

 Universidad del Atlántico	CÓDIGO: FOR-DO-109
	VERSIÓN: 0
	FECHA: 03/06/2020
AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO	

Puerto Colombia, **13 de septiembre de 2022**

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Cuidad

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

Cordial saludo,

Yo, **KAREN YUNAISSYS TORRES LEDESMA**, identificado(a) con **C.C. No. 1.045.673.552** de **BARRANQUILLA**, autor(a) del trabajo de grado titulado **ESTRÍAS** presentado y aprobado en el año **2022** como requisito para optar al título Profesional de **DANZA**; autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,

Firma



KAREN YUNAISSYS TORRES LEDESMA

C.C. No. 1.045.673.552 de BARRANQUILLA

DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE PLAGIO EN TRABAJO ACADÉMICO PARA GRADO

Este documento debe ser diligenciado de manera clara y completa, sin tachaduras o enmendaduras y las firmas consignadas deben corresponder al (los) autor (es) identificado en el mismo.

Puerto Colombia, **13 de septiembre de 2022**

Una vez obtenido el visto bueno del director del trabajo y los evaluadores, presento al **Departamento de Bibliotecas** el resultado académico de mi formación profesional o posgradual. Asimismo, declaro y entiendo lo siguiente:

- El trabajo académico es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, en consecuencia, la obra es de mi exclusiva autoría y detento la titularidad sobre la misma.
- Asumo total responsabilidad por el contenido del trabajo académico.
- Eximo a la Universidad del Atlántico, quien actúa como un tercero de buena fe, contra cualquier daño o perjuicio originado en la reclamación de los derechos de este documento, por parte de terceros.
- Las fuentes citadas han sido debidamente referenciadas en el mismo.
- El (los) autor (es) declara (n) que conoce (n) lo consignado en el trabajo académico debido a que contribuyeron en su elaboración y aprobaron esta versión adjunta.

Título del trabajo académico:	ESTRÍAS
Programa académico:	DANZA

Firma de Autor 1:						
Nombres y Apellidos:	KAREN YUNAISSYS TORRES LEDESMA					
Documento de Identificación:	CC	x	CE	PA	Número:	
Nacionalidad:				Lugar de residencia:	1.045.673.552	
Dirección de residencia:						
Teléfono:				Celular:		



FORMULARIO DESCRIPTIVO DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO	ESTRÍAS
AUTOR(A) (ES)	KAREN YUNAISYS TORRES LEDESMA
DIRECTOR (A)	ANGELA GÁMEZ MORALES (Tutora)
CO-DIRECTOR (A)	
JURADOS	YANIS MANOTAS JAIRO ATENCIA
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE	PROFESIONAL EN DANZA
PROGRAMA	DANZA
PREGRADO / POSTGRADO	PREGRADO
FACULTAD	BELLAS ARTES
SEDE INSTITUCIONAL	SEDE NORTE
AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO	2022
NÚMERO DE PÁGINAS	58
TIPO DE ILUSTRACIONES	IMAGENES, CARTOGRAFÍA, FOTOGRAFÍAS
MATERIAL ANEXO (Video, audio, multimedia o producción electrónica)	VIDEO: HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DCG_VHMEK8WG
PREMIO O RECONOMIENTO	ESTIMULO DE LA SECRETARIA DISTRITAL DE CULTURA - GERMAN VARGAS CANTILLO 2021



Resumen

Estrías es una pieza de danza creada para registro de video donde se muestra la historia real de una bailarina a la que le asusta mostrar su cuerpo después de haber dado a luz su primer hijo.

En esta creación se refleja su lucha, entre la aceptación de sus estrías en todo su abdomen y el rechazo por un cuerpo al que considera que no es ideal para ejercer su profesión como bailarina.

Finalmente gana el amor propio, venciendo las barreras mentales creadas por los estereotipos del cuerpo ideal.



Abstracts

It is a dance piece created for video recording that shows the true story of a dancer who is afraid to show her body after giving birth to her first child.

In this creation her struggle is reflected, between the acceptance of her stretch marks all over her abdomen and the rejection of a body that she considers is not ideal to exercise her profession as a dancer.

Finally gain self-esteem, overcoming the mental barriers created by stereotypes of the ideal body.



ESTRÍAS

RENACER ENTRE HUELLAS QUE DAN VIDA A UN AMOR

KAREN YUNAISSYS TORRES LEDESMA

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN
DANZA**

PROGRAMA DANZA

FACULTAD DE BELLAS ARTES

UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO

PUERTO COLOMBIA

2022



RENACER ENTRE HUELLAS QUE DAN VIDA A UN AMOR

KAREN YUNAISSYS TORRES LEDESMA

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN
DANZA**

TUTORA

MG. ANGELA GÁMEZ MORALES

PROGRAMA DANZA

FACULTAD DE BELLAS ARTES

UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO

PUERTO COLOMBIA

2022

Dedicatoria

Dedicado a todas las mujeres que sueñan con un cuerpo ideal, que creen perder su belleza después de un embarazo.

Para todas esas madres que son bailarinas, modelos, soñadoras, emprendedoras, que damos amor infinito y seguimos forjando nuestros sueños sin permitir que las marcas en nuestro cuerpo nos detengan.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por enseñarme a ser fuerte, a ser valiente y comprender que su amor si existe y rompe barreras para mostrarnos su inmensidad.

Agradezco a mi amado Jose Velasquez por besar cada una de mis huellas, por la pasión con la que inunda mi cuerpo, por todo su apoyo incondicional, por ser mi amigo, confidente, mi paño de lágrimas y el que no permite que me derrumbe. Gracias por creer mucho más en mí de lo que yo misma creía.

Agradezco a mis hermosos hijos Isaac y Gaby, mis fuentes de inspiración, por quienes sueño un mundo perfecto dentro de las imperfecciones; a quienes les entrego todo de mí día tras día, para que a través de mi amor aprendan a valorar al ser, por cómo es y no por prejuicios sociales.

Por supuesto agradezco a mi fan número uno, mi madre Doris Ledesma, quien siente igual que yo, comparte mis tristezas, mis alegrías, mi todo; porque esa conexión tan mágica que existe entre una madre y su hija, no se pierde nunca. Esto lo sé gracias a su amor por mí.

No puede faltar la maestra Angela Gámez Morales, esta maestra que me enseñó lo importante que es creer en mis palabras, reconocer que tengo todas las posibilidades para lograr mis metas. Gracias por sus palabras, por su entrega con este trabajo, pero sobre todo por la sinceridad que me mostró en todo momento, eso es una virtud de admirar. Gracias por ser de las maestras apasionadas que un estudiante desearía tener.

Por último, pero no menos importante, agradezco a todas y cada uno de las maestras de la Universidad del Atlántico, Alejandra Ortiz, Mónica Lindo, Milys Rodelo y el maestro Wilfran Castillo, por ayudar a reencontrarme conmigo misma

para finalmente crear esta bella historia, que hoy me permite seguir avanzando y dejando atrás todas esas ataduras que no me dejaban surgir.

Tabla de Contenido

Arder en el Deseo.	10
El Amanecer	13
Viaje sin Retorno	13
Capítulo 1. Del Horror a la Inspiración	16
Imagen 1	19
Capítulo 2. Frente a Frente con el Concepto.	22
Cuerpo	23
Estrías	24
Hijo	25
Danza Tradicional	27
Capítulo 3.- Redireccionando el Camino	29
Primera Etapa, Reconocimiento de un Conflicto.	32
Primer Momento	32
Segundo Momento	33
Segunda Etapa, Exposición de Estrías.	33
Tercera Etapa, Reconstrucción.	34
Capítulo 4. Resultados	35
Exploraciones.	37
Cartografía.	38
Audición.	40

	9
Vestuario y Parafernalia.	42
Imagen 2	42
Imagen 3	42
Imagen 4	43
Imagen 6	44
Imagen 7	44
Guión Narrativo.	44
Guión Coreográfico.	46
Guión Técnico.	50
Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones	52
Referencias	57

Arder en el Deseo.

Este proyecto consiste en la creación de una pieza escénica para registro de video, llamada **Estrías** en donde su lenguaje principal es la danza tradicional colombiana. Nace del deseo de contar una experiencia basada en las huellas que dejó el embarazo en mi cuerpo, es realizado desde los más profundos sentimientos provocados por el amor, el dolor y la felicidad de saber que soy fuente de vida para un nuevo ser, una hermosa criatura que llena mi vida de alegría, de sinceridad y de la maravillosa experiencia de ser madre. Estos sentimientos están acompañados de un comportamiento fundamentado en la baja autoestima, el cambio, las huellas, la lucha por querer borrar algo que no se puede. Es así como mi proceso estuvo determinado por formas de actuar y sentir encontradas, que día tras día fueron fortaleciendo este cuerpo, permitiendo que dejara atrás inconformidades personales.

La motivación de esta propuesta es el reconocimiento del desfallecimiento que sintió mi cuerpo al ser marcado por estrías en el vientre después del embarazo, y entrar con este nuevo cuerpo al espacio de la práctica de la danza. Esto se convirtió en fortaleza permitiendo alzar vuelo hacia un nuevo propósito relacionado con potencializar el concepto del cuerpo de una bailarina que es madre, que tiene estrías y que desea continuar expresando desde esta realidad, es decir, seguir bailando sin sentir que no puede mostrar su abdomen. Este ejercicio escénico es la oportunidad de no frenar mi cuerpo en la danza, ya que tiene mucho por contar y rompe con ese dolor para tener la oportunidad de recibir un nuevo amor, el amor maternal.

Siendo la música tradicional un potente campo de inspiración en mi cuerpo, que además transforma mi mente, me eleva al máximo placer que siente el artista cuando está en escena; esto me sucede sin estar en un escenario. Cada vez que escucho música tradicional, mi piel tiene una sensación de escalofrío que logra elevar mis bellos hasta conectarse con el cielo y llegar a un momento mágico y sublime.

