

Agosto/2025

#02

UMBRÍGNEA

PALABRAS BONITAS
SIN CONTEXTO

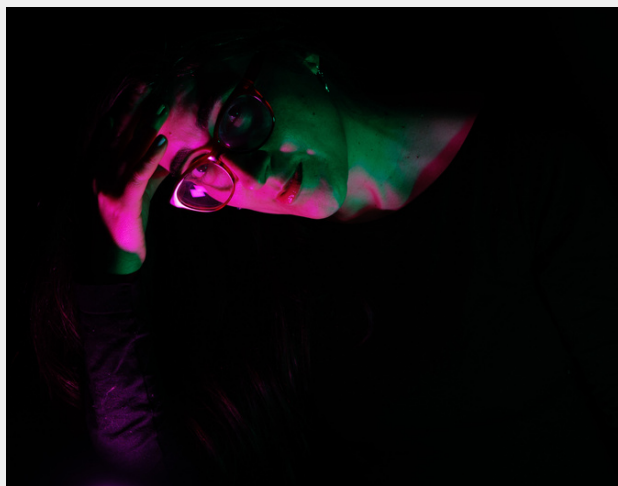
ALAS DE MURCIÉLAGO
Y OTROS INGREDIENTES

LA PRUEBA MÁS DIFÍCIL:
CONFRONTAR EL ESPEJO

“ESA” LA MEJOR VERSIÓN

Un descargo contra la insatisfacción crónica.





Rocío Contreras

LAROCIOKINESIOLOGA.COM

UMBRIGNEA.COM

Gracias por seguir acá.
Seguimos.

Hola, otra vez.

Gracias a todas las que descargaron el primer número, lo leyeron, lo compartieron, lo comentaron, lo sintieron. Gracias también a las que me mandaron mensajitos hermosos. Todo eso llega. Todo eso me empuja a seguir.

Y acá estamos, con el segundo número.

Esta vez vamos a hablar de una vieja conocida, esa que se disfraza de motivación, pero en realidad nos exprime hasta dejarnos vacías: la "mejor versión".

Esa que nos prometieron si hacíamos todo bien.

Esa que nunca llega.

Esa que, para ser honesta, ya me tiene harta.

No sé cuándo comenzó esta persecución absurda. Solo sé que está en todas partes: en la salud, en la comida, en el ejercicio, en nuestras relaciones, en cómo envejecemos, en cómo nos mostramos. Como si todas tuviéramos que rendir examen para ser validadas. Como si nuestro cuerpo, nuestro estado de ánimo o nuestras decisiones fueran siempre mejorables. Como si nunca estuviéramos completas, siempre falta algo.

No vengo a dar respuestas absolutas, porque no creo que existan.

Vengo a abrir preguntas. A compartir dudas. A poner en palabras eso que tantas veces sentimos, pero no decimos, porque "no es tan grave", "no es tan importante" o "no es para tanto, ¡exagerada!" hablar de estas cosas.

Bueno, yo digo que sí lo es. Que nuestras experiencias cotidianas también son política. Que nuestros malestares también merecen atención. Y que nuestros cuerpos no son un proyecto de mejora eterna para ser dignos.

Este número es eso: un descargo. Una forma de sacarnos de encima el "tienes que", el "a tu edad", el "para cuándo".

Ojalá algo de lo que leas aquí te haga sentir menos sola. O al menos, más acompañada.

Gracias por seguir acá. Empezamos.

Índice



02 GRACIAS POR SEGUIR ACÁ.

Y acá estamos, con el segundo número.

04 PALABRAS BONITAS SIN CONTEXTO

Cuando cuestionar no alcanza y el discurso se queda corto

06 LA DEL CLUB DE FANS

“Aquí nos incomodamos todas”.

09 “ESA” LA MEJOR VERSIÓN

Un descargo contra la insatisfacción crónica.

13 ALAS DE MURCIÉLAGO Y OTROS INGREDIENTES

Si pensaste que vamos a cocinar pues lamento decepcionarte.

16 LA PRUEBA MÁS DIFÍCIL: CONFRONTAR EL ESPEJO

Vivimos en una sociedad que nos exige perfección, rendimiento y productividad todo el día y todos los años de nuestras vidas. Y no olvidar vernos bien haciéndolo

18 LACOMUNIDAD

un espacio para compartir

23 RECOMENDACIÓN LITERARIA DEL MES

PALABRAS BONITAS SIN CONTEXTO

Quando cuestionar no alcanza y el discurso se queda corto

Desde niña escuché que mi propósito era estudiar, ir a la universidad, porque tener una carrera te hacía ser alguien. Mi pregunta es: ¿Quién soy antes de tener esa carrera? ¿Y quiénes son los que no la tienen?

Después me tenía que casar con un hombre que me guiara, porque de seguro yo no tenía la suficiente autonomía para hacerlo, tener hijos y ser feliz.

Lo repetían en la escuela, en la televisión, películas y series de la época, que te mostraban cómo eran las mujeres felices y realizadas.

Con esfuerzo obtuve mi carrera universitaria para "ser alguien", pero tampoco puedo decir que te soluciona la vida. Encontrar empleo es difícil incluso con un título universitario, y más aún hoy en día, que hay una sobresaturación de profesionales desempleados.

Pero eso es lo que tienes que hacer, y no lo cuestionas porque Así Es.

Porque todas y todos (los que pueden, eso no te lo dicen) lo hacen. Y mira que tu prima la Julita tiene carrera, marido, hijos... ¿y tú para cuándo?

Te fuerzas a cumplir con expectativas que te imponen, que a veces te pueden hacer mucho sentido y otras no tanto. Y cuando no te hacen sentido, de repente lees extractos de un texto en Instagram de otras escribiendo sobre la forma en la cual somos educadas y que no tiene sentido. Que la carrera, el marido, los hijos y la promesa de felicidad no tienen sentido.

Y te invitan a cuestionar, a detenerte y pensar si te hace sentido o no.



Te recuerdan que tienes derecho a cuestionar, que no eres de cristal por cuestionarte, que no eres débil por decir que no y querer otra cosa. Y te hace todo el sentido. Exacto, es lo que estabas pensando: "Esto no me hace sentido".

Ya que tampoco ves a las personas que cumplen a cabalidad el guion ser muy felices, y dices: bien, ¿y ahora qué hago?

Y es ahí donde no hay nada más que silencio. Me hace sentido, pero ¿y qué hago?

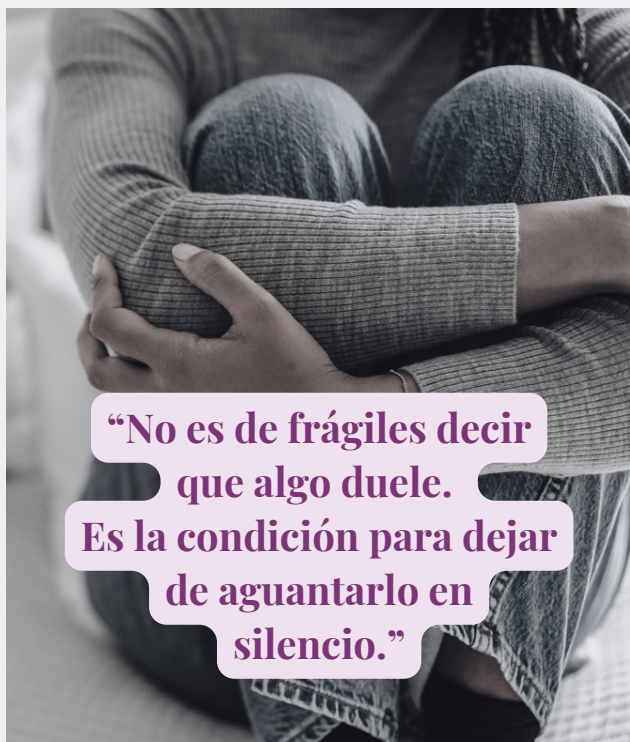
Me dices que lo que vivo puedo cuestionarlo y me sugieres que puedo parar, para quizás decidir hacer otra cosa. Pero no me dices qué.

Y me dirán: "Ay, pero eso lo tienes que encontrar tú".

