con las que compartí este camino, quienes con su presencia, sus historias y su vulnerabilidad me enseñaron nuevas formas de mirar y de mirar-nos. A las que participaron en este proceso, abriendo sus cuerpos, sus memorias y sus voces. Su valentía al mostrarse, me recordaron que la creación es un acto colectivo, que nos ayuda a resignificar nuestra imagen y nuestra historia.

Este proyecto es un reflejo del entorno amoroso que me permitió crecer y buscar con libertad, siendo fiel a mí misma. Gracias a mi esposo, por su amor y apoyo incondicional, por ser mi cómplice en cada decisión que me aventuro a tomar y a mis hijas, por recordarme cada día la importancia de mirar el mundo desde la curiosidad y asombro; por inspirarme a cuestionarme, transformarme y buscar siempre ser una mejor versión de mí misma.

Este trabajo no solo es el resultado de una investigación, es la huella viva de un proceso de transformación personal y colectiva.

Índice

Índice.....	1
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Capítulo I: Cuerpo, imagen y autoconocimiento: exploraciones desde la fotografía y el arte.....	8
1.1 Cuerpos que observamos, cuerpos que habitamos.....	8
1.2 Fotografía y corporalidad: territorios de representación.....	13
1.3 Arte y corporalidad: la construcción de la autoestima a través de la creación artística.....	26
1.4 La fotografía como dispositivo de autoconocimiento.....	30
Objetivo General.....	33
Objetivos Específicos.....	33
Capítulo II. Cuerpos que miran: Retrato y autorretrato.....	34
2.1 Taller “Encarna a tu Diosa”.....	35
2.2 Laboratorio: “Metamorfosis”.....	50
2.3 Libro “Metamorfosis”.....	59
Capítulo III: La imagen me devolvió a mí: el autorretrato como retorno.....	67
Capítulo IV: Conclusiones.....	91
Referencias.....	94
Figuras.....	101
Anexo 1 “Espejos Rotos”.....	104

Índice de figuras

Figura 1. Untitled Film Stills #03.....	15
Figura 2. Untitled Film Stills #15.....	16
Figura 3. Untitled Film Stills #43.....	17
Figura 4. Nan y Brian en la cama.....	18
Figura 5. Trixie en la cuna.....	19
Figura 6. Nan y Dickie en el York Motel.....	20
Figura 7. He is a cloud in trousers.....	21
Figura 8. Collage del taller fotográfico de las mujeres de Gambia.....	24
Figura 9. Primer sesión del taller “Encarna a tu Diosa”.....	36
Figura 10. Escáner de diario de Andrea.....	37
Figura 11. Seis fotografías de Andrea.....	38
Figura 12. Collage de Julieta.....	39
Figura 13. Práctica fotográfica de Sandra.....	40
Figura 14. Práctica fotográfica de Julieta.....	41
Figura 15. Resultado de fotografía de Amada.....	42
Figura 16. Ejercicio de escaneo corporal.....	43
Figura 17. Actividad final “Soy una Diosa”.....	44
Figura 18. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Cómo fue tu experiencia en este taller?”.....	46
Figura 19. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Qué es lo más importante que te llevas de este taller?”.....	47
Figura 20. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Por qué recomendarías este taller?”.....	48
Figura 21. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Cómo puedo mejorar este taller?”.....	49
Figura 22. Primera sesión del laboratorio Metamorfosis.....	56
Figura 23. Segunda sesión del laboratorio Metamorfosis.....	57
Figura 24. Inicio de Diplomado FORMA.....	59
Figura 25. Fragmento de Irasemma.....	61
Figura 26. Fragmento de Berenice.....	62
Figura 27. Fragmento de Ilse.....	63
Figura 28. Fragmento de Ilse.....	63
Figura 29. Presentación de fotolibro “Metamorfosis”.....	65
Figura 30. Fotolibro “Metamorfosis”.....	66
Figura 31. Serie: Mi rostro no es esto.....	69
Figura 32. Serie: Mi rostro no es esto.....	70
Figura 33. Mi rostro sin maquillaje.....	71
Figura 34. Intento I de la serie: Ciclo - azul.....	72
Figura 35. Intento I de la serie: Ciclo - rojo.....	73
Figura 36. Boceto de fotografía serie: Oso.....	74
Figura 37. Intento I de la serie: Oso.....	75
Figura 38. Intento II de la serie: Ciclo.....	76
Figura 39. Intento II de la serie: Oso.....	77

Figura 40. Intento II de la serie: Oso - heridas.....	78
Figura 41. Serie: Sin memoria.....	79
Figura 42. Serie: Calladita te ves más bonita.....	82
Figura 43. Detrás de cámara de la serie: Soy alquimista.....	83
Figura 44. Serie: Soy alquimista.....	84
Figura 45. Serie: La mentira de lo perfecto.....	86
Figura 46. Serie: Soy sol.....	87
Figura 47. Serie: Criar: un camino salvaje, honesto y amoroso.....	88



Resumen

Esta tesis explora el autorretrato como herramienta de autoconocimiento y resignificación corporal en mujeres, mediante una metodología autoetnográfica que entrelaza la fotografía y la escritura como lenguajes complementarios. Lo que comenzó como un proyecto para acompañar a otras mujeres se transformó en un viaje personal de confrontación, comprensión y transformación de mi propia experiencia corporal y emocional.

El proyecto se materializa en cuatro productos: un taller, un laboratorio, un fotolibro y un libro, concebidos como espacios de creación, reflexión y encuentro colectivo. La investigación propone que, desde una mirada crítica e íntima, el autorretrato puede convertirse en una vía de sanación y de construcción de nuevas narrativas sobre lo femenino. Finalmente, sostiene que el arte es pensamiento y cuidado, capaz de transformar la experiencia personal y social.

Abstract

This thesis explores self-portraiture as a tool for self-knowledge and bodily re-signification in women, using an autoethnographic methodology that intertwines photography and writing as complementary forms of expression. What began as a project to accompany other women evolved into a personal journey of confronting, understanding, and transforming my own bodily and emotional experience.

The project materialized in four outcomes—a workshop, a laboratory, a photobook, and a written book—conceived as spaces for creation, reflection, and collective encounter. The research proposes that, when approached from a critical and intimate perspective, self-portraiture becomes a means of healing and of constructing new narratives about femininity. Ultimately, this work argues that art is both thought and care, capable of transforming personal and social experience.

Introducción

El presente proyecto es una ruta de exploración que gira en torno a la percepción corporal de las mujeres, sus efectos y las posibles formas de resignificar esas creencias. Parte de la idea de que la manera en que una mujer percibe y habita su cuerpo no surge de forma aislada, sino que está atravesada por discursos sociales, culturales e históricos que han moldeado la forma en que nos vemos y nos pensamos, impactando directamente en la autoestima y la relación que tenemos con nosotras mismas. Frente a este panorama, busco abrir un espacio de reflexión sobre dichas construcciones y generar un diálogo en el que las mujeres puedan mirar su cuerpo desde perspectivas distintas, reconociendo en la fotografía y la escritura herramientas que permiten transformar la experiencia corporal en un proceso de autoconocimiento y reapropiación.

Mi formación académica estuvo inicialmente orientada a comprender los procesos comunicativos y a descifrar el comportamiento del consumidor, desarrollando técnicas y estrategias aplicadas a entornos digitales. Sin embargo, comencé a comprender que estos lenguajes eran capaces de moldear el pensamiento colectivo, que muchas veces responden a intereses económicos, donde se antepone el beneficio empresarial, antes que el de las personas, generando consecuencias negativas en el consumidor. Esta toma de conciencia me llevó a observar con mayor detenimiento los discursos normativos respecto al cuerpo de las mujeres y a preguntarme de qué manera podía contribuir a transformarlos. Fue entonces que encontré en el arte una forma de cuestionar, transformar y expresar aquello que estaba observando, por lo que comprendí que estudiar la maestría en arte sería la manera ideal de aprender y experimentar cómo, desde la práctica artística, se puede tener un impacto social significativo.

La estructura de esta tesis responde a ese tránsito personal e intelectual, y se organiza en tres capítulos que recorren preguntas en torno al cuerpo, la imagen y el arte, así como sus distintas materializaciones. El primer capítulo se centra en el marco teórico, donde desarrollo las nociones de cuerpo, representación e identidad que atraviesan mi propuesta, en diálogo con el arte terapia y las posibilidades de la fotografía como herramienta de introspección. El segundo capítulo presenta la experiencia de creación colectiva a través de un laboratorio, un taller y un libro que surgieron como espacios de exploración y resignificación; allí reflexiono sobre las narrativas que se tejieron en conjunto, mostrando cómo la fotografía puede funcionar como catalizador de diálogos y soporte de memorias compartidas. Finalmente, el

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

tercer capítulo aborda una dimensión más íntima: la autoexploración a través de la escritura y el autorretrato fotográfico. En este apartado analizo cómo la práctica artística se convierte en un espacio de reconocimiento personal y de cuestionamiento hacia las formas en que me represento y soy representada. A través de la conjunción entre palabra e imagen, se abre un camino de búsqueda que, aunque surge de lo individual, puede encontrar resonancias más amplias en la experiencia de otras mujeres.

En conjunto, este proyecto me permitió articular teoría, práctica y experiencia personal, proponiendo a la fotografía como una herramienta de resignificación corporal, capaz de abrir nuevas formas de mirar, de habitar y de narrar el cuerpo.



Capítulo I: Cuerpo, imagen y autoconocimiento: exploraciones desde la fotografía y el arte

Desde hace décadas, la representación del cuerpo femenino ha estado atravesada por cánones estéticos rígidos que dictan cómo debe ser visto. Muchas mujeres, al enfrentarse a su propia imagen, sienten incomodidad o rechazo, no porque su cuerpo en sí carezca de belleza, sino porque ha sido medido constantemente frente a un ideal ajeno. La fotografía, más que un mero registro visual, se convierte entonces en un territorio de disputa: un espacio donde esas normas pueden ser cuestionadas, desmontadas y resignificadas. En este capítulo exploraremos temas como el cuerpo, la insatisfacción corporal y cómo la práctica fotográfica, en particular el autorretrato, puede abrir caminos hacia nuevas formas de mirarse, de narrarse y de habitar la propia imagen.

1.1 Cuerpos que observamos, cuerpos que habitamos

Durante los últimos quince años, la fotografía ha sido mi forma de ver el mundo. A través de mi lente han pasado hermosos paisajes, platillos exóticos, rostros diversos, bebés, hombres y mujeres. Muchas mujeres. Mujeres que, al permitirme retratarlas, también me han confiado más que su imagen: su vulnerabilidad.

En cada sesión, sin importar su edad, su historia o su apariencia, se repite una constante que me estremece, una especie de susurro colectivo disfrazado de comentario casual: el desprecio hacia su propio cuerpo. Casi todas, sin excepción, al ver sus propias fotografías, desvían la mirada o lanzan un "bah" cargado de decepción. Me dicen, de una u otra forma, que no se reconocen, o peor aún, que se disgustan. Sienten que su imagen no encaja en los estándares de belleza que la sociedad ha impuesto con tanta fuerza. Lo que debería ser una grata experiencia, se transforma en un momento de incomodidad y resignación.

La preocupación por la imagen corporal no es un fenómeno exclusivo de nuestro tiempo. A lo largo de la historia, cada época ha establecido sus propios estándares de belleza y cada cultura ha desarrollado nociones particulares sobre cómo debe lucir, adornarse o modificarse el cuerpo de una mujer. Desde los corsés del siglo XIX hasta los filtros digitales del siglo XXI, los cuerpos han sido moldeados, disciplinados y evaluados bajo los criterios de su contexto social y cultural (Zabalegui, 2017). Esta construcción de la imagen corporal está influida por una compleja red de factores socioculturales, biológicos y ambientales (Vaquero-Cristobal et al., 2013). Entre ellos, los medios de comunicación y las redes sociales,

que nos bombardean a diario con imágenes idealizadas de belleza. Solamente en Instagram, se comparten alrededor de 95 millones de fotos y videos diariamente (Lister, 2024) que, lejos de reflejar la diversidad real de los cuerpos, imponen modelos uniformes y, muchas veces, inalcanzables.

La imagen que tenemos de nuestro cuerpo no nace en el vacío. Se forma en un espejo que refleja las miradas, los comentarios y los juicios que nos rodean. Esta construcción social ha sido especialmente influida por las representaciones hegemónicas que dominan las sociedades contemporáneas, aquellas que exaltan la belleza normativa, la perfección estética y la juventud eterna (Rodríguez, 2014). A través de la publicidad y las redes, se perpetúa un ideal de cuerpo que es, en realidad, una ficción cuidadosamente editada: delgada, joven, blanca, saludable, sin marcas ni imperfecciones. La imagen corporal se convierte en una medida de éxito, tanto social como personal (Wolf, 1991, p. 36). En muchas culturas contemporáneas, lucir un cuerpo “adecuado” -según los parámetros establecidos- no es solo una cuestión estética, sino una condición para ser valorada, deseada y, en muchos casos, respetada. Aquellas personas que no se ajustan a estos estereotipos, ya sea por su tamaño, forma, color de piel, edad o condición física, suelen experimentar sentimientos de alienación, incomodidad o rechazo hacia sus propios cuerpos. Ser diferente, en un mundo que glorifica la uniformidad, tiene un alto costo emocional.

Desde que somos pequeñas, las mujeres aprendemos que no basta con ser, sino que debemos lucir bien, comportarnos bien y gustar. Se espera que seamos agradables, suaves, discretas, disponibles y, sobre todo, impecables. Se nos entrena para borrar cualquier rasgo que nos acerque a lo humano. En la icónica serie *Sex and the City*, una de sus protagonistas lo sintetiza con crudeza: “Eres una mujer y a los hombres no les gusta que las mujeres sean humanos (...), un sujeto una vez rompió conmigo porque olvidé el afeitado del bikini.” (Green et al., 1998). Esta frase, aunque dicha con humor, refleja una verdad incómoda: el cuerpo femenino sigue siendo un territorio vigilado y sancionado. La más mínima “falla” -como no depilarse- puede ser motivo de rechazo, como si el valor de una mujer residiera en su capacidad de cumplir con estándares ajenos. Esta serie salió hace casi treinta años y los comentarios normativos hacia la mujer, siguen vigentes.

En este contexto, ser mujer no es solo una identidad, es una constante evaluación. El cuerpo se reduce a un objeto visual que debe responder a estándares exteriores, negando su complejidad, su historia y su diversidad. Lejos de promover una relación saludable con el

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

cuerpo, estos modelos refuerzan la comparación constante, insatisfacción corporal y malestar psicológico (Merino et al., 2024). En consecuencia, muchas personas no solo viven en conflicto con su imagen, sino que también aprenden a habitar sus cuerpos desde la vergüenza y la autoexigencia, en lugar de hacerlo desde el cuidado, el placer o el respeto.

Es importante subrayar que esta presión estética afecta a las mujeres en todos los contextos y atraviesa diferentes variables, como la edad, la raza o el origen étnico. Incluso en comunidades rurales, aparentemente alejadas de las grandes narrativas mediáticas, estos ideales persisten. En un estudio realizado con 205 mujeres de tres zonas rurales de México (Pérez-Gil & Romero J., 2010), se encontró que la percepción de su imagen corporal no siempre coincidía con su apariencia física real. A pesar de vivir en contextos diferentes al urbano o globalizado, el deseo de un cuerpo delgado se mantiene como una constante. Comentarios como *“me gustaría estar más esbelta, o sea, más chulita”* (Pérez-Gil & Romero J., 2010) refuerzan este sentimiento.

Estas distorsiones en la percepción del cuerpo tienen consecuencias serias y, muchas veces, devastadoras para la salud física y mental. La presión constante por alcanzar un ideal corporal puede derivar en trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia, la bulimia, los atracones o los trastornos evitativos. También se asocia con problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y una relación disfuncional con el cuerpo (Trastorno dismórfico corporal, s.f.) . A nivel social, este malestar se traduce en aislamiento, dificultades en las relaciones interpersonales y un aumento del sufrimiento psicológico (Roberts y Duong, 2013). Según el informe del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, el 70 por ciento de las personas que solicitan la atención psicológica de esta organización son mujeres. (Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, 2023).

La insatisfacción corporal que las personas experimentan, proviene de una percepción distorsionada de su cuerpo (Pérez-Gil & Romero J., 2010), en donde existe una desconexión entre la concepción del propio cuerpo y la imagen corporal promovida por los medios de comunicación, haciendo que las personas tiendan a ver sus cuerpos a través de un lente distorsionado, uno que ha sido modelado por las representaciones sociales de lo que es "bonito" o "perfecto". Este choque entre la realidad y los ideales genera inseguridad, vergüenza y una sensación de disconformidad con lo que se es. En un estudio realizado por Tiggemann & Slater, (2013) se revela que el internet es un medio potente en el que las

adolescentes internalizan la delgadez como un ideal corporal, y es de esperar que el internet sea su segunda realidad, pues en promedio en México, las personas pasan entre 7 y 9 horas conectadas a internet (Asociación de Internet MX, 2023). Convirtiendo al cuerpo en un campo de batalla entre lo que se desea ser y lo que se debe ser. Esta tensión constante genera una presión agotadora que deteriora la relación con una misma.

En los casos más extremos, esta distorsión de la imagen corporal puede evolucionar hacia una condición conocida como dismorfia corporal, un trastorno mental caracterizado por una obsesión con los defectos percibidos en la apariencia física (Chu et al., 2024). Estos defectos, muchas veces imperceptibles para los demás, son magnificados por quienes los padecen, afectando seriamente su vida cotidiana. De acuerdo con Arbinaga (2011), esta percepción alterada lleva a muchas personas a actuar de forma compulsiva en su intento por corregir lo que consideran inaceptable, lo cual puede derivar en consecuencias profundas como la pérdida de empleo, dificultades académicas, conflictos matrimoniales o la incapacidad para establecer relaciones significativas (Sandoval et al., 2009). La imagen corporal se convierte en un eje central del sufrimiento psíquico y social.

El problema de la dismorfia corporal ha alcanzado dimensiones alarmantes, especialmente entre la población adolescente. En México, cada año se registran aproximadamente 22 mil casos de trastornos alimenticios, afectando, en proporción, nueve mujeres, por cada hombre diagnosticado. (Hospital Civil de Guadalajara, SA). Siendo, casi, el 25 % de la población total adolescente quienes padecen normalmente anorexia y bulimia, y entre las causas más importantes se encuentran las socioculturales, como querer alcanzar ciertos ideales de belleza y plantearse como objetivo tener “cuerpos perfectos”. (Romero, 2023)

Aunado a esto, la constante retroalimentación hecha de parte de la sociedad -a través de comentarios, comparaciones, halagos o críticas- construye una percepción unilateral y reduccionista del valor femenino, reconociendo que para ser una mujer exitosa, guapa y agradable, es necesario tener un cuerpo que encaje con los estereotipos de belleza establecidos (Venegas & González, 2020). Lamentablemente, las mujeres internalizamos el mensaje sin siquiera cuestionarlo. Se forma así una cadena invisible de condicionamientos que asocian la valía personal con la apariencia física, desplazando otras cualidades, como la inteligencia, la creatividad, la fuerza emocional o la autenticidad.

Una investigación realizada a 206 mujeres en la ciudad de Monterrey, México, por Venegas y González (2020), evidenció que los modelos de insatisfacción corporal, malestar con el propio cuerpo y preocupación por el peso, están influenciados por factores socioculturales, siendo la publicidad uno de los agentes más determinantes. Estos efectos no ocurren de manera aislada, sino que operan a través de modelos sociales idealizados, situaciones sociales específicas y mensajes verbales directos e indirectos que refuerzan estereotipos corporales.

Las redes sociales se han consolidado como plataformas de gran impacto, donde los ideales de belleza se reproducen y amplifican constantemente. Particularmente, Instagram se ha convertido en un entorno altamente visual y performativo, donde la apariencia física ocupa un lugar central. Con más de 1.628 millones de usuarios activos en todo el mundo (DataReportal, 2023) y alrededor de 95 millones de fotos y videos compartidos diariamente (Lister, 2024), esta red social expone de forma constante a sus usuarias a imágenes cuidadosamente curadas que promueven estándares de belleza inalcanzables. Este bombardeo visual no solo genera comparaciones automáticas y compulsivas, sino que refuerza la idea de que el cuerpo debe ser mostrado, validado y moldeado para encajar en lo que socialmente se considera aceptable o deseable.

La fotografía, como práctica visual, es un instrumento de reafirmación, que permite reconfigurar y cuestionar la representación del cuerpo de fotógrafas y espectadores (Serrano et al., 2020). A través del autorretrato, es posible exponer el cuerpo tal como es, en su diversidad, sus imperfecciones y su autenticidad. Esto puede generar una experiencia visual que no busque la "perfección" ni el cumplimiento de estándares impuestos, sino la celebración de la identidad propia, el rechazo a los juicios externos, la reafirmación de la dignidad del cuerpo y sobre todo la resignificación corporal, entendiéndolo como un espacio propio a ser habitado, con su propia historia y sus propias huellas.

Como podemos observar, la percepción del cuerpo no se construye de manera neutral, sino que está influida y, en muchos casos, distorsionada por nuestro entorno social, cultural y mediático. Las imágenes idealizadas que vemos en la publicidad, en las redes sociales y en los medios de comunicación establecen estándares de belleza poco realistas y, muchas veces, inalcanzables. Esta presión constante genera consecuencias significativas en la salud física, emocional y psicológica de las personas, especialmente de las mujeres. La distorsión de la percepción corporal es, por tanto, un fenómeno que refleja y perpetúa desigualdades sociales,

expectativas rígidas de género y una presión cultural que limita la libertad de cada persona para aceptarse y valorarse tal como es.

1.2 Fotografía y corporalidad: territorios de representación

La fotografía construye sentidos, identidades y narrativas que atraviesan a quienes producen y consumen imágenes. Reflexionar sobre el papel de la fotografía en relación con el cuerpo y la identidad femenina se vuelve indispensable, especialmente si consideramos cómo las mujeres han sido representadas desde miradas externas. Frente a ello, el autorretrato emerge como una práctica que permite recuperar la voz, apropiarse de la propia imagen y resignificar el cuerpo desde un lugar íntimo y crítico. En este capítulo exploro cómo la fotografía se convierte en un terreno donde lo personal se entrelaza con lo político, y donde las mujeres han encontrado la posibilidad de subvertir las narrativas dominantes para construir nuevas formas de representación.

La fotografía, según Susan Sontag (1977), no es solo un medio para registrar la realidad, sino una forma específica de mirar y entender el mundo. A través del acto fotográfico (Dubois, 1986) las personas logran observar su entorno de una manera única y subjetiva. Cada imagen capturada es, en sí misma, una interpretación: una mirada particular que refleja dos cosas: lo que está frente al lente y lo que está dentro de la persona que fotografía, siendo una manifestación de los pensamientos, emociones, recuerdos y deseos de quien sostiene la cámara. Por ello, más que una simple reproducción visual, la fotografía se convierte en una herramienta de introspección y autoconocimiento, una manera de explorar tanto el mundo exterior como el universo interno del sujeto que la produce (Caldas, 2021).

Esta subjetividad inherente a la fotografía se evidencia en cada una de las decisiones que toma la persona detrás de la cámara: el encuadre, la elección del ángulo, la iluminación, el momento del disparo, los elementos incluidos y excluidos de la toma. Todas estas decisiones están condicionadas por la mirada personal, que inevitablemente está atravesada por su contexto social, cultural, político y emocional. De este modo, la imagen fotográfica puede ser vista como una proyección del yo, como una extensión visual de la identidad de la persona (Galimany, 2014). En este sentido, la fotografía se convierte en una forma de autorretrato continuo, incluso cuando la persona que fotografía, no se presenta directamente en la imagen.

La fotografía, es una herramienta poderosa para reflexionar sobre la identidad. Las imágenes que producimos y consumimos no solo muestran cómo es el mundo, sino también cómo nos

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

vemos a nosotros mismos y cómo deseamos ser percibidos. Tal como señala John Berger (1972), la fotografía puede ser un medio para representar lo que somos, pero también para imaginar lo que podríamos llegar a ser. Las imágenes fotográficas tienen el poder de moldear nuestras identidades, tanto individuales como colectivas. A través de ellas, podemos construir narrativas sobre quiénes somos, quiénes hemos sido y quiénes aspiramos a ser.

En este contexto, el cuerpo ya no puede entenderse únicamente como objeto de representación, sino como sujeto que siente, recuerda y se narra. La imagen deja de ser solo un dispositivo externo de mirada y se convierte en un espacio de enunciación desde el cual es posible recuperar la voz, la experiencia y la agencia. Como señala Laura Mulvey (Estudios de medios, s.f.), la representación visual del cine y la fotografía, ha tendido a posicionar a las mujeres como objetos pasivos dentro de una “mirada masculina” (male gaze) que fragmenta y erotiza sus cuerpos. Es precisamente en esta transición, de ser mirada a mirar(se), donde el autorretrato adquiere una fuerza particular, ya que aparece como una herramienta crítica para desmontar esas narrativas y construir otras más complejas, más íntimas, más verdaderas.

A lo largo de la historia del arte, las mujeres han utilizado el autorretrato como una manera de rebelarse ante los discursos desde la mirada masculina, con imágenes idealizadas, fragmentadas o erotizadas de sus cuerpos. Frente a esto, el autorretrato ha ofrecido una posibilidad de reapropiación de la imagen propia, que, como afirma Amelia Jones (2002), permite afirmar la subjetividad y la agencia del cuerpo femenino en su complejidad. Entre estos esfuerzos, el autorretrato ha sido una herramienta potente que permite a los sujetos tomar el control de su propia imagen y representarse de manera autónoma, rompiendo con esas miradas ajenas.

Uno de los ejemplos más emblemáticos de este uso subversivo del autorretrato es el trabajo de Cindy Sherman, particularmente en su serie *Untitled Film Stills*, creada entre 1977 y 1980. En esta colección, Sherman se disfraza y actúa distintos roles femeninos inspirados en estereotipos del cine clásico estadounidense: el ama de casa perfecta *Fig. 1. Untitled Film Stills #03* (Sherman, 1977), la femme fatale *Fig. 2. Untitled Film Stills #15* (Sherman, 1978), la víctima inocente *Fig. 3. Untitled Film Stills #43* (Sherman, 1979). Cada fotografía parece un fotograma extraído de una película, pero no existe ninguna película real detrás (Colorado, 2016). Con esta estrategia, Sherman muestra cómo las representaciones femeninas en los medios no son naturales ni espontáneas, sino construcciones culturales basadas en clichés. Al multiplicar sus identidades y jugar con los límites entre lo real y lo ficticio, la artista denuncia

la rigidez de los roles de género y expone la artificialidad de las imágenes que consumimos (Graf, 2021).

Figura 1. Untitled Film Stills #03



Nota. Por Cindy Sherman, 1977, fotografía. Tomada de artlead <https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>

Figura 2. Untitled Film Stills #15



Nota. Por Cindy Sherman, 1978, fotografia. Tomada de artlead <https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>

Figura 3. Untitled Film Stills #43

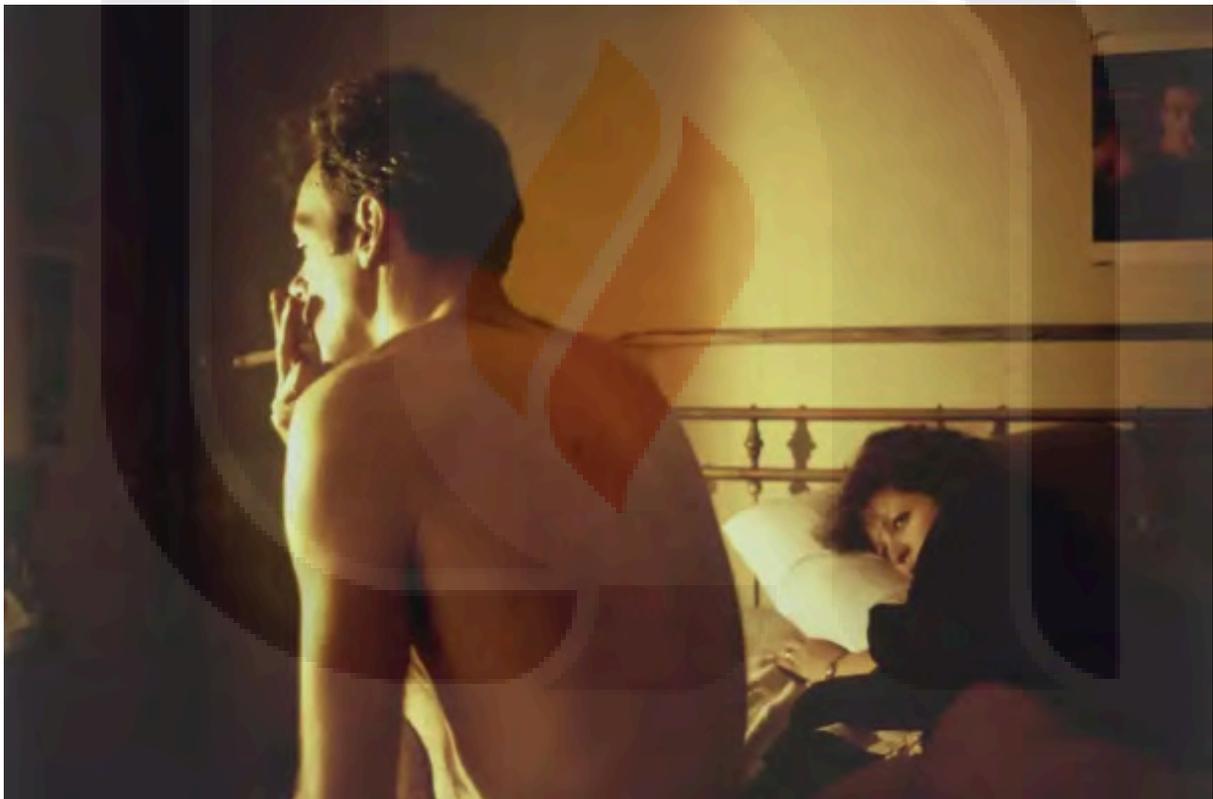


Nota. Por Cindy Sherman, 1979, fotografia. Tomada de artlead
<https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

A su vez, Nan Goldin ofrece otra perspectiva íntima y radical con su serie *The Ballad of Sexual Dependency*, hecha en 1986. Se puede observar en la Fig 4. *Nan y Brian en la cama* (Goldin, 1983), Fig 5. *Trixie en la cuna* (Goldin, 1979) y Fig 6. *Nan y Dickie en el York Motel* (Goldin, 1980). Ella opta por una estética documental, capturando escenas de su vida cotidiana y la de sus amistades. Sus fotografías muestran la crudeza de la vida tal como es: con amor, dolor, violencia, ternura y vulnerabilidad. Goldin rompe con los modelos normativos de representación corporal al presentar cuerpos reales, en situaciones reales, que escapan del ideal estético. Este proyecto genera un diálogo entre los espectadores y las personas fotografiadas, pues supone que todos los individuos, así como sus experiencias son importantes. (Colorado, 2017)

Figura 4. Nan y Brian en la cama



Nota. Por Nan Goldin, Nueva York, 1983, fotografía. Tomada de artsy https://www.artsy.net/show/museum-of-modern-art-nan-goldin-the-ballad-of-sexual-dependency?sort=partner_s&how_position

Figura 5. Trixie en la cuna



Nota. Por Nan Goldin, Nueva York, 1979, fotografía. Tomada de artsy https://www.artsy.net/show/museum-of-modern-art-nan-goldin-the-ballad-of-sexual-dependency?sort=partner_s&how_position

Figura 6. Nan y Dickie en el York Motel



Nota. Por Nan Goldin, Nueva Jersey, 1980, fotografía. Tomada de artsy https://www.artsy.net/show/museum-of-modern-art-nan-goldin-the-ballad-of-sexual-dependency?sort=partner_s_how_position

Así mismo, Sophie Calle, utiliza la fotografía de una manera más experimental, combinándola con la escritura, el performance y la investigación personal. En 1983 crea el proyecto *The Address Book*, basado en una libreta de direcciones que encontró en las calles de París. Decidió contactar a las personas cuyos datos aparecían en ella, sin conocer al dueño o dueña. A través de estas entrevistas, fotografías y textos, *Fig 7. He is a cloud in trousers* (Calle, 1983) la artista reconstruye un retrato indirecto de un desconocido, abordando cuestiones como la intimidad, el consentimiento, la vigilancia y la exposición. En este trabajo se utiliza la fotografía como una herramienta de observación sociológica, para explorar la construcción del yo y la mirada social, lo que abre un diálogo sobre la exposición de los cuerpos y las experiencias personales en el contexto social. (Calle, s.f.).

