



# *Mi Autoretrato*

**valeria Noguera**

**codigo: 20251287060**



# Autoretrato



**Hablar de mí misma no es algo que se me haga fácil, sobre todo porque durante muchos años otras personas han hablado de mi cuerpo como si fuera algo que cualquiera pudiera opinar o juzgar.**

**Desde que era pequeña he escuchado comentarios sobre mi aspecto físico, principalmente sobre lo delgada que soy. Y aunque para algunos ser delgado es algo bueno, en mi caso se convirtió en motivo de burlas, de dudas y de comentarios incómodos que, aunque muchas veces parecen bromas o palabras “inocentes”, me dolieron más de lo que la gente imagina.**

**He escuchado frases como: “Estás muy flaca.” “Vas a desaparecer.”**

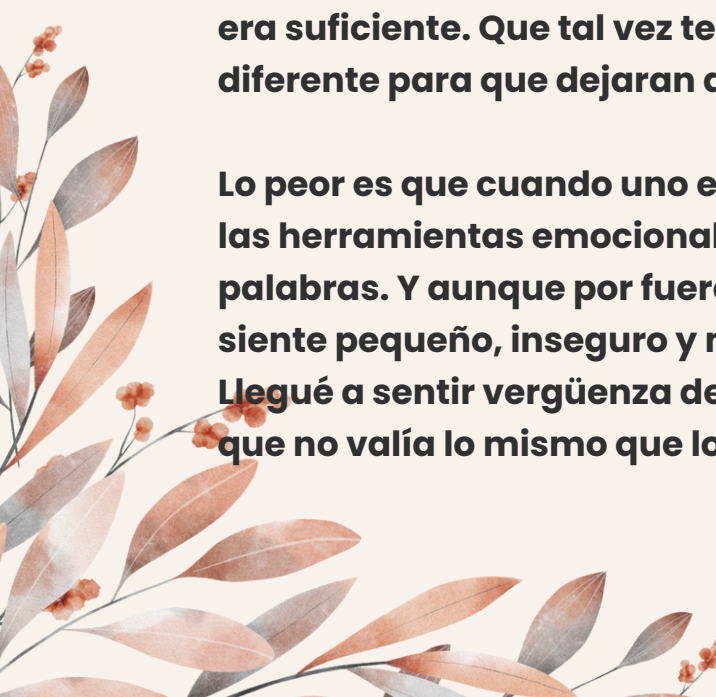
**— “pareces un palito” “Eres puro hueso.”**

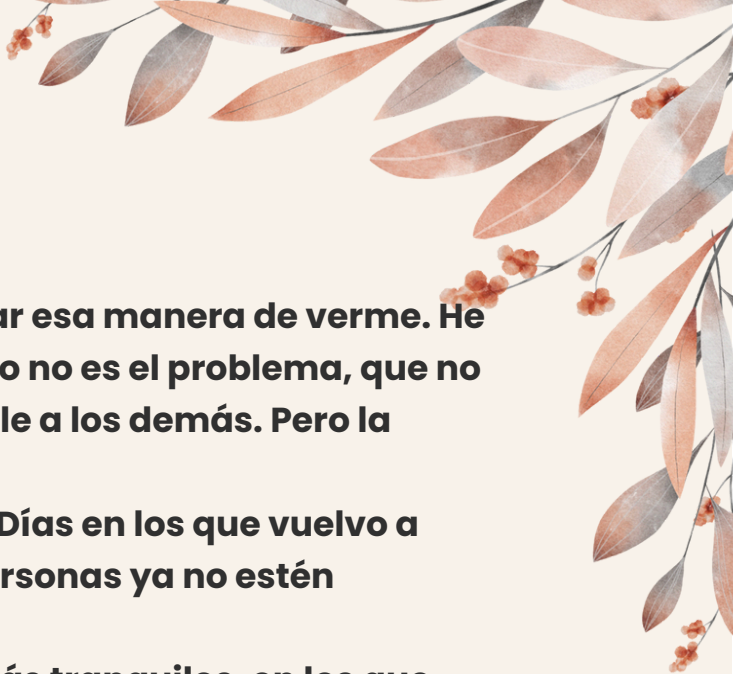
**Y aunque muchos lo dicen riéndose, como si no fuera grave, la realidad es que esas palabras se fueron quedando dentro de mí. No es fácil cuando las personas hablan de tu cuerpo como si tú no sintieras nada, como si no te afectara escucharlo todos los días.**

