

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**

**TECNOLOGÍA EN REALIZACIÓN AUDIOVISUAL**

**MI CUERPO ES UNA CELDA**

**ERIKA ANDREA ALDANA OSPINA**

**PAOLA CHAPARRO BORJA**

**2016**

## **MI CUERPO ES UNA CELDA**

## TABLA DE CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
Introducción.....	4
Objetivos.....	7
Justificación.....	8
Delimitación del tema .....	10
Público Objetivo.....	11
Tipo de Proyecto y Formato.....	12
Desarrollo de la Idea.....	13
Informe de Investigación.....	14
Conclusiones.....	20
Bibliografía.....	23

## INTRODUCCIÓN

Mi cuerpo es una celda es un documental que visualiza la una realidad de la mujer en una sociedad que otorga una imagen estereotipada sobre la apariencia física y el comportamiento de las mujeres, según la relación con los medios de comunicación, el entorno familiar que las rodea y el estatus social al cual pertenecen. La mujer actualmente en su posición, se enfrenta a niveles de presión social que la llevan a juzgar su propia apariencia y su concepto de belleza.

En el entorno social establecido, se ha identificado la presencia de varios factores que muestran a la mujer como un objeto, en algunos casos, de publicidad, venta, satisfacción, deseo y atracción, y lleva a que muchas quieran cumplir con estos requisitos para ajustarse al entorno social al cual pertenecen.

En la sociedad la mujer cumple varios roles, como el ser profesional, ser madre y esposa pero también debe cumplir con el ideal de belleza que su entorno le impone, se modifica a través del tiempo y así mismo las mujeres se ven presionadas a cumplir con lo que su entorno les impone. Sea cual sea el modelo de belleza las mujeres se empeñan en seguirlo.

Con el paso del tiempo el rol de la mujer en la sociedad ha tenido diferentes cambios, hace algunos años las mujeres se sentían realizadas al momento de formar un hogar y tener hijos, algunas no tenían la necesidad de trabajar pues su esposo era quien sostenía el hogar; en esta época las mujeres desean realizarse como profesionales, mujeres exitosas y están en una constante búsqueda de una igualdad de género.

En esa búsqueda de realizarse como mujer también existe una competencia por ser la más linda, por verse bien, por estar saludables, esbeltas, y más femeninas, esto lleva a que muchas estén inconformes con su propia belleza, que al estar con otras mujeres sientan inseguridad sobre quién es más

bonita, esto también depende del estatus social al que la mujer pertenezca ya que en los diferentes estatus sociales la cultura, las costumbres y la percepción de la belleza hacia la mujer varían.

Uno de los estereotipos que se vive en nuestro contexto es el ideal de mujer voluptuosa, esto debido a una narco cultura que se vivió en el país y que aún persiste en varias zonas, y que representa parte de un estilo de vida de los años 80s y 90s. Porque para hablar de la belleza de las mujeres hay que tener en cuenta el contexto histórico. Así lo afirma Vanessa Rosales, crítica y consultora de moda:

“Como se quiere ver la mujer en Colombia obedece a un tema cultural y de ideales, en ese entorno, el narcotráfico y su estética si estuvieron presentes en los 80. Hoy es mas la herencia de las mujeres con silicona que se ha perpetuado, no necesariamente con la ilegalidad” asegura (Arango, 2015).

Muchas de estas situaciones llevan a que las mujeres sientan inseguridad de ellas mismas y su relación con los demás, con sus parejas y familia, algunas de ellas sienten presión por parte de sus allegados para que cambien su aspecto físico.

“Mi cuerpo es una celda” es un corto documental que refleja aquellas inseguridades que las mujeres presentan con respecto a su apariencia física, evidencia la presión por parte del entorno social al cual ellas pertenecen y el cual les exige cierto modelo de belleza a seguir, además es un audiovisual que muestra esa relación íntima que ellas tienen con su cuerpo, también esas características que las definen como personas y que van más allá de su aspecto físico.

El guión de este proyecto audiovisual está basado en la información que se recogió con distintas mujeres que nos expresaron a través de entrevistas, la relación que tienen con su cuerpo, las inseguridades que les ha generado su apariencia física desde que eran niñas, la presión por parte de personas que las rodean para cambiar su aspecto físico y las secuelas que han dejado en ellas aquellos estereotipos impuestos por el entorno social al cual cada una

de ellas pertenece. Todo esto se cuenta a través de la historia del personaje principal, una mujer que nos relata a través de su cotidianidad la relación que tiene con su cuerpo y que al igual que varias mujeres tiene inseguridades con respecto a su apariencia física.

## **OBJETIVO GENERAL**

Mostrar a través de un documental, la forma en que los estereotipos sociales de belleza, influyen en la relación que la mujer tiene con su cuerpo y su apariencia física.

### Objetivo general

Evidenciar a través de las historia de una mujer común, como las inseguridades físicas se ven reflejadas en la intimidad que las mujeres tenemos con nuestro propio cuerpo, debido a un modelo de belleza establecido socialmente.

### Objetivos específicos

- Manifestar una realidad femenina que está marcada por la sociedad y que para las mujeres se convierte en una presión por cumplir los estándares que esta misma exige
- Plasmar una reflexión en donde las mujeres dejemos a un lado la opinión de otros frente a nuestra belleza y empecemos a aceptarnos y a sentirnos seguras de nosotras mismas sin importar la mirada de lo demás.
- Plantear una reflexión en donde los hombres tomen conciencia de que nosotras no somos un objeto de satisfacción y deseo.

## JUSTIFICACIÓN

Como realizadora audiovisual, mi principal motivación para hacer este trabajo, es una inquietud que se presenta en todas las mujeres frente a su apariencia física, he identificado que todas las mujeres independientemente de su condición social, económica, sus niveles de formación, tendencias políticas y demás; tienen algunas inseguridades con su apariencia física; algunas de ellas no se sienten cómodas con alguna parte de su cuerpo, otras quisieran ser más delgadas, expresan que desearían modificar esa parte que no les gusta de su cuerpo.

Durante el desarrollo de esta investigación me di cuenta, que una de las tantas razones por las cuales nos preocupamos de nuestro aspecto físico es la opinión y la mirada de otros, tanto hombres como mujeres, pues casi siempre queremos estar bellas para los demás, nos importa mucho el qué pensarán de nosotras, esa opinión de que otros nos digan que somos bellas para sentirnos seguras; es por esto, que con este documental quiero dejar una reflexión a las mujeres: que debemos sentirnos bellas y seguras de nosotras mismas sin la necesidad de que otras personas nos hagan sentir así.

Como mujer y realizadora audiovisual, mi ideal de belleza no es el mismo que nos impone nuestro entorno social, el de tener un cuerpo perfecto que cumpla las expectativas de los demás y los requisitos que impone un núcleo social para sentirnos aceptadas; mi ideal de belleza se basa en ser una mujer natural que se sienta bien consigo misma, segura de sus capacidades, sus características y rasgos físicos, y que se construye a partir de defectos, cualidades y experiencias que nos fortalecen como personas. Es por esto que con mi obra audiovisual quiero contribuir desde mi propio punto de vista y subjetividad, para que las demás mujeres caigan en cuenta que lo importante no es seguir un modelo de belleza impuesto por la sociedad para satisfacer la mirada de otros, sino lo verdaderamente importante es sentirnos seguras, bellas con nosotras mismas, seguras de cada rasgo físico que nos caracteriza y de aquellas capacidades que poseemos para asumir nuestros diferentes roles frente a la sociedad.

Para la mujer la mirada del otro es muy importante, en especial si esa mirada es de la pareja sentimental o de sus familiares, en muchas ocasiones se presenta una afectación emocional y una baja autoestima cuando aquellas personas influyen para que la mujer se sienta insegura de su cuerpo y la lleve a realizar cambios en su aspecto físico, basándose en aquellos referentes como el ser una mujer delgada, con senos y cola voluptuosa, impecable de marcas como estrías y celulitis; sintiendo ella una presión para satisfacer las miradas de los demás.

Como mujer entendí que la belleza juega un papel muy importante en nuestras vidas, pero no es ese el factor más importante que nos define como mujeres y sobre todo como seres humanos; me di cuenta por medio de cada entrevista realizada a las mujeres que convoqué para desarrollar este proyecto, que cada una de nosotras posee habilidades infinitas y diferentes para desenvolvernos en nuestros aspectos profesionales, laborales e interpersonales, cada una de nosotras cuenta con experiencias de vida que nos han fortalecido y nos han construido como mujeres y lo más importante que tenemos cualidades y defectos que nos hacen ser únicas e irrepetibles; son estas las razones las que nos definen como mujeres y como humanas, y no el simple hecho de ser bonitas o no.

Este trabajo se hace porque me inquieta conocer los diferentes puntos de vista de muchas mujeres frente a la belleza, sus inquietudes e inseguridades ante lo impuesto por la sociedad. Se realiza para reflexionar sobre cómo la mujer ha permitido y ha implementado muchas posiciones sobre la belleza queriendo ser parte de un círculo. Por medio de este documental quiero comunicarles a las mujeres que deben valorar sus capacidades, empoderarse y construir su personalidad a partir de su forma de pensar y ser y no desde el punto de vista del entorno que las rodea.