Por cada una de estas sensaciones que sólo encuentro con la música tradicional de la costa caribe colombiana, tomo la decisión de crear un ejercicio escénico con base en estas sonoridades. Esto es lo que me permite llorar cuando es necesario, conectando con todos los recuerdos vividos cuando pasé por el trauma generado por la aparición de estrías. Además, conozco los pasos con los que se ejecuta cada uno de esos ritmos, lo cual me libera; exploto de emociones, río, disfruto, celebro, me duele, me entristece. Estos definitivamente son factores importantes que tengo en cuenta para lograr conectar a las personas que observen esta pieza coreográfica, con todas esas sensaciones vividas, transportarlos a aquellos momentos que permitieron formar la mujer que hoy en día soy.

Este trabajo pretende ser un ejemplo de superación, para todas aquellas personas que tal vez viven dentro de aparentes estándares de belleza creados por las industrias y el consumismo cosmético, apartándolas de sus propias singularidades. Es importante llevar a cabo este proyecto para permitir que un tema como las estrías, que es tan común en mujeres y hombres, deje de ser un símbolo de vergüenza.

Además, se espera ayudar a disminuir la necesidad de ocultar estas marcas por ser consideradas “horribles”, y, por el contrario, comenzar a darle un significado más valioso, en donde se puedan mostrar sin pena alguna. Como artista, vale la pena ser un referente para otras personas, que luego de observar el ejercicio escénico, comiencen a reconocermme como una mujer sin miedos ni ataduras.

Estrías es realizado en espacios comunes y cotidianos del caribe colombiano, específicamente en la ciudad de Barranquilla, ya que evocan el deseo interno de manifestar mis sentires en lugares que me llenan de tranquilidad, en los que cualquier otra persona desearía estar porque los disfruta, pero que para el caso de esta investigación, son estos ambientes que me llevan al desespero, el ahogo, a sentirme cansada de luchar, y de esta manera apoyarme en personas que me acompañan día tras día y me enseñan a ver que este sitio está lleno de luz, saliendo así de la oscuridad, reencontrando mi ser para luego exponer a una bailarina fortalecida, digna de usar cualquier atuendo que se utilice en las manifestaciones culturales de esta ciudad.

Con esta puesta en escena de danza en video, deseo mostrar mi cuerpo como símbolo de igualdad entre las personas que tienen y no tienen estrías, lo cual puede ser de gran impacto para nuestro contexto barranquillero (específicamente de comparsas del Carnaval de Barranquilla), para todas estas personas que temen mostrar sus huellas, que las vienen ocultando e incluso han dejado de participar en comparsas o en agrupaciones folclóricas por no poder usar un atuendo en el que sus estrías salgan a relucir.

Por último, la cámara de video juega un papel importante en esta investigación creación, ya que, al utilizar distintos ángulos y acercamientos con ella, logra atrapar esos espacios cotidianos que son importantes dentro de esta investigación; esto permite que quienes lo observen sepan que es una historia real, que en verdad existen las estrías mencionadas, y que con ellas bailo, disfruto y expreso cada sentimiento.

El Amanecer

Como propósito fundamental tengo que convertir esta historia de mi vida en un registro fílmico de danza, que relaciona el distanciamiento social generado por la pandemia con el distanciamiento que tuve conmigo misma al verme en el espejo luego de tener mi primer hijo.

Sumado a lo anterior es primordial mostrar mi liberación personal respecto a todas las ataduras que generaron mis estrías y a la autopercepción que tenía de mi cuerpo, y así llegar al mayor número de personas, generar reflexiones y cambios de pensamiento sobre cómo se perciben las estrías en los contextos contemporáneos de nuestra ciudad. Por último, quiero aprovechar la danza y el video como medio de expresión artística y de vida.

Viaje sin Retorno

Estrías pretende expresar las diferentes sensaciones y etapas que viví cuando mi cuerpo quedó marcado por estrías después de tener un bebé durante 9 meses en mi vientre, mostrando los cambios constantes generados con el paso del tiempo, en donde además de atender al bebe, me encontraba en una lucha constante entre la nueva mujer que se reflejaba día tras día en mi espejo. Por un

largo tiempo, esto fue sinónimo de rechazo y decepción, pero al verme encerrada en ese reflejo decidí transformarlo y fortalecerme en él, siendo ahora un motivante para seguir expresando con mi cuerpo, sin encerrarlo debajo de la ropa que ocultaba el hermoso mapa de mi vida que se encuentra grabado en él.

Por lo anterior, reflexiono sobre lo que para mí significa el cuerpo, la maternidad, el embarazo, las estrías, las cicatrices, el cuerpo ideal, la belleza, las huellas, el camino y la vida.

El cuerpo, mi cuerpo, cambia por dar vida. Es un cuerpo ideal bajo mi propia percepción.

La maternidad, mi maternidad, el verdadero amor. Pese a los esfuerzos, qué tan dispuesta estoy para aceptar este nuevo proceso que cambia mi autopercepción y que llega para revolver mi vida, para llenarme de alegrías, pero también de retos.

Embarazo, mi embarazo, vida dentro de mí. ¿Pasaría nuevamente por esta experiencia? Qué tan dispuesta estoy a permitir que mi cuerpo se vea enfrentado a otros cambios que posiblemente generaría un nuevo embarazo. Mi respuesta es, totalmente dispuesta, ya pasé nuevamente por el único y fascinante momento de estar embarazada, entendiendo que cada uno de mis embarazos me brindó sensaciones irrepetibles.

Estrías, mis estrías, símbolo de fortaleza. ¿realmente se puede superar el dolor de ver día a día estas estrías?, ¿cómo poder convivir con ellas, aceptarlas y de ser posible, amarlas? A estas estrías les agradezco que me enseñen a conocerme más, ver otros puntos de estética del cuerpo, profundizar y ahondar en

el bello mundo de la belleza natural. Por supuesto que las acepto y las admiro, pues gracias a ellas vi de verdad lo que siento en mi interior.

Cicatrices, mis cicatrices, las del alma. Esas que no se ven, pero se sienten, siempre duelen en tu interior y hacen que te vuelvas o más débil o más fuerte frente a cada situación que se te atraviesa en la vida.

Cuerpo ideal, mi cuerpo ideal, perfecto y real. ¿Qué es esto del cuerpo ideal? ¿Qué hay detrás de este pensar del cuerpo como un templo que no se marca, que no se toca?

Belleza, mi belleza, como mujer en todo el sentido de la palabra. Una mujer que se ama cada vez que ve su reflejo en el espejo y se reconoce como hermosa.

Huellas, mis huellas, las que nunca se van a borrar. Además de las huellas del cuerpo, me refiero a las huellas que dejan cada una de las decisiones que tomamos en nuestras vidas y construyen nuestra identidad.

Camino, mi camino, este que elegí. Decidí escoger el camino de la aceptación y la transformación.

Vida, la vida, es decidir darle vida a un nuevo ser. Definitivamente es lo que más amo de ser madre, darles vida a mis hijos; no me arrepiento, porque gracias a esto me lleno de verdadera fortaleza para enfrentar cada momento de mi propia existencia.

A partir de aquí surgen las tres preguntas motivadoras que son el detonante para la creación de mi pieza coreográfica.

¿Cuál fue la autopercepción de mi cuerpo después de tener a mi primer bebé?

Al ver mi cuerpo y las estrías que quedaron en él, considero esas marcas como un mapa de mi vida y utilizo esta palabra, la palabra mapa, para explicarle a mi hijo que esas huellas están ahí para recordarme siempre el camino que él recorrió para poder llegar a la vida, para poder llegar hasta mí, este es imborrable en mi cuerpo, así como lo son esos mapas que siempre nos muestran el camino a seguir para llegar a un determinado lugar, y de inmediato surge la segunda pregunta motivadora:

¿Qué es un mapa?

Comienzo a aceptar estas estrías, a verlas con amor, pero al mismo tiempo a cuestionarme sobre la belleza, a querer comprender si aun soy bella, puesto que siempre conocía a la belleza comercial, aquella donde vemos cuerpos de reinas de belleza, modelos, e incluso bailarinas que utilizan atuendos que descubren la mayor parte de su escultura y son catalogadas como “cuerpos perfectos”, donde obviamente las estrías no hacen parte de él y es por ello que me pregunto:

¿Cuál es el nuevo concepto que tengo sobre la belleza?

Capítulo 1. Del Horror a la Inspiración

“Se ve bonita con sus estrías, sus kilitos de menos o más, sus pecas, lunares, cicatrices, manchas. Todo aquello que usted llama “imperfeccionismo”, llámelo arte.” (Ramos, 1999)

Precisamente así soy, bonita con mis estrías, con kilos demás, con estas cicatrices que me han ayudado a crecer interiormente. Reconozco que en algún momento sentí que era imperfecta, hasta que luego comprendí que la perfección no existe, que lo hermoso es reconocer que soy fantástica y que soy arte.

Existen muchas personas que a través del arte están realizando manifestaciones de rechazo a los prototipos de belleza a los que estamos inmersos desde que nacemos. La realidad es que somos más las personas que tenemos estas hermosas rayitas, ya sea a causa de un embarazo, por el crecimiento, o por subir y bajar de peso. Considero hermoso que algunos artistas aparezcan para recordarnos que las estrías son tan comunes, que en realidad no generan ningún tipo de inconveniente en la salud física.

Dentro de esas artistas deseo resaltar el trabajo de Cinta Tort Cartró, una artista española que cuestiona la mirada social que considera estas marcas como imperfecciones. Esta artista reconocida como Zinteta, realiza obras de arte con mujeres que tienen estrías; pinta sus cicatrices con colores muy llamativos, fluorescentes, bastante difíciles de ignorar; busca con esto hablarle a esa sociedad machista que de alguna manera critica las estrías, así como también a algunos cánones de belleza que imponen las industrias de moda, las cuales las ocultan llamándolas “imperfecciones”.

En palabras de Zinteta (2017) para la revista el Comercio, hace unos pocos años que he empezado a trabajar el amor propio y a aceptar y ver todo lo que hay en mi cuerpo. Aceptar todo esto es aceptar tus raíces, tú historia, todo lo que hay en él.

Al fin y al cabo, aceptarte a ti misma. Las estrías son parte de nuestra esencia, nuestros momentos, de nuestras vidas, de nuestras historias y de nosotras y nosotros. (Zinteta, 2017, revista el comercio)

Esta pasión con la que la artista habla de las estrías, cómo se refiere a ellas es lo que causa mi admiración por su trabajo. Me conecto con ella porque desea

que otras personas comprendan y quieran sus estrías, así como yo deseo que este trabajo no pase desapercibido.

