

**Natalia Polania Porras**

**20251287008**

**Discursos que maltrataron mi cuerpo**

### 1) **“Pareces una escoba”**

Aunque en ese momento me daba un poco de gracia, la constante comparación de mi cabello con objetos poco estéticos empezó a dolerme más a medida que fui creciendo. Sobre todo, porque no venía de mis compañeras ni de otras niñas de mi edad que podrían no saber mejor, sino de mis propios familiares, que lo hacían para hacer reír a los demás, usándome a mí como su chiste.

Lo que más me marcó fue en cuarto de primaria, cuando tenía que alistarme sola para ir al colegio, que quedaba a dos horas de mi casa. Yo solo me amarraba el cabello sin fijarme mucho en cómo quedaba. Un día, un profesor me preguntó delante de todo el salón si había llegado en moto. Me pareció raro y le dije que no, y entonces se burló diciendo que estaba tan despeinada que parecía que hubiera llegado en moto. Siempre he tenido muchísimo frizz en la parte superior de mi cabeza, así que todos se rieron.

Cuando llegué a mi casa y se lo conté a mis papás, ellos también se burlaron. Hasta el día de hoy sigue siendo motivo de risa, y no me queda de otra que reírme yo también, aunque por dentro me duela un poco. Con el tiempo, he aprendido a aceptarlo, pero nunca dejo de recordar cómo esas burlas, que parecían pequeñas, se fueron acumulando y dejaron huella en mí.

### 2) **“Estas panzona”**

Este discurso comenzó hace algunos años, y como suele pasar, fueron mis padres los pioneros en repetirlo. Cada vez que tienen oportunidad me hacen algún comentario sobre mi estómago, diciendo que estaba un poco hinchado o que se me notaba demasiado. Al principio no entendía bien por qué lo decían ni le daba mucha importancia. Pensaba que era algo sin valor, solo palabras que se iban con el viento.

Pero con el tiempo, la constante repetición fue calando cada vez más hondo. Ya no era un comentario aislado, sino algo que escuchaba tan seguido que empecé a mirarme diferente. Empecé a fijarme mucho en mi cuerpo, a revisar mi ropa, a elegir blusas más sueltas para disimular, y a sentirme incómoda si alguien me miraba. Empecé a sentir la necesidad de taparme, de encogerme, de evitar que alguien notara aquello de lo que me habían hecho sentir tan consciente y tan avergonzada.

Lo más difícil fue darme cuenta de que estos comentarios no venían de desconocidos ni de compañeros de clase, sino de mis propios padres, las personas de quienes más quería recibir apoyo y confianza. Me dolía porque no se daban cuenta del efecto que tenían sus palabras en mí. Era como si cada broma o comentario "inofensivo" fuera construyendo poco a poco una inseguridad que no tenía antes, y muchas veces les he dicho que se guarden eso, que ya lo se, pero se enojan diciendo que “no aguanto nada y me quejo de todo”

Hoy me doy cuenta de que esas palabras dejaron huella. A veces todavía me siento insegura o me reviso de más frente al espejo. Me cuesta aceptar mi cuerpo tal cual es sin pensar en esas críticas. Aunque intento trabajar en quereme más y en no dejar que eso me defina, reconozco que no es fácil borrar años de comentarios. Lo estoy intentando, porque merezco sentirme cómoda y libre sin esconderme de nadie, ni siquiera de mí misma.

### 3) **“estas muy plana”**

De nuevo, otro comentario más por parte de mi familia. Este recuerdo, en particular, cada vez que vuelve a mi mente me llena de enojo. Ocurrió cuando tenía apenas 10 años. Estábamos todos reunidos en la sala de la casa de mi abuela, toda la familia materna conversando y riendo como si nada. En medio de ese ambiente familiar, el esposo de una tía, sin pensarlo dos veces, soltó en voz alta: *“Natalia debe ser muy buena nadadora: nada por delante, nada por detrás.”*

De inmediato todos rieron, como si fuera el chiste más gracioso del mundo. Me volví, una vez más, el centro de la broma. Pero esta vez no pude reírme. Ni siquiera pude fingir. Me sentí realmente mal. Tenía solo 10 años, apenas una niña, y ya me estaban señalando y burlándose de mi cuerpo, de algo que ni siquiera había comenzado a desarrollarse.

Me pregunto, incluso hoy, ¿cómo es posible que alguien le haga un comentario así a una niña? ¿Cómo pueden ridiculizarla por no tener “atributos” cuando ni siquiera ha llegado a la adolescencia? Es algo tan absurdo y cruel que todavía me cuesta creerlo. Lo más duro es pensar que para ellos fue solo un chiste pasajero, algo que se olvidó al minuto, pero para mí no. En mí dejó una marca.

Ese día aprendí, aunque no quería, que mi cuerpo podía ser motivo de burla. Que la gente se sentía con derecho de opinar, de hacerme sentir menos, de convertirme en el centro de la risa colectiva. Fue uno de esos momentos en que entendí que la familia, que se supone debía cuidarme y protegerme, también podía ser agresiva, hiriente y desencadenar inseguridades que se arrastran por años.

Hoy siento mucha rabia al recordar ese momento. Me enoja pensar en lo normalizados que están esos “chistes” que en realidad no tienen nada de inocentes. Y me duele saber cuántas niñas escuchan comentarios similares, sin que nadie las defienda o al menos diga que está mal. Porque mientras para los demás se olvida enseguida, en uno mismo esas palabras pueden quedar grabadas para siempre.

**IMAGEN INTERVENIDA: proceso**

El discurso que escogí fue el de mi cabello, de primeras está la foto del antes en la que exagere un poco el frizz (aunque hay días en los que si llego así a mi casa) y luego está la imagen intervenida.



Como se puede ver, decidí usar como base mi cabello para hacer como ramas, y simular un bosque con mucho viento generando un poco de desorden, que a su vez simboliza los múltiples pensamientos que tengo a lo largo de lapsos cortos de tiempo.



Me gustó mucho el proceso ya que desde el inicio supe que quería transformar ese frizz en algo creativo, pero el problema llegó cuando tenía muchas ideas, pero ninguna era lo suficientemente clara como para llevarla a cabo, luego de meditarlo un tiempo decidí hacer este “bosque” lleno de ramas y hojas que van en todas direcciones y se entrelazan entre si. Me divertí mucho elaborando este dibujo a pesar de ser un poco complicado de realizar desde mi teléfono, quedé conforme con el resultado, aunque las hojas no se logren apreciar de la mejor manera.

#### **AUTORRETRATO: proceso**

Desde que comencé con la indagación de autorretratos me di cuenta de que me fascinaba la idea de poder crear un collage uniendo varias partes de mi rostro y ya tenía una imagen de referencia que me ayudaría muchísimo, pero a medida que empezaba a fotografiar me molestaba que mis facciones no se parecieran a las de la modelo que estaba usando como inspiración, al punto de no sentirme conforme con nada porque quería que mi retrato quedara tal cuál como el de ella.

Luego de esos momentos de frustración decidí hacer y acomodar las imágenes por mi cuenta y entender que cada rostro es distinto y que no debía de molestarme o sentirme mal por no ser idéntica a la chica de la referencia y así fue que llegue al siguiente resultado:

