



Florecer más allá del cuerpo

Libro álbum ilustrado de reflexión sobre la imagen corporal desde la perspectiva del Body Neutrality.

Autor

María Francisca Hepp López

Profesor guía

Pedro Álvarez Caselli

Santiago de Chile

Julio 2022

Florecer más allá del cuerpo

Libro álbum ilustrado de reflexión sobre la imagen corporal desde la perspectiva del Body Neutrality.

Autor

María Francisca Hepp López

Profesor guía

Pedro Álvarez Caselli

Santiago de Chile

Julio 2022

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñador.

Quiero agradecer a Pedro Álvarez por guiarme durante todo el proceso y hacer posible este proyecto. A mi familia, por el apoyo incondicional que me han dado siempre. A mi hermana Valentina, por sus consejos, amor y sabiduría. A mis amigas, que han sido risas y alegría siempre, pero sobretodo cuando lo he necesitado. Al arte, por ayudar a expresarme y darme una voz.

Índice

01

Introducción

- 1.1 Motivación personal _____ 07
- 1.2 Introducción al proyecto _____ 08

02

Marco teórico

- 2.1 Imagen corporal _____ 10
- 2.2 Estereotipos corporales de belleza _____ 19
- 2.3 El concepto de la neutralidad _____ 22
- 2.4 Boom editorial _____ 27

03

Formulación

- 3.1 Problemática _____ 38
- 3.2 Oportunidad de diseño _____ 40
- 3.3 Formulación del proyecto _____ 41
- 3.4 Objetivo general _____ 42
- 3.5 Objetivos específicos + i.o.v. _____ 43

04

Referentes y antecedentes

- 4.1 Matriz de referentes _____ 46
- 4.2 Matriz de antecedentes _____ 51

05

Contexto de implementación

- 5.1 Usuaría _____ 58
- 5.2 Interacciones críticas _____ 60

06

Metodología

- 6.1 Diagrama “Doble Diamante” _____ 64

07

Proceso de diseño

- 7.1 Contenido del libro _____ 69
- 7.2 Ilustraciones y diseño _____ 74

08

Resultado final

- 8.1 El libro _____ 88
- 8.2 Contenido _____ 94

09

Proyecciones

- 9.1 Propuesta de valor y posicionamiento _____ 98
- 9.2 Costos _____ 99
- 9.3 Financiamiento _____ 101
- 9.4 Proyecciones del libro _____ 103

10

Cierre

- 10.1 Conclusión _____ 106
- 10.2 Bibliografía _____ 107
- 10.3 Anexos _____ 110

“No es el deseo de ser bella lo que está mal, claro, sino la obligación de serlo.”

- Susan Sontag



01 Introducción

1.1 Motivación personal

Desde que tengo memoria me he sentido a gusto expresándome a través del arte y la ilustración. Siento que es una manera de soltar sentimientos sin la necesidad de decir una sola palabra. A veces, hablar sobre el cuerpo propio suele ser difícil, más aún cuando la relación con una misma está dañada. ¿Cuántas cosas hemos dejado de hacer por sentirnos avergonzadas con nuestro cuerpo? Es momento de parar, reflexionar, y empezar a tratarnos con respeto y compasión.

Hago este proyecto por todas las que se sintieron mal viendo su reflejo en el espejo, por las que sufrieron un TCA, por las que se vieron afectadas por algún comentario respecto a su cuerpo, por las que alguna vez quisieron cambiar algún aspecto físico para poder encajar.

Porque merecemos estar en paz con nuestro cuerpo.

1.2 Introducción al proyecto

Hoy en día los cánones de belleza presentados en las redes sociales digitales hacen que nos fijemos cada vez más en nuestros cuerpos, lo que puede llegar a ser bastante agotador. Esto afecta directamente a la imagen corporal de cientos de mujeres, en donde desarrollan inseguridades que probablemente antes no tenían, y en el peor de los casos algún trastorno de la conducta alimentaria.

En el último tiempo han nacido nuevos movimientos sobre la imagen corporal. Uno de ellos es el Body Neutrality, el cual surge como una nueva perspectiva de ver el cuerpo, esta vez sin tener que amarlo necesariamente, sino que viéndolo como una herramienta que nos ayuda a desarrollar distintas tareas y actividades en el día a día. Este movimiento puede llegar a ser una muy buena oportunidad para poder tratar nuestro cuerpo desde un espacio de respeto y compasión.

El presente proyecto propone la utilización del libro álbum ilustrado como una herramienta para trabajar la imagen corporal desde la perspectiva del Body Neutrality. Es así como se utiliza este medio para proporcionar una instancia personal y reflexiva de manera análoga, disponiendo de una alternativa construida a partir de las posibilidades que nos ofrece el diseño hoy en día.



02 Marco teórico

2.1 Imagen corporal

2.1.1 Definiendo los aspectos básicos

2.1.2 La imagen corporal en adolescentes y adultas jóvenes

2.1.3 Un círculo vicioso en la consideración personal positiva

2.1.4 La construcción social de la imagen corporal

2.1.5 Afrontamientos negativos de la presión de la imagen corporal

2.1.1 Definiendo los aspectos básicos

Cuando se hace referencia a la “imagen corporal” surgen distintos términos y conceptos claves que son importantes de definir y aclarar antes de abordar el tema y sus problemáticas. Por un lado, está la autoestima, la cual Aunschka Rees (2019) define como “la opinión general que tenemos sobre nuestra valía, fruto de todos los mensajes que hemos interiorizado sobre nosotros mismos y, especialmente sobre los distintos grupos a los que pertenecemos (nacionalidad, profesión, personas extrovertidas o introvertidas, etc.” La autoestima no se trata del valor en sí mismo, sino de la consciencia que se tiene de ese valor. Es así, como el conjunto de evaluaciones, experiencias e impresiones, se correlacionan para formar un sentimiento positivo de nosotros mismos ó por el contrario, un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos ser. (Mejía, Mejía y Sánchez, 2011).

La autoimagen o imagen corporal sería entonces uno de los elementos que se encuentra dentro de la autoestima, siendo la parte que se refiere al aspecto físico. Existe una gran importancia frente al conocimiento del concepto de “imagen corporal”, en donde Baile (2003) menciona que “es considerado crucial para explicar aspectos importantes de la personalidad como la autoestima o el autoconcepto, o para explicar ciertas patologías como los trastornos dismórficos y de la conducta alimentaria, o para explicar la integración social de los adolescentes”.



Existen varias definiciones a lo largo de la historia, las cuales han ido evolucionando desde principios del siglo XX hasta otras más actuales, pero aun así no hay una que sea la definitiva. Raich (2000) propuso en uno de sus textos una definición integradora de imagen corporal:

“...es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos.” (Raich, 2000)

De manera más resumida, “la imagen corporal es un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo” (Raich, Torras y Figueras, 1996). Esta también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo.

2.1.2 La imagen corporal en adultas jóvenes

Como se mencionó anteriormente, la imagen corporal es la parte de la autoestima que se refiere más bien al aspecto físico y es el concepto con el que se trabajará a lo largo del proyecto. Esta se basa en todos los ideales de belleza que se han interiorizado desde temprana edad, lo que en algunos influye más que en otros respecto a su imagen corporal, estilo de vida y rango etario.

Entre la adolescencia y la adultez temprana, ocurren una serie de sucesos claves en el desarrollo de la persona que influyen en la construcción de la identidad propia y en su autoimagen. Según Krauskopf (1999), el período adolescente constituye una etapa privilegiada en la cual se producen procesos claves de desarrollo, contando por primera vez, con la propia capacidad para conducir el proceso, completar vacíos y reenfocar situaciones tanto de la niñez, como de su presente.

Siguiendo con su desarrollo, llega el momento en donde elabora una identidad propia a través de la exploración constante de sí misma, consolidándose en el período de la adultez temprana. Así, la formación de la identidad es un proceso que a diario se ve estimulado por diferentes desafíos en cada etapa del desarrollo psicosocial de las personas. (Weiten, 2001). Por otro lado, un factor muy importante es la interacción de la adulta joven con sus pares. Al respecto, la doctora Verónica Gaete (2015) sostiene que “la autoimagen de la joven es dependiente de la opinión de terceros, y que en ningún otro momento el grupo de pares es más poderoso o influyente que en esta etapa.” Entonces, el desarrollo de la autoestima e imagen corporal para las mujeres entre los 18 a los 25 años aproximadamente se ve fuertemente influenciado por el contenido que ven en sus redes sociales digitales o por los comentarios que reciben o recibieron alguna vez. No solo lo que hace y piensa, marca y construye su imagen corporal, sino que también influyen los entornos sociales en los que se desenvuelve y desarrolla.

2.1.3 Un círculo vicioso en la consideración personal positiva

El psicólogo Joel Kevin Thompson explica que la imagen corporal se compone de tres elementos: la imagen mental que se tiene del aspecto físico, las emociones y pensamientos sobre dicha imagen corporal y las acciones en respuesta a ella y lo que se hace para mejorar o mantener el aspecto particular de cada uno. Estas tres variables se refuerzan entre sí, por lo que puede convertirse en un círculo vicioso, con el fin de modificar uno o más de los tres factores hacia una consideración personal más positiva. Para generar cambios resulta de suma importancia entender activamente nuestras creencias irracionales en relación a nuestro cuerpo. Tomando en cuenta lo anterior, Ellis propone el “Modelo ABC”, el cual trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar respuestas diferentes en función de sus propias creencias. En el modelo, según las siglas ABC en inglés, se encuentra el activating event (acontecimiento activador o A), el belief system (sistema de creencias o B) y, por último, las consequences (consecuencias o C).

Según explica Ellis (1991), por “acontecimiento activador” se refiere a una situación, suceso o experiencia activadora de la vida real, por “sistema de creencias” a los pensamientos que tenemos sobre “A”, es decir, cómo vivimos o interpretamos la situación y por “consecuencias”, a las consecuencias emocionales, físicas y conductuales de nuestros pensamientos.

“Modelo ABC” de Albert Ellis

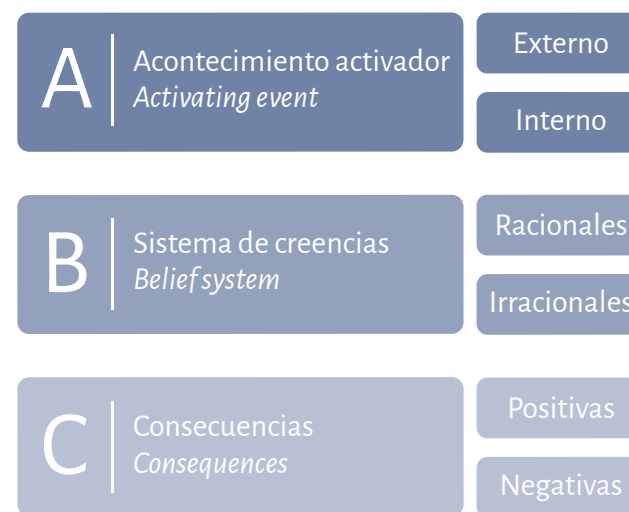


Diagrama que explica el “Modelo ABC” de Albert Ellis (1991). Elaboración Propia.

Un ejemplo relacionado con la autoestima e imagen corporal podría ser el siguiente, el cual está explicado en un diagrama:

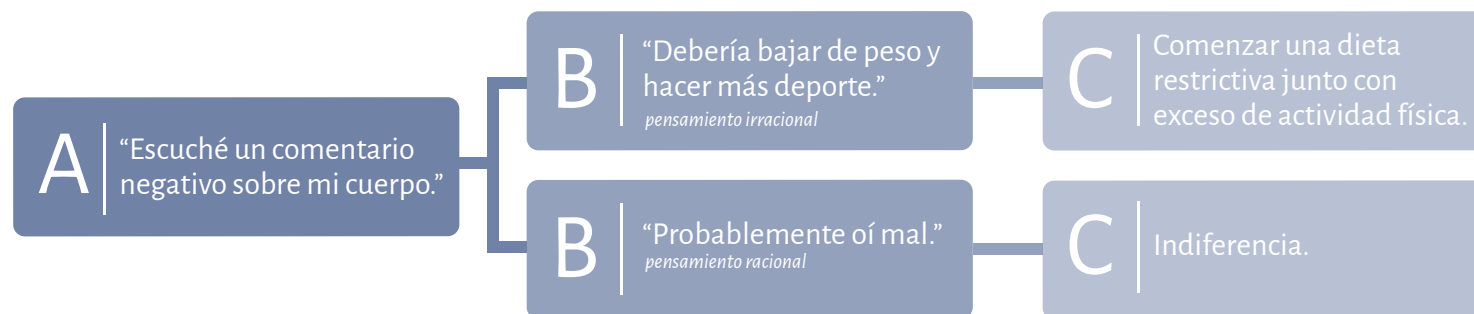


Diagrama que explica el "Modelo ABC" de Albert (1991) utilizando un ejemplo. Elaboración Propia.

2.1.4 La construcción social de la imagen corporal



Pexels

Tras el desarrollo del adolescente, tanto físico como psicológico, “este necesita organizar una visión, una imagen aceptable de su cuerpo.” (Lasa, 2003) Esta imagen corporal es construida socialmente a partir de los diversos contextos en los que se encuentra el individuo, en este caso, la mujer en su etapa de adultez joven.

Dentro de esos contextos se encuentran las redes sociales digitales, las cuales son adoptadas con facilidad por la sociedad joven. Al respecto, Del Prete sostiene que “no puede existir libertad de construcción de identidad allí (las redes sociales) donde no se marca un nuevo territorio; las y los adolescentes que habitan estos espacios, fluidos e híbridos de las redes, muchas veces no discriminan las fronteras entre lo virtual y lo real...”(Del Prete, 2020, s.p).

“La sociedad actual transmite modelos de perfección corporal mediante la presión ejercida por los medios de comunicación, la publicidad y el fenómeno de la imitación, que promueven la adopción de actitudes que son legitimadas por individuos que representan figuras de respeto, cánones que son particularmente interiorizados por los adolescentes, sobre todo mujeres, y por aquellos individuos con sobrepeso u obesidad, lo que implica un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal.” (Cortez, 2019)

La cultura de las dietas es otro gran contexto en el cual se construye la imagen corporal. Esta cultura se entiende como “un sistema de creencias que adora la delgadez y la equipara con la salud y la virtud moral, lo que significa que un individuo puede pasar gran parte de su vida pensando que su cuerpo no está bien simplemente por no verse como el “ideal” de belleza” (Harrison, 2018). Además, promueve la pérdida de peso como un medio para alcanzar un estado superior, ya sea a través de la restricción de alimentos, cirugías y otros procedimientos costosos. Harrison (2018) menciona también que una sociedad que vive con una cultura de la dieta no promueve un estilo de vida saludable, sino que promueve la salud como algo reduccionista, inmediato y pasajero.

Uno de los contextos el cual afecta sobretodo a la mujer es el patriarcado, ya que su valor como persona se encuentra principalmente en su aspecto físico, y en cierta normativa de belleza que posee o no. En este sentido, se vuelve al punto anterior, en donde se paga un alto costo por encajar dentro de un ideal de belleza determinado por un momento y forma de mentalidad cultural y social. Al respecto, Ángeles Marulanda señala: “Gracias al abuso de la figura femenina por parte de una cultura sensacionalista y los medios publicitarios que buscan atraer más público y lograr mayores ventas, la belleza física se ha convertido en un valor primordial por el cual la mayoría de las mujeres estamos dispuestas a pagar un alto precio” (Marulanda, 2001).

2.1.5 Afrontamientos negativos de la presión de la imagen corporal

Cada individuo se percibe de una manera diferente. Esta puede variar tanto en el contexto en el que se desarrolló el individuo como con el género. Walker y Murray (2020), mencionan que para desarrollar una concepción de la apariencia, el cuerpo debe ser examinado y evaluado visualmente, táctilmente o a través de las opiniones y comentarios de los demás.

Según la psicóloga Anushka Rees (2019) existen dos mecanismos de respuesta que se utilizan para afrontar la imagen corporal: la evitación y la lucha. En el caso de la “evitación”, una de las acciones sería la ocultación, donde la persona trata de esconder los “defectos”, ya sea con ropa, maquillaje o adoptando diferentes posturas corporales. La segunda forma de evitación es la huida, instancia en la que se eluden situaciones que podrían dejar al descubierto o resaltar partes del individuo que le avergüenzan, como por ejemplo ir a la piscina o bailar en público.

Por otro lado, en el caso de la “lucha”, algunos individuos responden a la sensación de inadaptación intensificando el control y luchando por alcanzar los ideales de belleza, como por ejemplo dedicar gran cantidad de su tiempo a mejorar o mantener el físico. Estas personas se sienten motivadas por la sensación de logro que les proporciona el realizar las tareas de manera exagerada.

Ambos mecanismos de respuesta pueden llegar a ser nocivos para la imagen corporal, ya que refuerzan la creencia que la felicidad y el valor de las personas está en el físico.

2.2 Estereotipos corporales de belleza

2.2.1 La belleza “ideal” a través de los años

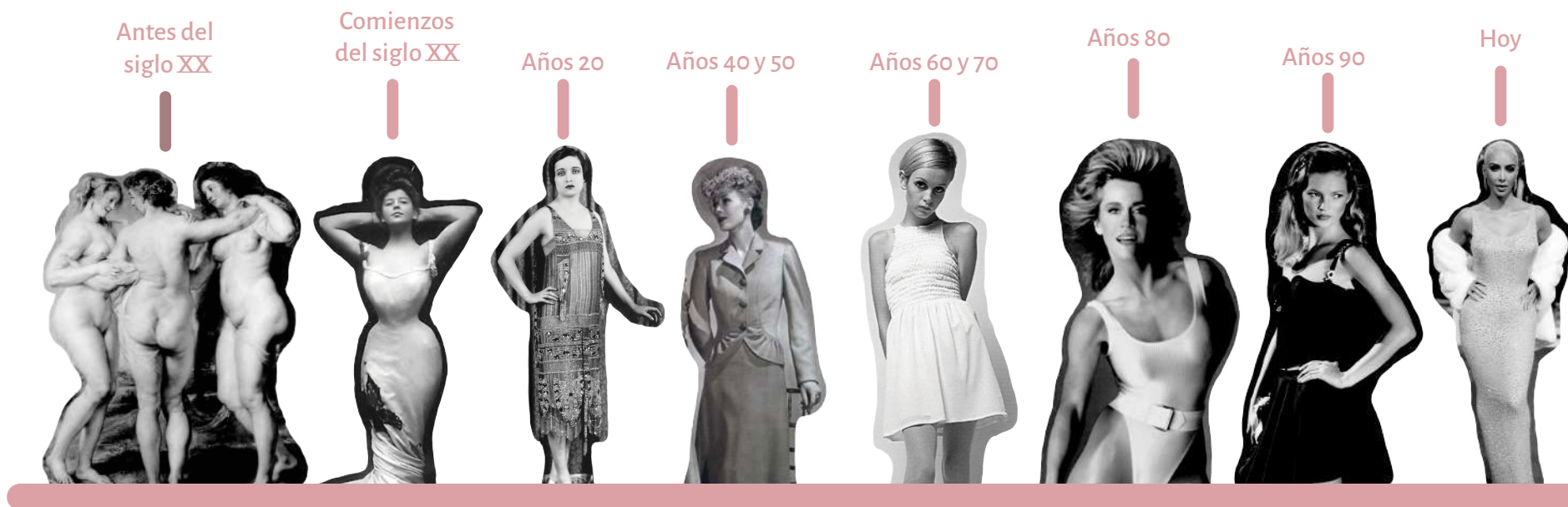
2.2.2 La manipulación del cuerpo femenino en redes sociales

2.2.1 La belleza “ideal” a través de los años

La estética perfecta ha ido variando con el tiempo y adaptándose a las características de la sociedad y circunstancias que se vivían. Estas afectan la imagen corporal de la mayoría de la población, pero de un modo especial en las adolescentes y adultas jóvenes.