Figura 7. He is a cloud in trousers



Nota. Por Sophie Calle, Paris, 1983, fotografia. Tomada de the new yorker <https://www.newyorker.com/books/page-turner/sophie-calles-the-address-book-an-excerpt>

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Todos estos trabajos comparten una preocupación por visibilizar los temas en relación con el cuerpo. Tal como sugiere Vilém Flusser (2010), las imágenes tienen la capacidad de "conocernos y reconocernos", ya que hacen visible lo que, de otro modo, permanecería en la sombra. Las imágenes fotográficas permiten expresar aspectos de nuestra identidad que difícilmente pueden ser articulados con palabras: una emoción contenida, un gesto fugaz, una forma de habitar el cuerpo. La fotografía puede así convertirse en un espacio de autenticidad, pero también de reinvención, donde se habilita la posibilidad de ser de otra manera.

Desde una perspectiva terapéutica y educativa, diversos proyectos han destacado el potencial de la fotografía como herramienta de empoderamiento, especialmente para mujeres y personas que han atravesado situaciones de violencia, exclusión o discriminación. Elisenda Ardèvol y Edgar Gómez-Cruz (2012) exploran cómo el autorretrato se ha vuelto una práctica fotográfica constante en la vida de un grupo de mujeres, permitiéndoles identificar la relación entre intimidad, cuerpo, sexualidad, creación artística y reconocimiento social. Mencionan que las autoras de estos autorretratos buscan expresar una relación creativa con su cuerpo y su sexualidad, y al mismo tiempo desean que su trabajo sea valorado por otros.

Aunque sus imágenes pueden ser públicas, muchas veces contienen una dimensión privada o íntima que no siempre está relacionada con el desnudo, sino con detalles personales. Las entrevistadas reconocen que el autorretrato es una forma de tener control de sí mismas y de su propia imagen. Entre las entrevistadas se encuentran dos que figuran por contraponerse en la intención de hacer sus autorretratos, ambas tienen cuerpos opuestos y mientras que una lo hace para aceptar su propio cuerpo, la otra lo hace para demostrar que no necesita la mirada del otro para sentirse bien con ella misma (Ardèvol, E., & Gómez-Cruz, E. 2012).

Así mismo, Marcela Quiñones (2014) hace un análisis sobre la obra fotográfica de Frida Hartz, mostrando cómo la fotógrafa representó a mujeres indígenas en sus reportajes gráficos y la interacción entre su mirada fotográfica y las narrativas visuales que construyó sobre estas comunidades. Mostrando cómo su fotografía no solo documenta, sino que también establece un diálogo visual que reconoce a las mujeres indígenas como sujetos políticos y sociales, alejándose de estereotipos y promoviendo una comprensión más profunda de sus realidades, contribuyendo así a la construcción de una memoria colectiva que fortalece la identidad y el empoderamiento de estas comunidades.

Y Photo Voice (Wang C, 1997), una metodología que combina la fotografía con la investigación participativa para empoderar a comunidades marginadas (en este caso, mujeres de comunidades rurales en China), permitiéndoles identificar y representar sus realidades y necesidades a través de imágenes capturadas por ellas mismas, mostrando aspectos de su vida cotidiana. Estas prácticas han ayudado a fomentar el diálogo comunitario, intercambiando ideas en grupo. Además de la influencia en la toma de decisiones políticas, reflejando sus necesidades y aspiraciones a través de estas narrativas. Esta metodología ha sido adaptada y aplicada en diversos contextos, como dentro de las comunidades indígenas, para fomentar el empoderamiento de las mujeres.

El acto de tomar una fotografía, de narrarse a través de imágenes, permite reconstruir la autoestima y elaborar procesos de sanación. En contextos comunitarios, los proyectos de fotografía participativa han demostrado ser eficaces para fomentar el diálogo, fortalecer vínculos sociales y generar conciencia crítica. En este sentido, la fotografía no solo representa la realidad, sino que también puede transformarla. Es el caso de la intervención que hizo la Dra. Ileana Landeros Casillas entre 2013 y 2014 (Landeros, I. 2016), donde, a través de un taller fotográfico en la comunidad de Lamin, en Gambia, -situado en África Occidental- algunas madres de familia usaron la fotografía para expresarse, compartir sus historias y experiencias.

El taller se impartió durante un año. Se tuvieron dos clases teóricas y prácticas a la semana, profundizando en tres ejes temáticos: *Cómo quiero ser reconocida*; *Mis tradiciones* y *Mis sueños*, que fueron producto de una deliberación grupal sobre lo que las mujeres deseaban comunicar al mundo, y lo que no deseaban perder en sus vidas, fungieron como un acompañamiento paulatino no solo en la maduración de los procesos propios de la fotografía, sino también como una manera de acompañarlas en la construcción de sus discursos narrativos. (Landeros, I. 2016)

Cada eje temático muestra cuáles fueron los temas importantes para las participantes. En el eje: *Cómo quiero ser reconocida*, se buscó que las mujeres construyeran su propia imagen de cómo deseaban ser reconocidas o vistas en el espacio público; *Mis tradiciones*, donde las mujeres debían hacer una reflexión sobre lo que significan sus tradiciones, desde sus relaciones y experiencias en familia y comunidad; y finalmente *Mis sueños*, en el que se buscó que fueran capaces de externar sus propuestas, necesidades e injusticias, para dar a conocer sus aspiraciones y hasta dónde son capaces de llegar.

Dentro de los resultados, Landeros, I. (2016) menciona que se obtuvieron resultados positivos y alentadores, pues el taller permitió estrechar las relaciones entre ellas, recordar sus orígenes y replantear planes a futuro, a través de las 600 composiciones fotográficas que hicieron las mujeres. En el primer eje la mayoría de las mujeres aparecieron haciendo labores domésticas, su objetivo era ser reconocidas como mujeres trabajadoras, capaces de sacar adelante cualquier proyecto que se propongan. En el segundo eje hubo un recorrido por las rutinas, donde dan a conocer que la mujer africana está llena de energía. Finalmente en el tercer eje, mostraron sus miedos más arraigados y sus sueños.

Figura 8. Collage del taller fotográfico de las mujeres de Gambia



Nota. Por Ileana Landeros, Gambia, 2016, fotografía. Tomada del artículo Identidad y empoderamiento de mujeres gambianas a través de discursos fotográficos <https://revistas.uniatlantico.edu.co/index.php/Collectivus/article/view/1477/1310>

Landeros, I. (2016) resalta que promover el diálogo a través de estudios visuales, ayudan a comprender procesos complejos, como el empoderamiento y la reconstrucción cultural, ya que permiten visibilizar cómo las comunidades, sobre todo las marginadas por la modernidad tecnológica, resignifican sus tradiciones y contextos a través de la palabra, el testimonio y las expresiones artísticas.

Los distintos proyectos revisados muestran cómo la fotografía se convierte en una herramienta de empoderamiento, memoria y transformación social. Tanto en experiencias individuales de autorretrato como en procesos colectivos de fotografía participativa, la cámara es un medio que posibilita narrar lo íntimo, cuestionar estereotipos y recuperar la agencia sobre la propia imagen. Al documentar la vida cotidiana, expresar deseos y visibilizar tradiciones, las mujeres no solo construyen representaciones más auténticas de sí mismas, sino que también generan espacios de diálogo y fortalecimiento comunitario.



1.3 Arte y corporalidad: la construcción de la autoestima a través de la creación artística

Hablar de autoestima es adentrarse en un terreno complejo donde se entrelazan la identidad, la autoimagen y las condiciones sociales que moldean la manera en que las mujeres se perciben a sí mismas. La autoestima, lejos de ser una cualidad fija, es un proceso dinámico que se construye a partir de experiencias, interacciones y narrativas que atraviesan tanto lo individual como lo colectivo. En este contexto, el arte surge como un medio privilegiado para trabajar en el reconocimiento y fortalecimiento de la autoestima y a su vez, la arteterapia, y particularmente la fotografía terapéutica, representan recursos valiosos que permiten a las personas externalizar emociones, reconstruir su autoimagen y establecer nuevas formas de relación con su cuerpo y su historia. En este capítulo exploro el vínculo entre arte, cuerpo y autoestima como una vía práctica para el empoderamiento individual y colectivo.

La autoestima, es la percepción que una persona tiene sobre sí misma y se construye a lo largo del tiempo a través de diversas experiencias y procesos internos. Según Rosenberg (1965), la autoestima es una evaluación positiva o negativa que una persona hace sobre sí misma, influenciada por factores como las experiencias pasadas, la interacción social y las creencias personales. En este proyecto es importante hablar de ella, ya que al fomentar una autoestima saludable en las mujeres, se contribuye a que puedan desarrollar su potencial y vivir una vida plena y satisfactoria. “Intervenir en la autoestima requiere abordar su reconocimiento en dos sentidos: en primer término, para ubicarla en la dimensión de la autoidentidad. En segundo lugar, considerar siempre que está determinada por las condiciones de vida”. (Lagarde, M. 2000 p.65)

Según Marcela Lagarde (2000 p.26), para que una mujer desarrolle interés por su autoestima, es necesario que previamente haya cultivado habilidades y capacidades que le permitan reconocer, valorar y potenciar sus cualidades, compartiéndolas con otras mujeres. Esta autoestima se construye a partir del autoconcepto y la autoimagen, los cuales integran tres elementos: cómo se ve a sí misma la persona, cómo la ven los demás y cómo cree que la ven los demás; y esto, a su vez, incluye aspectos físicos, emocionales y mentales.

El autoconocimiento no es un proceso único ni lineal, sino una experiencia plural que puede manifestarse de múltiples formas. En este sentido, prácticas como el arteterapia revelan cómo

el proceso creativo puede convertirse en una vía profunda de autoconocimiento, donde la expresión simbólica permite acceder a capas de sentido que muchas veces no pueden nombrarse con palabras. La arteterapia, como plantea Malchiodi (2012), ofrece un camino potente para acceder a esa autocomprensión, al utilizar el proceso creativo como un medio terapéutico que permite explorar emociones, resolver conflictos internos y expresar aspectos profundos del ser que muchas veces escapan a las palabras. Así, el arte se convierte en una herramienta que favorece la construcción de una autoestima más sólida y consciente, al conectar a las personas con su mundo interno y su capacidad expresiva.

La American Art Therapy Association (AATA) también la define como una forma de terapia que ayuda a las personas a explorar sus emociones, desarrollar la autoconciencia, lidiar con el estrés, aumentar la autoestima y trabajar habilidades sociales a través del proceso creativo.

En el arte terapia se utiliza la expresión artística como medio principal de comunicación y exploración emocional. En lugar de depender únicamente del habla, se pueden utilizar diversas formas artísticas para expresar los sentimientos, pensamientos y experiencias. Tiene tanta efectividad, que puede ayudar a resolver conflictos internos, mejorar el autoestima, fomentar la autoexpresión y promover el crecimiento personal. El arte permite a las mujeres "crear nuevas narrativas sobre sí mismas, fuera de los marcos tradicionales impuestos por la cultura" Hogan (2003). Así, la arteterapia se convierte en un espacio seguro donde pueden reconstruir sus historias, conectar con su cuerpo, y encontrar su voz. Así mismo, es capaz de lograr una transformación parcial de enfermedades físicas o mentales, pues busca ser un acompañamiento del trabajo del sujeto sobre él mismo, trazando un recorrido simbólico, siempre sostenido por el terapeuta o guía (Arbués & Domínguez, 2014, pp11).

Conjugar la fotografía y el arte terapia da como resultado la fotografía terapéutica que implica utilizar la fotografía como medio para explorar y expresar emociones, pensamientos y experiencias, a través de la autorreflexión, concientizando los pensamientos, sentimientos y experiencias, profundizando en la psique del que fotografía.

Existen múltiples casos, proyectos y experimentos en los que la fotografía ha sido utilizada como arte terapia para tratar a pacientes de todas las edades, con problemas físicos y mentales, o el abuso de drogas, como lo propone Alejandro Cifuentes y Claudio Rojas (2018), en un proyecto que realizan sobre el uso terapéutico de la fotografía como herramienta narrativa para co-construir identidades alternativas en jóvenes que han

consumido drogas. Se plantea una crítica a las narrativas que los etiquetan como “drogadictos”, “delincuentes” o “enfermos mentales”, y se propone visibilizar otras facetas positivas y humanas de estos jóvenes mediante el retrato fotográfico y la exposición pública de sus imágenes y relatos. Con esta práctica, se permite generar nuevos significados sobre ellos mismos, involucrando a familias, profesionales y lectores como partícipes de estas identidades alternativas.

Así mismo, el trabajo fotográfico de las mujeres del Centro Penitenciario de Algeciras ha sido una herramienta que ha contribuido a la transformación social y la expresión artística. "Mirada Interior", fue un taller fotográfico desarrollado entre 2009 y 2015 dentro del Centro Penitenciario, dirigido por Alicia Conde de Vega (2018). Este taller permitió que las mujeres reclusas exploraran su identidad, mejoraran su autoestima y reflexionaran sobre su vida a través del proceso creativo. La fotografía se convirtió en un medio para crear un espacio de libertad y encuentro consigo mismas y con el grupo, facilitando la expresión y el aprendizaje que motivan al cambio.

La fotografía es un medio artístico que contribuye a expresar desde el subconsciente. Sin embargo, menciona Weiser (2010, pp 7) es importante reconocer que la relevancia compositiva, artística y estética de estas fotografías es irrelevante, ya que estas imágenes van a ilustrar y documentar la vida interior y exterior de las personas que participen.

Los primeros talleres o trabajos de aplicación terapéutica que usaron la fotografía fueron los liderados por Cornelison y Absenian a finales de los años cincuenta (Martínez, 2016). Estos dos médicos desarrollaron un trabajo en el que fotografiaron a sus pacientes en diferentes sesiones y de manera inmediata les mostraban las imágenes, esto les permitió enfrentarse con su propia imagen y observar sus reacciones, los resultados que se obtuvieron fueron una significativa mejoría en algunos pacientes. (Irala, P. 2018)

Otra experiencia similar fue llevada a cabo en Francia denominada “fotodrama” donde se mezclaba el performance, teatro y fotografía. Los pacientes que participaron, guiaban a su terapeuta para que les tomara retratos haciendo diferentes gestos o actitudes frente a la cámara, para después ser discutidas, prestando principal atención al reconocimiento de su imagen corporal (Martínez, 2016).

David Viñuales, doctor en Educación Artística por la Universidad de Barcelona, arteterapeuta especialista en fotografía terapéutica, investigador y docente, ha dirigido proyectos de participación y rehabilitación psicosocial basados en imágenes.

Él menciona que la fotografía no es terapéutica por sí sola, sino que necesita del acompañamiento de un guía para lograr que haya una conexión con los sentimientos e ideas de la persona. “ Vale la pena una primera aclaración. Fotografía terapéutica es la forma que tenemos para llamar al efecto positivo de hacer o mirar fotografías” (Viñuales, D. 2022). La fotografía terapéutica se transforma en un puente entre la imaginación (lo que soñamos ser) y la realidad (lo que somos), facilitando una reconciliación amable con nuestra propia experiencia.

El recorrido por distintas experiencias y enfoques evidencia que la fotografía, en tanto práctica artística y terapéutica, constituye una herramienta poderosa para incidir en la construcción de la autoestima y en la transformación de la percepción del cuerpo. Su fuerza no radica en la calidad estética de las imágenes, sino en el proceso de creación, en la posibilidad de narrarse y reconocerse desde otra perspectiva. Reconocer el potencial del arte es fundamental para comprender cómo puede contribuir a la formación de identidades más libres, conscientes y fortalecidas frente a los discursos sociales que han fragmentado la experiencia femenina.

1.4 La fotografía como dispositivo de autoconocimiento

El autoconocimiento es imprescindible en el desarrollo de cualquier persona, ya que implica reconocer y comprender los pensamientos, emociones, valores, motivaciones y comportamientos que configuran la identidad individual. En este capítulo, exploro cómo la fotografía se revela como un dispositivo de autoconocimiento, al permitir distanciarse de la propia subjetividad y generar nuevas formas de ver y habitar el cuerpo.

El autoconocimiento es el proceso de comprenderse a sí mismo, incluyendo emociones, pensamientos, valores, creencias, motivaciones y comportamientos. Es el principal componente para el desarrollo personal y el bienestar emocional. (Morin, s.f.). Gracias a la práctica de la auto observación es que somos capaces de distanciarnos de la subjetividad con la que solemos vernos y así tener una perspectiva más amplia, logrando ver el conjunto que somos, adquiriendo una imagen más fidedigna de nosotros mismos (Bennett, M. pp 2). Así, el autorretrato se convierte en una herramienta de resignificación que posibilita reconstruir la imagen que tenemos de nosotras mismas, desde una mirada interna y sensible.

Vivian Caldas (@Potenciatuimagenp, 2023) propone un esquema del autoconocimiento que se divide en el interior y exterior; al interior existen aspectos de reflexión de la personalidad, como las cualidades y las habilidades de la persona; por el otro lado, el exterior tiene aspectos de reflexión de la imagen corporal, como las características del rostro, cabello y cuerpo.

Existen proyectos donde se ha vinculado el cuerpo y su autoconocimiento, como el de Amparo Muñoz Morellà, psicóloga, divulgadora y docente. Con su proyecto ANDANA fotografía y desarrollo personal, crea diversos talleres inspirados en una visión basada en el arte, el cambio social y el desarrollo personal utilizando la fotografía como recurso.

Entre ellos, se encuentra *El uso de la fotografía como herramienta de autoconocimiento*, un taller que tiene una duración de 5 semanas. A través de clases teóricas y prácticas, se combina el arte y la psicología y se otorgan las herramientas necesarias para conocer y experimentar el uso de la fotografía para la transformación personal “Las imágenes son la historia de nuestros cuerpos, de nuestras vidas, de nuestras aficiones, vivencias y proyectos. Contemplando fotografías nos damos cuenta de que nos contemplamos..” (ANDANAFoto, 2024) Las fotografías se vuelven herramientas para habitar y resignificar nuestras propias narrativas.

Así mismo, Oihana Marco, fotógrafa española, tiene su taller presencial *Autoconocimiento a través de la fotografía*, un espacio donde las mujeres aprenden a conocerse, reconocerse y expresar los afectos, las inquietudes, los anhelos y los sueños que las habitan. Tiene una duración de 5 semanas y el objetivo que persigue es usar la fotografía como herramienta de autoconocimiento, desarrollo personal y empoderamiento femenino. (Oihana, 2024)

El Centro Internacional de Fotografía y Cine (EFTI), tiene su taller “Fotografía terapéutica: Creatividad y autoconocimiento” en el que propone un recorrido fotográfico con una mirada introspectiva y relacional. A lo largo de dos meses, se explora la fotografía no solo como una técnica visual, sino como una herramienta sensible que acompaña procesos internos. La propuesta se estructura en tres ejes conceptuales que funcionan como formas de mirar: el espejo, que invita a observarse a una misma desde una nueva perspectiva; la ventana, que abre la posibilidad de contemplar los vínculos y el entorno que nos rodea; y la pantalla, que actúa como un lienzo sobre el cual se pueden proyectar tanto recuerdos del pasado como anhelos del futuro. (EFTI, s.f.)

Ana Buitrón es una fotógrafa mexicana que, entre 2018 y 2019, realizó el proyecto “Desatadas”, una serie de retratos fotográficos y audiovisuales que profundiza en la conexión entre el cabello femenino y las emociones, la identidad y la memoria. En este proyecto, el cabello no solo aparece como un elemento estético, sino como un lenguaje simbólico cargado de significados: es extensión del cuerpo, territorio de expresión y contenedor de vivencias (Buitrón, 2019). Desatadas da voz a mujeres de distintas edades y contextos, permitiendo que sus historias personales se entretrejan con las imágenes. A través de entrevistas, testimonios y retratos, Ana Huitrón revela cómo el acto de soltar, cortar, peinar o dejar crecer el cabello, es una forma de narrar duelos, renacimientos, deseos y transformaciones. El proyecto utiliza la fotografía como vehículo para visibilizar y dignificar las experiencias femeninas. “El cabello es un hilo conductor, nos acerca, nos hermana. Cada historia es un mundo, narra empoderamiento, pérdidas, luchas, enfermedades, alegrías y derrotas.” (Buitrón, 2018)

Este recorrido teórico, muestra que la fotografía se constituye como un medio de autoconocimiento y transformación personal. Ya sea mediante talleres terapéuticos, procesos artísticos o proyectos colectivos, la imagen posibilita un diálogo íntimo con el cuerpo y con la propia historia. La fotografía es una herramienta sensible, capaz de acompañar procesos de sanación, empoderamiento y construcción de nuevas narrativas sobre quiénes somos y cómo elegimos ser vistas.

Al hacer este recorrido teórico, me surge la necesidad de cuestionar las imposiciones sociales sobre nuestro propio cuerpo y ofrecer nuevas narrativas visuales que promuevan una visión más inclusiva, diversa y auténtica del cuerpo de la mujer. Considero que la fotografía de autorretrato es una herramienta artística que puede colaborar en el proceso de reconfiguración de la identidad corporal. A través de la fotografía, se tiene la capacidad de reconstruir nuestra propia imagen y desafiar las percepciones impuestas por una sociedad que, históricamente, ha condicionado lo que es aceptable, bello o digno de admiración (Barthes, 1980, p.157).

Por ello, creo que a través de la fotografía es posible hacerlo, por lo que me di a la tarea de diseñar un proyecto fotográfico en el que propongo una nueva mirada a la percepción corporal propia de las mujeres, destacando la complejidad, la vulnerabilidad y la fuerza que posee cada cuerpo. Mediante la reflexión y la experimentación visual, busco crear una nueva narrativa que ponga en evidencia las imposiciones sociales sobre el cuerpo, a la vez que ofrezca una alternativa en el que pueda ser representado de una manera libre, auténtica y sin juicios.

Objetivo General

Explorar cómo la fotografía puede favorecer a que las mujeres de Aguascalientes resignifiquen la percepción que tienen de su propio cuerpo, promoviendo la autoaceptación y la construcción de nuevas narrativas sobre la corporalidad.

Objetivos Específicos

Diseñar y ejecutar un laboratorio de fotografía participativo con mujeres de Aguascalientes, proporcionándoles las herramientas necesarias para expresar su identidad a través de la imagen. Analizando las fotografías producidas en el mismo, identificando los temas recurrentes, las emociones expresadas y las formas en que las participantes resignifican sus cuerpos, evaluando el impacto en su autoestima y la percepción corporal de las participantes.

Dar una salida artística a la exploración hecha, con la intención de generar conciencia sobre la diversidad corporal y promover el diálogo sobre la imagen corporal positiva.

Capítulo II. Cuerpos que miran: Retrato y autorretrato

En este capítulo presento tres iniciativas que surgieron de mi proceso creativo y de exploración a través de la fotografía. El taller “Encarna a tu Diosa”, el laboratorio “Metamorfosis” y el fotolibro “Metamorfosis”. Cada una de estas propuestas buscó crear espacios seguros y reflexivos donde las mujeres pudieran reconocerse, expresar su cuerpo y su experiencia, y construir una relación más amorosa y consciente con su propia imagen.

A lo largo de mi proceso creativo, dentro de la maestría en arte, he desarrollado tres iniciativas clave que buscan explorar y resignificar la identidad femenina a través de la fotografía: un taller, un laboratorio y un libro. Estas propuestas nacen de la necesidad de crear espacios seguros, de reflexión y de expresión para las mujeres, donde puedan explorar su cuerpo, su autopercepción y la belleza en todas sus formas.

El taller "Encarna a tu diosa" fue el primer acercamiento, en el que realicé ejercicios fotográficos y reflexiones, en el que las participantes comenzaron a cuestionar sus creencias sobre sí mismas y dieron los primeros pasos para enfrentar sus miedos e inseguridades. Con este taller, busqué proporcionar un espacio donde las mujeres pudieran comenzar a reescribir su historia, reflejándose en la imagen de una manera más amorosa y real.

Siguiendo esa experiencia, evolucionó al laboratorio “Metamorfosis”, un espacio horizontal y colectivo, en el que la idea principal era que las participantes exploraran su identidad corporal a través de la fotografía y adquirieran habilidades fotográficas, colaborando entre ellas y generando un producto final que visibilizara la diversidad corporal.

Finalmente, construí un fotolibro llamado “Metamorfosis”, que es una recopilación de relatos e imágenes que nacen de los procesos anteriores. En él, entrevisté a seis mujeres que comparten su historia y su experiencia, visibilizando tanto las heridas como las sanaciones que han atravesado con su cuerpo. Este libro busca ser una herramienta de exploración y sanación colectiva, que no solo documenta, sino que también sirve de testimonio de la resiliencia y la belleza que emerge al mirarse y aceptarse en todas sus formas.

Estas tres iniciativas se complementan entre sí, y juntas han constituido un viaje hacia la resignificación de la identidad femenina, a través de la imagen, el cuerpo y la palabra. A continuación, profundizaré en cada una de ellas, explorando sus objetivos, métodos y resultados.

2.1 Taller “Encarna a tu Diosa”

En este capítulo presento el taller “Encarna a tu Diosa”, como un primer acercamiento a la resignificación corporal de las mujeres, donde se realizaron distintas actividades con el objetivo de explorar las creencias respecto a los aspectos físicos y emocionales de las mujeres. Debo mencionar que tengo el consentimiento, por escrito, de todas las participantes del taller para utilizar las imágenes a continuación expuestas.

A raíz de las primeras investigaciones que realicé, me percaté de la necesidad que tenemos la mayoría de las mujeres de reconocer y resignificar nuestro cuerpo, por lo que, como un primer acercamiento a esta exploración, diseñé el taller “Encarna a tu diosa”, con la finalidad de ofrecer un espacio donde las participantes pudieran explorar y reconocer la fuerza, la sabiduría y la belleza única que habita en su interior; a través de la fotografía, la reflexión y prácticas creativas. El nombre del taller fue seleccionado cuidadosamente con la intención de transmitir un mensaje poderoso: cada mujer posee una “diosa” interior, y al reconocerse y aceptarse a sí misma, puede encarnar plenamente esa fuerza y belleza que le son propias.

Este proyecto me vino a sacar de mi zona de confort y representó un reto, ya que lo creé desde mi propia vulnerabilidad. Logré transformar mi experiencia vivida, de manera intuitiva, en un proceso estructurado, exponiendo una problemática que me acompañó durante muchos años. Diseñé el taller con la intención de, no solo explorar aspectos físicos, sino también emocionales, incluyendo pensamientos, valores, creencias, y motivaciones, puesto que somos seres complejos y para entendernos, hay que explorar las diferentes capas que nos componen. El taller se realizó en las instalaciones de Sinalefa, un espacio cultural ubicado en el corazón de Aguascalientes, México. Este espacio fue ideal para promover la introspección y la expresión creativa.

Participaron cinco mujeres de entre 25 y 45 años, provenientes de diferentes contextos personales y profesionales, con el objetivo común de establecer un vínculo más compasivo con su propio cuerpo. El proceso se desarrolló durante tres semanas, con encuentros presenciales de cinco horas semanales. Durante las sesiones se analizaron y discutieron conceptos como autoimagen, estética, belleza, estereotipos, influencia social y abordamos historia del arte, enfocada en el autorretrato y teorizamos sobre el lenguaje visual. *Ver figura 9.* Las actividades estuvieron orientadas a que cada participante pudiera reconectarse consigo misma, con su cuerpo y con su identidad. Un elemento clave fue el uso de un diario personal,

donde las participantes registraron sus pensamientos, reflexiones y emociones. Este diario funcionó como un espacio seguro para observarse sin juicio.

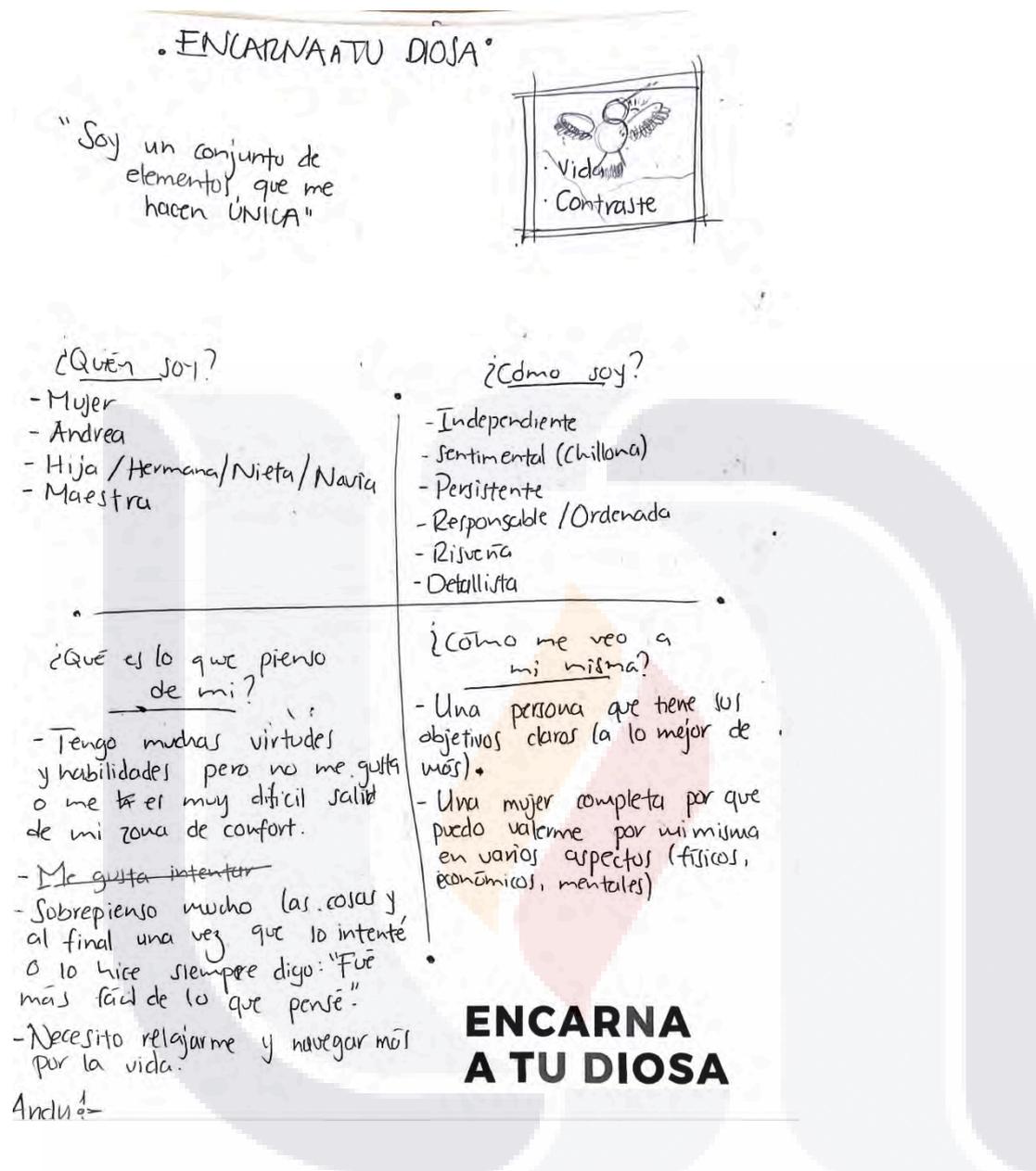
Figura 9. Primer sesión del taller “Encarna a tu Diosa”



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa

Cada sesión incluía preguntas detonadoras que motivaron la reflexión y el cuestionamiento de creencias heredadas, como “¿Quién soy?”, “¿Qué concepto tengo de mí misma?”, “¿Cómo me percibo?”, “¿Qué es la belleza?”, “¿Cuánto conozco mi cuerpo?”, etc. También se incorporaron ejercicios de escritura libre, listas emocionales, relatos autobiográficos y registros visuales, complementando el trabajo fotográfico. El diario se convirtió en una herramienta central para facilitar un proceso de resignificación honesto consigo mismas. *Ver figura 10.*

Figura 10. Escáner de diario de Andrea



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa

Un componente esencial del taller fueron las prácticas de autorretrato, que funcionaron como un puente entre el cuerpo y la emoción, donde cada participante lo exploró como una herramienta para expresar emociones, enfrentarse a las partes de su cuerpo que normalmente evitaban e interpretar sus propios conceptos de belleza y fealdad. Una de las dinámicas consistía en hacerse una serie de imágenes en las que pudieran expresar cinco emociones diferentes: la felicidad, tristeza, enojo, sorpresa y disgusto e incluir una cara neutral, para

compararla con las demás. La única condición era que hicieran un solo intento fotográfico, con la intención de que fuera lo más auténtico posible.