## **DELIMITACIÓN DEL TEMA**

Mi cuerpo es una celda es un proyecto que evidencia aquellas inseguridades que las mujeres sentimos con respecto a la apariencia del cuerpo, como por ejemplo el que no nos sintamos a gusto con una parte específica de nuestro cuerpo y cómo estas mismas inseguridades se ven reflejadas en el aspecto emocional, además de esto, dar a conocer que las mujeres nos empeñamos en seguir un modelo de belleza impuesto de acuerdo al entorno social al cual pertenecemos.

Dentro de este trabajo se da a conocer que estas inseguridades muchas veces son causadas por personas que nos rodean y que opinan sobre nuestro aspecto físico; en muchos casos nuestros familiares o parejas sentimentales son quienes influyen para que nosotras adquiramos ciertos hábitos con respecto a nuestra apariencia, satisfaciendo la mirada de ellos y dejando a un lado lo que realmente nos hace sentir conformes con nosotras mismas.

Este proyecto muestra aquella relación íntima que las mujeres tenemos con nuestro propio cuerpo, da a conocer qué emociones nos generan aquellas partes con las que nos sentimos incómodas y cómo esto lo reflejamos ante las demás personas.

## **PÚBLICO OBJETIVO**

Mi cuerpo es una celda va dirigido a mujeres y hombres desde los 12 años en adelante; dirijo este proyecto a este público porque los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad son un tema que afecta a todas las mujeres sin importar sus condición social, ideología, religión etc.

Quiero contribuir con esta obra audiovisual para que las mujeres empiecen a sentirse seguras de su apariencia física, queriéndose a sí mismas con todas aquellas características físicas que las hacen ser únicas, quiero que reflejen la seguridad ante las demás personas sin importar lo que piensen físicamente de ellas.

Dirijo este proyecto también a los hombres porque ellos son una de las principales influencias que tienen las mujeres para sentirse inseguras de su cuerpo y que por esto muchas veces ellas tomen la decisión de modificar su apariencia para satisfacer la mirada de ellos. Quiero que los hombres tomen conciencia de que las mujeres no somos un objeto que satisface la mirada de ellos, sino que tenemos diversas cualidades y capacidades que son más importantes que la apariencia física y que son lo que realmente nos construye como mujeres. La apariencia física no ese requisito que nos determina como mujeres, pero si es el mismo con el que las exigencia sociales nos predetermina.

El querer satisfacer el gusto de los demás tanto de parejas como de nuestros familiares en algunos casos nos afecta emocionalmente y nos genera diversas inseguridades y emociones con la relación e intimidad que tenemos con nuestro cuerpo, es por esto que dirijo este documental tanto a hombres como a mujeres-

## **TIPO DE PROYECTO Y FORMATO**

Durante el desarrollo de este proyecto me llevó mucho tiempo elegir el formato que me permitiera expresar la intimidad y la relación que las mujeres tenemos con respecto a nuestro cuerpo y como el núcleo social influye en la manera en que las mujeres percibimos nuestra apariencia física.

Decidí elegir el formato de corto documental porque me da la posibilidad de conocer a los personajes y adentrarme en su intimidad, por medio de conversaciones en donde cada una de ellas expresaban las inconformidades que tienen con respecto a su cuerpo, las emociones que les provoca aquellas partes del cuerpo con las que no se sienten seguras y satisfechas; este formato me permite documentar la realidad de las mujeres frente a la belleza y cómo la sociedad y los medios de comunicación influyen en la relación que tenemos con nuestro propio cuerpo.

El documental es un formato que nos ofrece la posibilidad de jugar con varios elementos técnicos que nos ayudan a expresar nuestra idea de una manera más estética, entre ellos, la voz en off, que en este caso irá acompañado con imágenes de apoyo de la cotidianidad de los personajes.

## DESARROLLO DE LA IDEA

Para llevar a cabo este documental se realizó un vox pop a hombres de diferentes edades en donde describen con varias características como debe ser una mujer para ellos físicamente; estas voces serán la introducción al documental, se manifestarán en off e irán acompañadas con imágenes de apoyo de mujeres que cumplen con aquellos estereotipos.

Luego de la introducción, Alexandra Casallas, la protagonista de este documental empezará a relatar su historia en voz en off y en voz en in contándonos quien es ella, a que se dedica, expresará la percepción que ella tiene sobre su apariencia física y qué personas han influenciado en su vida para que ella tenga inseguridades sobre su cuerpo, contará también como fue el proceso de cambio en su cuerpo durante y después de su embarazo. En el momento en el que ella habla en off, se complementará el relato con imágenes de apoyo de ella interactuando en su cotidianidad.

Dentro del discurso que Alexandra narra, aparecerán voces en off de mujeres que expresan las inseguridades con respecto a su apariencia física, la percepción que ellas también tienen sobre la belleza y sobre el estereotipo de mujer ideal para la sociedad, estas voces estarán acompañadas de imágenes de apoyo de mujeres del común, que argumentan el discurso que Alexandra narra dentro del audiovisual.

## INFORME DE INVESTIGACIÓN

La idea de empezar a realizar una investigación sobre la belleza y las inquietudes que esta misma genera en las mujeres, nace de una ocasión en la que Alexandra Casallas, la protagonista de este proyecto, me pide que realice una sesión de fotos de desnudo con la condición de que en las fotos no se vieran reflejadas las estrías que le dejó su embarazo ni sus senos pequeños y caídos, pues esto le generaba una inseguridad en el momento de que otras personas vieran sus complejos. En el momento de ella ver los resultados de las fotos, queda algo sorprendida expresando que no podía creer que fuera ella la de las fotos, pues tenía una imagen de que ella era fea y que ninguna persona se iba a fijar en ella por haber quedado con marcas tras su embarazo.

Desde ese momento nos genera una inquietud el querer encontrar el por qué las mujeres nos sentimos inseguras con la apariencia de nuestro cuerpo, el por qué nos afanamos tanto por querer estar bellas y cumplir ciertos estándares que la sociedad nos impone.

Empezamos realizando la búsqueda de material en internet como artículos y obras audiovisuales basadas en el tema de la belleza femenina, para realizar una matriz de información en donde clasificamos esta misma por categorías claves y puntuales que nos demostraran las principales causas por las cuales las mujeres nos sentimos inconformes algunas veces con nuestra apariencia física. En la búsqueda de estos artículos nos dimos cuenta que la principal influencia para que las mujeres nos sintamos inseguras de nuestro cuerpo es el entorno social y todos aquellos referentes de belleza que visualizamos en los medios de información. Allí surgieron categorías como autoestima, inseguridad, presión social, relaciones familiares y otras, que nos permitieron entender que las relaciones que las mujeres tienen con sus cuerpos, están relacionadas con el entorno social, pero se manifiestan en la intimidad de las formas en que ellas mismas se perciben.

Uno de esos artículos encontrados se llama “la presión social en la delgadez femenina” este artículo habla sobre un estudio realizado en la Universidad de

Granada que demuestra que a los hombres les es más atractivo una mujer delgada que una mujer gorda, además cuenta que las mujeres expresan su inconformidad con su apariencia al ver fotografías donde imitan poses de modelos profesionales.

Este estudio, realizado por investigadores del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, ha comprobado cómo las mujeres con alta insatisfacción corporal sienten malestar y vergüenza cuando visualizan fotografías de su propio cuerpo, en especial cuando en estas fotografías ellas aparecen imitando posturas y poses de modelos profesionales. (Roldán,2013)

Dentro de esa búsqueda también encontramos a “Miss Escaparate”, realizado por Jennifer Siebel, un documental que evidencia la presión social que se ejerce sobre la mujer, desde la igualdad de género hasta la exigencia del entorno social para que la mujer cumpla con los estándares de belleza que éste mismo le impone. Este documental es el principal influyente para que nosotras queramos reflejar en nuestro trabajo, aquella presión que impone la sociedad para que seamos bonitas según la mirada de otros dejando a un lado lo que realmente nos hace sentir seguras a nosotras mismas.

En el proceso de investigación, continuamos realizando un mapa mental en donde colocamos la auto-aceptación como la principal problemática que percibíamos en las mujeres, este ejercicio nos ayudó a concluir que tras esa lucha de la mujer por la aceptación con ellas mismas, existen diversos factores que dificultan que la mujer se sienta segura de sí misma. Por ejemplo los hombres, en este caso sus propias parejas sentimentales son quienes opinan sobre la apariencia física de ellas pidiéndoles que se arreglen y se comporten a gusto de ellos. También concluimos a raíz de este ejercicio que los medios de comunicación influyen para que los hombres deseen una mujer con ciertas características físicas basándose en los referentes de belleza que vemos en estos mismos.