Como menciona Zinteta (25 de julio del 2017) para la revista el Comercio:

“Son tan bellas que no sé cómo a veces consiguen que las odiamos.

Observarlas es terapéutico. No dejes que se metan con todo lo que tienes y todo lo que eres. Quererse es un acto revolucionario”.

No permitir que sean motivo de burla, rechazo o desagrado solo depende de cada persona. Precisamente en esto trabajo, no es mi deseo pretender que las personas las acepten, como sí lo es crear este tipo de obras coreográficas que sensibilicen el pensamiento de quienes las observan. Esto pueda que logre un cambio en la manera como perciben las estrías. Yo las acepto y las considero como símbolo de belleza.

Al igual que la autora trabajo fuertemente en el amor propio, aceptarme es el reflejo de agrado más grande que tengo, entender estas raíces, esta historia tan honesta, todo lo que tengo por seguir contándole a mis hijos, enseñarles esta esencia, estos momentos, sé que las seguirán amando, las entenderán como la entrega que doy a cambio de verlos crecer y notar que el mapa siempre está aquí para decirme “esas son tus entrañas, es lo que nació en ti”.

Son tan comunes, que posiblemente muchas de las mujeres que han estado embarazadas las tienen. Tanto, que en redes sociales existen hashtag a través de los que mujeres de todo el mundo las exhiben con orgullo. Deseo ser parte de este movimiento y mostrar mis estrías a través del arte, de la cultura y de la danza.

Por todo esto, es importante recalcar que la artista Zinteta creó en mí el deseo inmenso de hacer notar mucho más mis estrías, donde se vean relucientes, de esta manera tomo su trabajo de pintar las estrías con colores fluorescentes para mi puesta en escena, exactamente en la última escena, permitiendo así que mis estrías se vean a lo lejos, que no pasen desapercibidas y que se logre ver pintado en mi abdomen ese mapa de la vida que tanto menciono.

A continuación, podremos apreciar el cuadro del pintor reconocido Pablo Picasso, obra titulada *Muchacha frente al espejo* (1932).

Imagen 1

Muchacha frente al espejo (1932)



Al observar esta obra, me identifiqué con ella, sobre todo cuando me veía frente al espejo, me sentí como esta mujer que se encuentra frente a él y en éste se refleja alguien totalmente diferente, se ve una imagen oscura, una mujer llorando, embarazada pero deforme, con su mirada hacia el piso. Debo confesar

que mi percepción de esta imagen es la de una mujer que no está feliz con ese reflejo que observa.

Antes de escribir lo que quiso expresar el autor en esta obra, deseo contar todo lo que yo veo en este cuadro, en principio confieso que lo que me conecta con ésta es justamente el temor de mi reflejo, verme tan oscura, con rayas, desolada, perdiendo todo tipo de luz y sintiendo que aquel reflejo dominaba mis pensamientos, esa imagen detonante de una mujer diferente a mí, osea como si estuviera viendo la versión de “Karen horrible”, una imagen que no es aceptada, que se rechaza. Es increíble cómo la mente puede jugar incluso con el reflejo que estamos observando frente a un espejo.

Ahora, entro en la mirada de una persona experta en el arte plástico, que interpreta este cuadro, explicando según su percepción qué es lo que deseaba expresar el pintor Pablo Picasso, puesto que el artista sólo dibujó el cuadro de una de sus mujeres, inspirado en ver cómo esta mujer se veía embarazada frente al espejo.

“La parte izquierda representa las costillas y la derecha el vientre de una mujer embarazada o con mucho volumen. Utiliza colores oscuros intentando mostrarnos la sensación de que no le gusta lo que ella ve de sí misma” (arte, 2014).

Definitivamente no estuve muy aislada de la interpretación que tuve en esta imagen, y es que, aunque el autor no estaba retratando mi imagen, la realidad es que somos muchas las mujeres que nos sentimos de esta manera cuando vemos un reflejo que no aceptamos, que no deseamos, considero que, sobre todo, somos guiadas posiblemente por el pensar de esta estética que tanto nos venden.

Finalmente, traigo a mi texto la obra de danza *La Siete Chiros*, creada por la maestra Angela Gámez Morales, en ella se refleja que todos aquellos sucesos que vivimos en la cotidianidad hacen parte de nuestra tradición que de una u otra manera se va construyendo en el presente, por eso la autora comprende la danza tradicional “como una expresión danzaria viva, que no se estandariza ni estanca; por el contrario, nace de un folclor vivo, pero como su nombre lo indica (tradicional) es transmitida generacionalmente” (Gámez, 2020).

La autora le apuesta a cada una de nuestras propias vivencias, dentro de cada una de nuestras tradiciones, de cada expresividad que nos identifica y que desde esa expresión danzamos, bailamos, siendo tradicionales, pero desde nuestra propia tradición, sin pretender imitar a nuestros antepasados porque en definitiva somos individuos únicos y desde nuestra individualidad aportamos a una nueva generación que trae consigo su propia tradición.

Traigo a relación esta investigación creación *La Siete Chiros* porque en ella se cuenta una historia de una mujer que puede que esté embarazada o no, o tal vez desee estarlo o no, o transita en ese deseo maternal, pero que en definitiva encuentra en ella su verdadera belleza, sin dejarse llevar por esos estándares de belleza, distinto a mí, porque en principio dependía de estos productos que nos venden para que seamos bellas según el consumismo, perdiendo el foco de lo que realmente significa la belleza.

Encontré en esta puesta en escena a una mujer que como lo expresa su autora, “vivencia su propia y única belleza en la diferencia que la caracteriza, permitiéndole “ser”, en lugar de “pretender ser” (Gámez, 2020), justo esto lo entendí después de pasar por todo el proceso de autorreconocimiento de belleza, después

de cambiar todos aquellos pensamientos que tenía sobre ser hermosa y sobre todo después de amar mis estrías y encontrarles el verdadero significado en mi vida.

Este capítulo resulta ser de gran inspiración para mi proceso de investigación creación, en él encontré aportes significativos para mi propuesta coreográfica, donde resaltar mis estrías es el eje fundamental para la comprensión de mis escenas. Agradezco en particular descubrir que no soy la única persona que desea poner a disposición del espectador su experiencia personal sobre los cambios en su cuerpo, para de esta manera ayudar a otras personas a comprender que todos vivimos experiencias únicas que si logramos verlas positivamente pueden convertirse en una admiración total de nosotros mismos.

Capítulo 2. Frente a Frente con el Concepto.

Estaba frente al espejo consintiendo este cuerpo, contemplando su belleza, recordando que en él cargué por nueve meses a un pequeño y hermoso ser. Observo en este cuerpo lo significativo de la vida, las historias vividas al ver crecer este amor, sentir cada movimiento, los deseos que surgen dentro de esta piel, de este cuerpo que cuido con recelo, el de mis amores, este compañero fiel que solo guarda en él esos momentos vibrantes, verlo es recordar cada instante de felicidad que engendré dentro de él.

Este cuerpo guarda mucha información que es plasmada en este trabajo de grado y que por consiguiente necesito ampliar apoyándome en la búsqueda de conceptos que me invaden, los cuales están ligados con la experiencia que dejó huellas imborrables en mí. Es por esto que deseo profundizar en los conceptos cuerpo, estrías, hijo y danza tradicional.

Cuerpo

Luego de escudriñar cada parte de mi cuerpo, reconozco que lo entregué desinteresadamente para cumplir un nuevo rol en mi vida, la maternidad. Suspiro al interiorizar estas líneas que están posesionadas en mi abdomen, que cambiaron por completo el interés con que miraba mi ser, estoy más fortalecida, soy otra persona, otro concepto, otro cuerpo inmerso dentro del mismo personaje.

En palabras del escritor Jean Luc Nancy, “Un cuerpo tocado, tocante, frágil, vulnerable, siempre cambiante, huidizo, inasible, evanescente ante la caricia o el golpe, cuerpo sin corteza, pobre piel tendida en una caverna donde flota nuestra sombra”. (Nancy, 2007, p. 33)

Lo traigo a relación por considerar que el cuerpo es tocado no sólo por otro ser, otro objeto u elemento; también se siente tocado por las huellas que en él se forman, que lo vuelven frágil, vulnerable. Es así como, al ver mi cuerpo lleno de estrías, me sentí frágil, vulnerable sobre el pensamiento de otras personas, golpeada por el nuevo concepto de belleza que entró en mí. Entonces estas sombras las convertí en una persecución diaria, siendo inevitable el querer correr, finalmente, aunque traté de ocultarme estas huellas siempre estarán ahí, siempre acompañan a este cuerpo porque ya son parte de él.

Por ello mi cuerpo logra reencontrar esos sentires del pasado para plasmar en una puesta en escena cada momento en el que sentí la necesidad de ocultarlo, ya que el cuerpo tiene memoria que me permite construir corporalmente, ponerlo a disposición de crear respetándolo y con esto poder conectar mi realidad con lo

artístico, tener la oportunidad de seguir bailando, pero esta vez sin ningún tipo de miedo, sin tapar la historia que tengo en mi cuerpo.

Estrías

De esta manera encuentro un nuevo significado en mi vida de la palabra estrías, paso a interesarme más por indagar de qué manera se crean y por qué salen en el cuerpo, si bien su etiopatogenia no es clara, existen teorías que tratan de explicarla, como, “el desarrollo insuficiente del tegumento, el estiramiento rápido de la piel, un desequilibrio endocrino y otras causas como las tóxicas” (Grupo Gamma, 2012).

Desde su propio concepto podemos notar que no es fácil tratar de entender qué es lo que pasa realmente con esta palabra, es decir, podría llenar el texto de conceptos que expliquen cómo se forman estas estrías en nuestros cuerpos, pero seguramente son conceptos que fácilmente veremos en la internet pero que difícilmente nos ayudará a comprender ¿por qué justo a uno le salen estrías, y, aun así, no entendemos qué son?

