

Influencia del Ballet en la construcción del Yo y la imagen corporal

Trabajo de grado

Autoras

Andrea Lince Saravia y Lucía Noguera Flórez

Director

Daniel Felipe Castaño Garzón



Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología

Bogotá, Colombia

2017

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo indagar acerca de la manera en que la práctica del Ballet influyó en la construcción del Yo y de la imagen corporal de tres bailarinas de Bogotá, Colombia, con edades comprendidas entre los 20 y los 23 años, actualmente. La recolección de estas experiencias se realizó a través de un guion de entrevista semiestructurada diseñado específicamente para este estudio, con base en el enfoque narrativo y la teoría sistémica. Las preguntas iban dirigidas a que las participantes describieran los relatos que vivenciaron en retrospectiva, teniendo en cuenta que en la actualidad ninguna practica Ballet. Puesto que bailaron durante más de 13 años, se determinó que este baile aportó en la construcción de lo que son hoy en día. Además, las participantes mencionan aprendizajes significativos que pudieron extraer de la experiencia en Ballet, para aplicarlos a distintos ámbitos, como lo son el estudio y las relaciones.

Palabras clave: Construcción del Yo, *self*, imagen corporal, cuerpo, Ballet, bailarinas, experiencias, narrativas.

Abstract

The purpose of this research was to examine how the practice of Ballet had an influence in the construction of self and of the body image of three ballerinas from Bogotá, Colombia, between the ages of 20 and 23. To gather these stories, a semi structured interview script was designed exclusively for this study, based on the narrative approach and the systemic theory. The questions aimed the description of the experiences the participants lived in hindsight, considering that all three stopped practicing Ballet. Bearing in mind that they danced for more than 13 years, it was evident that this practice contributed to the form the person they are today. It is worth noting that the participants mentioned some significant life lessons they obtained from the

experience of Ballet, which could be applied to different domains, such as academic and their interpersonal relationships.

Keywords: Construction of self, self, body image, body, Ballet, ballerinas, experiences, narratives.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Marco Teórico	8
Relatos	8
Construcción del Yo	10
Ámbitos	13
Imagen Corporal	16
Ballet.....	19
Redes sociales digitales	24
Objetivos	26
Objetivo General	26
Objetivos Específicos	27
Categorías de análisis	27
Otros:	28
Familia	28
Pares.....	28
Academia	28
Yo.....	28
Relatos acerca del Ballet.....	29
Relatos propios	29
Imagen corporal	29
Relatos propios sobre su imagen corporal	29
Relatos de otros sobre la imagen corporal	29
Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros	29
Relatos del Ballet sobre el cuerpo.....	29
Relatos propios sobre la imagen corporal de otros	29
Metodología	29
Enfoque y método de investigación	30
Participantes	31
Instrumento.....	32
Procedimiento.....	33
Fase 1: Planteamiento del problema.	33
Fase 2: Selección de las participantes.....	33

Fase 3: Realización de las entrevistas.....	34
Fase 4: Análisis de los resultados	35
Fase 5: Discusión y conclusiones	35
Resultados	35
Participante 1: Carolina	35
Participante 2: Manuela.....	40
Participante 3: Juliana.....	47
Discusión.....	51
Referencias.....	63
Apéndices.....	68
Apéndice A.....	68
Apéndice B.....	70
Apéndice C.....	76
Apéndice D.....	81
Apéndice E.....	83
Apéndice F.....	85
Apéndice G.....	148
Apéndice H.....	192
Apéndice I.....	220
Apéndice J.....	240
Apéndice K.....	262

Introducción

Siendo el Yo el interés central de la psicología, se parte de este para comprender las experiencias de tres bailarinas de Ballet, teniendo en cuenta sus particularidades y que lo fundamental es el significado que cada una le otorga a esas vivencias. Considerando que el Yo está en construcción permanente, las descripciones que cada sujeto realiza sobre sí mismo van variando conforme aumentan sus experiencias, permitiendo tener una visión más amplia acerca de lo que se puede ser.

La imagen corporal es un constructo psicológico que comprende las percepciones, emociones y pensamientos que cada persona tiene sobre su cuerpo (Deossa, Restrepo, Velásquez, 2015). Esta se construye social y culturalmente, por ende, varía a través de los años, y se transmite por medio de relatos que hacen referencia a las expectativas de figura y los comportamientos a seguir para cumplir con los parámetros establecidos. Como parte de las narrativas dominantes de los estándares de belleza en la sociedad, se encuentra la búsqueda de la delgadez, que representa un ideal de éxito y aceptación social; sin embargo, esto puede resultar en insatisfacción corporal (Deossa, et al., 2015), también asociado a baja autoestima, estado de ánimo depresivo, restricción alimentaria y dietas (Arcelus, García-Dantas, Sánchez- Martín, Del Río, 2015).

Se ha confirmado en varios estudios que las mujeres jóvenes que comparan su apariencia corporal con los estándares irreales de los medios, son más propensas a estar insatisfechas con su imagen corporal (Nerini, 2015). Adicionalmente, en una investigación realizada en Medellín, Colombia (Deossa, et al, 2015), se encontró que las mujeres reportaron usar más estrategias para lograr la figura deseada, indagando por las dietas y mostrando interés en el consumo de los productos que son ofrecidos para adelgazar, lo cual es interpretado como una manifestación de insatisfacción corporal.

La Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia (2015) encontró que el 9,3% de las adolescentes presentan un riesgo en su conducta alimentaria, y en los adultos esta cifra disminuye al 9,1%. Igualmente se concluyó que la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia, aumenta en modelos, atletas y bailarinas (Arcelus, Witcomb, Mitchell, 2014). El Ballet es una práctica que tiene un efecto en el cuerpo de la mujer debido a las exigencias que componen este estilo de vida (Bedoya y Marín, 2010) y se hace evidente la importancia de cumplir con estos requisitos, lo cual puede llegar a generar presión a nivel psicológico y físico. El Ballet, una danza que existe posiblemente desde antes de 1581 (Chaimovich, 2016), atiene a sus bailarines a excesiva delgadez, y por ende estos muestran una imagen corporal más negativa y comportamientos alimenticios insanos, en comparación de los no-bailarines (Nerini, 2015).

La terapia narrativa argumenta que conductas clínicamente significativas, como la anorexia, la bulimia o la depresión, surgen en un contexto de relaciones y experiencias sociales, culturales o familiares y sociales (Weber, Davis, y McPhie, 2006). Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación pretende describir los relatos de tres bailarinas de Ballet, a partir de la construcción que han hecho de su Yo, y con esto, la percepción que tienen de sus cuerpos.

Los resultados y las propuestas de esta investigación no solo serían útiles para prácticas de este baile, sino cualquier otro tipo de deporte o profesión que exija un cuerpo delgado a aquellos que lo practican. Al lograr esto, se busca demostrar la eficacia de las técnicas narrativas (externalización del problema, co-investigadores, y el impacto del lenguaje) en la construcción de relatos alternativos sobre las percepciones que presentan estas bailarinas con respecto a su imagen corporal, ya que la narrativa media entre la experiencia y el significado, dándole más prioridad al significado que a los eventos (Guerrero, 2011). Esto puede dar una idea del rol que

juega un psicólogo deportivo en diferentes prácticas y la necesidad de cumplir su función para lograr una buena autoestima en los atletas, y una retroalimentación a los entrenadores para enseñarles estrategias psicológicas adecuadas para desempeñar su profesión. Además, puede brindar un apoyo interdisciplinar, ya que se considera que los resultados pueden ser útiles para profesores y estudiantes de artes escénicas, y puede brindar herramientas que se puedan usar en los centros de formación deportiva.

Teniendo en cuenta la importancia de los temas anteriormente mencionados, y debido a que es un fenómeno poco estudiado, se busca encontrar si existe alguna influencia del Ballet en la construcción del Yo y de la imagen corporal por el hecho de haber practicado esta actividad desde la infancia hasta la temprana adultez. Desde las historias que las practicantes cuentan, se busca responder ¿Cómo afecta la práctica del Ballet en los relatos que tienen tres bailarinas de una academia de Bogotá, Colombia sobre su construcción del Yo y su imagen corporal?

Marco Teórico

Relatos

Existen dos modalidades de pensamiento: la paradigmática y la narrativa. La primera intenta convencer de la verdad, por lo cual su verificación debe utilizar procedimientos empíricos. Mientras que la otra, se basa en relatos que se asemeja con la vida, estableciéndose de acciones e intenciones humanas, y de las consecuencias que marcan su transcurso (Bruner, 1988). Es importante tener en cuenta que estas modalidades no son opuestas, de hecho, se complementan, pero este trabajo de investigación se centrará en la modalidad de pensamiento narrativo.

La narrativa es “nuestro instrumento preferido, quizás inclusive obligado para hablar de las aspiraciones humana y de sus vicisitudes, las nuestras y la de los demás” (Bruner, 2003, p. 125), permite construir y expresar el significado que le otorgamos a diferentes experiencias en el día a

día, describiendo acciones, sentimientos, eventos y pensamientos de situaciones específicas. Al narrar una historia, se abre una ventana de la mente, y también de la cultura de quien la cuenta. La narrativa es una mediación entre la experiencia y el significado, aunque se le da más valor al significado que a los eventos en sí. Teniendo en cuenta la subjetividad de cada persona, las palabras que se escogen para narrar la realidad cambian o condicionan lo vivido en términos del impacto que tiene. Además, el relato puede ser contado en secuencias diferentes. “Esto significa, desde luego, que debe haber transformaciones de algún tipo que permitan que una estructura básica común del cuento sea organizada en diferentes secuencias que conservan su significado” (Bruner, 1988, p. 31).

Como lo menciona Bruner (1988), la narración no tiene un requisito de verificabilidad, ya que esta es una versión de la realidad que tiene aquel que la cuenta, por lo tanto, no existen historias verdaderas. Acá, la cultura vuelve a cobrar un rol importante, porque se representa una realidad culturalmente aceptada (Guerrero, 2011). Cada narrativa tiene seis elementos comunes: un resumen del contenido de la narrativa, una orientación (tiempo, espacio, situación, participantes), una secuencia de eventos, una evaluación (importancia y significado de la acción, la actitud del narrador), una resolución (lo que sucedió finalmente) y el regreso de la perspectiva al presente (Labov & Waletzky, 1997 citado por Guerrero, 2011).

White (1981 citado por Guerrero, 2011) plantea que la narrativa es una habilidad humana innata, lo cual se complementa con Polkinghorne (1988 citado por Guerrero, 2011), quien explica que vivimos inmersos en la narrativa volviendo a contar, y de esta manera, valorando de nuevo los significados de nuestras acciones pasadas y anticipando los resultados de futuros proyectos. Esto se conecta con Capps (1996 citado por Guerrero, 2011), quien dice que la narrativa ejerce la posibilidad de darle un orden a eventos que parecen desconectados, para así

crear una continuidad entre pasado, presente y mundos imaginados. Además, Shotter (2001) aporta en el tema de las narrativas al plantear que el lenguaje es más “retórico-respondiente”, que referencial, ya que al hablar se puede promover una acción o percepción en alguna persona, y por medio del uso de metáforas los sentimientos y tendencias se pueden hacer inteligibles. Por último, se realiza un acuerdo general sobre la afinidad que existe entre la narrativa y el Yo, donde la primera juega un rol importante en el proceso de autoconstrucción (Guerrero, 2011).

Según Maturana (2008) las relaciones se crean a partir del lenguaje y las conversaciones, y es por esta razón que existen las conductas: porque alguien está ahí para observarlas. El lenguaje es aquel que permite simbolizar, lo cual se une con lo que plantean Anderson y Goolishian (1991) “los sistemas humanos son a la vez sistemas generadores de lenguaje y de significado” (p. 42). Sin los otros, es imposible compartir las experiencias y otorgarles un sentido a estas, porque es en lo social donde se crean los significados y la creación de estos son una construcción intersubjetiva. No obstante, es importante tener en cuenta que el diálogo no solo es lo verbal (Anderson & Goolishian, 1991).

Construcción del Yo

El Yo hace referencia a la construcción del sí mismo a partir de las experiencias, y en la medida en que estas aumenten, también lo hacen los relatos que permiten una reconstrucción continua (Bruner, 2003). Teniendo en cuenta lo anterior, la construcción del yo nunca va a ser un proceso acabado, ya que cada experiencia es única. Esta explicación adopta una postura para la cual el Yo no es una “esencia” que se descubre cavando en la subjetividad, sino una creación. Esto significa que es a través de las palabras y las representaciones que se reconstruye continuamente un Yo; teniendo en cuenta los relatos sobre lo que sucede, lo que se hace, y los motivos por los que lo hace. En la medida en que las personas envejecen, las situaciones y las

personas que lo rodean pueden cambiar, y en ese sentido, se adaptan los relatos contados. Sin embargo, esas representaciones del Yo no son solo del tipo cognitivo, también significa que hay un “sentimiento de identidad”, es decir, que se reconoce como persona significativa y singular, tanto para sí mismo, como por otros dentro de un contexto social: “la identidad como representación-significación de uno mismo” (Perinat, 1998, p. 269).

Ya que los recuerdos son la base de las historias que construyen este Yo, se puede realizar una reconstrucción de aquello que se ha vivido. Esto indica que los sujetos cuentan las historias teniendo en cuenta la enseñanza que este suceso les dejó, la perspectiva que tienen sobre el suceso al momento de contarlo y la importancia que tiene el otro al cual uno le está contando. Lo anterior hace parte de la creación interna del Yo, que posiblemente es innata e implica un “sentido de continuidad en el tiempo y en el espacio, el sentimiento de nosotros mismos al adoptar una postura y así sucesivamente” (Bruner, 2003, p. 94). Sin embargo, además de esa, una gran parte de la creación del Yo se basa en fuentes externas, como lo son la familia, los amigos, la religión, entre otros, que guían estos actos narrativos. A partir de esto, aparece un nuevo elemento que puede cambiar la manera de contar la historia, y es la creencia de lo que los demás piensan de cada uno. Surge un término importante: el pacto autobiográfico, el cual rige qué conforma la apropiada narración pública del Yo (Bruner, 2003).

Cuando por experiencias previas se está listo para un cambio, es normal que nos dirijamos a personas que ya han pasado por un cambio, “y nos volvemos accesibles a nuevas tendencias y nuevos modos de vernos a nosotros mismos en el mundo” (Bruner, 2003, p. 120). La capacidad de narrar es necesaria para que la construcción del Yo pueda continuar, y a su vez nos ayuda a producir una identidad que nos vincule con los otros, que nos permita volver a recorrer nuestro pasado, mientras nos preparamos para un futuro imaginado.

La creación del Yo también implica una reflexión sobre la unicidad. Es decir, describirse a sí mismo, comparándose con los demás, e incluso revelando aspectos del sí que se diferencian de lo que los otros creen que es, y de lo que debe ser. En ese mismo sentido, la construcción del Yo es un asunto público, no solo en cuanto a las interacciones con los otros, sino por lo que implica tener a la mano los relatos culturales para procurar hacerlos parte de la identidad (Bruner, 2003).

Bruner (2003) explica que “nuestra identidad parece ser producto de nuestros relatos” (p. 103). A su vez, el autor hace una recopilación de definiciones del Yo a partir de la pregunta “¿por qué la narrativa?” y entre sus resultados expresa que el Yo es teleológico; es decir, tiene deseos, y persigue objetivos siendo sensible a obstáculos que generen éxitos o fracasos para considerar continuar o no con aquellos sueños. También reconoce la importancia de la memoria selectiva, para así recordar el pasado según exigencias del presente y expectativas del futuro. Los grupos y personas de referencia le aportan criterios culturales a la identidad, y con esto, la posibilidad de juzgarse desde distintas circunstancias; y aceptar, rechazar o renunciar las creencias y valores que le aportan a su Yo. A pesar de los cambios en los contenidos y las actividades del Yo, permanece continuo más allá del tiempo y las circunstancias. Por último, resulta importante resaltar que el Yo es sensible al entorno cultural y a las personas con quien se encuentra (Bruner, 2003).

La autoconcepción es el discurso acerca del Yo, que es construido mediante narraciones. “Las historias personales no son meramente un modo de contar a alguien (a sí mismo) la propia vida; son los medios a través de los cuales las identidades pueden ser moldeadas” (Rosenwald & Ochberg, 1992 citado por Gergen, 2011, p. 240). Teniendo en cuenta que la interacción con otros es fundamental para adquirir habilidades de narración, los constituyentes del Yo se vuelven construcciones de la cultura (Gergen, 2011) y también se pueden ver influenciadas por esta. Los

relatos son útiles para hacerse inteligible ante la sociedad y para identificarse a sí mismo, en tanto que la concepción del Yo, y la de los otros resulta de las pautas relacionales.

Además de la manera de narrar, los paradigmas de la comprensión establecen la manera en que se construye, se interpreta o se traduce una experiencia. Existen dos tipos de narraciones; las macronarraciones, aquellas en las cuales los acontecimientos comprenden amplios períodos de tiempo; y las micronarraciones, que comprenden acontecimientos de corta duración. White y Epston (1993) establecen que las personas le dan significado a su vida y a sus relaciones por medio de relatar sus experiencias. Estos relatos se pueden entender como construcciones de la realidad y participan en el sentido que se le otorga a esta.