“Hoy por hoy, el mundo occidental se orienta a un modelo estético corporal representado por un cuerpo esbelto, cuya existencia supone una presión significativa sobre las adolescentes, quienes se encuentran en el período de integración de la imagen corporal, la adquisición de autoestima y la correspondencia grupal, debido a que en esta etapa la presión e influencia de los padres, y particularmente de los pares, es relevante.” (Cortez et al., 2016)

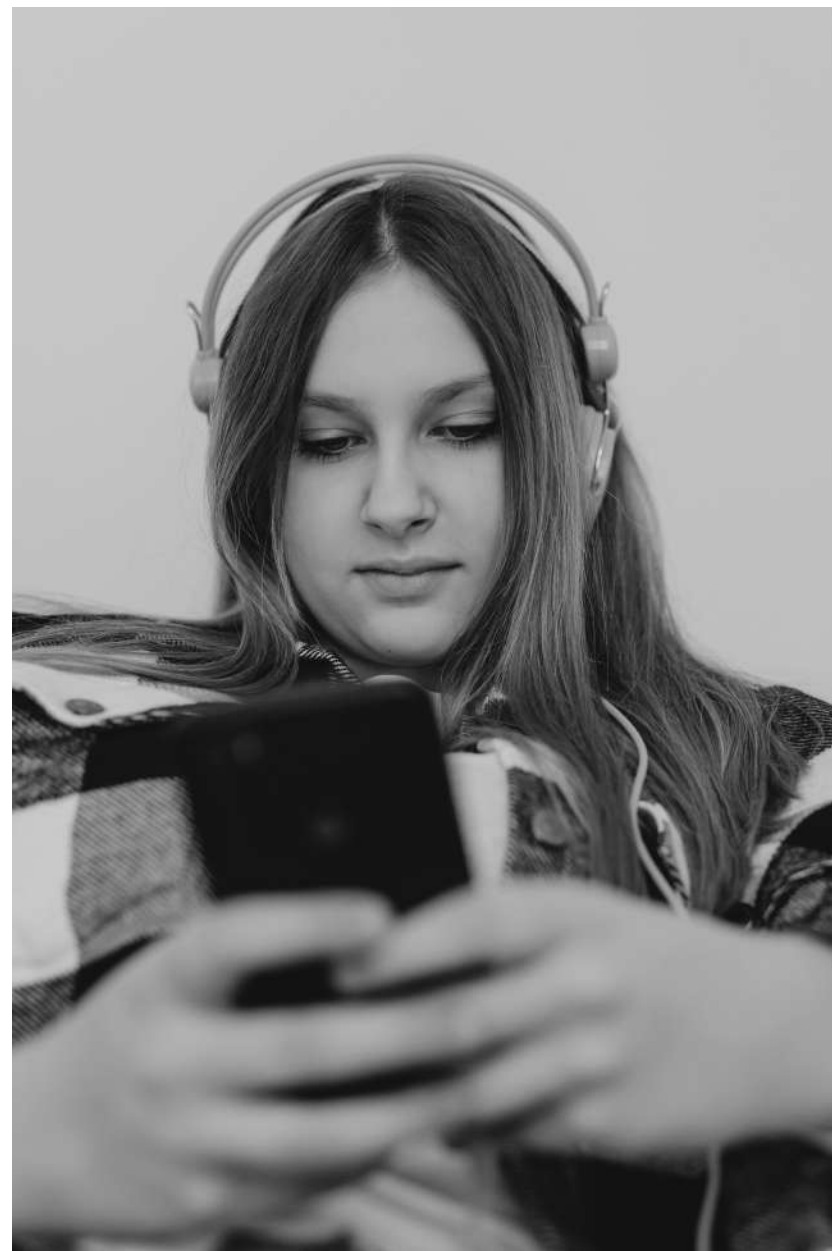
De este modo, han surgido distintas tendencias que han influido en la apariencia de las personas, sobre todo en la de las mujeres, ya que en nuestra cultura su atractivo está ligado a su atributo sexual, por lo que sus cuerpos son sometidos habitualmente a un juicio minucioso. Es así como los cánones de belleza se entienden como “el conjunto de características del aspecto de un objeto o de una persona que la sociedad percibe y valora como bellos o atractivos. Los rasgos físicos considerados bonitos o atractivos han ido variando a lo largo de la historia y son distintos también según cada cultura” (Sánchez, 2022). El autor también menciona que el problema de estos patrones o características de belleza es que son inalcanzables y que no permiten que nadie nunca esté conforme, ya que siempre se podrá mejorar o perfeccionar, creándose así esclavos de estas estéticas irreales.



Línea del tiempo que muestra la evolución de los estereotipos corporales de belleza a través de los años. Elaboración Propia.

2.2.2 La manipulación del cuerpo femenino en redes sociales

El contenido que se comparte en las redes sociales digitales con estereotipos de belleza irreales entre la sociedad más joven, impacta fuertemente en la salud física y mental de las mujeres. Un estudio demostró que mujeres adolescentes de 13 años, de distintas partes del mundo, tuvieron mayor insatisfacción corporal y restricción de alimentos, cuando pasaron mayor tiempo en las redes sociales observando sus selfies y fotografías, y manipulando las mismas antes de compartirlas (McLean et al., 2015). En otro estudio realizado sobre la plataforma digital Instagram, se descubrió que los algoritmos que se presentan a las adolescentes de 14 a 16 años giran en torno a un ideal de cuerpo atlético que les lleva al empoderamiento y felicidad. Por el contrario, las jóvenes que vieron el contenido, pasaron por momentos de ansiedad y se sintieron insatisfechas con su imagen corporal por el hecho de no poder alcanzar el cuerpo mostrado. (Camacho et al., 2019).



2.3 El concepto de la neutralidad

- 2.3.1 ¿Qué entendemos por neutralidad?
- 2.3.2 El cuerpo, lugar de lo político
- 2.3.3 Neutralidad corporal: una nueva perspectiva

2.3.1 ¿Qué entendemos por neutralidad?

El concepto de neutralidad puede tener variados significados según el contexto en el que se utiliza. Según Ackerman, “ser neutral significa obrar de modo tal de no beneficiar a ninguna concepción del bien ni a ningún individuo en virtud de su presunta superioridad intrínseca” (Ackerman, 1980). Por otro lado, en la esfera política, un Estado neutral no debe ni perjudicar ni beneficiar la concreción de los planes de vida de los ciudadanos, mientras que en lo judicial, la neutralidad incide de tal manera que el mediador no somete a su propio juicio moral la conducta ni las pretensiones de los disputantes, así como tampoco las propuestas de solución que se den (Brandoni, 1997).

2.3.2 El cuerpo: lugar de lo político

Como se mencionó anteriormente, existe un creciente interés por cambiar el cuerpo propio, en donde los individuos unen y crean una fijación por los estereotipos de belleza. Es así como la sociedad se mueve en un sistema político en donde sólo se benefician ciertos grupos hegemónicos.

“Para muchas feministas, los pensadores del mundo moderno configuraron sus propuestas sobre la noción de un cuerpo como agente producto de sociedad, de dominación, de patriarcalización, de masculinidad, de reproducción, pero que se olvidaron del cuerpo como sujeto, es decir configurado a través de la historia pero también activo a las transformaciones del mundo.”
(Jimenez, 2015)

Pero no toda la sociedad está en constante fijación por los estereotipos corporales. Durante la historia han nacido a partir de olas feministas diversos movimientos sobre el cuerpo que van en contra de la perfección y el patriarcado. Estos tienen como objetivo luchar contra los cánones de belleza que se han impuesto en el espacio social y liberar a las personas de los posibles miedos ante la exposición de estereotipos sobre el físico. Sugieren además distintos puntos de vista sobre la visión que se tiene sobre el cuerpo y cómo afrontar los pensamientos negativos sobre la autoimagen.

CNN Chile



2.3.3 Neutralidad corporal: una nueva perspectiva

El movimiento del Body Neutrality, el cual ha tomado fuerza este último tiempo, gracias a que su gran parte de su difusión ha sido través de redes sociales, en donde ha generado una serie de espacios feministas encargados de visibilizar aspectos que han afectado a las mujeres a través del tiempo.

El Body Neutrality surgió como una alternativa a la positividad corporal, la cual se dio a conocer por primera vez en los EE. UU. en los años 60 para crear conciencia sobre las barreras a las que se enfrentan las personas gordas, y como resultado, la palabra "gordo" se reclamó como un descriptor en lugar de un insulto. Los defensores evitaron las dietas y la cirugía para bajar de peso y destacaron la necesidad de derechos humanos para los organismos más grandes. Muchos antiguos seguidores ahora sienten que el movimiento ha cambiado.

Stephanie Yeboah, activista, es uno de ellos. "Se ha convertido en una palabra de moda, ha alienado a las mismas personas que la crearon. Ahora, para ser positivo para el cuerpo, tienes que ser aceptablemente gordo: talla 16 o menos, o blanco o muy bonito. Ya no es un movimiento que sienta que me representa". Se genera un nuevo mandato de cómo alguien se tiene que relacionar con su cuerpo, por lo que se vuelve a caer en la idea de que la belleza es algo que lo define.

Es así cómo comenzaron a circular nuevas ideas, incluido el interés en la "neutralidad corporal", un concepto

lanzado a aquellos que encuentran amar sus cuerpos un paso demasiado lejos, y en su lugar buscan simplemente encontrar la paz con ellos. Para la escritora Rebekah Taussig (2019), el atractivo es comprensible. "El movimiento positivo del cuerpo no pone en primer plano a las personas con discapacidad y a otros cuerpos marginados. Creo que la neutralidad corporal tiene el poder de ser realmente útil en particular para las personas con discapacidad, especialmente aquellas con dolor crónico o las personas con diagnósticos que son progresivos. Esas personas están bastante frustradas con la demanda de amar sus cuerpos cuando se sienten traicionados por ellos. Ser neutral podría sentirse como un alivio".

Uno de los aspectos positivos de este nuevo movimiento es que la relación con el ejercicio cambia: "Ahora lo hacemos para disfrutar, desconectar, hacer algo que nos gusta y no necesariamente para tener que transformarlo o cambiarlo a toda costa. Siempre desde el amor y nunca desde el odio. Es lo mejor porque nos recuerda que merecemos ese autocuidado y respeto y no nos fuerza a hacer ejercicio desde el castigo ni dietas restrictivas" (Reguera, 2020). Además, ayuda a eliminar la presión que genera intentar aceptarlo constantemente, la cual, muchas veces, puede provocar algún tipo de frustración al no cumplir con las expectativas. En contraste con la positividad corporal, opta por restar importancia a nuestra apariencia.



2.4 Boom editorial

2.4.1 El poder de la ilustración

2.4.2 El libro como un formato que se reinventa: el libro álbum

2.4.3 La escena editorial en Chile

2.4.1 El poder de la ilustración

Comunicar a través de imágenes permite no sólo entregar una oportunidad de riquezas gráficas atractivas, sino que también aportar algo nuevo al mundo de los libros de autoayuda enfocados en la imagen corporal publicados para mujeres adultas jóvenes, en donde generalmente en otras ediciones abunda el texto, el formato ensayo y el escaso uso de imágenes y narraciones visuales.

Desde hace poco más de una década, la ilustración ha comenzado a tomar fuerza en el país y a escala más amplia, no solo en el trabajo desarrollado en cuentos infantiles. Las editoriales han comprendido que la ilustración también es un aporte a la esfera del mundo adulto, adquiriendo una aplicación comercial mucho mayor que el dibujo o la pintura, debido a la rapidez de su realización y por el estándar de complejidad y calidad con que normalmente se realiza.

La ilustración infantil y adulta logran compartir técnicas, pero en lo que se diferencian esencialmente, es en la complejidad con que se explota no tan sólo su técnica, sino también el mensaje por transmitir. La ilustración adulta pretende no tan sólo narrar una situación, sino evocar sentimientos y conceptos abstractos; juega con el doble sentido y apela a mundos mucho más complejos que unen y desunen una composición llena de información. Las imágenes ilustrativas tienen como objetivo generar espacios de apertura reflexiva donde se pueda establecer una conexión con las emociones. Es mucho más permisiva que un texto, ya que otorga el espacio para que el ilustrador pueda interpretar y el lector reinterpretar. Jaques Aumont (1992) en su libro “La imagen”, menciona que las imágenes generan algunas relaciones con el espectador gracias a valores de signo, representativos o simbólicos, entregan ciertos mensajes de acuerdo con la intención del autor, y, utilizadas en contextos socioculturales específicos, pueden influir en la forma de pensar de las personas.

Existe una variedad de especialidades, estilos y tipos de ilustración, las cuales van variando según el usuario objetivo y la emoción a la que se quiere apelar. Toda ilustración tiene una intención, en donde van variando las técnicas, colores, especialidades, entre otros aspectos, para así transmitir un mensaje a un público en específico.

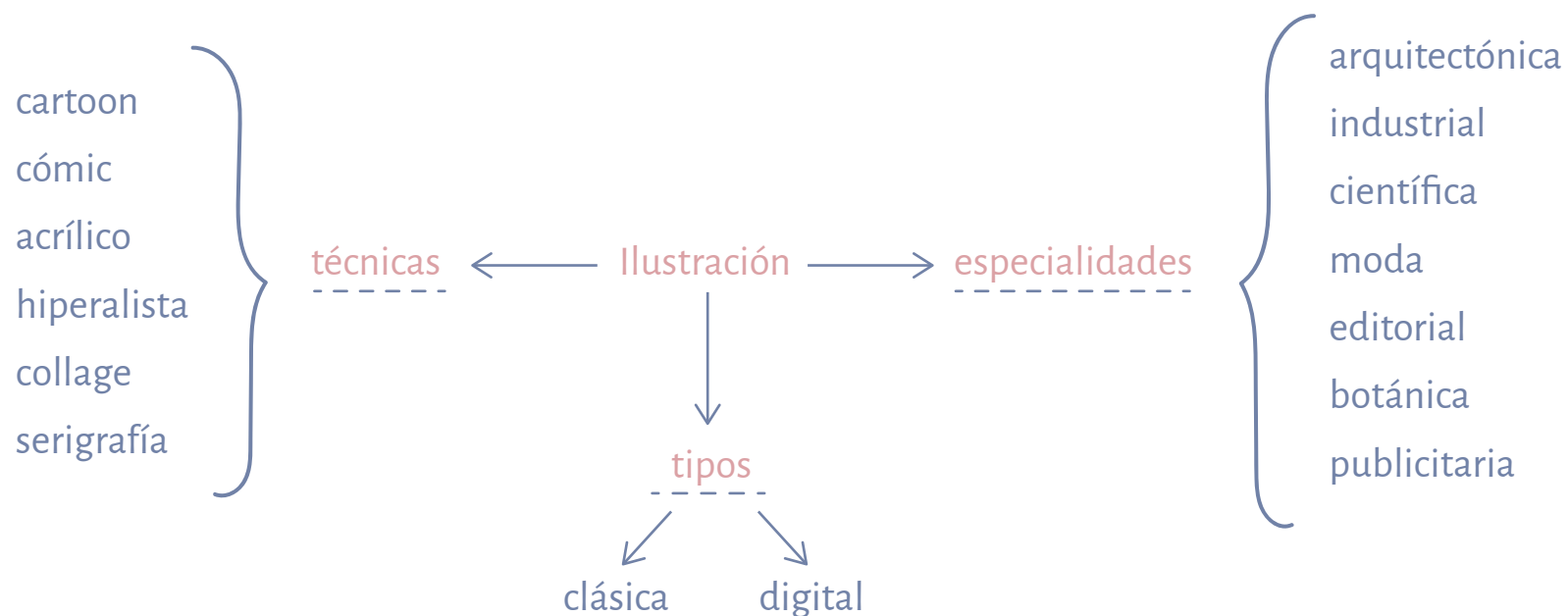


Diagrama que muestra los tipos, especialidades y técnicas de la ilustración. Elaboración Propia.

“El estilo de una ilustración está basado y determinado por el movimiento o contexto socio cultural de la época y por la influencia artística o el exotismo de cada ilustrador. El momento histórico en el que se formó el ilustrador y el seguimiento de obras y artistas de todo el mundo son factores que establecen en gran medida el estilo gráfico del ilustrador, dándole recursos como exageración de rasgos físicos; uso de mucho color; realización de obras en blanco y negro; recarga de elementos o simplicidad.” (Mensa et. al., 2016)

Dentro de la ilustración se pueden encontrar dos tipos, la clásica y la digital. Para este proyecto se utilizará principalmente la digital, la cual es la producción de imágenes y diseños utilizando para ello todo tipo de herramientas digitales y dispositivos electrónicos (Pérez, 2019).

Según ES DESIGN Barcelona, la ilustración digital comenzó en la época donde los computadores empezaron a utilizarse, generando imágenes mediante patrones y algoritmos. Luego, en los 80, la ilustración digital recibió un nuevo impulso con la llegada de Photoshop después del nacimiento de su desarrollador: Adobe. Fue uno de los primeros programas de diseño digital en popularizarse.

En la sociedad actual, donde la comunicación de masas es primordial, la publicación impresa de ilustración accesible por varias personas, transforma cada ejemplar en un objeto deseado y valioso. De esta forma, la ilustración toma un gran potencial que puede lograr no sólo comunicar, sino que llegar a la reflexión propia, generando una atracción hacia el ejemplar ilustrado.



2.4.2 El libro como formato que se reinventa: el libro álbum

Una de las más recientes tendencias del libro es el libro álbum, siendo un significativo aporte a la literatura universal. Este es capaz de contar historias utilizando recursos diferentes a los que normalmente se implementan. Se caracteriza por establecer un diálogo entre texto e imagen, de manera que ambos lenguajes se complementan y relacionan: la imagen no se entiende sin el texto y el texto no se entiende sin la imagen.

La principal finalidad del libro álbum es la comunicación visual, de modo que el conjunto estético del libro también se ha de tener en cuenta y resulta significativo: la maquetación, la cubierta, las guardas, la distribución en la doble página de la imagen y el texto, entre otros aspectos. Según Ramirez (2018), en este sentido el libro álbum exige una lectura múltiple para conformar el sentido de la obra puesto que el lector ha de decodificar e interpretar tanto la narrativa textual como la visual.

Según Fanuel Hanán Díaz (2012), ilustrador venezolano, “el libro álbum impone un nuevo modelo de lector, más que un lector activo, este género exige un lector capaz de llenar una cantidad de intersticios con información que demanda una buena dosis de interpretación. Por eso, me parece que los libros álbum son inteligentes, retadores e impulsores de una dinámica más inquieta, es decir, que los lectores sean mas aguados y comprometidos también en su proceso lector.” (Hanan, 2012)

El mercado está en crecimiento y el interés por comprenderlo también, dado que aún no es un formato tan conocido universalmente. Ospina se refiere a su evolución y piensa que “en Chile, bajo la etiqueta de libro álbum se ha desarrollado una importante producción de textos literarios, una escasa producción crítica, ocasionales artículos científicos y varias tesis originadas en el mundo de la educación” (Ospina, 2016).