Por esto traeré a relación las palabras del autor Miquel Carreras, doctor en farmacia, quien expresa que “La preocupación por la estética no es un fenómeno del pasado siglo, sino que ya en las antiguas civilizaciones había un interés por mejorar el aspecto corporal, por razones rituales o puramente estéticas”. (Carreras, 2007)

Seguidamente menciona que, “En el Egipto faraónico, e incluso antes, a las mujeres les preocupaba la aparición de estrías durante el embarazo y trataban de

prevenir las o tratarlas con aceites y preparaciones cosméticas descritas en los papiros médicos”. (Carreras, 2007)

Concuerdo con el escritor, porque en definitiva la mayoría de las mujeres buscamos todo tipo de mecanismos para evitar que nos salgan estrías en el cuerpo cuando estamos embarazadas, es importante resaltar que la preocupación por evitar que salgan estrías, viene desde hace mucho tiempo.

Por esto encontramos en las redes sociales, en las farmacias o en los centros de cosmetología, distintos productos que nos prometen el “sueño dorado” el cual es desaparecer nuestras estrías, o por lo menos disimularlas tanto que no logren ser tan visuales, productos que difícilmente logran su objetivo, creando en sus consumidores una falsa ilusión de poder borrar sus estrías. Considero que esto, lo que ocasiona realmente es que no veamos la belleza que podemos encontrar en cada una de estas huellas.

Con base a lo anterior el lector probablemente entenderá el valor que reflejan estos conceptos en mi cuerpo que reconozco como el mapa de la vida, por lo que debo expresar y definir por qué mis hijos son parte de esa fortaleza que se creó en mi ser.

Hijo

Volteo la mirada hasta mis hijos, esto permite reconocer el amor de madre como una entrega total, sin desear recibir nada a cambio, aunque realmente ellos entregan todos los días muestras de agradecimiento con cada momento que vivimos, entregando día tras día lo único que deseo de parte de ellos, amor.

“Hijo es un ser que Dios nos prestó para hacer un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos, de cómo cambiar nuestros peores defectos para darles los mejores ejemplos y de nosotros, tener coraje” (Traslamascara, 2017)

Mi madre siempre me dice, “con tus hijos entenderás por qué actué así” en principio uno piensa que la mamá está totalmente equivocada, pero convivir con mis hijos me ayuda a entender muchas de las decisiones que tomó mi madre para mi vida. Esta reflexión la realizo porque las palabras del autor me hacen recordar aquellos momentos vividos, más exactamente cuándo menciona cómo los hijos nos ayudan a cambiar nuestros defectos más tormentosos, aprendo a ver la vida llena de colores y en esos colores están mis amadas estrías. Seguidamente el autor menciona.

“Ser madre o padre es el mayor acto de coraje que alguien pueda tener, porque es exponerse a todo tipo de dolor, principalmente de la incertidumbre de estar actuando correctamente y del miedo a perder algo tan amado” (Traslamascara, 2017). Coraje es el que atravieso todos los días, gracias a él no me detengo, verlos a ellos nutre este cuerpo de valentía, de ganas para levantarme y conseguir todo lo necesario para seguir adelante con mis proyectos.

“¿Perder?, ¿cómo?, ¿no es nuestro?, fue apenas un préstamo...el máspreciado y maravilloso préstamo ya que son nuestros sólo mientras no pueden valerse por sí mismos, luego le pertenece a la vida, al destino y a sus propias familias”. (Traslamascara, 2017). Los hijos son nuestra esencia, son nuestra continuidad, hacen parte de nuestro legado. Pese a esto no significa que nos pertenezcan. Por eso, aunque me desviva por ellos no debo perderme por

completo en la vida de mis niños, por el contrario, pensar en mis deseos también permite que me ame, que me acepte, que desee seguir viviendo sin ningún peso en mi cuerpo, liberada de todas mis ataduras y no convertir a mis niños en una de ellas.

Danza Tradicional

Traigo a relación este concepto por la importancia que tiene para esta investigación creación, ya que por medio de estas danzas cuento mi historia que también trae consigo una tradición la cual es el deseo inmerso que se nos crea a las mujeres por no aceptar en nuestro cuerpo a las estrías.

Como lo mencioné anteriormente, las danzas tradicionales son las que me inspiran a mover mi cuerpo, considero que yo soy tradición y me identifico plenamente con las danzas tradicionales, puesto que heredé de mi familia su tradición y las formas de enseñarme a bailar con las danzas tradicionales, pues según Tahua (2017) “la tradición se soporta en un régimen de relaciones y de representaciones el cual le otorga una sostenibilidad en el tiempo” (p. 10).

Es decir que es transmitida de generación en generación, es así como esta tradición hace parte de mí, a tal punto que no logro conectar mis sentires con otra expresión danzaria más que con las danzas tradicionales; además Tahua (2017) también menciona que “el lenguaje, las creencias, las prácticas, poseen un grado de plasticidad estructural que posibilita la transformación de los vocablos de origen sin traicionar la tradición”, es decir que la danza tradicional posibilita que pueda expresar a través de ella cada uno de mis sentires sin llegar a traicionar su tradición.

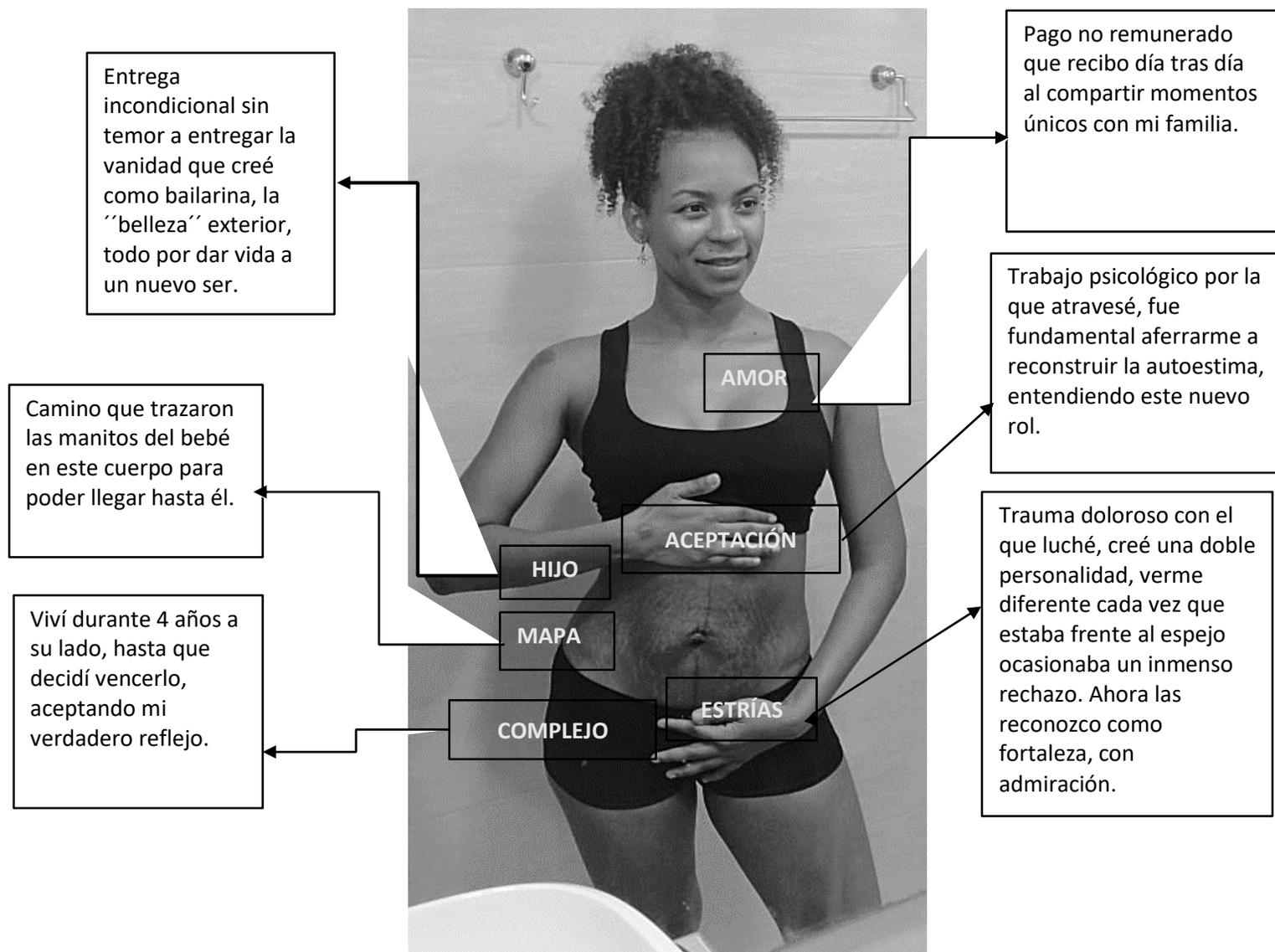
De esta manera fortalezo mi escrito explicando que cada uno de mis pasos hacen parte de las danzas tradicionales, quienes me permiten bailarlas con cierta transformación según mi día a día, pero que su trasfondo sigue siendo el mismo, se puede observar en cada uno de mis movimientos corporales los pasos básicos de las danzas por las que tránsito, pero también se ve como utilizo algunos movimientos y expresiones en el rostro para fortalecer corporalmente lo que intento dar a entender en cada una de las escenas.

Hay inversiones, posibles mixturas, pero, son únicamente transformaciones: viajes de la forma desde una serie de rituales, ceremonias, técnicas diversas, métodos procesuales, textos físicos, que generan una ruptura con lo que lo precede.

Pero no para negarlo, ni desconocer sus bases, ya que, son eslabones progresivos articulados a una fuente de origen, o movimientos bases. (Tahua, 2017, pp. 11)

Como menciona el autor, cada uno de mis movimientos son realizados desde una tradición que no desconoce su origen, que mantiene sus bases, que no desconoce de donde proviene pero que si me permite realizar unas mixturas para darle mayor relevancia a mi necesidad de exponer mis estrías y todo lo que estas huellas produjeron en mi cuerpo.

Estas frases me llevaron a componer una cartografía de mis sentires, con las palabras que resuenan y tienen cada significado dentro de mi cuerpo, con las que he dialogado en cada parte de mi escrito.