El objetivo de esta actividad fue invitar a las participantes a conectar con esas emociones, permitiendo que surgieran desde el interior, habitarlas en el cuerpo y luego traducirlas en imagen. Al finalizar, tuvimos un espacio de reflexión colectiva, en el que todas vimos cada una de las cinco series fotográficas y empezamos a dialogar sobre ellas. Las imágenes ya no hablaban solo de emociones, sino que contaban historias, heridas, gestos heredados y hubo algunas revelaciones, como el caso de Andrea. Al analizar su serie fotográfica, se dio cuenta que sus lentes de graduación actuaban como una especie de escudo protector, por lo que, cuando trataba de ocultar cosas sobre ella misma, los usaba. *Ver figura 11.*

Figura 11. Seis fotografías de Andrea



Nota. Por Andrea Argáez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Hicimos otra actividad, un collage digital, donde las participantes fotografiaron diferentes partes de su cuerpo de forma fragmentada: manos, espalda, abdomen, rostro, pies, etc. y con ellas armaron una nueva versión de sí mismas. El collage se convirtió en una metáfora visual del proceso interno, entendieron que todas esas partes, las hacen únicas. Sandra es bailarina de tahitiano. Nos compartió que para realizar su collage, *ver figura 12*, se centró en las partes de su cuerpo que le permiten bailar y disfrutar la música. Fue hasta este ejercicio que se dio cuenta de la importancia que tienen estas partes de su cuerpo para ella misma.

Figura 12. Collage de Julieta



Nota. Por Julieta Contreras, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Aunado a esto, exploramos las bases del lenguaje visual, con la intención de darles las herramientas necesarias para que pudieran continuar desarrollando este proceso de autoconocimiento una vez concluido el taller, para observar su mundo, sus cuerpos y sus experiencias desde una perspectiva diferente, más consciente y reflexiva. Abordamos conceptos básicos de la fotografía y ellas lo llevaron a la práctica, para hacerlo utilizaron su celular. *Ver figuras 13, 14 y 15.* Durante la experiencia, se mostraron entusiastas y asombradas de cómo al conocer las bases de la fotografía, se podían obtener mejores resultados.

Figura 13. Práctica fotográfica de Sandra



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

Figura 14. Práctica fotográfica de Julieta



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

Figura 15. Resultado de fotografía de Amada



Nota. Por Amada Montufar, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

El trabajo fue colectivo. A través de sus imágenes personales se presentaron, se miraron unas a otras y tejieron vínculos. Tengo que decir que en la primera sesión, participé activamente en los ejercicios como una forma de mostrar el camino y promover la horizontalidad, siendo todas parte del mismo proceso. Sin embargo, noté que mi participación comenzaba a influir en sus propios procesos, con mi propia forma de ver y entender el mundo. Por ello, en las siguientes sesiones decidí tomar distancia y permitir que cada una desarrollara su propio lenguaje. *Ver figura 16.* El cambio fue notable, los resultados se volvieron más auténticos y personales.

Figura 16. Ejercicio de escaneo corporal



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

Las participantes descubrieron el poder de utilizar la fotografía como una herramienta liberadora. A través de ella, pudieron tomar distancia de las miradas externas y observarse desde una perspectiva íntima. La cámara se convirtió en un puente hacia ellas mismas. En ese acto de verse, de encuadrarse, de decidir cómo mostrarse, hubo una recuperación del control sobre su propia imagen. En el transcurso de las sesiones, su actitud frente a la cámara fue cambiando, pasaron de la incomodidad, a la curiosidad y la apertura. Hubo dos participantes que nos compartieron, durante los momentos de reflexión colectiva, que era la primera vez que se veían sin filtros, de igual manera, todas ellas compartieron que, por primera vez, se vieron sin emitir juicios sobre sí mismas.

El trabajo final estuvo centrado en su propio reconocimiento como diosas. Después de teorizar sobre la deidad femenina, realizamos una actividad de cierre, que consistió en mi propia aproximación como fotógrafa hacia cada una de ellas. Les hice una mini sesión de fotos, donde no les pedí que posaran, sino que se sintieran libres de expresarse tal cual son. Después tuvieron que reflexionar en su diario sobre la pregunta “¿Qué significa ser una diosa?”. Les pedí que me compartieran esas reflexiones, con la finalidad de poder sintetizarlas y colocarlas en un texto en primera persona. Finalmente les hice una proyección de su fotografía, junto a ese texto. Ver figura X. Verse a sí mismas con su propia frase, generó una sensación de impacto y entusiasmo, pues pudieron asociar que ellas ya son diosas y no hay que ser diferentes a lo que se son.

Figura 17. Actividad final “Soy una Diosa”



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

Para mí, como fotógrafa y como mujer que también ha transitado por una relación compleja con su cuerpo, este taller tuvo un impacto grande, pues me volví a enfrentar con mis viejas heridas, y encontré en cada historia un espejo que me devolvía preguntas: ¿realmente me he resignificado o prefiero ignorarme?, ¿Qué emoción es la que no me permito fotografiar de mí misma?, ¿Cuándo comenzó ese rechazo a mi cuerpo?, fueron algunas de las que surgieron y me llevaron a entrar en modo reflexivo sobre mí y mi entorno. El taller no fue solo una experiencia de guía, sino también de aprendizaje. Me recordó que sanar no es un acto

individual, sino una red de miradas y de palabras compartidas. Entendí que hacerlo en colectivo con otras mujeres, le suma fuerza y poder.

Los resultados de este taller fueron positivos y reveladores para mi práctica fotográfica. La recolección de información fue a través de una encuesta anónima digital. Decidí que fuera así, para que pudieran expresarse con mayor libertad. También les realicé un entrevista personal, donde me compartieron de primera mano sus impresiones. A raíz de esto, pude entender que la relación entre el cuerpo, la identidad y nuestra concepción visual como mujeres sí está influenciada totalmente por la sociedad, empezando por nuestros círculos cercanos. Que somos muchas las que tenemos luchas internas, que es muy complicado desaprender lo aprendido, pero también entendí que basta cuestionar un concepto para comenzar con ese proceso de transformación. La imagen se convirtió en el medio para despertar las nuevas formas de habitar el cuerpo, de narrar la identidad y de sanar heridas invisibles.

Leer comentarios como “Me llevo el aprendizaje de no ser tan dura con mi imagen; mi ser, el concepto que tengo de mí. Soy una persona perfectible sí, pero también en mis ‘imperfecciones’ hay cosas bellas y positivas” (respuesta tomada de la encuesta digital anónima), o “Ya no siento la necesidad de juzgarme cada vez que me veo al espejo o en una foto.” (respuesta tomada de la encuesta digital anónima) *ver figuras 18, 19 y 20*, me confirma que mi trabajo va más allá de ser solo fotógrafa. Entendí que mi rol no es solo capturar momentos, sino crear un espacio seguro donde las mujeres puedan explorar, expresar y resignificar la relación con su cuerpo.

Figura 18. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Cómo fue tu experiencia en este taller?”

¿Cómo fue tu experiencia en el taller?

4 respuestas

Muy buena, cada tema y ejercicio me ayudó a comprender más la percepción psicológica y estética que tengo de mí misma

Considero el taller fue impresionante, puesto que superó las expectativas que tenía de este. Creo que no solo fue un autodescubrimiento de mi persona si no que encontré una herramienta nueva no solo para saber cómo tomar fotos, sino cómo desentrañar en una imagen , emociones que no consideramos y que el lente de una cámara capta.

Aprender cosas nuevas, en este caso de fotografía con un toque de psicología fue interesante.

Fue una transición que me dejó muy satisfecha. No estaba escéptica a los temas, pero sabía que iba a ser un poco complicado abordarlos en el aspecto de sacar lo que está dentro de mi. Me era muy complicado descubrirme, ya que me juzgo mucho. Ahora, me acepto.

Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

Figura 19. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Qué es lo más importante que te llevas de este taller?”

¿Qué es lo más importante que te llevas de este taller?

4 respuestas

Lo experimentado con mis compañeras, pues me di cuenta que muchas mujeres estamos en la búsqueda de una identidad y aceptación propia, y escuchar sus testimonios me gustó mucho.

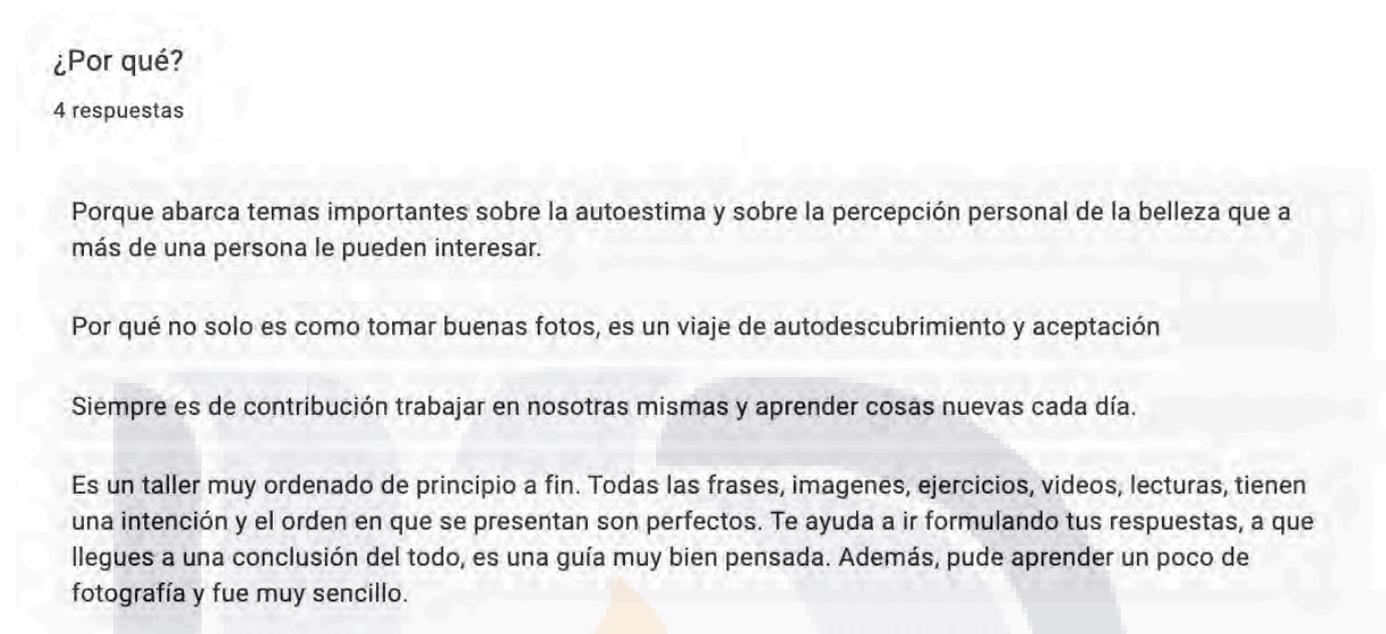
Me llevo el aprendizaje de no ser tan dura con mi imagen; mi ser, el concepto que tengo de mí. Soy una persona perfectible sí, pero también en mis “imperfecciones” hay cosas bellas y positivas. Además entendí que la forma que otra persona me ve o me identifica recae solamente en la percepción que se genera en base a sus experiencias, costumbres y conocimiento de mí, pero eso no significa que me autodefinan y defina como soy o como me veo. Así mismo puedo decir que fue interesante explorar la forma en cómo a veces no, nos permitimos sentir miedo o enojo y descubrir que podemos crecer o descubrir nuevas cosas al quitar lo negativo de esos sentimientos y solo dejarnos llevar un poco por estos.

El darme cuenta que si se tomar fotografías jeje
Me encantó el grupo en todos los aspectos.

Qué me “solté” y ahora no me molesta verme “fea” o no tengo la necesidad de juzgarme cada que me veo al espejo o en una foto.

Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

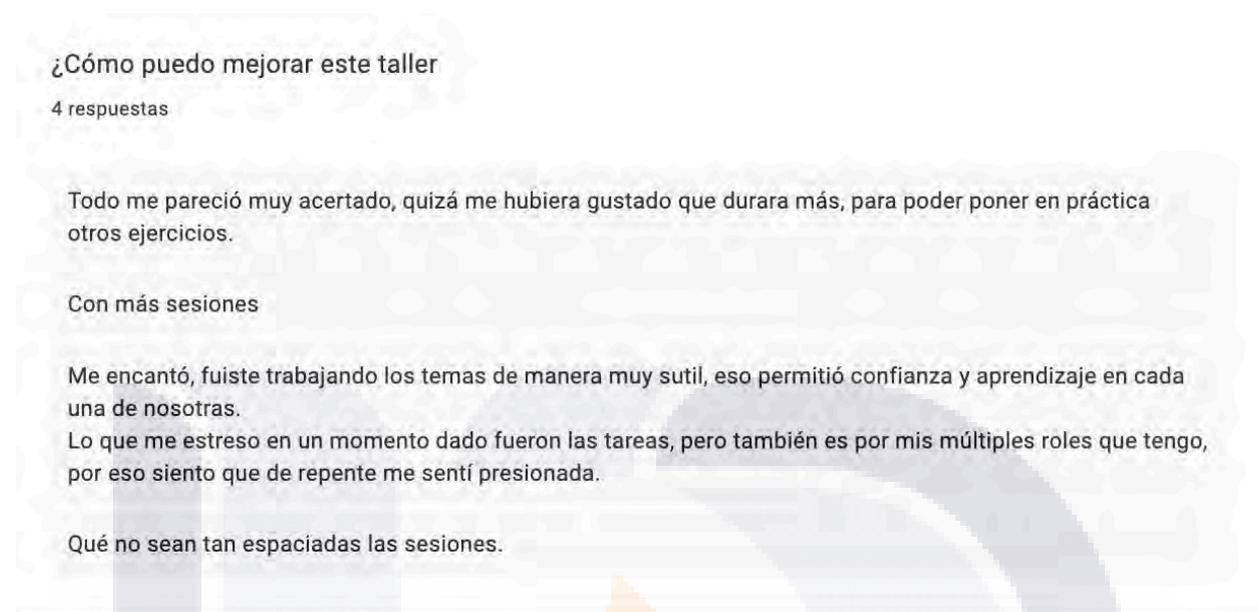
Figura 20. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Por qué recomendarías este taller?”



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

Entre las sugerencias que me compartieron como posibles mejoras, destacaron el deseo de que el taller tuviera más sesiones y menor espacio de tiempo entre ellas, para sostener el proceso de una forma más continua y profunda. *Ver figura 21.* Considero que sí debe durar más sesiones, pero sería importante mantener el espacio de tiempo, con la finalidad de promover la reflexión de los temas vistos en cada una de ellas.

Figura 21. Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Cómo puedo mejorar este taller?”



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del archivo fotográfico del taller Encarna a tu Diosa.

El taller “Encarna a tu diosa” me permitió evidenciar el poder de la fotografía como herramienta de autoconocimiento y resignificación corporal. Asimismo, la experiencia colectiva me demostró que la exploración del cuerpo y la identidad no solo es un proceso individual, sino un intercambio enriquecedor que fortalece la autocomprensión y la empatía.

2.2 Laboratorio: “Metamorfosis”

Explorar la relación de las mujeres con su propio cuerpo requiere más que un enfoque tradicional, demanda espacios donde puedan sentirse escuchadas, valoradas y libres de juicio. En este apartado presento la transformación del taller al laboratorio y de los cuestionamientos que me surgieron al desarrollarlo de la mano de Instituciones públicas.

El taller, inevitablemente, siguió su cauce de mejora continua, pues las primeras experiencias, me permitieron replantear la estructura. Claudio di Girolamo Carlini, a través del Ministerio de las culturas, Artes y el Patrimonio de Chile, habla de la importancia de realizar “Laboratorios culturales”, cuidando la horizontalidad, pues de esta manera las participantes participan de manera activa y existe mayor cooperación entre ellas (Obra Gruesa, 2022)

Por lo anterior, se vuelve particularmente necesario que las mujeres que participen dentro de estas intervenciones, puedan colaborar y ser partícipes activas, permitiéndoles un involucramiento completo, contribuyendo de manera individual, pero sobre todo colectiva, esto permite generar una confianza tal en el grupo que pueden conocerse con mayor profundidad, propiciando el aprendizaje entre todas las participantes (Legarde, M. 2000 p.69) Así mismo, el uso de la creatividad en forma colectiva es una herramienta que nos permite pensar e imaginar nuevos mundos y contrastarlos con otros, Bang & Wajnerman (2010)

Esta visión en que se reconoce la posibilidad de aprender algo de las otras, tiene por lo menos dos bases: una consiste en reconocer los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una; la otra consiste en conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, sus habilidades subjetivas para vivir, sus hallazgos y sus descubrimientos. Implica también la visibilización de los aportes de cada mujer a su propia vida y a su mundo. Como el esfuerzo es grupal y colectivo, al valorar y reconocer a cada mujer y sus aportes, contribuimos a crear la autoridad de las mujeres: dimensión simbólica legítima de identidad, cimiento de autoestima personal y colectiva. (Legarde, M. 2000 p.26)

El primer taller me demostró que la fotografía es una herramienta que contribuye a ejecutar autoanálisis y a acceder a espacios del subconsciente, resignificando creencias o pensamientos que se tienen arraigados. “Las fotos (...) permiten desarrollar una ojeada amorosa a una misma, dejar de rechazar o desvalorizar, y situar positivamente a cada una en su historia, en su modo de vivir, en su cuerpo y en su propia vida. (Legarde, M. 2000 p.74)

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Crear este laboratorio, me permitió realizar un trabajo horizontal y colectivo con las participantes, generando un involucramiento en su propio proceso. Decidí cambiar el nombre a “Metamorfosis”, ya que este concepto refleja con mayor precisión la esencia del laboratorio. La metamorfosis, es la transformación de algo en otra cosa (Diccionario de la lengua española), simbolizando la transformación que viven las mujeres al cuestionar las creencias heredadas, deconstruir los estereotipos que condicionan su existencia y redescubrirse desde una mirada propia. Este nombre no solo alude a un cambio estético o superficial, sino a una transformación que atraviesa la dimensión emocional, simbólica y corporal.

En este sentido, el laboratorio busca propiciar un espacio de exploración en el que cada participante pueda observar, resignificar y reconstruir su propia narrativa, transitando de la imposición social a la autoafirmación. Así, “Metamorfosis” se convierte en una metáfora de empoderamiento y autoconocimiento: un proceso en el que las mujeres dejan atrás las limitaciones impuestas y emergen desde su fuerza interna con una mirada renovada hacia sí mismas y hacia el mundo que habitan.

El objetivo principal fue contribuir a la resignificación corporal en las mujeres de Aguascalientes usando la expresión creativa a través de la fotografía.

Los objetivos específicos son:

- Crear un espacio seguro y libre de juicio donde las mujeres puedan explorar su identidad corporal.
- Desarrollar habilidades fotográficas básicas.
- Fomentar la colaboración y el intercambio de experiencias.
- Generar un producto final colectivo que visibilice la diversidad corporal y la belleza en todas sus formas.

Se planeó realizar una sesión semanal de manera regular, con una duración de dos horas, durante un periodo de dos meses, teniendo en total 8 sesiones. Pidiendo a cada participante que trajera consigo un diario personal, en el que irían anotando sus reflexiones y que su celular tuviese cámara para realizar los ejercicios fotográficos.

Dividí la estructura en cuatro fases. La fase inicial, enfocada en la presentación del proyecto a las participantes, para darles a conocer los objetivos del mismo y su procedencia; crear un ambiente de confianza, a través de diferentes ejercicios para romper con las barreras del

primer acercamiento y la exploración de las expectativas de las participantes, haciendo las adecuaciones necesarias en caso de necesitarlas.

A continuación enlisto las actividades propuestas, considerando que se ponen a discusión con las participantes y en caso de que haya modificaciones de forma colectiva, hacerlas.

Actividad propuesta	Descripción
Presentación personal a través de la imagen	Esta actividad invita a las participantes a construir una narrativa visual sobre sí mismas, utilizando la fotografía como medio de expresión. Es una oportunidad para explorar su identidad, sus intereses y sus valores, y compartirlos con el grupo.
Presentación del proyecto y sus objetivos	Se presentará a las participantes el proyecto, su propósito, objetivos y alcances, con la intención de que estén completamente involucradas en el mismo.
Escribir las expectativas que cada una espera obtener del laboratorio.	Se propondrá tener un espacio para expresar sus deseos y necesidades, con la intención de que las participantes puedan definir sus objetivos y tener una visión más clara de lo que quieren lograr, buscando también que se comprometan más con el proceso y se sienten más motivadas a participar.
Elaborar un contrato grupal en conjunto, que incluya normas y acuerdos.	Con la intención de garantizar un ambiente respetuoso, colaborativo y seguro, se propondrá realizar un contrato colectivo, así también fomentará la confianza entre ellas.

Charlas sobre la historia de la imagen corporal y los estándares de belleza.

Se explorará cómo han evolucionado los ideales de belleza a lo largo de la historia, analizando los estándares impuestos que han influido en nuestra percepción de nosotras mismas.

La fase dos de exploración buscará tener acercamiento con la fotografía, con la finalidad de que nos situemos y comprendamos un mismo lenguaje, así como la exploración de los distintos estilos fotográficos. También abordaremos el autoconocimiento y la corporalidad, con la idea de que realicemos los primeros acercamientos a los mismos.

De igual manera, enlisto las actividades que sugiero realizar, mismas que se discutirán con las participantes.

Actividad propuesta	Descripción
Introducción a la fotografía	Se tendrá un acercamiento a este arte de manera técnica, a través de conceptos básicos, como el encuadre, la composición, ángulos y el uso de la luz.
Autorretrato	Se explorará el cuerpo desde sus diferentes ángulos, las expresiones faciales y corporales y las emociones, con la finalidad de fomentar el autoconocimiento, la conexión consigo mismas, la exploración de la identidad y el desarrollo creativo.

<p>Fotografía de movimiento, para poder capturar la energía y la fluidez del cuerpo, usando diferentes estilos musicales.</p>	<p>Se busca explorar la expresión corporal, la conexión con el cuerpo, las estéticas visuales que se generan gracias a diferentes estilos musicales y las narrativas visuales que de ahí se deriven.</p>
<p>Fotografía de detalles de las diferentes partes del cuerpo.</p>	<p>Se busca crear composiciones visuales que representen la identidad corporal, poniendo especial atención en los detalles que nos hacen únicas, explorando la intimidad, la vulnerabilidad y la identidad.</p>
<p>Realizar un diario fotográfico</p>	<p>A través de la imagen, iremos registrando los pensamientos y sentimientos que se vayan generando de las reflexiones del laboratorio, haciendo un registro del proceso y creando una conexión cuerpo-mente.</p>
<p>Debatir sobre los temas relacionados con la autoestima y la aceptación corporal y reflexionar sobre los mismos.</p>	<p>Fomentar la reflexión y el diálogo permitirá tener una mayor conciencia sobre conceptos, creencias y patrones, se desarrollará el pensamiento crítico y la capacidad de analizar diferentes perspectivas, lo que ayuda a construir una opinión propia más sólida y fundamentada.</p>

En la tercera fase de creación comenzaremos a generar ideas que nos permitan crear un proyecto fotográfico, puede ser colectivo o de manera individual, seleccionando los temas a

tratar que giren en torno a la diversidad corporal y la autoaceptación. Así mismo se compartirán las experiencias personales y reflexiones sobre el proceso creativo.

Y finalmente en la fase cuatro de presentación y cierre, se decidirá de manera conjunta cuál va a ser el producto final del proyecto realizado, y se realizará una sesión de cierre, donde se compartirán las experiencias y aprendizajes dentro del laboratorio.

Para poner en marcha el laboratorio, decidí colaborar con el Instituto Aguascalentense de las Mujeres, con la intención de acercarme de manera más efectiva a mi público objetivo: mujeres que buscan espacios seguros para explorar su identidad, en mi caso, el ejercicio es hacerlo a través de la imagen. Aposté por una alianza institucional que diera respaldo a la propuesta y también facilitara la convocatoria, considerando que su carácter gubernamental podría proporcionar una estructura de apoyo y legitimidad al proyecto.

Establecí contacto con el personal administrativo del Instituto, con quienes acordé llevar a cabo el laboratorio a manera de proyecto piloto. Sin embargo, conforme se desarrollaban las primeras gestiones y dinámicas internas, surgieron una serie de contratiempos que me obligaron a reflexionar sobre el papel que juegan este tipo de instituciones en los procesos de transformación social, y específicamente, en las propuestas enfocadas en las mujeres.

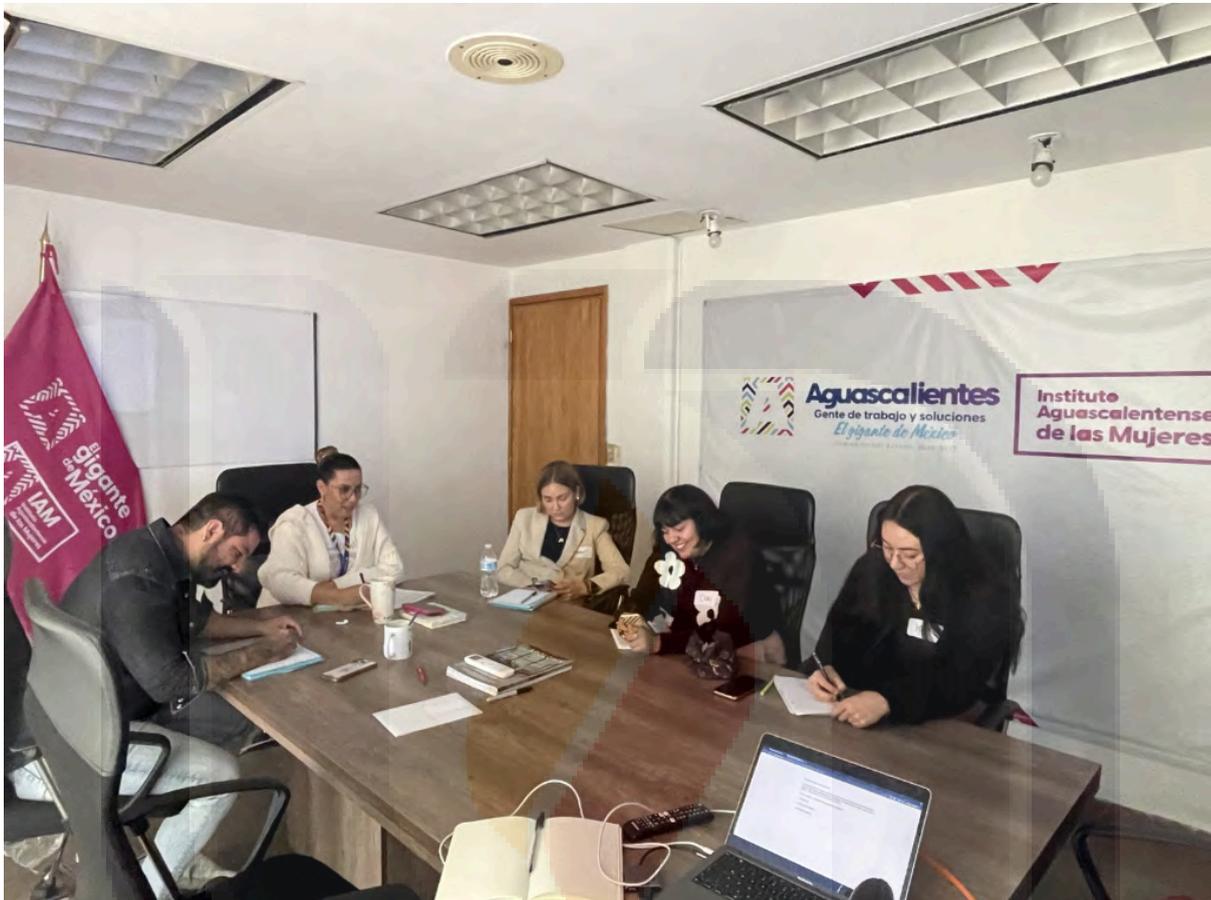
Uno de los puntos críticos fue la decisión del Instituto de incluir hombres dentro de un espacio originalmente diseñado exclusivamente para mujeres, bajo el argumento de “todos somos iguales”. Esta postura, si bien, desde ciertos discursos busca promover la equidad, resulta problemática cuando se aplica de forma acrítica a proyectos cuyo enfoque nace precisamente de las desigualdades históricas y estructurales que han atravesado los cuerpos, las voces y las experiencias de las mujeres.

Aceptar esta inclusión implicaba desdibujar el sentido político y terapéutico del laboratorio. El espacio buscaba transmitir confianza y contención emocional, que partía de la experiencia situada del ser mujer en un sistema que históricamente ha invisibilizado sus dolores, su historia y su imagen. Tomé la decisión de continuar, motivada a conocer los ideales internos de una institución pública que promueve el cuidado a los derechos de las mujeres del estado.

Durante la primera sesión, las participantes se mostraron abiertas a tomar el laboratorio en presencia de hombres. *Ver figura 22*. El participante, en todo momento, se mostró respetuoso a la información proporcionada y las experiencias compartidas por las mujeres, sin embargo,

me pude percatar de cómo ellas se limitaban a contar cosas desde su vulnerabilidad, y cómo él, se convertía en un ser ajeno al espacio.

Figura 22. Primera sesión del laboratorio Metamorfosis



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del laboratorio Metamorfosis

Durante la segunda sesión, se sumó otro hombre, *ver figura 23*. Es importante señalar que, al igual que el primer hombre, se mostró respetuoso en el desarrollo de la dinámica y en la interacción grupal. No obstante, surgió una situación que evidenció un matiz problemático: cuando intervino con comentarios como “yo también he vivido discriminación por mi apariencia”. Aunque estas afirmaciones son legítimas dentro de su experiencia personal, su efecto en el espacio fue distinto al esperado, pues las mujeres presentes quedaban desplazadas de la centralidad discursiva, produciendo una inversión del eje del laboratorio. El objetivo principal del proyecto es abrir un espacio seguro en el que las mujeres resignifiquen su propia imagen y la relación con el cuerpo. Sin embargo, la introducción de estas intervenciones masculinas, aun sin intención explícita de imponer, generó una dinámica de recentramiento

en la figura masculina, reproduciendo en un plano micro lo que sucede de manera estructural en la sociedad: la voz de las mujeres queda en segundo plano frente a la voz del hombre.

Figura 23. Segunda sesión del laboratorio Metamorfosis



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo fotográfico del laboratorio Metamorfosis

Este episodio me llevó a reflexionar sobre la necesidad de establecer con mayor claridad los límites metodológicos del proyecto. La inclusión de hombres, aunque posible desde una lógica de apertura, corre el riesgo de diluir el propósito fundamental de la propuesta: devolver la palabra, la mirada y la experiencia a las mujeres de manera prioritaria. Encontré que esta estructura mixta iba en contra de los principios éticos y conceptuales que dieron origen a mi propuesta, por lo que esta experiencia, aunque frustrante en un inicio, fue fundamental para reorientar el enfoque del proyecto. Me llevó a cuestionar no solo el papel de las instituciones públicas en los procesos de acompañamiento a mujeres, sino también la importancia de mantener espacios genuinamente seguros, donde la escucha, la intimidad y la representación no sean vulneradas.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Frente a esto, decidí finalizar el laboratorio sin concluirlo, pues los comentarios que recibí de las participantes, tuvieron que ver con la preocupación y la inhibición que sentían frente a agentes masculinos. No podía llevar a cabo un laboratorio en donde las mujeres no se sintieran con la capacidad de ser vulnerables, al final ese es el punto medular del mismo. La experiencia con el Instituto fue, en última instancia, reveladora: confirmó la necesidad urgente de espacios autónomos para las mujeres y reforzó el propósito original del laboratorio como un territorio de exploración sensible, político y transformador.