2.4.3 La escena editorial en Chile

A partir del año 2000, la ilustración chilena ha experimentado una enorme transformación. Nuevos nombres, un creciente mercado editorial, espacios de difusión, una mayor valoración del oficio de ilustrador y un público cada vez más interesado por este fenómeno contribuyeron a crear un panorama de gran diversidad en las librerías y espacios digitales.

Las editoriales cada vez editan nuevas colecciones y lanzan al mercado nuevos títulos dentro del segmento gráfico. Según Javier García (2017) sostiene que en Chile “hay casi 100 editores medianos y pequeños. Todos se agrupan en cuatro organismos: la Cámara Chilena del Libro (80 socios entre distribuidores, libreros y editores), la Corporación del Libro y la Lectura (PRH, Planeta, Ediciones B, Catalonia, Santillana, entre otras), la Asociación de Editores Independientes (30 sellos) y la Cooperativa de Editores de la Furia (50 sellos).” (García, 2017). Pese al estallido social y la gran pandemia a la que nos vimos enfrentados, aún así existen editoriales de mayor y menor envergadura, asociaciones, ferias y exposiciones en donde participa un público no menor de personas, teniendo el libro impreso un gran protagonismo en estos eventos.

El profesor de la Licenciatura en Lengua y Literatura de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Pablo

Lacroix, sostiene que el escenario también abrió una oportunidad para los nuevos formatos del libro, ya sea electrónico o de carácter más experimental, principalmente de editoriales más pequeñas. Además, afirma que “la pandemia no generó un quiebre en el mundo del libro, provocó una adaptación de los formatos que se pueden dar con el delivery físico y virtual” (Lacroix, 2021). Tirajes breves, libros objeto y nuevos catálogos ganaron espacio ante el crecimiento de una industria editorial amplia que estalló en ventas a partir de la pandemia. En una nota de la Universidad Academia, la editora independiente María Paz Morales menciona que no resulta extraño que, tras el estallido social, muchas editoriales hayan crecido en vez de morir y hayan aparecido algunas nuevas, porque se trata de plataformas donde puedes crear, publicar cosas que otras editoriales no van a considerar, sin censura ni limitantes en las formas. Estamos hablando de un boom de editoriales autogestionadas y pequeñas, entre las cuales hay algunas experimentales. Esta producción de libros emergentes y customizados permite ediciones únicas o en tirajes menores, con un valor particular en cada detalle de su confección, como alternativa al trabajo más estandarizado de la gran industria editorial. A ello se suma la irrupción de librerías menos tradicionales.

“Autoras”, por ejemplo, es una librería chilena creada en 2021 por dos hermanas, Piera y Taira. El objetivo de ellas es lograr incorporar una perspectiva de género transversal en nuestra sociedad, dándole un espacio a las autoras y coautoras para lograr este propósito, todo a través de la venta de libros escritos únicamente por mujeres. Hoy en día es necesario contar con un país y una sociedad que internalice el pensamiento femenino y entienda el mundo con esta perspectiva. El problema de la distorsión de la autoimagen dentro de las redes sociales es un asunto que merece ser más visibilizado y analizado críticamente, donde se puedan conocer relatos y testimonios de mujeres sin ser juzgadas, con el apoyo de otras mujeres, creando así una comunidad más segura para expresarse.

Por otro lado, la editorial Contrapunto señala que “los últimos años hemos crecido a pasos agigantados en la oferta de literatura infantil, tanto de editoriales extranjeras como de publicaciones propias con el sello Contrapunto: álbumes ilustrados, libros informativos y títulos para prelectores, entre otros, han pasado a tener un lugar importantísimo en nuestro catálogo.” (Contrapunto, s.f.) Es así como el mercado editorial en Chile ha podido resurgir y adecuarse al panorama actual que trae la modernización con la aparición de pequeñas y nuevas casas editoriales especializadas por área.

Contrapunto Casa Costanera





03 Formulación

3.0 Formulación

- 3.1 Problemática
- 3.2 Oportunidad de diseño
- 3.3 Formulación del proyecto
- 3.4 Objetivo general
- 3.5 Objetivos específicos + i.o.v.

3.1 Problemática

Hoy en día nos encontramos en una sociedad más avanzada, en donde hay mayor atención hacia el cuestionamiento de los comportamientos que están normalizados. Según Jameela Jamil (2021), creadora de iWeigh, los mensajes de empoderamiento están creciendo a medida que la gente rechaza el afeitado de las axilas o rechaza las cremas anticelulíticas o de estrías. Se puede ver una respuesta literal al desglose del sistema que está diseñado para hacernos odiarnos a nosotros mismos. Se está viendo y viviendo la oleada del activismo femenino como nunca antes, pero todavía hay muchos asuntos pendientes entre las mujeres de todas las edades de todos los orígenes y etnias que todavía están muy infrarrepresentadas, sin voz ni agencia. Los avances han sido bastantes, lo cual es algo positivo, pero aún estamos en la situación donde nos vemos enfrentadas a exigir derechos humanos básicos, ya que se nos continúa objetivizando, es decir, seguimos siendo valorizadas por nuestra apariencia y no por nuestras capacidades o habilidades. Es así como la belleza va teniendo un privilegio y los cánones de belleza aún tienen un rol bastante fuerte en la imagen corporal.

Frente a esta problemática, surge la problematización sobre la importancia que le entrega nuestra sociedad a la imagen corporal debido a los cánones de belleza y el cuerpo ideal del momento. Este es un imaginario social de belleza que no es más que un conjunto de parámetros y normas que determinan cómo debemos vernos y vestirnos y a cuál tipo de cuerpo debemos aspirar para poder encajar. Jameela Jamil (2021), activista, menciona que “la combinación tóxica de los medios de comunicación mezclada con las presiones sociales tiene un impacto significativo en cómo nos sentimos acerca de nuestros cuerpos y nuestra autoestima.” (Jamil, 2021)

Como respuesta a lo anterior se han organizado diversos movimientos, tales como el Body Neutrality, el cual será utilizado para el proyecto. Como se mencionó anteriormente, este propone un sentido de aceptación de nuestros cuerpos, en vez de insistir en el amor propio como una forma de ser saludable. Erradica el foco en la apariencia y la imagen y no habla de la belleza sino del valor que tiene nuestro cuerpo por las cosas que nos permite vivir y hacer. (Harveston, 2018). Es así como este tipo de movimientos sobre el cuerpo ayuda a miles de mujeres a que se sientan más a gusto con ellas mismas, sin necesidad de amarse todos los días.



Pexels

3.2 Oportunidad de diseño

Las adolescentes y adultas jóvenes deben comprender el impacto que pueden tener los cánones de belleza y la insistente necesidad de encajar en la sociedad, sobre su imagen corporal. La etapa de la adultez temprana es clave en términos del desarrollo de su identidad como personas y de su autopercepción, por lo que resulta un desafío que necesita de apoyo y orientación, además de mucha reflexión personal e introspección para empezar a conocerse y definirse. Al respecto, Maldonado sostiene que “la identidad supone un ejercicio de autorreflexión, a través del cual el individuo pondera sus capacidades y potencialidades, tiene conciencia de lo que es como persona” (Maldonado, 2009).

De esta manera, resulta de importancia dialogar con las adultas jóvenes sobre el movimiento del Body Neutrality como una perspectiva y herramienta que trae el feminismo consigo, para aportar a la reflexión sobre la forma en que las mujeres se perciben a ellas mismas.

En torno a esta problemática que generan los estereotipos corporales de belleza para construir una identidad que luego se ve reflejada en la imagen corporal, es que se encuentra una oportunidad para proponer un proyecto desde la mirada del diseño que colabore en el proceso de reflexión al no sentirse a gusto con sus cuerpos. Es necesario un objeto guía análogo de acompañamiento que se pueda intervenir, para los días en donde la voz crítica esté presente, que invite a realizar preguntas y ofrecer un espacio de alternativo personal de reflexión, produciendo un distanciamiento de las plataformas digitales que provocan problemas de autoestima.

3.3 Formulación del proyecto

Qué

Libro álbum ilustrado de reflexión sobre la imagen corporal desde la perspectiva del Body Neutrality.

Por qué

Dentro de una sociedad basada en las apariencias y estereotipos a veces inalcanzables, es necesario reflexionar sobre la importancia de tener una actitud neutral con el cuerpo, como una alternativa a la comprensión hegemónica y normativa de este, tanto en el espacio real y tangible, como en redes sociales digitales. Es por esto que resulta significativo aportar con instrumentos y herramientas desde la perspectiva del Body Neutrality, que proporcionen otro espacio de reflexión para conocer y comprender mejor la imagen corporal propia.

Para qué

Para aportar a la reflexión sobre el cuidado del cuerpo desde un lugar de respeto y compasión, de una manera más didáctica y lúdica.

3.4 Objetivo general

Entregar información sobre la importancia de comprender el cuerpo desde la perspectiva del Body Neutrality, como alternativa para una imagen corporal más saludable.

3.5 Objetivos específicos + i.o.v.

1

Examinar perspectivas críticas respecto a las formas en que abordamos el entendimiento de nuestra imagen corporal.

i.o.v. = A través de revisión bibliográfica especializada y entrevistas con profesionales y especialistas sobre tendencias que afectan la percepción del cuerpo.

2

Identificar las interacciones claves de adultas jóvenes respecto a su imagen corporal.

i.o.v. = A través del desarrollo de encuestas, entrevistas y recolección y análisis de testimonios.

3

Contrastar relatos testimoniales sobre experiencias respecto a los modos de comprender y empatizar con el propio cuerpo.

i.o.v. = Por medio de entrevistas, focus group, netnografía y opiniones de especialistas y mujeres jóvenes y potenciales usuarias.

4

Generar un producto editorial en base a texto e ilustraciones con un lenguaje visual atractivo, que se pueda intervenir.

i.o.v. = A través de la revisión de referentes de ilustradores, propuestas de códigos de ilustraciones y testeos en adultas jóvenes por medio de encuestas y focus group.



04 Referentes y antecedentes

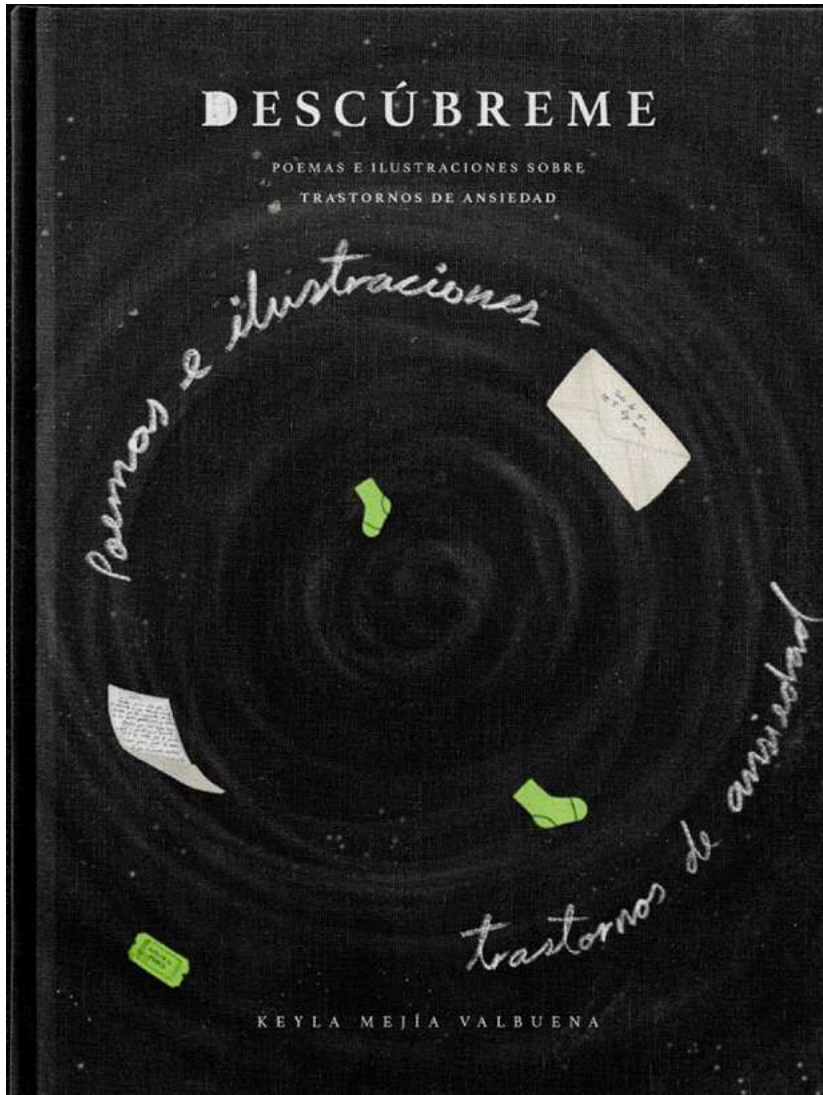
4.0 Referentes y antecedentes

4.1 Matriz de referentes

4.2 Matriz de antecedentes

4.1 Matriz de referentes

“Descúbreme” (2020)
Keyla Mejía



Usuario / destinatario

Familiares, compañeros o amigos que hacen parte del contexto de una persona diagnosticada con ansiedad.

Soporte

Libro ilustrado.

Objetivo / estrategia

Generar una herramienta de diálogo y comprensión de lo que significa tener ansiedad, donde la ilustración y poesía son el hilo conductor del libro.

Aporte al proyecto del referente

Se rescata el uso de la ilustración como método de expresión no verbal. Además, se incluyen poemas a modo de testimonio, en donde se genera un espacio que habla sobre la ansiedad desde distintas perspectivas.

“Hers” (2019)
Clara Gracia Closa



Usuario / destinatario

Adultos jóvenes que estén interesados en aprender sobre la desigualdad de género.

Soporte

Juego de cartas ilustradas.

Objetivo / estrategia

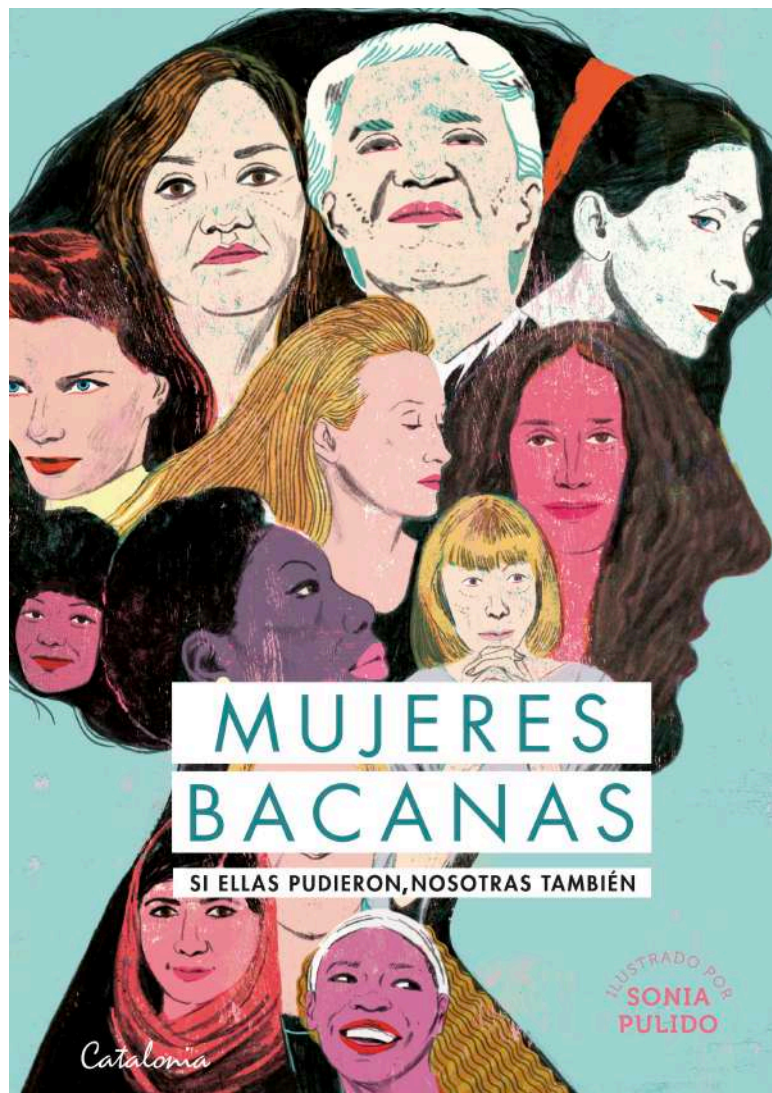
Sensibilizar sobre la situación de opresión de la mujer y violencia de género entre los adolescentes, que están creando su propia identidad y experimentando cambios emocionales. Esto se logra a través de la incorporación de historias al reverso de cada tarjeta, donde cada una de ellas explica una historia real de una mujer anónima, mostrando la violencia y opresión que se vive día a día.

Aporte al proyecto del referente

Se rescata la incorporación de testimonios anónimos que cuentan historias personales sobre la desigualdad y violencia de género, a modo de expresión para educar y conocer distintas perspectivas sobre el tema.

“Mujeres bacanas” (2017)

S. García Huidobro, F. Claro, C. Quintana, I. Plant.



Usuario / destinatario

Personas interesadas en conocer a mujeres que marcaron la historia.

Soporte

Libro impreso.

Objetivo / estrategia

Compilar la vida de 100 mujeres de todas las épocas e ideologías, de distintos orígenes raciales y de tendencias políticas diferentes, difundiendo sus historias para ser conocidas por la sociedad actual.

Aporte al proyecto del referente

Se rescata la manera en que el libro logra ser una inspiración femenina, siendo cada biografía un ejemplo para decirnos “si ellas pudieron, nosotras también”. Además, se difunde una compilación de historias de diferentes mujeres que estaban pasando por el mismo proceso en sus vidas, de ser criticadas y rechazadas por la sociedad.

Bullet Journal



Usuario / destinatario

Personas que deseen desarrollar su creatividad y organizar su día a día.

Soporte

Libro análogo.

Objetivo / estrategia

Desarrollo de la creatividad a través de la creación de un diario de vida a partir de un libro en blanco. Este se utiliza para organizar ideas, tareas y objetivos.

Aporte al proyecto del referente

Permite explorar los propios objetivos, pensamientos, además de ordenarlos y darles identidad, utilizando la creatividad de la persona. Se rescata también su formato, el cual generalmente es de bolsillo, haciendo que sea un objeto transportable y propio.

iWeigh (2020)
Jameela Jamil

iWEIGH

WITH
**JAMEELA
JAMIL**



Usuario / destinatario

Usuarios de Spotify que deseen escuchar podcasts sobre empoderamiento.