Perinat (1998) también expone la relevancia de la relación social en la construcción de la identidad, o del Yo, teniendo en cuenta que el ser humano vive inmerso en esta. Por lo tanto, a lo largo de su vida estará formándose en diferentes entornos donde se le permita ser reconocido, empezando por el familiar. Esta situación sugiere una “tensión dialéctica: ser uno mismo – continuidad– y ser sin embargo diferente a lo largo del tiempo – discontinuidad” (Perinat, 1998, 169).

Ámbitos

Los ámbitos, además de ser un espacio físico, también son constituidos por las actividades, las relaciones y los roles que se pueden desarrollar dentro de este (Perinat, 1998). Los padres son las primeras personas con las que una persona socializa, pautando su vida según la cultura en la que están inmersos. Son de vital importancia, ya que les otorgan significado a los niños, sirviendo como referentes. En términos globales, “lo que orienta la actividad socializadora de los padres, son las *creencias, valores, y metas* que imperan en su comunidad cultural” (Perinat, 1998, p. 234). Son ellos los primeros que controlan a los niños, y les enseñan los aspectos de la vida

cotidiana, y estos espacios de socialización se realizan por medio de intensas conversaciones. Además de ser quienes enseñan a socializar, por medio de guías y modelos para los comportamientos, se ha encontrado que en la cultura occidental generan prácticas para el aprendizaje cuando les suministran información espontáneamente, como los nombres de las cosas, animales, dónde viven, entre otros. A partir de la socialización que se aprende con los padres, los hijos adoptan un modo de vivir (Perinat, 1998).

El enfoque sistémico considera que los hermanos son importantes en el desarrollo del niño para su proceso de socialización, desde una línea “horizontal” (las relaciones padres-hijos son “verticales”). La presencia de estos implica un ajuste en los roles, las actividades, y las relaciones, incluyendo tanto rivalidad como cooperación en las experiencias cotidianas; y además, los mayores suelen tener una influencia socializadora hacia los más pequeños, ya que estos últimos imitan muchos comportamientos y los aprenden (Perinat, 1998).

En una comunidad, las personas comparten experiencias con significados comunes, para poder comprenderse al comunicarse. Un niño se incorpora en la cultura que lo rodea, cuando interioriza o “hace suyos” los significados que le han presentado en la vida social. Lo anterior implica una transmisión de sentido que se establece tanto por un esfuerzo del niño por aprender, como por las guías enseñadas por adultos. Sin embargo, Perinat (1998) alude a la teoría sistémica cuando plantea que las significaciones que un adulto modela, no se reproducen como “fotocopias” en la mente del niño; primero se aprende la forma (por ejemplo, una acción) y después su contenido (el sentido). Esta interacción entre adulto y niño/niña permite que ambos se vean implicados en una intersubjetividad en donde nace el significado que el niño aprenderá. Inicialmente, es por medio de las acciones de los adultos, y las “ideas” o “representaciones” que éstas generan en los niños, que empiezan a surgir los primeros significados; y de igual manera,

una sucesión de movimientos que están orientados hacia una acción particular, también logran entenderla como parte del objetivo del adulto (Perinat, 1998).

Para que el niño comprenda el significado de las acciones, las imita, entendiendo ese concepto como una “forma de intercambio social modulada por un afecto muy primitivo, poco o nada consciente hacia el modelo” (Perinat, 1998, p. 157). La repetición que el niño produzca, le permite recordar la situación, más no la comprende propiamente hasta el momento. En el proceso de construcción de significados, el papel del reconocimiento y validación de los padres de las acciones de los niños, es fundamental teniendo en cuenta que “toda acción es significativa en un entorno social que la reconoce como tal” (Perinat, 1998, p. 157). Es una forma de reproducir (por medio de aprendizajes espontáneos o guiados) las actividades de una cultura, y asimismo transmitir y mantener sus significados.

Teniendo en cuenta que una de la base de la psicología del desarrollo en la que se fundamenta Perinat (1998) es la teoría de Vigotsky, resulta necesario agregar que también lo relacionado a las acciones también se aprenden a controlar, en un principio por medio de circunstancias sociales, y más adelante gracias al autocontrol. Además, propone que las personas perciben, y actúan gracias a la función de afectividad de las palabras (Shotter, 2001); y asimismo, Maturana (1997) formula que las acciones de los seres humanos son impulsadas por alguna emoción, y dichos actos se distinguen, dependiendo de qué emoción los sustente. Este planteamiento incluye que es en el “entrelazamiento del lenguajear con el emocionar” (Maturana, 1997, p. 202), que se da el quehacer humano. Ahora, siendo el concepto de “lenguajear” un término utilizado constantemente por Maturana, se vuelve necesaria su definición para comprender que lo anterior hace referencia a la coordinación de coordinaciones conductuales (Maturana, 1994). Es decir, es aquello que permite que el ser humano conviva socialmente mientras coordina su experiencia

humana por medio del lenguaje con otros, sea este con signos, señales, gestos, o conversaciones, entre otras formas que sirven para la comunicación (Maturana, 1994).

Imagen Corporal

Según Grogan (2008) en Radell, Keneman, Adame y Cole (2014), la imagen corporal es la percepción, los pensamientos y los sentimientos que los individuos tienen sobre su cuerpo. Teniendo en cuenta que la imagen corporal está inmersa en el Yo, en este momento, vuelve a aparecer la de la sociedad, pues varios autores han señalado que la imagen corporal se determina socialmente y que, al imponer un modelo estético, se empieza a crear una inevitable comparación y cierta disconformidad entre el cuerpo ideal impuesto por la sociedad (familia, amigos o medios de comunicación) y el cuerpo percibido (Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras & Cuevas, 2015). La satisfacción que se tiene sobre el cuerpo influye en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de cada persona, pero a su vez, en cómo responden los demás ante cada persona.

En diferentes estudios, se ha encontrado que las mujeres están más insatisfechas con su imagen corporal, a diferencia de los hombres, lo cual se ha asociado con ansiedad, alteración en la alimentación, problemas en las relaciones sociales y sentimientos de culpabilidad entre otros (Vaquero, Muñoz & Macazaga, 2014), y también con depresión, bajo autoconcepto e impulsos iniciales de trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en mujeres adolescentes y adultas jóvenes (Fernández-Bustos, et al., 2015). Se encontraron diferencias entre los hombres y las mujeres también cuando se les pedía hablar sobre la imagen corporal. Las mujeres, hablaron más que todo sobre su apariencia física y la manera en que la viven y la experimentan, mientras que los hombres hacían referencia más que todo a su salud, como lo son por ejemplo deficiencias

cardiorrespiratorias, hacer más deporte, o comer más sano, por lo cual, aunque suelen estar satisfechos con respecto a esta, creen que la pueden mejorar realizando actividades físicas.

En el artículo publicado por Vaquero, et al., (2014), se encontró que “el colectivo femenino, en su totalidad, expone que cuando se miran en el espejo, la imagen que perciben es insatisfactoria ya que su mirada se centra exclusivamente en aquellos rasgos, partes, formas que no les gustan” (p. 168). Ellas destacan preocupaciones sobre la apariencia, el tamaño y las proporciones de sus partes, el peso y el sentirse observadas, las cuales se expresan en tensión muscular, torpeza y bloqueo.

Se debe tener en cuenta que la adolescencia es uno de los periodos más críticos, ya que se encuentran los mayores índices de preocupación por el cuerpo, más que todo en mujeres, ya que emprenden dietas y presentan variables conductuales y cognoscitivas de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (Fernández-Bustos, et al., 2015). Existen diferentes predictores de insatisfacción de imagen corporal en niñas preadolescentes, como lo plantea Nerini (2015). Se podría determinar el índice de masa corporal como el más fuerte predictor de esta insatisfacción, así como la influencia de factores socioculturales y los ideales sociales (que suelen ser irreales) respecto a la apariencia, transmitidos, más que todo, por los medios de comunicación. Además de estos ideales, percibir la presión que ejercen los medios para que las personas sean delgadas, tiene un efecto en la insatisfacción corporal.

En el 2015, Deossa, et al., realizaron una investigación para conocer las actitudes y comportamientos asociados a la imagen corporal, y a los trastornos alimenticios en Colombia, debido a que las jóvenes de Medellín estaban desarrollando una constante búsqueda de delgadez en razón a la cosificación de la mujer (asumir el cuerpo femenino como un objeto consumible que vende), insatisfacción corporal, y el temor a engordar. Por medio de una encuesta

estructurada adaptada para encontrar cómo se difunde la anorexia bulimia o TCA en población joven, y la escala *Actitudes hacia la comida*, se tomó una muestra de 125 hombres y 142 mujeres, estudiantes de la Universidad de Antioquia entre 18 y 24 años. En los resultados se encontró que en estrato alto hay más tendencia por la comida light, a realizar chequeo de la figura de las personas, a estar en competencia en el gimnasio y a exigirse cada vez más; y asimismo, las mujeres presentaron mayor número de respuestas asociadas a las actitudes y comportamientos de riesgo para TCA. También reportan usar más estrategias para lograr la figura deseada, indagan por las dietas, les interesa el consumo de todo lo que ofrezcan para adelgazar y con frecuencia preguntan “¿usted qué hace o cómo hace para estar tan flaca?” Lo cual se puede relacionar con una manifestación de insatisfacción corporal.

Scoffier-Mériaux, Falzon, Lewton-Brain, Filaire y d'Arripe-Longueville (2015) buscan una relación entre la personalidad, y la internalización de normas de delgadez en 180 bailarinas francesas de edades entre 14 y 16. Se basan en el modelo de los cinco grandes factores de la personalidad y para medir este constructo, utilizaron el *Big Five Inventory* (John and Srivastava, 1999 citado por Scoffier-Mériaux, et al. 2015). Para medir la internalización de normas de delgadez, se usó el *Sociocultural Internalization of Appearance Questionnaire-Adolescents* (SIAQ-A; Keery et al., 2004), traducido al francés, adaptado para el contexto del baile y validado; y, por último, para la autorregulación de actitudes alimenticias se usó el *Self-Regulation of Eating Attitudes in Sports Scale* (SREASS; Scoffier-Mériaux et al., 2010a).

Aunque encontraron que la internalización de normas de delgadez en los deportes está significativa y negativamente relacionada con la autorregulación de actitudes alimenticias, es difícil determinar que un TCA se debe a un rasgo de personalidad, ya que, por lo general, estos desórdenes tienen diferentes etiologías y síntomas. Además, se concluyó que el factor de

neuroticismo emerge como otro riesgo para desarrollar un TCA por el efecto de vulnerabilidad que tienen sobre el ideal de delgadez internalizado (Scoffier-Mériaux, et al., 2015).

Como se ha mencionado anteriormente, no solo las mujeres o los bailarines pueden ser proclives a los desórdenes alimenticios, ya que otros atletas también están inmersos en los relatos dominantes acerca del cuerpo ideal para cada deporte. Teniendo en cuenta lo anterior, Leahy y Harrigan (2006) desarrollaron un programa psicoeducativo basado en la terapia narrativa, con el objetivo de identificar los relatos dominantes y alternativos de mujeres atletas entre 17 y 19 años para luego generar en ellas una comprensión positiva de su imagen corporal. El haberlo abordado de esta manera, permitió que las participantes con conductas alimentarias patógenas y preocupación por la figura corporal comprendieran la paradoja de vivir con expectativas sociales incompatibles con las identidades. Además, la terapia sistémica reconoce que la persona no es la “patología”, es el sistema; y que se deben identificar y criticar los ideales socioculturales del cuerpo femenino.

Ballet

En las clases de baile de occidente, el espejo ha sido fundamental para la educación. El texto de Radell, Keneman, Adame y Cole (2014) presenta los testimonios de ocho bailarines, donde una profesora expresa que en su época de estudiante en formación, una voz la acompañaba diciéndole que no era lo suficientemente delgada, ni lo suficientemente fuerte, y mientras miraba su cuerpo en el espejo, lo que hacía era criticarse y compararse con otros. Luego de esto, le preguntó a sus estudiantes que alzaran la mano los que se sentían cómodos con su cuerpo al mirarlos en un espejo en la clase, y solamente una de ellas levantó la mano.

Una de las autoras del artículo tuvo la oportunidad de hacer parte de una investigación de universidad en los 90's que comparó el estado físico y la imagen corporal de estudiantes,

encontrando que bailarines que entrenaban frente a un espejo tendían a sentirse peor sobre su imagen corporal a comparación de estudiantes que no lo hacían o que realizaban otro tipo de clases de educación física.

A partir de esta investigación, cuatro artículos de investigación se han realizado: Radell, Adame y Cole (2002) encontraron que las bailarinas de Ballet que entrenaban sin espejo presentaban un aumento estadísticamente significativo en satisfacción con la apariencia de diferentes partes de su cuerpo, mientras que las otras, presentaron insatisfacción significativa con la apariencia de su cuerpo o de algunas partes de éste; Radell, Adame y Cole (2003) observaron cómo el uso del espejo impacta las habilidades de desempeño en el salón de baile, por lo que el equipo generó la hipótesis de que su uso estaba distrayendo, y probablemente inhibió la habilidad de las bailarinas para enfocarse internamente en el desempeño, logrando así retrasarlo; Radell, Adame y Cole (2004) replicaron el estudio del año anterior y se reportó un incremento en los niveles de rendimiento en los que no tenían espejo y una mejor satisfacción corporal de aquellos que se desempeñaban sin espejo; por último, Radell et al. (2011) repitieron el estudio del 2004, incluyendo entrevistas cualitativas.

Esta última investigación encontró que bailar sin espejo puede alentar a los bailarines a ser menos autocríticos y sentirse más satisfechos con su cuerpo. Los estudiantes creen que los espejos pueden distraer y que el estar sin espejo disminuye el estrés y ayuda a que sientan los movimientos que producen con su cuerpo. Dentro de la muestra, había principiantes y se concluyó que ellos suelen presentar una habilidad menos desarrollada para percibir, retener y autocorregir información sobre el baile, por lo cual pueden ser menos autocríticos y más satisfechos con su apariencia en general.

Los bailarines comparten un estilo de vida que incluye entrenamiento físico intenso y un camino profesional que tiene bajas posibilidades de éxito, pues según Schnitt y Schnitt (1988) en Clabaugh y Morling (2004), menos del 5% de estudiantes de baile pre-profesionales sobrepasan la etapa profesional. La mayoría de bailarines pre-profesionales son entrenados en danza moderna y Ballet, aunque los bailarines modernos, en ocasiones, consideran a los bailarines de Ballet estrictos y obsesionados con el peso y la figura perfecta (Clabaugh & Morling, 2004). Estos autores realizaron una investigación con 89 participantes, 80 mujeres y nueve hombres. Los bailarines de Ballet en promedio tenían 19.8 años, con una media de 12.5 años de entrenamiento en Ballet y 2.9 años en danza moderna. Los bailarines modernos tenían un promedio de 20.1 años de edad, habiendo entrenado una media de 10.1 años en Ballet y 5.9 años en danza moderna. El grupo de no-bailarines eran 34 estudiantes de primer semestre de psicología, 30 mujeres y cuatro hombres con edad promedio de 20.12 años y donde 19 de ellos tuvieron entrenamiento que terminó en la infancia, con promedio de 3.2 años de experiencia (Clabaugh & Morling, 2004).

Los resultados reflejaron que la autoestima en bailarines modernos no fue significativamente más alta que en bailarines de Ballet, pues entre más se identificara la persona con Ballet, menor era su autoestima. Los bailarines de Ballet puntuaron un poco más alto que bailarines modernos en aprecio por el cuerpo, aunque le tienen más miedo a la evaluación negativa que los otros dos grupos. En comparación con no-bailarines, los bailarines de Ballet eran más sensibles a las críticas y con menor autoestima (Clabaugh & Morling, 2004).

Para Gray y Kunkel (2001), las investigaciones con bailarinas de Ballet se han orientado a responder temas específicos, en especial los relativos a desórdenes alimenticios y patrones en sus personalidades; sin embargo, se han dejado a un lado los estudios acerca de las experiencias,

significados y complejidades en las implicaciones del ser bailarina. Debido a esto, Gray y Kunkel toman el libro *Off balance* escrito por Gordon (1983) como principal fuente de información, ya que contiene entrevistas y relatos de las experiencias de bailarinas de Ballet desde los 13 hasta los 40 años de edad, de academias semiprofesionales y profesionales, altamente competitivas de Nueva York. Con base en esto, y por medio del procedimiento establecido para la Teoría Fundamentada (Strauss & Corbin, 1990 citado por Gray & Kunkel, 2001), las autoras identificaron qué unidades de significado eran manifestadas constantemente, hasta reducirlas a 167, teniendo en cuenta la descripción que Gordon hizo de las bailarinas: “las bailarinas no son personas comunes con deseos comunes. Son una raza aparte” (1983, citado por Gray & Kunkel, 2001, p. 22).