Además nos dimos cuenta, que a través de los medios de comunicación, la mujer se presenta como objeto de publicidad y satisfacción para la sociedad. Cuando ella es una imagen publicitaria debe cumplir con las características de tener un cuerpo delgado o voluptuoso, una cara bonita y una sonrisa perfecta para representar esa imagen de alguna marca; y además de esto, la publicidad también afecta a las demás mujeres que no cumplen con estos requisitos haciendo que ellas quieran seguir ese modelo de belleza que se muestra a través de los medios.

Tomamos como referencia una “Charla TED” de James Cameron, en la que él, muestra cómo sus experiencias de vida lo han influenciado en la realización de algunas de sus películas y en el interés por unos determinados temas lo han llevado a las películas que ha hecho. Nosotras preparamos una charla ante nuestra tutora del proyecto en donde expusimos todos nuestros puntos de vista frente a la belleza y las inseguridades que nosotras mismas tenemos con respecto a nuestro cuerpo y apariencia física.

Durante esta charla nos dimos cuenta sobre las emociones que nos generan esas características que nos hacen sentir inseguras, también descubrimos que nuestras madres son las principales personas que opinan sobre nuestra apariencia física e influyen a que nos arreglemos y nos comportemos de cierta forma; en ambos casos, nuestras madres nos exigen que tengamos una postura correcta, parándonos derecho, con la espalda erguida y sacando nuestra parte de atrás, además ambas madres tienen la percepción de que cuando una mujer se descuida físicamente después de tener un hijo corre el riesgo de que su esposo la abandone por otra mujer más bella.

Este ejercicio fue muy importante realizarlo, ya que descubrimos por medio de nuestras experiencias personales, cual es la principal problemática que queremos exponer en nuestra obra audiovisual, pues nosotras, al igual que otras mujeres también tenemos inquietudes e inseguridades con nuestro cuerpo. Además fue un factor muy importante para crear el formato de preguntas que haríamos posteriormente a las mujeres que convocamos como fuente de investigación.

Continuamos realizando una entrevista grupal con mujeres entre los veintitrés y cincuenta y cinco años de edad, en donde el principal objetivo de esta cita era compartir una onces y que hablaran de ellas mismas, cada una de ellas se describían quienes eran, a qué se dedicaban, nos contaron qué complejos e inseguridades tenían con respecto a su cuerpo, cada una relató sobre cuál es el concepto de belleza que tenían, nos contaron sobre las personas que influyen sobre su aspecto físico y que de alguna manera también influyen a que se acomplejen y se sientan inseguras con algunas partes de su cuerpo.

Este ejercicio fue muy enriquecedor para mí como mujer y como realizadora audiovisual, a pesar de que las chicas que reuní para esta entrevista eran conocidas mías pero no se conocían entre ellas, al momento de la entrevista fue muy grato sentarnos a charlar todas sobre este tema sin ningún tapujo y sin juzgarnos entre nosotras mismas, cada una de nosotras expresó ante las demás, aquella intimidad que tenemos con nuestro propio cuerpo sin importar que las demás juzgaran nuestras opiniones frente al tema; digo enriquecedor porque me dejó la enseñanza de que entre nosotras mismas debemos respetarnos y aceptarnos como somos para que los demás también nos respeten y acepten. Esto se refleja dentro del documental cuando Alexandra habla de que ella es bonita porque es una mujer fuerte, porque es una guerrera, porque se valora a ella misma como es y además es reflejado cuando ella cuenta que deja a un lado los malos comentarios de su pareja y empieza a valorar su belleza por sí misma.

Como fuente de investigación también recurrí al “vox pop”, salí a la calle, pidiéndole a los hombres que me describieran como debe ser una mujer para ellos, cada uno de ellos me describía como era su prototipo de mujer; unos me decían que tenían que tener el cabello largo, algunos las prefieren rubias, otros morenas, varios me dijeron que la mujer no debe ser más alta que ellos, otros expresaban que era muy importante que la mujer debía tener de donde agarrar.

Me divertí grabando esta parte del documental porque cuando me acercaba a preguntarle a los hombres qué cómo era la mujer ideal físicamente para

ellos, algunos hacían cara de sorprendidos al ver que una mujer les hiciera ese tipo de pregunta, otros se negaban a responder, algunos me respondían en palabras muy sutiles y otros me respondían con toda la sinceridad del mundo, en algún momento de este ejercicio llegué a sentir malgenio con las respuestas que ellos me daban; pues algunos hombres se referían hacia nosotras como si fuéramos un pedazo de carne, como si fuéramos un objeto de satisfacción para ellos. Esta fuente de investigación será la introducción al documental.

Alexandra Casallas ha sido una fuente de investigación muy enriquecedora para este proyecto, desde el momento que yo le realicé unas fotos de desnudo a ella, nuestra amistad fue tomando mucha confianza, dando pie para que cada una le revelara cosas de su vida a la otra.

El día que yo le hice esas fotos a ella charlábamos mientras posaba, ella me contó toda la historia sobre su embarazo, sobre cómo había conocido al padre de su hija y sobre las inseguridades que ella tenía con su cuerpo, me acuerdo mucho que ella me decía en ese momento que solamente le tomara fotos a las partes de su cuerpo que ella consideraba bonitas, me decía que no se le fueran a ver los senos, ni su abdomen lleno de estrías; sin embargo yo trataba de capturar esos espacios del cuerpo de ella sin que se diera cuenta, en el momento en el que le mostré las fotos quedo muy sorprendida, me decía que pareciera que no fuese ella, que no pensaba que se viera tan bonita en la fotos ni mucho menos esas partes de su cuerpo que no le gustaban. Desde ese día me empecé a inquietar mucho sobre la percepción que nosotras tenemos con nuestro cuerpo.

Luego de estas fotos empecé a hablar mucho con ella, cada vez que nos veíamos tenía algo nuevo para contarme, sobre su esposo, sobre su hija o sobre algún pretendiente que ella tuviera. Cuando conocí la historia de que el padre de su hija la despreciaba por tener unos senos pequeños y por tener estrías, y que ella se sentía acomplejada por eso, decidí que ella tenía que hacer parte de este documental pues ella es el reflejo de varias mujeres que han sentido la presión de alguna persona con respecto a la apariencia física.

Dentro de las conversaciones que tuvimos, ella me contaba que cuando su esposo le decía que ella estaba fea, ella se sentía así y que eso era lo que le reflejaba a los demás, no le daban ganas de arreglarse, ni de quererse ver bien para ella misma porque creía las palabras que su esposo le decía, ella recuerda mucho una discusión con él, en donde él le decía que nadie la iba a volver a desear porque su aspecto físico estaba muy mal, en ese momento ella decide cambiar su apariencia arreglándose un poco más, vistiéndose un poco mas coqueta y femenina para ver si era verdad lo que su esposo le decía.

Ella cuenta que cuando empieza a arreglarse y a vestirse mucho mejor que antes, esto hace que ella empiece a atraer las miradas de otros hombres y los halagos de ellos; dejando a un lado los comentarios que su esposo le decía sobre su aspecto físico.

Toda esta historia de Alexandra me impacta mucho porque me empieza a surgir la inquietud de que por qué las personas cercanas de nuestro entorno influyen mucho en aquellas inseguridades y complejos que tenemos con nuestro cuerpo y cómo influyen también para que nos sintamos bien con nosotras mismas .

¿Qué es una mujer?, es un corto documental realizado por la cineasta francesa Agnès Varda, en 1975 donde varias mujeres cuentan qué es una mujer para la sociedad, cómo debe comportarse ante la mirada masculina y que funciones debe cumplir durante su ciclo de vida; este audiovisual es un referente en donde me guío para comunicarle a espectador por medio del vox pop que realice con los hombres, que las mujeres somos para la sociedad un objeto de deseo, satisfacción y publicidad.

Como referente Audiovisual me base en Gordofobia, un documental que también habla sobre los estereotipos de mujer, este audiovisual refleja la cotidianidad de las mujeres en las imágenes que argumentan el discurso, así mismo se ve reflejado en el momento en que Alexandra empieza a contar su discurso y las imágenes de apoyo reflejan la situaciones cotidianas que vive a diario en su casa.

Otro referente relevante para el desarrollo de este trabajo es Daphné es un corto animado, basado en las historias de varias mujeres que son bailarinas exóticas y cuya realidad se ve representada por medio de un personaje que manifiesta a través de voz en off. Este corto es el antecedente en el que yo me baso para colocar a Alexandra como personaje principal del documental representando aquella intimidad de las mujeres que tenemos con nuestro cuerpo y como lo percibimos.

*“Dentro de este informe, en algunos momentos del proceso que tuvo el proyecto se habla en plural porque esta investigación se comenzó a realizar con Andrea González quien más adelante por contratiempos tuvo que abandonar este proceso”*

## CONCLUSIONES

Esta investigación ha dejado una huella muy importante en mi vida, como mujer y como realizadora audiovisual; yo, al igual que las mujeres que contribuyeron con este proyecto también tengo inseguridades con algunas características de mi aspecto físico.