Y te digo: perfecto, bien. Pero me tomó años darme cuenta de que esto no me hacía sentido. ¿Cuánto tiempo crees que me va a tomar encontrar "eso" que ni siquiera nombras?

Porque me estás quitando lo poco que le daba sentido a mi vida – a pesar de que no era cómodo ni una panacea – pero no me estás dando nada a cambio.

Me generas angustia y ansiedad. Y luego... ¿qué?



**"No es de frágiles decir
que algo duele.
Es la condición para dejar
de aguantarlo en
silencio."**

¿Cómo me movilizo desde ahí para encontrar las herramientas con las que puedo seguir? ¿Dónde te encuentro? ¿O encuentro a otras para no sentirme sola?

Eso no lo dices. Tu discurso es hermoso, pero ahí se queda.

En los comentarios veo que te tratan de privilegiada, que no todas vivimos eso. Y es cierto: no todas tenemos las mismas oportunidades, ni tampoco la posibilidad de cuestionar y cambiar nuestras vidas.

Para algunas es mucho más difícil.

Pero insisto: si me vas a quitar algo, por lo menos dame algo con qué comenzar. Algo que me dé esperanza, que quizás esto pueda ser distinto.

Que me muestres mi realidad, eso quizás ya lo vi... ahora invítame e invítanos a:

¿Qué podemos hacer?

Digo de antemano que no tengo la respuesta. La ando buscando.

Parte de eso ha sido encontrar que todas estamos sujetas a nuestros contextos, y somos tan libres de elegir como nuestros contextos lo permitan.

Por lo que, si me vas a quitar algo que muchas veces sostiene mi vida, al menos dame algo con qué comenzar.

Si no, son solo palabras que, para algunas, pueden sonar muy bonitas y revolucionarias, pero que en el fondo no tienen contexto.

"Quizás juntas podamos encontrar ese algo"

¿Quizás desde ahí se podría hacer algo?

No lo sé, pero me niego a quedarme solo con el vacío que deja la crítica.

Porque, aunque no tengamos todas las respuestas, no estamos solas en las preguntas.

Tal vez no podamos cambiarlo todo, pero podemos empezar a hablarnos distinto. Y eso, aunque parezca poco, ya rompe algo del molde.



LA DEL CLUB DE FANS

Es difícil para mí escribir esto, los mandatos de haber sido criada para ser políticamente correcta me lo dificultan, pero la incomodidad puede más así que aquí vamos. Como me dijo una amiga: "Aquí nos incomodamos todas".

La verdad, nunca he sido parte de un club de fans oficial ni nada parecido, pero sí he admirado y admiro a personas: artistas, científicas, escritores, personas comunes, entre otras. Pero no tanto como para militar por alguien. Más bien, gusto personal y sería.

En este camino de la deconstrucción y el cuestionamiento a los saberes tradicionales sobre cómo deben ser las cosas – el deber ser, los paradigmas de la salud – y la pregunta: ¿por qué hacemos lo que hacemos? ¿De dónde vienen mis creencias?

Empieza un cuestionamiento que no para. Aunque quieras, no puedes desver, aunque lo intentes.

Pero sola es muy difícil. Y empiezas a buscar referentes: otras que sepan del tema, que te puedan orientar, que te validen en tu sentir, que te ayuden a no flaquear. Porque no es fácil. Es duro, triste, y puede ser muy solitario. Rompes con muchas cosas que creías inamovibles y también te alejas de personas.

¿Y en ese proceso empiezas por recomendaciones de libros, diferentes autoras que —en mi caso— nunca había oído, y sientes que llegaste tarde a todo. Que no te va a dar el tiempo de vida que te queda para aprender, y más aún desaprender, que es todavía más difícil. Todo lo que habías creído.

Para empezar, los libros son caros. A veces ni están en mi país.

Y es ahí donde aparece el mensaje de comunidad. Otras mujeres que invitan a crear comunidad para no sentirte tan sola, para no sentir que —como siempre— eres tú el problema. Y es que la comunidad es algo sumamente necesario. Cuestionar los mandatos tiene consecuencias. Cuando decides torcerle, aunque sea un poquito, la mano a ese sistema que nos rige, se sufre. Puede ser distinto para cada una, porque depende de nuestros contextos, pero de igual forma es difícil y, a veces, decepcionante.

Decepcionante porque sientes que peleas contra la corriente, contra los molinos del Quijote. Que abriste la cajita de Pandora y que incluso la esperanza está como un poco difuminada. Es que la lucha es inmensa, y es vital encontrar a otras que te ayuden y acompañen en el camino.

Y es que eso también es difícil. Si ya toda tu vida te sentiste rara por cuestionar cosas que para otras eran normales, ahora que encuentras que tus malestares eran válidos, encontrar con quién hacer comunidad no está fácil. Porque, si bien puede haber varios espacios, no es sencillo confiar.

Sobre todo, si, en vez de comunidad, te encuentras con un club de fans.

Porque lamentablemente, eso parecen ser (o son). Se venden como comunidad, pero si lo miras bien, no es más que un grupo de mujeres en torno a una figura, con un aire medio mesiánico que “me va a guiar en este camino de la deconstrucción”.

Y para muchas puede que eso esté bien —y es totalmente válido y respetable—, pero para otras como yo, no.

No me siento cómoda en esos espacios. Se supone que son lugares de crecimiento, de aprendizaje, de “te tiendo la mano para que caminemos juntas”. Donde todas nos potenciamos, porque todas tenemos algo que aportar para ir construyendo cada vez más espacios de reflexión, de resistencia, seguros, desde nuestras veredas.

Pero con un club de fans, es seguir a la abeja reina (como en las escuelas gringas de las películas).

Por mi parte, no gracias. No soy muy fan que digamos, y lo de las mesías no se me da mucho. Se supone que es te veo y me ves para que caminemos juntas, pero en la práctica no es tan así. En ese caso, pediría que no hagan llamado a comunidad, porque en el fondo no se siente así.

Tampoco tengo la fórmula para crearlas, y por eso entiendo lo difíciles que son. Pero también, no creo ser la única molesta con cómo los espacios que deberían ser para reflexionar, crear y resistir se transforman en una especie de fandom. Tal como otros gurús de lo que sea que nos vende este capitalismo neoliberal.

En mi camino de desaprender y reaprender muchas cosas, he conocido personas maravillosas —que ni me esperaba que me tendieran una mano— y las atesoro mucho por eso.

Y otras que, desafortunadamente, han sido una decepción. Como la vida misma, a veces. También sé que no se puede pedir perfección, porque nuevamente es caer en la trampa de querer ser perfectas.

Pero hay un mundo de diferencia entre una comunidad y un club de fans.

Porque una comunidad es un grupo de mujeres que colabora de forma horizontal para luchar contra opresiones como el machismo o la desigualdad, abriendo diálogos, fomentando apoyo mutuo, crítica y cambio colectivo, sin depender de una sola figura.

En cambio, un club de fans se centra en admirar a una líder carismática, con dinámicas jerárquicas que priorizan su imagen sobre la acción social, a menudo silenciando voces disidentes y limitando la colaboración genuina.

Entonces, ¿Qué hacemos? ¿De qué formamos parte?

¿Una comunidad o un club de fans?

Al final, es lo que tú quieras. Con lo que te sientas más cómoda.

Pero ten claras las diferencias entre ambas figuras.

En mi caso, como ya no puedo desver, quiero ver qué pasa.

Quiero ver si podemos ir más allá del club de fans y construir un verdadero sentido de comunidad – sea lo que sea eso –, donde todas las voces importen.

Se que es difícil y complejo, pero si ya estamos aquí, dando pelea habrá que sacarle el envoltorio fancy a lo que el marketing nos quiere vender como “comunidad”.

Si la comunidad es real, necesita espacio para todas las voces. **Y si incomoda, que incomodemos juntas.**

PROMOCIÓN ESPECIAL

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SEGUIR UNA RUTINA DE EJERCICIO?

CAMBIANDO LA NARRATIVA SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO.

Porque no son excusas, son razones... basadas en evidencia.

Desde pequeñas, nos dijeron que las niñas buenas no corren, no trepan, no levantan la voz. Que nuestro valor estaba en la delicadeza,

en ocupar poco espacio. Nos educaron para contenernos, para moderarnos, para ser menos.