Para la formulación de categorías, se basaron en las unidades de significado que tuvieran relación entre sí, y se clasificaron en “criaturas fantásticas”, “mecanización”, “mercantilización”, “infantilización”, “trascendencia sacrificial”, ilustrando con estos nombres, las experiencias descritas por las bailarinas. Respecto a todas las categorías se observa una despersonalización en el discurso sobre el Ballet. En la primera se plantea que hacer parte de esta comunidad, implica un aislamiento del “mundo real” al enclaustrarse dentro de un realidad imaginaria y etérea donde no existen las limitaciones físicas ni las necesidades terrenales ya que se sienten como princesas de reinos fantásticos o diosas mortales. La categoría de “mecanización” representa la manera en que las bailarinas son como robots que deben encajar en un molde de cuerpo, tanto en lo estético como en lo funcional. Asimismo, no se espera de ellas que tengan singularidad sino todo lo contrario, que se conformen con servir como instrumentos, con obediencia y respeto hacia quienes representan la autoridad en Ballet (Gray & Kunkel, 2001).

La tercera categoría, “mercantilización”, obtiene este nombre debido a la experiencia de las bailarinas, de sentir que le pertenecen a la compañía para la que bailan profesionalmente. Es una relación de propietario y esclavo, en donde además se les cosifica, ya que, según este contexto, no necesitan ser inteligentes, no deben tener problemas, y bailan lo que el director quiera, como él quiera. “Infantilización” hace referencia a la comprensión que bailarinas hacen del Yo, expresando que este se deja a un lado al fusionarse con el Ballet, sus madres, y los instructores, que a su vez actúan como padres sustitutos, y así no tienen que sufrir las dificultades de crecer y construir un Yo. Por último, la categoría “trascendencia sacrificial” explica que antes de ser personas, las bailarinas son principalmente artistas, y eso implica que la vida se sacrifica para servirle al arte; y en ese sentido, no existe nada más por fuera del Ballet (Gray & Kunkel, 2001).

El texto de Pickard (2012) es relatado en primera persona, y la autora al comienzo hace referencia a las diferentes experiencias que le brindó el Ballet. La primera que menciona es que su cuerpo *es* Ballet, tanto la manera en que se sienta, en que camina, como se para, como come, su postura, entre otros, aunque dice que Ballet no solo le dio forma a su cuerpo y a su mente, sino también a sus acciones, percepciones y motivaciones. Con respecto a su cuerpo, le encantaba como se sentía, como se veía y lo que podía hacer con él, y aceptó el hecho de que esta práctica le generara dolor e inconformidades, pues esto es una parte importante de realizar esta actividad. Lo anterior se relaciona con Connell (2005) en Pickard (2012) al hacer referencia a “prácticas reflexivas del cuerpo”, donde eventos de rechazo y dolor físico y emocional, se vuelven parte del *self* para construir nuevas experiencias (Pickard, 2012).

Pickard tomó la decisión de dejar de bailar Ballet, pero está consciente de que dentro de su construcción del Yo está grabada esta práctica. Por este motivo, la autora decide explorar, por medio de un estudio longitudinal de cuatro años, las experiencias de 12 bailarines entre diez y 15

años y la manera en la que las narran, mediante su deseo de convertirse en bailarines profesionales. Es importante tener en cuenta que lo que se aprende en Ballet queda incorporado en las bailarinas, aun sin ser conscientes, como ocurre, por ejemplo, con el proceso que deben realizar al aprenderse un paso. Lo anterior queda grabado en la memoria y en el cuerpo al igual que la música, ya que le da estructura al movimiento, y en ocasiones indica lo que se debe hacer. De igual manera, se ha encontrado que la capacidad de memoria muscular es parecida a la de manejar un vehículo o montar en bicicleta (Pickard, 2012).

La autora observó regularmente a las profesoras de Ballet enseñar técnica y estilo durante cuatro años, y contrario a lo que se ha encontrado como común en los entrenamientos, ella relata que este aprendizaje no involucraba gritos ni maltrato. La pasión por la práctica es algo que se busca encontrar en los bailarines, y se vuelve fundamental para convertir una experiencia negativa en positiva. Los bailarines aceptan que el sacrificio, el compromiso y el dolor físico y emocional hacen parte del proceso de construir una identidad como bailarín de Ballet (Pickard, 2012).

Redes sociales digitales

Las redes sociales permiten expandir conocimientos respecto de cualquier tema de interés que un adolescente quiera desarrollar, y asimismo participar en grupos globalmente para que, al lograr estas conexiones, también se profundice en aspectos de su identidad. Los usos que sin importar la edad y por lo general se le dan a las redes sociales, son: mantenerse en contacto con amigos, hacer planes, y conocer mejor a personas. Adicionalmente, permite que se sientan parte de una comunidad (Spies & Margolin, 2014).

Durante la adolescencia, las personas están particularmente sensibles a las comparaciones, sean positivas o negativas, y eso tiene un efecto importante en la autoestima. Mirar fotos o

publicaciones en los perfiles de Facebook afecta la imagen corporal, dependiendo de las comparaciones que haga con personas más atractivas, o menos; y el éxito (o logros) que muestren en su perfil. Los adolescentes desarrollan una forma de verse a sí mismos por medio de sus relaciones con otros, y ahora, por medio de redes sociales como Facebook, hay más posibles conexiones (Spies & Margolin, 2014).

La lectura de Pérez Subías (2012) define la identidad como “el conjunto de rasgos que nos caracterizan frente a los demás” (p. 56). La identidad digital es un término que se empieza a acuñar en los 90’s, y que hace referencia a los rasgos de un individuo que se encuentran digitalizados, a disposición de los demás. Se plantea que en las redes sociales la autenticidad se pierde y cada vez es más importante lo que dicen de cada persona en las redes a la hora de tomar decisiones fundamentales para la vida.

La construcción de la identidad deja de depender específicamente de lo que la persona hace o dice y en su lugar va adquiriendo más relevancia lo que dicen los otros de esa persona y la información que se deriva de aquellos con los que esta persona se relaciona en redes sociales. “La digitalización permite medir y cuantificar aspectos como la visibilidad de los individuos o su nivel de influencia a partir del número de seguidores, de las réplicas y enlaces a sus contenidos o simplemente de los comentarios que hacen a sus opiniones” (Pérez Subías, 2012, p. 57), lo cual configura la reputación. En la identidad digital, no basta con que la persona únicamente observe, debe saber que requiere una participación activa en las redes, y saber de qué manera hacerlo.

Teniendo en cuenta que la estructura y las dinámicas de las redes se centran en el sujeto y sus relaciones, se genera una red “egocéntrica” (Caro, 2012). Donath y Boyd (2004, citado por Caro, 2012) definen las redes sociales como dispositivos para definir la identidad frente a los demás y de esta manera, un mecanismo de validación del perfil propio. “Existe, por tanto una amplia

producción científica que señala a las redes sociales digitales como un espacio privilegiado para hacer tangible el yo co-construido” (Caro, 2012, p. 60). Según Turkle (2011) en Caro (2012), las redes sociales invitan a desarrollar actitudes narcisistas, ya que encontró que los adolescentes entrevistados expresan comportamientos ansiosos ante lo que los demás piensan sobre ellos.

Buffardi y Campbell (2008) realizaron una revisión de perfiles en Facebook, y encontraron que las personas narcisistas muestran mayor actividad social en la red y “comparten más contenidos de autopromoción relativos a cualquier ámbito de su vida” (Caro, 2012, p. 61). Por otra parte, Sibilia (2008) establece que la manera en que se expresan y se relacionan las personas en estas redes, invitan al sujeto a exponerse, pues se disminuye la separación de lo público y lo privado. “De este modo, el sujeto reflexivo interpreta el juego de información social y define qué máscara es la que mejor se ajusta al contexto y a las impresiones que quiere despertar en su público” (Caro, 2012, p. 62). Lo más difícil en este caso es definir el público al cual se debe adaptar la interpretación.

Las impresiones que se realizan en redes sociales son conscientes, ya que la información que aparece en el perfil de la persona debe ser debidamente mantenida, seleccionada y producida. Al igual que en el texto anterior, aquí la autora también menciona que la conexión que se genera con los contactos no es auténtica. “La identidad del sujeto es configurada por sus redes de pertinencia a través de una continua negociación entre el yo individual y sus diferentes audiencias, a las cuales tiende a adaptar la interpretación de roles sociales específicos” (Caro, 2012, p. 66).

Objetivos

Objetivo General

Describir los relatos que tres bailarinas de Ballet de una academia de Bogotá, Colombia han tenido en esta experiencia, que contribuyeron en su construcción del Yo y de su imagen corporal.

Objetivos Específicos

Conocer los relatos que tienen tres bailarinas de Ballet de una academia de Bogotá, Colombia acerca del Otro y los aportes de este dentro de la construcción de su Yo.

Exponer los relatos que tienen tres bailarinas de una academia de Bogotá, Colombia sobre otros importantes en su experiencia en Ballet.

Indagar las relaciones construidas entre la imagen corporal y el Ballet, a partir de los relatos de tres bailarinas de Ballet de una academia de Bogotá, Colombia.

Identificar, desde los relatos, cómo las experiencias vividas en Ballet tienen efectos tanto positivos como negativos en otros ámbitos de las vidas de tres bailarinas de Ballet de una academia de Bogotá, Colombia.

Explorar sobre espacios sociales digitales que tres bailarinas de Ballet de una academia de Bogotá, Colombia identifican como influyentes en sus construcciones del Yo.

Categorías de análisis

Es importante tener en cuenta que la información recolectada fue con base en los relatos que cada participante compartió acerca de su vida, entendiendo que los relatos hacen referencia al instrumento más utilizado para construir y expresar las experiencias que se viven, y junto con ellas, el sentido que se les otorga (Bruner, 2003). Cada quien es libre de escoger los acontecimientos que desea incluir en su relato, sin que exista un criterio para ello. Ninguna de las participantes va a tener la misma narración, ya que diferentes componentes pueden afectar la construcción del relato, como lo son el rol social que ejerce la persona, o la posición de esta, frente a una situación (Duero, 2006).

Otros: los relatos que las participantes comparten acerca de aquellas personas que tienen la función de interlocutores, que modelan y guían acciones para lograr así, construir significados (Perinat, 1998).

Familia: el primer ámbito en el que una persona socializa (Perinat, 1998), y en donde recibe auxilio, crece y genera pautas de interacción (Minuchin & Fishman, 2004). Se transmiten los relatos que las participantes tienen acerca de su madre, su padre, sus padres en conjunto, y sus hermanos.

Pares: compañeros de edades similares, que también son base para los primeros procesos de socialización. Determinan las maneras de actuar, y las expectativas sobre estas, transmitiendo normas sociales (Perinat, 1998). Dentro de la adolescencia, son las personas con las que más se empieza a interactuar y compiten con la familia respecto a valores, estilo de vida, y perspectivas, entre otros; lo cual puede implicar una desorganización de las pautas establecidas por el sistema familiar (Minuchin & Fishman, 2004). Los pares que se encuentran en la narración de las participantes son sus compañeros de Ballet y sus amistades por fuera de esta práctica.

Academia: los relatos que se comparten de las diferentes experiencias vividas dentro de la Academia de la cual hicieron parte las participantes. Aparecen relatos específicos sobre Profesora 1, otras profesoras con las que se encontraron a través de los años y las características de la academia.

Yo: para el enfoque narrativo, el Yo se define como la construcción del sí mismo, y es constituido por las vivencias que una persona tiene, y el significado que les atribuye por medio de sus relatos. Las nuevas experiencias hacen que los relatos que se hagan sobre estas, participen en la constante construcción del Yo (Bruner, 2003).

Relatos acerca del Ballet: todos los relatos acerca de las vivencias dentro de esta práctica, que mencionan las participantes como importantes para la construcción de su identidad. Se encuentran experiencias, el vínculo entre redes sociales y Ballet, los aportes de Ballet, la importancia del espejo dentro de esta práctica y sus motivos para salirse.

Relatos propios: aquellos relatos que las participantes comparten acerca de lo que son hoy en día y de la manera en la cual se definen a sí mismas, donde se encuentran las descripciones que realizan sobre su Yo.

Imagen corporal: es un constructo que abarca la percepción que tenemos de cada parte del cuerpo, como también de su movimiento, sus límites, actitudes, sentimientos, valoraciones y pensamientos, y la manera de comportarnos dependiendo de estas percepciones y sentimientos que experimentamos (Vaquero, et al., 2014). Se mencionan diferentes relatos que tienen las participantes acerca de la imagen corporal, tanto propia como de otros.

Relatos propios sobre su imagen corporal: todos aquellos relatos que tienen las participantes acerca de su propia imagen corporal.

Relatos de otros sobre la imagen corporal: los relatos que mencionan las participantes sobre aquello que la profesora comunica acerca de la imagen corporal.

Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros: las participantes comparten los relatos que personas ajenas a ellas tienen acerca de la imagen corporal de otros.

Relatos del Ballet sobre el cuerpo: los relatos que, gracias al Ballet, las participantes han generado sobre el cuerpo, donde se incluyen ideales, dificultades y logros.

Relatos propios sobre la imagen corporal de otros: aquellos relatos que tienen las participantes acerca de la imagen corporal de otros.

Metodología

Enfoque y método de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, teniendo en cuenta que busca hacer una aproximación a la perspectiva que los participantes poseen sobre la realidad, a partir de las experiencias que permiten dar cuenta de sus subjetividades (Hernández, 2010). Martínez (1996) y Solano (2006) concuerdan en que la fenomenología es el estudio reducido de casos, en donde se describen los fenómenos que viven los sujetos. Como cada vivencia es personal, esta solo puede ser captada por medio del sujeto que la relata, entendiéndolo como una verdad. Además, para esta investigación, se realizó un estudio de casos múltiples donde cada participante es un caso único (Martínez, 2006). Esta metodología es apropiada para indagar acerca de temas poco explorados, que requieren de una mayor profundidad, que son multicausales, entre otras posibilidades que abarca; ya que como plantea Eisenhardt (1986 citado por Martínez, 2006), el estudio de caso es “una estrategia de investigación dirigida a comprender las dinámicas presentes en contextos singulares” (p. 174).

El procedimiento implica diferentes etapas, la descriptiva consiste en escuchar lo que tienen por contar diferentes sujetos con experiencias similares a partir de una técnica que permita recoger la información necesaria para la descripción del fenómeno (Martínez, 1996). La técnica que se va a utilizar es la entrevista a profundidad, por lo tanto, es fundamental que los investigadores no omitan información que no parezca importante, ni proyecten inferencias o prejuicios, para que el registro de los relatos reflejen el fenómeno tal como es (Trejo, 2010).

En la etapa estructural se realiza una lectura de la información encontrada para luego delimitar las categorías y así determinar el tema central de cada una de estas. Seguido a esto, se comparan los temas centrales con la teoría para integrarlos y realizar una mejor comprensión del fenómeno, pero también reconociendo las particularidades de cada relato.

El enfoque de la investigación es interpretativo, ya que el investigador es el instrumento de la técnica al administrar, analizar e interpretar los datos que recoge (Martínez, 1990). Las consideraciones para realizar lo anterior son: respetar la integridad del ambiente en el cual se analiza; reflejar las interacciones y significados sociales; el investigador tiene la posibilidad de compartir su vida con los participantes para generar *rapport*; y, por último, el investigador conocerá la realidad de otros y aprenderá de esto.

El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico, ya que la elección de los participantes se realiza por medio de mecanismos informales y depende de los investigadores. Esto implica que no hay una representación completa de la población, sin embargo, hay cierta homogeneidad dentro de los sujetos. Por esta razón, se realiza el procedimiento de muestra de sujetos voluntarios, donde el investigador accede de manera fortuita a los participantes (Scharager & Reyes, 2001).

Participantes

Para participar en la investigación, debían ser mujeres mayores de edad, que cumplieran las siguientes condiciones: que actualmente estuvieran estudiando, y con respecto al Ballet, debían haber comenzado a bailar antes de la adolescencia, y haber durado mínimo 12 años en total bailando en una academia de Bogotá. Por último, las participantes no debían estar practicando Ballet actualmente.

Las participantes fueron jóvenes adultas, solteras y, estudiantes de pregrado universitario, que en el momento de las entrevistas no hicieran parte de una academia de Ballet, casualmente todas practicaron en la misma durante su experiencia. Las tres hacen parte de una familia nuclear biparental. La participante 1, Carolina, tiene 20 años y bailó Ballet desde los tres hasta los 19. Es hija única y su vivienda es de estrato socioeconómico cuatro. Ambos padres tienen título de

pregrado universitario, el padre trabaja y la madre está a cargo del hogar. La participante 2, Manuela, tiene 23 años, empezó a bailar a los cuatro y se retiró cuando tenía 11, retomó de los 13 a los 17 años y de nuevo de los 19 hasta los 22 años. Vive en un barrio de estrato socioeconómico seis y tiene una hermana de 18 años, que también practicaba en esta academia, y un hermano de 16. Su padre tiene título de pregrado universitario y su madre una maestría; ambos se encuentran trabajando actualmente. Juliana, la participante 3 tiene 22 años, entró a Academia 2 antes de los cuatro y bailó sin interrupciones hasta los 18 años. Al entrar a la universidad, continuó bailando, pero con menor frecuencia, hasta hace seis meses que paró del todo. Tiene dos hermanos, uno de 27 y otro de 15 años, vive en un hogar de un estrato socioeconómico seis y ambos padres tienen título universitario de pregrado. En la actualidad se encuentran trabajando.