Durante las conversaciones que tuve con las mujeres que me ayudaron con esta investigación, me sentí identificada con algunas situaciones que les suceden a ellas y que también me suceden con respecto a la relación que tenemos con nuestro propio cuerpo, un claro ejemplo de esto es que nuestras mamás son de las personas que más influyen en esa relación que tenemos con nuestra apariencia física, pues están presionando a que siempre tenemos que vernos bellas ante la mirada de las demás personas.

Sé que para muchas mujeres la mirada y la opinión masculina es muy importante para sentirse segura de sí mismas, durante esta investigación escuché de varias mujeres que es muy importante que la pareja sentimental les de seguridad o que algún hombre les diga que están bellas para que así mismo se sientan; no voy a negar que mucho tiempo antes de empezar esta investigación me importaba mucho la opinión de un hombre, en este momento, después de haber hecho esta investigación me doy cuenta que me siento molesta al saber que una mujer tiene que tener la opinión de otro para sentirse aceptada y segura de sí misma; como mujer aprendí que la opinión de las demás personas y sobre todo de los hombres, sobre mi aspecto físico, no debe influir para que me sienta aceptada y para que me sienta bella y segura de mi misma.

Antes de empezar a realizar esta investigación, no tenía ningún problema con que un hombre se refiriera a una mujer con expresiones como “que tenga de donde agarrar” ó “que tenga buena delantera y buena trasera”, en el momento en que empieza a surgir mi inquietud sobre porque las mujeres debemos cumplir con ciertos estándares que la sociedad no impone, también me empieza a molestar el hecho de que un hombre se exprese así de una mujer, siento como si fuéramos un pedazo de carne que satisface los deseos

de ellos. Durante la investigación me di cuenta que la opinión de los hombres hacia nosotras influye mucho en la construcción de ser mujer, pues desde ahí se empiezan a ver reflejadas nuestras inseguridades y los estereotipos que debemos cumplir para la sociedad.

Aunque el proceso de investigación tuvo un largo tiempo antes de empezar a realizar el documental, aprendí que este proceso es muy importante para realizar cualquier formato audiovisual, al principio del proyecto yo sabía que iba a tratar el tema de la belleza en la mujer, pero no tenía definido que delimitación iba a darle y sobre qué línea argumental me iba a basar, pienso que para “Mi Cuerpo es una Celda” fue clave cada paso que di durante la investigación, el entrevistar varias chicas y definir quién sería el personaje principal, el ver varios referentes audiovisuales que dieran una idea de cómo contar mi discurso, cada ejercicio que realice durante el proceso de investigación aportó varios detalles para el producto final, como el uso de las voces en off de los hombres que refuerza el discurso de que las mujeres debemos cumplir ciertos estándares para ser aceptadas.

El momento de pre-producción fue muy enriquecedor para la realización de este producto, pues esta etapa de mi investigación me permitió ir conociendo al personaje principal y a las demás mujeres entrevistadas, generando una confianza para que en el momento de las entrevistas desahogaran todo lo que tenían adentro sin ningún pudor a decir que tenían inseguridades con su propio aspecto físico.

Cuando mi compañera Andrea González abandonó esta investigación, en algún momento pensé que no iba a poder continuar sola con este proceso, pero recordé que yo tenía una meta y no solamente era terminar mi trabajo de grado para poder recibir el título sino que a mí este tema me apasiona mucho y quería ver el resultado final de todo este proceso reflejado en un documental. Además quería dejar una huella a las mujeres con este trabajo; esta fue la principal razón por la cual decidí continuar con el proceso.

Antes de empezar el rodaje tuve que conseguir los recursos con los cuales iba a realizar el documental, alquilarlos salía algo costoso y por fortuna tuve

mucha colaboración por parte de mis compañeros y de la unidad técnica de la universidad quienes me prestaron los equipos para hacer posible el producto final; con esta anécdota tengo la clara certeza de que si realmente algo nos apasiona debemos buscar la manera de realizarlo dejando a un lado la barrera de que no podemos hacerlo porque no hay los recursos.

En el momento en que iba a empezar a realizar el producto decidí recurrir a la ayuda de mis compañeros quienes sin ninguna excusa me ayudaron y me aconsejaron en el momento de hacer el rodaje. Dentro del rodaje tuve varias anécdotas y fue que en la unidad técnica de la universidad me prestaron una luz la cual conecte mientras hice la entrevista del personaje principal y que de un momento a otro se fundió y dejó de funcionar, me tocó ser muy recursiva al hacer los planos de apoyo con una lámpara de la casa del personaje, como realizadora esto me deja la experiencia de que debo ser muy recursiva y buscar la solución para no parar el rodaje.

Por último concluyo con que logre hacer sentir mi intención comunicativa con mi producto final, pues le mostré el producto a varios hombres quienes de alguna forma me decían que se sentían mal porque en algún momento habían visto a la mujer como objeto de satisfacción, y por otro lado las mujeres me decían que se sentían identificadas con el documental pues ellas también han sentido inseguridad con su apariencia física y han sentido la presión por parte de otras personas para estar bellas.

## BIBLIOGRAFIA

Arango, H. (2015). ¿Es válida la narco – estética en Medellín?. Recuperado de <http://www.elcolombiano.com/antioquia/es-valida-la-narco-estetica-en-medellin-YI1813414>

Roldán, O. (2013). La presión social de la delgadez femenina. Recuperado de <http://sociologos.com/2013/01/17/la-presion-social-de-la-delgadez-femenina/>

Monedero, S. (2014). Gordofobia. Recuperado de <http://gordofobiadocumental.blogspot.com.co/>

Varda, A. (1975). Qué es una mujer. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=xlrZlBwPZI8>

Siebel, J. (2013). Miss escapate. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mKYqVAMqVgs>

Doazan, F. (2014). Cómo Es La Mujer Ideal En Nuestros Tiempos. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=7LV\\_JXEnVtw](https://www.youtube.com/watch?v=7LV_JXEnVtw)

Cruz, A. ( 2014). ¿Desaparecer para ser vista?. Recuperado de <file:///C:/Users/ho/Downloads/81-cruz-angela-2.pdf>

Rojo, J. ( s.f). Belleza ¿un desafío peligros0?. Recuperado de [http://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/belleza.asp](http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/belleza.asp)

Baena, M.P (2016). Las mujeres que se atrevieron a mostrar sus cicatrices por cirugías plásticas mal hechas. Recuperado de <http://www.elespectador.com/noticias/salud/mujeres-se-atrevieron-mostrar-sus-cicatrices-cirugias-p-articulo-641162>



## **Jessica Alexandra Casallas Murcia**

Alexandra es una mujer de 22 años de edad, comunicadora gráfica, trabajadora como operaria de máquina plana y madre de una niña de cuatro años, es una mujer alegre y guerrera.

Ella es vanidosa, le gusta estar bien presentada ante los demás, casi siempre usa tacones porque dice que se ve mucho más esbelta así, es una mujer crespa, morena, delgada, con unos senos pequeños, una cola acorde a su contextura, siempre está con sus ojos delineados y sus labios rojos.

Es una mujer que desde pequeña su contextura física ha sido muy delgada, cuando quedó embarazada de su hija a los 18 años de edad, subió varios kilos y después de dar a luz empezó a perder peso y masa corporal lo que dejó varias marcas en su cuerpo como estrías en los senos, abdomen y piernas; a raíz de sus cambios físicos después del embarazo, su pareja sentimental dejó de verla como la mujer perfecta para él y empezó a despreciarla por los cambios que había tenido su cuerpo, haciendo comentarios que afectaron poco a poco la autoestima de ella y haciéndola sentir insegura de su apariencia física.

Dentro del documental Alexandra nos cuenta como es la relación y la intimidad que ella tiene con su cuerpo y su apariencia física, además hablará sobre cómo ha sido ese proceso de auto-aceptación después de que su pareja dejó de influir en su vida.

En este audiovisual también participaron mujeres entre los 22 y 50 años que al igual que Alexandra también reflejan inseguridades con respecto a su aspecto físico; las voces de estas mujeres refuerzan el discurso que Alexandra relata con respecto a su cuerpo y a la percepción de la belleza.

## **Diseño sonoro**

Para este documental se utilizan las voces en off de los hombres que describen como debe ser una mujer para ellos, estas voces irán en un primer plano porque dentro del documental es muy importante mostrar la opinión de los hombres frente al aspecto físico de las mujeres, en un segundo plano irá el sonido ambiente que argumenta que estas entrevistas fueron realizadas a hombres del común y en la calle.

También está la voz en off de Alexandra en un primer plano, en donde cuenta su percepción sobre la belleza, en algunas ocasiones se escuchará el sonido ambiente en un segundo plano referenciando las actividades que ella realiza mientras narra su historia. En algunos momentos del documental Alexandra narra en voz en in y la intensidad de este sonido es que el espectador conozca el personaje principal del documental.

Habrán voces en off de mujeres mientras se narra el discurso de Alexandra, estas voces en off se escucharán en un primer plano y darán relevancia a la narración de Alexandra.