Crear este laboratorio me permitió diseñar un espacio metodológico donde las participantes fueran parte activa del proceso. Sin embargo, reconozco que el lugar elegido no fue idóneo para sostener la intimidad, el cuidado y la contención que una experiencia de esta naturaleza requería. Esto me invita a replantear el espacio como elemento central que posibilita o limita la experiencia. Así mismo, el aprendizaje más valioso que adquirí, es que para abrir territorios sensibles y transformadores se necesita un lugar que seguro, íntimo y libre de miradas masculinas, donde las mujeres puedan sentirse plenamente acompañadas y con libertad de expresarse.

2.3 Libro “Metamorfosis”

Esta maestría me ha llevado a descubrir que la fotografía es más que ver a través de la cámara, es escuchar, crear vínculos y abrir un espacio donde otras mujeres puedan compartir sus vivencias sin miedo a ser juzgadas. En este apartado, presento el camino recorrido para crear mi primer fotolibro “Metamorfosis”, un encuentro mutuo entre relatos, cuerpos y heridas.

Siempre he tenido un gran interés por aprender, generar mayor conocimiento y aplicar lo adquirido en mi práctica. Esto me llevó a inscribirme al diplomado “Programa de Fotografía Actual FORMA”, ofrecido por la Universidad Autónoma de Nuevo León a través del Centro de Investigación, Innovación y Desarrollo de las Artes (CEIIDA). La edición a la que me integré estuvo dedicada a la creación fotográfica y a su relación con el mundo editorial, explorando cómo la fotografía puede trascender el formato de la imagen aislada para habitar soportes como fotolibros. Fue un aprendizaje en línea, *ver figura 24*, y tuvo una duración de siete meses, donde compartí un proceso de aprendizaje junto a una comunidad de agentes creativos, quienes nos acompañaron en la construcción y maduración de nuestros proyectos.

Figura 24. Inicio de Diplomado FORMA



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada de mi archivo personal

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Durante este periodo, tuve la oportunidad de entrevistar a seis mujeres, quienes compartieron sus historias conmigo, me ofrecieron fragmentos de sus vidas, de su intimidad y de sus heridas. Tres de ellas fueron parte del taller “Encarna a tu Diosa” Andrea, Amada y Sandra. Entendí que ya no solo era fotógrafa sino que me convertí en una acompañante que observó sin invadir. Para realizar las entrevistas, me encontré con cada una de ellas, de manera individual, en un espacio público, donde pudiéramos tener una conversación privada. Era muy importante establecer este diálogo para poder entender su contexto y así, capturar la imagen con esta esencia.

Las mujeres que participaron en el proyecto compartieron experiencias diversas, pero todas atravesadas por una misma constante: el cuerpo como escenario de tensión, vulnerabilidad y resignificación. Irasemma. (Ver figura 25) narró la manera en que la sexualización temprana marcó sus primeros vínculos con la mirada ajena, imponiéndole desde niña una carga que desdibujó su autonomía sobre su propia corporalidad. Sandra, en cambio, habló desde la vivencia de un trastorno alimenticio, donde el cuerpo se convirtió en territorio de control, castigo y medida del valor personal, reflejando cómo los discursos sociales en torno a la delgadez y la aceptación inciden de manera directa en la salud mental. Diana compartió su experiencia frente a la infertilidad, una vivencia que la colocó en la encrucijada de los mandatos sociales sobre la maternidad y el peso simbólico del cuerpo femenino como espacio reproductivo.

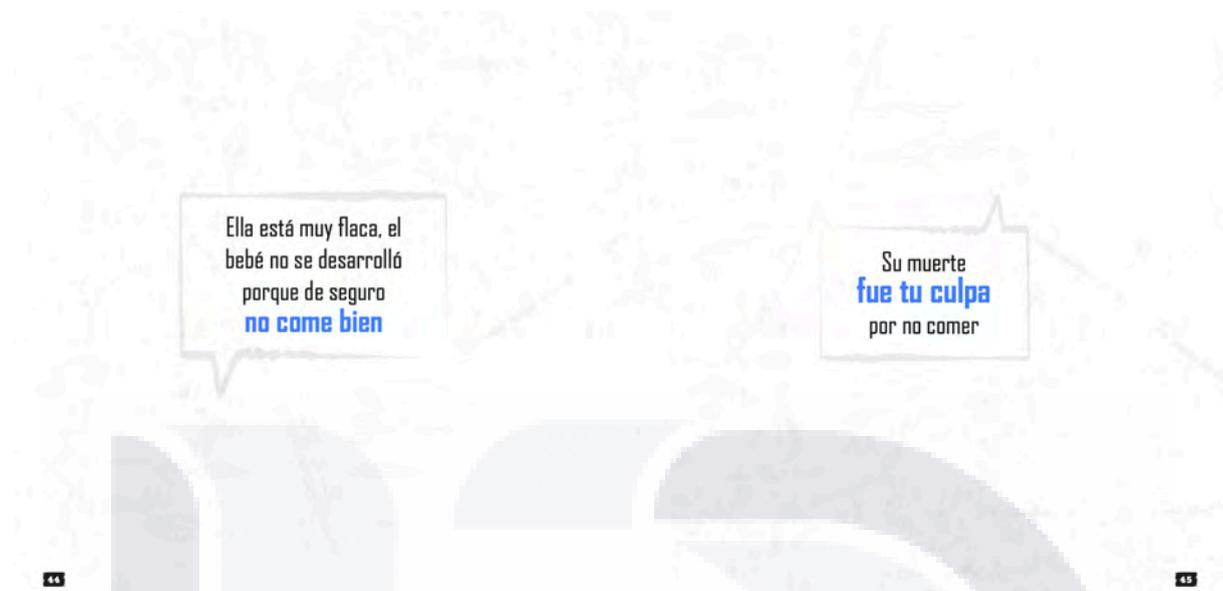
Figura 25. Fragmento de Irasemma



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del fotolibro “Metamorfosis”

Berenice (Ver figura 26), por su parte, narró el dolor que implicó la pérdida de su embarazo, una experiencia en la que el cuerpo se vuelve al mismo tiempo fuente de duelo y silencio, pues las estructuras culturales tienden a invisibilizar estos procesos. Andrea se refirió a la gordofobia que ha enfrentado, mostrando cómo el cuerpo, cuando no responde a los cánones de belleza, se convierte en objeto de exclusión, discriminación y estigma. Amada, en su relato, habló de la manera en que el descuido de sí misma se volvió parte de su cotidianidad, evidenciando cómo las exigencias de los roles de género pueden relegar el cuerpo propio a un segundo plano frente al cuidado de los demás. Y finalmente, me incluí desde la experiencia del postparto, esto me permitió mostrar cómo el cuerpo materno, en su transformación radical, se convierte en un espacio de tensión entre la autoimagen, la expectativa social y la vivencia íntima.

Figura 26. Fragmento de Berenice



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del fotolibro “Metamorfosis”

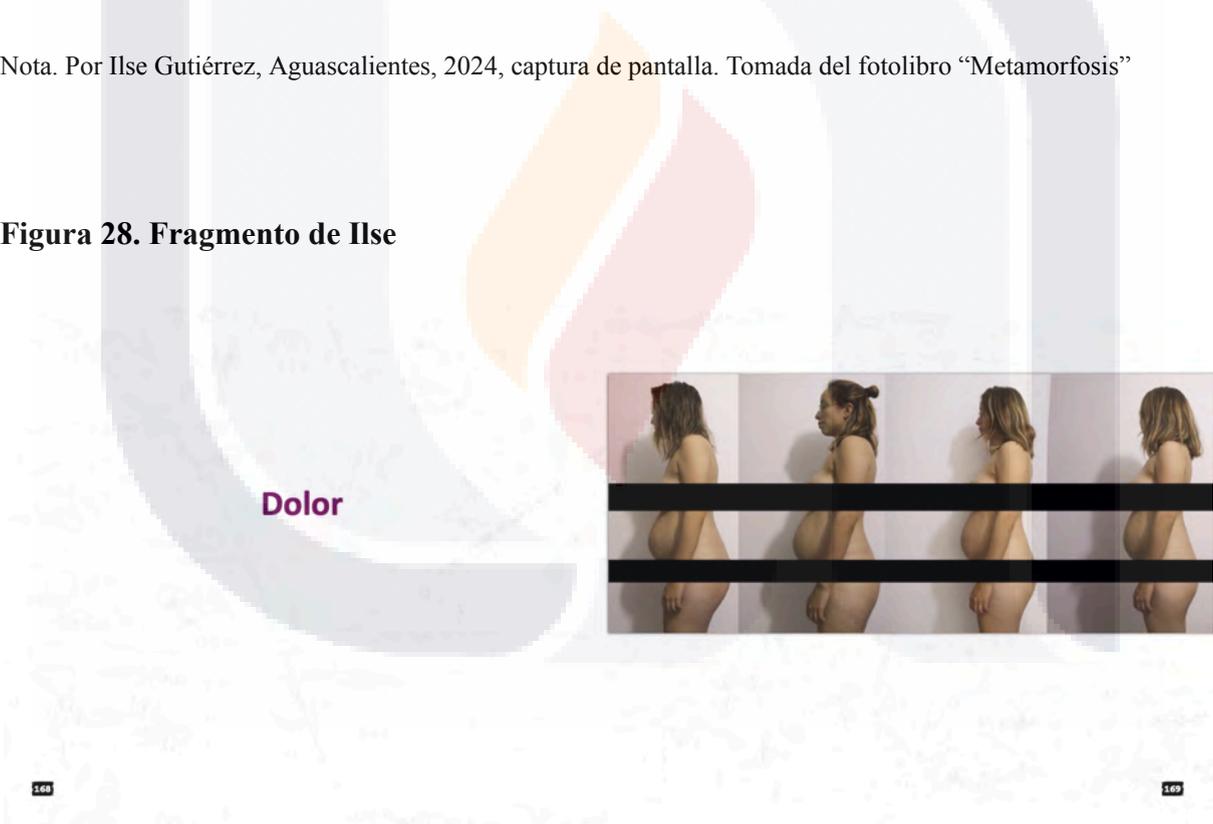
Mi historia la conté a través de una serie de autorretratos que realicé durante diez meses (Ver figuras 27 y 28), que fue lo que duró mi postparto (de enero a octubre de 2024). Empecé a tomarme estas fotografías como una necesidad personal, no como parte de un proyecto. Era mi forma de observar lo que estaba viviendo, porque muchas veces sentía que ni yo misma lo entendía del todo. Cada imagen fue tomada en distintos momentos del día, en diferentes estados de ánimo y desde lugares que habitaba diariamente. No buscaba una estética bonita, sino real. Había días en los que no podía sostenerme emocionalmente y otros en los que me sentía fuerte, poderosa. Todo eso quedó en esas imágenes.

Figura 27. Fragmento de Ilse



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del fotolibro “Metamorfosis”

Figura 28. Fragmento de Ilse



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, captura de pantalla. Tomada del fotolibro “Metamorfosis”

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

A través de esta serie pude observar cómo cambiaba mi cuerpo, pero también cómo cambiaba mi percepción sobre él. Al principio, me costaba mirarme. Me sentía desconocida frente al espejo. Pero poco a poco, con cada fotografía, comencé a reconocerme, a nombrar mis nuevas formas, mis cicatrices, mi cansancio, mi deseo de volver a mí. Lo que empezó como un ejercicio íntimo terminó siendo una narrativa visual de mi transformación. Fue un recorrido lleno de contradicciones, donde aprendí a abrazar tanto el agotamiento, la frustración y el cambio.

Decidí incluir mi propia historia en el proyecto como un acto de reconocimiento y pertenencia. Al compartir mi experiencia, establecí un puente de empatía y diálogo, evidenciando que las vivencias corporales, emocionales y sociales no son aisladas, sino que forman parte de un entramado común que atraviesa la vida de muchas mujeres. Esta inclusión refuerza la dimensión colectiva del laboratorio, transformándolo en un espacio donde la experiencia personal se convierte en herramienta de reflexión y de construcción de conocimiento compartido. Esta experiencia me llevó a entender que no solo estaba documentando a otras, también me estaba documentando a mí. Y que esa vulnerabilidad compartida era una forma de resignificación, de cuidado y de reparación.

Después de esos encuentros, pasé días revisando las fotografías y las palabras de las mujeres que entrevisté. Me conmovió ver cuántas emociones coincidían con las mías. En cada relato, pude observar sus expresiones, gestos y miradas, que revelaban sentimientos de hartazgo, vergüenza, rechazo y resignación. Me di cuenta que todas hemos atravesado situaciones que vulneran nuestra integridad, muchas veces agravadas por los entornos más cercanos.

El diplomado no solo me permitió fortalecer mi proyecto fotográfico en curso, sino que también abrió un horizonte para pensar la fotografía en clave colectiva, crítica y lúdica. La experiencia me permitió comprender el potencial del medio fotográfico como herramienta de investigación y de construcción editorial, al mismo tiempo que me brindó la posibilidad de participar en la presentación del fotolibro en las instalaciones del CEIIDA en Monterrey, Nuevo León (Ver figuras 29 y 30), integrando mi trabajo a una reflexión compartida sobre la práctica artística contemporánea.

Figura 29. Presentación de fotolibro “Metamorfosis”



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo personal

Figura 30. Fotolibro “Metamorfosis”



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2024, fotografía. Tomada del archivo personal

Capítulo III: La imagen me devolvió a mí: el autorretrato como retorno

El presente apartado explora la práctica del autorretrato desde la perspectiva de la autoetnografía visual, explorando cómo el cuerpo y la identidad se entrelazan con mis experiencias personales y construcciones sociales. Este enfoque me llevó a plantearme preguntas sobre mi propia historia, las heridas que permanecen en silencio y las narrativas inscritas en mi cuerpo. Asimismo, incluí la escritura creativa como un medio paralelo y complementario, permitiéndome articular con palabras, aquello que las imágenes sugerían o dejaban en sombra, ofreciendo una mirada integral donde imagen y texto dialogan en la construcción de sentido.

El camino recorrido hasta ahora, me ha llevado a cuestionarme: ¿quién soy dentro de esta narrativa?, ¿desde qué heridas observo?, ¿qué historias calla mi propio cuerpo? o más interesante aún ¿desde cuándo y por qué las calla?. Así, la autoetnografía se convirtió en una forma de legitimar mi experiencia como territorio de estudio. Como señala Carolyn Ellis (2004), este enfoque permite narrar desde lo encarnado, reconociendo que lo personal no se separa de lo político, ni lo íntimo de lo estructural.

Tras 15 años como fotógrafa, me percaté de que no había utilizado el autorretrato como una herramienta de auto exploración. Mi interés se desplazó más allá de la resignificación corporal: el autorretrato se convirtió en un instrumento para explorar mis estructuras de creencias y reflexionar sobre quién soy y quién he sido a lo largo de mi vida. Este proceso implicó reconocer aspectos olvidados o invisibilizados, comprender su arraigo y comenzar a desapegarme de ellos.

Adentrarme en esta exploración requirió honestidad incómoda y disposición a mirarme sin filtros. Ya no solo se trató de crear imágenes, sino de entenderme y cuestionarme realmente. Para ello, fue fundamental identificar los temas que me atraviesan como mujer, los que habitan mi historia, mi cuerpo y mis creencias. La estancia en la Universidad de las Artes, bajo la orientación del Dr. Anubis Méndez, resultó clave para mapear estos temas. Una pregunta central emergió por primera vez: ¿Cuáles son las construcciones hegemónicas que yo misma he interiorizado? Este cuestionamiento permitió pasar del reconocimiento de imposiciones externas al análisis de cómo he sostenido, muchas veces inconscientemente, estas ideas a lo largo de mi vida. De este diálogo surgió un mapa inicial de los temas que me

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

movilizan, consolidándose siete núcleos centrales que se transformaron en ejes visuales y simbólicos de mi práctica de autorretrato.

A través de este proceso identifiqué la exigencia de la delgadez, la piel clara y la ausencia de marcas; descubrí que mi crianza me enseñó a servir al hombre y a asumir roles de género rígidos; mi biología, como la menstruación, está tachada como una fuente de vergüenza, reflejando un sistema que controla y limita lo femenino; y la maternidad, presente en mi vida con dos hijas pequeñas, evidencia la responsabilidad del cuidado exclusivo, limitando nuestra participación pública y profesional como madres. Realizar un mapa de estos temas y autorretratarme, me permitió observar y cuestionar mi identidad y mis experiencias como mujer. Este proceso implicó asumir una posición activa frente a mí misma, habitar un espacio de vulnerabilidad, reflexión y presencia, y transformar la cámara en un espejo que interroga y resignifica mi propia mirada.

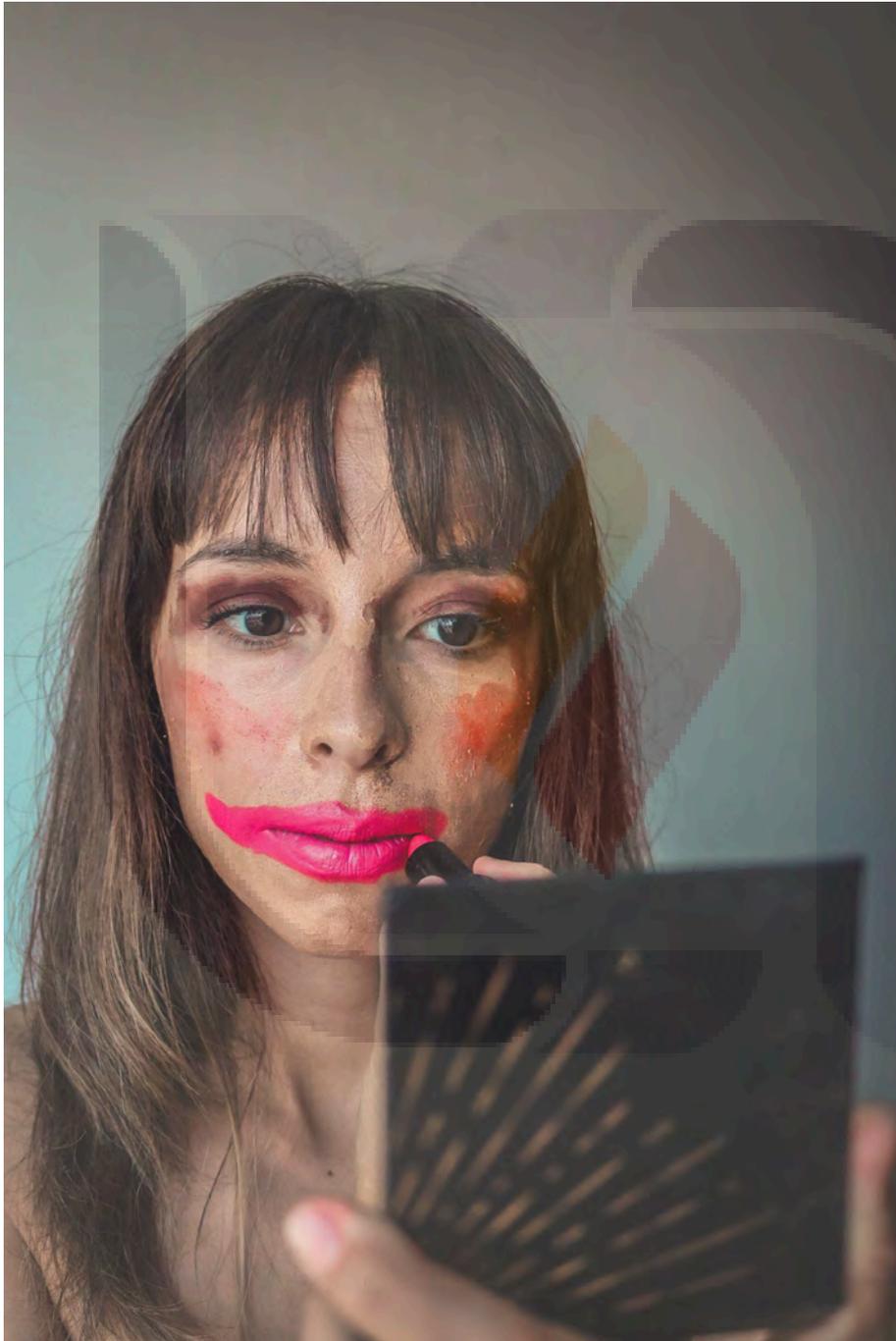
Una vez que hube identificado mis temáticas a abordar, el 18 de marzo de 2025 decidí iniciar mi reflexión sobre el maquillaje. Curiosamente, comencé este proceso desde un lugar que no me es propio. No forma parte de mi rutina diaria, ni de mi manera habitual de habitarme. No me maquillo, fuera de un poco de rimel y labial. Y sin embargo, el maquillaje apareció como símbolo en mi práctica de autorretrato, casi como una pregunta visual que no sabía que necesitaba hacerme.

Fue al recordar escenas familiares, como mi mamá frente al espejo, maquillándose cada mañana antes de salir, que entendí cuánto se había inscrito esa imagen en mi memoria corporal. Su gesto era preciso, automático, casi ritual. No era vanidad: era una forma de estar en el mundo. Al volver sobre esos recuerdos, comprendí que el maquillaje fue, en mi historia, una forma de prepararse para ser vista. Un modo de “estar lista”. Y aunque yo elegí no seguir ese camino, me sigo preguntando: ¿me veo suficiente?, ¿me muestro tal cual?, ¿me falta algo para estar presentable? Desde ahí, el maquillaje apareció como tema simbólico que me permitió cuestionar la feminidad aprendida, la que construí desde lo que “debería” ser.

Estuve un par de días sosteniendo este texto reflexivo, lo vi, lo re leí, lo modifiqué y en la cotidianeidad vinieron a mi mente diferentes escenas con las que quise representarlo. Agarré todo el maquillaje que tenía a mi disposición (no era mucho). Tomé la cámara y empecé a narrar visualmente el dolor y la incomodidad del maquillaje. Jugué con colores, líneas y formas, me permití habitar esa identidad que nunca sentí como propia. Me observé con labios

rojos, sombras oscuras, maquillaje en plasta (Ver figuras 31 y 32). Me vi otra, una versión que no soy. Ese juego se volvió una herramienta para verme desde afuera, explorar mis límites, y también burlarme del estereotipo.

Figura 31. Serie: Mi rostro no es esto



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Figura 32. Serie: Mi rostro no es esto



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Después vinieron los retratos sin maquillaje, en mi piel real (Ver figura 33), con sus gestos, ojeras, poros y líneas. Y fue ahí que encontré una verdad que no tenía consciente, no me maquillo, no porque no quiera realzar lo femenino, sino porque decidí no tener una máscara sobre mi rostro que muestre algo que no soy.

Figura 33. Mi rostro sin maquillaje



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

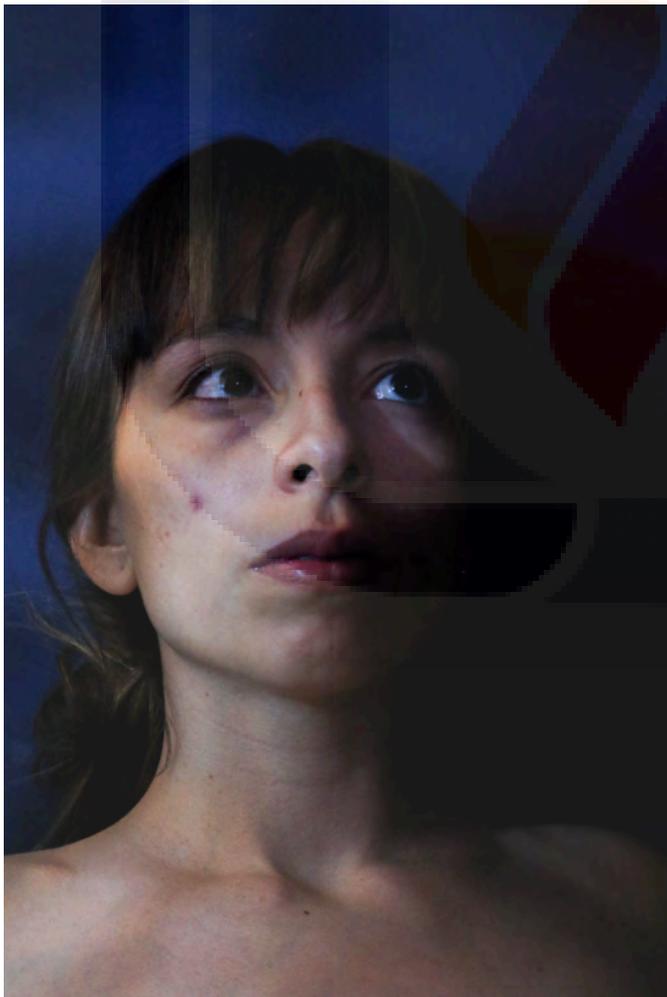
En este punto me sentía satisfecha con el resultado obtenido. Me invadía una sensación de cierre, como si ese pequeño paso fuera suficiente para justificar el experimento. Sin embargo, en el fondo, sabía que no lo era. Aquello no era el final del proceso, sino apenas el inicio de algo mucho más profundo, algo que aún no podía dimensionar del todo, pero que ya se había activado. Ahora que lo reflexiono con más distancia, reconozco que esa aparente sensación de suficiencia escondía un rechazo latente por continuar haciendo fotografía de mí misma. Tenía una sensación incómoda, como si una parte de mí quisiera quedarse en la superficie. En ese momento elegí parar. La cámara había abierto una puerta, y detrás de ella estaba yo como un archivo vivo de experiencias, creencias y memorias.

Esa pausa duró una semana, cada vez que volvía la mirada a mi cámara, posada frente a mí sobre mi escritorio, desviaba la mirada y salía de la habitación. Pero la presión de entrega, de revisiones y de llevar a cabo el proyecto, me obligó a continuar. No me sentía lista. No tenía ganas. Solo lo hice porque tenía que hacerlo. Entré en un modo de trabajo bajo presión. Así

llegó el 22 de marzo. Eran alrededor de las tres de la mañana. La casa estaba en silencio, todos dormían y yo estaba acompañada de música suave, mi cámara y mi tripié. Tenía que entregar en cinco horas. Así que las fotografías debían salir. Spoiler alert: No salieron.

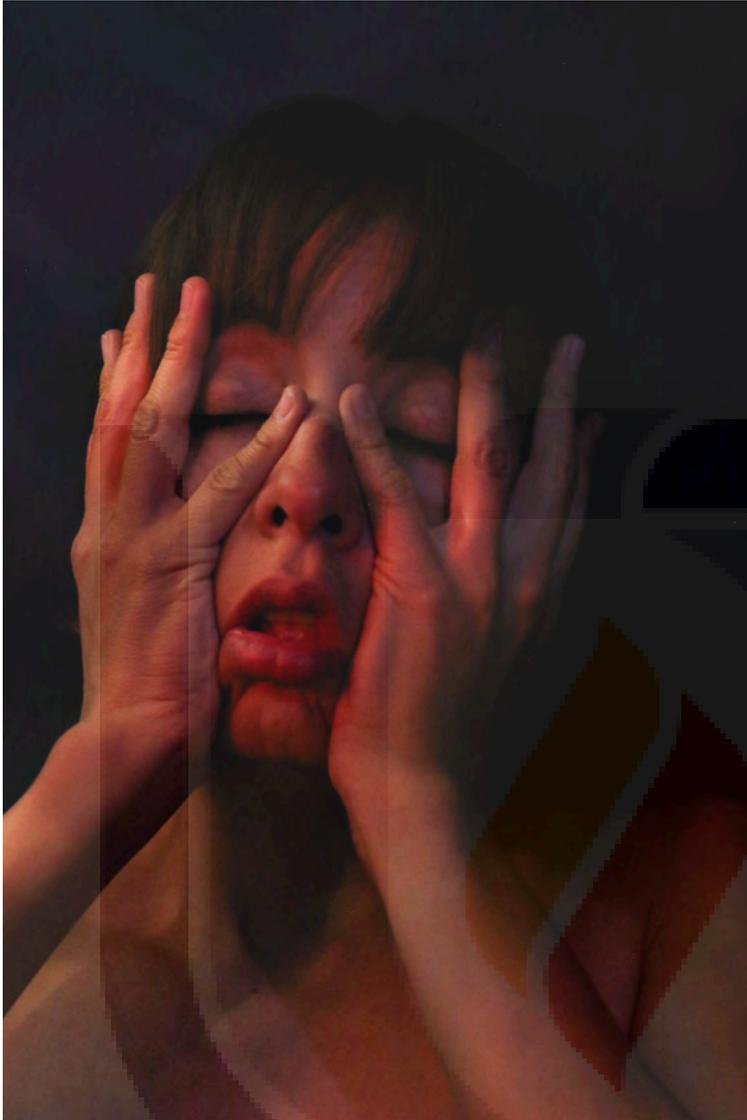
Regresé a mi lista de temas a abordar y la menstruación me apreció un buen punto de partida. Comencé a hacerme fotografía en primer plano, bajo luces rojas y azules que alternaban sobre mi piel. No posé, solo hice gestos, muecas y expresiones absurdas, intentando representar el dolor, el agotamiento, el aburrimiento y el hartazgo que recuerdo sentir durante el ciclo menstrual (Ver figuras 34 y 35). Me sentí extraña. Elegí la luz azul y roja por la dualidad que atraviesa el cuerpo cíclico. El azul, frío, introspectivo, me hablaba de la parte silenciada de este proceso; el rojo, visceral, cálido, me conectaba con la sangre, la emoción y lo orgánico.

Figura 34. Intento I de la serie: Ciclo - azul



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

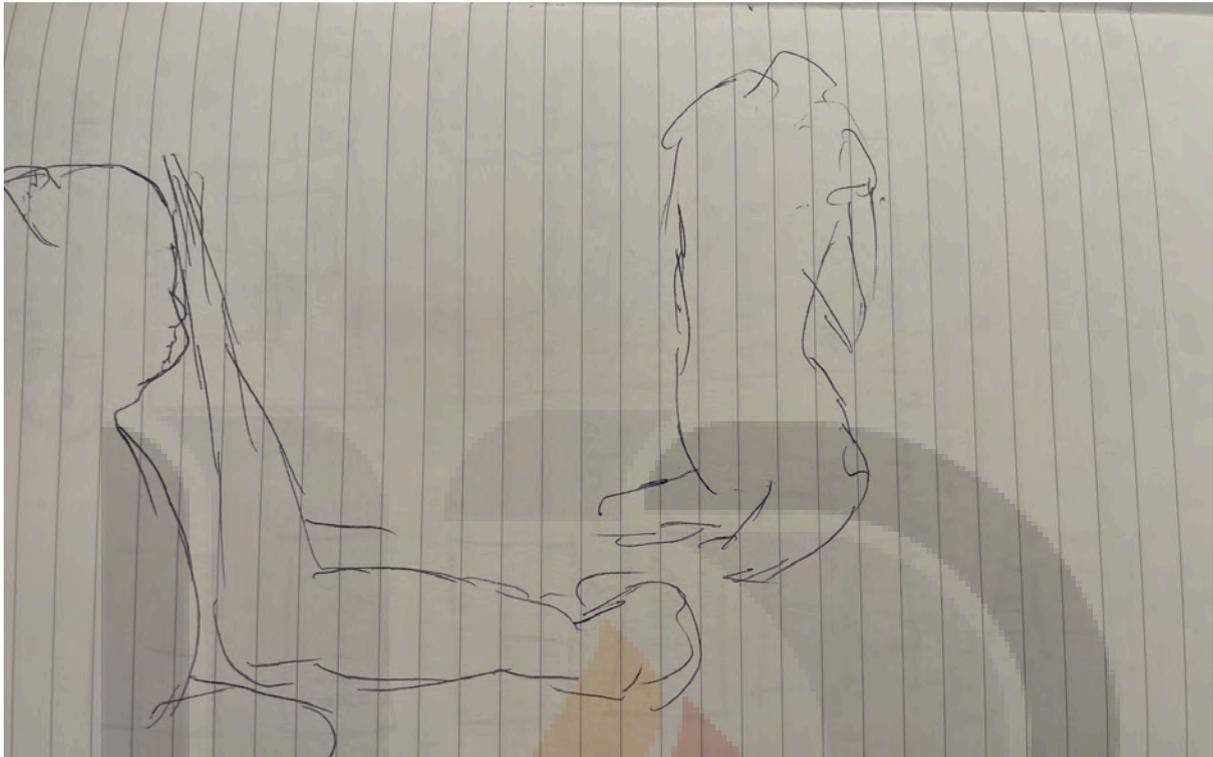
Figura 35. Intento I de la serie: Ciclo - rojo



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Esos autorretratos fueron la puerta a mi subconsciente. Frente a mí había un oso de peluche gigante. Lo conservo desde hace 15 años por el recuerdo y cariño que tengo de mis padres. Lo ví y de manera inmediata me remontó a una etapa de mi vida que creí no volver a explorar nunca más. Cuando tenía entre tres y cuatro años, aproximadamente, viví abuso. Es un recuerdo que tengo semi bloqueado y en el que no me he adentrado del todo, pero ahí está y al ver ese oso, comenzaron a aparecer muchas imágenes en mi mente de cómo quería hablar del tema. Agarré mi libreta y empecé a traducir esas imágenes en bocetos, con la intención de mantenerlos frescos en la mente (Ver figura 36).