Con el fin de mantener la confidencialidad de las participantes, se tomó la decisión de otorgarles seudónimos asignados por las investigadoras.

Instrumento

La técnica que se va a utilizar es la entrevista a profundidad, la cual tiene como objetivo guiar un relato detallado por medio de preguntas abiertas que generen reflexión en los participantes (Ballas y Castillo, 2008). Para lo anterior, fue necesario elaborar previamente un guion que cumpla con este objetivo, el cual se muestra en el *Apéndice A*. Asimismo, antes de aplicarlo, fue validado por dos docentes expertas en el tema: una psicóloga especializada en la investigación cualitativa, y la otra en la terapia narrativa. Esta validación se encuentra en los *Apéndices B* y *C*. Las preguntas permiten indagar sobre la vida del participante y sobre la manera en que el Ballet ha afectado a las bailarinas en los diferentes ámbitos de sus vidas.

En este contexto, se debe tener en cuenta que los relatos de los entrevistados, no son en sí recolectados, sino que el entrevistador se convierte en coautor de las narraciones (Guerrero, 2011), ya que según Bruner (1988), “el significado siempre implica una traducción” (p. 35).

Procedimiento

Fase 1: Planteamiento del problema.

A partir de los intereses de las investigadoras, se realizó una búsqueda de temáticas que involucraran tanto la psicología como el Ballet. Teniendo en cuenta diferentes acercamientos como experiencias de personas ajenas, series de televisión y películas, se decidió investigar inicialmente sobre la relación entre los desórdenes alimenticios y el Ballet. Sin embargo, al entender que la imagen corporal y el Yo se van construyendo en conjunto, estos, junto con el Ballet, pasaron a ser las temáticas principales a tratar. Aumentó el interés al encontrar que esta relación ha sido poco explorada. Al empezar la investigación, se indagó acerca de la modalidad de pensamiento narrativo, el proceso de construcción del Yo, la psicología del desarrollo desde el enfoque sistémico y las redes sociales.

Fase 2: Selección de las participantes.

Para la presente investigación se realizó una convocatoria por medio de una red social (Facebook) y las participantes, de manera voluntaria accedieron a contribuir. Para confirmar que cumplieran los criterios de inclusión, se les formuló unas preguntas iniciales, las cuales fueron: ¿Cuántos años tienes?, ¿Cuánto tiempo duraste practicando Ballet?, ¿En qué academia estuviste? Después de contrastar la información de las potenciales participantes, se escogieron a las tres bailarinas que mejor se ajustaran a los criterios preestablecidos, y a una más para colaborar con el pilotaje.

De acuerdo con la información encontrada para el marco conceptual, se establecieron las categorías principales, las cuales se pretendían indagar en el instrumento y se desarrollaron las preguntas guía que permitirían abarcar los temas anteriormente mencionados. Para evaluar la validez de constructo, se contactó a dos docentes expertas, una especializada en la investigación cualitativa, y la otra en el enfoque sistémico. Con sus retroalimentaciones, se le hicieron las modificaciones adecuadas para la realización del pilotaje. Las investigadoras se comunicaron con la bailarina seleccionada para esta actividad, lo que permitió que respondiera las preguntas, y al final sugiriera otros interrogantes que consideró importantes, señalara aquellos que no eran claros y comentara acerca del instrumento en general. Con base en la validación por expertos y el pilotaje, se confirmó que las preguntas cumplían con el objetivo establecido. Al realizar todas las correcciones necesarias, se estableció lo presentado en el *Apéndice A* como el instrumento definitivo.

A su vez, se creó un formulario en *Google Forms (Apéndice D)*, para que cada participante le otorgara a las investigadoras información acerca de sus datos sociodemográficos. Esto, con el fin de obtener dicha información en un espacio diferente al de la entrevista. Se preguntó por la fecha de nacimiento, el estado civil, el estrato socioeconómico, el grado de escolaridad, su actual carrera y la universidad donde la estudia, y una breve descripción de los años que duró bailando. También se solicitó información acerca de sus padres: estado civil, grado de escolaridad y empleo actual.

Fase 3: Realización de las entrevistas.

Se volvió a contactar a las participantes para concertar las fechas de desarrollo de las entrevistas. Por su comodidad, se tuvo la intención de realizar todas las entrevistas en el hogar de cada una de las participantes, aunque con Juliana la entrevista se desarrolló en un espacio

privado de su universidad. Antes de comenzar la entrevista, se les pidió a cada una permiso para grabar, y se les entregó el consentimiento informado (*Apéndice E*) para que lo leyeran y firmaran, si estaban de acuerdo. También, se les informó acerca del formulario de *Google Forms*, y se les indicó que al finalizar la entrevista, se les iba a compartir el enlace para que llenaran los datos solicitados. Cada entrevista fue grabada en dos o tres dispositivos, por precaución.

Fase 4: Análisis de los resultados.

Luego de realizar la recolección de información, se transcribieron las entrevistas y se desarrolló una codificación abierta, según lo planteado por Strauss y Corbin (2002) donde se releyó cada entrevista, mientras se les otorgaba un nombre, como “códigos *in vivo*” a lo que compartieron para clasificarlo. Los códigos encontrados en este análisis, fueron la base para establecer las categorías principales (macro categorías, categorías y subcategorías) y se fueron filtrando los fragmentos, dependiendo de cuáles hacían referencia a estas categorías. Lo anterior se realizó en tablas de Excel, separando a cada participante (*Apéndices I, J, y K*).

Fase 5: Discusión y conclusiones.

Los resultados de cada bailarina, fueron redactados de macrocategorías a subcategorías, en orden de lo que se consideró más importante según la cantidad de referencia que hiciera sobre los temas, con base en la saturación de cada una de estas. Al terminar, se establecieron los puntos de encuentro y las diferencias en las narraciones de cada una de las participantes para plasmarlas en la discusión, describiéndolas a la luz de la teoría. Finalmente, se llegó a unas conclusiones generales, teniendo en cuenta los objetivos establecidos al iniciar la investigación, y se redactaron las limitaciones y propuestas para el futuro.

Resultados

Participante 1: Carolina

En el relato compartido por Carolina, aparecen reiterativamente diferentes personas que han participado en la construcción de su yo. Dentro de estas se encuentran familiares, pares y sujetos pertenecientes a la academia donde bailaba (Academia 2). Para ella, sus padres tienen una participación fundamental en el proceso de Ballet, ya que recibió por parte de ellos un apoyo logístico y estuvieron dispuestos a ayudarla económicamente en todos los gastos que implicaba hacer parte de esta academia. Esto se hace evidente cuando ella dice:

“...digamos de mis papás, siempre era si yo quería, si yo quería, ellos estaban ahí, que mientras yo quisiera, ellos iban a correr, que yo no me preocupara por la plata, o por lo que fuera, que con que a mí me gustara, ellos miraban a ver qué hacían para sacar de donde fuera para la función...” (Apéndice F)

Además del apoyo material de los padres, se muestra la disponibilidad de tiempo de la madre, con la presencia constante de esta; y Carolina comenta como ella ha participado activamente en el manejo de las emociones en diferentes momentos de su vida. El padre jugó un rol importante en el Ballet, siendo quien la motivó a empezar a bailar desde los tres años, y más adelante, cuando le advierte que no puede volver a perder una materia en el colegio o si no, la saca de la academia.

Respecto a los pares, se refleja la participación de amigos y compañeros de Ballet. Carolina menciona la importancia de tener amigos dentro de la academia, ya que fue algo que la mantuvo durante muchos años. Sin embargo, el hecho de compartir con otras personas que no hacen parte del grupo, puede generar envidias y roces. Al relacionarse con otros, desarrolló tolerancia por los demás, ya que se encontró con personas de diferentes caracteres.

Academia 2 también hizo parte del relato de Carolina debido a la cantidad de años que permaneció bailando en esta; y asimismo Profesora 1 es mencionada constantemente por el rol

que jugaba dentro de la academia. A pesar del miedo que Carolina relata que le tenía, le dejó lecciones importantes como no compararse con otras personas, sino con como era antes, lo cual le sirvió para valorar su rendimiento. En ocasiones le brindaba apoyo a sus estudiantes en clases y en la preparación de las funciones, sin embargo, generalmente Carolina percibía hostilidad y muchas exigencias de su parte que le ocasionaban malestar. En el relato se mencionó a una profesora más, cuyas acciones la llevaron a considerar retirarse de la academia en el caso de que la tuviera como profesora por otro año.

“...Yo tenía una profesora que era, ay no, a mí me parecía la peor persona, o sea, como súper brusca, o sea, como que uno es chiquito y era muy brusca. Conmigo era mucho más brusca como por la elasticidad. Por ejemplo, hay un ejercicio que se llama mariposa, y es que uno hace así (muestra el ejercicio) y yo era así pero encorvada mal, y se supone que las piernas deben tocar el suelo y uno debe poder estar recto y todo, y ella cogía y se paraba encima, parada así y yo una niña, así así, se me paraba encima...” (Apéndice F)

Por último, la participante compartió las características sobre Academia 2 que la ayudaron a formarse como bailarina gracias a las exigencias que esta hacía, tanto para las clases, como para las funciones que se realizaban a final de año. Se esperaba que las bailarinas tuvieran disponibilidad de tiempo para los ensayos que se llegaban a extender y una figura corporal que satisficiera las expectativas. En este momento vuelve a aparecer el interés de la profesora por los estudiantes, cuando les intentaba enseñar pasos de baile de otras escuelas que se les facilitarían más, a pesar de que la academia se basa principalmente en la técnica rusa.

Carolina empezó a bailar a los tres años, eligiendo esta práctica por encima de otras actividades deportivas, sin embargo, priorizando en la mayoría de ocasiones, lo académico en la universidad. Adicionalmente, ella comenta que le ayudaba a liberar la carga que esta le generaba

mediante el baile. Al haber alcanzado todas sus aspiraciones dentro de la academia, Carolina se sintió conforme al retirarse de ella, aunque reconoce que le produce nostalgia ver a sus amigas prepararse para una función. En su experiencia, el ser puntual, la constancia, la disciplina y presentarse bajo las condiciones requeridas, demostraba su interés ante la profesora y le permitía ser tomada en cuenta para bailes como solista. Debido a la importancia de este papel en una función, se requieren muchas horas de práctica, que, en el caso de Carolina, causó una ampolla en el pie y el dolor que le generaba, limitó su rendimiento en los ensayos.

La participante menciona aportes que le dejó el Ballet aplicables a diferentes ámbitos de su vida, como lo son lo académico, el compromiso con las actividades extracurriculares, sus relaciones interpersonales y sus gustos. Además de las enseñanzas que le dejó en estos ámbitos, el Ballet le permitió conocer su cuerpo, las sensaciones que le deben generar ciertos movimientos, así como también la postura y delicadeza.

“...la responsabilidad, la disciplina, saber lo que tengo que hacer, cuándo lo tengo que hacer, toda la organización del tiempo (...) uno empieza a ver qué le gusta, qué no le gusta, (ehh), con qué está de acuerdo, con qué no...” (Apéndice F)

El motivo principal para que Carolina dejara de bailar fue la relación con sus compañeras, ya que las peleas y envidias se volvieron constantes, y esto le causaba estrés. Sin embargo, sentía que ya había completado su proceso en Ballet, y actualmente se logra enfocar en la carrera gracias a haber eliminado el estrés.

Se han evidenciado diferentes características, tanto de la academia como del Ballet, en las que resulta esencial el espejo para el aprendizaje. En ese sentido, Carolina considera que este elemento tiene tanto ventajas como inconvenientes, ya que permite que las bailarinas se corrijan

al verse en posiciones inadecuadas, pero también genera la posibilidad de copiar simultáneamente los movimientos de compañeras, limitando así la interiorización de estos.

En cuanto a los relatos propios, la participante se describe a sí misma como una persona determinada en sus decisiones, teniendo como punto de referencia la tranquilidad que estas le generen. También se define como una persona correcta, que asume las consecuencias de sus actos y que sus mayores logros los ha obtenido gracias a su esfuerzo. El hecho de actuar de esta manera le ha servido para reconocer a las personas con las que se quiere relacionar, sin sentirse presionada o mal influenciada. Relata que desde hace un tiempo se dejó de preocupar por lo que otros piensan de ella, y establece que lo importante es tener confianza en sí misma:

“...uno se tiene que querer así como es y si uno se siente bien, pues no importa lo que piensen o digan los demás. Me dejó de importar hace mucho...” (Apéndice F).

En su relato se encuentran ciertas dificultades físicas desde pequeña, como lo son problemas de rotación, de elasticidad y el pie plano, y a pesar de que por ellos nunca pensó que la tendrían en cuenta para ser solista, se le reconoció su mejoría y logró conseguir este papel.

La participante revisa de manera ocasional cuentas de bailarinas en Instagram, y a su vez menciona que no publica mucho en redes sociales, pero sí le gusta estar actualizada en lo que los demás comparten. Se limita en la cantidad de amigos en las redes comentando que es “paranoica”; sin embargo, prefiere subir fotos a Facebook, ya que tiene más amigos y eso le permite tener más “Me gusta”.

Con respecto a la macrocategoría “relatos sobre la imagen corporal”, la participante hace mención a los propios, los relacionados a otros, y los inherentes al Ballet. Carolina comenta sentirse satisfecha con su aspecto físico: por su color de piel, de ojos, su pelo, su altura, su espalda, su abdomen, su columna, sus piernas, y los músculos que ha desarrollado por el baile,

pero también reconoce que le hubiera gustado tener algunas partes de su cuerpo diferentes. Aun así, ha aprendido a aceptar aquello que antes hubiera cambiado y considera que da el mensaje de estar a gusto con su cuerpo. Su delgadez es uno de los aspectos de sí misma con el que mejor se siente, y teniendo en cuenta que el ejercicio realizado en el Ballet era suficiente para mantenerse en forma, no se vio en la necesidad de hacer dieta ni de tomar laxantes o productos similares.

“... yo me quiero así y así me hizo Dios. Es más, yo me miro al espejo y digo «no tengo busto pero estoy completamente agradecida de ser así y no ser gordita» ...”

(Apéndice F).

Con respecto al Ballet, se presentan unos ideales estéticos que hacen referencia, tanto al cuerpo como a la postura estilizada. Carolina considera que una bailarina debe tener proporciones pequeñas, fuerza en el abdomen, y además empuje; y sobre esto, ella tuvo ciertas complicaciones porque nació con los pies hacia adentro y con pie plano, pero con la dedicación que mencionó reiteradamente, logró alcanzar todo lo que se propuso en Ballet, aun pensando que las personas de la academia tenían altas expectativas sobre ella. A pesar de que la participante relata que una de las bailarinas de Academia 2 fue anoréxica, no le atribuye este resultado a Profesora 1, ya que no les exigía una delgadez insana.

Participante 2: Manuela

En el relato de Manuela, los otros tales como su familia, sus pares, y la Academia de Ballet en la que practicó, fueron fundamentales en la construcción de su identidad. Su madre fue la persona que más la acompañó durante el proceso de Ballet, ya que ella también bailó cuando era pequeña pero su madre (la abuela la participante) la sacó porque se aburrió de llevarla. Por esta razón, la madre de Manuela estuvo muy dispuesta a ser un apoyo material, tanto para la participante como para la hermana, quien también bailaba en esta misma academia. Esta

disposición se evidenciaba al no mostrar ningún inconveniente en ir a recogerlas, comprarles todos los elementos necesarios (vestidos, puntas, medias), salirse de la oficina para comprarles almuerzo o para ir a peinar a Manuela (cuando era pequeña), entre otros, como se ejemplifica en el siguiente fragmento.

“...mi mamá en su infancia tuvo un montón de desórdenes alimenticios por... en fin, pero era muy a la defensiva conmigo por eso, y ella los sábados, pues yo tenía clase los sábados, ella me esperaba a la clase, y al, al, pues en el intermedio, en el descansito ese, se sentaba a darme la comida...” (Apéndice G).

En el discurso de la participante, su madre apareció constantemente con relación al Ballet, y el único momento en el que el padre se hizo presente fue cuando sintió que le estaban exigiendo mucho y lo mejor era que descansara. Cuando habla de sus padres, los temas tienen que ver con la crianza y guías que les emiten de manera implícita. Ellos tienen altas expectativas en cuanto al futuro de Manuela, aunque la madre se lo ha expresado de forma directa con el deseo de que realice un curso de finanzas y un doctorado.

En cuanto a sus pares, aún después de salirse mantiene amistades fuertes con algunas compañeras de Ballet. Debido a las exigencias y a la competencia que existía en la academia, Manuela menciona que el apoyo que encontró en sus amigas era fundamental en estas situaciones. Además de ser compañeras en esta actividad, la participante les tenía más confianza que a las del colegio. Con algunas, sin que ella haya especificado de dónde las conoce, se ha dejado de hablar porque solo la invitan a planes en discotecas, pero en general sus amigas consideran que Manuela va a ser alguien exitoso.