Este curso no es solo sobre ejercicio. Es sobre recuperar nuestra fuerza, nuestra voz, nuestro espacio. Es sobre liberarnos de la narrativa que nos hizo creer que no podíamos. Aquí, no hay moldes que encajar. No queremos niñas ni mujeres frágiles, queremos mujeres que se muevan con libertad.

Encontrarás un espacio para reconectar con el movimiento desde el respeto a tu cuerpo y tus tiempos. Aquí, el ejercicio no es una imposición, es una forma de decirle al mundo que somos más fuertes de lo que nos dijeron.

¿A quién está dirigido este curso?

- Mujeres que desean comprender profundamente su relación con el ejercicio físico y explorar las barreras sociales y personales que influyen en su capacidad para mantener una rutina sostenible.

- Profesionales de la salud y del bienestar que trabajan con mujeres y desean aprender a abordar la falta de motivación desde una perspectiva integral, empática y basada en evidencia científica.

Lo que recibirás al inscribirte:

- Acceso completo a 5 módulos que abordan desde las barreras sociales y personales, hasta estrategias prácticas para redefinir tu relación con el ejercicio físico.

- Un e-book de acción práctica que te guiará para crear un plan personalizado de movimiento adaptado a tus necesidades y tu estilo de vida.

- Soporte durante 1 año: Tendrás acceso al curso y a los materiales durante un año, para que lo completes a tu propio ritmo y sin presiones.

larociokinesiologa.com/curso

Usando el Código:

UMBRIGNEA



[Enlace directo aquí](https://larociokinesiologa.com/curso)



“ESA” LA MEJOR VERSION

Un descargo contra la
insatisfacción crónica.
(Contenido sensible)

La mejor versión está en venta hace mucho tiempo, desde que tengo memoria que la escucho, quizás antes se llamaba de otra forma, pero sigue presente.

Esa que vive en algún lugar, esa etérea transformación que supuestamente si hago lo “correcto” la voy a lograr. Por fin seré esa mejor versión.

Esa que se levanta temprano, se organiza, no se atrasa, no gasta, come bien, entrena, produce, no se cansa, no se queja, se ve bien y, por supuesto, jamás se enferma. Esa que alcanzará la felicidad prometida, la plenitud, que será aceptada, amada, recordada, idolatrada y admirada, de solo escribirlo me da risa, porque... ¿Quién nos metió estas ideas en la cabeza?

Esto, sin duda no debería ser motivo de risa, ya que a muchas de nosotras esa “mejor versión” o mejor llamada “insatisfacción crónica”, nos ha hecho mucho daño. Hace un buen rato que deje de perseguirla, demasiado costosa y con una rentabilidad muy efímera. El precio no lo vale.

Porque sí, es muy costosa. Debes seguir reglas muy estrictas, más de las que ya debes seguir para ser socialmente aceptada. Debes tener un control absoluto de lo que comes, vigilancia rigurosa de lo que entra y lo que sale. Debes seguir estrictas rutinas de ejercicio para conseguir “los resultados esperados”. Si ya no era suficiente con la tiranía de la delgadez ahora se suma la del músculo, todo es el músculo. Ahora es la clave de todo.

También tienes que tener un perfecto control de tus emociones, estar perfectamente “regulada”, en calma y control de todo, ¿Cómo se te ocurre subir tus niveles de cortisol?

“Todo está en ti”.

“Si no lo logras es porque no te esfuerzas lo suficiente”.

“No lo quisiste con tantas ganas”.

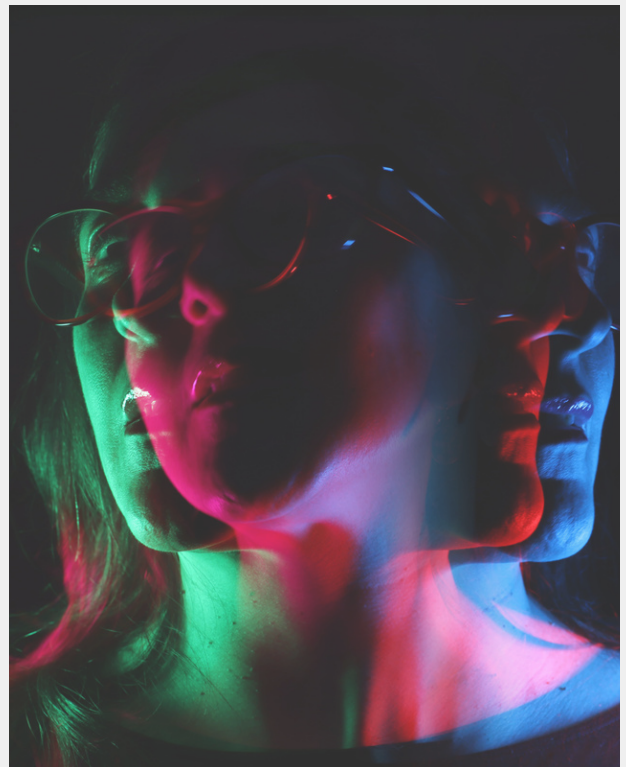
Uf esto realmente me agota.

Ya creo que no puedo seguir leyendo o escuchando frases en alusión a esta mejor versión como: “La disciplina vence al talento” (¿Qué mierda es esto?)

“La perseverancia rompe límites”.

“La motivación puede con todo”.

Frases sumamente individualistas sin contexto, vacías, que te hacen creer que tienes el control de cosas o situaciones sobre las cuales no tienes control. Es violencia simbólica vestida supuestamente de empoderamiento.



Realmente no puedo más con esto y necesito hacer este descargo.

Trabajé 10 años en unidad de cuidados intensivos. Sé lo que realmente somos cuando la vida nos pone experiencias tan fuertes. Vi cuerpos rotos por dentro. Vi gente colapsada, con sondas, maquinas, tubos, fracturas, enfermedades degenerativas, personas en duelo, personas muriendo. Y ninguna mejor versión ayudo en esos casos.

Vi cuerpos con cicatrices, con dolor, con historia. Y lo que más me impresionaba no era su rendimiento ni su voluntad. Era su capacidad de sostenerse en lo posible. De habitar el día como se pudiera. De pedir ayuda.

Ninguna concepción individualista te ayuda ahí. En esos lugares requieres del cuidado y el apoyo de otros, de unos desconocidos que están haciendo todos sus esfuerzos posibles por ayudarte. No hay consignas individuales: hay mucho trabajo en equipo, apoyo de tu familia, de tus amigas. Es un esfuerzo colectivo. Trabajamos por ti y para ti.

No luchamos contra tu cuerpo, luchamos para que se recupere, para que te recuperes y sigas disfrutando de tu vida según tu contexto y tus posibilidades. No te vendemos mejores versiones.

Esa eres tú, la que está ahí en ese momento.

Y cuando te despiertas me cuentas:

– “¿Cómo? Si yo hice todo bien, todo correcto. Mi alimentación, mis ejercicios, mis meditaciones, mis relaciones, tenía todo bajo control”.

Y mi respuesta es – y siempre ha sido –: aunque hagas todo “al pie de la letra” las enfermedades son multifactoriales y los imprevistos ocurren. Más bien revisa de quien estás recibiendo esos mandatos que sigues, con los que supuestamente tienes “todo” bajo control.

Porque es imposible tener todo bajo control. Además de que es sumamente desgastante. No hay espacio para la espontaneidad, para lo cotidiano, para la vida.