Capítulo 3.- Redireccionando el Camino

El punto de partida en mi metodología es tener claridad que mi trabajo es una investigación creación. Esto sucede gracias a las características con las cuales se desarrolla este tipo de investigación como la imaginación, el autoconocimiento, la exploración, la oportunidad de investigar al mismo tiempo que vas creando, además, saca a relucir el conocimiento propio que adquiero

como creadora a través de la exploración que desarrollo desde mi propio ser, y analiza cada una de estas exploraciones al momento de salir de la posición de la artista para evaluar mi propio trabajo.

Traigo a relación el texto *Investigación - Creación. Un acercamiento a la investigación en las artes*, el cual expone claramente que, “el sujeto puede ser objeto de estudio y sujeto investigador a la vez, es decir, arte y parte del problema a investigar” (Daza, 2008, p. 77).

Esto me habilita para entender mis exploraciones desde mis sensaciones y luego realizar una sistematización objetiva del ejercicio corporal que estoy desarrollando.

En este sentido, dentro del proceso de investigación creación, la sistematización me parece más difícil que el proceso práctico, por lo cual me es necesario, en principio, realizar el trabajo corporal para encontrar respuestas significativas y colocarlas en el documento escrito, y posteriormente estos hallazgos dan pie al proceso de montaje escénico.

Dentro de esta investigación creación tengo la oportunidad de conocer conceptos de otros métodos de investigación, los cuales entran a fortalecer y darle una mayor claridad a la propuesta escénica y aportar en la sistematización del trabajo. Estos conceptos fueron tomados de *La Investigación Basada en las Artes (IBA), una propuesta para repensar la investigación en educación* (Hernández, 2008, p. 85-118), y también de la revista digital de ciencias sociales *Millcayac* en donde tiene participación la doctora Rosana Rodríguez, quien habla exactamente de la autobiografía a lo corpo biográfico (Rodríguez, 2020, p. 15-19).

En mi investigación creación, Hernández (2008) aporta el concepto de la perspectiva artística, esto trata de la importancia de la imagen dentro del escrito, donde es necesario que exista una relación entre las dos, un constante diálogo que aporta al entendimiento del lector, siendo ésta una de las formas en las que podemos expresarnos.

La autobiografía a lo Corpo biográfico, como lo explica Rodríguez (2019), “responde a los procedimientos metodológicos (métodos y técnicas) para acceder a la experiencia corporal de sanación, y ensayar un registro vivencial, que permita subjetivarla, y trabajar sobre aquello que el recuerdo instaura en la memoria y hace resurgir a través de la narración” (p. 15-19).

El punto de partida de esta investigación creación fue un dolor personal (generado por las estrías de mi abdomen), el cual pasó de ser odiado a ser amado. Esto dio origen a las tres etapas de mi metodología, las cuales permiten tener una claridad del camino que tomé para obtener un resultado final.

La primera etapa la nombro “Reconocimiento de un Conflicto”, la cual está dividida en dos sub etapas a las que llamo momentos; en mi primer momento el punto de partida fue la exploración y en el segundo momento me apoyo en la evaluación de cada una de estas exploraciones, son momentos de escucha en el cuerpo. La segunda etapa la llamo “Exposición de Estrías” y se fundamenta en el reconocimiento de un miedo y una exposición de estas estrías. Una última etapa llamada “Reconstrucción”, es la etapa del fortalecimiento y el amor propio.

Primera Etapa, Reconocimiento de un Conflicto.

En esta etapa se encuentran todos esos momentos que viví para llegar hasta una primera construcción de mi investigación creación. Amo esta etapa porque de ella nace una nueva persona y por eso la considero como la más importante para mí, en ella empiezan a resurgir una serie de acontecimientos que me dan argumentos para contar esta historia vivida a través de la danza, y luego pensarla y visualizarla como mi trabajo de grado.

Primer Momento

Este primer momento pasó por exploraciones y cartografía. Las exploraciones, en un primer momento, fueron necesarias para expresar con el cuerpo y a su vez intentar contar en palabras lo que sentía. Estas consistieron en: encuentros entre mi ser y mis sentimientos, movimientos corporales donde salieran a flote todos esos temores que sentía, observación de los ejercicios corporales realizados.

La cartografía fue el elemento a partir del cual plasmé imágenes y palabras que contaran mi historia de vida y de esta manera encontré el detonante que no permitía que mi voz saliera a flote.

Y el segundo momento de exploraciones, fueron más profundas, necesarias para soltar mucho más el cuerpo y exponer mi voz. Estas consistieron en: escribir sentimientos que me impactaran para luego intentar llevarlos al cuerpo a través de la danza contemporánea, grabar cada una de las exploraciones, observar los videos y realizar reflexiones acerca de lo observado.

Segundo Momento

Evaluación de las Exploraciones: Es el momento en el que comienzo a observar mi cuerpo, para luego iniciar con un primer borrador de mi encuentro con la creación corporal y aparecen las danzas tradicionales para ayudarme a fortalecer mis movimientos corporales y mis sentires en estas exploraciones.

Sistematización: La investigación creación Estrías, comienza a crecer a nivel corporal y escrita, por lo cual me veo en la necesidad de escribir cada una de las exploraciones e ir creando lo que sería mi primera puesta en escena.

Segunda Etapa, Exposición de Estrías.

Para esta etapa comienzo a darle una primera forma a mi trabajo de investigación creación, en ella me permití mostrar mis estrías a otras personas desde la creación, siendo la danza tradicional el lenguaje danzario con la que decido crear esta puesta en escena. Esta etapa es el reflejo del inicio a una aproximación de lo que deseo proyectar en mi trabajo y la evolución de este mismo.

Inicio esta etapa trabajando en mi proyecto de audición de cuarto semestre, es la primera puesta en escena de mi investigación creación, en ella realicé cuatro escenas resultado de las exploraciones que trabajé en la primera etapa y un escrito donde explicaba de qué se trataba la puesta en escena.

Siguen las exploraciones para darle respuesta a esos inquietantes que surgen después de la audición y también para permitir que mi trabajo evolucione

corporalmente. Estas exploraciones consistieron en: observar la audición, auto evaluarme, buscar preguntas para saber hasta dónde quería llegar con esta investigación, pasar por el cuerpo todo lo que había investigado para darle crecimiento a la puesta en escena.

Tercera Etapa, Reconstrucción.

La reconozco como la construcción de todos los momentos que atravesé para darle más significado a mi investigación creación desde una mirada más profunda, con mayor exigencia, siendo más consciente de lo que deseo presentar y sin ningún tipo de temor a nivel corporal. Esta es la etapa en la que me he tropezado con más dificultades por todo lo que implica el proceso de escritura de mi trabajo.

Este proceso inicia con encontrar la forma de escribir la investigación creación, escritura de las escenas y lecturas que aporten a la explicación de mi trabajo.

Finalmente paso al proceso de montaje, en donde creo la puesta en escena, realizo la elección de música, vestuario, ensayos y grabación y edición del video.

Cada una de estas etapas ha sido necesaria para poder obtener mi trabajo de investigación y creación, pero sobre todo para formar a la mujer que hoy en día soy. Por lo anterior deseo resaltar en mi siguiente capítulo todo lo que surgió de estas etapas, cada uno de mis sentires, conectarlos con mi forma de ver hoy en día mis estrías, y darle el significado que tienen en mi vida.

Capítulo 4. Resultados

En este capítulo encontramos las respuestas a esas preguntas motivadoras que le dieron sentido a mi investigación creación, así como también encontramos lo referente a el ejercicio escénico, específicamente. Este es uno de los capítulos más significativos para mí, por todo lo que en él pueden apreciar. De antemano deseo invitarlos a que lean desde el corazón, poniendo cada sentido en atención a estos momentos que destaco.

Inicio recordando ese detonante que me trajo hasta aquí, la inquietud que deseaba responder a la mayor brevedad posible *¿cuál fue la autopercepción de mi cuerpo después de tener a mi primer bebé?* Puesto que pasé por tantas dudas sobre mi cuerpo, tenía que entender que esta autopercepción era, en ese momento, el resultado de ver un cuerpo marcado, que daba vergüenza según mi pensar, el cual creí que era indigno de mostrar; un cuerpo que solo me inspiraba lástima y al cual no quería seguir vistiendo con vestuarios de danza que permitieran que estas estrías se vieran. Sentí que esto podía ofender a quienes las observaban. Tenía un cuerpo que se encontraba reprimido, ahogado dentro de sí, un cuerpo que temía y este temor no lo dejaba ser libre para expresar con todo su ser, con todas sus fuerzas, con cada parte de sus órganos.

Observé este cuerpo en el espejo para encontrarle una forma, algo que me permitiera darles una respuesta significativa a esas rayas, era un deseo de hallar herramientas que me ayudaran a encontrarle un significado importante para mí, en ese momento me di cuenta que mis estrías parecían un mapa y de inmediato surgió el siguiente interrogante *¿qué es un mapa?*

El criterio que manejo para mapa está pensado desde las huellas que se encuentran en mi abdomen, a las que reconozco como el camino que recorrieron mis hijos para encontrarse frente a frente con el amor que siento por ellos. Considero que es lo que le pasa a la mayoría de las mujeres cuando ven por primera vez a ese ser que se formó dentro de ellas por nueve meses, un camino que en mi caso quedó grabado para siempre en mi cuerpo, para que nunca olvidara que entregué todo de mí para darle vida a un amor maravilloso que me transporta a sentimientos nunca antes vividos.

Cada uno de los encuentros que tuve con mis hijos al momento de nacer, dio nuevas formas de ver mi cuerpo, de darle una mayor importancia, mostrar respeto hacia él, permitiendo que cambie el pensamiento que tenía acerca de la belleza, por lo cual deseo entender *¿cuál es el nuevo concepto que tengo sobre la belleza?*

En este momento estoy totalmente segura de que la belleza es un estado natural de los seres vivos, nacemos siendo bellos, todas las personas somos hermosas. La belleza viene de adentro, muestra los verdaderos sentimientos sin que se tenga que esconder debajo de un “cuerpo ideal”, un rostro maquillado, o una ropa de último modelo; va más allá de eso, pues es la verdadera esencia de cada persona, que la convierte en alguien únicamente maravilloso.

Por lo anterior paso a exponer las reflexiones que se fueron generando al transitar esos caminos que fui encontrando para llegar a darle respuestas a estas preguntas, aquellas pautas que seguí y que hoy en día son la razón de ser de esta investigación creación.

Exploraciones.