También hubo varios comentarios acerca de la Profesora 1, tanto negativos como positivos. Los primeros iban dirigidos al lenguaje, a la imagen que quería reflejar de la academia y al

método de enseñanza, que estaba basado en videos de Rusia. Luego, Profesora 1, mejoró su técnica a partir de unas conferencias a las que empezó a asistir, y la opinión de la participante se ejemplifica en el siguiente fragmento:

“...una cosa es lo que ella ve, que produce muchos daños corporales, (ehh), otra cosa es lo que es como que tradicionalmente se ha hecho como ya conociendo los alcances del cuerpo, y como el buen funcionamiento del, corporal y pues eso lo está trayendo Profesora 1...” (Apéndice G).

Además de haber modificado el método, intentaba adecuar el lenguaje que utilizaba con las bailarinas para dar instrucciones. En contraposición, Manuela encuentra lo positivo por fuera del contexto de las clases, donde la profesora se preocupa por sus estudiantes. Debido a su rol de autoridad, tenía la libertad de escoger qué bailarinas podían audicionar para un papel, sin embargo, el respeto que le tenían se mantuvo en cualquier situación. Otro profesor de la academia le generó malestar debido al lenguaje que utilizaba y sus evidentes preferencias, aunque era más consciente al momento de ofender y de ser un apoyo cuando Profesora 1 presentaba estas conductas.

Con respecto a las características de la academia, la participante mencionó que la intensidad y la excelencia de la puesta en escena eran inherentes a Academia 2. Cada curso superado representaba un año en el que se aumentaba la dificultad de lo que se les enseñaba; otro aspecto que variaba eran los horarios y la cantidad de horas de práctica. Cuando eran pequeñas, tenían una clase los sábados con un receso para tomar onces, en donde la administradora de la academia les quitaba la comida, porque según ella no era propia de bailarinas.

Teniendo en cuenta la cantidad de años que la participante duró bailando en Academia 2, relata unas experiencias acerca del Ballet que hacen parte de su construcción del yo. Manuela

empezó a bailar entre los 3 o 4 años sin especificar la razón para hacerlo, y aunque en algunas ocasiones tuvo pausas en la práctica, menciona que la ausencia de esta actividad le parecía desconcertante. Cuenta que al empezar la universidad empezó a bailar de manera más profesional en la academia, es decir, primero tuvo unos siete meses cuando se graduó del colegio, en donde se preparó para las funciones de final de año, después viajó a Francia y allá también consiguió una escuela, y finalmente, cuando volvió a Bogotá, retomó en Academia 2 con una mayor intensidad. Menciona que llegaba con anterioridad a las clases y consideraba importante dar su 100% en todas las áreas que se veían implicadas en el Ballet, pero a pesar de eso, no sentía que fuera valorada la dedicación con la que practicaban, ya que había una preocupación mayor por la imagen de la academia, que por cada bailarina. Manuela habla acerca de las funciones como un proceso que disfrutaba desde la preparación hasta la presentación, y del Ballet como una actividad que le gustaba mucho y practicaba por voluntad. Sin embargo, cuando era menor se avergonzaba de hacerlo y mentía al rechazar invitaciones que coincidían con horarios de clase. Este cambio de percepción no se lo atribuye a algún motivo específico.

Las lesiones y los conflictos con su rendimiento académico también hicieron parte de su relato, puesto que en muchas ocasiones situaba los ensayos para funciones y para la presentación en Cuba, por encima de los diversos dolores, clases y parciales que tenía. Menciona que esta exigencia era por parte de Profesora 1, pero que Manuela buscaba su reconocimiento por estos medios, y debido a esto, concluye que quisiera meter a sus hijos en Ballet, en su misma academia, aunque apoyándolos en temas en los que ella siente que falló, como la búsqueda de aprobación.

Manuela bailó unos años en Academia 2, y se retiró porque no se sabía peinar y la madre debía salirse de la oficina para ayudarla. En ocasiones, la participante hacía que la volviera a

peinar porque no le gustaba cómo había quedado. La madre le dijo a Manuela que debía aprender a peinarse o si no, se debía salir de la academia y ella prefirió salirse. Sin embargo, la hermanita luego entró a Ballet, y verla en una función, hizo que Manuela quisiera volver a entrar a la academia a los 12 años. Hizo parte de esta hasta los 17 y se tuvo que retirar porque la alta exigencia de su colegio IB (Bachillerato Internacional) no le permitía asistir a todos los ensayos de Ballet con la disposición adecuada e igualmente por diferentes lesiones en los tobillos.

A los 19 años volvió a la academia, en donde reporta que estuvo bailando con una intensidad profesional. Como resultado de las múltiples lesiones de la participante, en su viaje a Cuba no se pudo presentar y la directora nunca estuvo de acuerdo con eso, pues había más niñas contando con ella. Tanto la molestia que sentía en el pie, como el hecho de haberle perdido el gusto a la práctica por no poder estar tranquila con su cuerpo debido a sus dolores, Manuela decidió finalmente dejar de bailar. Ella cuenta que para la toma de sus decisiones lleva un proceso introspectivo, en el cual no le otorga tanta importancia a los demás, sino que piensa en lo que para ella es mejor.

A pesar de sus lesiones, la participante identifica las enseñanzas que esto le ha dejado, como la conexión con su cuerpo y la habilidad para saber leerlo. Además, estar en Ballet le generó un sentimiento de disciplina y de mantenerse en una actividad de su agrado, hasta aprender a decir “no más” cuando sienta la necesidad de parar. Luego de tomar esta decisión, Manuela utiliza las redes sociales para continuar una relación con el Ballet, en donde sigue una cuenta en Instagram de consejos físicos para este baile, a diferentes bailarines profesionales, y cuentas de trusas y puntas.

Por último, sobre los relatos acerca del Ballet, la participante reflejó lo que para ella fue importante de bailar frente a un espejo. Este servía para encontrar el equilibrio cuando las clases

se realizaban en el centro del salón y para identificar posiciones del cuerpo inadecuadas y así poderlas corregir posteriormente. A su vez, era fundamental para el grupo por su utilidad de generar sincronización.

Con respecto a los relatos propios, Manuela se identifica como una persona muy perfeccionista y aclara que, en su opinión, las personas en Ballet deben tener algo de obsesivo-compulsivo debido a las exigencias de esta práctica. Con la experiencia, aprendió a cargar su botiquín y a prepararse con anticipación para las funciones. Así como lo mencionó anteriormente, el Ballet la formó y creó un sentimiento de disciplina, lo cual la obliga a no dejar ningún trabajo mediocre, y a terminar todo lo que tiene que hacer por más cansada que se sienta.

En su discurso, al describirse a sí misma, utiliza como puntos de referencia a personas externas. El hecho de que sus padres de vez en cuando emitan guías, pero no comuniquen como tal, la ha hecho muy autónoma, sobre todo en su toma de decisiones. No obstante, considera haber sido como la “niña perfecta” y en ocasiones la agobia haber cumplido las expectativas de los padres, así sienta que las cosas que no hizo en la adolescencia fueron por voluntad propia. A Profesora 1 le tenía mucho respeto, por lo cual le daba miedo hablarle y siempre sintió la necesidad de complacerla, buscando la manera de obtener su reconocimiento constante.

Una actividad en la cual no tiene en cuenta la opinión de los demás es cuando establece que la gente se escandaliza si las niñas menores de 12 años se maquillan, aunque ella cuenta que se maquilla desde los cuatro años y que de hecho es muy buena para esto. Asimismo, es la única persona saludable de su casa, que disfruta mucho comer verduras, lo cual también se relaciona con el hecho de que debe estar comiendo permanentemente. Se evidencia la importancia del cuidado de su cuerpo, que también mantiene acudiendo a fisioterapia continuamente. Al hablar de su futuro, asegura que quiere ser exitosa, pero sin brindarle tanta importancia a lo económico,

ni a ser la mejor en su campo, pero que realice bien su trabajo y esté satisfecha con la cantidad de trabajo que realice. Al extrañar la sensación, que le generaba Ballet, de destreza del cuerpo, también plantea probable abastecer la necesidad así sea una hora a la semana, cuando sea mayor.

Manuela comparte diferentes relatos acerca de la imagen corporal. Sobre la propia, suele referirse a sí misma como “gordita” hasta que volvió de Francia unos meses después de graduarse del colegio, cuando dejó de comer insano y bajó de peso rápidamente y sin esfuerzo. De todos modos, para ella era complejo tener que estar pensando tanto en el cuerpo y en ocasiones tenía atracones. Las veces que dejó de bailar, se sentía inconforme con su cuerpo, aunque desde la última vez, no le ha prestado tanta atención a eso, con tal de saber que el cuerpo esté saludable, tanto a nivel físico como alimenticio.

Las dificultades que Participante 2 tuvo con respecto al cuerpo mientras practicó Ballet fueron que la larga duración de los ensayos le hacían agotar completamente su energía, que descubrió que eran falta de alimentación más constante; y relató que tenía estrías. Al adelgazar, el hecho de que Profesora 1 le dijera que tuviera cuidado, la hacía sentir bien, como también la oportunidad de bailar durante la adolescencia, porque lograba criticarse de forma constructiva con el fin de mejorar diferentes aspectos relacionados al Ballet. Para evitar lesiones, es sumamente importante dormir y comer bien, como también entrenar los músculos que no se entrenaron en clase.

Según la perspectiva de la participante, Profesora 1 no era muy prudente al referirse a la imagen corporal de otros. En este sentido, no se preocupaba mucho por lo que le pasaba a las bailarinas, ni por las repercusiones que podía tener el uso de su lenguaje. En los relatos de otros sobre la imagen corporal de otros, a Manuela le han comentado que los bailarines de Cuba son bastante exigentes en la figura corporal. Acerca de los relatos que ella misma da sobre la imagen

corporal de otros, parece importante resaltar que, en los primeros cuatro años, había alrededor de ocho niñas por clase con desórdenes alimenticios.

Participante 3: Juliana

Los otros también son importantes en el relato de Juliana, y menciona a familiares, pares y personas de Academia 2. La que más participación tuvo fue su madre, en un principio, porque fue quien decidió meterla en Ballet al reconocer que la veía bailando constantemente. Sin embargo, también la metió en otras actividades y debido a los horarios que la academia manejaba, la participante escogió quedarse solo con el baile. Además, considera que su madre fue la persona que más la apoyó en el proceso de Ballet, ya que estuvo disponible cada vez que Juliana la necesitaba, en especial en los momentos en los que quería salirse, y ella le insistía. Ahora le agradece que lo hubiera hecho. Con respecto a los hermanos, menciona que son dos hombres y que, debido a la diferencia de edades, se siente como hija única. Por otra parte, no menciona a su padre de manera individual, sin embargo, cuenta que sus padres confían en ella en temas académicos.

Al hablar acerca de sus pares, se refleja también una confianza respecto a sus capacidades en lo académico por parte de su mejor amigo de la universidad. Dentro del Ballet tuvo buenas experiencias en cuanto a las amistades, mencionando que mantiene más amigas de esta práctica, que del colegio. Al tener este vínculo tan fuerte, le afectaban mucho las dificultades que ellas sentían respecto a su imagen corporal. En comparación con esto, Juliana alcanzó a notar la alta competitividad existente dentro de la academia, y la manera en que las demás no le ayudaban a alguien que no fuera su amiga. Por esta misma razón, se generaban muchos roces especialmente en la selección de personajes para las funciones.

En cuanto a Academia 2, Profesora 1 fue una persona relevante debido a la buena relación que mantenían. La participante menciona que siempre se respetaron y aunque reconoce que era exigente en cuanto al aspecto físico y el compromiso de las bailarinas con la academia, nunca fue grosera con Juliana y eso la hacía sentir muy bien; e incluso, en una ocasión la tomó como ejemplo para hablarle a la clase y concluyó lo siguiente:

“... [Profesora 1 dijo] una artista tú lo reconoces cuando entra a un lugar y cuando se para en un escenario, tú sabes quién es un artista y quién no lo es, o sea tú puedes tener todos los años de experiencia, y aun así no ser una artista (...) si tú tienes como en tu alma ser artista, se va a ver, apenas entres a un escenario. Entonces les dijo que yo era así...”
(Apéndice H).

Al momento de prepararse para una función, la profesora era estricta con lo que quería estéticamente de las bailarinas, y esto incluía un cuerpo adecuado para el vestuario, y unos rasgos físicos específicos para algunos papeles. Juliana menciona que algunas personas consideraban esto ofensivo, pero a ella nunca le llamó la atención para que bajara de peso, y no le molestaba el método con el que la profesora asignaba papeles. En cuanto a la academia, la participante resalta la técnica con la que enseñan, ya que considera que aprenden a hacer bien los movimientos para procurar que todo sea “perfecto”.

Las experiencias que vivió desde que empezó Ballet hacen parte de la construcción de su Yo, puesto que empezó a bailar antes de cumplir 4, completó todos los cursos de la academia, y al graduarse del colegio duró seis meses dedicada al Ballet en escuelas de Cuba y México, para finalmente volver a Bogotá y presentarse en la función de su academia ese año. Lo anterior lo hizo para decidir si quería dedicarse de forma profesional a esta actividad, y aunque menciona que le permitía canalizar su lado artístico y librarse de sus frustraciones, decidió tener una carrera

universitaria. Solo se retiró de la academia cuando los horarios del pregrado dificultaron su asistencia y compromiso; sin embargo, seguía bailando con menos intensidad con una profesora privada y enseñándoles a adultas principiantes y niñas. Esto le permitía recordar los ejercicios mientras se los explicaba y los mostraba a la clase. Además, menciona otras vivencias gratificantes en Ballet, como el hecho de que las niñas menores la halagaran; que se sintiera cómoda en la academia debido a que no bailaban uniformadas, el ambiente era cálido y el lenguaje era amable; y por último, la mejor época del año para Juliana era la de la presentación.

El Ballet le aportó a la participante para lo que es en este momento, sobre todo para su carrera, enseñándole a ser disciplinada y a no experimentar miedo cuando tenga que interactuar con otras personas. Le enseñó a ser autónoma, organizada y a saber que mientras uno se esfuerce, puede conseguir cualquier cosa que se proponga. Juliana reconoce que siempre intentaba mirarse al espejo mientras bailaba para ver si estaba haciendo algo mal y saber cómo corregirlo. A pesar de lo mucho que disfrutó el Ballet y las enseñanzas que esta práctica le dejó, tuvo que dejar de bailar porque los horarios de su carrera se volvieron incompatibles con los de la academia; aunque todavía sigue en redes sociales a muchas páginas de Ballet, entre esas, la de su academia, y la de diferentes bailarinas.

Participante 3 narra que es muy segura de sí misma, confía en sus capacidades y sabe que va a cumplir cualquier meta que se proponga. Le atribuye esto tanto al Ballet, como al tipo de familia que tiene, ya que siempre ha recibido un apoyo por parte de ellos. Por esta misma razón, se adelanta a las situaciones teniendo en cuenta los posibles desarrollos que pueden llegar a tener, pero siempre mirando lo positivo y las enseñanzas que la situación le dejó. De igual manera, reporta ser muy independiente en la toma de sus decisiones, incluso egoísta, si siente la necesidad de priorizar sus objetivos. También se describió en el contexto del Ballet y comenta

que era realista; tenía tolerancia a la frustración; afrontaba con madurez las situaciones que a otras compañeras les molestaba, y teniendo en cuenta que trabajaba dando clases de Ballet, adquiriría lo que necesitaba con sus ganancias.

En general Juliana se siente conforme con su cuerpo, acepta que desde que ha dejado a un lado el ejercicio ha aumentado de peso, pero no es algo que le genera malestar, y comenta que su peso era mucho menor en Ballet, pero tiene presente que es por la actividad física y una alimentación consciente, mas no por conductas alimentarias restrictivas. Reitera que para ella es más importante sentirse activa, que tratar de mantener un cuerpo “de niña” siendo ya adulta. Considera que todas las personas deben estar conformes con su cuerpo y no está en contra de alcanzar esto por medio de operaciones, pero también intenta ser un apoyo para sus amigas y tener mucho cuidado con los comentarios que las personas hacen acerca de su imagen corporal, porque sin darse cuenta puede afectar a otros.

Juliana comenta que durante un tiempo consumió dos productos que la ayudaban a quemar más grasa cuando hacía ejercicio y a sentirse llena para no comer sin hambre, ya que relata que era muy ansiosa y lo hacía. Pero al conocer los efectos que estas pastillas tenían sobre su riñón y por la sensación de malestar que le generaba la segunda, las dejó de tomar. Cuando tenía entre 10 y 11 años, empezó a comer más saludable después de que su madre le dijo que era la segunda niña más gorda de su clase. Posteriormente, Juliana se enteró que se lo decía molestándola por la forma en que se paraba, mas no porque en realidad lo fuera, y sin embargo, el comentario ya había tenido un efecto sobre ella.