## **Diseño de fotografía**

Las imágenes que acompañan las voces en off de los hombres, son imágenes de maniquís tomadas en varios lugares de la ciudad, en algún momento se verá diferente la temperatura de la imagen pero esto es debido a que el ambiente de cada sitio en donde se tomaron las imágenes es diferente.

Las imágenes que acompañan el discurso de Alexandra son imágenes realizadas en su propia casa, algunas imágenes estarán con poca luz ya que justifica la iluminación de la casa y el espacio en donde ella realiza sus actividades cotidianas.

El discurso de las voces en off que está entrelazado con el de Alexandra, irá acompañado de imágenes de apoyo de diferentes mujeres en la calle y en

distintas actividades cotidianas. Al igual que en el discurso de los hombres, estas imágenes se verán con algunos cambios de temperatura ya que los ambientes en donde se realizaron las imágenes son diferentes.

No me recibieron en el trabajo, por tener la niña, servía como experiencia como todo, pero pues la niña genera un costo y una responsabilidad para la empresa, genera tener que afiliarla y todo lo que cubre la seguridad social, a la persona a la que le dieron el puesto fue a un muchacho de 25 años mayor que yo y con la experiencia y todo, se la dieron porque él no tiene compromiso y tiene la disponibilidad de tiempo. Entonces en caso dado de una emergencia no me van a dejar salir porque tiene que haber alguien que este cuidando mi hija que no sea la mamá y ese es el argumento natural de las empresas.

No, el portafolio les gustó, les pareció interesante porque les mande a lo máximo fotografía, una presentación mía que tengo en vimeo y les gustó, el portafolio está bien, pero lo que te decía ahorita ellos me daban el esquema y yo solamente tenía que pasarlo a vectores, solamente era pasarlo al computador. No creo que me hubiera quedado grande pero la oportunidad no fue para mí.

Con mi esposo las cosas van mal, él me dice que arreglemos las cosas, pero yo le digo que conmigo ya no hay nada que arreglar y entonces él se pone bravo, me dice vaya se de mi cuarto, el otro día me dejó todas las cosas en el otro cuarto, e dijo ¡Ahí le paso todas sus cosas para que no vuelva a mi cuarto. Yo ya no doy para más con él, yo entro en negatoria con él, pero él me empieza a reprochar que yo soy la que la ha embarrado y me dice que yo soy la que tengo que estar aquí para hacer aseo y tenerle todo listo a él pero es que es y no estoy para hacerle aseo a nadie

Si, el tetero de mi hija, las onces, su almuerzo, pues estar pendiente hacer las tareas. Yo estoy pendiente de ella en lo que más puedo, pero pues me gustaría tener un apoyo, cuando él se sienta a hacer tareas con ella es terrible, los profesores empiezan a llamar la atención, porque con él hacen las tareas a medias y Stephany se vuelve rebelde. A ella le afecta bastante nuestras discusiones a raíz de eso ha cambiado mucho el comportamiento en el colegio. Así que ahora si Diego me saca el malgenio procuro calmarme y quedarme callada para que la niña no se afecte. Pero ella prefiere a papito, le gusta dormir con él y no conmigo. Ella dice que yo soy un monstruo.

Si eso mismo e dice mi mamá, ella me dice que no son palabra de la niña y me duele pensar en eso, pues yo no hago que la niña irrespete a Diego. Lo feo es que la envenena en contra mía y ella no se da cuenta que si no es por mí no va a tener nada, él nunca le da onces, si no hay tetero a él se le hace supremamente fácil y le hace bienestarina en agua o en agua de panela si hay. Sino pues mire a ver que toma la niña, pero yo sagrado a si me toque fiar, le llevo la leche, sus onces y lo que ella necesite. A ella a que limpiarla, cambiarla estar pendiente de ella. No porque el lave la ropa de los tres se va ganar el cielo, porque él no está pendiente de la niña, pero ella esta mas

apegada a Diego que a mí. Dice mi mamá que porque él es el alcahueta, pues no sé hasta dónde... y pues yo soy el monstruo por que la corrijo.

Él no le inculca nada bueno, él ve un marrano y piensa en cómo lo va a degollar y luego en cómo se lo va a comer. Yo no puedo con eso, yo no sé en qué momento me perdí esa parte de él o él se perdió mi mentalidad. Hubo un momento en que todo era perfecto en nuestras mentalidades pero no sé de dónde. Porque tenemos muchas diferencias que no nos hacen fuertes sino nos hacen débiles y más en eso en mi apetito de querer aprender, leer y buscar cosas nuevas y él... Fox, veamos los Simpson, y yo le digo venga miremos otras cosas en History, vea que hacen experimentos virales donde explotan cosas y él me dice esos idiotas ¿para qué?, vuelvo y le digo miremos otra cosas pero él me dice que no, porque el televisor es de él y él lo compro con su plata, usted no puede mandar en esta casa porque como los servicios se pagan solos. Por eso deje el cuarto también, según el todo lo que hay en el cuarto lo ha comprado él. Pero no se ha dado cuenta que la que termina pagando las cuotas de todo soy yo.

Yo no digo que todo lo que tenemos me lo deba a mi pero... si, me lo debe a mi si no hubiera sido por lo prestamos que nos hicieron mis padres, hubiéramos tenido plata, sino hubiera sido por la iniciativa de mis papás nos tendríamos apartamento, sino hubiese sido por mí que le roge que tuviéramos un hogar no estaríamos pasando por estas. Simple y llanamente es culpa mía.

Claro, yo tuve un momento de mi vida en el que me sentía tan fracasada siendo madre soltera, que él me hacía a un lado pero yo insistía en que se arreglaran las cosas, en que se luchara por todo lo que habíamos construido y la típica de que no podíamos echar 5 o 6 años a la basura y pues no, no es así los años pasan con o sin él, con compañía o sin compañía. Van a pasar muchas cosas, momentos malos y buenos; pero yo ahora digo ¿para que tener un hogar así?. Todos me dicen que chimba, la china tiene 20 años y ya tiene casa y sus cosas, pero de que me sirve si a la final no como allá, no puedo llegar tranquila a mi casa a descansar o a ver televisión. No me sirve de nada si a caso para dejarle una herencia a mi hija, pero de resto no me sirve de nada más porque es un bien material y yo no soy feliz.

No, ya no más! Él a mí siempre me cogía de parche a decirme bueno decida.. y yo ay.. Ay Dios mío, pero es que tanto años.. Y yo terminaba diciendo hagamos le, sigamos, eso dele rueda que nosotros podemos, y ya llevamos 8 años dándole cuerda que yo ya no quiero saber nada más. Lo poco que sentía por él estos últimos días el se ha encargado de matarlo.

No ya es suficiente, que rico el man consiguiera otra persona que realmente lo quisiera y lo valorar como es él.



## Transcripción Entrevistas

Andrea: Estamos tratando de mostrar o de analizar, como una presión que hay de pronto socialmente hacia las mujeres en cuanto a la belleza, pues entonces siempre hay un estereotipo en el círculo social en donde uno se mueve de pronto dependiendo del estatus social, hay como cierta exigencia para que las chicas se vean lindas dependiendo de donde estén. Entonces nos dimos cuenta con Erika que hay muchas que si tienen mucha influencia de la sociedad, digamos también de la familia como “la que no se arregla” y de muchas que los esposos les dicen como a las viejas que se tienen que operar y cosas así, entonces es como una presión social. Lo que realmente queremos hacer es un documental, pero entonces vamos a escoger una actriz y vamos a basarnos en muchas entrevistas que ya hemos hecho para crear un personaje, entonces ese personaje es que va a representar como la historia de todas con las que hemos hablado, ya hemos hablado con dos o tres. También vemos que hay casos como de maltrato o sea ya llega al extremo en que se dejan maltratar; entonces la idea es que hablemos un ratito todas, como echar chisme y nos cuenten muchas cosas, entonces primero quiero que empecemos con Karen, nos cuentes ¿quién eres?, ¿tu nombre?, ¿qué haces con quien vives a que te dedicas?

Karen: Bueno mi nombre es Karen Burbano Moreno, tengo 21 años, soy abogada en proceso, me dedico a actuar, mi trabajo es actuar, mi hobby es actuar y pues bailo también, vivo en la Cali con 80.

Andrea: ¿Con quién vives?

Karen: Vivo con mi padres y mis hermanos

Andrea: Y tu Pao cuéntanos de ti

Paola: Bueno mi nombres es Paola Rozo, tengo 22 años, estoy ya en último semestre de política y relaciones internacionales, ¿Qué hago?, pues ahorita estoy haciendo prácticas en el congreso.

Andrea: Pues bueno yo quiero que nos cuenten por ejemplo Karen como ¿Quién eres tú? ¿Cómo te describes? ¿Quién es Karen?

Karen: No, Karen es un complejo de cosas, pues estudio una de las carreras más estrictas, estudiar derecho es un mundo muy cuadrulado y entre eso muy aparente, pero yo soy muy relajada, muy tranquila, también tengo la otra cara y es que soy artista, vivo del aplauso del público, me gusta jugar, o sea tengo 21 años pero si me proponen ir a jugar al parque me encantaría ir a hacerlo, me encanta eso, me encanta mucho los juego de fuerza, amante de la música al 200% y pues más que todo entregada a mi familia, esa es Karen Burbano.