Las exploraciones vividas durante todo el proceso fueron de gran ayuda para encontrar como resultado el poder expresar lo que sentía con mi voz, ya que en principio me era difícil poder gritar, mi voz estaba adolorida, siempre sonaba mal, se quebrantaba, la garganta se hinchaba, lloraba y esto resonaba en mi cuerpo, entonces recurrí al movimiento para poder soltar la voz, ya que resultaba más fácil para mí expresar únicamente con los movimientos corporales que se fueron fortaleciendo cuando le doy paso a las danzas tradicionales para ser parte de estas exploraciones.

Las danzas tradicionales me ayudaron a comprender que su música me permitía cerrar los ojos y dejarme llevar por lo que sentía en cada una de las clases, estos hallazgos me ayudaron a entender que las danzas tradicionales con las que más conectaba eran: el bullerengue, el mapalé, la gaita, la cumbia y la tambora.

- El bullerengue me conecta con mi abdomen, con el dolor, el deseo de explotar, gritar, sentirme derrotada. Su música y sus pasos, fortalecían mi dolor a causa de mis estrías, por eso decido crear mi primera escena con esta danza.
- Le doy paso al mapalé, ya que para mi segunda escena quería una danza que fuera de movimientos fuertes, para poder de alguna manera tirar mis estrías, restregarlas con fuerza, pero deseaba sentirme amarrada y restringida y por eso decido bailar el mapalé en principio en el piso, para tener un contraste entre querer tirar mis

estrías y alejarlas de mi para siempre y la inmovilidad que el piso representa para poder realizar cómodamente los pasos de esta danza.

- A través de la gaita encuentro pasos que van entre lo lento y lo rápido, lo elegante y la fortaleza del hombre trabajador, esta danza nos hace feliz a mi esposo y a mí, con ella nos enamoramos, hace parte de nuestra historia y por eso deseamos bailar para contar nuestra historia.
- La cumbia es la danza madre de mi costa, pero la elegí porque es la danza favorita de mi hijo, siempre que realizaba las exploraciones con él me pedía poner la cumbia y me invitaba a bailar, por eso la conexión entre madre e hijo solo la pudimos encontrar a través de esta danza.
- La tambora simboliza alegría, celebración, es donde el pueblo se reúne y a ritmo de tambora, con palmas y cantos, celebran diferentes acontecimientos, en mi puesta en escena celebramos el nacimiento de una nueva mujer.

Cada una de las anteriores exploraciones aportaron para poder crear la cartografía, ejercicio que me ayudó a conocer mi voz.

Cartografía.

A través de este ejercicio, encontré situaciones que tenían bloqueado esta voz, el resultado fue exponer cada circunstancia de mi vida hasta lo más íntimo de ella frente a la docente y mis compañeros, tuve que realizar este ejercicio con mis

ojos fuertemente cerrados, no quería ver los rostros de las personas que me acompañaban en ese momento, sus expresiones, sabía que esto no permitiría ese momento de intimidad con mi ser para poder aflorar los sentimientos retenidos.

Esta circunstancia desinhibió la lucha que tenía constantemente por querer soportar todo en el cuerpo y callar mi voz para que no vieran que era débil, que también sufría, por la cual tuve que crear una coraza muy fortalecida para no permitir que le hicieran más daño a este cuerpo, para que no fuera vulnerado, golpeado, maltratado, una coraza que hasta ese momento se quebró, permitiendo que encontrara un resultado de desahogo.

Reconozco que cerré los ojos por petición de la maestra, la luz medio apagada, el silencio total, la tranquilidad que tuve en ese momento fueron fundamentales para exponer cada momento escrito en esa cartografía.

Al terminar con mis ojos hinchados, la trusa mojada gracias a mis lágrimas, mi rostro totalmente empapado, mis manos agarradas llenas de nervio, de incertidumbre, mi cuerpo comprimido, tembloroso y mi voz quebrantada, sentí que esta voz respiró. Abrí mis ojos y solo pude ver el rostro de la maestra, recordando que no estaba sola y que pasé por un trance que desató una serie de acontecimientos que tenía fuertemente guardados.

Este accionar fue pieza clave para descubrir que sentía que este cuerpo estaba temeroso de mostrar sus estrías y por eso me veía en la obligación de esconderlo al mundo, por eso me hacía la fuerte, para no permitir que se acercaran a mí fácilmente, era déspota, grosera, insultante, esa era la coraza que había creado para no aceptar más insultos, señalamientos o rechazos de otras personas.

Deseaba dejar atrás ese temor, entender que seguía siendo bella y sin darme cuenta en ese momento un nuevo amor había llegado a mi vida para revolverla por completo y no me refiero a el amor maternal, estoy aludiendo al amor que se siente entre dos personas grandes que se atraen, que se desean, estaba hundida en dos amores, amor de madre y amor de mujer, entonces desee aún más poder superar mis traumas, aproveché cada sentimiento para ponerlo a mi favor y con él crear mi proceso de audición de cuarto semestre.

Audición.

Para presentar un resultado de mis exploraciones en esta audición, recuerdo que jamás le mostré a mis compañeros mi abdomen, lo curioso es que ensayamos con el vestuario, con el quitar y poner cada pieza, pero todo era totalmente irreal, trabajado bajo el imaginario de un cuerpo desnudo, puesto que siempre use trusas de ensayo, solo hasta el día de la audición deje de usarlas y me preparé mentalmente para descubrir mi cuerpo y exponerlo ante la mirada de otras personas.

Fue hasta entonces cuando a pesar de estar temblando, mostré esas estrías con orgullo, por supuesto que lloré, pero con ello saqué a flote un sentimiento que nunca antes había sido tocado, el amor propio.

Exponer mis estrías ante la mirada de todas aquellas personas, sin pensar en el qué dirán, qué pensarán, qué percepción se harán ahora con mi cuerpo, nada de eso fue relevante, por el contrario, solo deseaba salir nuevamente de esa coraza y permitir que otras miradas atravesaran cada parte de este cuerpo hasta zacearlo de orgullo, admiración y mucho respeto. Fue eso lo que se sintió en el

espacio, aplausos, llantos, alegría. Todos observaban mis estrías como símbolo de fortaleza, como símbolo de amor propio.

Esto da pie a querer seguir fortaleciendo esta audición y convertirla en lo que hoy en día es, mi trabajo de investigación creación, considero que lo justo es presentar este trabajo que significa tanto para mí, pues en la universidad lo descubrí, en ella crece, se fortalece y se llena de argumentos suficientes para ser transformado, reconstruido y llevarlo a un nivel mucho más grande.

Por ello fue importante el reintegro a la universidad luego de mi segundo embarazo, ya que para ese momento recientemente había tenido a mi segundo bebe, iniciar nuevamente con las exploraciones para ese entonces dieron como resultado el recuerdo de lo vivido en mi primer embarazo, pues mi cuerpo nuevamente había sufrido cambios y todo esto lo puse a favor de mis exploraciones.

Pero deseo expresar que el mayor obstáculo que tuve en este reingreso a la universidad ha sido el proceso de escritura de mi trabajo de grado, entre en un caos total, quise rendirme, sentí que no era capaz de escribir todo lo que estaba sintiendo y mucho menos encontrar autores que fortalecieron mi trabajo escrito, deseo resaltar este momento porque todo lo vivido me fortaleció, pese a sentirme derrotada decidí querer continuar con este trabajo y obtener el resultado de mi escrito de grado.

Resalto la importancia de las exploraciones realizadas, siendo mi cuerpo el instrumento ideal para crear, en él se guardó la información, él expresa sinceramente, es este cuerpo quien conoce cada situación, retiene sentires, expresa desde su experiencia, desde las exploraciones con la música que lo

inspiran, lo mueven profundamente, sin temor y bajo la honestidad, cada uno de estos sucesos dieron como resultado un trabajo de grado que transformó mis pensamientos sobre el “cuerpo ideal”.

Ahora le doy paso al vestuario, la parafernalia y los distintos guiones, donde se plasma de manera escrita lo que significan cada uno de los elementos y de las escenas de mi investigación creación.

Vestuario y Parafernalia.

Imagen 2

Top y licra negra, utilizada en cada una de las escenas, utilizado para mostrar con claridad las estrías de mi cuerpo.



Imagen 3

Tela representativa de las estrías utilizado en las escenas 3,4,5 y 6, símbolo de temor y aceptación.

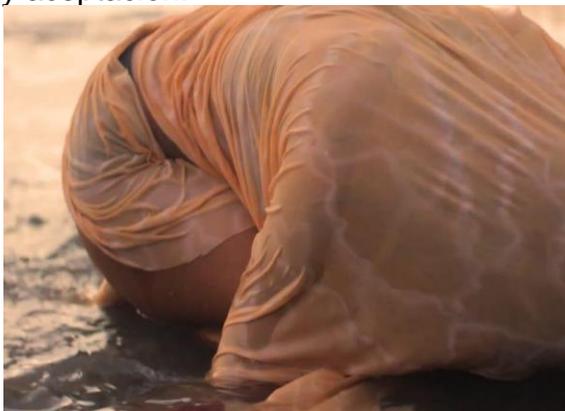


Imagen 4

Vestuario y utilería del niño (pantalón blanco, pañoleta de cuello roja, cinta roja, sombrero vueltaio, mochila de cumbia y velón blanco) utilizado en las escenas 4 y 6, implementos y vestuario tradicionales utilizados en el baile de la Cumbia.

**Imagen 5**

Flores plateadas utilizadas en las escenas 4 y 6, como el símbolo de belleza

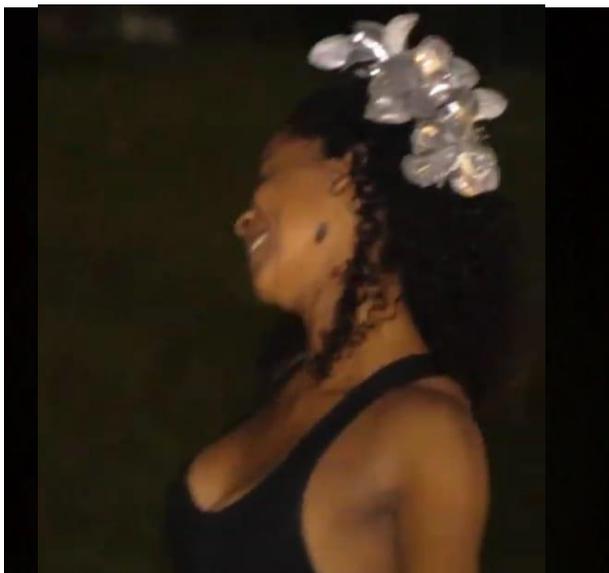


Imagen 6

Vestido blanco utilizado en la escena 5, para esconder mis estrías de la mirada del bailarín.