Al hablar acerca de lo que se espera en Ballet sobre el cuerpo, la participante menciona que hay un estereotipo de bailarina que tiene las piernas muy delgadas, pero actualmente hay una

mujer afrodescendiente bailando en el American Ballet Theatre (ABT) que ha transformado ese ideal por medio de piernas musculosas, y Juliana también se inclina hacia ese modelo.

Discusión

Según plantea Gergen (2011), es difícil otorgarle una definición al término “experiencia”, por lo tanto, se debe centrar la atención en el discurso acerca de esta, que a su vez es el que permite que se construya el Yo. Con la información recolectada se logra responder al objetivo general de la investigación, ya que para las participantes el Ballet fue fundamental en la construcción de lo que actualmente son. Las tres participantes coinciden en que el Ballet les ha dado una formación integral, ya que les aportó enseñanzas aplicables tanto a esta práctica, como a su vida cotidiana. Los aprendizajes que más mencionan son la disciplina, el compromiso, la responsabilidad y la organización. Es importante tener en cuenta que sus relatos corresponden a los cambios que han vivenciado a partir de nuevas experiencias, lo cual ha generado ajustes en la manera de contarlos, tratando de serle fiel a los recuerdos, a pesar de la dificultad que esto puede generar (Bruner, 2003).

En general, las tres tienen confianza en sí mismas frente a lo que pueden lograr, y por ende, tienen altas expectativas sobre su futuro. Con respecto a la toma de decisiones, todas convergen en identificar a las personas que no les convienen y no se les dificulta alejarse de ellas. Manuela y Juliana se consideran autónomas y Manuela y Carolina buscan su tranquilidad en el resultado de sus decisiones. Una decisión muy importante que tuvo que tomar Manuela constantemente, era la de valorar si debía seguir bailando a pesar de sus lesiones, y aunque siempre elegía seguir bailando, Profesora 1 se molestaba por la inconstancia de su asistencia; hasta que, debido a una pelea determinante por una lesión, la participante decidió no seguir bailando.

Las participantes mencionan que hubo una fuerte disminución de las exigencias, y por lo tanto, del estrés que sentían al dejar de bailar, sobre todo por la intensidad horaria de esta práctica que limitaba la posibilidad de dedicarle el tiempo necesario a sus estudios, tanto universitarios, como escolares. Hamilton y Hamilton (1991, citado por Pickard, 2012) y Krasnow, Mainwaring, y Kerr (1999, citado por Pickard, 2012) plantean que las bailarinas de Ballet sacrifican diferentes áreas de su vida, como lo son las amistades y una variedad de intereses, lo cual puede tener repercusiones en el conocimiento y en las experiencias que se pueden adquirir del mundo. Esto se hace evidente en los relatos de las participantes ya que todas cuentan que durante los fines de semana se ensayaba para las funciones, y los horarios no contaban con una hora límite, por lo que se podían extender hasta las 12:00 a.m. Relacionado a esto, Juliana relata que en un cumpleaños le regalaron una boleta para un concierto de Britney Spears, pero como coincidía con una de las fechas de la función de la academia, no asistió al concierto para poder bailar. En lo anterior, también se refleja la idea de Bruner (2003) sobre el compromiso con otros y la autonomía, ya que esta práctica exige un compromiso con otros, tanto con la academia, como con los padres, que puede alejar a las participantes de llevar a cabo la experiencia de vivir la etapa de la adolescencia y de hacer amigos.

A su vez, la participante 1 procuraba tener la universidad como prioridad en épocas de parciales, pero estaba comprometida con el Ballet el resto del tiempo; Manuela se dedicaba a los ensayos cuando estaban preparándose para funciones o eventos, aún si eso significaba faltar a clases; y por último, Juliana tuvo que empezar a faltar a la academia cuando entró a la universidad porque se le dificultaba cumplir con los horarios y la disciplina que ambas requerían.

El estrés mencionado anteriormente puede ser debido a que las tareas, las clases y lo que involucra una audición es demandante y requiere de mucho compromiso (Pickard, 2012). A su

vez, los bailarines entienden el rechazo como parte del trayecto para convertirse en bailarín de Ballet. Esto último es algo que entienden Juliana y Carolina, al aceptar el hecho de no obtener un papel, porque alguna bailarina lo hacía mejor que ellas.

Para crear el Yo, se requiere una participación tanto del interior como del exterior; donde lo primero es constituido por los sentimientos, percepciones, y recuerdos; y lo segundo, tiene que ver con las fuentes externas en las que estamos inmersos, como la cultura y los otros con los que tenga interacciones constantes (Bruner, 2003). Teniendo en cuenta la necesidad de narrar las experiencias para construir el Yo, la interacción con los otros se vuelve esencial para el desarrollo de las habilidades de narración (Gergen, 2011) y ayudan a configurarse como persona. Es por esto que, al hablar del otro, las participantes hacen referencia a esas personas que consideran importantes para su experiencia en Ballet, y de sus vidas en general, que por ende han participado en su construcción del Yo.

En la experiencia en Ballet, todas las participantes hacen mención reiterativa a su madre, ya que en ella encontraron un gran apoyo material y emocional, siendo las más presentes, estando disponibles para sus necesidades y para fortalecer la relación que cada una tenía con el Ballet. Aunque para Carolina su padre también fue una ayuda, Manuela lo menciona poco y Juliana no habla de él al referirse a esta práctica. El padre de la Participante 1 le advirtió que si le seguía yendo mal en el colegio, la sacaba de Ballet; y a pesar de que es evidente que el padre de Manuela es una figura de autoridad en su casa, no le puso condiciones al ver las exigencias de Academia 2. Así como Gray y Kunkel (2001) plantean que las bailarinas trazan el inicio de su carrera a algún padre, Carolina, Manuela y Juliana relatan que entraron a bailar gracias a sus padres.

Es necesario que el Yo tenga un equilibrio en el compromiso, tanto consigo mismo (autonomía), como con los otros que participan en su creación (Bruner, 2003). Por lo tanto, cuando las tres participantes mencionan que sus padres tienen altas expectativas sobre cada una de ellas, y además las participantes 2 y 3 mencionan la confianza que tienen sus amigos en cualquier proyecto que se propongan, esto puede generar un sentimiento de responsabilidad y compromiso en ellas, para cumplir con esas expectativas, buscando lograr el balance. La confianza que las participantes tienen sobre sí mismas, puede resultar del reflejo de lo que sus familias y amigos esperan de ellas (Bruner, 2003). Al hablar de sus pares, todas consideran que sus amigas de Ballet son una red de apoyo que se mantienen a pesar de haberse salido de la academia. Además, reconocen que esta red fue fundamental para su asistencia a las clases y para sobrellevar las complicaciones que se les presentaron.

Las tres acatan normas sociales de respeto, las cuales son ofrecidas tanto en la cultura (Bruner, 2003), como en el contexto del Ballet (Gray & Kunkel, 2001). La autoridad que con mayor regularidad menciona Manuela en su discurso son sus padres, y a la que constantemente se refieren las demás es Profesora 1. Lo anterior tiene relación con lo encontrado por Gray y Kunkel (2001) cuando señalan que en el mundo del Ballet hay una clara presencia de figuras de autoridad, y las bailarinas deben ser sumisas y respetuosas ante estas personas, que pueden ser los padres, profesores o coreógrafos. Dentro de la academia, Profesora 1 era quien exigía una mayor disciplina, pero a su vez les transmitió lo que implica ser una buena bailarina, no solo por los pasos sino por la manera de interpretar un personaje.

En cuanto a Profesora 1, las tres comentan que su relación con ella era de respeto, a pesar de que a Carolina y a Manuela les daba miedo hablarle; la segunda siempre buscaba su aprobación, y Juliana sin buscarla, la obtenía constantemente. Para Fonteyn (1978) en Pickard (2012), el

factor más importante para triunfar en Ballet es una buena profesora, y a pesar de algunos sentimientos de descontento frente a esta, las participantes coinciden en lo bien que Profesora 1 hace su trabajo, y al buscar su aprobación, se refleja la relevancia que ella tiene para triunfar en esta práctica. Ligado a esto, las bailarinas interpretan la manera en que la profesora las observa como una forma de control que genera ciertas consecuencias en ellas al querer resaltar (Pickard, 2012).

Con respecto a la imagen corporal, se encontró que a pesar de que el Ballet tiene referentes acerca del cuerpo que debe tener una bailarina, para las participantes no existe una figura única, teniendo en cuenta que en la academia donde bailaron no se acepta a las bailarinas dependiendo de su figura. Gracias a esto, ninguna de las participantes presenta altas inconformidades frente a su cuerpo, como sí se encuentran en las investigaciones de Requena, Martín y Lago (2015), Scoffier-Mériaux, et al. (2015).

Para todas las participantes, el espejo jugó un rol fundamental al bailar, ya que les permitía corregir los pasos que realizaban y la postura que mantenían; pero además, Carolina y Juliana mencionan que tenía algunas desventajas, como copiar un paso mientras las otras lo hacían, en lugar de aprendérselo, o hacer fuertes autocríticas sobre su postura corporal. Lo anterior se contrapone a lo encontrado por Radell, Keneman, Adame y Cole (2014) que indica que los bailarines se critican y se comparan con otros al mirarse al espejo. Al preguntarles a las participantes qué es lo primero que se miran cuando están frente a un espejo, Carolina y Juliana hacen alusión a partes del torso que les puede generar inconformidades, y Manuela le presta atención a la cara. La respuesta de las primeras mencionadas coincide con Vaquero, et al., (2014), al determinar que las mujeres se centran en aquellos rasgos que no les gustan.

También todas recuerdan que Profesora 1 no les exigía una figura delgada, sin embargo, unos meses antes de las funciones, les recomendaba empezar a comer saludable. No obstante, sí se molestaba cuando a alguna de las bailarinas se le presentaba una dificultad física. Esto pudo ocurrir por lo expresado por Gray y Kunkel (2001) cuando mencionan que las bailarinas no son tenidas en cuenta si se lesionan, y por miedo a esto, esconden sus heridas. Aunque Manuela no ocultaba sus lesiones, menciona que la profesora la trataba con desdén en estas situaciones y le decía algo como “si no puedes, entonces no vengas más y me consigo un reemplazo pero no pierda... no me hagas perder el tiempo" (Apéndice G).

Ninguna de las tres menciona de manera explícita haber tenido un desorden alimenticio mientras realizaba esta práctica, sin embargo, conductas como los atracones que presentaban Manuela y Juliana; y el uso que la última le daba a pastillas quema grasa y de expansión del estómago, las cuales producen una sensación de llenura, se pueden relacionar con algunas características de los problemas en la conducta alimentaria. Asimismo, todas mencionan a sujetos externos que tuvieron algún desorden alimenticio con fuertes consecuencias, o que por su figura corporal se vieron limitados a bailar en funciones presentadas por la academia; y esto pudo restringir prácticas dañinas en las participantes. Por último, a Carolina le parecería traumático ser gorda, debido a lo desagradable que le resulta esta contextura; Manuela relata haber sido “gordita”, así como haber estado preocupada por su peso, buscando formas de adelgazar; y Juliana dice que la madre le dejó una huella, comparándola con la niña más gorda de su clase de Ballet, lo cual la llevó a que comiera más saludable.

Es importante determinar que la adolescencia es esencial dentro del desarrollo y una gran parte de esta se enfoca en el cuerpo, lo cual puede causar daño o conflicto más que todo en aquellos comprometidos en convertirse en bailarines (Pickard, 2012). Esto puede tener tanto

consecuencias positivas, como negativas, y ambas se reflejan en lo que comparte Manuela. Ella hace referencia a que, en la adolescencia, la imagen corporal es algo “duro”, pero verse al espejo en Ballet le daba una excusa para mirar su cuerpo y hacerse críticas constructivas que le favorecieron. Sin embargo, el daño mencionado anteriormente se evidencia en una de las bailarinas “estrella” de Profesora 1 de las que cuenta Manuela, que dejó de bailar durante aproximadamente tres años, mientras estuvo en un centro de rehabilitación en España.

En general Carolina considera que no tiene amigas inconformes con la imagen corporal y más adelante menciona que ella también está satisfecha con su cuerpo y como explica Garciandía (2005), esta situación se le puede atribuir al sistema social en el que se desenvuelve, ya que en el momento en el que los miembros cambian, el sistema también lo hace. Lo contrario sucede con las amigas de Juliana, que en ocasiones presentan inconformidades con su cuerpo y es ella quien intenta ser el apoyo para que estén tranquilas sobre su imagen corporal. En el caso de la familia de Manuela, aunque ella intenta inculcarles hábitos alimenticios saludables, ellos no se muestran interesados.

Teniendo en cuenta que un sistema relacional es un conjunto constituido por unidades vinculadas entre sí, en el momento en el que una unidad genere un cambio, se observará un cambio en las otras unidades también (Andolfi, 1991). Lo anterior puede contribuir a la razón por la cual Carolina dice que siempre ha estado satisfecha con su cuerpo, ya que considera que sus amigas no presentan inconformidades frente a su imagen corporal; entonces, como ninguna ha generado algún cambio ante esta percepción, el cambio no se ha reflejado dentro del sistema.

Según Garciandía (2005), al intercambiar información con el otro, no se puede determinar aquello que va a pasar con el otro, pero se puede asumir. Esto es lo que ocurre cuando Juliana es un apoyo para sus amigas en momentos en los que no se sienten bien con sus cuerpos. En estos

casos, ella hace comentarios con los que intenta hacerles caer en cuenta de que los cuerpos cambian mientras crecen, y aunque ella no esté segura de que pueda generar un cambio positivo en ellas, hace el esfuerzo. A su vez, invita a sus amigas a abstenerse de hacer comentarios y comparaciones impertinentes sobre el cuerpo, ya que reconoce que el lenguaje puede herir a otras personas e incluso generar comportamientos dañinos en la alimentación. Lo anterior se puede relacionar con el Axioma 2 (Watzlawick, Jackson & Bavelas, 2011), donde se plantea que una comunicación no solo transmite información, sino que impone una conducta. Así como esta participante lo intenta hacer, Manuela desea infundir hábitos saludables en la alimentación de su familia, por medio de consejos y con su ejemplo.

En cuanto a los relatos sobre la imagen corporal, las percepciones propias han sido cambiantes durante los años. La Participante 1 siempre ha estado satisfecha con su figura, mientras que las otras dos, en ocasiones, se han sentido inconformes con su cuerpo, pero están conscientes de que con alguna actividad física podrán retomar su figura deseada. A pesar de esto, las participantes aseguran que sus relaciones no se han visto afectadas por su percepción corporal.

Al preguntarle a las participantes por las condiciones que consideraban eran necesarias para ser una buena bailarina, todas hicieron referencia a la disciplina y el compromiso como requisitos fundamentales. También se hizo mención a aspectos físicos (la elasticidad, entrenar los músculos, la postura), estar descansado y tener buena relación con la comida. Sin embargo, Carolina considera que de las cosas más importantes son la técnica, la expresión y la interpretación, relacionado a lo que plantea Gary, un adolescente de 13 años, que hace referencia a lo sano que puede ser la competencia, ya que motiva a un esforzarse más. Si se quiere ser el

mejor en la práctica del Ballet, se debe ser perfecto, tener tanto un buen cuerpo, como una excelente técnica, una expresión y un desempeño extraordinario (Pickard, 2012).

Con respecto a los ensayos, las exigencias sobre la asistencia de los bailarines eran puestas por la academia, pero aceptadas por participantes como Manuela, y rechazadas en ocasiones por Carolina. Lo anterior se relaciona con la propuesta de Bruner (2003) cuando aclara que los preceptos que las culturas ofrecen, pueden ser interpretados, para rechazarlos o aceptarlos, y de esta manera también se estará construyendo el Yo, ya que los entendimientos que cada quien le dé a estas guías, permite que las personas se distingan. Profesora 1 esperaba que las bailarinas estuvieran disponibles y dispuestas a esperar el tiempo que fuera necesario durante los ensayos para las funciones, asumiendo que la prioridad de todas debía ser Academia 2. Lo anterior tiene coherencia con lo que Gray y Kunkel (2001) exponen acerca de la “mercantilización”, puesto que asemejan el Ballet y las compañías para las que bailan profesionalmente, como propietarios de las bailarinas.

Juliana, a diferencia de las otras dos participantes, menciona que el lenguaje no era grosero en la academia, y que, al contrario, era un ambiente cálido. Esto, relacionado con lo anterior, se puede explicar por lo que plantea (Sluzki, 2013) al decir que el problema no está en la persona sino en la comunicación de los miembros del sistema. Tanto Manuela como Carolina hacen referencia a un lenguaje fuerte utilizado por Profesora 1, y como se puede ver, son estas dos quienes sienten miedo de hablarle, mientras que Juliana no menciona ningún “malestar” que le generara la profesora, y es esta participante quien comenta que percibía el lenguaje como amable.