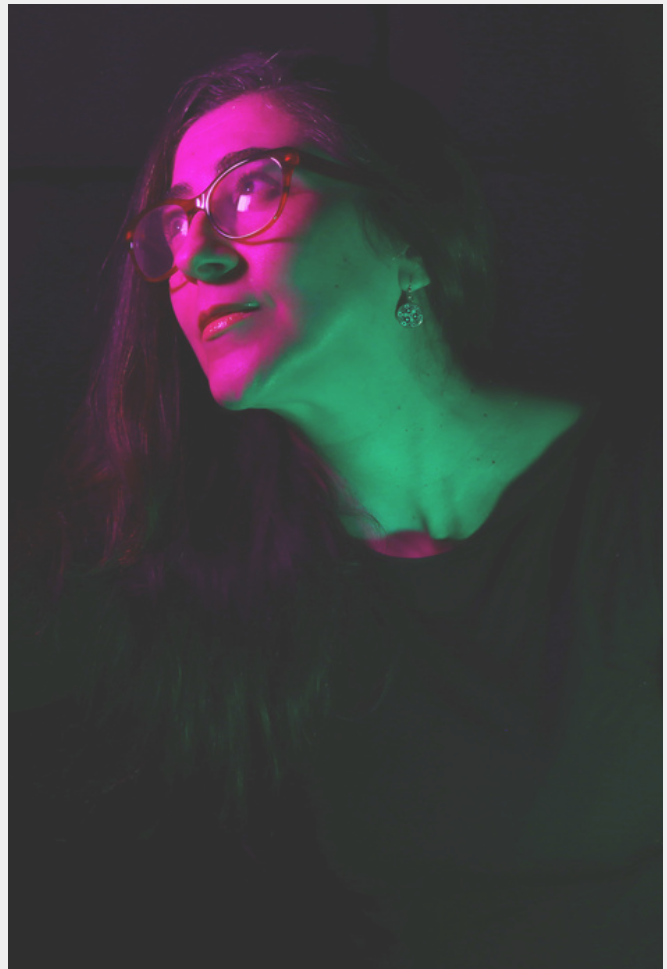
¿Porque me desagrada la mejor versión y todas sus frases vacías?

Porque nos roba tiempo, energía, dinero... y en el fondo se nos lleva la vida tratando de lograrla. Invalida tu versión actual, y todas las anteriores, como menos validas. Ya que solo la “mejor versión” es la que te permitirá sentirte tú, ser feliz, exitosa, con más confianza.

Y esto no lo digo yo, lo leí en un post de Instagram llamando a entrenar. Eso siempre me causa risa. Conozco bastante de fisiología del ejercicio y de fisiología clínica del ejercicio y ninguna de las vías moleculares que se activan con la práctica de ejercicio físico me ayuda a lograr “el éxito” o “ser feliz”. Ninguna.

Ocurren otras cosas que son fascinantes, por cierto, pero no son tan glamorosas para vender. Son más terrenales, más tangibles.

En cambio, la felicidad o el éxito... conceptos abstractos, etéreos, casi mágicos: eso vende y mucho. ¿Y por qué? Porque es una estrategia de marketing.



Porque ¿quién no quiere ser feliz, exitosa, tener confianza? Todas lo queremos y se valen de ello. Otra cosa es su narrativa sumamente vacía y sin contexto:

“Todo está en ti”.

“Si quiere puedes”.

“Entre tú y tu mejor versión solo se interponen tus excusas”.

Y así podría seguir. Esto es realmente una trampa. Y muy injusta.

Porque deposita toda la responsabilidad de problemas complejos en nosotras, las personas. Anula lo colectivo y las responsabilidades por parte de las autoridades e instituciones que nos rigen, dejándonos en un vacío emocional, físico y social.

Ese vacío genera insatisfacción, ansiedad y deseos por controlar algo que – en cualquier momento – se descontrola y te explota en la cara. Porque deja muy poco margen a lo imprevisto, a la incertidumbre. No hay flexibilidad, porque eso es de débiles y no te lo puedes permitir.

Sin embargo, no hay nada más incierto que nuestras vidas.

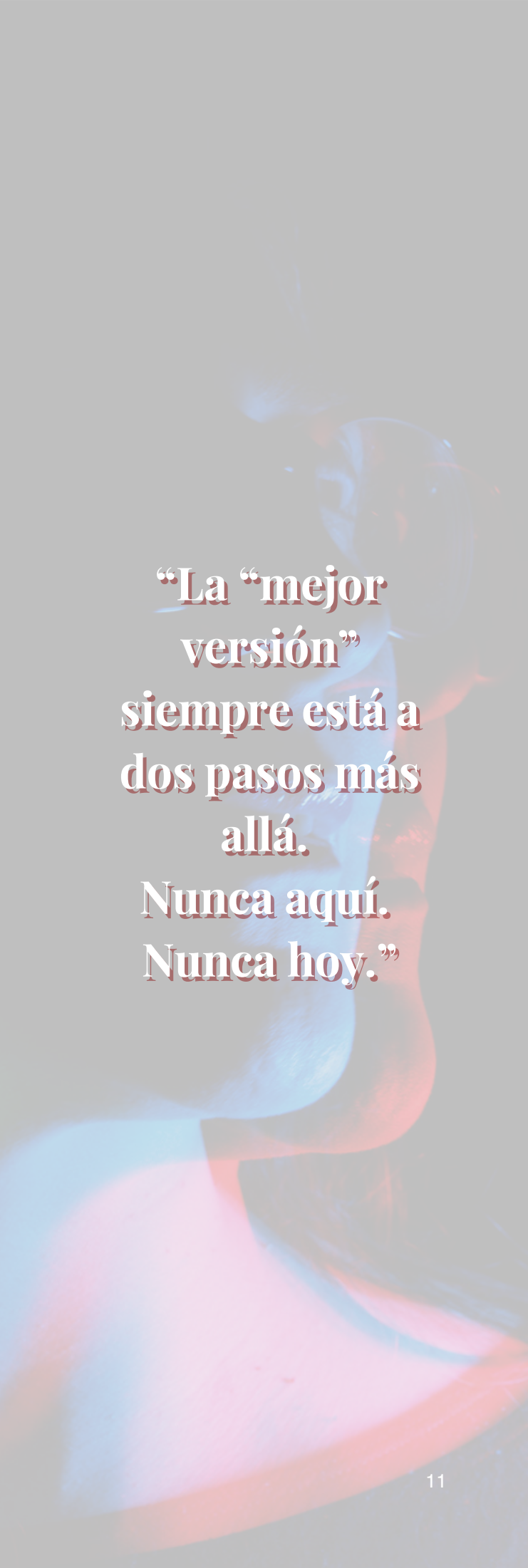
Abrazar la incertidumbre no es agradable. Estar en la cresta de la ola da miedo. Aterra no saber que viene después, que va a pasar.

Pero es que nadie lo sabe. No tenemos una bolita de cristal. Y no podemos darnos el lujo de perder tanto tiempo y recursos persiguiendo una ilusión como lo es “la mejor versión”.

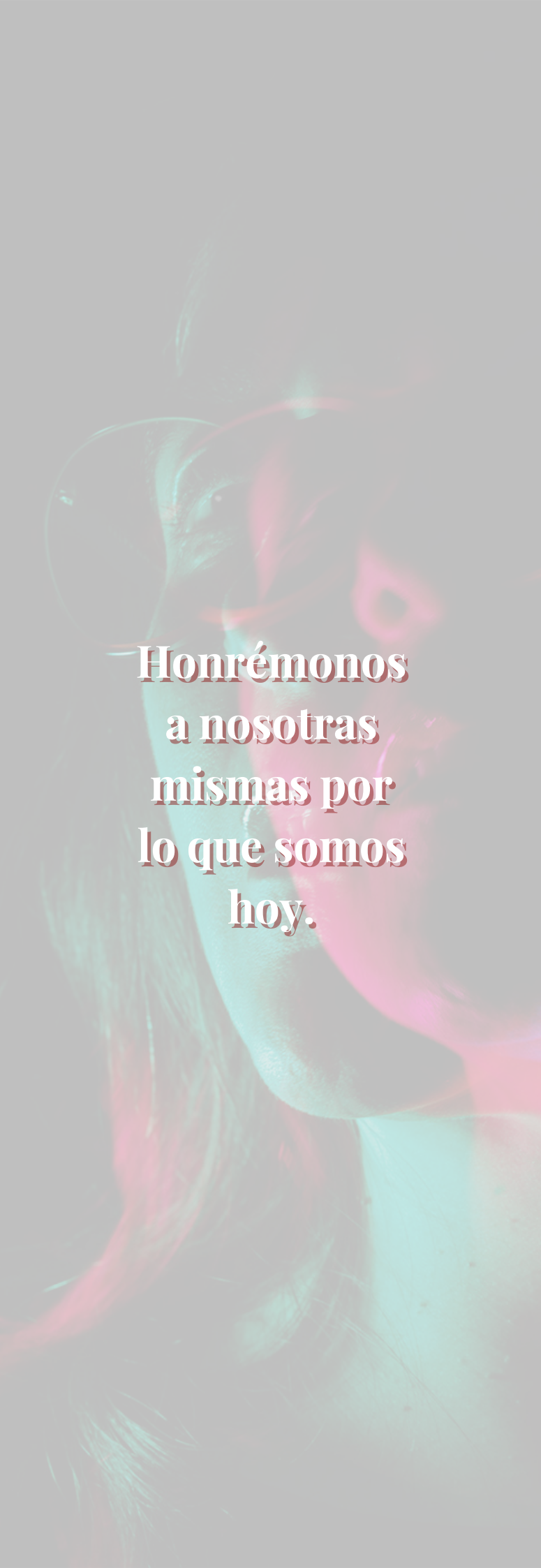
La que tenemos es la que ha pasado por todo lo que hemos vivido. La que ha aprendido muchas cosas. La que ha sufrido, llorado, caído, dudado, reído, disfrutado y levantado cada mañana, aunque no den ganas.