Imagen 7

Vestuario y utilería del bailarín, (pantalón blanco, mochila, sombrero vueltiao, pañoleta roja) utilizado en las escenas 5 y 6, símbolo de la forma de vestir tradicionalmente en nuestra región caribe.

**Guion Narrativo.**

- Escena 1: Cuerpo.

Año 2012. Me encuentro frente al espejo admirando mi abdomen al mismo tiempo que le realizo suaves masajes con crema, feliz por tener el abdomen soñado. Me pregunto, ¿Qué pasa si mi cuerpo cambia y se llena de estrías?

- Escena 2: Historia de un Mapa.

Año 2013. ingreso al baño, triste, con miedo a observar mi abdomen en el espejo, pero decido hacerlo y al observar lloro, estoy confundida por no aceptar como quedó mi abdomen luego de mi primer embarazo, debo desaparecer las estrías usando cualquier método que me ayude a borrarlas, me unto de todo en el abdomen para lograr mi objetivo, pero al ingresar a la regadera noto que mis estrías siguen ahí, no puedo más con este dolor, me siento cansada, estoy derrotada.

- Escena 3: El Ahogo.

Estoy atrapada en medio de estas estrías que ahora son gigantes, lucho contra ellas para lograr salir de esas estrías y el poder negativo que tienen éstas sobre mí, haciéndome sentir encerrada en ellas y sin poder quitármelas de encima. Me mantengo en una constante lucha entre el sentimiento de no aceptación de mis estrías que nunca se van y las ganas de salir de ellas.

- Escena 4: Amor y pasión.

Llega un hombre al que amo, la pasión entre los dos es evidente, pero ¿cómo puedo salir de mis estrías? Su amor es más fuerte que mi temor, a él no le importan estas estrías, por el contrario, me ayuda a entender que puedo amarlas, ser feliz con ellas. No estoy segura de esto y pongo resistencia, es una lucha entre el miedo por no querer escapar de esas estrías y comenzar a entender que

mi cuerpo es perfecto con estas huellas. Finalmente termina triunfando el amor, venciendo el miedo que hasta ese momento significaban esas estrías.

- Escena 5: Encontrando la Luz.

Todo es oscuro, pero escucho una voz que me llama mamá, siento a un bebe caminando a mi alrededor, tengo nuevas fuerzas para querer escapar de estas estrías y así noto que viene una luz hacia mí e intento atrapar esa luz para salir de esa oscuridad, poco a poco voy saliendo del encierro de mis estrías logrando ver la luz que es mi hijo, llega hasta mí y me regala flores, me levanta para bailar junto a él, este amor me llena de fuerza y vuelvo a sonreír.

- Escena 6: Libre y Feliz.

El hombre enamorado y el niño amado celebran el inicio de una nueva mujer que acepta y ama sus estrías. Ya no temo que me vean con mis estrías, decido ser feliz con ellas ya que son hermosas, dejo atrás por completo mis complejos, camino firmemente, pues soy una mujer renovada. Es así como nace un nuevo bebe, es así como nos convertimos en un árbol que da vida.

Guion Coreográfico.

- Escena 1: Cuerpo.

Mi cuerpo está estático frente al espejo y solo muevo las manos las cuales realizan movimientos circulares en el abdomen, untando crema en él para que siga siendo el abdomen ideal.

- Escena 2: Historia de un Mapa.

Ingreso al baño de espaldas a la cámara, mirando hacia el piso y con el cuerpo tensionado, temeroso de verse en el espejo, toco el espejo sin verme aún

en él, deseando arrancar esa imagen con mi mano. Miro al espejo lentamente y al observarme frente a él retrocedo hacia la pared, con mi rostro lloroso poco a poco descubro mi abdomen. Inicia la canción ¿Por qué me pega? Comienzo a pegarme en el abdomen justo cuando la canción menciona la palabra Pega. Inicio movimientos donde intento con mis manos mostrar las formas que tienen mis estrías, al mismo tiempo que voy bailando el bullerengue hago giros en mi propio eje y siempre realizo movimientos donde lo importante es demostrar que no acepto mis estrías. Sin dejar de observarme en el espejo, tomo crema y me la unto en el abdomen sobándolo e intentando con ello desaparecer las estrías, luego me unto café y realizo los mismos movimientos. Finalmente voy hacia la ducha y retiro lo untando con agua, al notar que las estrías siguen ahí las restriego con una esponja, realizo movimientos desesperados hasta caer lentamente en el suelo en señal de derrota.

- Escena 3: El Ahogo.

Me encuentro acostada en el suelo de medio lado y con la posición en el cuerpo del salto básico del mapalé, atrapada en medio de mis estrías, sintiendo que me ahogo en un mar profundo y no sé cómo salir de ahí. Inicio con movimientos lentos de este paso básico del mapalé, desde el piso y en la misma posición de medio lado, luego me acuesto de cubito dorsal y continuo realizando movimientos de esta danza en contraste con el piso que no me permite desarrollarlos bien, la música acelera y paso a sentarme, empujando la tela de las estrías siempre en la constante lucha de quitarlas de encima, finalmente me pongo de pie e interpreto movimientos de esta danza pero siempre enfocada en realizar esta pelea entre querer quitarme las estrías y cómo ellas me tienen atrapada,

hasta que caigo en el suelo en posición fetal y con las estrías arrojando todo mi cuerpo dejándome encerrada debajo de ellas.

- Escena 4: Amor y Pasión.

Esta escena inicia con el bailarín que representa el amor hacia una mujer, este personaje realiza movimientos simulando que va en una canoa, al notar que me encuentro muy cerca de donde él está, baja de ella, sonrío y comienza a bailar una gaita para hacerse notar, yo estoy tratando de salir del encierro en el que estoy por la tela de las estrías, bailamos alrededor de mis estrías, él con paso básico de gaita y yo tratando de alejarme de él sin realizar un movimiento en específico, solo pasos acelerados.

Sin él en escena, tomo las estrías del suelo y comienzo a realizar movimientos con el paso básico de la gaita, al mismo tiempo luchando con esa tela que es la representación de mis estrías, sus manos intentan quitarme esas estrías y con ello hacerme entender que soy hermosa con mis verdaderas estrías y que no son tan grandes como parece y logra quitarme esa tela por completo. En ese momento él toma la tela y me la pone como si fuera una pollera que adorna mi cuerpo, realizamos movimientos donde simulamos hacer el amor, pero sin tocarnos, él enciende unas velas y las agarramos los dos, las velas riegan su esperma por nuestras manos, dando fin a esta escena.

- Escena 5: Encontrando la Luz.

Los movimientos que realizo son para luchar debajo de esa tela que representa las estrías y lograr salir de ellas, en medio de esa lucha los pies de un bebe caminan hacia mí, al mismo tiempo unas velas se van encendiendo, yo continúo luchando con las estrías para intentar ver esa luz, hasta que logro sacar

mis brazos, observo como una luz camina hacia mí, sigo en la lucha de quitar la tela de encima de mí y logro sentarme, en ese momento veo que la luz es traída por mi hijo, quien la pone en el suelo y saca de su mochila unas flores que me entrega, me pongo las flores y mi hijo me ayuda a levantarme del suelo.

Dejo la tela de estrías en el suelo para que siempre esté presente, mi hijo besa mi abdomen y me invita a bailar con él. Levanto mis brazos, luego veo a mi hijo y sonrío, ambos disfrutamos bailar juntos la cumbia, pero siempre está en la mitad la tela que representa las estrías, realizamos figuras propias de esta danza como pedir cadera, separarnos y luego hacer espalda con espalda, se agacha y aplaude para que yo gire a su alrededor, se levanta y me invita a pisar esas estrías, luego toma mi mano y bailamos hacia adelante para tomar la vela y apagarla juntos.

- Escena 6: Libre y Feliz.

Esta escena la inician el niño y el bailarín, cambian de puesto y simulan el toque de un tambor, esto lo hacen dos veces seguidas, luego quedan frente a frente a una distancia prudente, realizando movimientos hacen espalda con espalda y luego giran para quedar frente a frente, seguidamente señalan hacia mi entrada a escena, ingreso con cada una de mis estrías pintadas con colores fuertes y llamativos. Giran alrededor de mí, ellos con pasos muy tradicionales y yo bailo desde mi sentir. Finaliza la escena con el niño agachado frente a mí, sus manos en el principio de mi abdomen, el bailarín detrás de mí cargando a la beba que se encuentra en frente de mi rostro y yo sonrío cargando a esta beba quien tiene el dibujo de un árbol pintado en su espalda, simulando el árbol de la vida.

Guion Técnico.

- Escena 1: Cuerpo.

Suena una voz en off que va narrando la percepción que tenía en ese momento de mi cuerpo, luego esa voz en off realiza preguntas sobre el cuerpo y sus cambios. La escena es grabada en un cuarto blanco, con mucha luz y la cámara enfoca únicamente el abdomen de la bailarina. Suena muy suave la introducción del bullerengue *¿Por qué me pega?* Intérprete y compositora Etelvina Maldonado.

- Escena 2: Historia de un Mapa.

La cámara realiza un enfoque de medio plano, donde se observa mi espalda, ingresa al baño y capta el momento donde toco el espejo resaltando el sentir de esa mano, luego hace un plano general y desde ahí en adelante jugamos con los diferentes planos que se hacen con la cámara, cerrados, abiertos, generales, etc. Siempre intentando jugar con el enfoque hacia el espejo y hacia mí, cuando me dirijo a la regadera la cámara enfoque directamente ese espacio para grabar todo lo que suceda ahí y también hace planos cerrados cuando raspo mi abdomen con la esponja, cuando toco la pared, finalmente realiza un acercamiento hacia mi cuerpo cuando cae al suelo y sube la cámara terminando la grabación de esta escena con el lente hacia el agua de la regadera. Las luces que se utilizan son con las que se ilumina el baño. La canción que se utiliza para este momento es el bullerengue *¿Por qué me pega?* Intérprete y compositora Etelvina Maldonado.