Sobre los términos y el vocabulario de los profesores, Pickard (2012) percibió que recurrían al uso de metáforas para explicarse mejor, y se comunicaban de manera positiva, resaltando que

pueden hacer mejor el trabajo, en lugar de hacer referencia a que no lo están haciendo suficientemente bien. Manuela quisiera que se utilizara más este tipo de lenguaje dentro de Academia 2. Este uso no es solo importante a la hora de comunicar una instrucción sino también debe ser usado dentro de las críticas, que sean constructivas, teniendo en cuenta que una profesora entrevistada por Pickard (2012) considera que, si la estudiante tiene confianza en sí misma, va a obtener mayores logros.

Aunque cada participante tuvo motivos personales para dejar de bailar, Juliana menciona que seguiría bailando si hubiera estudiado la carrera que tenía como segunda opción, ya que no dejó de bailar por lesiones ni conflictos dentro de la academia, como sí lo hicieron las primeras dos participantes. Carolina reitera que cumplió el ciclo en Ballet y no está en sus planes volver. En contraposición, Manuela, en su adultez, quisiera bailar esporádicamente e inscribiría a sus hijos en la academia en la que ella bailó.

Teniendo en cuenta que no se profundizó en el tema de redes sociales digitales, el objetivo específico que pretendía explorar sobre estos espacios se cumplió parcialmente. Las participantes no reportaron un uso regular de estos, específicamente de Facebook. Instagram lo utilizan para mantenerse actualizadas en páginas relacionadas al Ballet, tanto de bailarinas, como de utilería y vestuario. Lo anterior es contrario a lo que encontraron Buffardi y Campbell (2008, citado por Caro, 2012), al establecer que el hecho de mostrar una mayor actividad social en la red, indica que son personas narcisistas.

En conclusión, todas reconocen que el Ballet fue fundamental en la construcción de su Yo, principalmente por haber empezado a bailar en la infancia y por los años que duraron practicando. Todas reiteran el aporte que esta práctica generó tanto en su compromiso, disciplina, responsabilidad y organización.

A partir de los relatos de las participantes, se evidencia que en la construcción de su Yo los Otros hicieron parte de este proceso, generando aportes fundamentales por medio de guías y acompañamiento por parte de padres y algunos pares. El estilo de crianza y el apoyo emocional y material que recibieron por parte de los padres también jugó un rol visible dentro de este proceso. Aunque Profesora 1 se encontrara específicamente en la academia, las enseñanzas que generó mediante la práctica trascendieron a otros ámbitos.

Se encontraron limitaciones frente al trabajo realizado debido al tiempo determinado, ya que hubiera ayudado a profundizar y a presentar más comparaciones un mayor número de participantes. Se infiere otra limitación al haber realizado la entrevista de Juliana en instalaciones universitarias, ya que no está en el “ambiente seguro” en el que sería su hogar, y se pudo haber cohibido por esta razón. Además, el hecho de que todas practicaran en la misma academia pudo haber generado discursos similares entre las participantes, gracias a la percepción que tenían acerca de la academia y de su profesora. Asimismo, el enfoque puede presentar una limitación teniendo en cuenta que es difícil recordar con precisión aquello que se encuentra en la memoria, y esto hace que la narración esté sesgada por el sentido atribuido a los recuerdos y a lo que el narrador considera que otros quieren escuchar de esta (Bruner, 2003). Por último, en Bogotá no existe una escuela enfocada en formar bailarinas de Ballet profesionales, lo cual puede disminuir las exigencias.

Debido al tiempo no se pudo desarrollar la idea inicial, que implicaba un estudio longitudinal de mínimo un año, donde se entrevistara en diferentes ocasiones a las mismas bailarinas, para observar si variaba la percepción que tenían frente a su cuerpo, durante todo el proceso previo a una función de la academia. Por este motivo, se recomienda indagar acerca de estos temas en futuros estudios. Igualmente, se podrían realizar investigaciones acerca de la relación entre la

construcción del Yo, la imagen corporal y el Ballet, con muestras más grandes que involucren la participación de bailarines y adolescentes, para obtener una comprensión más amplia de este fenómeno. También, se propone hacer estudios que indaguen acerca de las redes sociales digitales en bailarinas, el tipo de interacción que tengan con estas, y por ende, las contribuciones que se generen en su construcción del Yo. Por último, se cree que culturalmente se pueden encontrar diferencias, por lo que se propone replicar la investigación en diferentes ciudades y países, teniendo en cuenta otras prácticas deportivas.

Además de estas recomendaciones y teniendo en cuenta lo encontrado, se le propone a profesores y entrenadores ser más conscientes del lenguaje que utilizan y de la manera de dar instrucciones para generar un impacto positivo en la imagen corporal, por medio de mensajes saludables. Asimismo, según lo planteado por Amado, Leo, Sánchez, Sánchez y García (2010) citado por Requena, et al. (2015), los estudiantes con mayor autoestima, logran asimilar mejor los contenidos, lo cual aumenta su rendimiento. También se quisiera resaltar una propuesta sugerida por Manuela, que invita a las profesoras a transmitir un conocimiento anatómico, que permita a las bailarinas distinguir entre un dolor bueno y uno malo. A su vez, para ella es fundamental que las academias incluyan fisioterapeutas para prevenir lesiones y para estar a la disposición de las bailarinas que lo consideren conveniente.

Referencias

- Anderson, H., & Goolishian, H. (1991). Los sistemas humanos como sistemas lingüísticos: implicaciones para la teoría clínica y la terapia familiar. *Revista de psicoterapia*, 2(6-7), 41-72.
- Andolfi, M. (1991). La familia como sistema relacional. En *Terapia familiar: un enfoque interaccional* (págs. 17-36). Barcelona: Paidós.
- Arcelus, J., García-Dantas, A., Sánchez-Martín, M., & Del Río, C. (2015). Influence of perfectionism on variables associated to eating disorders in dance students. *Revista De Psicología Del Deporte*, 24(2), 297-303.
- Arcelus, J., Witcomb G. L., & Mitchell, A. (2014). Prevalence of Eating Disorders amongst Dancers: A Systemic Review and Meta-Analysis. *European Eating Disorders Review*, 22 (2), 92- 101.
- Ballas, C. A., & Castillo, H. M. (2008). Etnografía: Campos de aplicación en educación y etapas en el proceso de investigación. Bogotá: U. Javeriana.
- Bedoya, M. H., & Marín, A. F. (2010). La inclusión social por la vía del cuerpo en mujeres diagnosticadas con anorexia bulimia en la ciudad de Medellín, Colombia. *Iatreia*, 23(4), 319-328.
- Bruner, J. (1988). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Gedisa.
- Bruner, J. (2003). La creación narrativa del Yo. En *La Fábrica de Historias: Derecho, literatura, vida* (págs. 91-124). Fondo de Cultura Económica.
- Caro, L. (2012). La encarnación del Yo en las redes sociales digitales. *Telos*, 59-68.
- Chaimovich, F. (2016). El Ballet como movimiento del cuerpo reprimido. *Revista Latinoamericana de Psicoanálisis*, Calibán 14(1), 125-129.

- Clabaugh, A. & Morling, B. (2004). Stereotype Accuracy of Ballet and Modern Dancers. *Journal Of Social Psychology*, 144(1), 31-48.
- Deossa, G. C., Restrepo, L. F., Velásquez, J.E. (2015). Actitudes y comportamientos de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes universitarios, Colombia, *Hacia la Promoción de la Salud*, 20(1), 67-82.
- Duero, D. G. (2006). Relato autobiográfico e interpretación: una concepción narrativa de la identidad personal. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 131-151.
- Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 47(1), 25-33.
- Garciandía, J. (2005). Introducción. En *Pensar sistémico: una introducción al pensamiento sistémico* (págs. 17-33). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Gergen, K. (2011). Realidades y relaciones: Aproximaciones a la construcción social. Barcelona: Paidós
- Gray, K. M., & Kunkel, M. A. (2001). The Experience of Female Ballet Dancers: a grounded theory. *High Ability Studies*, 12(1), 7-25.
- Guerrero, A. L. (2011). Narrative as resource for the display of self and identity: The narrative construction of an oppositional identity. *Colombian Applied Linguistics Journal*, 13(2), 88-99.
- Hernández, R. (2010). *Metodología de la Investigación, Quinta Edición*. McGRAW-Hill Interamericana.
- Leahy, T. & Harrigan, R. (2006). Using Narrative Therapy in Sport Psychology Practice: Application to a Psychoeducational Body Image Program. *The Sport Psychologist*, 20, 480-494.

- Martínez Carazo, P. C. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, 165-193.
- Martínez Miguélez, M. (1996). El método fenomenológico. En *Comportamiento Humano: Nuevos métodos de investigación* (2da ed). México: Trillas.
- Martínez Rodríguez, J. (1990) una propuesta de clasificación de las técnicas de recogida de información, con especial referencia a las técnicas de investigación interpretativa. En *Hacia un enfoque interpretativo de la enseñanza: etnografía y currículum*. Granada: Servicio de publicaciones de la universidad de Granada.
- Maturana, H. (1994). Lenguaje y emoción. En *La democracia es una obra de arte* (págs. 9-17). Bogotá: Linotipia Bolívar.
- Maturana, H. (1997). Lenguaje y realidad: el origen de lo humano. *Revista Universidad Nacional de Colombia*(5-6), 200-203.
- Maturana, H. (2008). *El sentido de lo humano*. Buenos Aires: Granica.
- Ministerio de Salud y Protección Social, & Colciencias. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*. (Javegraf, Ed.) Obtenido de http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta_Nacional_de_Salud_Mental_Tomo_I.pdf
- Minuchin, S., Fishman, C. (2004). Familias. En *Técnicas de terapia familiar* (págs. 25-41). Buenos Aires: Paidós.
- Nerini, A. (2015). Media influence and body dissatisfaction in preadolescent Ballet dancers and non-physically active girls. *Psychology Of Sport & Exercise*, 20, 76-83.
- Pérez, M. (2012). Identidad digital. *Telos*, 55-58.
- Perinat, A. (1998). *Psicología del Desarrollo: Un enfoque sistémico*. Barcelona: EDIUOC.

- Pickard, A. (2012). Schooling the dancer: the evolution of an identity as a Ballet dancer. *Research In Dance Education*, 13(1), 25-46.
- Radell, S. A., Keneman, M. L., Adame, D. D., & Cole, S. P. (2014). My body and its reflection: a case study of eight dance students and the mirror in the Ballet classroom. *Research In Dance Education*, 15(2), 161-178.
- Requena, C. M., Martín, A. M., & Lago, B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista De Psicología Del Deporte*, 24(1), 37-44.
- Scharager, J., & Reyes, P. (2001). Muestreo no probabilístico. Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología.
- Scoffier-Mériaux, S., Falzon, C., Lewton-Brain, P., Filaire, E., & d'Arripe-Longueville, F. (2015). Big Five Personality Traits and Eating Attitudes in Intensively Training Dancers: The Mediating Role of Internalized Thinness Norms. *Journal of Sports Science and Medicine*, 627 - 633.
- Shotter, J. (2001). *Realidades conversacionales: la construcción de la vida a través del lenguaje*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Sluzki, C. [UBApsicología]. (2013, septiembre 13). Narrativa, Redes y Familias [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=2Jz3H06lBnc>
- Solano, M. (2006). Fenomenología-hermenéutica y enfermería. *Cultura de los Cuidados*, (19), 5-6.
- Spies, L., & Margolin, G. (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 17(1), 1-18.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). Codificación abierta. En *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada* (págs. 110-133). Medellín: Universidad de Antioquia.

- Trejo, F. (2010). Fenomenología como método de investigación: Una opción para el profesional de enfermería.
- Vaquero B., Muñoz, O. M., & Macazaga, A. (2014). La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 17(1), 163-176.
- Watzlawick, P., Jackson, D., & Bavelas, J. B. (2011). *Teoría de la comunicación humana: Interacciones, patologías y paradojas*. Palo Alto: Herder Editorial.
- White, M., & Epston, D. (1993) *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
- Weber, M., Davis, K., & McPhie, L. (2006). Narrative therapy, Eating disorders and groups: Enhancing outcomes in rural NSW. *Australian Social Work*, 59(4), 391 - 405.

Apéndices

Apéndice A: Instrumento - Construcción del yo y de la imagen corporal en tres bailarinas de Ballet

1. Cuéntanos cómo ha sido tu experiencia con el Ballet. Hazlo como si estuvieras contando un relato.
2. ¿Qué te llevó a que dejaras de bailar?
3. De las experiencias que nos acabas de compartir, ¿quiénes han hecho parte de esta historia? ¿Hay alguien que quisieras resaltar?
4. De estas personas, ¿recuerdas algo que te hayan dicho, alguna moraleja o algún ejemplo que te hayan dado?
5. ¿Cómo has llevado esto al Ballet?
6. ¿Qué esperas de ti misma?
7. ¿Qué expectativas tienen de ti las personas que más te importan?
8. ¿Cómo ha afectado lo anterior en la toma de decisiones fundamentales?
9. ¿Qué implica para ti tomar una decisión importante?
10. Teniendo en cuenta la práctica de Ballet, ¿qué usos les das a las redes sociales? - ¿Qué redes sociales tienes?
11. ¿Qué páginas te gusta seguir?
12. Cuéntanos acerca de tu experiencia con tu cuerpo.
13. Desde tu experiencia con Ballet, ¿qué nuevas rutinas con respecto a tu cuerpo has adquirido?
14. ¿Qué es lo primero que te miras cuando te ves en un espejo?
15. ¿Qué partes de tu cuerpo resaltas?
16. ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?

17. ¿Qué papel juega esto al momento de bailar?
18. ¿Cómo cuidas tu cuerpo?
19. ¿Qué cosas han dicho otras personas, que han dejado una huella sobre tu cuerpo?
20. ¿Qué efectos ha tenido la percepción que tienes acerca de tu cuerpo en tus relaciones interpersonales?
21. ¿Qué mensajes das a otras personas sobre tu cuerpo?
22. ¿Cómo describirías el método con el que te han enseñado Ballet?
23. De ese método, ¿qué cambiarías? Y ¿qué mantendrías?
24. He visto que hay espejos en las clases de Ballet, cuéntame acerca de esto.
25. ¿Cómo te sentías al verte al espejo cada vez que bailabas?
26. Háblame de tu profesora y de tu relación con ella en clase.
27. ¿Cómo describirías el lenguaje que tus profesores (as) utilizaban para dar instrucciones en las clases?
28. ¿Cómo incorporabas este lenguaje?
29. ¿Cómo era tu relación con tus compañeras de Ballet?
30. ¿Qué implicaba para ti la preparación para un recital?
31. ¿Qué condiciones se requieren para ser una buena bailarina?
32. ¿Cómo viviste las condiciones de la estética requeridas en el Ballet? (postura, forma de recogerse el pelo).

Apéndice B: Validación por experto #1 Instrumento

Nosotras, Andrea Lince Saravia y Lucía Noguera Flórez, estudiantes de psicología, estamos llevando a cabo nuestro trabajo de grado llamado “Los relatos que tienen tres bailarinas de Ballet de dos academias de Bogotá, sobre su imagen corporal”.

El **objetivo de este estudio** es describir el significado que tres bailarinas de Ballet le otorgan a esta práctica, a partir del relato acerca del cuerpo.

El **objetivo de la entrevista** es recolectar información acerca de las diferentes experiencias y la percepción que cada participante ha obtenido por medio de la práctica del Ballet.

El **Yo** hace referencia a la construcción del sí mismo a partir de las experiencias, y en la medida en que estas aumenten, también lo hacen los relatos que permiten una reconstrucción continua (Bruner, 2003).

La **imagen corporal** es un constructo que abarca la percepción que tenemos de cada parte del cuerpo, como también de su movimiento, sus límites, actitudes, sentimientos, valoraciones y pensamientos, y la manera de comportarnos dependiendo de estas percepciones y sentimientos que experimentamos (Vaquero, Muñoz & Macazaga, 2014).