Soporte

Podcast en Spotify

Objetivo / estrategia

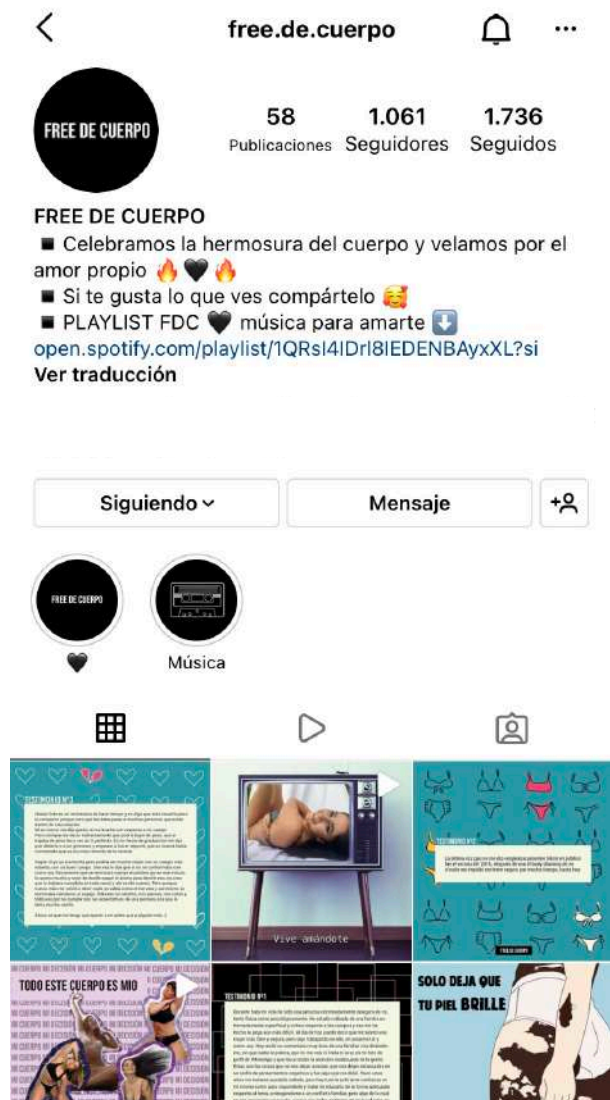
Desafío de las normas sociales a través de conversaciones con líderes intelectuales, artistas, activistas, personas influyentes y amigos sobre sus propias experiencias e historias con su salud mental.

Aporte al proyecto del referente

Permite amplificar y empoderar diversas voces de una manera accesible para celebrar el progreso, no la perfección.

4.2 Matriz de antecedentes

“Free de Cuerpo” (2020)



Usuario / destinatario

Personas que desean ver diversidad corporal en redes sociales digitales.

Soporte

Perfil de Instagram

Objetivo / estrategia

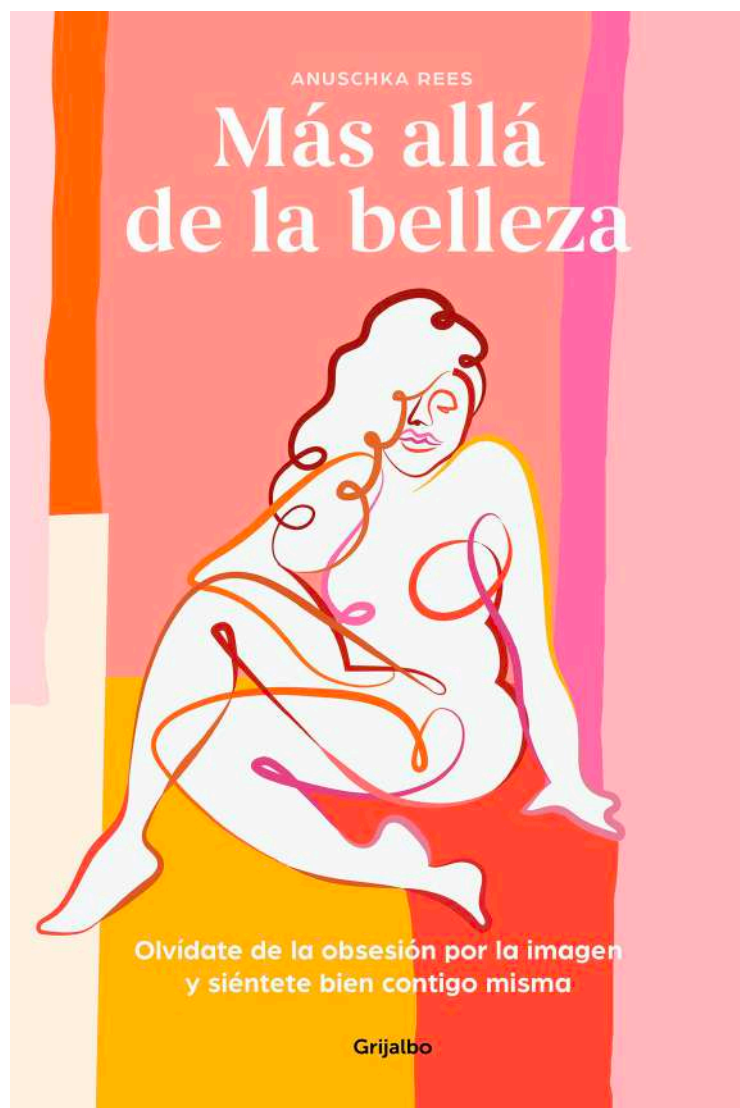
Publicación de contenido sobre el cuerpo en la red social digital Instagram, a través de imágenes, videos, playlists, etc., en donde se difunde el contenido para llegar a más usuarios y generar una comunidad.

Aporte al proyecto del antecedente

Creación de un espacio seguro para compartir testimonios sobre su imagen corporal, generando una comunidad y fuente de inspiración. Difusión de contenido en donde se muestran cuerpos reales, es decir, sin utilizar filtros ni retoques digitales, lo que ayuda a que haya una mayor diversidad de cuerpos en las redes sociales digitales.

“Más allá de la belleza” (2019)

Anuschka Rees



Usuario / destinatario

Mujeres interesadas en aprender sobre la imagen corporal.

Soporte

Libro impreso y en versión digital.

Objetivo / estrategia

Brindar herramientas para contrarrestar las expectativas sociales que condicionan a mujeres.

Aporte al proyecto del antecedente

Guía que ayuda a mujeres a aceptar la apariencia física y a tener mayor confianza en el cuerpo, forma de vestir y vida en general. A través de numerosos testimonios, consejos y estrategias factibles, este manual profundiza en todos los factores para crear una relación más sana con uno mismo.

“Destroza este diario” (2018)

Keri Smith



Usuario / destinatario

Jóvenes interesados en desarrollar su creatividad.

Soporte

Libro impreso.

Objetivo / estrategia

Desarrollo de la creatividad a través de actividades lúdicas.

Aporte al proyecto del antecedente

Se rescata la actividad principal del libro, la cual es intervenirlos según las actividades presentadas. Además, invita a no poseerlo como un objeto más, sino como un acompañante que se puede llevar a todos lados gracias a su tamaño de bolsillo.

“Relatos de amor propio” (2021)

Javiera Donoso



Usuario / destinatario

Personas interesadas en reflexionar y cambiar de mentalidad.

Soporte

Juego de cartas.

Objetivo / estrategia

Utilización del lenguaje como creador de realidades, donde cada carta contiene reflexiones interesantes junto con una ilustración que acompaña el texto.

Aporte al proyecto del antecedente

Creación de contenido con el que se puede reflexionar para así, a través del tiempo, cambiar los patrones de conducta dañinos que la mente del usuario sostiene a través de su voz interior, practicando la autosanación.

“Diario de la gratitud” (2021) Denisse Dellagiacoma



Usuario / destinatario

Personas que desean trabajar la mentalidad desde la gratitud.

Soporte

Libro impreso.

Objetivo / estrategia

Herramienta que permite lograr cambios en la vida con pequeñas acciones desde la gratitud, el crecimiento y el cambio.

Aporte al proyecto del antecedente

Espacio pensado para uno mismo y los pensamientos propios. Se incluyen frases de gratitud para trabajar los pensamientos, además de ejercicios para responder por escrito.



05 Contexto de implementación

5.0 Contexto de implementación

5.1 Usuaría

5.2 Interacciones críticas

5.3 Hallazgos claves

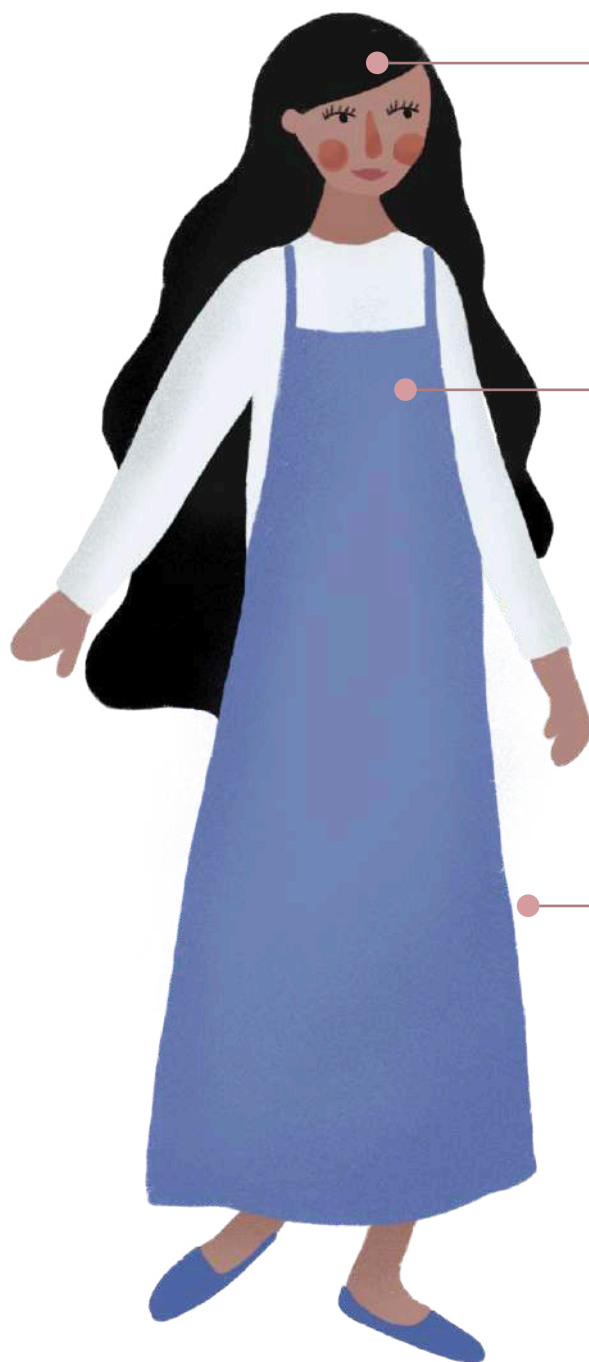
5.1 Usuaría

Luego de haber hecho una revisión bibliográfica, y de haber entrevistado y encuestado a diferentes mujeres, se caracterizó a la usuaria a través del instrumento 3C (cabeza, corazón y cuerpo) que consiste en describir cómo piensa, qué siente y qué hace el usuario. (Figueroa, et al., 2017)

Idealmente es una mujer adulta joven entre los 18 a 25 años, quien se encuentra cursando estudios superiores. Está dirigido principalmente a este rango etario por ser los años de transición a la adultez temprana y con mayor inquietud y desarrollo de autoestima y autoimagen. Se piensa principalmente en mujeres por los contextos mencionados anteriormente en donde se desarrolla la imagen corporal. Es como a través del patriarcado, el valor de la mujer se centra en su aspecto físico, más que en sus capacidades. Por otro lado, son ellas quienes más problemas de autoestima sufren y más dependen en sus redes sociales. En un estudio de Peris et al (2013) sobre la autoestima adolescente se establece que existen diferencias significativas en autoestima corporal y social a favor del género masculino.

Si bien la mujer adulta joven es el usuario principal, este libro álbum está pensado para aquellas personas que quieran reflexionar y aprender de su propio cuerpo desde la perspectiva del Body Neutrality, y que les gustaría empezar a hacerlo, brindándole una instancia de pausa y reflexión, por lo que mujeres adultas (+26 años) sería un usuario secundario.





Cabeza - ¿Qué piensa/cree?

Piensa que su cuerpo es imperfecto, debido a la existencia de un supuesto ideal hegemónico, el cual se muestra en redes sociales, por lo que cree que debería hacer un cambio en su estilo de vida para poder alcanzarlo.

Corazón - ¿Qué siente/quiere?

Siente una constante necesidad de querer cambiar su cuerpo para poder encajar con el ideal de belleza del momento. Este la hace sentir rabia y angustia, debido a que además le genera expectativas poco alcanzables. Es por esto que se ve en la necesidad de cambiar su perspectiva de ver su propio cuerpo, queriendo además cambiar la relación que tiene con su imagen corporal de una manera más sana y desde un espacio de respeto y compasión.

Cuerpo - ¿Qué hace?

Revisa constantemente redes sociales digitales, en especial Instagram. Suele compararse con sus pares e influencers cada cierto tiempo. Se cuestiona si sus hábitos son realmente saludables y realiza ciertas acciones como un intento de cambiar su cuerpo a través de la alimentación, exceso de ejercicio y la utilización de productos de belleza.

5.1 Interacciones críticas

Las entrevistas y encuestas fueron clave para conocer la percepción de las adolescentes y adultas jóvenes. La mayoría de estas fueron llevadas a cabo de manera online y anónima. Cruzar las observaciones recogidas de esta etapa, con la información investigada en literatura ayudó a identificar interacciones críticas validadas a través de entrevistas formales con expertos, en este caso psicóloga, para orientar la investigación. Es importante al tratar adultas jóvenes, conocer los métodos, lenguajes y ejercicios que obtienen los mejores resultados. Es por esto que se contactó y conversó con una psicóloga que pudiera orientar la investigación y cooperar con sus conocimientos para determinar los contenidos del libro álbum.

Para conocer mejor los hábitos de la usuaria, se realizaron encuestas sobre cómo perciben su cuerpo y qué tanto afectan los cánones de belleza mostrados en redes sociales digitales a 101 adultas jóvenes entre 18 a 25 años.

A partir de las encuestas realizadas al usuario se pudo constatar la influencia de las redes sociales en la construcción de la imagen corporal. Un 83,2% de las encuestadas señaló que el contenido de las redes sociales digitales hace que le presten mayor atención a su cuerpo, y que esto las hace sentir ansiosas, con rabia y una necesidad de tener que cambiar sus cuerpos para parecerse al ideal mostrado en la pantalla. Con estos datos podemos corroborar que el uso prolongado de las redes sociales digitales puede llevar a la frustración y desilusión al compararse constantemente con el contenido que ven a diario. Por esta razón es que resulta urgente intervenir en esta situación para que puedan ver y entender sus cuerpos desde otra perspectiva con una mirada más neutral, lo cual también fue mencionado en la encuesta respecto a la pregunta “En relación con la aceptación de nuestro cuerpo, ¿de qué manera crees que se podría lograr una mayor reflexión o concientización sobre este tema?”, donde en resumen respondieron que era necesario promover el autocuidado, generar conversaciones sobre el tema con testimonios, mostrar mayor diversidad de cuerpos, entre otras respuestas.

¿Sientes que el contenido de las redes sociales digitales hace que le prestes mayor atención a tu cuerpo?

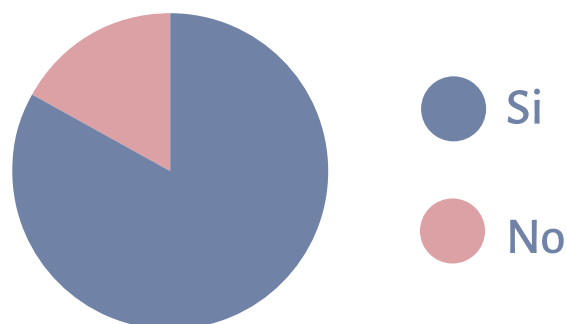


Gráfico encuesta. Elaboración propia.

“Que tengo que mejorar mi autoestima y aprender a quererme más.”

“Genera muchas expectativas y estándares inalcanzables, me genera inseguridad y un poco de ansiedad.”

“Me dan ganas de adelgazar.”

“Me afecta en la valoración personal.”

¿Cómo te hace sentir el hecho de que le prestes mayor atención a tu cuerpo gracias al contenido de las redes sociales digitales?

“Me hace sentir inferior, y muchas veces borro las redes sociales por un tiempo.”

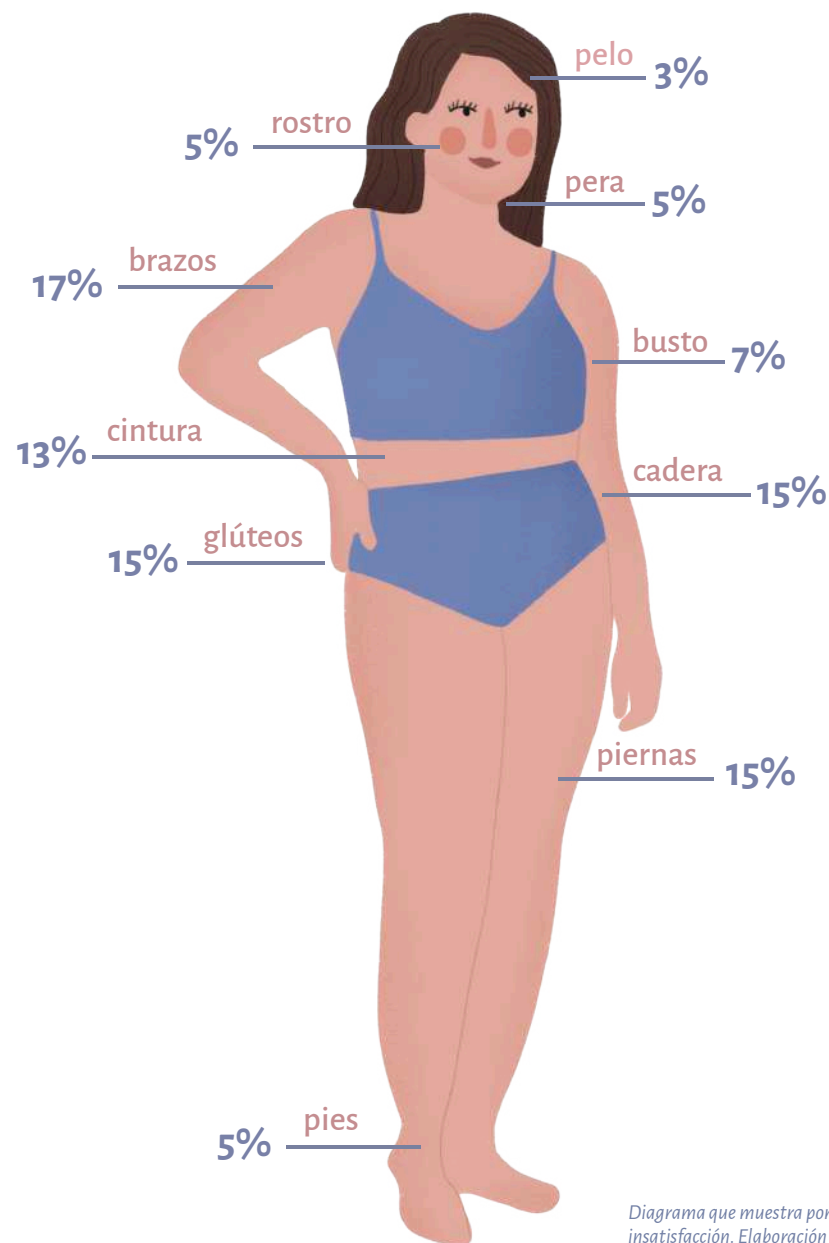
“Me hace cuestionar mis hábitos:
¿Hago ejercicio suficiente?
¿Me alimento correctamente?”

“Me hace sentir mal con mi cuerpo a veces y ha sido un gran factor en el intento de cambiar mi imagen.”

“Me hace estar disconforme con mi cuerpo y hace que encuentre defectos o cosas que no me gustan de mi cuerpo.”