Figura 36. Boceto de fotografía serie: Oso



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Moví muebles y despejé el espacio de la sala. Coloqué como protagonista al oso, delante de las cortinas. Posicioné la cámara en el tripié y me senté en el suelo junto a él. Ajusté el temporizador en la cámara e hice clic. Corrí a la posición, regresé a verificar la imagen, hice click, corrí a la posición, regresé a verificar la imagen y así repetidamente.

Los autorretratos, además de la carga emocional, tienen un peso técnico y físico que rara vez se menciona. Al no haber otra persona detrás de la cámara, todo recae en mí: la idea, la luz, el encuadre, el enfoque, el cuerpo. Cada toma está cargada de cansancio y frustración, de tener que repetir, porque la toma no salió. Trabajar con temporizador fue una de esas complicaciones. La imagen no sucede en el instante espontáneo del clic, sino en la cuenta regresiva. Tenía diez segundos para correr, acomodarme, conectar con la emoción y con el cuerpo. Hubo veces que llegué tarde, otras la cámara no enfocó, y todo lo que construí se perdió en una imagen borrosa.

No poder ver la toma en tiempo real limitó mi control sobre la estética, el encuadre y los detalles. La luz no estuvo bien, el gesto que hice no dijo lo que quería, el cuerpo quedó fuera de cuadro, en cualquier caso, hubo que repetirlo. Y repetirlo. Y repetirlo. Cada error técnico

implica más esfuerzo físico y mental, más repeticiones y más desgaste. Se volvió cansado ir y venir, sostener una emoción y congelarla en el cuerpo, repetir gestos, respirar hondo, intentar otra vez. Todo esto, hizo que me diera cuenta de la complejidad del autorretrato y, entonces ya no quería hacerlo, porque me estaba llevando fuera de mis límites y mi zona de confort. Pero esto me trajo un aprendizaje revelador, comprendí mi propia inestabilidad al no sentir el control, porque esto no solo se queda en la toma de fotografías, sino que se extiende a las diferentes áreas de mi vida. También entendí que hacer autorretrato hace que cada imagen obtenida tenga un valor distinto. El hecho de que haya menos oportunidades de disparo, me obligó a pensarlas mucho más. A estar más presente.

Sentí mucha frustración al ver el resultado (Ver figura 37), ninguna foto me gustó, me veía rara, el encuadre estaba mal, no estaba transmitiendo la emoción que buscaba y, en general, estaba muy decepcionada de mi desempeño como fotógrafa de autorretrato. Fue un golpe directo al ego, porque sentí que mis años de experiencia no sirvieron de nada, me sentí como una principiante otra vez y me enojó tanto que ya no quise volver a agarrar la cámara. Sin embargo, fui entendiendo que los procesos artísticos, que se conectan con el interior, no se pueden apresurar. Esto fue algo importante ya que en mi formación académica hasta ahora, todas las cosas se producen y crean con urgencia “para ayer”, se suele decir y enfrentarme con esta realidad me frenó en seco.

Figura 37. Intento I de la serie: Oso



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Tuvieron que pasar dos semanas para que me dieran ganas de agarrar la cámara nuevamente. Hice un segundo intento de fotografiar estos dos temas, la menstruación y el abuso, pero decidí cambiar el concepto. Para el tema de la menstruación, quise seguir jugando con lo simbólico de los colores, especialmente el rojo y el azul, pero esta vez integré el agua como elemento central (Ver figura 38). El agua, para mí, simboliza fluidez, limpieza, transformación, pero también profundidad y ciclos. Me permitía narrar la menstruación como una experiencia corporal y como un fenómeno ligado al ritmo interno, a lo que se mueve por dentro, a lo que llega, duele, se va y vuelve. En esta sesión utilicé mi regadera, posicioné la cámara y las lámparas. Abrí la regadera y entré. Sólo éramos la cámara y yo, empecé a jugar con el agua, el vapor, las luces, mi cabello y las posiciones de mi cuerpo. El resultado tampoco me gustó, aunque la experiencia sí, porque empecé a disfrutar las tomas.

Figura 38. Intento II de la serie: Ciclo

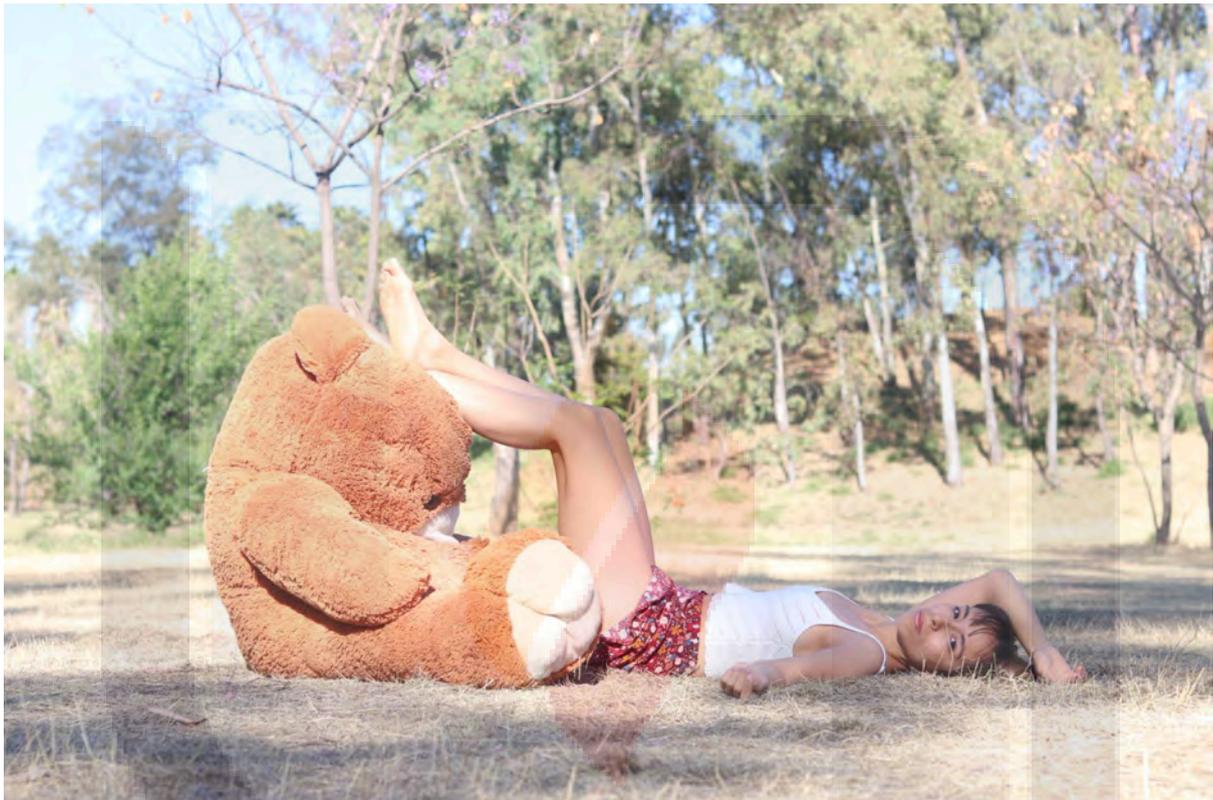


Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Con el tema del oso también hubo un giro. En mi mente seguía la imagen del oso de peluche, pero ahora necesitaba estar al exterior, así que fui al parque más cercano, buscaba que la ambientación estuviera desolada. Encontré algo parecido, sin embargo, no me gustaba del

todo. Aún así las hice. (Ver figura 39) Este segundo intento no fue más fácil, pero ya sabía a lo que me enfrentaba, por lo que se desarrolló con más naturalidad. La experiencia no fue agradable, el pasto del lugar estaba seco y duro y al acostarme me lastimé la espalda, aunque luego quise aprovechar eso para transmitirlo en la serie fotográfica (Ver figura 40). El resultado tampoco me gustó, no estaba logrando transmitir las sensaciones que quería.

Figura 39. Intento II de la serie: Oso



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Figura 40. Intento II de la serie: Oso - heridas



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

No podía sacar de mi cabeza la imagen que tenía y sentí una necesidad urgente de replicarla. Nunca había sentido esa necesidad tan latente por hacer foto, pero sabía que esas tenían que salir. Como mencioné, en este momento de mi vida la maternidad lo atraviesa todo. Mis hijas son pequeñas y les dedico la mayor parte de mi tiempo. Cuando necesito realizar mis propias actividades, muchas veces las sumo al proceso. Esta decisión tiene una doble intención: por un lado, surge de una necesidad concreta, porque no cuento con una red de apoyo grande o constante que me permita delegar el cuidado; y por otro, porque también hay un deseo consciente de que me vean creando, haciendo y sosteniéndome en mi camino. Me interesa que crezcan viendo a su mamá como una mujer completa, que ama y cuida, pero que también se construye, se piensa y se habita. Así que el primero de abril, subí al oso y a las niñas al carro, me acompañó mi esposo y nos fuimos a buscar un baldío, donde pudiera hacer la sesión de fotos.

Después de merodear un poco, encontramos el espacio ideal, un lugar en medio de la carretera. Era muy importante que me acompañara mi esposo, porque eso me garantizaba

mantenemos a las tres seguras. Estacionamos el auto, bajé al oso de peluche de la cajuela, posicioné la cámara y empezó la sesión de fotos. No me podía demorar mucho, el lugar no se veía del todo seguro. Así que me cronometré 20 minutos y empecé. Coloqué el temporizador en 10 segundos, corrí, me posicioné, corrí a checar, otro clic, volver a la posición, correr a checar. Y así salió la sesión de fotos más profunda e intensa que he hecho en mi vida (Ver figura 41).

Figura 41. Serie: Sin memoria



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Después de ese día, dejé la cámara por un tiempo. Sentí la necesidad de volver a mi interior, de darme un espacio para reflexionar y meditar, para comprender qué buscaba hacer con los otros temas que habían surgido. Durante los siguientes 15 días de abril me acerqué de lleno a la escritura, al principio lo vi como un ejercicio complementario al trabajo visual, pero conforme me adentraba, descubrí que escribir se estaba convirtiendo en un puente hacia mi propia voz, en una manera de abrir caminos que la cámara, por sí sola, no lograba trazar. A través de las palabras pude nombrar lo innombrable, reconocer heridas silenciadas y dar forma a experiencias que habían permanecido dispersas en la memoria.

Ese acercamiento cambió mi manera de observar mi historia y, en consecuencia, mi vida. Comprendí que la escritura no era únicamente una herramienta de expresión, sino también una forma de sanación y de reconstrucción personal. Mientras la fotografía me devolvía una imagen externa de mi cuerpo, la escritura me permitió escuchar lo que estaba dentro, otorgándole sentido y lugar. En ese recorrido por mi infancia y juventud logré entender, desde una nueva perspectiva, no solo el porqué de mis acciones y de las de quienes me rodean, sino también la potencia de sostener un proceso donde lo visual y lo literario se entrelazan para ampliar mi mirada sobre mí misma y sobre el mundo.

Escribí seis textos (Ver anexo) cargados de emocionalidad, reflexión y de aspectos muy vulnerables de mi persona. En ellos hablo de heridas, de vergüenzas, de órdenes que aún me habitan, de miedo, pero también de deseo, de fuerza y de intuición. Me permití no filtrar lo emocional, ni suavizar las palabras. Los ejes temáticos que abordé fueron la violencia simbólica, la menstruación, el cuerpo, mi color de piel y la maternidad y finalmente escribí sobre el tema del abuso. Este último texto fue diferente por dos razones: la primera es que no es un tema que tenga del todo claro, en realidad, si pienso en ello, es un tema difuso en mi mente, no tengo certeza, claridad, ni nada que me ayude a anclarme a las palabras. Sin embargo, cuando lo escribí, en mi mente se mantuvo fija la sesión de fotos que me hice, me sirvió de inspiración para poder redactar y lograr poner en palabras la nube mental que me acompaña respecto a este tema.

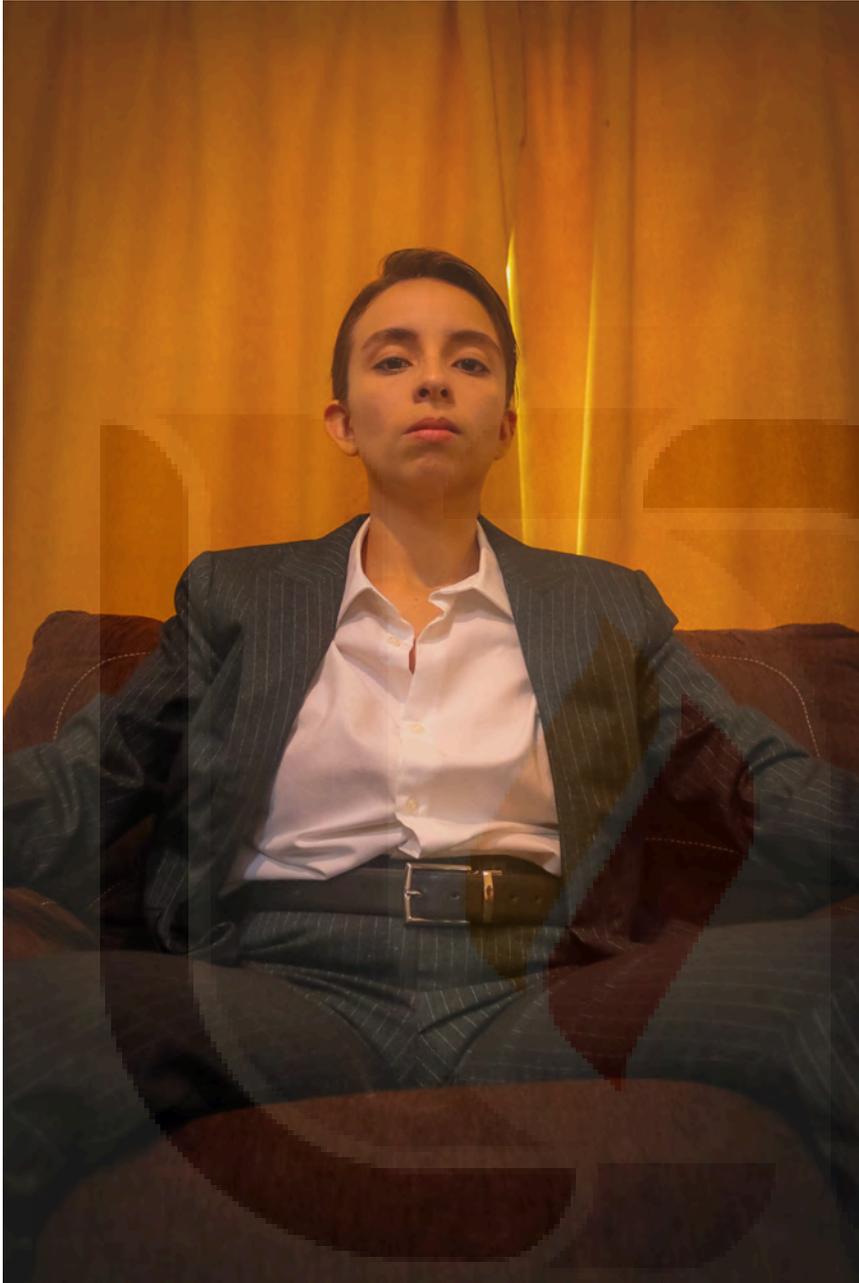
Descansé de este proceso una semana, necesitaba despejar mi mente y salir del vórtex emocional al que había entrado. El 20 de abril decidí volver a leerlos, necesitaba inspirarme para saber qué tipo de fotografías iba a hacer. Leer esos textos me confrontó con mi propio lenguaje interno. Noté cómo ciertas palabras se repetían, cómo algunas emociones aparecían una y otra vez y fue cuando encontré en la escritura una herramienta valiosa de autorreconocimiento.

Mientras los leía, iban apareciendo en mi mente las imágenes que quería replicar y comencé a hacer la planeación de las sesiones de fotos. En mi libreta anoté las cosas que necesitaba para llevarlas a cabo y una vez que tuve clara la idea y que le había agarrado el ritmo al autorretrato, las fotos las hice de una forma muy fluida. Me llevó tres días hacerlas y en todas ellas estuvieron mis hijas y esposo presentes. Viendo cómo me transformaba, me pintaba y

preparaba escenografía. En todas quisieron ayudarme y se involucraron, mi esposo como apoyo a mis proyectos y mis hijas desde la curiosidad y emoción de verme hacer algo nuevo.

Para el tema de la violencia simbólica, quise representarme como un hombre (Ver figura 42), necesitaba conseguir ropa estereotipada masculina, así que fui a un bazar donde pude comprar un traje de segunda mano de mujer, pero antiguo, así que tenía un corte muy masculino. Me peiné con gel, me maquillé y durante la sesión de fotos mantuve una actitud dominante. Este ejercicio me trajo algunas reflexiones sobre los roles de género. Normalmente, mientras poso cuando me hacen alguna fotografía, pienso en que me tengo que parar derecha, que la pierna debe ir en tal posición, que debo mostrar una sonrisa genuina, etc, etc, etc. Pero mientras me hacía esta sesión de fotos, solo me limité a pensar en cómo verme más poderosa, ni siquiera me importó si me había despeinado o si el maquillaje seguía intacto, “tener más poder” era lo que estaba en mi mente y me hizo cuestionarme el por qué una mujer quiere verse perfecta y un hombre poderoso, por qué no nos centramos más en lo simbólico que en lo físico, por qué ese sentimiento de poder no lo siento cuando me tomo fotos sin aparentar ser un hombre. Estas reflexiones aún me acompañan, mientras hago consciente mi actuar diario.

Figura 42. Serie: Calladita te ves más bonita



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Para la sesión de la menstruación, necesitaba un vestido blanco, flores y betabel. El vestido también lo encontré en un bazar, especializado en vestidos de fiesta antiguos. El día de la sesión puse a cocer el betabel, quería que la sangre que iba a simbolizar mi menstruación, se viera lo más real posible, así que pensé en utilizar el agua de la cocción en eso. Pero no salió como esperaba, el agua se pintó marrón y tuve que utilizar un colorante vegetal para lograr un

rojo intenso. La sesión fue divertida, para hacerla necesité la ayuda de mi esposo, quién me fue llenando de “sangre”, hasta que me bañó en ella (Ver figura 43).

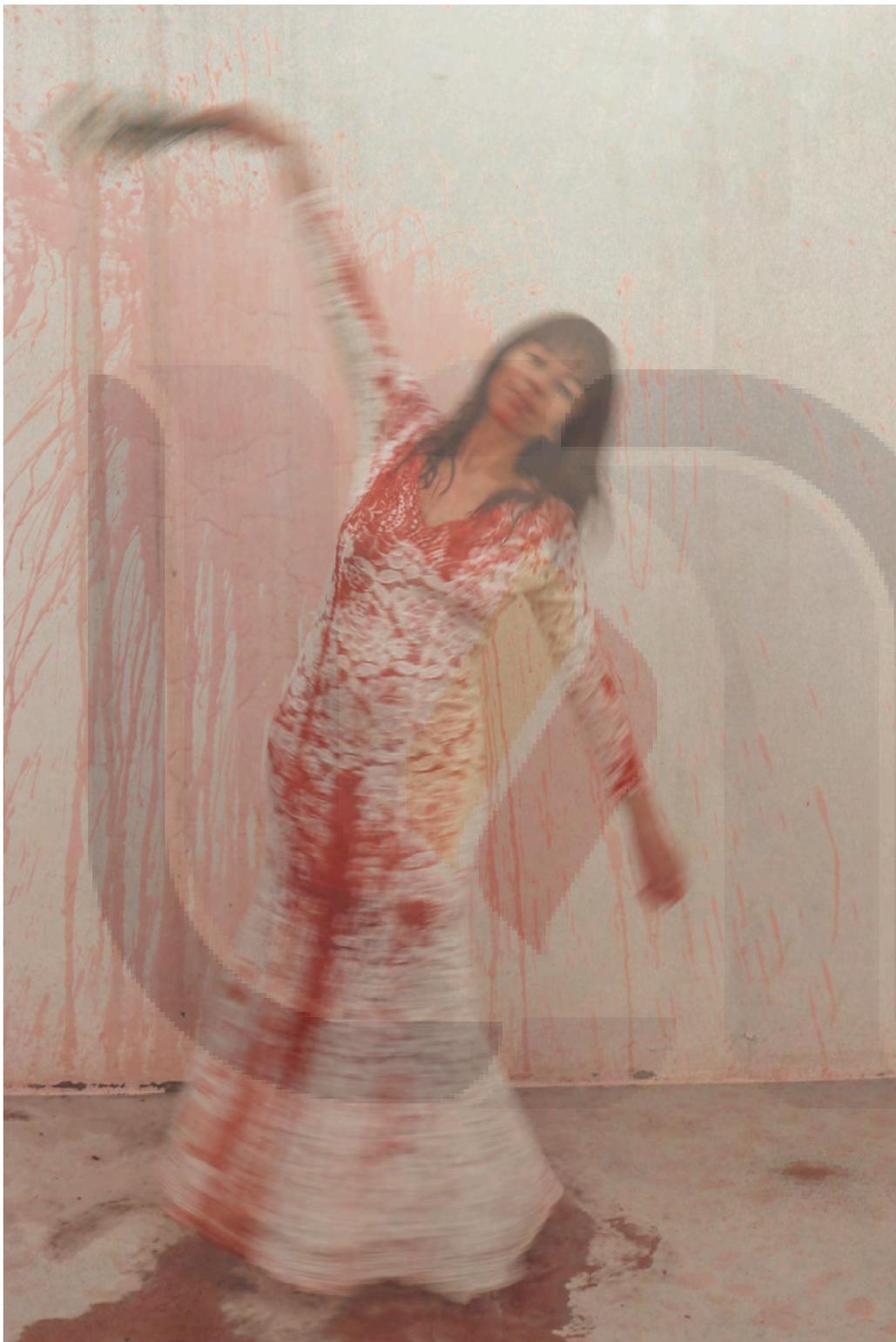
Figura 43. Detrás de cámara de la serie: Soy alquimista



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Con esta sesión sentí que volví a conectar con mi ciclicidad femenina, porque la he sentido perdida desde hace mucho y encontré un momento de agradecimiento hacia todo mi linaje femenino, me conecté con la tierra y la feminidad, me volví a sentir en armonía con mi entorno. El resultado me gustó, es la única sesión de fotos, de todas las series, que tiene movimiento, respetando la ciclicidad. (Ver figura 44).

Figura 44. Serie: Soy alquimista



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Para el tema del cuerpo, mi primera intención fue buscar revistas con contenido pornográfico, recorrí diferentes tiendas en Aguascalientes y en todas tuve la misma respuesta: “Ya no nos dejan vender ese tipo de cosas”. No me animé a imprimirlas en un lugar público, porque no quise estar expuesta a cualquier eventualidad, y no me refiero a que se pudiera pensar algo de mí, sino que tengo que cuidarme, no sé cómo van a reaccionar los empleados o personas alrededor, sobre todo siendo hombres (En todas estas acciones, noto la violencia ejercida sobre nosotras y cómo es que, normalmente buscamos cuidarnos y normalizamos la violencia externa hacia nuestra persona). Pero encontré el Aguas, un periódico donde se sexualiza a la mujer y diferentes revistas en el que se busca alcanzar un ideal específico de belleza. Las compré, junto al vestido que más se alejaba de mis gustos de la moda, uno que me hablaba de retraimiento.

Tapicé la pared con estas imágenes y me tomé las fotografías frente a ellas. En el proceso de edición, recorté mi silueta y la plasmé con ese mural de imágenes, con la intención de ser un recorte más, entre tantos. Esta sesión no me agrada del todo (Ver figura 45), cuando las veo me genera incomodidad, porque me siento fea, lo que me lleva a entender que dentro de mi propia concepción de belleza está instalado el ideal de belleza social y está tan arraigado que, a pesar de tener todo el conocimiento que tengo y haberme resignificado, sigue ahí y no sé por cuánto tiempo se mantenga, y qué es lo que yo tenga que hacer para dejarlo ir.

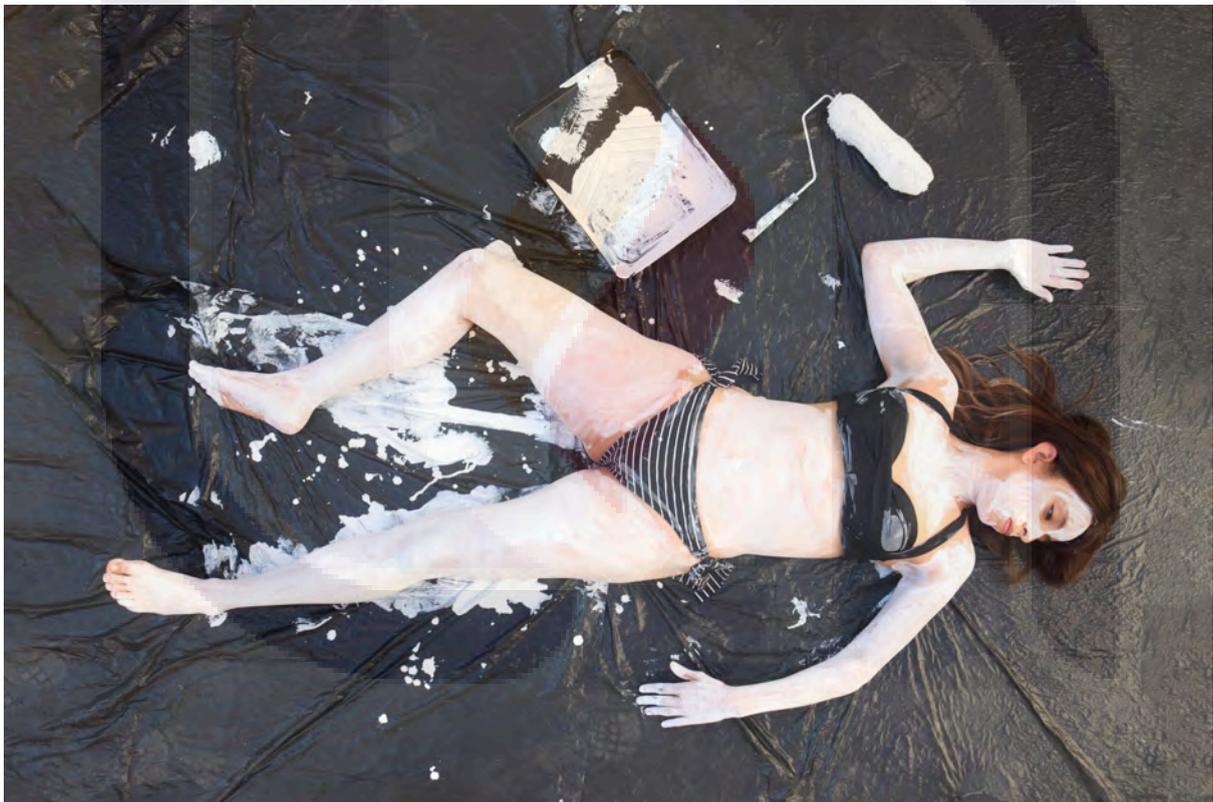
Figura 45. Serie: La mentira de lo perfecto



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Para la sesión del color de piel, ya tenía todos los elementos en casa. Un bote de pintura, una charola, un rodillo y una bolsa negra que serviría de fondo de la escena. Tenía la escena clara en mi mente, buscaba resaltar la plasticidad de lucir una piel “perfecta” (Ver figura 46). Para hacerla me coloqué un traje de baño, armé el set y comencé a pintar mi piel con vinil acrílico. Tuvo que ser una sesión muy rápida, porque la piel me empezó a picar y luego a arder, así que lo que yo quería era ir corriendo al baño a lavarme el cuerpo. Mientras me bañaba pensé en todos los químicos y tratamientos a los que he sometido a mi cuerpo para tener una piel blanca y cómo eso ahora lo traduzco en una falta de amor propio de la que no era consciente. Ver esa sesión de fotos me recuerda lo fácil que caemos en querer alcanzar un ideal de belleza y todo lo que estamos dispuestas a hacer para encajar ahí.

Figura 46. Serie: Soy sol



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Y finalmente, para la sesión de maternidad, simplemente quise ser yo, retratar la realidad que tengo día a día. Quise retratar la frustración, el agotamiento, el estrés, el amor, la satisfacción, la comprensión, la duda, el vaivén de emociones por el que transito cada día como mamá. Hacer la sesión fue complicado porque ya se nos había pasado la hora de la rutina nocturna de mis hijas, por lo que estaban muy irritables y yo me sentía muy cansada, casi sin ganas de hacer otra cosa que no fuera ir a dormir, pero decidí que era el momento ideal para poder retratar la explosión emocional con la que vivo (Ver figura 46). Ver el resultado de esas fotografías me llena de mucha satisfacción por quedó inmortalizado un momento que siempre está presente, pero constantemente es olvidado. Quiero dejar evidencia de que la exigencia emocional existe y que nos va afectando de a poco, por más normalizada que esté.

Figura 47. Serie: Criar: un camino salvaje, honesto y amoroso



Nota. Por Ilse Gutiérrez, Aguascalientes, 2025, fotografía. Tomada del archivo personal

Al terminar las sesiones de fotos, no pude evitar comparar la fotografía con la escritura. Algo dentro de mí comenzó a desplazarse. Una nueva crisis se avecinaba. Durante el proceso fotográfico, sentía el cuerpo implicado y las emociones latentes. Pero cuando escribía, algo distinto sucedía: aparecía la claridad. Las palabras me estaban ofreciendo un cauce más directo, más íntimo, más sostenido. Ya no sentía la misma conexión con las imágenes como antes. Las fotografías estaban ahí, potentes, simbólicas y reveladoras, pero yo ya no quería habitarlas. Empecé a preguntarme si la fotografía seguía siendo mi camino. O al menos, si seguía siéndolo en los mismos términos en los que la había entendido hasta ahora. Ya no me reconocía como fotógrafa. Solo quería escribir y narrar lo que sentía, sin pensar en los encuadres, la luz, las posiciones del cuerpo, en fin, lo técnico. Sólo quería narrar con mi voz, a través de la escritura.

Esta separación la sentí como una grieta que se abrió por dentro y me atravesó por completo. Experimenté una especie de duelo por la imagen, aunque, ahora que vuelvo atrás, parece que fue un duelo por una identidad que hasta ese momento me había sostenido. Necesité compartir, verbalizar, y contrastar lo que estaba sintiendo. Reboté esta inquietud con muchas personas: mi asesor, mis asesoras, mi director de estancia, personas que han transitado caminos parecidos a los míos. En esos diálogos encontré no sólo escucha, sino espejos. Escucharles también fue escucharme. Y poco a poco, fui comprendiendo algo que no había podido nombrar del todo: que ambas herramientas, la fotografía y la escritura me han habitado desde siempre, aunque en momentos distintos, con intensidades diferentes.

