

**Nombre: Lizeth Juliana Posada Chalapud.**

**Código: 20251287091.**

**Autorretrato:**

### **El cisne**

Las flores primaverales caen de las ramas de los árboles como la lluvia; adornan el estanque divino en donde miles de cisnes lo recorren en masa, hermosas criaturas de plumaje color crema hueso.

En el fondo del lago se encuentra una criatura de atezado plumaje, con pico naranja y mirada asesina. En el fondo del estanque se encuentra el cisne negro; aquel que es despiadado y de mal agüero, aquel que siempre fue clasificado como la personificación del mal.

En el fondo del estanque está ese ansarón oscuro que carga consigo el peso del rencor y la frustración. Allí, en esa esquina, está aquel que guarda consigo el rencor hacia el vivir, el rencor de despertarse vivo una vez más; pues carga con la frustración de sus sueños y de no ser lo que los demás esperan.

Con él está la impotencia de no ser un bonito y agradable cisne blanco como sus compañeros de estanque.

Uno puro, libre de la misoginia. Uno aceptado. Uno que no sea juzgado ni mucho menos apedreado a cada paso que da.

Uno que no tenga que cargar con un corazón lleno de odio y frustración. Uno libre de traumas e inseguridades.

Quisiera, tal vez, solo ser un ansarón común, sin tener que lastimar sus plumas atezadas hasta causar heridas que muy posiblemente derramen líquido color carmesí de sus alas.

Quizás —y solo quizás— su dolor es tan grande que es incomprendido.

Quizás —y solo quizás— el dolor ha logrado penetrar la barrera de su corazón y ha empezado a pudrirlo, llenándolo de todo lo que verdaderamente alberga el mundo.

Y tal vez el dolor es tan fuerte que ha adormecido sus sentidos, sus sentimientos y, con ello, su pensar.

Valiente es aquel que lucha por la vida y persevera al ir tras sus sueños.

Valiente es aquel que mueve cielo, mar y tierra con tal de seguir viendo los rayos estridentes del sol.

Valiente es aquel que decide apagar sus ojos para así darle fin a su sufrimiento; no en un acto de cobardía, sino en uno que busca la redención, uno en donde el

alma sea capaz de extasiarse de felicidad pura, uno en donde el sufrimiento pare, en donde el odio y el rencor no consuman el corazón.

Un acto en donde la frustración no sea mayor y nos obligue a desistir.

Tal vez —y solo tal vez— cada cisne carga con una carga distinta.

Cada ansarón carga con odio, frustración y decepción.

Tal vez —y solo tal vez— cada uno de nosotros merecemos descansar sin miedo a ser juzgados por las acciones no productivas a futuro.

### ➤ **Relato proceso de creación autorretrato:**

El texto que anteriormente presente es un poema en prosa. Utilice imágenes simbólicas y figuras metafóricas para representar como los discursos maltratadores del cuerpo jugaron un papel fundamental en cuanto a la construcción y constitución de mi identidad como sujeto.

Más que concentrarme en el físico, quise enfocarme mas que todo desde un trasfondo emocional y psicológico. El proceso de creación del autorretrato se basó en una recopilación de vivencias a lo largo de mi infancia y adolescencia, dando cuenta de diversos procesos de reflexión y replica en cuanto frente a aquellos que me trastocaron más allá de lo físico.

Elegí el cisne por la subjetividad de su concepto. Desde muy temprana edad, palabras como "gorda" comenzaron a definir no solo cómo era percibido mi cuerpo por otros, sino también cómo yo misma comencé a habitarlo con incomodidad y culpa. Por lo ello, la figura principal de mi poema *-El cisne negro-* simboliza el rechazo, lo no aceptado, lo que no encaja dentro de los modelos sociales.

Este autorretrato es una forma de dar voz y resignificación a esa parte e mi que un día fue herida, pero más importante aún, silenciada.

## Fotografía intervenida



### ➤ Discursos maltratadores del cuerpo elegidos.

1. La relación con mi cuerpo y su exposición social: Elegí este discurso, ya que desde muy pequeña me he visto expuesta a discursos de personas de externos hacia el mismo, configurando la forma en la que los demás percibían mi imagen corporal como no apta dentro de los estándares socialmente aceptados por estar más "gordita" o rellenita".

Este tipo de comentarios no solo establecieron la manera en la que los demás me veían, sino que también influyeron en cómo yo empecé a mirar y sentir mi propio cuerpo.

2. Mi percepción corporal y su influencia con la comida: Sin duda alguna, este es uno de los discursos maltratadores mas importantes, pues la mayoría de estos fueron reproducidos por mi familia y allegados durante años. No solo

establecieron una imagen distorsionada en mí sobre mi cuerpo, sino que también constituyeron desde muy temprana edad una relación problemática con la comida marcada por comentarios como: "¿Vas a comer más?", "Ya comiste mucho", entre otros.

Frases aparentemente inocentes que mucho más tarde aportarían al desarrollo de un trastorno de conducta alimentaria durante mi adolescencia.

3. La comparación corporal: La comparación corporal ha sido otro de los discursos que más daño me ha causado a lo largo de mi vida. Dado que, desde la infancia, fui puesta en contraste con otras niñas o familiares, señalando diferencias físicas.

Comentarios como "mira cómo está de delgada tu prima" o "si te cuidaras más podrías estar más flaca" me hicieron interiorizar la creencia de que debía adelgazar y con ello sería querida o aceptada, llevando a sufrir de episodios fuertes de frustración y autoexigencia excesiva.

#### ➤ **Relato proceso de creación fotografía intervenida**

Para esta fotografía, escogí una imagen de mi cuerpo en donde se notase parte de mi torso, la curvatura de mi cintura y mi cadera, no busco que esta se vea perfecta, quiero que se vea real, por lo cual tome la foto desde una posición relajada. El discurso que tome para esta propuesta es la relación de mi cuerpo y su exposición social, en donde fue blanco de críticas e ideales ajenos a mí "esta gorda" "comes mucho" etc. Todos los anteriores escuchados desde la infancia.

Intervine la foto con estrellas al contorno de mi cuerpo ya que son aquellas cicatrices físicas y emocionales que me han marcado desde la infancia hasta la actualidad, también agregué elementos como el principito y el zorro que simbolizan la inocencia y perseverancia por los sueños. Se encuentra sentados en mi cuerpo como si este fuese un planeta, uno lleno de historia, memorias y aprendizajes encaminados hacia la aceptación.

Transforme el discurso de "estar gorda" a uno lleno de apreciación y admiración ante la resistencia y protección. Aunque no ha sido un camino lineal, he estado aprendiendo que mi cuerpo no es un error o poco valioso por no lucir de una manera determinada que no complazca a los demás, sino que es un espacio en el que yo puedo estar cómoda, en donde soy valiosa y cuidada por mí misma, pues soy libre de juicios, de culpas y miedos ajenos.

Durante este ejercicio pude comprender que la percepción de mi cuerpo va más allá de las miradas que otros le ponen, y así mismo soy yo quien desde mi vivencia resignifico como ver y habitar mi corporalidad.