Paola: Esa pregunta es muy difícil, siempre que me preguntan eso quedo como “uy parece”, pues quien soy yo, no se soy una persona muy divertida, no se me gusta mucho reirme no se, molestar y joder a la gente, me alegra eso el alma, me gusta leer mucho, me gusta escribir, escribo pendejadas cuando

estoy sola en mi casa de las cosas que me pasan en el día, escribo una crónica y tengo documentos en el computador, no se los muestro a nadie porque es como un diario, pero me gusta mucho escribir, es una forma muy bonita de expresar, como de hacer catarsis de las cosas que uno siente, me gusta la música, amo la música yo sin música no puedo vivir, nunca fui muy artista a diferencia, mi mamá siempre le gustaban las manualidades pero yo siempre fui muy mala para eso pero pues digamos que lo intentaba. Digamos las cosas más manuales casi no, mucho menos los deportes; jugué rugby como un año pero no; y que más, no se soy una romántica de la vida y de todo, todo lo romanticismo, para mí todo es romántico, el amor, la amistad para mí es muy apasionado, no se me apasiona todo.

Andrea: Bueno, ¿Para ustedes que es la belleza?

Karen: Uy lo que pasa es que, para mí el concepto de belleza es una cosa tan abstracta, para mí la belleza es todo lo que alguna vez te llena el alma y te hace sonreír, entonces yo encuentro belleza en la música, en un buen texto, en cualquier cosa, en un color, hay muchas cosas que a uno lo hacen sentirse como tranquilo, para mí la belleza es eso, encontrar la tranquilidad en cada cosa y en cada persona.

Paola: Para mí que es la belleza, la belleza es para mí, digamos definiéndolo en mis palabras ñoñas, es un imaginario y no solamente social si no es colectivo, la belleza es como algo que yo me imagino que es subjetiva, todo es de gustos, a ti te puede gustar eso pero a ti no; entonces para mí la belleza es como una idea que está insertada en nosotros y es que eso depende de un contexto mucho, o sea en un contexto en el que uno esté, si, entonces por ejemplo para mí una persona digamos clase media, con mi mamá la belleza es, no sé, lo bonito, lo limpio, lo chévere pero para alguna otra persona la belleza es ver esa pared rayada; entonces es como ese imaginario de lo que decía ella también de lo que uno gusta y siente que es bonito.

Andrea: ¿Ustedes se sienten bonitas, bellas?

Karen: Yo digo que sí, soy un poquito ególatra, ¿Por qué? no sé, porque siento que hago las cosas bien, eso da mucho de belleza, soy una persona inteligente, pues no se, soy medio expresiva, vivo feliz, entonces yo digo que una sonrisa en un rostro que tenga uno para darle a otra persona ya hace esa persona hermosa, para mí es eso, soy de esas personas que siempre va a tener una sonrisa, siempre va a estar dispuesta a escucharla a si le pasen un montón de cosas por dentro y eso me hace una persona muy hermosa.

Andrea: Y tu Paola ¿Te consideras bella?

Paola: Si, yo creo que uno de mujer no se da cuenta, pero todas las mujeres tenemos complejos re estúpidos y en realidad, digamos que ya yéndonos un poco más a la parte sexual uno de vieja se acompleja por unas vainas que ni siquiera los hombres se dan cuenta y que ni siquiera las demás mujeres se dan cuenta, entonces uno se acompleja y uno dice que no es linda, uno ve a esas viejas de las revistas y uno dice yo no soy linda porque eso es a lo que

todos les gusta pero no, no es tan así a mi me parece que he aprendido con los años que me tengo que querer a mi misma porque sino mi vida no funciona, entonces he aprendido a querer mis gorditos, he aprendido a querer mi nariz, esas cositas que uno dice ¡Uy parece, muy paila!, pero esas cositas que uno dice que es lo que soy, es quién soy, me tengo que querer a mí misma. Ha sido más como esa construcción he aprendido a querer mi gorditos, a consentirme, pero si, si me considero bonita.

¿Qué parte del cuerpo les gusta más?

Karen: Como ya lo dije ahorita, la sonrisa, yo tuve un problema hace poco y me achanto mucho, me partí un hueso entonces tengo la boca toda enyesada, pero con la gente y todo esto, me di cuenta que la sonrisa es lo que hay atrás de los dientes todo lo que hay en el interior; bueno me encanta mi cuerpo excepto la nariz, pero lo que más a mi es mi sonrisas, Porque es natural, porque es el símbolo de lo que soy, de mi felicidad, de mi tranquilidad, es lo más sincero que tengo, expresión al mundo y es como romper un poco las apariencias, me encantan los ojos y las sonrisas de las personas, entonces así mismo me encanta mi sonrisa.

Andrea: ¿Y qué parte no te gusta? La nariz ¿Por qué?

Karen: Porque tengo la nariz de mi papá y es horrible y no me sirve para nada porque no respiro por la nariz.

Paola: Lo que más me gusta de mi cuerpo, los ojo, siempre me han gustado, siempre me han parecido diferentes a todos los ojos, siempre, siempre, mis pestañas, como la forma, además porque cuando era chiquita, me decían como ¡usted es bizca! Incluso mi mamá me llevo al médico y todo y el médico le dijo ¡No señora, ella no es bizca por la forma de los ojos, a veces pareciera que esta desviado! Pero igual eso me gusta, porque yo los miro al espejo y además porque siento que me hacen diferente y son diferentes a los demás y además siempre me han dicho que son lindos.

Andrea: ¿Y que no te gusta?

Paola: Mi nariz, no se no puedo

Andrea: A mí tampoco me gusta la mía

Erika: A mi si me gusta la mía

Andrea: La mía es toda gorda, es un buñuelo ahí

Karen: A mí no me gusta, pero no me la cambiaria

Paola: No, yo si

Andrea: ¿Si te la cambiarías?

Paola: Si, yo si me la operaria, además es porque no puedo respirar muy bien a veces, además por estética y como por sentirme bien personalmente, por dentro y por fuera, siempre he tenido ese complejo, toda la vida.

Andrea: ¿Qué las hace sentir inseguras? Como de su cuerpo, de pronto como uy no, tal vez, bueno hablando lo de la nariz, ¿Cómo que otra cosa? Bueno uno de mujer como que siempre ve una vieja y uno dice jueputa soy muy fea y no la mira y dice ¡tiene el cabello todo bonito y el mío esta horrible. ¿Cómo que las hace sentir así inseguras? Si hay un parte del cuerpo que uno dice como que no.

Karen: Yo digo que la cola, la falta de cola es terrible, no sé porque, aparte de que tengo esa horrible sensación de que uno se pone un pantalón y se le cae, entonces es terrible de que yo tengo las piernas largas, entonces de atrás parezco una sola línea, es terrible, yo si la cola, me achanta muchísimo.

Paola: Yo si no pudo decir eso.

Andrea: ¡Ay no pues!

Karen: La súper cola

Paola: Aunque eso también es un complejo

Andrea: ¿Te acuerdas Erika la vez que estábamos en Stradivarius? Había una vieja ahí y se midió un short y tenía una cosa horrible de grande y las patas todas secas y el culo todo grande... Y estábamos ahí y la vieja se midió un short y le quedo como chiquito y llega y dice ¿Cómo fue que dijo Erika?

Erika: Llego y dijo ¡Me va a tocar mandarme a quitar nalga porque nada me queda!

Andrea: Pues claro con semejante culo que tenía

Paola: Por ejemplo ese es un problema que yo tengo, yo me mido ropa, bueno para contestarte de una vez la pregunta, para mi medirme ropa es tremendo, o sea yo me mido ropa y duro una semana, no voy a comer nada, me voy a poner a hacer ejercicio, me siento como un carajo, me ve un man yo digo ¡no, aléjate de mí porque soy horrible!, Porque es que por ejemplo los pantalones a mí no me quedan y yo tengo que comprarme un pantalón talla 14, Erika lo ha visto, 14 o 12 para que me quede de aquí (nalga) y después me toca mandarle a coger de acá (bota), o sino las blusas, por ejemplo mis brazo son gruesitos entonces también, que esta no me queda, entonces es terrible para mi comprar ropa es lo que más me achanta.

Karen: Es que comprar ropa es terrible

Andrea: ¿Pero que te hace sentir insegura, eso? ¿Algo del cuerpo que tu digas como que no? Eso de que a a veces uno se arregla y se arregla y se ve algo que no, paila.

Erika: A mí por ejemplo en mi caso son las ojeras, es una cosa de que todo el mundo me dice cómo es que está enferma, es que no duerme, es que no estás durmiendo bien. Que día llegue al festival de cine ahí en el MAC y estaba Nicolás y Brandon y Nicolás me dice ¡Uy marica tiene severa cara de muerto! Para mí son las ojeras es un complejo que tengo.