Al principio lo viví como una elección entre una y otra, como una renuncia o un cambio de identidad, pero terminó revelándose un entrelazamiento natural entre ambas disciplinas. Me alivió el corazón entender que la cámara y la palabra se acompañan y se complementan. Entendí que no tengo que definirme desde un solo lenguaje. Que mi voz se despliega en capas, así que en lugar de elegir, decidí permitir que ambas convivan, que se alimenten mutuamente y que dialoguen. Este proceso me transformó como artista y como mujer, porque ese nombrarme ha sucedido como una espiral en movimiento, hecha de imágenes, palabras y silencios que ahora reconozco como propios. Encontré en la escritura una herramienta que me obligó a quedarme más tiempo con cada sensación, a no pasar por encima de lo incómodo y a entender que los procesos creativos también son procesos de pensamiento, y que conocerse no es solo verse, sino también decir(se).

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Este recorrido me hizo sentir la necesidad de no dejar las imágenes y textos dispersos, sino darles un cauce, un contenedor que pudiera sostener todo lo vivido, pensado y creado. Así nació la idea de hacer un libro que recopilara lo que fui descubriendo en este camino de autorretrato, memoria y palabra. De esa necesidad de decir surgió *“Espejos Rotos”*, una obra que no busca concluir el proceso, sino abrirlo. En él, la palabra y la imagen se entrelazan como reflejos de un mismo gesto: mirarme y narrarme. Cada fotografía dialoga con un texto que nace desde la misma raíz emocional. Escribí como quien revela una imagen: capa a capa, con tiempos de espera, con intuición, con luz y sombra.

Este libro reúne siete sesiones fotográficas y siete textos escritos desde lo más profundo de mí. Cada uno responde a una pregunta, una herida o un patrón que me atraviesa como mujer. Son intentos de narrarme desde lo simbólico y lo visual, con todas mis contradicciones, dudas y transformaciones. En sus páginas, la escritura provoca, cuestiona y traduce la imagen. Decidí materializar este recorrido en forma de libro porque necesitaba darle un cuerpo tangible al proceso, un lugar donde lo vivido pudiera sostenerse, mirarse y compartirse. Este libro se convirtió en una extensión de mi propia búsqueda: un espacio donde la fotografía y la palabra se tocan, se rozan y se preguntan mutuamente quién soy. Termino este capítulo con una obra viva, imperfecta y honesta, que habla de mí y que pudiera ser el eco de muchas.

Capítulo IV: Conclusiones

Este proyecto representa la culminación de dos años de maestría en los que, además de desarrollar un proceso académico, de forma inesperada, también atravesé un viaje muy personal y creativo. Comenzó como un interés genuino por explorar la corporalidad femenina a través de la fotografía, con la intención de ofrecer a otras mujeres una herramienta para resignificar su relación con el cuerpo. Sin embargo, conforme avancé en el proceso, comprendí que antes de acompañar a otras debía atravesar mi propio camino. Así que lo que inició como un ejercicio enfocado hacia afuera se transformó en una experiencia personal: un viaje autoetnográfico en el que mi cuerpo y mi voz se convirtieron en el territorio principal de investigación.

La cámara se volvió un espejo que me confrontó con mis heridas, con mis memoria y con las narrativas que arrastro como mujer en este mundo y la escritura me abrió un espacio paralelo para articular con palabras lo que las imágenes no podían decir. Ambas prácticas se entrelazaron para dar forma a una investigación que se transformó en un proceso de autoconocimiento y de sanación.

A lo largo de este camino, confirmé que la fotografía, cuando se aborda desde un enfoque crítico, íntimo y colectivo, puede ser una herramienta de resignificación corporal para las mujeres, pero también que el gesto de mirar(se) y narrar(se), ya sea con imágenes o con palabras, nos permite recuperar la voz, reapropiarnos de nuestra historia y construir nuevos sentidos sobre lo que significa ser mujer hoy.

Los tres productos que desarrollé, el taller, el laboratorio y el fotolibro, me mostraron la potencia de lo colectivo: en la medida en que compartimos imágenes, relatos y experiencias, los cuerpos dejaron de ser únicamente objeto de observación para convertirse en territorios de representación y pertenencia. Y en este sentido, la cámara dejó de funcionar como un dispositivo de registro y empezó a ser un puente para encontrarnos, reconocernos y narrarnos de manera distinta. Lo que me lleva a reconocer que mi identidad como artista se ha transformado. Gran parte de mi camino me coloqué la etiqueta de fotógrafa, pero este proceso me mostró que ya no me interesa la fotografía como producto final, sino lo que ocurre mientras hago fotografía: los gestos, las emociones y los pensamientos que emergen de quienes retrato y, claro, los propios. La cámara dejó de ser un fin para convertirse en un

medio, una herramienta de exploración. Al soltar la etiqueta me descubrí más libre y más abierta a nuevas formas de creación.

En esta práctica aprendí a conocerme a un nivel más profundo. Las imágenes y los textos que surgieron en la última práctica, modificaron la forma en que habito mis memorias, pues descubrí que muchas de las experiencias que me dolían no eran realidades fijas, sino construcciones que había aprendido a normalizar. Reconocí la violencia que me habita, disfrazada de exigencia, de comparación y de duda constante. Durante muchos años me he reconocido desde la idea de la insuficiencia y esa necesidad constante de corregirme para validarme. Al poner esas emociones en palabras entendí cómo esa violencia se filtraba en mi lenguaje interno, en mi manera de juzgarme y en mi incapacidad de otorgarme descanso, al abrir ese espacio puede comenzar a tener un trato más compasivo hacia mí misma. Y es en este trabajo que entendí que la práctica artística-investigativa no está dissociada de la vida cotidiana, sino que surge de ella y la transforma. Aprendí que autorretratarme es una forma de escucharme, confrontarme y resignificarme; que escribir fue una forma de ordenar mis emociones y otorgarles sentido. Y sobre todo, que el conocimiento generado desde el cuerpo no es menor que el producido desde la teoría: ambos se complementan, dialogan y se nutren. También tengo que decir que mi maternidad atravesó de forma inevitable todo el proceso, como una condición que marcó mis tiempos, mis decisiones y mi manera de crear, por lo que tuve una afirmación constante en todo este lapso, que el cuidado y la creación no están separados. Esa conjunción me enseñó que el arte también puede ser una forma de crianza, un legado simbólico que se transmite en gestos y procesos compartidos.

Con este ejercicio artístico, logré comprender que las representaciones de la mujer se construyen en múltiples capas, y que resignificar el cuerpo implica intervenir en cada una de ellas: desde lo íntimo, que es mi propio yo, pasando por la mirada de los otros, donde normalmente el cuerpo femenino es leído, juzgado y regulado y finalmente en el ámbito más amplio, el gobierno y las instituciones que se revelan como estructuras que continúan reproduciendo políticas y discursos que limitan la autonomía de las mujeres, ya sea a través de normas explícitas o de la omisión frente a violencias estructurales. A raíz de esto, me pregunto ¿cómo continuar generando espacios creativos que no reproduzcan lógicas patriarcales de exclusión? ¿Qué realmente están haciendo nuestros gobiernos? ¿Apelan a nuestro favor a sus intereses?

Este proyecto no concluye aquí. Se expande en la obra viva que decidí materializar en forma de libro, donde reuní siete sesiones fotográficas y siete textos escritos desde la vulnerabilidad, como un gesto de memoria, resistencia y eco colectivo. Terminé esta maestría con la certeza de que la fotografía y la escritura seguirán siendo mis aliadas y que me permitirán seguir explorando, preguntando y narrándome. Sigo comprometida con el poder del autorretrato como vía de autoconocimiento, por lo que continuaré creando y compartiendo con otras, mejorando el laboratorio que diseñé, haciéndolo mucho más rico y profundo, porque al compartir la imagen y la palabra, tejemos redes de cuidado y sororidad que nos sostienen y nos empoderan. Esa será mi siguiente etapa, y espero que quienes lo vivan encuentren, como yo encontré, nuevas formas de nombrarse, resignificarse y florecer desde adentro. Pensando constantemente en ¿cómo sostener en el tiempo estos espacios de colectividad femenina? ¿De qué manera estos procesos pueden incidir más allá del ámbito artístico y convertirse en prácticas cotidianas de resistencia y cuidado? y ¿Qué otras metodologías pueden seguirse explorando para desafiar las representaciones hegemónicas de los cuerpos? ¿cómo puede el autorretrato transformarse en un archivo vivo de memorias personales y colectivas? ¿Qué posibilidades éticas y estéticas se abren cuando una imagen deja de ser un objeto y se convierte en un proceso de acompañamiento? ¿Hasta dónde la fotografía puede seguir cuestionando las miradas impuestas y proponiendo nuevas formas de ver(se)?

Mucho de mí cambió, se transformaron mis pensamientos en torno al arte, la comunicación, el cuerpo, las mujeres, lo femenino, la fotografía, el estudio y sobre mí. Ya no soy la misma que comenzó la maestría: desmonté viejos mandatos, reconocí mi propia violencia interna, solté etiquetas que me limitaban y encontré una nueva voz. Pero más allá de lo personal, comprendí que este proceso no es únicamente mío. Es una invitación a que otras mujeres se miren con honestidad, se nombren con ternura y descubran en el arte una forma de cuidado, de memoria y de transformación.

Referencias

Zabalegui, O. (2017, 17 de Mayo). Los cánones de belleza a lo largo de la historia. Cultura Bizarra. <https://www.culturabizarra.com/canones-belleza-historia/>

Vaquero-Cristóbal, Raquel, Alacid, Fernando, Muyor, José María, & López-Miñarro, Pedro Ángel. (2013). Body image: literature review. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>

Rodríguez, R.P. (2014). La vida encarnada: Significaciones sobre la experiencia corporal de las mujeres. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 5(3), pp. 115 – 128. <file:///Users/ilsedantan/Downloads/Dialnet-IncarnateLife-5335699.pdf>

Wolf, N. (1991). El mito de la belleza. (L. Moreno, Trans). Emecé Editores. <https://es.scribd.com/document/688420421/El-Mito-de-l-Belleza>

Green, M. (Escritor), King, M. (Escritor) & Harrison, M. (Director). (1998, 9 de agosto). The Drought (Temporada 1, Episodio 11) [Capítulo de serie de televisión]. Por M. P. King, S. J. Parker (Productores ejecutivos), Sex and the city. Darren Star Productions & HBO Entertainment

Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, Villanueva-Tobaldo CV, Martín-Rodríguez A, Clemente-Suárez VJ. Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare (Basel)*. 2024 Jul 12;12(14):1396. doi: 10.3390/healthcare12141396. PMID: 39057539; PMCID: PMC11276240.

Pérez-Gil R, Sara Elena, & Romero J, Gabriela. (2010). Imagen corporal en mujeres de tres zonas rurales de México: percepción y deseo. *Salud Pública de México*, 52(2), 111-118. Recuperado en 28 de agosto de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342010000200002&lng=es&tlng=es.

Trastorno dismórfico corporal. (s.f.). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/symptoms-causes/syc-20353938>

Roberts, R. E., y Duong, H. T. (2013). Perceived weight, not obesity, increases risk for major depression among adolescents. *Journal of psychiatric research*, 47(8), 1110-1117.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395613001167?via%3Dihub>

Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México (2023). Reporte de salud mental (SN).

<https://consejociudadanomx.org/media/pdf/10/Informe%20Salud%20Mental%20-final-.pdf>

Tiggemann M, Slater A. NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord*. 2013 Sep;46(6):630-3. doi: 10.1002/eat.22141. Epub 2013 May 25. PMID: 23712456. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/eat.22141>

Asociación de Internet MX (2023). Estudio sobre los hábitos de usuarios de internet en México (19).

<https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/19%20Estudio%20sobre%20los%20Habitos%20de%20Usuarios%20de%20Internet%20en%20Mei-xico%202023%20.pptx.pdf>

Chu Montero, C. A., Teira Vidal, G. A., y Arana Medina, C. M. (2024). Estudio del TDC en jóvenes adultos y su relación con redes sociales, una revisión narrativa. *Revista Semilla Científica*, 1(6), 96–105. <https://doi.org/10.37594/sc.v1i6.1615>

Sandoval M., García I. & Pérez M. (2009). Trastorno dismórfico corporal. *Chilena Dermatol*, 25 (3) 244-250. https://www.sochiderm.org/web/revista/25_3/5.pdf

Hospital Civil de Guadalajara (S.A.). En México, 22 mil trastornos de la alimentación son diagnosticados en adolescentes cada año.

https://hcg.gob.mx/hcg/boletin/1520?utm_source=chatgpt.com

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Romero, L. (2023). El 25 % de los adolescentes tiene desórdenes alimentarios. Gaceta UNAM.

<https://www.gaceta.unam.mx/el-25-de-los-adolescentes-tiene-desordenes-alimentarios/>

Venegas-Ayala, Karina Sugeyl, & González-Ramírez, Mónica Teresa. (2020). Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 18-27.

<https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.1.2>

DATAREPORTAL. (2023). Instagram users, stats, data & trends.

<https://datareportal.com/essential-instagram-stats>

Lister, M. (2024). 31 Mind-Boggling Instagram Stats & Facts for 2024. Wordstream.

<https://www.wordstream.com/blog/ws/2017/04/20/instagram-statistics>

Barthes, R. (1980). La cámara lúcida: Notas sobre la fotografía. Paidós.

<https://mediostamayo.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/08/barthes-la-camara-lucida.pdf>

Serrano, C., Ruiz, E., Serrano, H., Valdés, F. (2020). La lente del género: La corporalidad desde la mirada de fotógrafas. *Géneros*, 28(2), 345-376.
file:///Users/ilsedantan/Downloads/16.+Cap%C3%ADtulo+14.pdf

Sontag, S. (1977). *On photography*. Farrar, Straus and Giroux.

https://sites.evergreen.edu/politicalshakespeares/wp-content/uploads/sites/156/2016/01/Sontag_On_Photography.pdf

Dubois, P. (1986). El acto fotográfico de la presentación a la recepción. Paidós.

<https://seminario3vivianasuarez.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/04/el-acto-fotografico-philippe-dubois.pdf>

Caldas, M. (2021). La fotografía como medio de autodescubrimiento: una mirada a nuestro mundo interior. *TRADICIÓN*, Revista de la Universidad Ricardo Palma, 2(1), pp. 164-173.

<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/Tradicion/article/view/6386/9968>

Galimany, J. (2014). Imagen fotográfica y aparato psíquico: La posibilidad del uso de fotografía como herramienta psíquica [Tesis para optar al Grado de Magíster en Psicología Clínica de Adultos, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135466/Tesis%20Completa%20J%20Galimany.pdf;sequence=1>

Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. British Broadcasting Corporation and Penguin Books. https://monoskop.org/images/9/9e/Berger_John_Ways_of_Seeing.pdf

Estudios de medios. (s.f.). La mirada masculina. <https://media-studies.com/male-gaze/>

Jones, A. (2002). The "Eternal Return": Self-Portrait Photography as a Technology of Embodiment. *Chicago Journals*, 27(4), pp. 947-978. https://jessicaposner.com/wp-content/uploads/2014/03/jones-the_eternal_return_self.pdf

Colorado, O (2016, 26 de Marzo). Untitled Film Stills por Cindy Sherman (Galería y análisis). Oscar en fotos. <https://oscarenfotos.com/2016/03/26/galeria-untitled-film-stills-de-cindy-sherman/>

Graf, S. (2021, 18 de Julio). How Cindy Sherman's Artworks Challenge the Representation of Women. *The Collector*. <https://www.thecollector.com/cindy-sherman-iconic-representation-of-women/>

Colorado, O (2017, 23 de Julio). La Balada de la Dependencia Sexual de Nan Goldin: Serie completa y comentada. Oscar en fotos. <https://oscarenfotos.com/2017/07/23/la-balada-de-la-dependencia-sexual-de-nan-goldin-serie-completa-y-comentada/>

Calle, S. (s.f.). *The Address Book*. Harper's Magazine. <https://harpers.org/archive/2012/10/the-address-book/>

Flusser, V. (2010). *Hacia una filosofía de la fotografía*. TRILLAS. https://monoskop.org/images/8/8d/Flusser_Vilem_Hacia_una_filosofia_de_la_fotografia.pdf

Ardévol, E., & Gómez-Cruz, E. (2012). Cuerpo privado, imagen pública: el autorretrato en la práctica de la fotografía digital. *Disparidades. Revista De Antropología*, 67(1), 181–208. <https://doi.org/10.3989/rctp.2012.07>

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Quiñones Marcela. (2014). Mujeres indígenas a través de la lente de Frida Hartz. Cuicuilco, 21(59), 9-39. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592014000100002&lng=es&tlng=es.

Wang C, Burris MA. Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessment. Health Educ Behav. 1997 Jun;24(3):369-87. doi: 10.1177/109019819702400309. PMID: 9158980.

Landeros, I. (2016). Identidad y empoderamiento de las mujeres gambianas a través de discursos fotográficos. *Collectivus, Revista de Ciencias Sociales*, 3(1), 9-35. doi: <http://dx.doi.org/10.15648/Coll.1.2016.2>

Legarde, M. (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. horas y HORAS. <https://diariofemenino.com.ar/documentos/Marcela%20Lagarde%20-%20Claves%20feministas%20para%20la%20autoestima%20de%20las%20mujeres.pdf>

Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., (versión 23.8 en línea). <<https://dle.rae.es>> (25 agosto 2025)

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://books.google.com.pe/books?id=YR3WCgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

Malchiodi, C. A. (2012). *Art therapy and health care*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/excerpts/malchiodi5.pdf?t=1>

American Art Therapy Association. (2024). About art therapy. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>

Arbués A. & Domínguez P. *Arteterapia y Creatividad: Implicaciones prácticas. Desde lo desconocido que somos, hasta lo desconocido que creamos*. Asociación Andaluza de Arteterapia (ASANART)

Cifuentes-Muñoz, A., & Rojas-Jara, C. (2018). La fotografía como medio narrativo para la co-construcción de identidades alternativas en contexto de abuso de drogas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(1), 89-100.

<https://revistaumanizales.cinde.org.co/r/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/2709/941>

Conde de Vega, A. (2018). «Mirada Interior» La fotografía como herramienta de transformación social con mujeres del Centro Penitenciario de Algeciras. *Arteterapia*, 13, 53–67. <https://doi-org.dibpxy.uaa.mx/10.5209/ARTE.60161>

Weiser, J. (2010) Foto personali e foto di famiglia como strumento per la terapia. Il “Come, cosa e perché” delle tecniche di foto terapia. (2010). *PsicoArt* n.1.

Martínez Azumendi, Ó. (2016). La fotografía como instrumento terapéutico en salud mental. *Átopos. Salud mental, comunidad y cultura* (17), 66-83 https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60201862/2016_05_01_Atopos-fotografia_instrumento_terapeutico_-Oscar_Martinez_b20190804-47831-tc3rn3-libre.pdf?1564942272=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_fotografia_como_instrumento_terapeuti.pdf&Expires=1726075464&Signature=WQRFVZCfeEDWQ4XoiS-KVFLUTYEjHfVIwaC~kxjrzkhKC374IAvxUHIA7tbFnrhHXf1NfHVQNTM0Rm-IpopvcK5fsU4Sb--X2HxvLY-AAucxOUUnRwj8eS81NGw2O-mt6h0m9ssYR53UxLkqiECsDt7E1Q0qWrQlvYA-ey0iPgRunUOt6aG2mpJJVwEBfgP8hJ2M4jhcPsLCWqoRZTN93YolPvzgitMT4xcvcT1CdoNA4wvNVE0OX11ejWQBr4ocr69XpzQfa8f8IfwdMw7gFA9kw5PID0mEUEapm9eQFQORSW76jbkkDZMP4knG9m1NaJaaPSHrUXSv2MFFZsU1d2Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Irala Hortal, P. (2018). *La imagen como terapia*. <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/4420/3019>

Fotografía Terapéutica y Pedagogía visual - David Viñuales. (2022, 29 junio). *Fotografía Terapéutica y Pedagogía Visual - David Viñuales*. <https://davidvinuales.org/>

Morin, A. (s.f.). Qué es el autoconocimiento. Understood. <https://www.understood.org/es-mx/articles/the-importance-of-self-awareness>

Bennett, M. *Autoconocimiento*. (2011)

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=V3ktAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=el+autoconocimiento&ots=ig7lCzfc9E&sig=y9Kptw_vlowLc-oFSb0o_oIXIjQ#v=onepage&q=el%20autoconocimiento&f=false

@Potenciatuimagenp. (2023, 4 junio). El Autoconocimiento en la imagen personal. Potencia Tu Imagen.

<https://www.potenciatuimagenpersonal.com/post/el-autoconocimiento-en-la-imagen-personal>

ANDANAfoto. (2024, 5 marzo). ANDANAfoto.com - Fotografía y desarrollo personal. ANDANAfoto.com. <https://andanafoto.com/>

Oihana, M. (2024, 15 enero). Oihana Marco | Fotografía terapéutica. Oihana Marco. <https://www.oihanamarco.com/>

EFTI | Centro Internacional de Fotografía y Cine (s.f)
https://efti.es/cooperativo/informacion/pdfs/C_de_Fotografia_terapeutica_2022_23.pdf

Ana María Buitrón. (2019). Desatadas (Rebelde). <https://www.anamariabuitron.com/unruly>

Buitrón, A. (2018). Desatadas [Página de Facebook]. Facebook. Recuperado 2024, de <https://www.facebook.com/p/Desatadas-100063768765011/>

Obra Gruesa. (2022). Recuperado de <https://obra-gruesa.cultura.gob.cl/laboratorio-cultural-por-que-laboratorio-y-no-taller/>

Bang, Claudia Lia; Wajnerman, Carolina; Arte y transformación social: La importancia de la creación colectiva en intervenciones comunitarias; Asociación de Psicólogos de Buenos Aires; Revista Argentina de Psicología; 48; 4-2010; 89-103

Figuras

1. Sherman, C. (1977). Untitled Film Stills #03 [Fotografía]. artlead. <https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>
2. Sherman, C. (1978). Untitled Film Stills #15 [Fotografía]. artlead. <https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>
3. Sherman, C. (1979). Untitled Film Stills #43 [Fotografía]. artlead. <https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>
4. Goldin, N. (1983). Nan y Brian en la cama [Fotografía]. artsy. https://www.artsy.net/show/museum-of-modern-art-nan-goldin-the-ballad-of-sexual-dependency?sort=partner_show_position
5. Goldin, N. (1979). Trixie en la cuna [Fotografía]. artsy. https://www.artsy.net/show/museum-of-modern-art-nan-goldin-the-ballad-of-sexual-dependency?sort=partner_show_position
6. Goldin, N. (1980). Nan y Dickie en el York Motel [Fotografía]. artsy. https://www.artsy.net/show/museum-of-modern-art-nan-goldin-the-ballad-of-sexual-dependency?sort=partner_show_position
7. Calle, S (1983). He is a cloud in trousers [Fotografía]. the new yorker. <https://www.newyorker.com/books/page-turner/sophie-calles-the-address-book-an-excerpt>
8. Landeros, I. (2016). Identidad y empoderamiento de las mujeres gambianas a través de discursos fotográficos. [Fotografía]. Collectivus, Revista de Ciencias Sociales, 3(1), 9-35. doi: <http://dx.doi.org/10.15648/Coll.1.2016.2>
9. Gutiérrez, I. (2024). Primer sesión del taller “Encarna a tu Diosa” [Fotografía]. Taller Encarna a tu Diosa.
10. Gutiérrez, I. (2024). Escáner de diario de Andrea [Captura de pantalla]. Taller Encarna a tu Diosa.
11. Argáez, A. (2024). Seis fotografías de Andrea. [Fotografía]. Taller Encarna a tu Diosa.
12. Contreras, J. (2024). Collage de Julieta. [Fotografía]. Taller Encarna a tu Diosa.
13. Gutiérrez, I. (2024). Práctica fotográfica de Sandra. [Fotografía]. Taller Encarna a tu Diosa.
14. Gutiérrez, I. (2024). Práctica fotográfica de Julieta. [Fotografía]. Taller Encarna a tu Diosa.

15. Montufar, A. (2024). Resultado de fotografía de Amada. [Fotografía]. Taller Encarna a tu Diosa.
16. Gutiérrez, I. (2024). Ejercicio de escaneo corporal [Fotografía]. Taller Encarna a tu Diosa.
17. Gutiérrez, I. (2024). Actividad final “Soy una Diosa” Captura de pantalla]. Taller Encarna a tu Diosa.
18. Gutiérrez, I. (2024). Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Cómo fue tu experiencia en este taller?” [Captura de pantalla]. Taller Encarna a tu Diosa.
19. Gutiérrez, I. (2024). Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Qué es lo más importante que te llevas de este taller?” [Captura de pantalla]. Taller Encarna a tu Diosa.
20. Gutiérrez, I. (2024). Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Por qué recomendarías este taller?” [Captura de pantalla]. Taller Encarna a tu Diosa.
21. Gutiérrez, I. (2024). Resultados de la encuesta digital anónima respondiendo a la pregunta “¿Cómo puedo mejorar este taller?” [Captura de pantalla]. Taller Encarna a tu Diosa.
22. Gutiérrez, I. (2024). Primera sesión del laboratorio Metamorfosis. [Fotografía]. Laboratorio Metamorfosis.
23. Gutiérrez, I. (2024). Segunda sesión del laboratorio Metamorfosis. [Fotografía]. Laboratorio Metamorfosis.
24. Gutiérrez, I. (2024). Inicio de Diplomado FORMA. [Captura de pantalla]. Archivo personal.
25. Gutiérrez, I. (2024). Fragmento de Irasemma. [Captura de pantalla]. Del fotolibro “Metamorfosis”
26. Gutiérrez, I. (2024). Fragmento de Berenice. [Captura de pantalla]. Del fotolibro “Metamorfosis”
27. Gutiérrez, I. (2024). Fragmento de Ilse. [Captura de pantalla]. Del fotolibro “Metamorfosis”
28. Gutiérrez, I. (2024). Fragmento de Ilse. [Captura de pantalla]. Del fotolibro “Metamorfosis”
29. Gutiérrez, I. (2024). Presentación de fotolibro “Metamorfosis”. [Fotografía]. Del archivo personal

30. Gutiérrez, I. (2024). Fotolibro “Metamorfosis”. [Fotografía]. Del archivo personal
31. Gutiérrez, I. (2025). Serie: Mi rostro no es esto. [Fotografía]. Del archivo personal
32. Gutiérrez, I. (2025). Serie: Mi rostro no es esto. [Fotografía]. Del archivo personal
33. Gutiérrez, I. (2025). Mi rostro sin maquillaje. [Fotografía]. Del archivo personal
34. Gutiérrez, I. (2025). Intento I de la serie: Ciclo - azul. [Fotografía]. Del archivo personal
35. Gutiérrez, I. (2025). Intento I de la serie: Ciclo - rojo. [Fotografía]. Del archivo personal
36. Gutiérrez, I. (2025). Boceto de fotografía serie: Oso. [Fotografía]. Del archivo personal
37. Gutiérrez, I. (2025). Intento I de la serie: Oso. [Fotografía]. Del archivo personal
38. Gutiérrez, I. (2025). Intento II de la serie: Ciclo. [Fotografía]. Del archivo personal
39. Gutiérrez, I. (2025). Intento II de la serie: Oso. [Fotografía]. Del archivo personal
40. Gutiérrez, I. (2025). Intento II de la serie: Oso - heridas. [Fotografía]. Del archivo personal
41. Gutiérrez, I. (2025). Serie: Sin memoria. [Fotografía]. Del archivo personal
42. Gutiérrez, I. (2025). Serie: Calladita te ves más bonita. [Fotografía]. Del archivo personal
43. Gutiérrez, I. (2025). Detrás de cámara de la serie: Soy alquimista. [Fotografía]. Del archivo personal
44. Gutiérrez, I. (2025). Serie: Soy alquimista. [Fotografía]. Del archivo personal
45. Gutiérrez, I. (2025). Serie: La mentira de lo perfecto. [Fotografía]. Del archivo personal
46. Gutiérrez, I. (2025). Serie: Soy sol. [Fotografía]. Del archivo personal
47. Gutiérrez, I. (2025). Serie: Criar: un camino salvaje, honesto y amoroso. [Fotografía]. Del archivo personal



ESPEJOS ROTOS

ILSE DANTÁN



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Mi rostro no es esto

Desde temprana edad, el maquillaje fue un mundo al que me costó adentrarme, nunca supe en qué momento se convirtió en un territorio incierto para mí. No fue rechazo, tampoco desinterés, más bien establecí una especie de distancia, como un umbral observado desde la lejanía, sin ánimo de cruzarlo.

Crecí con las enseñanzas y ejemplo de mi madre, entre sutiles gestos de arte discreto. Un toque leve, apenas una insinuación. La recuerdo frente al espejo, ella concentrada y yo detrás suyo, con la mirada curiosa, observando su sonrisa, sus labios rojos y su mirada brillante. Era hermosa. Lo ha sido siempre, con una hermosura suave que se revela de a poco, como la luz del amanecer.

Aunque no se maquillaba mucho, verla se volvió un ritual que me encantaba. Ponía sobre su piel, una base casi imperceptible, labial rojo, rímel y una línea negra que enmarcaba su mirada. Había algo en esos pequeños frascos, en las texturas y brillos, que despertaba en mí el deseo de imitarla, de ser ella por un instante. Me robaba un poco de su mundo y lo pintaba sobre mi rostro, una sombra café por aquí, una azul por allá y un labial naranja en el contorno de mis labios. Ella nunca me detuvo. Me permitía explorar con la misma generosidad con la que se permite la ternura, aunque eso implicara ver sus pinturas arruinadas por mi curiosidad.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Con el tiempo, adopté algunas de sus prácticas. Pero más que los gestos, fue su voz - o quizá la voz de muchas mujeres antes de ella - la que se quedó conmigo. Frases que aún resuenan en mi cabeza "No te maquilles tanto, que te haces viejita", "Cuida tu piel, para que siempre te veas bonita", "Si te cuidas desde ahorita, no vas a batallar más grande", "Una piel vieja se ve fea". Las fui haciendo parte de mí, como si en ellas habitara alguna verdad secreta. Ahora entiendo que en esas palabras se escondía algo más profundo: el miedo al paso del tiempo, la promesa de la juventud eterna y la necesidad de ajustarse al estándar de belleza establecido.

Hay momentos almacenados en mi memoria, en el cajón de "asuntos desagradables y el maquillaje", como el día de mi graduación de secundaria. Tenía trece años. Mi madre me llevó con una maquillista "profesional" porque "ya entraba en edad de usar maquillaje". Lo que depositó sobre mi rostro no fue maquillaje, fue una capa pesada de expectativas. Demasiado color, demasiados brillos, demasiado todo. No era yo. Era la versión exagerada de un ideal que no me pertenecía. Cuando me miré en el espejo, no me reconocí. Me sentí profanada, disfrazada y avergonzada. Recordé a las mujeres del Cine de ficheras, me sentí como una de ellas. Me tomaron una única foto de esa ocasión, pero me generaba tanta humillación que preferí desaparecerla, elegí perder ese momento de mi vida.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Mi adolescencia estuvo llena de instrucciones no solicitadas "tienes que arreglarte, por lo menos las pestañas y los labios, no puedes salir así de la casa", "te ves toda fodonga", "yo salía arreglada aunque solo fuera a la tienda", y claro, como toda adolescente, mi vena palpitaba rebeldía, así que decidí hacer todo lo contrario, salía sin rimel, sin labial, sin base de maquillaje y sin peinar. Y también vi a mis compañeras pintarse. Lo intenté; intenté hacer la línea negra sobre el ojo, que me quedaba o muy gruesa o muy delgada, me puse base de maquillaje, que hacía que la piel me picara, también me enchiné las pestañas y cada cierto tiempo me pellizcaba el párpado (para quienes lo hayan vivido, sabrán que es una experiencia dolorosa), también me saqué la ceja, con perfiladora y saca ceja. Recuerdo que eso terminó realmente mal, me quité tanta, que casi me quedé sin ella. Así que algo no encajaba, me sentía torpe y ajena. Simplemente no se me daba el tema.