Honrémonos a nosotras mismas por lo que somos hoy.

Y por todo lo que hemos logrado, que no habría sido posible si todas nuestras versiones de hace 10, 20, 30 años no hubiesen estado ahí para nosotras.



**“La “mejor
versión”
siempre está a
dos pasos más
allá.
Nunca aquí.
Nunca hoy.”**



Honrémonos a nosotras mismas por lo que somos hoy.

Todas ellas, juntas, nos han traído hasta acá.

Mi crítica a la “mejor versión” no nace solo de mi experiencia, aunque eso ya bastaría. No soy la primera en cuestionarla, y ojalá no sea la última. Muchas mujeres, desde distintos lugares y saberes, ya lo han hecho antes, y sus palabras me ayudaron a ponerle nombre a lo que sentía y también a lo que alguna vez perseguí.

Esther Pineda, en *Bellas para Morir*, Renee Engeln en *Enfermas de Belleza*, Naomi Wolf en *El Mito de la Belleza*, Lala Pasquinelli en *La Estafa de la Feminidad*, Caroline Criado Pérez en *La Mujer Invisible*, entre otras, han sido claves para entender cómo se fabrica ese ideal rentable, inalcanzable y agotador que nos venden como deseo propio.

Todas ellas han demostrado cómo se toman decisiones sobre nuestros cuerpos sin tomarnos en cuenta. Cómo se nos impone una supuesta libertad que no es más que control. Cómo se construyen discursos que nos prometen felicidad, pero que en realidad nos mantienen ocupadas, cansadas, vigilantes de nosotras mismas.

Naomi Wolf lo dice de manera brutal: “La dieta es el sedante político más potente de la historia. Una población que enloquece en silencio es una población manejable.” Y es así como, persiguiendo una talla o un ideal, nos alejan de otras luchas. Nos hacen creer que fallamos individualmente cuando en realidad estamos atrapadas en un sistema que lucra con nuestra inseguridad.

Por eso escribo esto. Porque esa promesa de la “mejor versión” no es tan inocente como parece: es exigente, desgastante y la mayoría de las veces nos hace más mal que bien. Porque no es una decisión libre si desde siempre nos enseñaron que ese es el único camino válido.

Como dijo Susan Sontag: “No está mal ser bella, lo que está mal es la obligación de serlo.” Y muchas veces esa obligación se disfraza de elección. A eso le apunto: a abrir espacio para preguntarnos qué tanto de lo que hacemos nace de un deseo propio, y qué tanto es impuesto.

Y si lo impuesto nos roba tiempo, podemos decidir que no se lleve ni un minuto más.

Porque esta versión —la que está ahora— también merece quedarse.

ALAS DE MURCIÉLAGO Y OTROS INGREDIENTES



Si pensaste que vamos a cocinar pues lamento decepcionarte. Eso sí, estos si son ingredientes, ingredientes que por años han dañado nuestra autoestima y generado una mala relación con nuestros cuerpos, el ejercicio y la comida.

Estos ingredientes los he escuchado desde que tengo memoria. Todos en alusión a "supuestos defectos" que tenemos o adquirimos las mujeres con el paso del tiempo. Todos apuntan a nuestros cuerpos y que, por supuesto, tenemos que mejorar, disimular o eliminar.

Estos ingredientes son frases, narrativas que han hecho mucho más daño que beneficio y que ya deberíamos abandonar.



1. "Alas de murciélago" (nuestros brazos)

¿A qué se refiere?

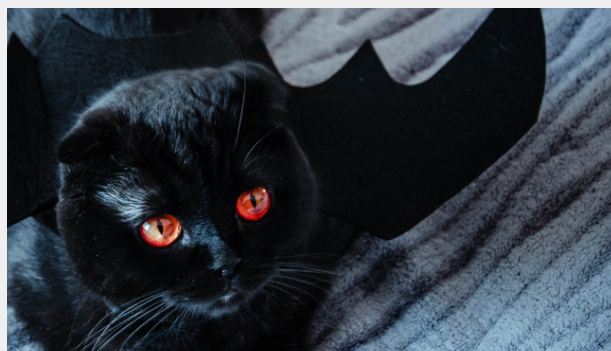
Esta encantadora expresión describe la piel que está en la parte posterior de los brazos, y que se mueve (y en algunos casos cuelga ¿y qué?) especialmente cuando los levantamos. Aparentemente, tener brazos humanos normales es comparable a ser un mamífero nocturno.

¿Dónde la escuchamos?

En revistas de fitness, videos de YouTube, gimnasios y conversaciones entre amigas. También es el nombre favorito de ejercicios como "adiós alas de murciélago".

La crítica que merece

Porque claro, comparar una parte completamente normal de nuestros cuerpos con un animalito que históricamente ha sido asociado con lo siniestro y desagradable es súper constructivo (no tengo nada contra los murciélagos, los encuentro cute). Esta frase convierte algo tan natural como tener piel en los brazos en una especie de monstruosidad que hay que eliminar urgentemente.



2. "Llantitas" o "michelines" (nuestra cintura)

¿A qué se refiere?

La forma natural que toma nuestra cintura cuando se mueve, se dobla o descansa. Esos pliegues que aparecen cuando te sientas, cuando usas cierta ropa o simplemente cuando tu cuerpo hace lo que los cuerpos hacen: existir en el espacio.

¿Dónde la escuchamos?

En todas partes: comerciales de fajas, rutinas de ejercicio, conversaciones familiares y ese comentario "cariñoso" de (insertar persona de elección aquí) en las reuniones.

La crítica que merece

Comparar la forma natural de nuestra cintura con objetos industriales es absurdo y cruel. Esta frase ignora que los cuerpos vienen en formas infinitamente diversas, que la grasa corporal es esencial para funciones hormonales y reproductivas, y que la cintura "perfecta" que nos venden como ideal es solo una de miles de formas que puede tener un cuerpo humano. Reduce nuestra diversidad corporal a un estándar único e inalcanzable para la mayoría.

3. "Piel de naranja" (la celulitis)

¿A qué se refiere?

La textura natural de la piel que tienen entre el 80-90% de las mujeres después de la pubertad. Sí, esa que aparece cuando la grasa subcutánea se ve a través de la piel porque, sorpresa: tenemos cuerpos humanos.

¿Dónde la escuchamos?

En productos "anti-celulitis", tratamientos estéticos, revistas de belleza y prácticamente cualquier espacio donde se hable de nuestros cuerpos.

La crítica que merece

Genial, ahora resulta que la textura de la piel de prácticamente todas las mujeres del planeta es comparable a la cáscara rugosa de una fruta (me gustan las naranjas). La celulitis es tan normal como tener pestañas, pero el mercado de la belleza ha logrado convencernos de que es una imperfección que requiere tratamiento inmediato. Pero no, no lo requiere.



4. "Tonifica esas zonas problemáticas"

¿A qué se refiere?

Cualquier parte de nuestros cuerpos que no se vea como la de una modelo retocada de revista. Básicamente, todo lo que sea humano y real se convierte automáticamente en "problemático".

¿Dónde la escuchamos?

En absolutamente todo el marketing fitness: apps, entrenamientos, suplementos, ropa deportiva. Es como el eslogan no oficial (o quizás oficial) de la industria del fitness para mujeres.