**Al principio solo las escuchaba en silencio, pero con el tiempo me empecé a creer que algo estaba mal en mí. Que mi cuerpo no era suficiente. Que tal vez tenía que cambiarlo, engordar, ser diferente para que dejaran de hacer esos comentarios.**

**Lo peor es que cuando uno es niño o adolescente, no tiene todas las herramientas emocionales para defenderse de esas palabras. Y aunque por fuera uno se haga el fuerte, por dentro se siente pequeño, inseguro y muchas veces invisible.**

**Llegué a sentir vergüenza de mi cuerpo, a ocultarlo, a pensar que no valía lo mismo que los demás solo por ser más delgada.**





**Con el tiempo, he tratado de cambiar esa manera de verme. He intentado recordarme que mi cuerpo no es el problema, que no necesito modificarme para agradarle a los demás. Pero la verdad es que no siempre es fácil.**

**Hay días en los que me afecta más. Días en los que vuelvo a escuchar esas voces, aunque las personas ya no estén presentes.**

**Pero también hay otros días, días más tranquilos, en los que logro mirarme con más cariño, donde acepto que así soy y que está bien. Que no tengo que dar explicaciones por mi peso, por mi tamaño ni por mi apariencia.**

**Es una lucha diaria. Una lucha entre lo que escuché durante años y lo que quiero empezar a creer sobre mí misma.**

**A veces me siento cansada de tener que justificar mi cuerpo, de responder siempre a las mismas preguntas: “¿Sí comes?”, “¿Estás bien?”, como si alguien más supiera lo que siento o lo que vivo.**

**Pero también he encontrado momentos de calma, momentos donde entiendo que el problema no está en mí, sino en la forma en la que las personas piensan que pueden opinar sobre el cuerpo ajeno sin pensar en lo que esa persona carga por dentro.**

**Estoy en un proceso. No me he sanado por completo, ni he dejado de sentirme mal algunas veces. Pero estoy intentando ser más paciente conmigo, más amorosa, más comprensiva. Poco a poco quiero que esas voces externas se hagan más pequeñas y que mi propia voz sea la que guíe lo que pienso sobre mí.**

**Porque soy mucho más que un número en la balanza o un comentario fuera de lugar.**

**Soy una persona con sentimientos, sueños y ganas de vivir tranquila con lo que soy.**



# Foto intervenida



La imagen que creé representa los comentarios negativos que durante mucho tiempo he recibido sobre mi cuerpo. Quise que fuera una imagen directa, que no ocultara el dolor que esas palabras me han causado. Por eso utilicé frases como “Estás muy flaca”, “Eres puro hueso”, “Pareces un palito” y “Vas a desaparecer”, porque son comentarios que escuché muchas veces y que, aunque algunos los dijeran como chiste, a mí me marcaron profundamente.

Además, agregué dibujos de huesos y trazos delgados sobre mi cuerpo, porque así me imaginaba cuando escuchaba esas palabras, como si mi cuerpo solo fuera huesos y no tuviera nada más. Sin embargo, también puse flores y mariposas al costado, para mostrar que a pesar de todo ese dolor, dentro de mí hay belleza, crecimiento y vida. Las flores representan la parte de mí que está sanando y que sigue creciendo, aunque otros solo hayan visto lo que les parecía “incorrecto”.



# Mi proceso



**Cuando empecé a escribir mi autorretrato, me sentí un poco confundida, porque nunca me había detenido a pensar en mí misma con tanta sinceridad. Al principio no sabía por dónde empezar, porque hablar de lo que uno siente no siempre es fácil, sobre todo cuando hay partes de uno mismo que todavía duelen.**

**Sentí miedo de poner en palabras lo que me lastima, de recordar los comentarios que me han marcado desde niña. Pero también sentí que por fin estaba dándole un espacio a mi voz, que siempre había estado callada.**

**Escribir sobre mí me hizo darme cuenta de que durante mucho tiempo vi mi cuerpo desde lo que otros opinaban de él, no desde lo que yo sentía. Fue duro reconocer que esas palabras todavía me afectan, pero también fue liberador poder contarlo con mis propias palabras y no desde el juicio de los demás.**

**Me sentí vulnerable, pero a la vez valiente, porque no cualquiera se atreve a mirarse con honestidad. Fue un proceso que dolió, pero que me ayudó a entender que lo que soy no está mal, que aunque a veces me cueste aceptarme, poco a poco voy aprendiendo a quererme con mis defectos y todo.**

**Aunque terminé el autorretrato con el corazón un poco revuelto, también sentí un poco de alivio. Escribirlo fue como soltar un peso que había cargado en silencio por mucho tiempo.**