Paola: A mí me hace sentir insegura de mi cuerpo, mis hombros y mis brazos, más que la nariz porque pues ya es algo a lo que me acostumbre, pero esta parte si me pone mal, por ejemplo quitarme una chaqueta o ponerme un esqueleto me pone insegura porque yo veo a las mujeres y todas con los bracitos chiquitos...

Andrea: A mí también me pasa eso.

Paola: Y yo con esta vaina, como de que no parece, yo quiero ser más flaca.

Andrea: Bueno cuando ustedes se miran en el espejo, ¿Alguna otra cosa que ustedes digan que no les cuadra? Uno a veces se queda mirando y dice como uy no esas tetas no sé.

Paola: Pues no se a mí me parece que, pues digamos que hablando como viéndome al espejo desnuda por ejemplo, que lo hago bastante, porque es como una parte de construir ese ¡Quierase a si misma! Lo hago, entonces me miro y es como no sé tal vez los gorditos y digo que son lindos, pero a veces digo que debería hacer ejercicio.

Karen; A mí a veces como ser tan flaca, es que mis hermanas son grandotas y mis amigas son grandotas, mas bajitas pero son anchas, son grandes, a mí si me gustaría ser un poquito más ancha, o tener más piernas, porque mis bracitos, digamos yo he pensado en tatuajes, mis bracitos son chiquiticos, no caben muchos tatuajes, de pronto si a veces mirarme al espejo es ¿Cómo hago para estas más grande? Para tener los brazos más gruesos, tal vez la espalda más gruesa, pero de resto bien, ya me acostumbre a ser así flaquita.

Andrea: ¿Y esas inseguridades, les generara alguna emoción? Por ejemplo, no sé como que me da frustración, por ejemplo lo que hablábamos con Erika, que ella tiene lo mismo que me pasa a mí, lo de la dermatitis, entonces como que nos estresa porque a veces yo estoy con esto lleno de cosas y los brazos y la gente ¡Ay! ¿Qué le pasó? Y uno no, es que tengo una alergia y entonces a uno le da como rabia, me da malgenio, y esa picadera.

Erika: Y la gente le pregunta a uno como ¿No se aplica nada? A mí me pasa mucho cuando, digamos a mí se me brota mucho la espalda y digamos que eso me ha generado como cicatrices y me da malgenio y me estresa verme esas cicatrices ahí al espejo y cuando voy a estar con una pareja es como no me mire la espalda que me da pena.

Andrea: ¿Les genera alguna emoción? ¡Como ah, estas tetas tan feas, quisiera tenerlas más grandes o mas chiquitas!

Paola: Es como rabia, ni subir, ni bajar de peso es fácil, entonces es como ¿Qué hago?, como rabia, como impotencia, porque uno no sabe qué hacer, ¡Ojala tuviera 20 millones de pesos para mandarme a hacer la lipo!

Andrea: ¿Ustedes creen que ser bonitas es como una exigencia social?

Karen: En mi carrera si, porque el abogado es de llenarse de gente que uno conozca y ser bonita ayuda bastante, la abogacía es muy aparente, es el que tenga la mejor ropa, el que este mejor vestido y para que uno le quede bien un vestido uno tiene que tener como una cierta forma de cuerpo, un montón de cosas como ese estereotipo de la mujer perfecta, entonces socialmente ayuda mucho ser bonita, que a uno lo dejen pasar en la fila, que uno vaya por ahí y lo inviten a comer y eso, eso ayuda bastante.

Paola: Si claro, ayuda, la sociedad le impone a uno como esa superficialidad de que tiene que ser bonita o nadie le va a caer, tiene que ser bonita o ni va a conseguir lo que quiere, lamentablemente es así y h sido así durante mucho tiempo y es muy fuerte, muy, muy fuerte e incluso entro de nuestro mismo género, las mujeres nos damos re duro entre nosotras mismas, porque los hombres es como ¡uy esta gordito papi, que lindo! En cambio de vieja es parece tengo uno gordos y las viejas somos, ¡Mire a esa gorda imunda! ¡Mirele esas tetas que tiene! Por ejemplo la vieja que se metió con el novio de uno y uno empieza a decir véala tan fea!

Andrea: La vieja mejor que uno y uno es que vieja tan fea

Paola: Si claro, la sociedad influye mucho, además que es muy superficial, como muy por apariencias, pero después uno se da cuenta que lo importante no es eso, pero digamos que colectivamente la gente es muy hipócrita en ese sentido.

Andrea: ¿Ustedes como creen que es el idea de mujer en la sociedad? Eso depende mucho del entorno en donde ustedes están, pues lo que hablábamos con Erika la otra vez era que, ahora si uno anda ahí en un parche medio hippie, entonces las viejas tiene que ser no sé, tatuadas, cada vez hay un estereotipo nuevo de mujer.

Karen: Eso depende porque socialmente hay un solo ideal que es muy estricto y que es fastidiosamente terrible seguir, una mujer alta, después de 1,70, que tiene unas tetas divinas, un culo divino, un abdomen chiquitico, una cintura chiquitica, que no come, que no opina, que nada le gusta pero que es muy ascendosa, que sabe atender muy bien a su marido, a sus niños, que sabe hacer muy bien lo de la casa, estar doblegada a la voluntad de un hombre, ese es como el general social, que le enseña lo que uno ve todo los días en los medios de información, ese es, ya por sectorizado ya son muchos, digamos a mi me encantan lo de los artistas, a los artistas nos encantan las formas, entonces todos los cuerpos de las mujeres son hermosos, porque todos tienen algo que las hace ver especial, que las caracteriza dentro de un grupo tan grande como puede ser un artista y esas formas son hermosas y yo creo que dentro de los abogados si es más complejo, porque ¿para qué carajos nos hacen usar tacones? Pues para que

nos veamos más bellas, porque tiene que ser la mujer alta delgada, de ojos claros, de cabello perfecto, que nunca opina, que nunca dice groserías, solamente se limita a lo que debe ser una mujer, satisface en un hombre, yo creo que ese es el social.

Wendy: Si, de acuerdo, igual los hombres, también como que si tu te casaste con una mujer y cuando la conociste era hermosa y se caso y se engordo entonces ya no la quiero, ya se buscan otra, entonces esa ya no me sirve, ya no se arregla; entonces es cuando le baja el autoestima a la mujer y es ahí donde también viene los problemas psicológicos dentro de una mujer, si tu quieres a una persona, tu la quieres con cambios, sin cambios, igual tu sales a la calle y ves la diferencia si pasa una vieja tetona, culona, eso los hombre mejor dicho, mientras pasa una vieja gordita así este hermosa, peinada maquillada, ella ya no es lo mismo; igual las viejas uno reconoce cuando una vieja es bonita, uno dice pa que la vieja es bonita, tiene severo culo. Pero entonces eso es de parte y parte entre hombres y mujeres, igual un hombre, un hombre entre mas se arregla como que ¡ussh aguanta! Y un gordito como que uno dice pues... es el prototipo que uno se forma en la cabeza, entre ms bonita entonces, yo digo que algo que me he dado cuenta en mi carrera es que estudiando psicología uno como mujer tiene mas tendencia a tener el autoestima mas bajo que el hombre; el hombre que le preocupa, lo material, la plata, andar con buenos carros, buenos celulares, uno de mujer es el cabello, que si mi vecina lo tiene arreglado entonces yo también me lo arreglo; entonces eso es de parte y parte, pero por la sociedad la mujer siempre tiene tendencia a caer mas el autoestima que en un hombre.

Paola: Si, totalmente de acuerdo con las dos, pues es que también nos hemos imaginado como el prototipo de mujer perfecta es el que le gusta a todos los hombres, no es el que me gusta a mi o el que le gusta a alguien mas sino a los hombres, por ejemplo en esta sociedad colombiana siempre hemos tenido incrustado de que ¡mamita usted tiene que crecer y buscarse un hombre y se tiene que casar y tener hijitos y tener una familia estable y mejor dicho cuidar a su familia! Desde chiquitas siempre nos han dicho esa vaina, entonces se nos metió en la cabeza de que la mujer perfecta es la que se encuentra al mejor hombre, la mujer perfecta es la que es bonita y es sumisa, y es tranquilita, y es una señorita, una damita, incluso con los jóvenes, mis amigos dicen eso que yo quiero una mujer que sea tal y tal, entonces me jodí porque yo no soy así y me quede sola toda la vida. Influye también mucho ese de que tiene que ser 90, 60,90, reina de belleza, lamentablemente se nos metió en la cabeza de que la mejor mujer es la que consigue un buen hombre y pues es que es lo ¿que quiere el mejor hombre? Una mujer así o eso es lo que creemos.

Andrea: Muchas intentamos como seguir ese modelo de la sociedad, así no lo quiera uno como que responde a eso ¿Ustedes como que siguen esos estereotipos, o no, definitivamente dicen yo soy así y ni mierda, yo no los voy a seguir? ¿ O creen que si caen en eso de seguir?