La crítica que merece

¿Problemáticas? ¿En serio? Nuestros cuerpos no son un examen de matemáticas con respuestas incorrectas. Esta frase asume que hay partes "correctas" e "incorrectas" de nuestros cuerpos, como si fuéramos un mueble mal ensamblado que necesita reparación. Es una manera muy elegante de decirnos que la forma natural de nuestros cuerpos está mal.

5. "Consigue el cuerpo perfecto"

¿A qué se refiere?

Ese cuerpo mítico que solo existe en fotos editadas y que aparentemente todas deberíamos tener. Usualmente involucra medidas específicas, músculos en lugares exactos y cero grasa corporal donde "no debería" estar.

¿Dónde la escuchamos?

En todos los programas de fitness, dietas, redes sociales y publicidad. Es prácticamente el Santo Grial del marketing dirigido a mujeres.

La crítica que merece

¿Perfecto según quién? ¿Según qué estándar? Esta frase es probablemente la más dañina porque implica que existe UN solo tipo de cuerpo correcto y que el tuyo, el mío y el de todas, obviamente, no lo son. Es como buscar el unicornio azul: no existe, pero te van a vender todo lo necesario para que lo encuentres.

Estas frases no son casualidad. Cada una normaliza la idea de que nuestro cuerpo natural está mal, que algo tan básico como envejecer o tener grasa corporal es un fracaso personal. Y lo hacen de una manera tan sutil que ni siquiera nos damos cuenta.

Crecimos escuchando que nuestros brazos algún día tendrían "alitas de murciélago" y que nuestra cintura eran "llantitas"(neumáticos en Chile), como si fuéramos objetos defectuosos en lugar de personas. Nos acostumbramos tanto a este lenguaje que lo repetimos sin pensar, incluso cuando hablamos de nosotras mismas.

Lo que realmente me molesta es cómo estas frases convierten características completamente normales de nuestros cuerpos en problemas que "resolver". La celulitis la tienen 9 de cada 10 mujeres, pero seguimos hablando de ella como si fuera una enfermedad. Los brazos cambian con la edad, pero en lugar de ver eso como parte de vivir, lo tratamos como algo vergonzoso que hay que esconder.

Quizás es momento de darnos cuenta de que el problema no son nuestros cuerpos. El problema es un sistema que nos dice que no somos suficientes tal como somos. Que siempre hay algo que cambiar, algo que mejorar, algo que esconder.

No digo que tengamos que amar cada parte de nuestro cuerpo todo el tiempo, porque es poco realista, además de convertirse en otro mandato más. Pero sí podemos empezar por no insultarlo cada vez que lo miramos al espejo y rechazar este tipo de marketing tóxico.



LA PRUEBA MÁS DIFÍCIL: “CONFRONTAR EL ESPEJO ATREYU”

Y aquí entra la historia de mi paciente.

Una mujer de más de 50 años, cursando una enfermedad que era totalmente recuperable, pero con recelo a hacer ejercicio, es decir, terapia de rehabilitación.

Me contó que en sus 20 solía ser muy activa, que era muy buena moza, que tenía un “bonito cuerpo” (o sea flaca). Pero luego pasaron cosas: un matrimonio 3 hijos, la casa, el trabajo... ya no era lo mismo. Me dijo: ***“Es como si un huracán paso y se llevó lo mejor de mí”***. Recuerdo mucho esa frase, creo que es muy fuerte.

Aunque no hacía ningún tipo de actividad física, se consideraba una mujer que podía con todo.

Recuerdo que no le gustaba ver su cuerpo, ni sentirlo, ni tampoco ver de lo que era capaz... o de lo que no era, según ella. Pero conversando sobre lo que íbamos a hacer, aceptó.

Empezamos la terapia, estaba monitorizada, y la presión y la frecuencia cardíaca empezaron a pitar. Paramos. Estaba cansada, frustrada, enojada, molesta. Sentía tristeza por estar en “esas condiciones” y prefería no seguir. No quería sentirse tan poco capaz. No quería verse en esas condiciones cuando ella había sido tan activa y tan linda. ¿Por qué se había dejado estar? ¿Por qué no podía estar como “antes”? Cuando era joven en sus 20 o 30 años. “Ahora estoy vieja, fea, gorda”, me dijo.

Ahí recuerdo que la paré. **Ya era suficiente con estar hospitalizada, cursando una enfermedad, como para más encima maltratarse.**

Si te gusta la fantasía y fuiste niña en los 80 como yo, quizás creciste con La Historia sin Fin (no, no es lavar los platos, aunque esa también es una historia sin fin).

Es una película basada en el libro homónimo. Si no la conoces, en breves palabras: en una tierra fantástica llamada Fantasía, regida por una emperatriz que está enferma, deben encontrar la cura. El encargado es un guerrero llamado Atreyu, quien tiene que afrontar distintas pruebas, y una de ellas – la más difícil – es confrontarse así mismo en un espejo mágico donde verá a su verdadero yo.

Con solo 5 años esto me voló la cabeza. Era la primera vez que me preguntaba algo así: ¿quién sería ese verdadero yo?

¿Por qué seremos tan duras con nosotras hasta cuando estamos enfermas? ¿Ni un poquito de compasión merecemos?

No puedo culparla.

Vivimos en una sociedad que nos exige perfección, rendimiento y productividad todo el día y todos los años de nuestras vidas. Y no olvidar vernos bien haciéndolo. Que hasta cuando estamos enfermas debemos vernos bien y rendir.

Obviamente a todas nos pasan los años. No podemos estar en los 20 o 30 cuando tenemos 50, ¿O sí?

¿No es eso lo que nos venden?

“Recupera tu cuerpo de los 20”, “recupera tu cuerpo postparto”. Como si nuestros cuerpos se hubiesen perdido en algún lugar.

“Se tu mejor versión”.

**“A veces, lo más
difícil no es mirarse
al espejo, es mirarse
sin juicio.”**

¿Quién decide cual es la mejor versión?

Es obvio que nuestros cuerpos cambian. Lo erróneo es pensar que no.

Mi paciente estaba confrontado su yo actual con la idealización de un yo del pasado. En una situación bastante particular: una hospitalización. Algo que a cualquiera nos puede pasar.

Aun así, muchas de nosotras no necesitamos algo como eso como para estar comparándonos con versiones anteriores, añorando un pasado en el que supuestamente “estuvimos mejor”, y negando el presente mientras esperamos “estar mejor”. En ningún caso vivimos el yo del presente: o pensamos en el del pasado o idealizamos el del futuro.

No miramos al “yo” que está viviendo actualmente a menos que cumpla con lo que supuestamente se debe hacer para “estar bien”: llámese dieta, ejercicio, rutinas, relaciones. Todo eso que nos venden como garantía de felicidad y éxito.

Nada de esto hacía mi paciente, pues con 3 hijos adolescentes, un marido, el trabajo, sus padres, la casa, el perro... no tenía tiempo ni energía.

Y está bien. **Eso ya es bastante trabajo y actividad física también, solo que esta no está considerada.**

Estuvo hospitalizada como un mes por un tema de antibióticos, así que pudimos trabajar bastante. Con el tiempo se empezó a sentir mejor, se fue recuperando y hasta le gusto hacer ejercicio. De hecho, esperaba las sesiones, y me dijo que probablemente, si el tiempo lo permitía, volvería a hacer algo de actividad física. Por mí, más que feliz.

Historias como la de ella he visto muchas, donde tenemos miedo de vernos como somos. Confrontar ese espejo, como en la película, ver nuestro verdadero yo.

¿Qué imagen me devolverá?

Una que quizás no quiero ver, una que quizás no quiero aceptar.

Pero ¿Por qué no la quiero ver?

¿Quién me dijo que esa imagen no es aceptable?
¿Quién me dijo que hay una mejor?

¿Quién me dijo que solo soy válida por mi imagen y no por quién soy?

Añoro el día en que ya no escuche este tipo de historias.

Que nos permitamos vivir tranquilas en nuestros cuerpos.

Que dejemos de escuchar frases sin sentido que solo nos hacen daño y minan nuestra salud física y mental.

Que más que aceptarnos y amarnos – que ya es difícil –, dejemos de hacernos daño. Y que el espejo no sea juez, sino testigo. De lo que hemos pasado, de lo que somos, y de que no necesitamos versiones pasadas o futuras para validarnos.