“Me genera mucha ansiedad y rabia.”

¿Con cuál/es parte/s del cuerpo te sientes insatisfecha en este momento?



Los resultados, cruzados con los datos investigados, sugieren que las personas encuestadas se sienten disgustadas al comparar sus cuerpos con otros, generando sentimientos negativos en ellas. Es así como sienten la constante necesidad de bajar de peso y cierta envidia a otros por su apariencia física. Además de la comparación, suelen observar y examinar su propia apariencia en un espejo, en donde hay una constante fijación en los aspectos físicos con los que se sienten menos cómodas. Las interacciones críticas que impulsan el proyecto se rescatan de los resultados y las observaciones anteriores. El hecho de que las adultas jóvenes se comparen constantemente con el cuerpo “ideal” mostrado en redes sociales digitales, afecta de manera negativa en la construcción de su imagen corporal.



06 Metodología de diseño

6.1 Diagrama “Doble Diamante”

Tomando en cuenta las características y objetivos del presente proyecto, se trabaja a partir de la metodología de “Doble Diamante” elaborado por Design Council, el cual consta de cuatro etapas, descubrimiento, definición, desarrollo y evaluación, y permite llegar a un resultado óptimo en los periodos de tiempo estipulados.

La etapa de “descubrimiento” está enfocada en entender y contextualizar el problema u oportunidad, haciendo un levantamiento de información a través de distintas fuentes y encuestas. En la fase de “definición” se analiza toda la información levantada en la etapa anterior para delimitar y definir el problema. Luego, en la etapa de “desarrollo”, se exploran maneras de resolver el problema a través de la ideación y comprobación de alternativas, prototipando para así volver tangibles las ideas obtenidas. Finalmente, en la fase de “evaluación” se escoge una solución, la cual está bastante desarrollada y lista para ser implementada y ejecutada, pero abierta a cambios.

A continuación se presenta el modelo y un esquema de las etapas anteriormente mencionadas, junto con las actividades específicas pertinentes a cada etapa.

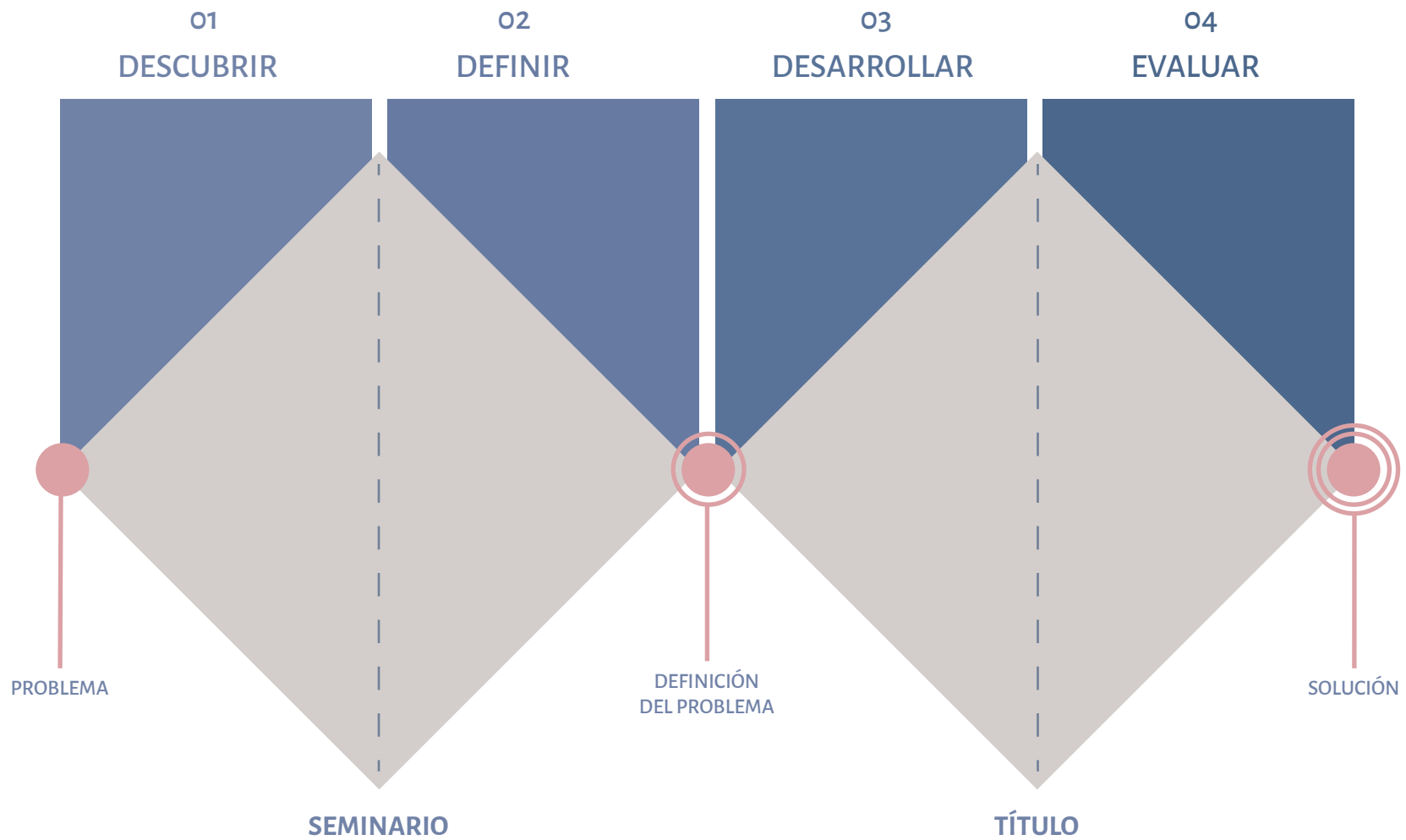


Diagrama "Doble Diamante". Elaboración propia.

01 - DESCUBRIR

Entendimiento y contextualización del problema u oportunidad, realizando un levantamiento de información a través de revisión bibliográfica y encuestas.

Actividades específicas

- Investigación y levantamiento de información.
- Revisión bibliográfica.
- Encuestas y entrevistas a posibles usuarios.
- Entrevista a psicóloga.
- Revisión de antecedentes y referentes.

03 - DESARROLLAR

Exploración de soportes para la resolución del problema, a través de la ideación y comprobación de alternativas, llegando a prototipos que consideran tanto los contenidos como la forma del producto.

Actividades específicas

- Definición del soporte del proyecto.
- Definición de las etapas y el contenido.
- Definición del código visual.
- Desarrollo del contenido.
- Creación de prototipo.
- Validación del prototipo.
- Rediseño a partir del feedback.

02 - DEFINIR

Análisis de la información levantada previamente y delimitación y definición del problema.

Actividades específicas

- Análisis y síntesis de información.
- Formulación del proyecto y objetivos con sus respectivos i.o.v.
- Definición del contexto de implementación y usuarios.
- Definición del problema y patrón de valor.
- Acercamiento al soporte del proyecto.

04 - EVALUAR

Desarrollo y validación de una propuesta final.

Actividades específicas

- Validación del prototipo con psicóloga.
- Pruebas de impresión.
- Definición de papel y tipo de encuadernación.
- Creación de prototipo.
- Testeo.
- Verificación de los objetivos específicos, en base a su i.o.v.
- Prototipo final.



07 Proceso de diseño

7.1 Contenido del libro

7.1.1 Investigación y levantamiento de información

2.1.2 Investigación y creación de actividades

2.1.3 Creación del contenido

7.1.1 Investigación y levantamiento de información

Se hizo una revisión de bibliografía extensa que ayudó a determinar la problemática en relación a la imagen corporal de las adultas jóvenes hoy en día, a través del análisis de libros, artículos, revistas científicas, entre otros. Además, se hizo un levantamiento de información mediante diferentes encuestas y entrevistas para determinar las interacciones críticas basadas en el comportamiento de las adultas jóvenes. Se hizo también una profunda revisión de antecedentes y referentes para determinar qué soluciones había para la problemática mencionada anteriormente. Considerando todo lo aprendido en los pasos anteriores se pudo planear y formular el proyecto de diseño.



Imagen personal.

Las actividades y los métodos utilizados a lo largo del libro para generar respuestas específicas fueron estudiados y sugeridos por expertos. Aproximadamente en la mitad del libro se creó una sección de preguntas de reflexión en relación a su cuerpo, desde la perspectiva del Body Neutrality, en donde tienen que señalar, por ejemplo, de qué logros personales se sienten orgullosas, o qué es lo que sus cuerpos les permite hacer día a día. Además, se les da la oportunidad de trabajar la voz compasiva, para alejar pensamientos negativos sobre la autoimagen. Al final del libro se encuentra la última actividad, la cual consiste en que la lectora le escriba una carta a su propio cuerpo. Esta tarea invita a que la usuaria pueda decirle a sí misma todo lo que siente respecto de su imagen corporal, expresándose y reflexionando al mismo tiempo. Todas las actividades fueron revisadas en conjunto con psicólogas y luego testeadas con un focus group seleccionando las más apropiadas y descartando aquellas con peores resultados.

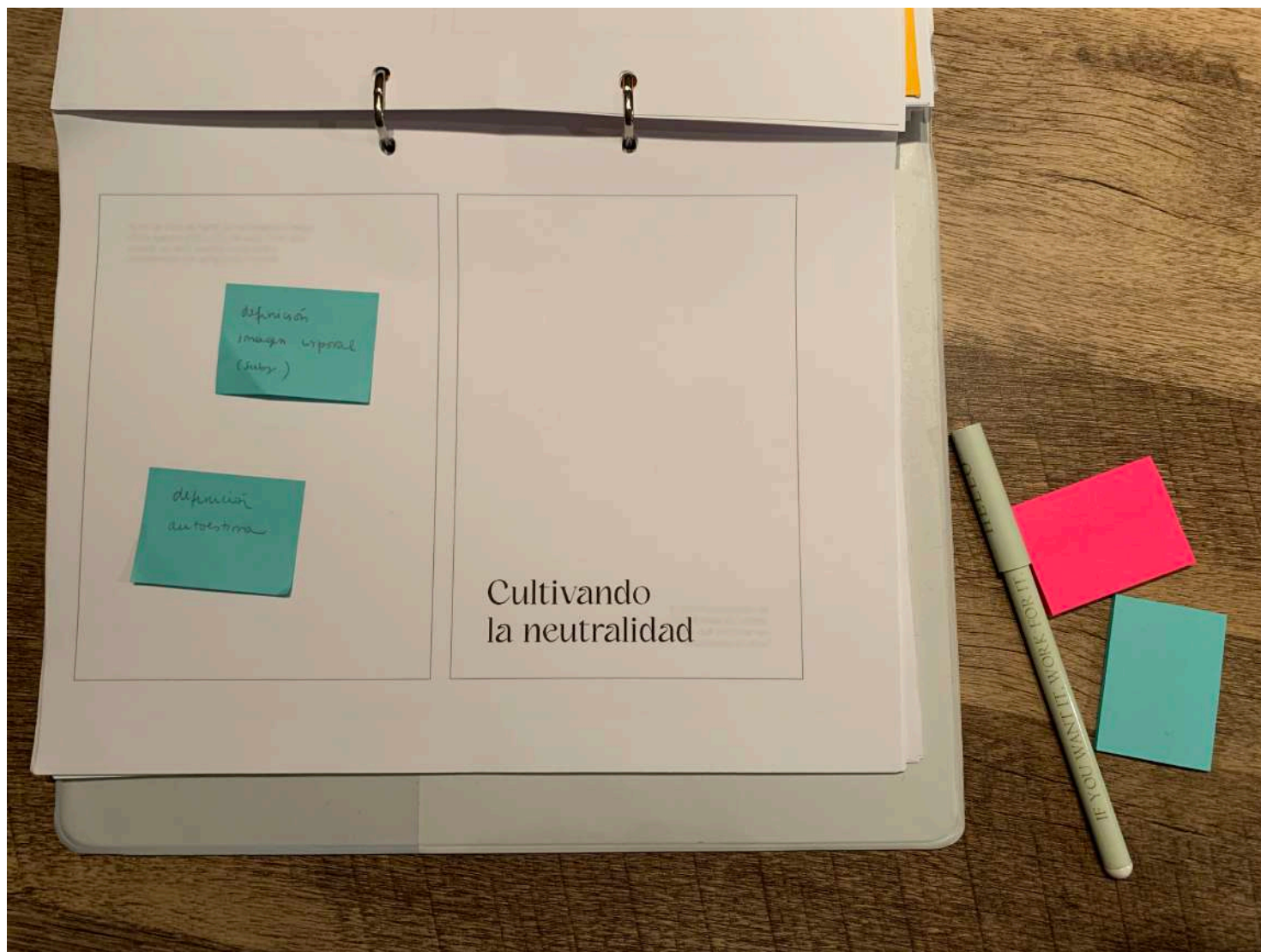


Imagen personal.

7.1.3 Creación del contenido

Se realizaron también entrevistas con la psicóloga Isidora Guzmán, quien al escuchar sobre el proyecto aportó con su conocimiento para el desarrollo del contenido del libro, además de entregar material para complementar información. Se tomó la decisión en conjunto con Isidora de integrar preguntas en el libro, además del contenido escrito. Esto porque da lugar para miles de respuestas diferentes y que la usuaria lo sienta como un elemento personal. Además es positivo sacarlas de una zona completamente digital, para así poder cuestionar y analizar distintos temas desde una plataforma completamente análoga. La pregunta además ayuda a poner en palabras los sentimientos, la respuesta puede cambiar constantemente y puede desencadenar en otras preguntas. Es por esto que se investigó y se hizo una recopilación de 30 preguntas de reflexión rescatadas de bibliografía especializada y de las entrevistas con Isidora. Estas preguntas fueron testeadas con adultas jóvenes entre 18 a 25 años. Con el testeo se pudo seleccionar las preguntas más relevantes e incorporarlas en el libro.

Se tomó también la decisión de incorporar testimonios creados por las usuarias que asistieron al focus group. Estos relatos se incorporaron en el libro a modo de inspiración, y además para que el resto de las lectoras sepan que no son sólo ellas las que están pasando con problemas en relación a su imagen corporal. Por último, se seleccionaron 5 mujeres conocidas que se destacan por luchar contra los estereotipos de belleza hoy en día, mostrando realidades en las redes sociales digitales que debiesen ser vistas por todos.

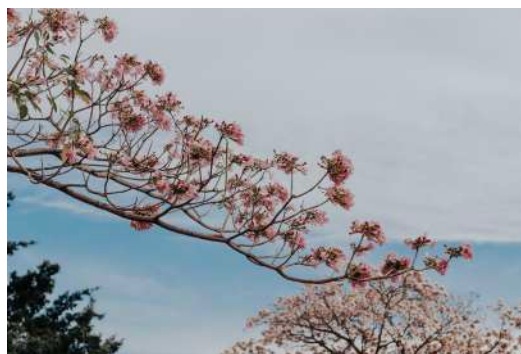


Imagen personal.

7.2 Diseño e ilustración

- 7.2.1 Proceso de ilustración
- 7.2.2 Paleta de aleta de colores
- 7.2.3 Formato y diagramación
- 7.2.4 Tipografía
- 7.2.5 Portada
- 7.2.6 Papel

7.2.1 Proceso de ilustración



Una vez que el relato y contenido ya estaban definidos y validados se pudo proseguir a desarrollar las ilustraciones. Estas son la esencia del libro álbum por lo que su desarrollo fue extenso. En primer lugar se hicieron las asociaciones pertinentes entre texto e imagen para determinar qué representaría cada ilustración. En este punto los referentes fueron un gran apoyo. Se realizaron simples y múltiples bosquejos para ir poco a poco definiendo qué iría en cada ilustración. Se buscaron también fotografías de flores y cuerpo humano como modo de referencia. Se decidió un código visual abstracto y colorido, el cual se definió mediante el focus group.

Al tener el relato listo, se realizaron bosquejos de las ilustraciones, según el texto al que estaban adjudicadas. Estas fueron realizadas de manera digital utilizando el programa Procreate en el iPad, teniendo un estilo gráfico definido

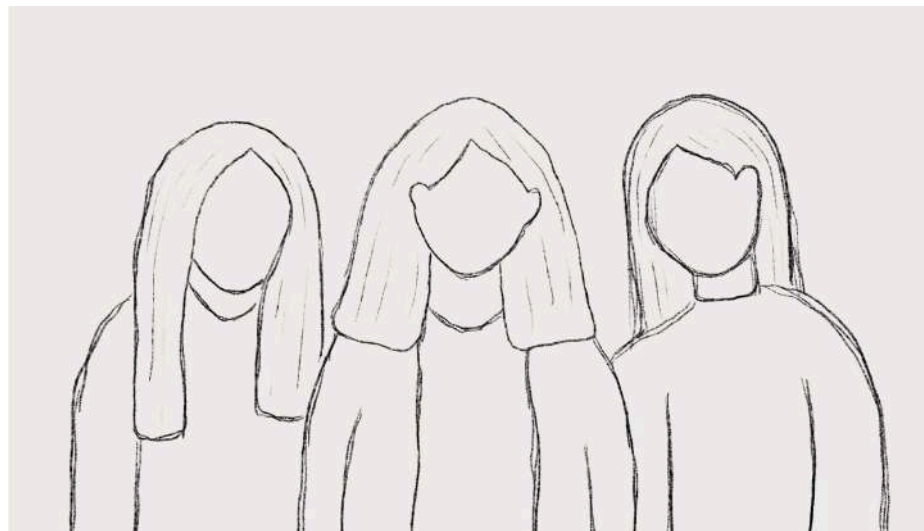


Imagen personal.

7.2.2 Paleta de colores

El uso del color fue un tema que se analizó bastante durante el proceso. Se consideró utilizar colores distintos entre sí para generar mayor contraste en las ilustraciones. Después de varios testeos con el focus group y de analizar el feedback, finalmente se tomó la decisión de hacer el libro en 5 colores: azul, celeste, rosado, rojo y amarillo. Estos colores se complementan y contrastan a la vez, otorgando una sensación una sensación de paz y alegría para tratar el tema. Los colores elegidos también se testearon con prototipos y tuvieron buenos resultados, mejores que los con sólo 2 colores.






