

## **Discursos del cuerpo**

### **1.) Brazos de mono**

En séptimo, tal vez en octavo grado, mis brazos tenían más vello corporal que el promedio. Yo no lo veía como algo importante ni me molestaba, hasta que llegó la clase de educación física donde debíamos quitarnos la chaqueta, y con eso, llegaban los comentarios.

Mi contextura siempre ha sido delgada, y por lo mismo, mis brazos también lo son. Algunos compañeros, entre risas y burlas, decidieron que mis brazos eran demasiado “largos”, “flacos” y peludos, como los de un mono. Desde entonces, dejé de sentirme cómoda; evitaba mostrar mis brazos. Llevaba siempre camisas largas, abrigos, cualquier cosa que pudiera cubrirme; nunca me arremangaba las mangas ni llevaba camisetas esqueleto.

Todo cambió el día que me fijé en una compañera (para mí, de las más bonitas del salón) también tenía vello en los brazos, pero ella lo mostraba con naturalidad, sin una pizca de vergüenza. Ahí entendí algo y me inspiré en ella, de su gesto sencillo saqué valor y poco a poco, dejé de ver mis brazos como algo que debía esconder.

### **2.) Plana como tabla**

En esos mismos años (séptimo, octavo grado) el cuerpo de las mujeres empezó a convertirse en tema de conversación. Todas éramos distintas, pero eso no impedía que los comentarios volaran por el aire entre elogios, críticas, comparaciones. Nadie se salvaba.

En mi caso, fue mi pecho. Mi desarrollo no iba al ritmo que “aparentemente” se esperaba. Lo “deseable” era tener senos notorios, algo que atrajera miradas, algo que pudiera ser comentado con aprobación. Como no era así, llegaron las frases hirientes: “es plana como tabla”, “a esa se le puede planchar encima”, “nada por delante, nada por detrás.”

Esas palabras se me quedaron grabadas. Me hicieron sentir vergüenza de mi cuerpo. Empecé a evitar las camisetas ajustadas, a huirle al traje de baño, a pensar en formas de aumentar el busto. Ir de compras era una pesadilla debido a que nada de la sección de “mujeres” me quedaba bien, siempre terminaba en la sección de “niñas” y eso me desanimaba aún más. Incluso el espejo se volvió mi enemigo; lo evitaba cada vez que podía, como si reflejara algo que no estaba bien, algo incompleto.

Con el tiempo, fui entendiendo lo absurdo que es opinar sobre cuerpos ajenos, como si el desarrollo físico fuera una decisión, como si alguien pudiera moldearlo a voluntad. No existe un cuerpo ideal. Hoy miro mi cuerpo con otros ojos y sé que no necesito que se parezca al de nadie más para saber es perfecto tal como es; tal como soy.

### 3.) Usted y su mata de pelos

Este comentario venía de muchos lados, pero con más fuerza desde mi familia. Durante años no viví con mi mamá (que solía ser más atenta con el cuidado personal), sino que vivía con mi papá, y básicamente usaba lo mismo que él: Los mismos productos, el mismo cepillo, los mismos “tratamientos”.

No sabía cómo cuidar mi cabello y eso se notaba. Se veía maltratado, lleno de frizz, y el cepillo solo lo esponjaba más. A veces intentaba hacerme peinados diferentes (una coleta alta, dos coletas, dejarlo suelto), pero nada funcionaba, siempre terminaban diciéndome lo mismo: “Parece una esponja” “Arregle esa mata de pelos que tiene” “¿Y si lo mojas un poquito o lo planchas?” La única forma en la que se veía “aceptable” era con trenzas y justo eso no se me daba bien.

Esta historia se alargó más de la cuenta: Duró desde séptimo hasta décimo, plena pandemia 2021. Hasta que un día, cansada de escuchar opiniones y de pelear conmigo misma cada mañana frente al espejo, tomé una decisión: Lo corté.

No lo había hecho antes porque a mi mamá y a mi papá nunca les gustó esa idea; además, lo tenía largo, casi hasta la cintura, pero ese día me mantuve firme, y el cabello cayó. Pasó de la cintura a los hombros.

Y fui feliz.

El cabello maltratado se fue con esas tijeras. Ya no se esponjaba, empezaron a definirse algunos churcos, y por primera vez, sentí que podía manejarlo.

Pero entonces vinieron los comentarios de nuevo. Cuando mis compañeros (incluso el novio que tenía en ese momento) me vieron y no tardaron en decirme: “Se te veía mejor el cabello largo.”

Desde entonces no me lo he vuelto a dejar crecer. Descubrí que me gusta el cabello corto, me hace sentir cómoda y libre. Aprendí que la opinión de otros no debería tener poder sobre algo que es tan mío, porque si es largo, está mal; si es corto, también. Entonces, ¿Para qué desgastarse? Decidí priorizarme. Empecé a explorar distintos cortes, colores, longitudes, y encontré en eso algo simple pero enorme: Alegría.

Mi cabello, ahora, me hace feliz.

## Fotografía intervenida

Mi fotografía intervenida nace precisamente del último relato.

La imagen fue tomada el 20 de marzo de 2025, una mañana en la que me miré al espejo y pensé: “Me gusta cómo me veo, me siento muy bonita.” Impulsivamente decidí tomarme fotos ya que deseaba capturar ese momento y esa sensación, dejar constancia de algo que no siempre había sentido.

Había varias fotos, pero elegí esta en particular porque la sonrisa es honesta. Recuerdo haberme mirado en la pantalla del celular y disfrutar lo que veía: una persona feliz con su reflejo. Eso me hizo sonreír aún más y fue justo ese instante el que quise guardar para siempre.

Esa “mata de pelos” de la que tanto hablaron está presente en la imagen, pero no como la veía antes. Esta vez, la intervine con flores. Flores que brotan desde mi cabello, que se conectan entre sí con curvas y rizos, como los mechones que caen sobre mis hombros. Representan que esa “mata” ahora se ha transformado en un jardín, uno que me gusta cuidar y, de cierta manera, presumir un poco también.



## Autorretrato

“Si algo me voy a morir, será de nostalgia” - Una frase que representa perfectamente a mi corazón.

Soy una persona que disfruta recordar, que encuentra en los objetos una forma de asegurarse de que los momentos vividos no se pierdan del todo. Desde hace unos nueve o diez años tengo una “cajita de recuerdos”, que no es más que una vieja caja de zapatos convertida en guardiana de muchas pequeñas posesiones: Objetos de distintas personas, distintos momentos, distintos sentimientos.

Esa caja contiene cartas, boletas de cine, velas, bolsas, joyas, piedras, incluso una simple tapa de plástico. Cada uno de esos objetos (por insignificante que parezca) guarda un profundo significado.

Cada uno trae consigo un recuerdo distinto. En esa caja está mi corazón, lleno de memorias.

Pero no solo conservo cosas físicas, también guardo fotos. En cada letra de mi nombre hay una imagen diferente, de momentos distintos, con contextos y emociones únicas.

Tengo miles de fotos. Miles de recuerdos que nunca quiero olvidar.