Al entrar a mi etapa joven-adulta-productiva, trabajé para una televisora. Ahí no había opción. El maquillaje era uniforme, así que estaba obligada a la base, el rubor, la sombra, el rimel, el delineador y el labial, la plancha y el secador en el cabello. No era yo, pero estaba sometida a la presión constante por tener cierta imagen ante las cámaras, por mostrar lo mejor de mí, por aparentar, siempre aparentar... La incomodidad se volvió rutina, y luego cansancio. Hasta que decidí dejar ese espacio.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Hoy ya no me siento torpe frente al espejo. He optado por la versión natural. Ahora me veo como mi mamá, frente al espejo me coloco labial y rimel, y he cambiado el delineador de los ojos por sombra para cejas, ese es mi kit básico. Tengo que decir que me incomoda salir al mundo exterior sin tener estos tres elementos puestos en mi rostro, aunque una que otra vez he tenido que hacerlo, así que me recuerdo que soy más que un maquillaje.

Sin embargo, constantemente me cuestiono sobre mi aspecto, observo cómo otras mujeres se maquillan y lucen increíbles, tienen un aire de luminosidad y frescura, como las mujeres que aparecen en la publicidad de las redes sociales, que intentan vender la versión "natural" de sus productos. Me gustaría maquillarme y verme así, con piel tersa, sin imperfecciones y ese brillo que da a la cara el rubor, pero en cuanto me veo al espejo después de poner algo más, no me siento yo, me recuerda a mi yo disfrazada, así que las ganas se desvanecen.

Es hasta ahora que me doy cuenta: no es el maquillaje, es la presión social externa. La necesidad inquietante de esconder, de afinar, de suavizar. Es la voz que nos susurra que nunca es suficiente, que la belleza está allá afuera, en otra cara, en otra piel. Que siempre van a ser mejores las mujeres que están en la publicidad de tiendas físicas y virtuales. Que todo el tiempo hay que estar buscando, aspirando y con la constante insatisfacción por quien eres.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Ahora me vinculo con mujeres que cada mañana, posan sobre su rostro capas y capas de maquillaje y la meta, aunque nunca lo digan, es la misma: verse más jóvenes. Yo sonrío con orgullo cada vez que alguna me dice "te ves más joven" y le agradezco a mi madre los cuidados que hizo que tuviera sobre mi piel, pero me cuestiono ¿realmente la vejez es tan mala? ¿La juventud es premio o una trampa? y me encuentro en una conversación conmigo misma que no termina. Noto mi primera línea de expresión y entro en shock, me invaden sentimientos de tristeza, pero luego respiro y recuerdo que esa línea también me pertenece, es parte de mi andar en este mundo y que una línea más es también una experiencia más.

En mis retratos, sin casualidad, busco retratar justo eso, las líneas de expresión, las arrugas, las pecas, las líneas que enmarcan las comisuras de los labios, las manchas, los pliegues, las cicatrices y las marcas de nacimiento. Siento una fascinación por encontrar las sonrisas Duchenne. Todo, en su conjunto, me parece que evoca la verdadera belleza de cada mujer, porque esos atributos, van contando historias y marcando presencia en el mundo. Aunque el maquillaje, más veces de las que pudiera contar, ha servido como capa protectora, como si tener expuestos los atributos que he descrito recién, las vulneraran.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

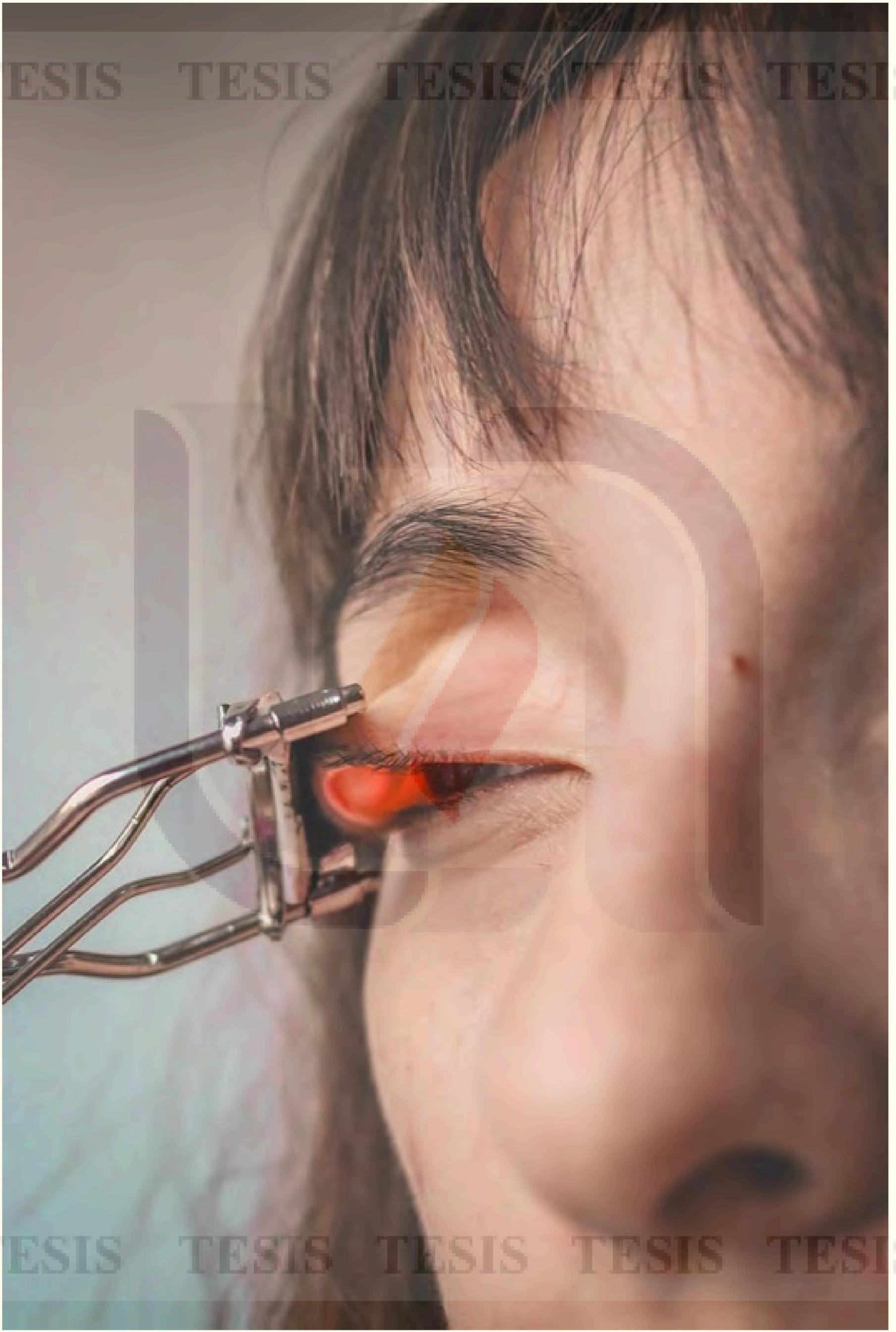
TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

“Espérame no tengo labial”, “Sólo deja que me ponga el maquillaje”, “Me vine con la cara lavada, me veo enferma”, “deja que me dé mi manita de gato y empezamos”, son los comentarios que recibo de las mujeres que he fotografiado, antes de iniciar cualquier sesión. He aprendido a mirarlo sin juicios, porque detrás de cada sombra y delineador hay una historia que observo con curiosidad: ¿qué oculta?, ¿qué revela?, ¿qué desea decir cuando el silencio de la imagen lo envuelve todo?

En mi caso, el maquillaje me ha llevado a reconocer en mí lo que no quiero: lo falso, lo impropio, lo ajeno, lo impuesto. No quiero lo que no es mío. El maquillaje me ha enseñado a volver a mí, a reconocirme y a aceptar quién soy.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

La mentira de lo perfecto

Ví muchas mujeres en televisión, muchos cuerpos esbeltos, figuras perfectas y formas curvadas. Cada vez que estaba encendida, había una mujer mostrando su cuerpo. En las películas, en los programas de televisión, en las series, en las noticias. No recuerdo uno en el que no hubiera una mujer marcando su figura. Mientras eso pasaba en la televisión, a mi lado había una voz que admiraba esa "belleza".

Mi papá tenía todo tipo de comentarios respecto a las mujeres que veía. "Así deben ser las mujeres, guapas", "que suerte tener una mujer así", "guacala las que tiene estrías", "me dan asco las mujeres con celulitis", "ve esa panza asquerosa". Mi mamá normalmente estaba presente ante estos comentarios, algunas veces se sumaba, otras se quedaba callada, quizá, en su silencio, había más dolor que en cualquier palabra, y muchas más se iba porque "tenía algo importante que hacer". En ese momento no lo tomaba en cuenta, pero ahora entiendo el nivel de violencia verbal con el que ella vivía diariamente. La compadezco. Nos compadezco.

Escuché muchas veces, de labios ajenos, las palabras que se clavaron una y otra vez en mi interior, las que tejían patrones de vergüenza y duda sobre mí y sobre mi cuerpo. Palabras disfrazadas de consejos, de preocupaciones, críticas camufladas de "solo quiero lo mejor para ti", "si no te lo digo yo, nadie te lo va a decir", "es para que te veas mejor".

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Mi cuerpo no estaba ajustado a esos moldes. Recuerdo los días en los que me miraba al espejo y me preguntaba ¿por qué no soy como las de la televisión?. Muchas veces traté de borrar lo que no encajaba. Tenía unas estrías que se asomaban sin discreción. Celulitis marcada en las piernas. Un pliegue debajo de mi nalga izquierda. Un abdomen pronunciado. Unos brazos anchos. Me odiaba, a mí y a mi cuerpo. Lloraba y sentía mucha frustración.

Hice muchas cosas para tratar de que mi cuerpo fuera otro. Me sometí a dietas estrictas, tomé pastillas para bajar de peso, usaba crema para vacas para borrar las estrías y geles para reafirmar la piel. Algunas cosas funcionaron y otras no. Estas acciones las recuerdo con un sentimiento de nostalgia. Con unas ganas de abrazarme a mí misma y decirme que estaba bien, que sólo debía cambiar de enfoque.

Los comentarios seguían llegando, lanzados como flechas. "ya necesitas bajar de peso, te estás viendo muy gordita", "¿Segura que vas a comer eso?", "baja para te veas más guapa". Me preocupaba usar short y me alejaba del traje de baño. Comencé a tener una mala relación con la comida. Comía por hambre, por tristeza, por culpa, por enojo. Hubo atracones. También hubo anorexia y algunos intentos de bulimia. Hubo vigorexia. Desarrollé dismorfia corporal. Llegué a pesar 52 kg -rayando en el límite de desnutrición para mi persona- y frente al espejo me veía gorda. Me enfermé. Tuve erupciones en la piel muy dolorosas que me orillaron a tomar una pausa.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

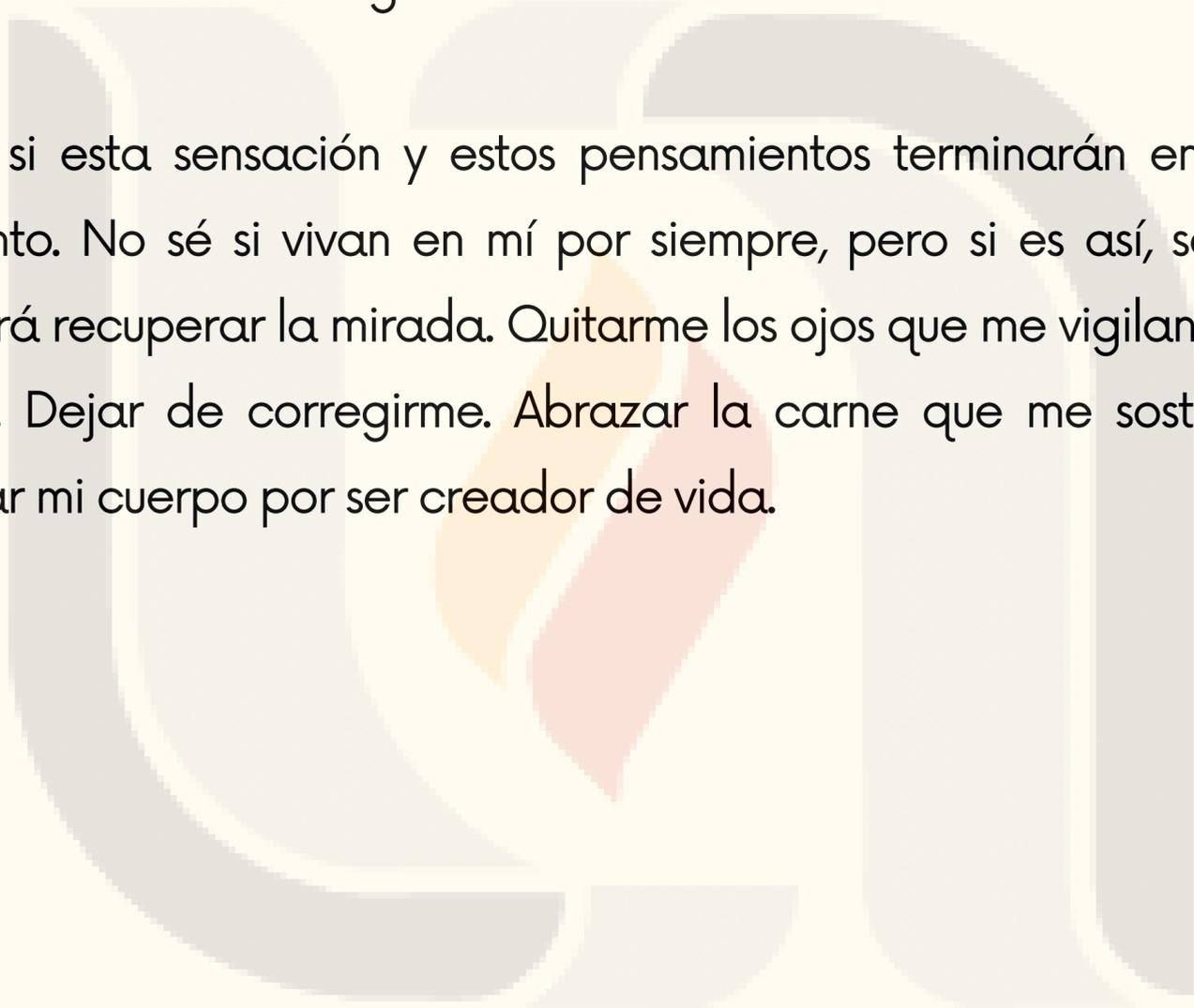
Me llevó años entender que ese odio hacia mi cuerpo no nació en mí. Ese odio lo heredé, lo aprendí, lo escuché desde la infancia y lo hice mío. También aprendí que nombrar el daño es el primer paso para dejar de repetirlo. Entendí que mi cuerpo no está para agradar, ni para cumplir expectativas. Está para sentir. Para ser habitado.

Llevo poco tratando de reconciliarme con mi cuerpo, tomando en cuenta que toda una vida la pasé odiándolo. Esta reconciliación me ha llevado a tratarme con más amor y respeto. Ha sido un arduo trabajo el reconocermelo mucho más allá del espacio físico que habito. Hoy, al verme al espejo ya no pienso en nada, ni bueno, ni malo, solo me veo. Después de años, me vi sin juicio. Me vi, y fue suficiente. No creo en las frases de autoconvencimiento, no me quiero convencer, quiero tener la certeza de que amo mi cuerpo. Hoy peso 55 kg, pero muy dentro de mí, quiero llegar a los 52 kg, porque "si ya lo logré una vez, puedo hacerlo de nuevo". Hoy estoy aprendiendo a comer de manera intuitiva, para hacer caso de las señales de mi cuerpo, pero aún tengo días de atracones y sentimientos de culpa. Hoy hago ejercicio de forma constante, pero tengo que ser muy cuidadosa y muy consciente de no caer en la sobre exigencia, así que me permito tener algunos días de descanso. Hoy me sigue incomodando usar traje de baño, pero me empujo a travesar la incomodidad para demostrarme a mí misma que un cuerpo con estrías y celulitis, no es la gran cosa.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

A pesar de que he tenido avances significativos, aún tengo pensamientos hirientes. Me he descubierto diciendome cosas como "no merezco enojarme, porque estoy gorda", "no merezco desayunar bien, porque no hice ejercicio", "no sudé, no vale", "la belleza cuesta y que cueste lo cueste", que al analizarlas me doy cuenta de la falta de sentido que tienen, sin embargo, están ahí y vienen a mi de manera inconsciente e involuntaria, sin quererlas. Las observo. Las transformo. Busco ser amable conmigo.

No sé si esta sensación y estos pensamientos terminarán en algún momento. No sé si vivan en mí por siempre, pero si es así, solo me quedará recuperar la mirada. Quitarme los ojos que me vigilan desde dentro. Dejar de corregirme. Abrazar la carne que me sostiene. Y admirar mi cuerpo por ser creador de vida.



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS









Soy sol

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

¿Qué tan poderosa debe ser una creencia, para convertir al sol - fuente de vida- en enemigo?

Crecí con rechazo inminente al sol, rechazo a que tocara mi piel, rechazo a que la oscureciera. Mi piel nunca ha sido clara. No nací con la piel de porcelana que los de mi alrededor esperaban. Mi piel es tierra, es sol, es raíz. Es "apiñonada", decía mi madre envolviendo la repulsión en eufemismo.

Desde los seis años, el agua fue mi hogar. Tomaba clases de natación en una escuela pública, con una alberca abierta al cielo. Tenía dos clases a la semana de una hora cada una. La instrucción era clara: no entras a la alberca si no usas bloqueador. Constantemente olvidaba la instrucción, no queriendo omitirla, simplemente la olvidaba, me interesaba mucho más jugar, platicar, cambiarme rápido para entrar a mi clase de natación, antes que ponerme bloqueador. Dos veces a la semana era duramente regañada por no usar bloqueador. Esa fuerte insistencia, nada tenía que ver con la protección ante el cáncer de piel, ni mucho menos. Esa insistencia venía del "no quiero que te hagas negrita, te vas a ver muy feita", con diminutivos, para que no sonara tan fuerte.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Hasta mis diez años viví en la ciudad de México. La capital del país tiene ciertas particularidades que no se saben hasta que las vives de forma cotidiana. Una de ellas es que la altitud de la ciudad hace que esté más expuesta a la radiación ultravioleta, respecto al nivel del mar; sumado a esto, la contaminación ambiental hace que los efectos dañinos a la piel sean más graves. Por lo que, no tener la piel asoleada, es complicado. Dicho esto, crecí huyendo del sol, como quien huye del enemigo. Usaba gorras, mangas largas y protector solar. Como mencioné, nada de esto fue suficiente para que mi piel no se quemara, pero como era "apiñonada", mi piel empezaba a tener un color bronceado, que era mucho mejor que estar "nejita", como decía mi madre, en vez de decir "negrita".

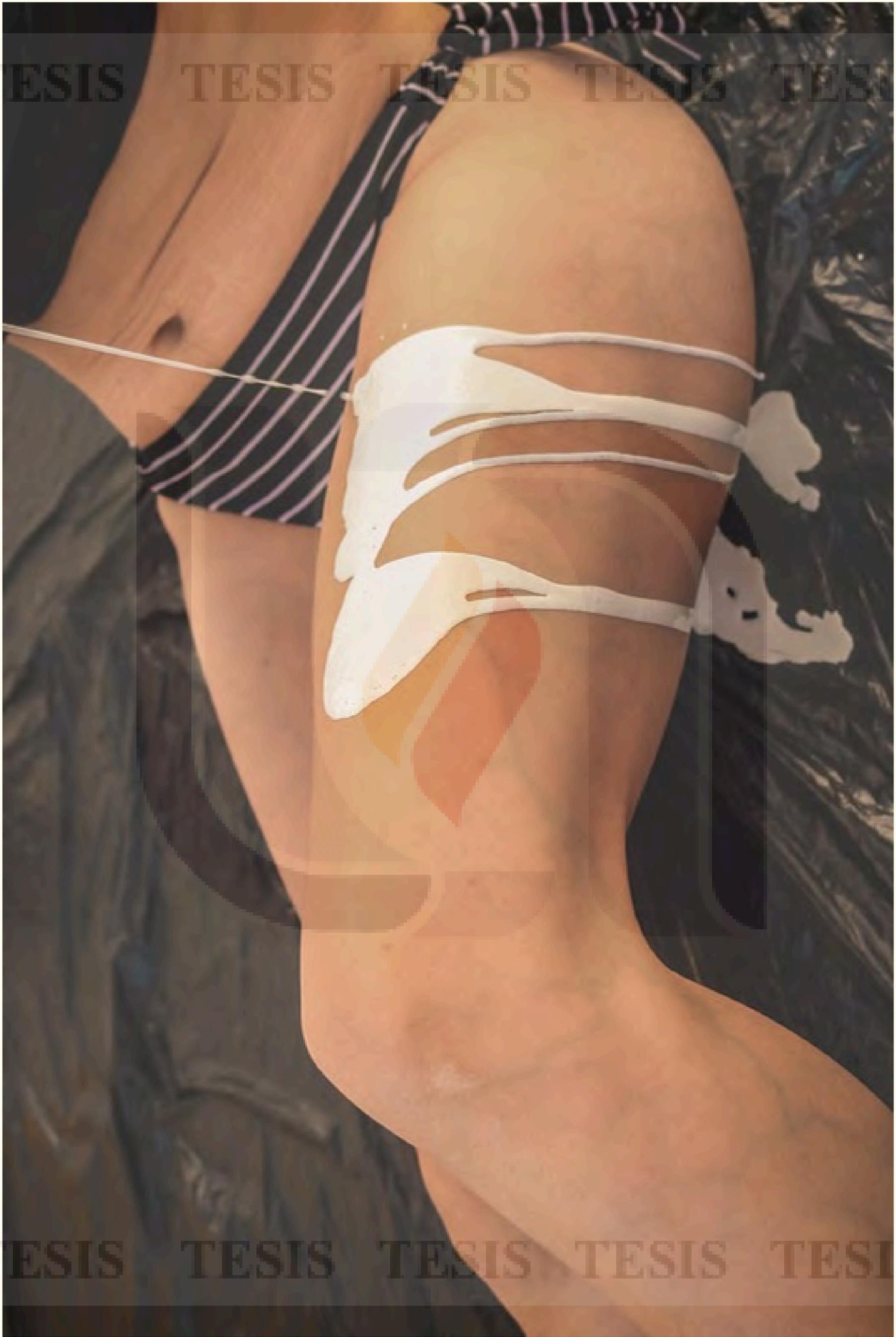
Sin importar la temperatura del medio ambiente, era obligatorio usar chamarra o manga larga. El cuerpo se adapta, aunque el alma lo resienta. Hoy tengo una percepción corporal distinta al resto, respecto al clima. Tolero muy bien el calor, los 40°C los percibo, pero me siento cómoda. Contrario al frío, soy muy friolenta y no me gusta sentirlo. Todas las fotos de mi juventud, donde estoy al exterior, tengo una chamarra que me acompaña.

En la adolescencia buscaba ser más blanca, como las artistas que aparecían en la revista TÚ, que le comprábamos, cada mes, al vendedor ambulante del semáforo. Ahí a veces venían consejos para aclarar la piel y yo los seguía al pie de la letra. Los combinaba con otros que veía en youtube o los artículos que leía en blogs. "Aclara tu piel para ser más bella", decían. Usé de todo: me hacía mascarillas de limón y bicarbonato, pasaba por mi piel un limón 10 minutos antes de meterme a bañar, usaba cremas blanqueadoras, me limpiaba la piel con agua de arroz, utilicé papas cortadas a la mitad, semanalmente me frotaba agua oxigenada con un algodón y usé peróxido en los brazos. Todos funcionaban, mantenían mi piel a raya y yo me sentía orgullosa de lucirla clara. Aprendí que la piel clara no solo es belleza, es una puerta abierta a la aprobación y aceptación externa.

En la juventud tuve una relación que me confirmaba esta sensación de rechazo e inferioridad por mi color de piel. Constantemente escuchaba "tú no eres güerita, no me gustas tanto". Mi esfuerzos por aclarar mi piel se triplicaron. Hubo un momento, que tengo muy grabado en la memoria, en el que me cambió el nombre por otra persona. cuando lo cuestioné, recibí un "es que ella está muy bonita, tiene su piel blanquita". Ese día, algo se quebró en mi interior. Cuando la relación terminó, muchas de las veladuras que había frente a mí cayeron. Se me quitaron los pesos de encima. Ya no necesitaba tener la piel clara. Decidí liberarme de esa atadura tan poderosa, de esa creencia tan limitante con la que crecí.

Me miré al espejo sin recetas y sin cremas. Abracé mi realidad. Me vi. Entendí que mi color de piel es. Nací con el bronce y los rayos de sol en mi cuerpo. En mi color están guardados mis ancestros. En mi piel se han quedado grabadas historias: las caminatas bajo el sol, los días de yoga al amanecer, las conversaciones en el balcón. Me miré al espejo y comprendí que mi color de piel también merece amor.

Ahora, es tiempo que no uso bloqueador. No porque no me cuide, sino porque ya no huyo del sol. Ahora lo recibo con amor. Ya no uso chamarras, ni manga larga para cubrir mis brazos. Mi madre aún susurra "no te asolees, te vas a poner nejita", "te ves muy bronceada", "se te está maltratando la piel". Y yo solo escucho. Son frases que ya no me atraviesan el cuerpo.



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

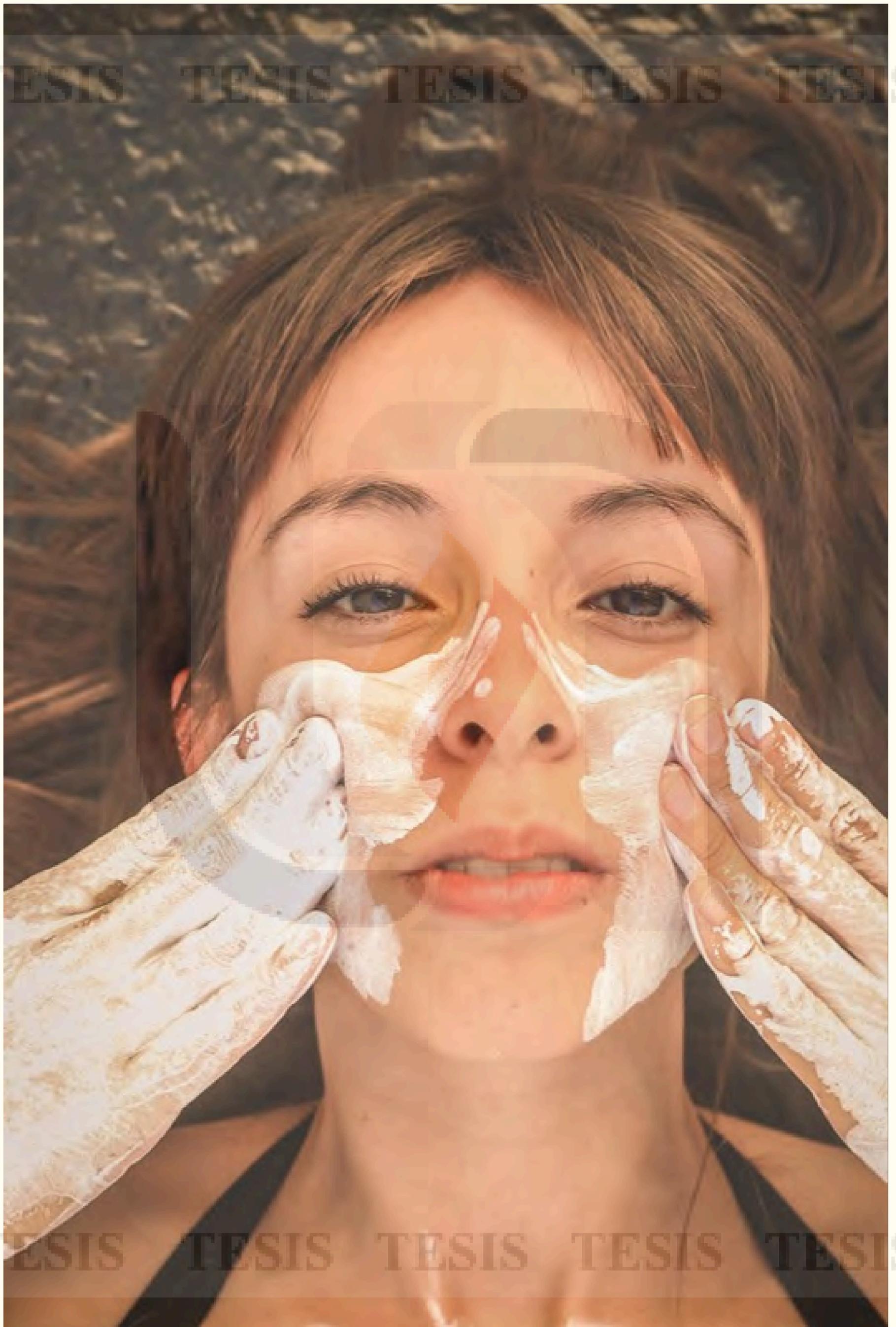


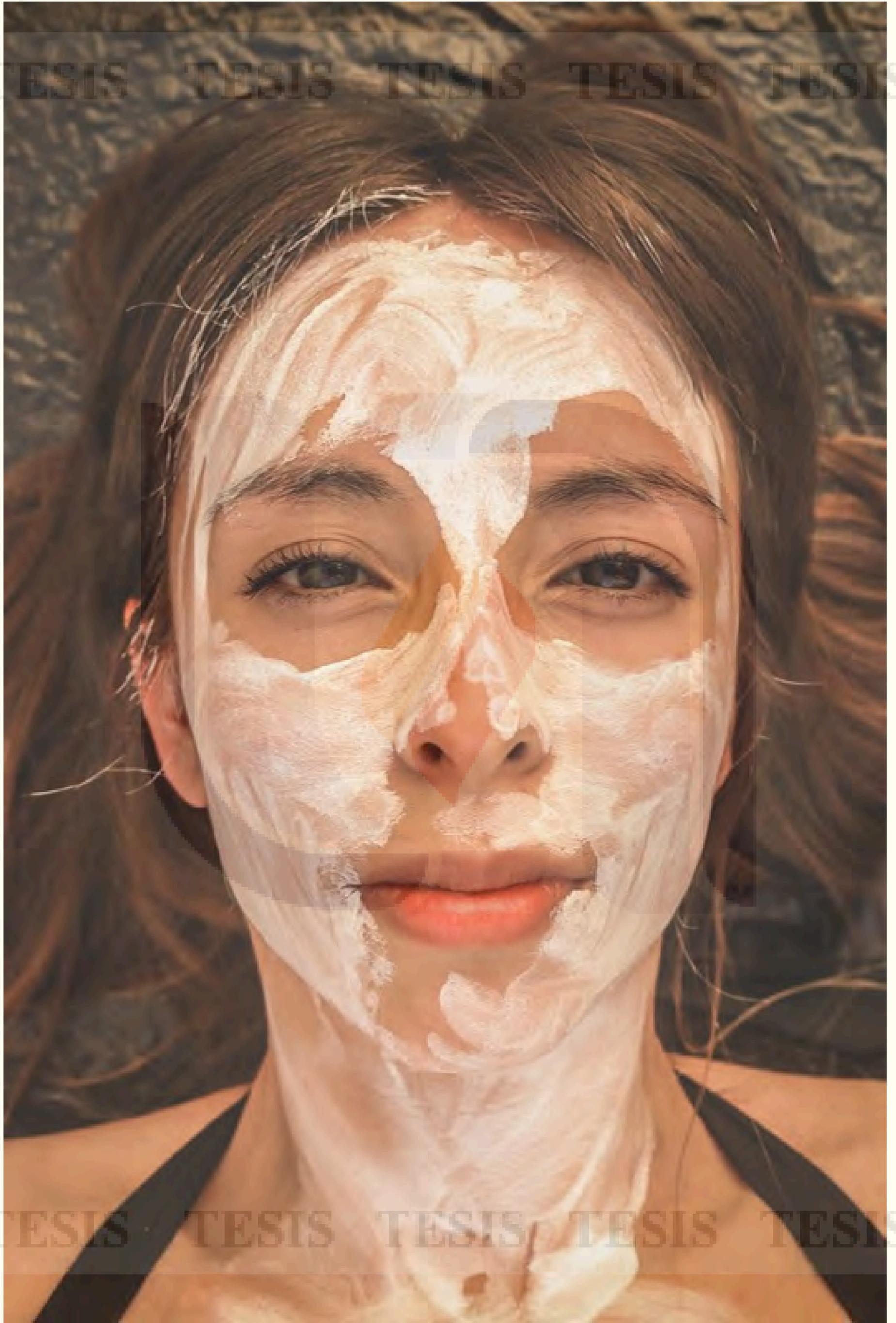
TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