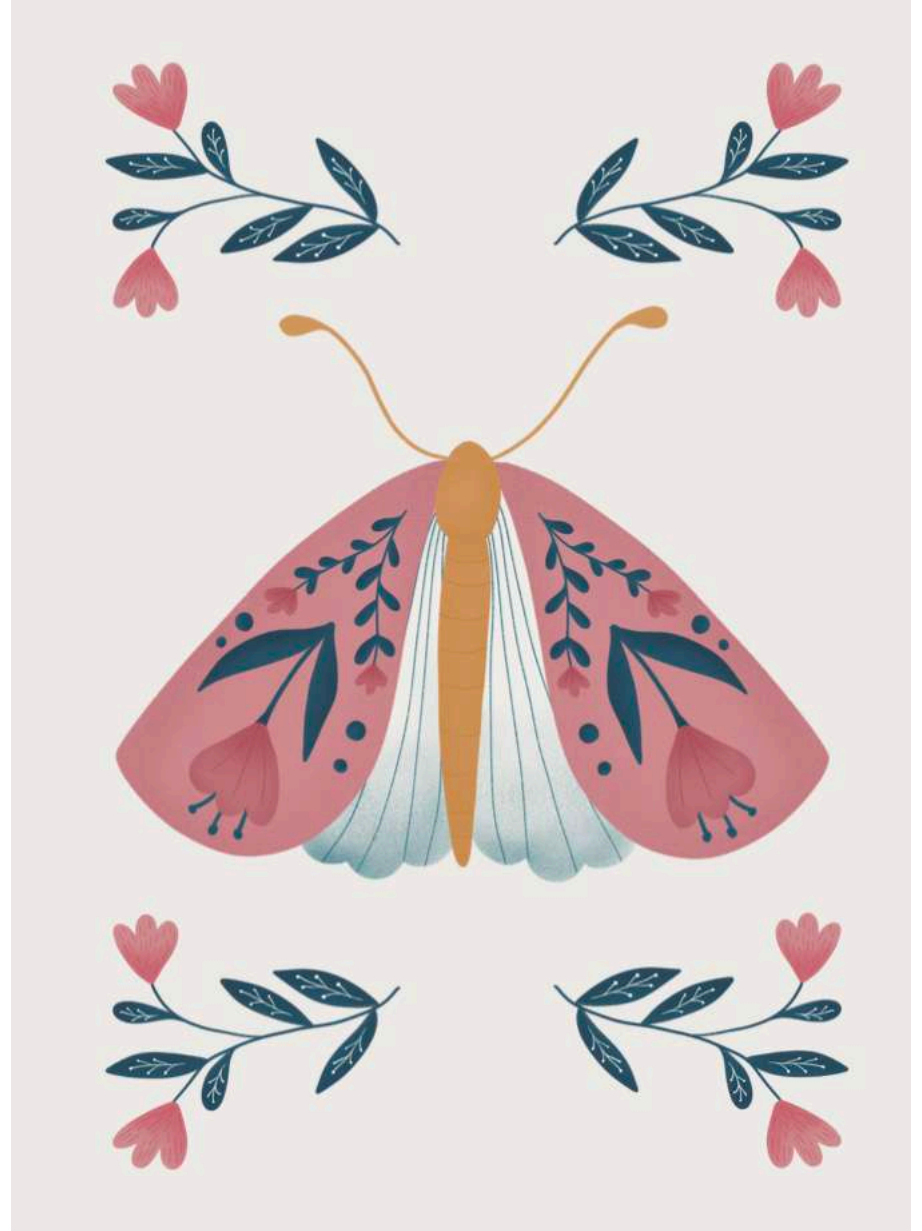
				
C: 97	C: 47	C: 10	C: 7	C: 11
M: 80	M: 0	M: 44	M: 83	M: 37
Y: 41	Y: 28	Y: 25	Y: 55	Y: 60
K: 4	K: 0	K: 0	K: 0	K: 0



Imagen personal.

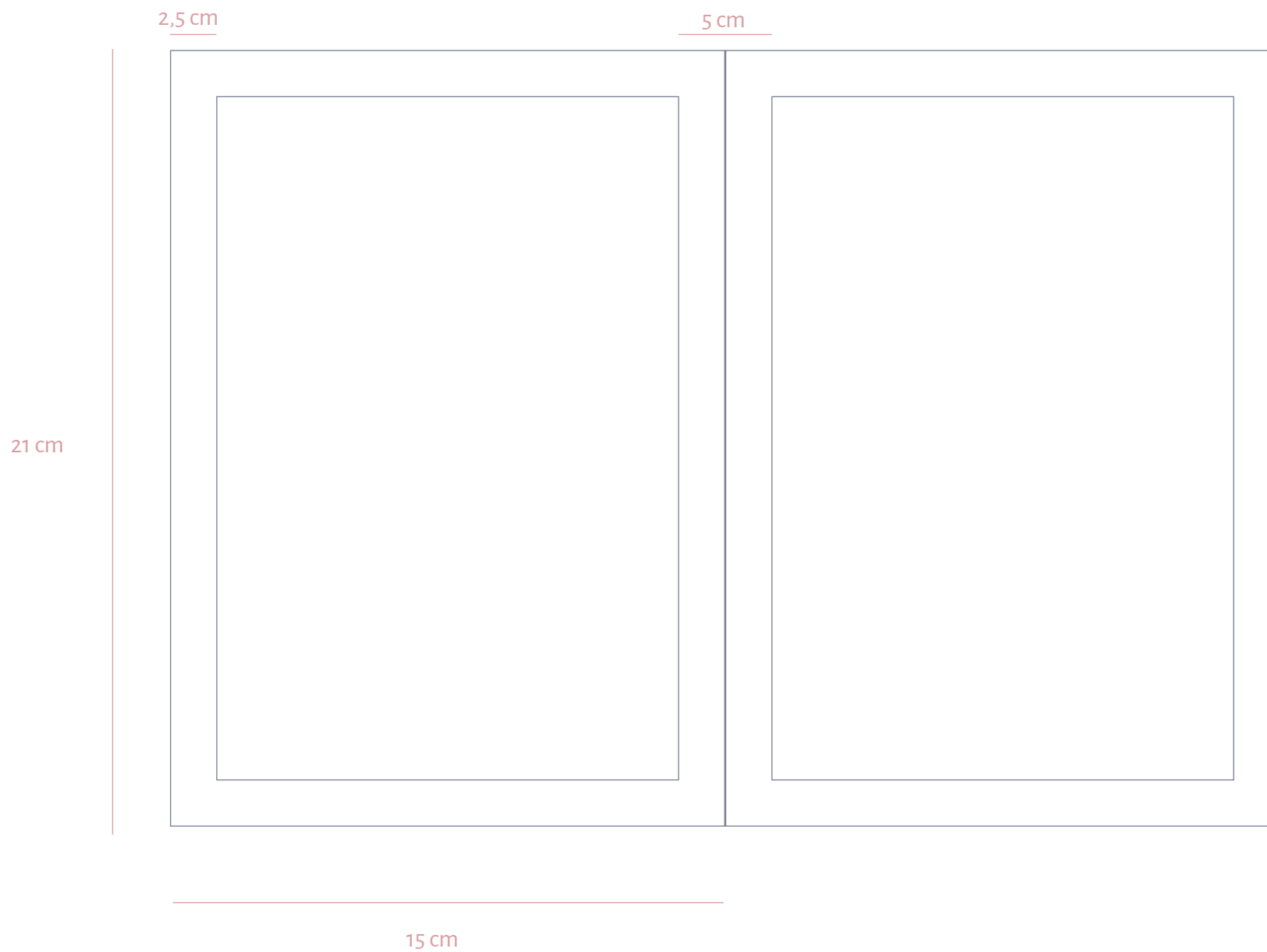


7.2.3 Formato y diagramación

El proyecto busca reflexionar sobre la autoimagen en un espacio tranquilo y propio. Es por esto que se les da la oportunidad de hacerlo en una plataforma no virtual para poder experimentar y explorar sin sentir presión de otros o de ellas mismas por cumplir con ciertos estándares.

El soporte definido consiste en un formato análogo más personalizado. Se espera que, al trabajar sobre la problemática de la identidad personal y digital, este soporte pueda otorgar un espacio personal a la adulta joven a través de un producto tangible con valor emocional.

Para definir su tamaño, se llevaron libros de diferentes medidas y formas, y además se realizaron mockups, en donde se testeó el manejo y la lectura del libro. Se definió un formato vertical de tamaño 15 cm x 21 cm. Esto porque el libro álbum es algo que las personas quieren cuidar e invita a contemplar las imágenes, por lo que este tamaño permite incorporar ilustraciones de gran escala y detalle y tiene el espacio para ser intervenido por la usuaria si así lo desea. Se decidió no hacerlo más grande porque es un libro que pretende acompañar a la mujer en su adultez joven, por lo que no debe ser difícil de transportar ni llamar la atención de terceras personas, ya que es privado.



7.2.4 Tipografía

Con respecto a la tipografía se probaron distintas familias o mezclas de familias, las cuales fueron testeadas en diferentes tamaños y composiciones. Finalmente, pensando en el público receptor, se tomó la decisión de utilizar la familia Kohinoor Bangla para el cuerpo y Yeseva One Regular para los títulos.



Imagen personal.

Kohinoor Bangla Light

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

Kohinoor Bangla Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

Kohinoor Bangla Medium

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

Kohinoor Bangla Semibold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

Kohinoor Bangla Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

Kohinoor Bangla es una tipografía de Bangladesh diseñada por Jyotish Sonowal y Satya Rajpurohit. Esta fue elegida por la gran familia de estilos que posee dando la posibilidad de jerarquizar en la diagramación. Se utilizó para los cuerpos de texto del libro en sus versiones Regular y Medium.

Yeseva One Regular

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

1234567890

Yeseva One es una tipografía diseñada por Jovanny Lemonad. Se utilizó para los cuerpos de texto del libro en su única versión Regular.

Hoy te invito

Te invito a conocer una parte de mi, a ver lo que me inspira y motiva día a día, lo que cambia mi mirada de ver el cuerpo.

Te invito a cultivar una nueva relación contigo misma, a empezar a cuidar de ti desde un lugar de respeto y compasión.

Te invito a ser parte de una comunidad, a sentirte identificada, a que no te sientas sola.

Te invito a inspirarte, a agradecerle a tu cuerpo, a que compartas tu historia.

Y sobretodo,
te invito a florecer.

Si estamos cansadas de los cánones de belleza, ¿por qué continuamos hallándonos en ellos?

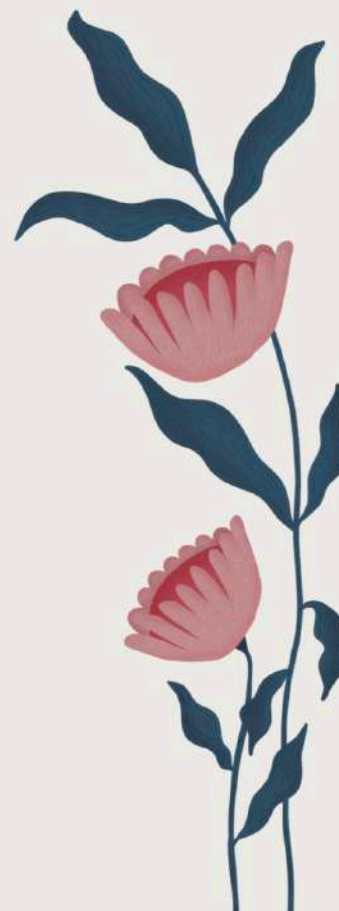


Imagen personal.

7.2.5 Papel

Luego de pruebas de impresión y color en la imprenta, se determinó usar papel bond de 140 gramos. Se pensó en utilizar un papel así, debido a que no es grueso, pero a la vez es resistente, lo cual es fundamental para el libro álbum, ya que es algo que se ve varias veces, que perdura en los años y que acompaña a la usuaria, por lo que la resistencia era fundamental. En segundo lugar, las hojas deben ser opacas para que la usuaria pudiese escribir en el libro. Por esta misma razón se decidió poner sólo una pregunta por página y dejar el espacio para posibles respuestas escritas. Luego, después de un último testeo de prototipo se determinó incorporar una tapa dura y hoja guarda ilustrada. La tapa dura para hacer el libro más resistente en el tiempo y la hoja guarda para crear una transición entre la portada y el contenido.



Prueba en papel couché. Imagen personal.



08 Resultado final

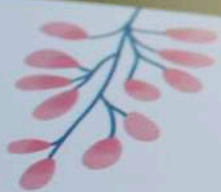
8.0 Resultado final

8.1 El libro

8.2 Contenido







Renaciendo

No me canso nunca de escribirle a mi cuerpo, a esa niña que tuvo que pasar por todo, que fue capaz de superar etapas oscuras, de deconstrucción y así, renacer. Qué mundo que es el cuerpo, qué bonito y doloroso a la vez. Capaz de cambiar todos los días, de interpretar cómo nos sentimos, de irradiar sensaciones, emociones, de traspasar energía.

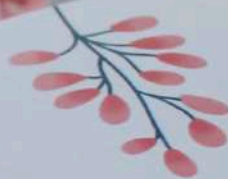
Hago memoria y solo vienen a mi cabeza cosas negativas, comentarios alabando mi desarrollo...



Nos han enseñado que está mal quererse, es superficial hablar del cuerpo, del aspecto físico, que debemos tener vergüenza por mostrarnos natural, por sentirnos bien con quienes somos.

poderosa, capaz de brillar de adentro hacia afuera, con determinación y orgullosa, porque es normal, porque NO es superficial, porque me siento yo, porque mi cabeza y mi cuerpo tienen que estar en sintonía porque conseguí las herramientas necesarias porque me motiva día a día, porque es igual importante que el resto.

Muchas otras veces me sé a tu lado, solo comparto...





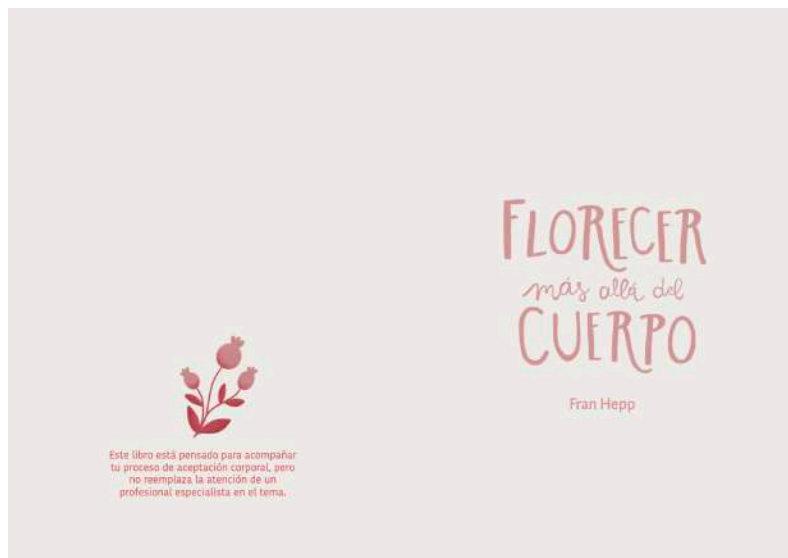


Florecer más allá del cuerpo FRAN HEPP



Hoy elijo florecer.

8.2 Contenido



No hay mejor amor, que el propio amor

Mi cuerpo ha sido gordo desde que tengo memoria. Siempre fui juzgada y objeto de burlas y críticas. Por eso, recién a mis 24 años, entendí que no podía enseñarle sobre autoestima y amor propio a mi hermana si yo no lo tenía por mí. Es por esto que me empecé a mirar al espejo, y a ver mis curvas, mis rotos, mis ángulos, la naturaleza de mi piel. Ha sido un proceso, pero un proceso hermoso, en el que reconocer que mi cuerpo gordo es válido al igual que cualquiera. Esto me ha permitido sanar el alma y ser más feliz.

- anónimo

"Mi cuerpo gordo es válido al igual que cualquiera."



Aprender a validarse

Desde la mirada de una mujer joven que alguna vez juzgó y se avergonzó de su cuerpo, hoy luego de aprender a normalizar el cuerpo de otros y lo diferentes que somos todas, entendí que mi cuerpo es mío y solo yo puedo decidir cómo me quiero ver y si me quiero gustar a mí misma. Todo esto gracias a mujeres psicólogas, activistas feministas y el movimiento Body Neutrality que están presente en las redes sociales, quienes entregan este bello mensaje.

Me acostumbré aunque sea a través de una pantalla a ver qué tan diferentes somos y tenemos que ser, y eso me hizo dar cuenta que simplemente mi cuerpo es un cuerpo más entre las diferencias y es válido. Me puedo poner la ropa que me gusta y sentirme cómoda, y también aceptar otros cuerpos lindos que quizás no se parecen al mío, no sentir vergüenza de mí misma, sino que validar ambos.

- anónimo

"Mi cuerpo es un cuerpo más entre las diferencias y es válido."



Imagen corporal

Cuando hablamos de la imagen corporal, nos referimos a la imagen que está en tu mente de cómo te ves a ti misma junto con la percepción de cómo crees que te ves y cómo confías en tu propio cuerpo.

- Lexie Kite

Autoestima

Se trata de un conjunto de actitudes y creencias que nos permiten enfrentarnos a la realidad. Es la consciencia del propio valor en diferentes términos.


- Nerea de Ugarte



Si estamos cansadas de los cánones de belleza, ¿por qué continuamos hallándonos en ellos?

Ya no se trata de hacer juicios buenos o malos sobre nuestro físico, sino de verlo como algo neutral, aceptando como somos naturalmente sin obligarnos a amarlo.



A monochromatic, blue-tinted photograph of a grassy field. The grasses are tall and thin, with some seed heads visible. The background is softly blurred, creating a sense of depth. The overall mood is calm and natural.

09 Contexto de implementación

9.0 Proyecciones

- 9.1 Propuesta de valor y posicionamiento
- 9.2 Costos
- 9.3 Financiamiento
- 9.4 Proyecciones del libro

9.1 Propuesta de valor y posicionamiento

Parte de la propuesta de valor del proyecto radica en el carácter personal del libro. Es un libro hecho para adultas jóvenes respondiendo a sus necesidades y gustos característicos y refiriéndose a una etapa específica de la vida, es decir, personas que se vean en problemas con su imagen corporal y necesiten trabajarla desde un espacio reflexivo. Es por esto que el proyecto se posiciona en un nicho claro de mercado con un número determinado de consumidores y características reconocibles. Al modo de difundir y comercializar el libro, estos datos son fundamentales. Asociarse a pequeñas editoriales o puntos de venta que trabajen con este segmento aportaría a llegar más directamente a la usuaria.

Por otro lado, este es un libro que pretende ser especial para su dueña. Se piensa que el libro puede llegar a las manos de la usuaria como un regalo de un ser querido, o como una compra especial y personal. La difusión por redes sociales, con el apoyo de influencers es fundamental para que las adultas jóvenes conozcan la propuesta y se entusiasmen por conseguirla.

9.2 Costos

Para los costos de producción del libro hay dos consideraciones principales. Se calculan los honorarios de trabajo de ilustración considerando 32 ilustraciones a lo largo del libro y la dirección de arte de 96 páginas, es decir, diseño, diagramación y producción digital del libro. En relación a la impresión del libro, se presenta una cotización de Ograma impresores con un tiraje de 1000 ejemplares.

Tabla de costos

Honorarios	Costos de impresión	Costo diseño + impresión	Precio unitario	Precio unitario en librería
Ilustraciones: \$2.140.000 + iva	\$ 6.548.000	\$10.188.000	\$10.188	Alza de 25%: \$12.735
Dirección de arte: \$1.500.000 + iva				
Total: \$3.640.000 + iva				



PRESUPUESTO

SEÑORES _____ N° 231096-1 Manuel Antonio Maira N° 1253

Fecha: Stgo., 4 de Julio de 2022 Providencia - Chile

Atención: Sra. Francisca Hepp Fono: 22470 8600

CANTIDAD	ESPECIFICACIONES	PRECIO
----------	------------------	--------

1.000	<p>Libro Formato cerrado 15 x 21 cms., extendido 30 x 21 cms. Tapa: en cartón gris de 2.5 mm forrado en couché opaco 170 grs., a 4/0 colores + polimate por tiro. Guardas: en bond 140 grs., a 4/4 colores. Interior: 96 páginas, en bond 106 grs., a 4/4 colores. Encuadernación: costura hilo y hot melt.</p>	
-------	---	--

\$ 6.548.000 + IVA

****Dada la inestabilidad de stock y precios en el mercado de los papeles, este presupuesto debe ser validado en su valor y disponibilidad de papel al momento del ingreso del trabajo a imprenta.**

Además, por esta misma situación, se solicitará el pago anticipado del trabajo.**

LITA HURTADO

V° B° CLIENTE FIRMA Y TIMBRE

Imagen personal.