LA COMUNIDAD: UN ESPACIO PARA COMPARTIR

Después de escribir La del club de fans, me quedé con una idea dando vueltas: ¿qué tal si empezamos a **vern** entre todas? No para idealizarnos, sino para reconocernos. Para mostrar el trabajo que muchas de nosotras hacemos desde nuestros contextos, oficios, pasiones o instituciones. Para ayudarnos entre nosotras a que nuestros proyectos no se pierdan en la sombra.

Porque sé lo difícil que puede ser — especialmente para nosotras— mostrar lo que hacemos sin sentir culpa, vergüenza o miedo, sin que alguien piense “¿y esto para qué sirve?” o “ah, quiere venderme algo”.

Entonces te pregunto:

¿Qué historia tuya merece ser contada?

¿Qué experiencia, proyecto, aprendizaje o iniciativa puede inspirar o acompañar a otras?

No tienes que tenerlo todo claro ni pulido. Aquí caben las búsquedas a medio camino, las ideas que todavía están tomando forma. Porque lo importante no es llegar con todo resuelto, sino atrevernos a decir: esto es lo que estoy haciendo, esto es lo que me mueve.

Si quieres compartir tu historia, escríbeme a

larociokinesiologa@gmail.com

Te enviaré un formulario sencillo para que puedas contarla con calma. Nada se publicará sin tu consentimiento.

Quizás tu historia sea la chispa que otra mujer necesitaba para no sentirse sola.

Creo que hay algo valioso en animarse a contar lo que una hace, aunque esté en proceso, aun tomando forma. A veces, compartir lo que estamos haciendo o intentando construir puede ser una forma de encontrarnos con otras. No tengo la receta para crear comunidad, pero esto es un intento. Una posibilidad.

Queremos que Umbrínea no sea solo una revista, sino un espacio donde lo que hacemos, pensamos y sentimos tenga lugar. **Porque creemos en contar lo que muchas veces no se dice.** Nos mueve el deseo de abrir espacio a relatos que no encajan en los moldes de siempre, que incomodan un poco, que no traen respuestas cerradas, pero sí preguntas necesarias.

Esta revista no busca historias pulidas ni soluciones mágicas. Nos interesan los procesos reales, las búsquedas sinceras, las dudas, los tropiezos y las formas distintas de habitar el cuerpo, el trabajo, el cuidado, el deseo o la vida misma.

El corazón de Umbrínea está en visibilizar esas voces que están pensando y haciendo desde otro lugar, más allá de la autoexigencia, más allá de los ideales estéticos, más allá de los caminos individuales para problemas que son colectivos. Queremos reunir esas historias que se animan a mirar con otros ojos, a nombrar lo que siempre nos dijeron que calláramos, a crear sentido desde el margen, desde la experiencia, desde la ternura o la rabia.

Este espacio está pensado para quienes hacen, piensan o crean desde preguntas incómodas, desde los cuidados, desde las ganas de cambiar un poco las cosas. Para quienes trabajan con una mirada crítica, sensible y comprometida con otras formas de estar en el mundo.

Si lo que haces no entra en los moldes de siempre, si lo que piensas incomoda un poco o no se dice tan fácil, si lo que propones busca abrir otras posibilidades, entonces este también es tu lugar.

Y por eso, parto contándote un poco de lo que hago, y también de lo que hacen mis dos amigas y compañeras en Las Raras de la Clase, para animarte a compartir lo tuyo. Porque mostrarse, aunque cueste un poco, también puede ser una forma de abrir camino.



Soy Rocío Contreras, kinesióloga de profesión, feminista y divulgadora por necesidad emocional y política. Acompaño a mujeres en procesos de recuperación y reencuentro con sus cuerpos, con el movimiento y con la idea de salud, pero desde un lugar distinto al que me enseñaron, lejos de la exigencia, el culto al rendimiento o los mandatos estéticos.

He trabajado en contextos tan diversos como una UCI, ayudando a pacientes a recuperar su funcionalidad, hasta talleres donde mujeres intentan volver a moverse después de años de castigo corporal. En ambos casos, me importa lo mismo: que el cuerpo vuelva a sentirse como un lugar habitable, seguro. Que deje de doler, no solo por enfermedad, sino por las narrativas que lo han hecho sentir insuficiente.

Investigo de forma independiente temas vinculados al género, la ciencia, el feminismo y la kinesiólogía, con una mirada crítica a cómo históricamente se han entendido los cuerpos en el campo de la salud. Me interesa integrar lo social, lo político y lo emocional en cada atención, charla o curso que facilito.

Diseño espacios de acompañamiento que valoran el bienestar físico, sí, pero también el emocional y social. Trabajo con mujeres desde sus contextos reales, reconociendo la diversidad de trayectorias vitales. Y desde ahí han nacido proyectos como mis talleres "Deconstruyendo el ejercicio: lo que no nos contaron sobre movernos" y "Por donde empiezo", cursos, clases y esta revista.

Si lo que encontraste aquí te hizo sentido, y estás buscando un espacio donde moverse no implique corregir nuestros cuerpos, ni mandatos estéticos, ni recetas mágicas, quizás te interese conocer los talleres, cursos y acompañamientos que facilito. Mi trabajo está pensado para mujeres que quieren recuperar el vínculo con su cuerpo sin pasar por el filtro del rendimiento o la estética.

También, soy parte del proyecto **Las Raras de la Clase**, donde con amigas mexicanas cuestionamos los discursos sobre salud física, mental, cuerpo, belleza y normalidad. Lo hacemos entre risas, rabia y empatía.

lasrarasdelaclase.com



A continuación, te presentare, y te contare a que se dedican mis amigas y compañeras virtuales.

Me gusta pensar que mi trabajo y el de mis amigas ayuda a mover algo. A veces es el cuerpo. A veces es una idea. A veces, ojalá, una creencia que ya no nos sirve.

**¿Qué haces?**

Soy nutrióloga, doy acompañamiento a las personas que quieran trabajar su relación con la comida, el cuerpo y el movimiento, desde una mirada inclusiva, feminista, respetuosa y educativa. Me cuestiono muchas cosas todo el tiempo y me gusta compartirlo para que lo demás se cuestionen igual. También soy parte de Las Raras de la Clase donde hacemos todo eso en una plática con amigas, me encanta la cocina, sobre todo los postres, soy fan de ver series y películas de todo tipo.

¿Qué te motivó a empezar?

Estudí nutrición por que siempre me gusto el contacto con las personas y conocer sobre el cuerpo me parecía genial, me iba a meter a estudiar medicina, pero me di cuenta que ese estilo de vida no era para mi y me fui por nutrición, algo que siempre me ha encantado, pero no necesariamente por la forma en como lo aprendemos.

Nunca me gustó ser esa nutrióloga que todos creen que somos, que solo cuenta calorías "y ya" y me incomodaba mucho controlar la alimentación a mis pacientes, algo en el fondo siempre me decía que yo como nutrióloga podría hacer muchísimo más por la salud de las personas que solo darles un plan con lo que deben comer en el día, me gustaba siempre dar más educación que restricción, y así fue como poco a poco fui cambiando de enfoque.

Ese cambio en realidad para mi creo que fue un poco "fácil", y no lo digo como algo malo si no desde el lado de que desde un inicio me hizo mucho sentido, era como que descubrí que lo que siempre pensé tenía nombre, estructura y hasta evidencia científica pero nunca me lo habían contado, entonces no fue tan dudoso el cambio, fue hasta liberador. Con el tiempo fui leyendo más, investigando más y descubriendo que sí se puede hacer una nutrición diferente, que de verdad sirva para mejorar la salud de las personas y las comunidades y que no haga más daño.

¿Qué te gustaría visibilizar en este espacio?

Que se puede hacer diferente, que podemos cuestionarnos y cambiar lo que queramos cambiar de nuestras creencias en general, pero sobre todo en el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra salud. Que allá afuera existe gente que si puede hacerlo diferente, inclusivo, tomándote en cuenta siempre en la atención a la salud. Que tu como individuo vales, la atención de salud no tiene que ser dolorosa o cruel, que tu eres el que más conoce de su cuerpo y es más importante lo que digas tú como paciente que lo que crea el profesional de la salud que tienes enfrente, por que tú eres el que más conoce de ti. Me gustaría que más gente se abriera a otras formas de ver la salud y a las personas en general y poder empezar a cambiar las cosas poco a poco, historia por historia.