Wendy: Yo creo que si, por mas personalidad de que uno tenga si, digamos todo viene desde la familia, que uno esta gordito entonces le dicen a uno ¡uy usted ha subido de peso, usted esta gordita! ¿Qué pasa?, entonces uno se

mete eso en la cabeza, es cuando uno dice, voy a dejar de comer, me voy a meter en el gimnasio, si la familia le dice a uno eso imagínate los demás o que un hombre de diga ¡uy estas repuestica! Por mas de que uno no quiera afecta, pero uno dice que no se va a ir al extremo, por ejemplo yo de operarse, no, bueno si me dijeron gordita, uno si dice voy a comer un poquito menos pero ya irme a los extremos de una cirugía, ¿Para qué? Afectar mi salud y todo eso por aparentar lo que no soy, por darle gusto a los demás no, no vale la pena, primero uno.

Karen: Digamos que yo cai en ese estereotipo en el sentido de que yo por genética soy delgada entonces soy el prototipo de barbie, de que mido 1,70, tengo la cintura pequeñita, el abdomen pequeño, las piernas largas, entonces he quedado inmersa y me ha dado la facilidad de ser como yo quiero, por ejemplo de que no me peino y no me peino, uso las media rotas, pero entonces tengo unas geniales piernas y a nadie le importa, si tuviera otro cuerpo tal vez si me tocaría esforzarme porque me aceptaran, pero la sociedad es tan aparente que les importa una mierda el hecho de que yo me vista como me vista, que no me peine, que hable como se me dé la gana, por la simple y sencilla razón de que tengo un cuerpo bonito, entonces en ese sentido quede inmersa como en esa apariencia.

Paola: Pues si, uno trata como de verse un poco mas flaquito, como maquillarse, como de que no quiero que me vean como una loca, lo que dice ella es muy cierto, uno cuando no tiene un cuerpo perfecto le toca esforzarse un poco mas, por que la genete dice ¡vea a esa vieja! Entonces uno se siente mal, yo salgo, entonces no me voy a poner eso porque de pronto me veo como mal, digamos que eso lo hacemos todas, pero lo que dice ella de operarse y eso para verse linda y para cumplir cierto estereotipo, no me parece.

Wendy: No mas uno en la noticias se da cuenta de que por el afán de verse bello, no le importa donde uno vaya y se opere, y cuantas personas no se han muerto por eso, por aparentar algo que no es, uno dice que listo una cirugía que sea necesaria y se la hizo por salud, pero ya por aparentar cosas pues no vale la pena. Uno tiene que tener el autoestima sea como se alto porque es tu cuerpo, quien más se va respetar y a querer que uno mismo. Si tu te crees bonita eres bonita.

Paola: A demás las seguridad ayuda, cuando uno es seguro de uno mismo y uno intenta demostrarle esa seguridad a la gente, digamos que hay un poco mas de aceptación, cuando uno refleja seguridad en todos los espacios, laboralmente, sentimentalmente, amorosamente. Es quererse a uno mismo principalmente y hago mucho énfasis en eso porque es muy importante.

Wendy: Es aprender a ver a la demás gente como es, digamos yo tengo una cuñada, que saliamos a rumbiar y ella es gordita y los manes digamos nos sacaban a bailar a todas y a ella por gordita no, la dejaban sentada, a ella le empezó a decaer, el autoestima por el suelo, entro en depresión, intento suicidarse, entonces ¿Qué pasó? Por culpa de la sociedad si, de si es una gordita entonces yo no la saco a bailar, yo no la invito, yo no le hablo, porque

pues que boleta que me van a decir mis amigos viéndome bailar con una gorda y es uando uno dice que la soiedad no es que colabore mucho.

Andrea: ¿Para qué creen que es necesario ser bonita?

Paola: Eso depende del lado por el que uno lo mire, ¿Para que ser bonita? Pues si tu lo miras del lado, por ejemplo como yo lo veo ¡Para sentirme bien! Para sentirme mejor, para ser una persona segura de mi misma, como reflejarle eso a la gente y en los espacios en los que estoy, por ejemplo a mi laboralmente me exigen que me vista bien, que hable bien, que tiene que comportarse bien, digamos que ese tipo de cosas, sentirse uno bonito le ayuda, ademas cuando uno se maquilla y se viste bonito uno dice ¡soy hermosa! y se va por la calle diciendo ¡soy hermosa! Y eso ayuda, pero cuando uno no ser esfuerza y digamos esta trsite , y no se peina, y se queda todo el dia en la casa en pijam, pues uno se siente mal.

Wendy: Eso de ser bonito y feo no debria existir, so marca ala gente, en vez de unir una sociedad, la parte, ¡los feos, los bonitos! Es como ¡los ricos, los pobres! Entoces eso es excluir a la gente y no debería ser así.

Karen; Yo veo ese punto como del abstractismo, de lo que es bonito o es feo, entonces yo digo que esa belleza va en como uno puede tratar a las personas, a los demás seres no solo a las personas, a los animalitos a las plantas, ser bonito en cuanto a la seguridad hace que uno lo refleje ante la sociedad, y si uno es seguro de uno mismo nunca va a ser menos agresivo con la otras persona, antes va a permitir que nos relacionemos mejor.

Andrea: ¿Cómo creen que las ven los demás?

Paola: Yo trato de no pensar en eso, es un pensamiento que alejo de mi cabeza; yo no se a uno de humano como le afecta tanto lo que la gente piense, y es que uno trata pero es imposible, uno le afecta mucho lo que la gente piense, siempre.

Andrea: Lo que tu dices es cierto pero yo veo que es mas de la gente, yo siento que uno de mujer siempre esta esperando esa aprobación. Eso ya es un tema social grave es como si uno fuera el dueño de otras personas.

Karen: Pues yo no se, yo me baso mucho en lo que me dicen, o no sé si es que estoy rodeada de un monton de hipócritas, pero estoy acostumbrada al ¡Hola, que bonita estás! Yo estoy en la imunda, ese de que uno llega a la universidad tarde, que amaneció en quien sabe donde, que no se baño y es como ¡Hola, que linda te vez!, se que me ven linda y se que me ven corrida de la teja, yo soy como de que el mundo me importa tres carajos lo que pueda pensar, entonces si salgo descalza, voy descalza, salgo en pijama, nunca me peino, si ustedes intentan pasarme la mano no va a pasar, no me maquillo, soy odiosa al maquillaje y cuando salgo de escena y salgo a medio maquillar porque tengo algo que hacer, salgo asi, entonces la gente debe pensar que yo estoy loca, entonces no empiezan a criticar el físico sino que estoy mal de la cabeza.

Paola: Yo pienso que al principio a la gente yo no le guste, de pronto la expresión de mi cara, mi postura tal vez puede ser un poco agresiva, pero siento que soy una persona que no pasa desapercibida, físicamente siento que hay miradas sobre mi.

Andrea: Pero ustedes no creen o dicen como ¡Uy me ven gorda! A mi me ven gorda, chiquita, malgeniada

Erika: Yo también tengo esa cosa de que la gente me ve fea

Andrea: Pero eso de la seguridad es cierto, uno cuando se cree bonito sale y le dicen que esta bonito. A mi no me pasa muy seguido, de que todos los días me vea bonita.

Paola: Pero uno tiene días de días, hay días en los que uno se levanta bien y hay días en los que uno se siente como un culo.

Andrea: Hay personas cercanas a ustedes que les influyen algún tipo de comportamiento de belleza? Por ejemplo la mamá, que mire como esta de gorda, mire como esta de flaca, tenemos el caso del esposo que le dice que esta fea ¿ustedes tienen alguien cercano que les de cómo presión?

Karen: Tengo dos, bueno tengo una y tenía otro, una es mi mamá, mi mamá es obsesionada con los gordos, yo ando en brasier por la casa y mi mamá es mire esa espalda como la tienes de gorda, mira eso gordos como se te salen, paola tiene que dejar de comer y le digo mami me compras unas papas y ella empieza eso siga tragando, y ya me acostumbre a eso, además porque mi mamá me dice la verdad, me pongo un vestido y mi mamá dice que se me ve feo o se me ve bien, mi mami influye mucho en que no me deje engordar si mi mamá no me dijera eso yo creo que pesaría mil kilos; y la otra yo tuve un novio a los 15 años y con él duramos cinco años, entonces él era 10 años mayor que yo, yo era una niña boba y me enamore perdidamente del tipo y él era muy superficial en muchas cosas, yo no soy liza yo soy chuta, y él era que le gustaba más mi cabello lizo entonces me pedía que me alizara el pelo, me hice la permanente, me planchaba para que no me viera fea y empezaba que estaba gorda y que tenía que hacer ejercicio y yo dejaba de comer.

Wendy: Eso es lo que me gusta del mío, digamos hace ocho días teníamos un matrimonio, entonces yo soy muy vanidosa y dije que quería mandarme a poner pestañas postizas y le dije cielo me acompañas y me las mando poner, eso me pego el grito, que para que, que yo tenía los ojos muy bonitos, que era mejor natural y pues yo dije verdad para que me mando a poner eso, el y yo comemos mucho y a veces me dice estamos gorditos amor pero pues no pasa nada.