- Escena 3: Atrapada en ti.

La escena es grabada en una playa, con la luz natural propia del ambiente. Se realizan tomas cercanas y lejanas de mí atrapada en las estrías grandes, al momento de realizar los movimientos, la cámara se mantiene frontal en plano general logrando grabar mi interpretación, termina la grabación enfocando únicamente a la bailarina que queda encerrada debajo de esas estrías. Utilizamos la canción *Avivalo* (mapalé) interpretada por la Cumbiamba.

- Escena 4: Amor y Pasión.

La escena es grabada en la playa con el final de la tarde, la cámara realiza tomas en principio al bailarín y su coreografía, luego aparezco en escena, pero solo enfoca nuestros pies que giran alrededor de las estrías grandes, seguidamente realiza tomas de mis movimientos quien me encuentro para ese momento sola en la escena y hace un juego entre los dos personajes, en donde de él solo se ven los brazos, seguidamente el bailarín y yo realizamos una coreografía en la que la cámara nos enfoca a ambos. Finaliza con la toma de unas velas que alzamos hacia el cielo y se enfocan las manos de los dos que estamos recibiendo en nuestras manos la esperma que sale de estas velas. Para este momento bailamos la gaita llamada *Mi suspiro* que es interpretada por los Gaiteros de San Jacinto.

- Escena 5: Encontrando la Luz.

Esta toma se realiza en un lugar oscuro, alrededor de mí se encuentran velas apagadas que se van encendiendo cada vez que encuentro fuerza en la luz que representa a mi hijo, suena voz en off de un bebe llamando a su mamá, al verse el primer rayo de luz comienza a sonar la cumbia *Juliana* interpretada por el maestro Joaquín Pérez Arzuza. La cámara realiza tomas de los pies de un bebe

que se van transformando en los pies de un niño de 7 años. Luego realiza toma de una luz que se encuentra muy lejos y que poco a poco se va acercando hacia mí, finalmente enfoca esta escena de manera frontal para apreciar el baile entre mi hijo y yo. Esta escena finaliza con la cámara apuntando hacia el cielo. Finaliza con el sonido suave de la canción hasta desaparecer por completo.

- Escena 6: Libre y Feliz

Se realiza en un ambiente natural, con la luz del atardecer, la cámara realiza tomas frontales para poder captar toda la idea de la escena, luego enfoca las estrías de la bailarina quienes están pintadas, seguidamente enfoca el baile que realizamos los intérpretes en ese momento y finaliza realizando una toma de toda la familia quienes están simulando el árbol de la vida. Para esta escena se utiliza la canción *Rosa* de la intérprete autora Toto La Momposina.

Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones

Somos seres naturales, con huellas como estrías, celulitis, cicatrices, entre otras, pero que esto no determina el verdadero valor que tiene nuestra belleza, por el contrario, nos agranda al entender que como seres humanos que amamos nuestro cuerpo, lo aceptamos y lo respetamos, comprendiendo que él cambia y que dichos cambios no disminuyen nuestro valor, pero sí nos fortalecen y nos permiten nadar en un abundante río de admiración y orgullo por vencer el paradigma de unos cuerpos perfectos que nos venden en las redes sociales, pero que finalmente todos tienen huellas difíciles de borrar, ya sean huellas en nuestros cuerpos o las huellas ocasionadas por los sentimientos y vivencias que tenemos.

Vale la pena que todos sepamos que no estamos solos, que es muy común tener marcas en nuestros cuerpos; en realidad vale la pena iniciar este movimiento y crear espacios en donde expongamos nuestras huellas, celulitis o cualquier otra incomodidad que sintamos en nuestro cuerpo para de esta manera aprender a aceptarlas y entender que no nos hacen daño, hermoso mostrar nuestra alma pura y sin temor.

Es por esto que **Estrías** será un ejemplo para aquellas personas que tal vez viven otro tipo de trauma o la misma por la que pase yo, que no les permite aceptar su belleza, o que conozcan a alguna persona a la que le han causado daño por algún comentario mal intencionado.

Tal vez, al ver que sí es posible seguir siendo personas hermosas incluso teniendo huellas, comprendiendo que tenerlas no significa dejar de bailar cuando esto les apasiona, e invitando a que rompan con ese tabú y se liberen de esas ataduras que tienen sus cuerpos amarrados y escondidos, nos sirva para fortalecer nuestras relaciones sociales y ser mejores personas cada día de nuestras vidas.

Por eso considero que esta investigación creación sirve como enseñanza para todas las edades, considero que es importante inculcarles a las personas desde pequeñas sobre lo hermoso que es amarse y aceptarse así tengan esas “imperfecciones” de las que tanto se habla en la industria de la belleza externa, de la cual estoy totalmente en desacuerdo. Educo de esta manera a mis hijos, bajo el amor propio y el respeto hacia los demás; es una labor que realizo con mucha pasión y dedicación. Finalmente, las estrías seguirán siendo parte de nuestras vidas, con ellas estaremos conviviendo por largo rato, ya sea porque estén en

nuestro cuerpo, porque estén en el cuerpo de un conocido o porque escuchemos mucha información referente a ellas, así que la solución más sana puede ser aceptarlas y amarlas.

Al presentar mi trabajo de grado a mis compañeros del Programa Danza, pudieron entregar sus conclusiones. Para ellos el tema de las estrías no es fácil de comprender y mucho menos si somos bailarinas; lo que me dieron a entender es que agradecen que trabajos como estos se den a conocer para inquietar sus cuerpos y trasladarse a esa posibilidad que puedan vivir la misma experiencia que yo viví.

Este tipo de trabajos pueden ser referentes para otras personas e investigaciones, por eso es importante que surjan de la universidad, ya sean del Programa Danza o no. Como universidad me brindaron todas las herramientas a través de la guía de los docentes, en principio para poder descubrir la inconformidad con mi cuerpo y luego para utilizar esta experiencia como un proceso en el que podía indagar y profundizar, para finalmente crear lo que hoy en día tengo, mi trabajo de grado.

Es así cómo puedo concluir que por medio de la universidad pude descubrir, entender y superar un trauma psicológico que se atravesaba todo el tiempo entre el aprendizaje y yo. A partir de aquí logré no sentirme atada a pensamientos negativos, que en principio no comprendía muy bien, y por supuesto logré avanzar de una mejor manera en las distintas asignaturas corporales que ofrece el Programa Danza.

Cada uno de los semestres aportaron en la creación de este trabajo de grado llamado **Estrías**, el cual se socializó al contexto específico del Carnaval de

Barranquilla. De esta manera pude conocer las opiniones de aquellos artistas, maestros, Coreógrafos y bailarines que participan activamente de este evento, desde distintos cargos o más bien siendo agentes del Carnaval de Barranquilla.

Este espacio de socialización arrojó conclusiones importantes, dentro de las cuales destaco el aplauso que le dan a mi trabajo nuevamente, por poner en el tintero un tema que es delicado para ellos debido a lo que representa el cuerpo de una mujer marcado por estrías. La mayoría de estas agrupaciones no tienen en cuenta esto, de hecho, son comparsas en las que la mayor participación la tienen jóvenes entre los 14 y los 23 años de edad, y en su mayoría aún no son madres; por consiguiente, el tema de las estrías solo lo ven en las piernas o en los glúteos de las bailarinas, cubriéndolo con medias veladas y con el vestuario como tal, pero el abdomen sigue estando destapado por completo.

Esta exaltación a mi trabajo, permitió a los participantes de esta socialización reconocer que el valor de sus bailarinas no se debe seguir centrando en el cuerpo “ideal”, y mencionaron que a partir de ese momento no volverían a rechazar a una bailarina por sus estrías, siempre y cuando cumpla con los requisitos para ejecutar las coreografías exigidas para su comparsa. También es importante entender que la decisión de mostrar o no las estrías termina siendo única y exclusivamente de la bailarina.

Por el contrario, las bailarinas sí reconocen que aún no se sienten con la fortaleza suficiente para mostrar su abdomen lleno de estrías. Este es un tema cultural al cual yo di el primer paso, dejar la inquietud sobre la decisión de seguir con su vida como bailarina pese a que su abdomen o su cuerpo cambie. Incluso las incomodé al proponerles preguntarse si seguirían bailando sin temer mostrar

sus estrías. Algunas consideraron que no tienen inconveniente en mostrar sus estrías, pero la gran mayoría se rehúsa a hacerlo.

Por mi parte, me siento feliz de conocer muchas más opiniones, sobre todo del medio profesional que me rodea; estoy agradecida por la aceptación de mi trabajo de grado en los contextos que afecta, y por recibir palabras de admiración y orgullo, exaltando el amor reflejado en él.

Referencias

Carreras, (2007). *Matronas, profesión, Las Estrías y su Prevención.*

<https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol8n1pag20-22.pdf>

Grupo Gamma, (29 de marzo del 2012). *El origen de las estrías y su tratamiento.*

<https://www.grupogamma.com/el-origen-de-las-estrias-y-su-tratamiento/>

Investigación – Creación. *Un acercamiento a la investigación en las artes.*

Capítulo, *La investigación creación y sus características.* Daza (2008, p. 77).

Jean Luc Nancy, (2007, pp. 33). *58 indicios sobre el cuerpo, Extensión del alma.*

La investigación basada en las artes. Propuestas para repensar la investigación en educación Hernández (Educativo Siglo XXI, n° 26. 2008, pp. 85-118).

Ramos, O. [Onar Ramos]. (11 de septiembre de 1999). Publicación de estado de Facebook.

<https://feedback.facebook.com/DesdeMilNovecientosNoventayNueve/posts/1002602263634975>

Revista digital de ciencias sociales Millcayac, volumen VI n°11 Rodríguez (2019, p. 15-19)

TrasLaMascara. (20 de marzo 2017). *Definición de Hijo, en frases del día.*

<https://www.traslamascara.com/definicion-de-hijo/>

Tahua Garcés, J. (2017, pp. 10-11). *La tradición contemporánea en danza* (Un debate sobre nuevas emergencias epistemológicas).