Si te interesa explorar una relación más respetuosa con la comida, el cuerpo y la salud, desde un enfoque inclusivo y feminista, puedes conocer más sobre el trabajo de Ana en Salud sin formas. Sus espacios están pensados para acompañarte con preguntas, con educación y con mucho respeto.



¿Qué haces?

Soy nutrióloga antidietas, porque hoy rechazo la práctica de la (des)nutrición que implica restringir, prohibir y limitar alimentos. También soy parte de Las Raras de la Clase

¿Qué te motivó a empezar?

Durante años trabajé como una nutrióloga tradicional: daba dietas y felicitaba a las personas cuando bajaban de peso. Y aunque no me enorgullece esa etapa, sí me siento profundamente orgullosa del trabajo que he hecho para desaprender y reaprender una forma distinta de ser nutrióloga... y de ser yo misma.

Mirando hacia atrás, reconozco que el camino ha sido largo, incómodo y difícil. A ese proceso lo llamo mi crisis profesional, porque comenzó con un cuestionamiento profundo sobre lo que hacía en consulta, y sobre muchas de las creencias con las que había construido mi identidad profesional.

Creo que el punto de quiebre comenzó durante la pandemia de COVID-19. Escuchaba en los medios mensajes contradictorios sobre salud y peso, discursos llenos de culpa, miedo y simplificaciones. Sentía que algo no encajaba. Esa incomodidad fue el inicio de mi transformación.

Nombrarme hoy como una nutrióloga antidietas no es solo un giro en mi enfoque clínico: también es resultado de cambiar mi propia relación con la comida, el ejercicio, la salud y, por supuesto, con mi cuerpo. Ha sido un proceso personal, no solo profesional.

No ha sido un camino lineal. He atravesado momentos de duda, miedo y ganas de volver atrás. Pero poco a poco me he ido sintiendo más cómoda con lo que hoy puedo ofrecer: un acompañamiento más humano, más ético y más respetuoso para las personas que me confían su salud.

Sé que para muchos pacientes este cambio también puede ser difícil, incluso desafiante. Y también sé que esta forma de trabajo no es para todas las personas. Pero poder ofrecer una alternativa distinta a quienes la necesitan —una forma de relacionarse con la salud y la alimentación sin castigo ni control— es lo que me da sentido y me impulsa a seguir rompiendo creencias.

Además, en este camino no he estado sola. Con el tiempo, he tenido la fortuna de conocer a otras personas que me han acompañado, sostenido e inspirado. Gracias a ellas, hoy puedo mirar atrás con gratitud por lo recorrido, y hacia adelante con más claridad y confianza.

¿Qué te gustaría visibilizar en este espacio?

Es triste ver cómo hemos normalizado tantas cosas en nuestra cultura: los mandatos de belleza, los roles “femeninos”, el control sobre los cuerpos, la culpa al comer, el ejercicio como obligación, la salud como “valor moral”... y un largo etcétera.

Vale la pena cuestionar esas creencias que parecen inamovibles, y esos valores que asumimos como verdades absolutas, si queremos vivir realidades más diversas, más justas y más libres.

Si algo pudiera recomendar, es buscar espacios donde estas conversaciones sean posibles. Porque si algo me ayudó a mí, fue poder hablarlo —una y otra vez— hasta encontrar y entender lo que para mí tenía sentido.

Si estás buscando una forma distinta de abordar tu salud y tu alimentación, sin culpa, sin control, sin dietas. Paola acompaña procesos desde un lugar humano, ético y consciente. Puedes conocer más sobre su propuesta y sus espacios de atención si sientes que este enfoque te hace sentido.

LA COMUNIDAD: COMPARTENOS TU HISTORIA

Y ahora te toca a ti

Si estás creando algo.
Si tienes un oficio, un trabajo, un proyecto.
Si estás armando algo, cuéntamelo.

Este espacio está abierto para que otras mujeres te vean, te lean, te escuchen.

Entre todas, podemos ir armando un espacio donde ser vista no sea un privilegio, sino una posibilidad.

Mini guía para compartir tu historia

Si quieres compartir tu historia en esta sección, escríbeme directamente a

larociokinesiologa@gmail.com

Te enviaré un breve formulario en formato Word para que puedas completarlo con calma y desde donde quieras.

No es un trámite: es una forma de cuidar tus palabras y asegurarnos de que nada se publique sin tu consentimiento.

Luego, con tu autorización, tu historia podrá formar parte de la próxima edición de Umbrínea y quizás también de una conversación en el podcast Las Raras de la Clase.



RECOMENDACIÓN LITERARIA DEL MES



Bellas para morir : estereotipos de género y violencia estética contra la mujer

Autora: Pineda, Esther

Editorial: Prometeo Libros, 2020.

Este mes la recomendación es un libro que nos relata de forma magistral la mayoría de los procedimientos, rituales y rutinas que se realizan en nombre de la belleza para alcanzar la tan anhelada "mejor versión".

El libro combina datos históricos, análisis social y una perspectiva feminista para invitarnos a la reflexión y al desmantelamiento de muchas normas que rara vez cuestionamos. Y me refiero a *Bellas para Morir: estereotipos de género y violencia estética contra la mujer* (Prometeo libros, 2020), de Esther Pineda, socióloga, escritora y feminista. Lectura más que necesaria si quieres entender de dónde vienen estos mandatos.

He de confesar que leerlo fue un tanto incómodo, ya que muchas de las rutinas hace unos años las consideraba absolutamente normales. **Pero que algo esté ampliamente aceptado no quiere decir que sea bueno o inocuo**, ya que muchas de estas prácticas pueden ser riesgosas, y no solo afectan nuestra autoestima, también limitan nuestro acceso a espacios de poder y liderazgo.

"Pese a ello, muchas mujeres desconocen qué se esconde tras la decisión de manipulación de su cuerpo a través de dietas, rutinas de ejercicios, intervenciones quirúrgicas invasivas e inyección de biopolímeros; la mayoría de las mujeres que se someten a estos procedimientos estéticos continúan afirmando que su elección es autónoma, un medio para sentirse bien con su cuerpo y de aumentar su autoestima. Desconocen que lo que consideran belleza ha sido construido e impuesto con fines políticos, económicos, sociales y comerciales, en el contexto de una sociedad patriarcal que considera a la mujer un objeto y un sistema capitalista que la considera un negocio; que exige y promueve en las mujeres la modificación estética y corporal, y que las induce a estar bellas para morir."

Con eso empieza el libro, y ya puedes imaginarte la fuerza y el peso de lo que viene en cada capítulo.

Lo que más me hizo reflexionar, como profesional de la salud, es lo delgada que es la línea entre lo que se vende como "salud" o "bienestar" para las mujeres, y lo que en realidad es promoción de insatisfacción corporal disfrazada. Y que, a menudo, somos las y los profesionales quienes sin querer podemos reforzarla.

Este libro incomoda, y eso es precisamente lo que lo hace necesario. Te recomiendo leerlo sin prisa, con un cafecito y algo dulce y, sobre todo, con disposición a cuestionar lo que alguna vez creíste que era "normal".

Si todas lo hacemos, no necesariamente significa que sea bueno o sano. Significa que es parte del mandato.

ESTE MES EN:

LAS RARAS DE LA CLASE

VOLVIMOS EN UNA TERCERA TEMPORADA DE NUESTRO PODCAST

**EN ESTA TEMPORADA,
NOS DESMARCAMOS DE ESTRUCTURAS Y
NOS DEJAMOS LLEVAR:**

hablamos de lo que nos da la gana, desde los estándares de belleza que nos persiguen como sombra, cómo hacemos las paces con el cuerpo que tenemos hoy y más.

LASRARASDELACLASE.COM

 **@LASRARAS_DELACLASE**

 **@LASRARASDELACLASE**

 **@LASRARASDELACLASE**



Las Raras de la Clase



**Te invitamos a seguir
cuestionándote y desafiando
los mandatos que nos
oprimen, para construir un
mundo más amable para
todas.**