9.3 Financiamiento

Fondos concursables

Como primera instancia para llevar el proyecto a una publicación real se considera la postulación a un fondo que permita financiar parte del mismo, con el apoyo de una editorial que se haga cargo de su promoción y distribución.

Fondo del Libro y la Lectura, dependiente del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, tiene una línea de Creación que acoge este tipo de propuestas en modalidad de géneros poesía, cuento, novela, ensayo, crónica y referencial. Este fondo tiene un monto único de \$5.600.000 para el género de libros álbum.

Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes (Fondart Nacional) tiene como objetivo la promoción de proyectos del área artística, diseño o cultura entre otros. Se considera aquí la postulación (a mediados de 2023) a la línea Diseño, Modalidad de Creación y Producción, que entrega financiamiento total o parcial para proyectos enfocados a la creación de productos, bienes y servicios de significación cultural en el ámbito del diseño, y que en las acciones ligadas al proceso creativo impliquen la materialización de una obra o serie de obras, exista innovación y/o generación de valor desde el ámbito disciplinario.



Imagen personal.

Editoriales

La segunda corresponde a la publicación a través de editoriales emergentes o ya consolidadas en el mundo editorial. Se espera la asociación con editoriales que aborden temáticas juveniles o tengan trayectoria en la publicación de libros álbum o libros de ilustradores. Entre ellas, podemos mencionar a Contrapunto, Planeta, Catalonia, entre otras. Estas editoriales poseen una amplia gama temática, incluyendo a veces secciones de autoconocimiento o identidad enfocadas en públicos juveniles. La línea editorial de Contrapunto, por ejemplo, es clara: “Títulos donde la estética y la belleza son fundamentales, que no son sólo libros sino una experiencia que apela a los sentidos del lector” («Sobre nosotros», s. f.). Si se publica por esta vía la distribución sería guiada por la editorial y el libro comercializado de manera online y venta en librerías asociadas a la editorial. Por otro lado, se encuentra la librería online independiente Autoras, quienes venden y difunden literatura escrita por mujeres, el cual sería un buen medio para la venta y distribución del libro.



CIVICO.

9.4 Proyecciones del libro

Diferentes formatos

Si bien el formato es un libro álbum, no se descarta la opción de llevarlo hacia otro formato. Una opción sería realizar un set de tarjetas que incluyan testimonios y preguntas de reflexión, y por el otro lado, una ilustración pertinente al texto.

Se piensa también en tener una versión digital tipo e-book, a pesar de que no colabore con el tema de hacer una separación entre el espacio digital y la usuaria, si es más económico y accesible para las personas.



Imagen personal.



10 Cierre

10 Cierre

- 10.1 Conclusión
- 10.2 Bibliografía
- 10.3 Anexos

10.1 Conclusión

“Florecer más allá del cuerpo” es un proyecto que surge desde una necesidad personal y profunda, una realidad ignorada. Nace desde la necesidad de profundizar en el concepto de belleza que se encuentra dentro del inconsciente colectivo. El trabajar con un tema así me llevó a la introspección y a ser sincera conmigo misma. En este caso significó buscar algo que realmente me motivara y moviera. Siempre me ha interesado la psicología, el cómo las personas piensan, actúan y generan una respuesta. El poder haber relacionado esta ciencia con el diseño ha sido una oportunidad increíble.

La idea se origina desde la búsqueda de temas y referentes relacionados con el cuerpo y cómo este es percibido desde cada una de las mujeres jóvenes. La investigación etnográfica fue un proceso muy significativo, ya que ahí es donde me encontré fascinada con nuevos conceptos. Uno de ellos fue el Body Neutrality, algo bastante nuevo para mí, que me hizo sentido en un segundo, a pesar de que deconstruir un canon de belleza construido por la sociedad es un proceso largo que requiere de mucho aprendizaje.

Desarrollar un proyecto desde el diseño con una dimensión artística y otra psicológica fue muy interesante. Aportar a la reflexión de una adulta joven a través del diseño de un libro atractivo para llevar a la reflexión sobre su cuerpo es

algo que sin el aporte de la psicología hubiera sido algo complejo. Por otro lado, la fase de diseño fue una de las más desafiantes, en donde me cuestioné a cada momento cómo representar todas las historias recibidas, todos estos testimonios sobre cuerpos tan valiosos, de una manera respetuosa y que se acerque lo más posible a la realidad. Es así como fue posible desarrollar un espacio en donde las jóvenes pudiesen reflexionar sobre sus cuerpos, contando sus experiencias y sintiendo que aquello fue un aporte para ellas.

“Florecer más allá del cuerpo” no se presenta solamente como un libro que habla sobre la diversidad de los cuerpos y la importancia de cuidarlos desde un espacio de respeto y compasión, sino que busca ser entendido como una variedad de emociones que busca transmitir el valor del cuerpo y la importancia de respetarlo.

10.2 Bibliografía

Ackerman, B. (1980). *Social Justice in the Liberal State*. New Heaven, Yale University Press.

Aguilera, C., & Molina, I. (2021, 29 julio). Ilustración chilena. La renovación del siglo XXI. *Viva Leer*. Recuperado 10 de junio de 2022, de <https://vivaleercopec.cl/reportajes/ilustracion-chilena-la-renovacion-del-siglo-xxi/>

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1),

Aumont, J. (1992). *La Imagen*. Paidós Ibérica.

Baile, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de humanidades “Cuadernos del Marqués de San Adrián”*.

Berrios, A. (2012, 13 abril). ¿Qué es un libro álbum? Recuperado 29 de junio de 2021, de <https://www.leamosmas.com/2012/04/13/que-es-libro-album/>

Brandoni, F. (1997, abril). *Apuntes Sobre la Neutralidad*. La Trama.

Camacho-Miñano, M., Maclsaac, S. y Rich, E. (2019). Postfeminist biopedagogies of Instagram: Young women learning about bodies, health and fitness. *Sport, Education and Society*, 24(6), 651–664. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.161397>

Carranza, Y. Z. B. (2021). Ideal de cuerpo femenino y cultura de la dieta. *Apuntes de Bioética*, 4(2), 56-72.

Cheesman, D. (2022, 16 febrero). What Is Body Neutrality—And How Can We Practice It (If We So Choose)? *The Good Trade*. Recuperado 3 de abril de 2022, de <https://www.thegoodtrade.com/features/body-neutrality>

Cónocenos. (s.f.). Recuperado 26 de junio de 2022, de <https://www.autoraslibreria.cl/pages/conocenos>

Cortez, Diego et al. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2), 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>

Del Prete, A. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1).

Desconcierto, E. (2021, 24 septiembre). Auge de editoriales independientes impulsa el crecimiento del libro en nuevos formatos. *El Desconcierto - Prensa digital libre*. <https://www.eldesconcierto.cl/tendencias/2021/09/24/auge-de-editoriales-independientes-impulsa-el-crecimiento-del-libro-en-nuevos-formatos.html>

Devteam, E. (2012, 12 noviembre). Fanuel Hanán Díaz: Libros álbum, algo más que bellas ilustraciones. *Educ.ar*. Recuperado 10 de junio de 2022, de <https://www.educ.ar/recursos/113050/fanuel-hanan-diaz-libros-album-algo-mas-que-bellas-ilustraciones>

Eddy Ives, L. S. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 11(2), 14–18. Recuperado de <https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere%20Volumen%2011-2%20V5.pdf#page=14>

Editorial MGC. (2017, 21 abril). El nuevo mapa del mercado editorial. *Magister en Gestión Cultural*. Recuperado 10 de junio de 2022, de <http://mgcchile.cl/nuevo-mapa-del-mercado-editorial/>

Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational emotive therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139-172.

Erikson, E. H., & Corzos, A. M. (1997). Identidad juventud y crisis. En *Sociedad y adolescencia* (p. 5). Buenos Aires, Argentina: SIGLO XXI Editores.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de pediatría*, 86(6). Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062015000600010&script=sci_art-text&lng=e

Harrison, C. (2019, 8 marzo). What Is Diet Culture? Christy Harrison - Intuitive Eating Dietitian, Anti-Diet Author, & Certified Eating Disorders Specialist. Recuperado 20 de junio de 2022, de <https://christyharrison.com/blog/what-is-diet-culture>

Jimenez, C. (2015). ¿Es el cuerpo, lugar de lo político? Reflexiones sobre el movimiento social de piernas cruzadas. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad.*, 18(7), 56–65.

Kessel, A. (2018, 23 julio). The rise of the body neutrality movement: 'If you're fat, you don't have to hate yourself'. *The Guardian*. Recuperado 3 de abril de 2022, de <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jul/23/the-rise-of-the-body-neutral-ity-movement-if-youre-fat-you-dont-have-to-hate-yourself>

Krauskopf, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 1(2). Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-4185199900020004

Lasa, A. (2003). Experiencias del cuerpo y construcción de la imagen corporal en la adolescencia: vivencias, obsesiones y estrategias. *Psicopatología y Salud Mental del Niño y Adolescente*, 2, 53–74. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Lasa-Alberto-2.pdf>

Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. (2002). *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 439–450. https://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-49.pdf

Marulanda, A. (2001). *Sigamos Creciendo Con Nuestros Hijos*. Norma S.A.

McLean, S., Paxton, S., Wertheim, E., y Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132–1140. <https://doi.org/10.1002/eat.22449>

Mejía Estrada, A., Pastrana, J., & Mejía Sánchez, J. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. <https://www.cite2011.com/wp-content/Comunicaciones/A+R/103.pdf>

Menza Vados A. E., Sierra Ballén E. L., & Sánchez Rodríguez I. W. H. (2016). La ilustración: dilucidación y proceso creativo. *Kepes*, 13(13), 265 - 296. <https://doi.org/10.17151/kepes.2016.13.13.12>

Morales, P. (2021, October 6). Día internacional de la niña: Fomentar la autoestima de las niñas hoy, nos permitirá; no perder talento femenino en el futuro. *La Tercera*. [https://www.latercera.com/paula/dia-internacional-de-la-nina-fomentar-la-autoestima-de-las-ninas-hoy-nos-permitira-no-perder-talento-femenino-en-el-futuro/?fbclid=IwAR2TMJ-_IMmDGch-yfhMeG2ycccExFo_Z1s3jB\]zcv\]yXkOsWEPKNSFN6bQ](https://www.latercera.com/paula/dia-internacional-de-la-nina-fomentar-la-autoestima-de-las-ninas-hoy-nos-permitira-no-perder-talento-femenino-en-el-futuro/?fbclid=IwAR2TMJ-_IMmDGch-yfhMeG2ycccExFo_Z1s3jB]zcv]yXkOsWEPKNSFN6bQ)

Nieves, M. L. (2022, 27 abril). ¿Qué es la cultura de la dieta y por qué es tóxica para nuestra salud? *Nutrición al Grano*. Recuperado 23 de junio de 2022, de <https://nutricionalgrano.com/que-es-la-cultura-de-las-dietas/>

Orlowski, J (Director). (2020) *The Social Dilemma*. (Documental) Estados Unidos: Netflix Originals.

Ospina, G. (2016). *El Libro Álbum* (1.a ed., Vol. 1). *La Silueta*. https://issuu.com/mercadeoepuj/docs/libro_a__lbum_-_sampler_361e91365d9cae/4

Pérez, A. (2019, 24 febrero). ¿Qué es la ilustración digital y para qué sirve? *ESDESIGN*. Recuperado 10 de junio de 2022, de <https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/ilustracion/que-es-la-ilustracion-digital-y-para-que-sirve>

Pruzinsky, T. y Cash, T.F. (1990). "Integrative themes in body-image development, deviance, and change". En T.F. Cash y T. Pruzinsky, *Body Images. Development, Deviance and Change*, pp. 337-349, N. York, The Guilford Press.

Raich, R. (2000): Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo. Madrid, Ediciones Pirámide.

Raich, R.M, Torras, J. y Figueras, M. (1996): “Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios”. *Análisis y Modificación de Conducta*, no 85, pp. 604-624.

Ramirez, S. (2018, 18 abril). El libro álbum y el libro ilustrado. Galimatazo Editorial. Recuperado 10 de junio de 2022, de <https://www.galimatazo.com/blog/el-libro-album-y-el-libro-ilustrado>

Reguera, I. (2020, 20 febrero). Así es como el deporte te ayuda a mejorar tu relación contigo mismo, tanto a nivel físico como mental. *Vitónica*. Recuperado 11 de abril de 2022, de <https://www.vitonica.com/wellness/mejorar-tu-relacion-contigo-a-nivel-mental-fisico-a-traves-deporte>

Rubio, N. M., & Rubio, N. M. (2019, 27 noviembre). Modelo ABC de Ellis: ¿qué es y cómo describe los pensamientos? *Psicología y Mente*. Recuperado 22 de junio de 2022, de <https://psicologiymente.com/clinica/modelo-abc-ellis>

Sánchez, E., & Sánchez, E. (2022, 1 febrero). Cánones de belleza: ¿qué son y cómo influyen en la sociedad? *Psicología y Mente*. Recuperado 23 de junio de 2022, de <https://psicologiymente.com/social/canones-belleza>

Sanz, L. F. S. (2015). *Helvética. Identidad visual y neutralidad tipográfica*. Dialnet. Recuperado 11 de abril de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=181812>

Sobre nosotros. (s. f.). Recuperado 18 de junio de 2021, de <https://contrapunto.cl/content/4-sobre-nosotros>

Universidad Academia. (2014). En medio de auge de editoriales independientes_Diplomados UAHC en Gestión Editorial y Publicación Digital de Libros entregan herramientas para innovación de formatos literarios. <https://www.academia.cl/temas/diplomados-uahc-en-gestion-editorial-y-publicacion-digital>

Weiten, W. (2001). *Psychology: Themes and variations* (5ta ed.). Wadsworth/Thomson Learning.

XColme. (2019, 12 julio). ¿Que es la Ilustración digital? Herramientas y técnicas. Recuperado 10 de junio de 2022, de <https://xcolme.es/ilustracion-digital/>

Zulueta, A. L. (2003). Experiencia del cuerpo y construcción de la imagen corporal en la adolescencia: vivencias, obsesiones y estrategias. *Revista de Psicopatología y Salud Mental del niño y del adolescente*, (2), 53-74.

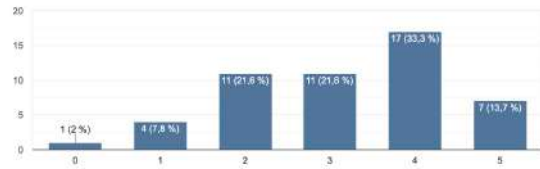
10.3 Anexos

Encuesta 05/04/2022

Me siento disgustada al comparar mi cuerpo con otros.

51 respuestas

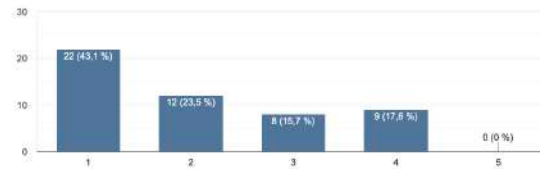
[Copiar](#)



No reconozco mi cuerpo como propio.

51 respuestas

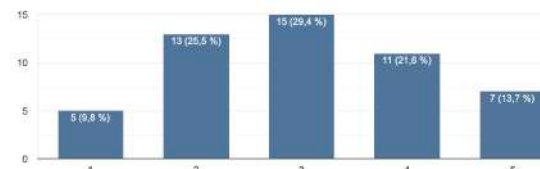
[Copiar](#)



Pienso que mi cuerpo es demasiado ancho.

51 respuestas

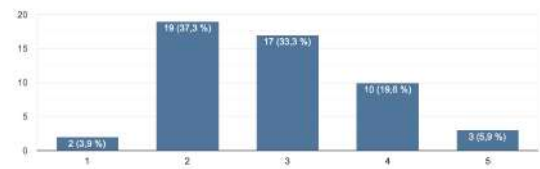
[Copiar](#)



Me siento satisfecha con la forma de mi cuerpo.

51 respuestas

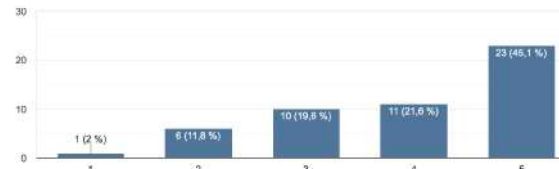
[Copiar](#)



Siento la necesidad de bajar de peso.

51 respuestas

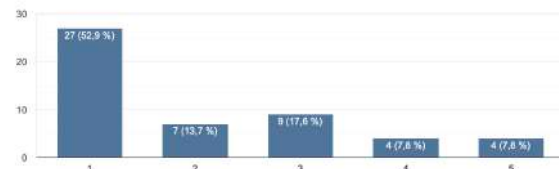
[Copiar](#)



Creo que mis pechos son demasiado grandes.

51 respuestas

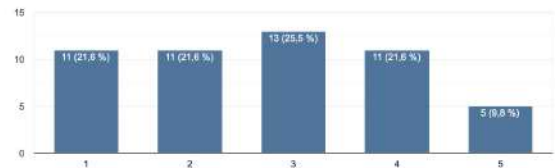
[Copiar](#)



Siento la necesidad de ocultar mi cuerpo con ropa más holgada.

51 respuestas

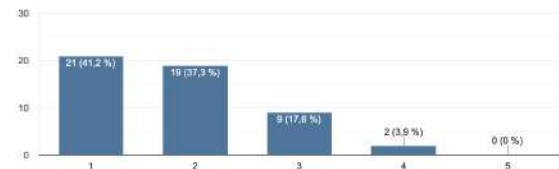
[Copiar](#)



Evito mi reflejo porque me molesta.

51 respuestas

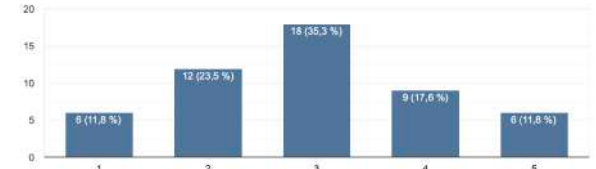
[Copiar](#)



Me es muy fácil relajarme físicamente.

51 respuestas

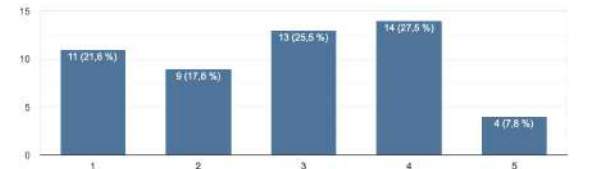
[Copiar](#)



Pienso que soy demasiado gruesa.

51 respuestas

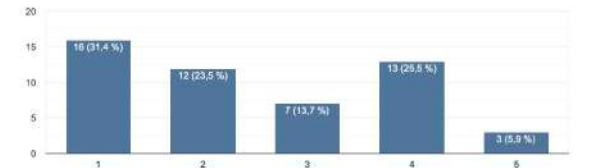
[Copiar](#)



Siento mi cuerpo como una carga.

51 respuestas

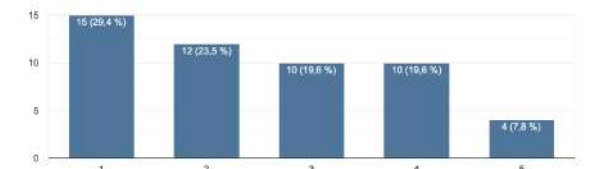
[Copiar](#)



Hay una disonancia entre mi cuerpo y yo.