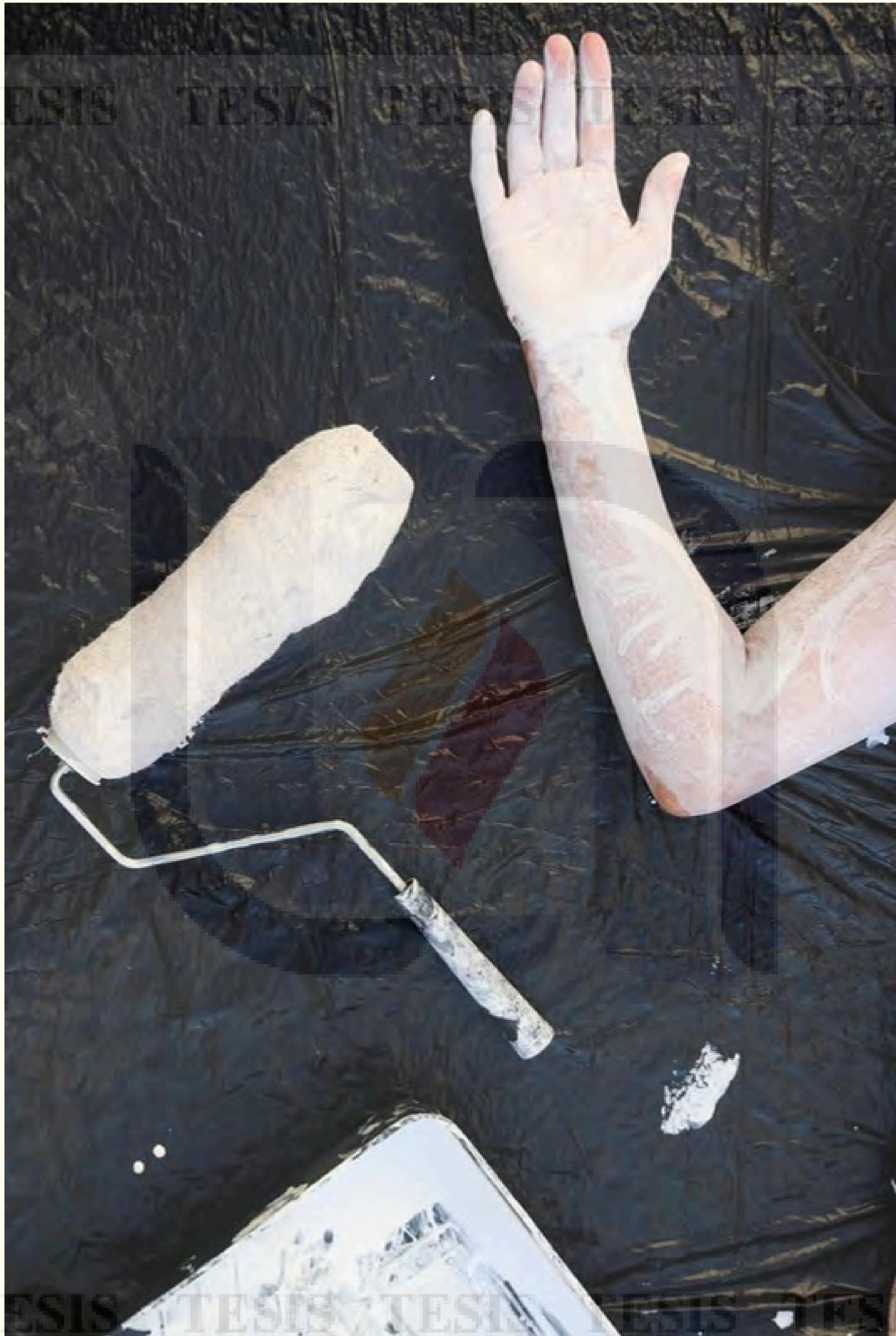


TESIS TESIS TESIS TESIS











Calladita te ves más bonita

Lo escuché tantas veces que no recuerdo cuándo empezó. Imagino que cuando me pusieron una etiqueta rosa y antes de pronunciar mi primera palabra, ya habían decidido cómo debía sonar mi voz: dulce, baja y sin interrupciones.

Vestidos, flores, moños, orejas perforadas para colocar un par de perlas. Todo, antes de que siquiera pudiera sostener mi propio cuello. Claramente no lo recuerdo, por lo menos no desde mi conciencia, pero en mi inconsciente se empezaron a quedar grabadas ciertas actitudes y comportamientos que debía tener por haber nacido mujer.

Normalmente voy contra el sistema, contra la norma establecida, contra los "debería ser", no necesariamente es algo que busco, simplemente es una consecuencia de preguntarme el por qué de las cosas. Al parecer es algo que viene implantado en mí, mucho antes de haber desarrollado procesos complejos de pensamiento. Lo atribuyo a las historias que me ha contado mi madre, sobre lo difícil que era peinarme, sobre las rodillas raspadas, las caricaturas categorizadas para niños y los juegos rudos.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Ella me permitió crecer sin estereotipos y sin juicio, me dejó trepar árboles, ensuciarme con el barro, jugar juegos de construcción, aunque también tuve una cocinita, bebés que cuidar y una casa de muñecas. Me dejó vestirme de pantalones y shorts, pero también sé que se frustró por no poder ponerme vestidos ampones como imaginó que lo haría. Mi papá jugó luchitas conmigo, veía películas de acción y me enseñó a tener un pensamiento crítico, así que en mi primera infancia pude sentirme libre de experimentar. El problema empezó a medida que fui creciendo.

“Calladita te ves más bonita”, me lo dijeron de tantas formas que, muchas veces, no hubo necesidad de usar palabras: “Si te pega es porque le gustas”, me decían mis tías. Ahora sé que esa es una forma justificación del maltrato como forma de amor. Crecí en un entorno en el que era bien visto y normalizado. También me pidieron que me sentara correctamente, que no abriera las piernas, que fuera escondiendo mi cuerpo conforme se iba desarrollando. Me dijeron “Cállate y siéntate”, “Qué niña tan bien portada”, cuando no dije nada y solo sonreí, aprendí que la obediencia y sumisión era una virtud femenina. Me incomodaron hombres adultos cuando “halagaron” mi físico de niña y no me quedó más que decir “gracias”. Muchas veces levanté la mano con fuerza y no me dieron la palabra, porque “la aportación de tu compañero es más interesante”, dijo mi profesor.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Creceer hizo que se volviera más complicado. Salir a la calle era sinónimo de pensar y sobre pensar mi atuendo. ¿Por cuál calle iba a pasar? ¿qué iba a hacer? ¿qué transporte iba a tomar?. Generalmente las faldas y los shorts no eran opción, gracias a ellos tuve malas experiencias. Del taxista que me veía las piernas y me decía "te ves muy guapa", de los albañiles que me silbaban en la calle, del profesor que me comía con la mirada, del primo que me tocó las piernas. Aprendí que siempre fue mi culpa, por provocar a los hombres. Aprendí que para ser buena y salvar mi cuerpo, debía estar oculto, usar pantalón aunque eso significara tener mucho calor. Tuve que sacrificar mi comodidad para no ser agredida en la calle.

En mi primer trabajo me dijeron que no podía conducir por ser mujer, pero mi espíritu rebelde no me permitió quedarme con los brazos cruzados. Agarré las llaves de un auto y me salí sin permiso de mi jefe. No sabía conducir un auto estándar, pero eso no me detuvo. Aprendí bajo mucha presión, en medio de una avenida importante, cuando el auto se me paró y los claxon sonaban a todo volumen, junto con los gritos de la gente que pasaba cerca de mí. Con los "tenías que ser mujer" y los "pinche vieja, primero aprende a manejar". Solo necesité ese día para no volver a recibir un "no" de mi jefe. Me volví muy buena para manejar.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

También tuve jefas mujeres que me violentaron sistémicamente. Pertenece a una institución en el que ocupaba un cargo directivo. Éramos cinco directores y yo era la única mujer. Mi jefa me decía "qué bueno que hay otra mujer en mi equipo", pero al mismo tiempo hacía menos mi opinión frente a la de los hombres. Siempre había una inclinación a quedar bien frente a ellos y a no discutir sus decisiones.

No la culpo, ella también creció con la violencia sistémica con la que crecemos todas. Solo entendí que para salir de ahí no basta con decir "soy mujer y apoyo la causa", se necesita tener un proceso profundo de cuestionamiento hacia lo que nos han impuesto por años. Cuando me convertí en mamá, hubo muchas caras de tristeza, de mujeres que pensaban que se había terminado mi carrera profesional. Spoiler alert: no se terminó, pero ahora recibo comentarios que no recibe mi esposo, como "¿en dónde dejaste a las niñas?", porque cuando él sale a divertirse, todo mundo asume que están conmigo, porque yo las debo cuidar.

Así que aprendí a no mostrar mi voz, porque "era muy ruidosa", a no tener mucha ambición "porque eso no es para mujeres", a no mostrar mucho "porque eso no es lo que buscan los hombres que quieren una relación seria". Mi esencia siempre se ha mantenido, pero no siempre la hago relucir. No he tenido un momento de lucidez en el que haya dicho "basta" y haya alzado la voz y dicho y hecho lo que pienso y siento. Más bien ha sido un cambio gradual y de a poco, muy de a poco. Me ha llevado años y aún no lo domino del todo.

Sí, a veces digo lo que pienso, a veces hago lo que quiero, a veces soy más firme en mis decisiones. Pero también me sorprende queriendo no incomodar, sacrificando mi propio bienestar físico y mental por otros. Cuando lo hago consciente, me doy cuenta que ese día preferí no ir al baño, para no retrasar a los demás. Preferí aguantar la sed, antes que pedir agua. Preferí no decir lo que pienso, antes que ser enjuiciada por los que me rodean. Preferí llevar toda la carga, antes que pasársela a alguien más. Preferí vestirme para que no me violentaran.

Sé que vivo rodeada de violencia simbólica en contra de mi género y trabajo día a día en mí misma y mis propias acciones. Todo el tiempo me cuestiono y actúo en consecuencia. Se ha vuelto una lucha interna constante. Es desgastante. Es asfixiante. Es necesaria. No dejaré de buscarla, hasta que deje de ser normal cuestionarme si lo "estoy haciendo bien".



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Soy alquimista

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Tenía 10 años. Estaba en quinto de primaria, empecé a sentir mucho dolor abdominal; tanto que recuerdo retorcerme y llorar, vi cómo la sangre manchaba mi ropa interior. también recuerdo la cara de mi madre, me veía con tristeza y resignación, “te llegó la menstruación” me dijo, como si estuviera anunciando el final de una era. Ese día no fui a la escuela, ella no fue al trabajo. Planchó un par de trapitos calientes, me hizo un té, me cobijó, me dio medicina y se acostó conmigo. Ese fue el inicio de una serie de ciclos de mucho dolor, vergüenza, rechazo y también alivio.

Crecí en una familia de profesionales de la salud, por lo que todo tema que tuviera que ver con el cuerpo humano, era una conversación de mesa. Mi madre se encargó de explicarme en qué consistía la menstruación, desde su mirada técnica: la sangre es ocasionada por un óvulo no fecundado, por lo que la construcción de las paredes del útero se desprenden y las contracciones son las que causan dolor (sí, así me lo explicaron). Desde su mirada como mujer: la menstruación es horrible, es incómoda, duele, te hace sufrir, es injusta. Tenemos mala suerte de haber nacido mujeres, decía. Así que sí, crecí odiando los ciclos menstruales.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Mi educación en casa, desde la biología, fue muy completa y lo agradezco, porque de no haber sido por eso, no hubiera estado enterada bien del tema. En la escuela me enseñaron que había cosas que no debían decirse en voz alta, que más bien se pretendían como un secreto a voces. Tuve un profesor que se encargó de “enseñarnos” sobre sexualidad. Recuerdo vívidamente cómo en el salón de clases, mientras usábamos la enciclopedia (un recurso didáctico que se utilizaba a inicios de los 2000s, donde había una pantalla con la que se podía interactuar), el profesor nos explicaba los ciclos menstruales, en los que cada 28 días venía la regla. Nos forzaba a sacar cuentas confusas y durante un ejercicio de preguntas y respuestas, contesté de forma equivocada y obtuve de él un “tú te vas a manchar, porque no sabes calcular cuándo te va a llegar la regla”. Ese comentario me quedó muy grabado, desde entonces entendí que mi cuerpo era inexacto e incontrolable, y a partir de ahí, me pareció difícilísimo calcular mis ciclos.

Mientras aprendía sobre el arte de tener la regla y salir victoriosa sin manchar mi ropa, tuve muchos accidentes. Se manchó mi falda del uniforme, manché las bancas donde estaba sentada, las toallas me fueron insuficientes y me escurrió sangre por la pierna. Siempre con la sensación de que no se podía mostrar, no se podía oler, no se podía decir, no se podía saber.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Comencé una relación de rechazo silencioso con mi cuerpo. Aprendí a sistematizar mis propias experiencias mes con mes. Pedir a mis compañeras que me revisaran después de pararme, para chequear que no estuviera manchada. Evitar la ropa clara. Sentir el cuerpo hinchado. El dolor insoportable. Las ganas de no estar presente. Escuchar los interminables "seguro estás en tus días", "estás así porque ya te va a bajar" y mi interminables "estoy fea", "estoy gorda", "¿por qué estoy triste?", "los odio a todos", "nadie me quiere", etc etc. Cada mes con un sentimiento constante de vergüenza y rechazo hacia mí misma. cada mes un recordatorio de la mala suerte de haber nacido mujer.

He tenido que aprender de otras mujeres, leerlas, escucharlas y conversar sobre la menstruación. He tenido que investigar del tema y cuestionar todo lo que aprendí, me he hecho muchas preguntas, todas inician con un "por qué". ¿Por qué menstruo?, ¿por qué me dijeron que era malo menstruar?, ¿por qué solo nos ocurre a las mujeres?, ¿por qué las hormonas se descontrolan?...

He vivido con la menstruación diecinueve años y es hasta ahora que entiendo que el útero es mucho más que un órgano. Es un portal. Un tambor que pulsa con el ritmo de la luna. Hay una sabiduría milenaria que habita en nuestros ciclos, un lenguaje secreto que se comunica con las fases de la luna y las mareas. Entendí la conexión tan profunda que tenemos con el universo y la mística que la menstruación engloba.

El ciclo menstrual comprende cuatro fases, lo que nos convierte en seres cíclicas, en constante transformación. La menstruación: una ofrenda líquida que regresa a la tierra. Cuando la intuición se agudiza y la energía se retira hacia adentro; La fase folicular: una semilla que despierta. La ligereza vuelve, trae consigo las ganas de soñar y comenzar de nuevo; La ovulación: es esa llama que se enciende en el pecho, la que nos lleva a florecer, a crear, a tomar acción. Y antes de volver al inicio, llega la fase premenstrual: el momento de emprender la retirada. Cuando el cuerpo se vuelve cueva. El espacio sagrado del silencio y la introspección. Hoy me reconozco una mujer cíclica, alquimista de mí misma, un ave fénix que muere y renace cada mes.

Durante los últimos dos años mi útero creó vida, mi cuerpo dio a luz y es mi cuerpo quien alimenta y acompaña a mi pequeña de un año. También llevo dos años sin menstruar y lo extraño, extraño la sensación de renovación y vida que la menstruación me regala. Por ahora solo me queda esperar que vuelva y, mientras tanto, aprender a conectarme con el cosmo de una forma distinta.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Sin memoria

Hubo un día que lo cambió todo. Pero no lo recuerdo bien. Sé que no fue en un callejón oscuro a la media noche. No hubo gritos ensordecedores. No fue a mi versión adolescente "atractiva para cualquier hombre". Fue en una habitación conocida. Con una persona conocida. Fue con risas y con juegos. Fue a mis tres o cuatro años.

Si ahora intento recordarlo, no lo recuerdo. Es difícil traer al presente algo que probablemente mi cerebro haya bloqueado en un intento de autoprotección. No sé explicarlo con certeza, no sé nombrarlo con las palabras exactas... y entonces: "no pasó", "a lo mejor lo estás inventando", "¿Cómo vas a saber si no está registrado en tu memoria?", "¿Quién, según tú, fue?". Comentarios que surgen cuando no se tiene una muestra que compruebe los hechos. Supongo que se nos ha enseñado que si no gritas, no peleas, no escapas, probablemente no es lo que crees que fue.

A veces dudo de mi memoria, a veces prefiero no hacerle caso. Pero es imposible ignorar al cuerpo. Cuando lo escucho con atención, me confirma que algo pasó. Porque el cuerpo recuerda, siempre recuerda. Me lo muestra cuando, de vez en vez, me inunda una avalancha de tristeza sin explicación aparente. Me lo demuestra cuando no me puedo sentir feliz y plena en pareja. Cuando me inunda el miedo al estar sola en habitaciones cerradas. Son detalles sutiles, pudieran parecer imperceptibles, pero están ahí y cuando los analizo, no tienen una explicación lógica, sino que parece que obedecieran a una acción aprendida, una especie de reflejo con el que fui creciendo.

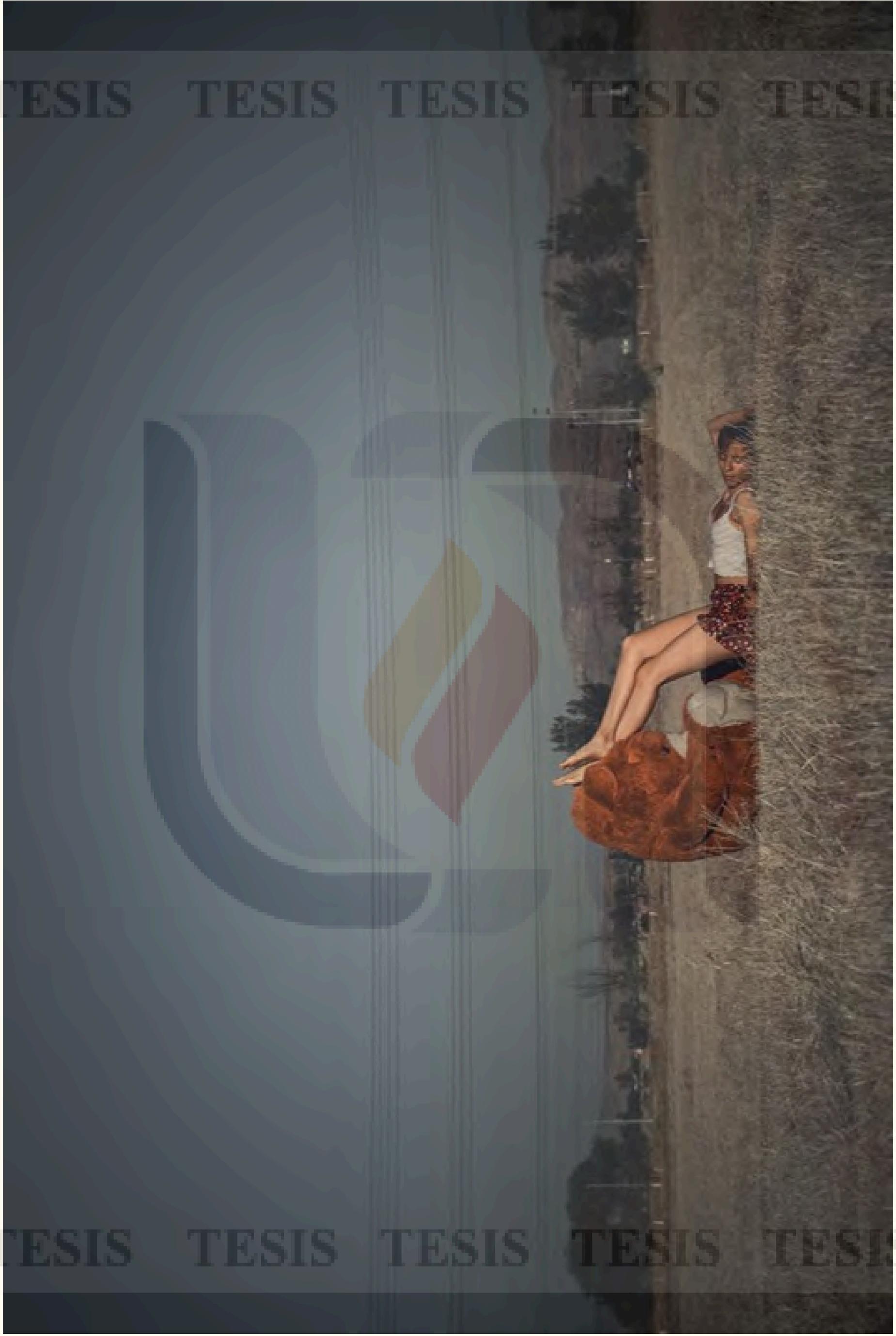
Empiezo a hacer memoria y lo que creí normal, no lo era. Me doy cuenta que algo no ha estado bien desde ese entonces. No era normal jugar a que las barbies tuvieran sexo. No era normal mi fijación por el tema. No era normal mi exploración temprana. No era normal sentirme insegura y vulnerable en ciertas situaciones, con ciertas personas, con ciertos roces. No era normal sentir miedo en presencia de hombres. No era normal sentir que me sudaban las manos y mi corazón se aceleraba cada vez que alguien se me acercaba demasiado.

Hoy, es un tema inexplorado. Está en un cajón guardado, hasta nuevo aviso. Porque el día que intenté hablarlo con mi terapeuta recibí un "¿para qué? ¿no te enfoques en el pasado?". Durante un buen tiempo compré esa idea porque ¿para qué mirar atrás?. Hasta que entendí que forma parte de mi historia y que si quiero caminar hacia adelante, debo hacerlo con ligereza, sin arrastrar recuerdos a medias e imágenes confusas.

Han pasado muchos años ya y he aprendido a habitarme de nuevo. Me sigo construyendo y reconstruyendo, con pedazos que encuentro y que voy armando, como si se tratara de un rompecabezas. Pienso en la niña que fui y en lo vulnerable que era. Pienso en lo absurdo del mundo y las personas que lo habitan. Pienso en que las señales siempre están presentes, solo hay que hacer caso.

Hoy me queda un viaje al interior para encontrar respuestas. Hoy tengo una voz que no calla. Hoy me tengo a mí y eso es suficiente.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

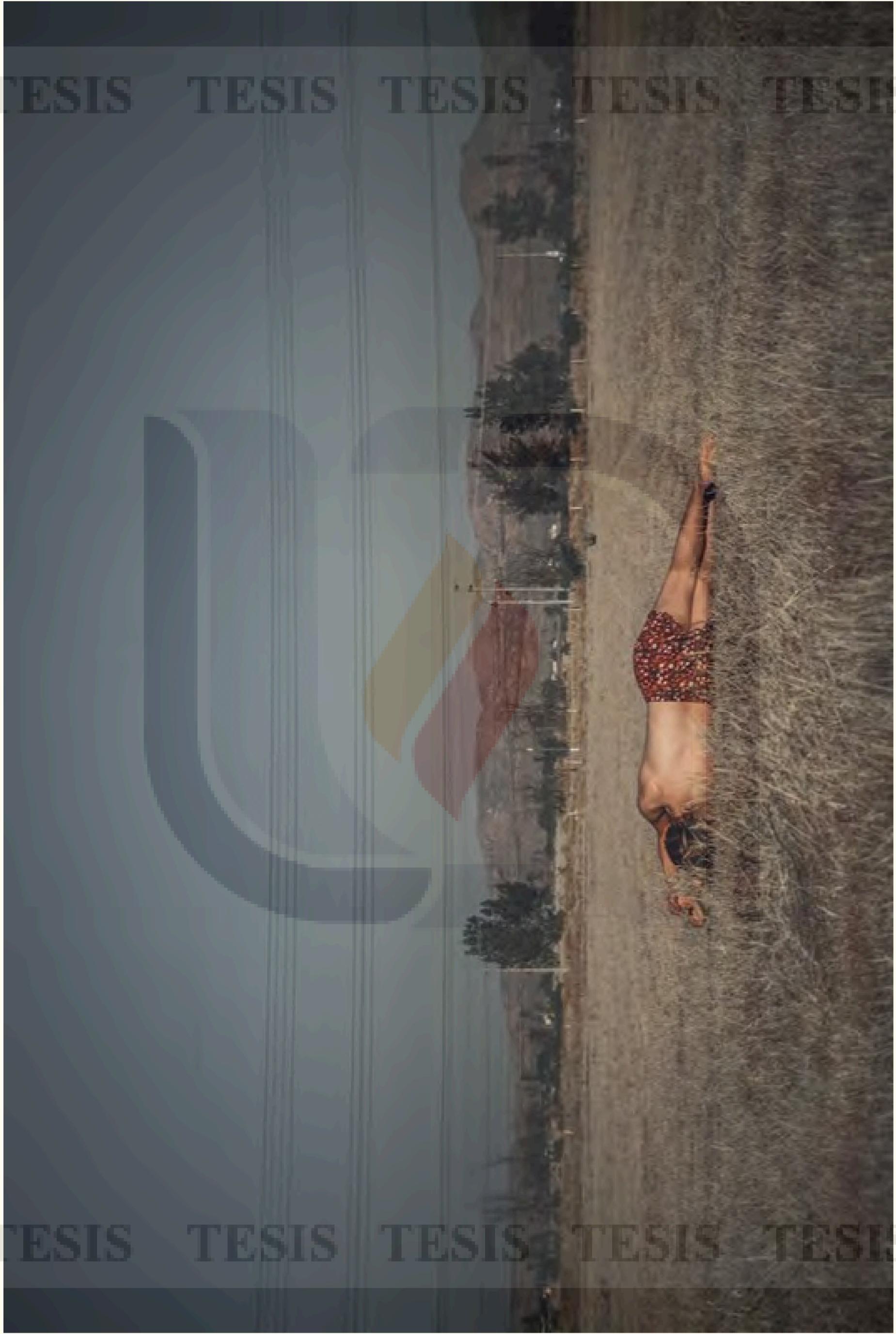


TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Criar: un camino salvaje, honesto y amoroso

Nadie te prepara para dejar de vivir la vida y comenzar a sobrevivirla. Sobrevivir a base de picoteos en el refrigerador, de apenas unas tres horas de sueño al día, de días enteros sin tocar la ducha, de un olor a fermento que te acompaña tan cerca, que olvidas que lo llevas puesto y de un dolor en el cuerpo que te atraviesa completa y que, forzosamente, tiene que ser ignorado.

Cuando supe que iba a ser mamá temí y temí mucho, se me vino una avalancha de emociones encima. Sentí felicidad, pero miedo. Sentí emoción, pero también incertidumbre. Sentí mucho amor, pero también rechazo. Crecí escuchando muchas historias en las que me decían que ser mamá era sinónimo de fracaso: "si tienes un hijo, la vida se te va a echar a perder", "pobrecita, me dijeron que salió con su domingo siete, ya se le fregó la vida", "todos tus sueños se van a arruinar si decides ser mamá", me decía mi mamá. Ahora, al recordar estas palabras, me pregunto si yo le habré arruinado la vida de alguna manera o si sus palabras fueron el eco de las mujeres que la antecedieron.

Cuando escuché a mi bebé por primera vez en la sala de parto, mi alma se encendió como un chispazo. Supe que nada volvería a ser igual. Y así fue. Mi cuerpo dejó de ser mío y se volvió suyo. Se volvió casa, alimento, consuelo y abrigo. Dejé de pertenecerme. Me llené de amor, de besos, de sonrisas, de manitas en el cuerpo y una mejilla calientita pegada a mi piel. También me llené de silencios, de soledad y de insuficiencias. Me sentí invisible, dejé de tener necesidades, deseos y sueños.

Yo no era una mujer que se había convertido en mamá, era la amiga que ya no invitaban a salir, era a la que ya no llamaban, pasé a ser la hija que solo hablaba cuando necesitaba algo, la esposa que se había olvidado de serlo. "Ser mamá es lo más bonito del mundo, ¿por qué estás triste?", me decían. Sin saber que el aislamiento social duele. Perderte a ti misma duele.

Paradójicamente, justo en esa oscuridad, me encontré. Siempre he pensado que la maternidad es un enfrentamiento directo contigo misma, te enfrenta con tus sombras más oscuras y eso es lo que lo vuelve complejo. Ser mamá no solo se ha tratado del hecho de cuidar dos bebés y todo lo que eso conlleva, sino que se ha convertido en una eterna exploración de lugares internos a los que nunca me hubiera imaginado llegar, de esas preguntas que nunca me hubiera hecho y de esas acciones que nunca me hubiera cuestionado.

Indudablemente, hay días en los que me gustaría escapar. No de mis hijas, sino de la cotidianidad, de las rutinas, de las reglas, de lo habitual. Hay muchos días en los que no me reconozco frente al espejo. Veo mi reflejo y me pregunto ¿Dónde quedó la mujer que hablaba de libros, que bailaba sin razón, que deseaba sin miedo, que soñaba sin culpas? ¿Dónde están mis tiempos? ¿Dónde están mis pensamientos? A lo mejor ocupados con las listas de tareas pendientes por hacer.

Y luego llega una risa, una palabra nueva, una caricia inesperada. Y entonces la contradicción me habita entera. Quiero y no quiero. Amo con locura, pero a veces con cansancio. Estoy para todo, menos para mí. Aprendo cada día a materner. Aprendo cada día a maternarme también. Porque soy mamá, pero también mujer. Me procuro pequeños espacios de reconexión conmigo, para ofrecerle a mis hijas mi mejor versión.

En este viaje no solo aprendo, también enseño. Tengo dos pequeñas y las historias de vida que cuenten al crecer y los caminos que decidan andar están en mis manos. Les enseño que la belleza exterior no lo es todo, que sus imperfecciones las hacen ellas y forman parte de quienes son, que hay que abrazarlas tan cual son. Que el maquillaje sirve para sentirse bien consigo mismas, no para aparentar a otros.

Les enseño que su voz es importante, que merecen ser escuchadas y les aliento a dar su opinión tanto como quieran. Les enseño que son capaces de conseguir lo que se propongan y que sus dotes más valiosos están en su valentía y determinación. Les enseño que su cuerpo y el color de su piel son perfectos como son, que no hay que cambiarles nada. Les enseño que hay que cuidar su cuerpo, darle amor y escucharlo. Les enseño que los cuerpos no son blanco de críticas ni comentarios, que todo cuerpo se respeta.

Les he enseñado que su cuerpo es suyo y no se toca. Intento tenerlas cerquita y enseñarles que cuando mamá no está físicamente, está en sus palabras, en las personas a las que le tienen confianza. Y aunque no hemos llegado a esa edad, les planeo enseñar que nacieron mujeres, virtuosas y cíclicas, que la menstruación es sinónimo de poder. Les enseñaré que la maternidad es compleja, con cosas bellas y cosas no tan bellas, pero que ser mamá, es convertirse en portal entre el cielo y la tierra.

Me llevó dos embarazos, dos partos, dos postpartos, dos aproximaciones a la muerte y una vida cotidiana, entender que la maternidad no es igual a fracaso, no es felicidad, no es una meta de vida. La maternidad es una entrega interna y externa desde la vulnerabilidad. Es una experiencia que te conecta con el instinto más primitivo. Es un quehacer salvaje y amoroso.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