51 respuestas

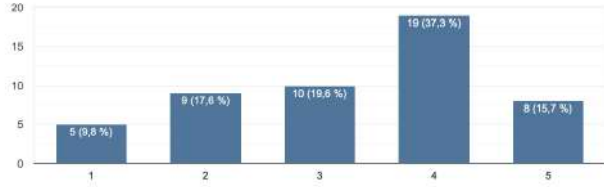
[Copiar](#)



Algunas partes de mi cuerpo parecen que están hinchadas.

51 respuestas

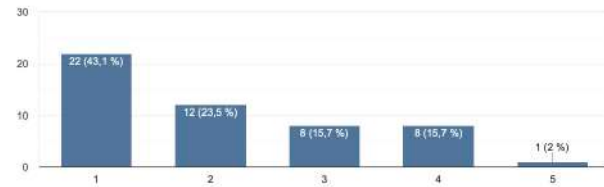
[Copiar](#)



Me siento amenazada por mi apariencia física.

51 respuestas

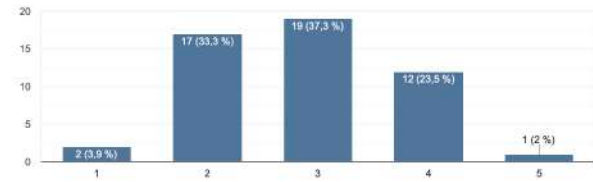
[Copiar](#)



Estoy orgullosa de mi tamaño corporal.

51 respuestas

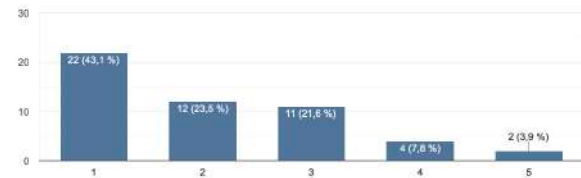
[Copiar](#)



El aspecto de mi vientre es como si estuviera embarazada.

51 respuestas

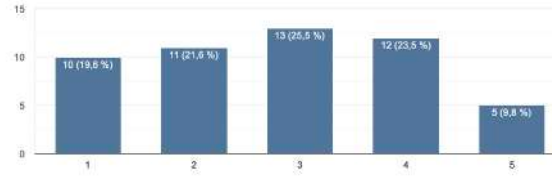
[Copiar](#)



Me siento tensa en mi cuerpo.

51 respuestas

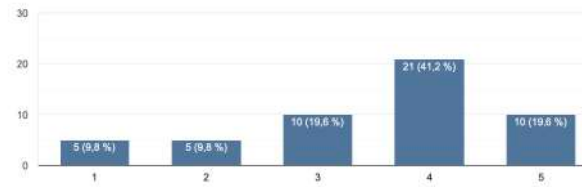
[Copiar](#)



Envío a otros por su apariencia física.

51 respuestas

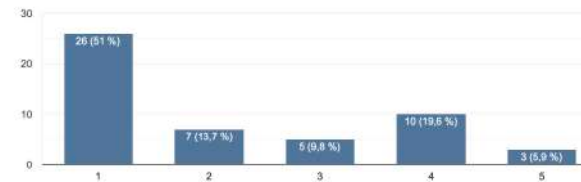
[Copiar](#)



Hay cosas de mi cuerpo que me asustan.

51 respuestas

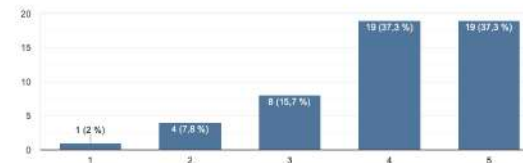
[Copiar](#)



Suelo observar y examinar mi apariencia en un espejo.

51 respuestas

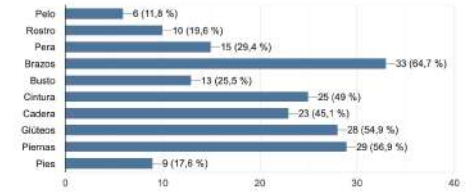
[Copiar](#)



¿Con cuáles partes del cuerpo te sientes insatisfecha en este momento?

51 respuestas

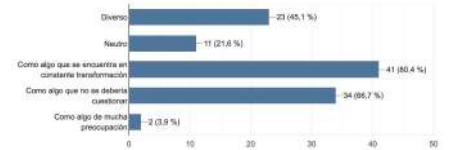
[Copiar](#)



Pienso que el cuerpo debería considerarse

51 respuestas

[Copiar](#)

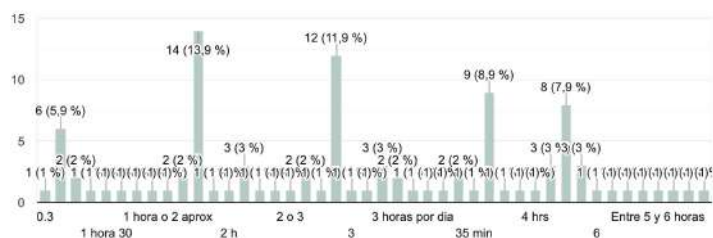


Encuesta 28/03/2022

¿Cuántas horas diarias aproximadamente utilizas entre tus visitas a Instagram?

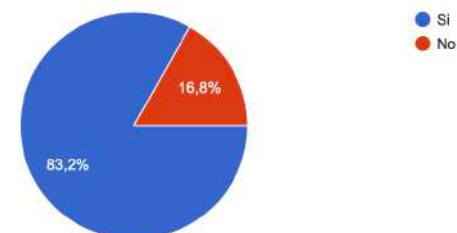


101 respuestas



¿Sientes que el contenido de las redes sociales digitales hace que le prestes mayor atención a tu cuerpo?

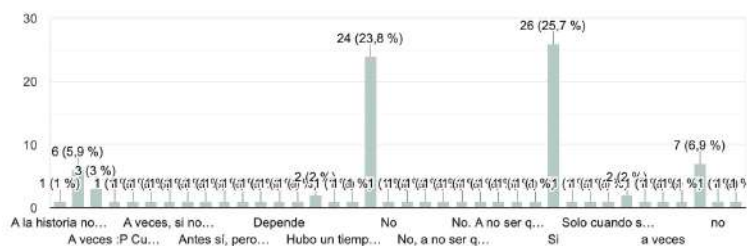
101 respuestas



¿Pides opinión antes de subir una foto a Instagram?

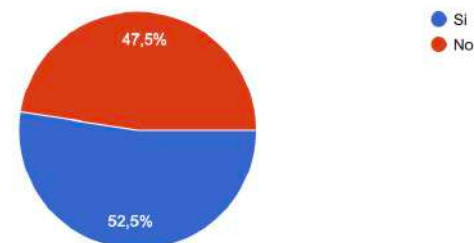


101 respuestas



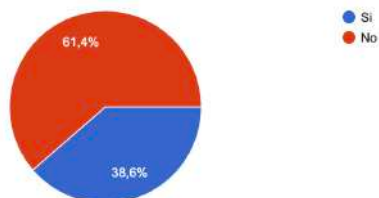
¿Conoces alguna tendencia o movimiento sobre el cuerpo y las corporalidades?

101 respuestas



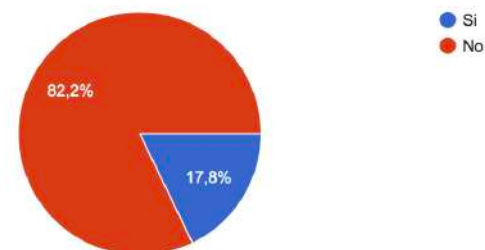
¿Te intervienes digitalmente antes de subir una foto?

101 respuestas



¿Conoces el Body Neutrality?

101 respuestas



Testimonios

De gusano a Drag Queen

A los 14 años tenía una relación poco amistosa con mi cuerpo, no me gustaba como me veía y no me sentía cómoda con cómo me mostraba al mundo. Me di cuenta de que no era capaz de mostrar mi personalidad, porque no me sentía cómoda con mi cuerpo y eso me hacía sentirme atrapada. Creciendo conocí el feminismo, el conocimiento corporal y la apreciación a la diversidad. Todas esas cosas me ayudaron a aceptar mi cuerpo y a conectarme con él. Junto a eso, aprendí a usar la ropa para comunicar partes de mi personalidad, así que conecté mi aceptación personal con mi expresión mediante la moda y ahora vivo de una manera más libre, emocionante y consciente conmigo misma. Ahora me siento increíble y conectada conmigo.

Aprender a validarse

Desde la mirada de una mujer joven que alguna vez juzgó y se avergonzó de su cuerpo, hoy luego de aprender a normalizar el cuerpo de otros y lo diferentes que somos todas, entendí que mi cuerpo es mío y solo yo puedo decidir cómo me quiero ver y si me quiero gustar a mi misma. Todo esto gracias a mujeres psicólogas y activistas feministas y el movimiento body neutrality que están presente en las redes sociales, quienes entregan este bello mensaje. Me acostumbré aunque sea a través de una pantalla a ver qué tan diferentes somos y tenemos que ser, y eso hizo dar cuenta que simplemente mi cuerpo es un cuerpo más entre las diferencias y es válido. Me puedo poner la ropa que me gusta y sentirme cómoda, y también aceptar otros cuerpos lindos que quizás no se parecen al mío, no sentir vergüenza de mi misma, sino que validar ambos.

Palabras gordas que pesan para toda la vida

Desde aproximadamente a los 8 años empecé a subir de peso, y pasé a ser "la gordita" de la familia. En mi casa solía recibir comentarios sobre lo que estaba comiendo, "que chancha" me decían, incluso mi madre. Ella acostumbraba a darme una palmadita suave en el abdomen y al mismo tiempo me decía "hunde la guata". Mis herman@s me trataban de convencer de que hacía super bien para la musculatura mantener la "guatita adentro" todo el tiempo. Un día, a los 9 o 10 años, mi mamá me dice que debo bajar de peso antes de que llegue mi primera menstruación o me quedaré así de gorda para siempre y que además, me arriesgaba a que me molestaran en el colegio. Yo no creía que fuera cierto, pero a mis 11 años recibí un comentario sobre mi "guata" que hasta el día de hoy escucho en mi cabeza. Vino de una compañera de curso, que creía que por mi cuerpo yo no iba a ser capaz de jugar bien al football como parte de su equipo. Ese día algo se quebró en mí. Hoy, 23 años más tarde, aún recuerdo ese momento con todo detalle, y se reproduce en mi cabeza al ver mi reflejo, al comprarme ropa, al ver que sigo siendo "la gordita" de la familia. Trato de aceptar mi cuerpo y buscar algo en él que me guste, pero el discurso que me

enseñaron desde el primer día es que ser gorda está mal. Que es feo, "ordinario", "picante", pero yo trato de convencerme de que ser gorda es sólo otra forma de ser. Hay seres bajitos, altos, delgados, gordos, con dos piernas, con una o con ninguna, no videntes, sordos, lisos, crespos, calvos. Yo soy baja, morena, y sí, soy gorda. Y tengo el mismo valor que todos los otros seres en esta tierra.

Renaciendo

No me canso nunca de escribirle a mi cuerpo, a esa niña que tuvo que pasar por todo, que fue capaz de superar etapas oscuras, de deconstrucción y así, renacer. Qué mundo que es el cuerpo, que bonito y doloroso a la vez. Capaz de cambiar todos los días, de interpretar como nos sentimos, de irradiar sensaciones, emociones, de traspasar energía.

Hago memoria y solo vienen a mi cabeza cosas negativas, comentarios alabando mi delgadez y otros tildándome de enferma y desnutrida, afirmando que “me faltan cazuelas, que poca carne”. Siendo una niña con pocas herramientas para manejar comentarios de este tipo, estigmatizando, bajándole la autoestima, confianza, autodeterminación e identidad propia a mis amigas y pares. Toxicidad por donde se quiera mirar, vivir en constante comparación y competencia por quién es más “perfecta”, quién cumple más y mejor con este rol que se nos asigna.

Nos han enseñado que está mal quererse, es superficial hablar del cuerpo, del aspecto físico, que debemos tener vergüenza por mostrarnos natural, por sentirnos bien con quienes somos.

Poderosa, capaz de brillar de adentro hacia afuera, con determinación y orgullosa, porque es normal, porque NO es superficial, porque me siento yo, porque mi cabeza y mi cuerpo tienen que estar en sintonía, porque conseguí las herramientas necesarias y florecí, porque me motiva día a día, porque es igual de importante que el resto.

Como muchas otras veces no sé a qué quiero llegar ni por qué escribo esto, solo compartir mi felicidad y reflexiones, mi empoderamiento y mi progreso. Hace dos años eran siete kilos menos, hoy son diez más, pero de los cuales tres son de herramientas para trabajar en mí, para aceptarme. Veo diferentes ángulos, curvas, diferentes versiones.

Distorsión pasajera

Creo que estoy en transición al body neutrality, me cuesta mucho no juzgarme por mi cuerpo. Por mi personalidad no puedo estar mal conmigo y menos con mi cuerpo, siempre debo estar bien. Creo que el tema del body neutrality debería hablarse con sinceridad. Siento que muchas veces las personas, sobretodo mujeres, opinan de manera positiva sobre mi cuerpo, pero en la realidad ellas no aceptan su propio consejo. Mi testimonio es más un desahogo de mis sentimientos, de mi culpa, y de lo que intento lograr cada día en relación a mi cuerpo. Una vez una amiga me dijo: “me trato de percibir más allá que un cuerpo” y me resonó tanto su pensamiento, que desde ese entonces empecé a no ser tan dura conmigo, y también ser consecuente con lo que quiero, lo que pienso y lo que hago respecto a mi cuerpo.

No hay mejor amor, que el propio amor

Mi cuerpo ha sido gordo desde que tengo memoria. Siempre fui juzgada y objeto de burlas y críticas. Por eso, recién a mis 24 años, entendí que no podía enseñarle autoestima y amor propio a mi hermana si yo no lo tenía por mí. Es por esto que me empecé a mirar al espejo, y a ver mis curvas, mis rollos, mis ángulos, la naturaleza de mi piel. Ha sido un proceso, pero un proceso hermoso, en el que reconocer que mi cuerpo gordo es válido al igual que cualquiera. Esto me ha permitido sanar el alma y ser más feliz.

Como no brillan, entonces humillan

Después de algunos meses me vuelvo a enfrentar a mi peor enemigo. Hago memoria y pienso en qué momento mi cuerpo se volvió un problema en mi vida. Cómo fui relacionando mi imagen con delicadeza, elegancia. Me comparaba inconscientemente con quien se cruzara en mi camino, analizaba de pies a cabeza cada parte de su cuerpo. Conductas que tenía tan normalizadas, rivalidad que todavía tenemos entre mujeres, inseguridades que le traspasamos a las otras a veces solo con una mirada. Un sinfín de acciones tóxicas de las que nos vamos alimentando.

Escribo sin tener un propósito, solo quería compartir que sigo mejorando, mi cuerpo me gusta cada vez más, he ido aceptando varias cosas, he subido de peso después de varios meses de esfuerzo, he superado diferentes obstáculos, he ido soltando cargas innecesarias, entre otros.

De a poco me voy sintiendo yo de nuevo, con mucha fuerza, seguridad y determinación. Vuelvo a sentir que me trago el mundo, queda mucho por vivir y mil cosas por hacer. He dejado de dar explicaciones, al fin de cuentas la gente entiende lo que quiere

entender, se van los que se tienen que ir. No hay nada mejor que sentirse única y poderosa. Siempre presente ... “como no brillan, entonces humillan.”

Detrás del cuerpo

Crecimos escuchando y viendo a nuestro entorno menospreciar los cuerpos ajenos y propios. Tildamos y encasillamos a la gente por su físico, su apariencia, y muchos otros. Un cuerpo es eso, solo un cuerpo. Está marcado con cicatrices de todas nuestras batallas, de todos nuestros fracasos y victorias. ¿Por qué nos tomamos la libertad de juzgar a las personas sin conocerlas? ¿Por qué les atribuimos enfermedades, adicciones o trastornos sólo con ver una foto? Siempre lo digo y me lo repito varias veces al día. Detrás de cada foto, de cada video, sonrisa, pantalla, hay una persona, una cabeza que, a veces, juega involuntariamente en contra.

Soy persona, soy mujer

Muchos piensan que por ser flaca, soy feliz y me quiero, que tengo el autoestima por las nubes y miles de otros. No puedo dejar de decir que eso es mentira. Antes de ser flaca, soy persona, soy mujer, independiente de mi físico. También aprendí que siempre seré criticada (gorda, flaca, pelo teñido, con piercing, etc), pero sobretodo, aprendí que, si no estoy feliz conmigo misma, no seré feliz con nadie. Aprendí que pedir ayuda no me hace más débil, que las apariencias engañan, que el físico no puede ser más superficial y que los haters siempre existirán.

Amor propio

Disculparme contigo
Me parece lo correcto
Coherente y anhelante
Aunque poco probable

Que terminen los improperios
Y los descalificantes
Que ebullean con fragancia
Ante cualquier extravagancia

Es poco lo que te perdono
Más bien casi nada
Es importante que lleves el ritmo
De mis expectativas ya creadas

Pero a veces tengo atisbos
De humanidad, y de arboladas
Que entre luces tenues
Me hacen recapacitar mi recitada

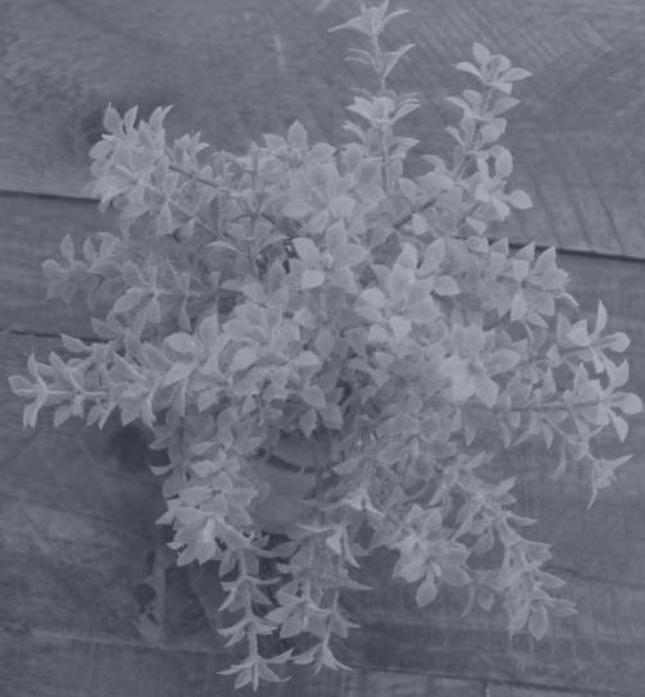
Y darme cuenta que eres a la única
A la que le hablo de esa forma
Tan estricta, tan dura
Tan irrespetuosa y difamada

Lo siento alma mía
Lo siento niña interna
Lo siento cuerpo etereo
Lo siento manos, pies y cuerpo

En la vida he aprendido
Y ahora me freno casi a tiempo
Pero son más de 30 años
De tratarte con brusquesa
Empujones y poco acierto

Vengo arrepentida
En esta comitiva
A rogar tu benevolencia
Y a jurarte con versos
Que desde hoy te hablaré siempre
Como a una cría de pecho

@intentandola



Hoy elijo florecer.