Tabla 1
Validación por experto #1

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTA	PROPÓSITO DE LAS PREGUNTAS	COMENTARIOS
Yo	Experiencias	Cuéntanos cómo fue tu historia con el Ballet.	Conocer las experiencias relevantes para la construcción del yo.	Cuéntanos cómo ha sido tu experiencia con el Ballet. Hazlo como si estuvieras contando un relato. "...a partir de la práctica del Ballet."
	Guías	De las experiencias que nos acabas de contar, ¿qué personas quisieras resaltar? De estas personas, ¿recuerdas algo que te hayan dicho, alguna moraleja o algún ejemplo que te hayan dado? ¿Cómo has llevado esto al Ballet?	Identificar el rol que juegan las fuentes externas en la vida de las bailarinas.	¿Quiénes han hecho parte de esta historia? ¿Qué papel han jugado? ¿Crees que falta mencionar a alguna persona?
	Equilibrio	¿Qué expectativas tienes sobre ti misma? ¿Qué expectativas tienen de ti las personas que más te	Reconocer la autonomía de cada bailarina y cómo influyen las expectativas de los demás en ellas.	La pregunta no se entiende por sí misma

Imagen corporal

	<p>importan? ¿Cómo ha afectado lo anterior en la toma de decisiones fundamentales? ¿Qué implica para ti tomar una decisión importante?</p>		
Redes sociales	<p>Teniendo en cuenta la práctica de Ballet, ¿cómo describirías tu relación con las redes sociales? - ¿Qué redes sociales tienes? ¿Qué páginas te gusta seguir?</p>	<p>Establecer la manera en que las redes sociales han tenido influencia en la construcción del yo, relacionado al Ballet.</p>	<p>+ ¿Qué usos le das a las redes sociales? Dar ejemplos de redes sociales.</p>
Hábitos	<p>Cuéntanos tu experiencia con tu cuerpo. Desde tu experiencia con Ballet, ¿qué nuevas rutinas con respecto a tu cuerpo has adquirido?</p>	<p>Indagar por la comprensión que tiene cada bailarina acerca de la imagen corporal y la manera en que <i>entienden</i> la propia.</p>	<p>Es una pregunta muy difícil. + ¿Cómo te sientes con tu cuerpo? + ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?</p>
Autoconcepto y autoestima	<p>¿Qué es lo primero que te miras cuando te ves en un espejo? ¿Qué partes de tu cuerpo resaltas? ¿Cómo</p>	<p>Describir los pensamientos que cada bailarina tiene acerca de su imagen corporal y la manera en que</p>	<p>¿En cuanto a qué? ¿Alimentación, ejercicio físico, descanso? Especificar.</p>

Ballet

	cuidas tu cuerpo?	siente que esto afecta su autoestima.	
Influencias sociales	¿Qué factores externos han marcado tu imagen corporal? ¿Qué efectos ha tenido la percepción que tienes acerca de tu cuerpo en tus relaciones interpersonales?	Determinar la manera en que la percepción corporal de cada bailarina, ha afectado o se ha visto afectada por lo social.	Replantear preguntas: ¿Qué cosas han dicho otras personas, que han dejado una huella sobre tu cuerpo? ¿Qué mensajes das a otras personas sobre tu cuerpo? ¿A quiénes? ¿Cómo reaccionan estas personas?
Tipo	¿Cómo describirías el método con el que te han enseñado Ballet? De ese método, ¿qué cambiarías? Y ¿qué mantendrías?	Comprender las percepciones que se tienen sobre el método de enseñanza del Ballet.	
Importancia del espejo	He visto que hay espejos en las clases de Ballet, cuéntame acerca de esto. ¿Cómo te sentías al verte al espejo cada	Conocer las opiniones de cada una de las bailarinas acerca del uso de espejos en la práctica de Ballet.	¿Qué papel tiene la forma en que te sientes con tu cuerpo, en el momento en que estás bailando? Además, pasaría esta pregunta a la categoría de

	<p>vez que bailabas? ¿De qué manera tu imagen corporal tuvo un efecto sobre tu rendimiento en el Ballet?</p>		<p>“autoconcepto y autoestima”</p>
	<p>¿Cómo describirías el lenguaje que tus profesores (as) utilizaban para dar instrucciones en las clases?</p>		
Competición	<p>¿Cómo incorporabas este lenguaje? ¿Cómo era tu relación con tus compañeras de Ballet? ¿Qué implicaba para ti la preparación para un recital? ¿Cómo viviste las condiciones de la estética requeridas en el Ballet? (postura, forma de recogerse el pelo)</p>	<p>Explorar la manera en que el lenguaje y las relaciones con las demás bailarinas repercuten en las acciones de cada participante.</p>	<p>Háblame de tu profesora, ¿qué recuerdas de su lenguaje? ¿Y de tu relación con ella en clase? + ¿Qué condiciones se requieren para ser una buena bailarina? + ¿Qué cosas haces para cumplir con las condiciones?</p>

Por último, se realiza un cierre responsable, donde se le agradece a la participante por su tiempo y colaboración.

Comentarios adicionales

Para el **título** de la investigación, sugiero algo más como “Imagen corporal en bailarinas de Ballet. Relatos de vida.” O algo que suene mejor.

Con respecto a los objetivos, ambos se deben ajustar, ya que en el **general**, el uso del término “describir” es muy superficial, podría ser “comprender”; y en lugar de “el significado” debería ser “los significados”. Sobre el **objetivo de la entrevista**, me pregunto ¿dónde quedó el tema del cuerpo en este objetivo?

Las categorías y subcategorías no son claras, se le debe incluir una descripción de estas.

¡Gracias por tu tiempo y colaboración!

Apéndice C: Validación por experto #2 Instrumento

Nosotras, Andrea Lince Saravia y Lucía Noguera Flórez, estudiantes de psicología, estamos llevando a cabo nuestro trabajo de grado llamado “Los relatos que tienen tres bailarinas de Ballet de dos academias de Bogotá, sobre su imagen corporal”.

El **objetivo de este estudio** es describir el significado que tres bailarinas de Ballet le otorgan a esta práctica, a partir del relato acerca del cuerpo.

El **objetivo de la entrevista** es recolectar información acerca de las diferentes experiencias y la percepción que cada participante ha obtenido por medio de la práctica del Ballet.

El **Yo** hace referencia a la construcción del sí mismo a partir de las experiencias, y en la medida en que estas aumenten, también lo hacen los relatos que permiten una reconstrucción continua (Bruner, 2003).

La **imagen corporal** es un constructo que abarca la percepción que tenemos de cada parte del cuerpo, como también de su movimiento, sus límites, actitudes, sentimientos, valoraciones y pensamientos, y la manera de comportarnos dependiendo de estas percepciones y sentimientos que experimentamos (Vaquero, et al., 2014).

Tabla 2
Validación por experto #2

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	PROPÓSITO DE LAS PREGUNTAS	COMENTARIOS
Yo	Experiencias	Cuéntanos cómo fue tu historia con el Ballet.	Conocer las experiencias relevantes para la construcción del yo.	
	Guías	De las experiencias que nos acabas de contar, ¿qué personas quisieras resaltar? De estas personas, ¿recuerdas algo que te hayan dicho, alguna moraleja o algún ejemplo que te hayan dado? ¿Cómo has llevado esto al Ballet?	Identificar el rol que juegan las fuentes externas en la vida de las bailarinas.	Hay algunas subcategorías que por su nombre no son claras como por ejemplo equilibrio, guías, tipo, competición.
	Equilibrio	¿Qué expectativas tienes sobre ti misma? ¿Qué expectativas tienen de ti las personas que más te importan? ¿Cómo ha afectado lo anterior en la toma de decisiones fundamentales?	Reconocer la autonomía de cada bailarina y cómo influyen las expectativas de los demás en ellas.	

		¿Qué implica para ti tomar una decisión importante?	
	Redes sociales	Teniendo en cuenta la práctica de Ballet, ¿cómo describirías tu relación con las redes sociales? - ¿Qué redes sociales tienes? ¿Qué páginas te gusta seguir?	Establecer la manera en que las redes sociales han tenido influencia en la construcción del yo, relacionado al Ballet. Redes sociales?, a qué se refieren?, relación con amigos?, me parece que está muy general
	Hábitos	Cuéntanos tu experiencia con tu cuerpo. Desde tu experiencia con Ballet, ¿qué nuevas rutinas con respecto a tu cuerpo has adquirido?	Indagar por la comprensión que tiene cada bailarina acerca de la imagen corporal y la manera en que <i>entienden</i> la propia.
Imagen corporal	Autoconcepto y autoestima	¿Qué es lo primero que te miras cuando te ves en un espejo? ¿Qué partes de tu cuerpo resaltas? ¿Cómo cuidas tu cuerpo?	Describir los pensamientos que cada bailarina tiene acerca de su imagen corporal y la manera en que siente que esto afecta su autoestima.

	Influencias sociales	<p>¿Qué factores externos han marcado tu imagen corporal?</p> <p>¿Qué efectos ha tenido la percepción que tienes acerca de tu cuerpo en tus relaciones interpersonales?</p>	<p>Determinar la manera en que la percepción corporal de cada bailarina, ha afectado o se ha visto afectada por lo social.</p>	<p>Me parece que está muy general. Considero que hay que especificar porque factores externos es más un lenguaje de psicólogos, no estoy segura que para ellas sea claro</p>
	Tipo	<p>¿Cómo describirías el método con el que te han enseñado Ballet?</p> <p>De ese método, ¿qué cambiarías? Y ¿qué mantendrías?</p>	<p>Comprender las percepciones que se tienen sobre el método de enseñanza del Ballet.</p>	
Ballet	Importancia del espejo	<p>He visto que hay espejos en las clases de Ballet, cuéntame acerca de esto.</p> <p>¿Cómo te sentías al verte al espejo cada vez que bailabas?</p> <p>¿De qué manera tu imagen corporal tuvo un efecto sobre tu rendimiento en el Ballet?</p>	<p>Conocer las opiniones de cada una de las bailarinas acerca del uso de espejos en la práctica de Ballet.</p>	
	Competición	<p>¿Cómo describirías el lenguaje que tus profesores (as)</p>	<p>Explorar la manera en que el lenguaje y las relaciones</p>	

utilizaban para dar instrucciones en las clases?
¿Cómo incorporabas este lenguaje?
¿Cómo era tu relación con tus compañeras de Ballet?
¿Qué implicaba para ti la preparación para un recital?
¿Cómo viviste las condiciones de la estética requeridas en el Ballet? (postura, forma de recogerse el pelo)

con las demás bailarinas repercuten en las acciones de cada participante.

Por último, se realiza un cierre responsable, donde se le agradece a la participante por su tiempo y colaboración.

Comentarios adicionales

¡Gracias por tu tiempo y colaboración!

Apéndice D: Cuestionario datos sociodemográficos**Datos personales**

Nombres y Apellidos

Fecha de nacimiento

Correo electrónico

Estado Civil

- Soltera
- Unión Libre
- Casada
- Separada
- Divorciada
- Viuda

Estrato socioeconómico

Escolaridad (último estudio terminado)

- Bachiller
- Tecnológico
- Técnico
- Pregrado universitario

¿Qué estudias y dónde?

Realiza una breve descripción de los años que duraste bailando.**Información sobre padres**

Estado Civil Padre

- Soltero
- Unión Libre
- Casado
- Separado
- Divorciado
- Viudo

Estado Civil Madre

- Soltera

- Unión Libre
- Casada
- Separada
- Divorciada
- Viuda

Nivel educativo padre (último estudio terminado)

- Bachiller
- Tecnológico
- Técnico
- Pregrado universitario

Nivel educativo madre (último estudio terminado)

- Bachiller
- Tecnológico
- Técnico
- Pregrado universitario

Empleo Padre

Empleo Madre

Apéndice E: Consentimiento Informado

Nosotras, Andrea Lince Saravia, identificada con la cédula 1020798928 de Bogotá y Lucía Noguera Flórez, identificada con la cédula 1082993279 de Santa Marta, estudiantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, estamos llevando a cabo nuestro trabajo de grado llamado “Los relatos que tienen tres bailarinas de Ballet de dos academias de Bogotá, sobre su imagen corporal”, por lo cual solicitamos su autorización para participar.

El objetivo de este estudio es describir el significado que tres bailarinas de Ballet le otorgan a esta práctica, a partir del relato acerca del cuerpo. Esto se realizará por medio de una entrevista, la cual será grabada y transcrita, pero los datos personales se mantendrán en completa confidencialidad, pues las únicas personas que tendrán acceso a estos datos seremos las entrevistadoras y el director de la tesis. Sumado a esto, se le mantendrá al tanto sobre los resultados del estudio.

Cabe resaltar que en el momento en el que usted lo requiera, se le contestarán las preguntas que tenga respecto al procedimiento, los riesgos y beneficios de éste, o cualquier otra duda. La investigación implica un riesgo mínimo, ya que la participación consiste en llevar a cabo una entrevista. De igual manera, usted es libre de retirar su consentimiento en el momento que lo considere, sin esto crear perjuicios.

Yo identificada con C.C. No _____ de _____, por voluntad propia doy mi consentimiento, para participar en esta investigación. Asimismo, autorizo a las estudiantes de

psicología de la Pontificia Universidad Javeriana: Lucía Noguera Flórez y Andrea Lince Saravia, para que utilicen los datos obtenidos en su investigación.

Recibí información clara y completa de la naturaleza y los objetivos del estudio, y de las razones específicas de su realización, así como de la justificación de mi participación. De igual manera, reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para otro propósito fuera de los del estudio, sin mi consentimiento. Se me ha informado que puedo realizar preguntas en cualquier momento, y que puedo retirar el consentimiento para la participación sin generar perjuicios académicos. Además, se me mantendrá informado sobre los resultados de la investigación. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras. Finalmente, se me ha entregado una copia de este consentimiento informado.

Como constancia firmo y autorizo:

Nombre:

C.C.

Apéndice F: Entrevista Carolina

E1: Cuéntanos por favor cómo ha sido tu experiencia con el Ballet, o sea como toda la historia desde que empezó.

C: (Mmm) bueno (mmm), curiosamente al que le gustaba el Ballet, bueno, al que le gusta el Ballet (ehh) fue a mi papá, o sea a él siempre le llamó la atención, entonces una vez estaba como en el bus, por ahí y vio un letrero que decía “inscripciones para Ballet en Academia 1”, entonces él anotó el número y todo eso y le dijo a mi mamá que, pues que llamara, que averiguara, entonces averiguó y todo y yo fui, y entré como a los tres años, creo que duré uno o dos, o sea creo que esta y esa (señalando fotos que tiene en el lugar donde se realizó la entrevista), esas dos fueron de allá, y entonces (ehm) estuve allá pues dos años, pero no, o sea la academia era como, como fea, o sea como que no había lugar donde sentarse los papás, no los atendían bien, aparte nos quedaba súper lejos, nos queda lejos, no me acuerdo dónde queda pero quedaba re lejos, y le tocaba a mi mamá conmigo chiquita en bus, coger, recogerme en tal lado, llevarme, traerme, era de noche, porque era entre semana aparte, entonces fue como “uy no, busquemos otra más cerca”, entonces mi mamá empezó a buscar en el directorio telefónico, y vio una dirección cerca a una tía de ella, entonces dijo “ay, súper chévere no sé qué, porque mientras ella está en clase, yo puedo estar donde la tía y yo no sé qué, y no sé qué”, entonces era Academia 2, entonces lo chistoso es que cuando llegamos, había un caño que divide (ríe), que divide la escuela con donde mi tía, entonces fue como fracaso, pero pues queda Unicentro, entonces pues es mucho más fácil, y (eh) cuando uno es niño puede elegir o entre semana o los sábados, entonces claro, mis papás fueron como “ay no, pues los sábados muchísimo mejor porque la podemos llevar, la podemos traer, no se cansa tanto”, es que habían veces en que, en que mi mamá me, ¿cómo era?, mi mamá me decía como (ehh) “¿te alzo y no lloras? (ríe) y yo era como “bueno” (voz de niña chiquita),

del sueño que yo tenía, entonces bueno, y ya, entonces ahí empecé a ir los sábados, solo los sábados y habían dos grupos: los del sábado y entre semana, y ya, entonces uno iba a clase, y cuando uno es pequeño, es más como ejercicios como de espacio, de conocer derecha, izquierda, saltar, subir, bajar, no es tanto Ballet, Ballet, y ahí hay hartos cursos, ahí es como pre-Ballet, como pre-Ballet especial, pre-Ballet uno, transición y si ya empiezan ya Ballet, o sea ya los que es la enseñanza ya del Ballet es en primer año y hay desde primer año hasta séptimo año, pero uno en séptimo ya se puede quedar, o sea yo hice como cuatro años en séptimo, entonces por ejemplo, como hay unas que se van, y pues llegan las de sexto y eso, pues se va agrandando el grupo, achicando el grupo, y ya uno se queda ahí el tiempo que ya uno quiera, y cada final de (ehh) pues de año, se hace una función diferente, entonces al principio pues a uno le diligen su personaje, ¿sí? o sea “ustedes, primer año, va a ser bla, segundo año bla”, le reparten a uno y ya, uno monta su baile y eso, y ya cuando uno crece, que hace ya parte del elenco de los grandes, por decirlo así, (ehm) pues ya uno tiene más participación en la obra, entonces uno tiene uno, dos, tres personajes, o dependiendo de tu desempeño, entonces ya hay solista, y entonces, al principio (eh) la profesora como que decía quién iba a ser, entonces digamos, no sé, (eh) Cenicienta, entonces “vamos a decir los solistas, entonces va a ser bla bla bla”, y pare de contar, pero entonces empezaron a haber muchos problemas porque entonces muchas niñas que no entienden por qué eso, entonces “ay es que siempre ella, siempre es la misma, y por qué yo no, y por qué, por qué, por qué” ¿sí?, entonces a veces hay unas, digamos yo entendía siempre que era mejor, nada que hacer o sea si era la mejor, ¿uno por qué podía ponerse a pelear? Que dizque ¿por qué ella? Y ¿por qué no?, pues sí a veces hay cosas que uno dice “lo malo de la rosca es no estar en ella” (risas) pero, pero ¿qué? Pues nunca puso a una que no diera pie con bola, como para uno decir “uh” ¿sí? O sea, sí, pero pues no sé, ahí, problemitas varios de cosas, y entonces se decidió

hacer audiciones, entonces hicieron una, Blanca Nieves, y ahí la profesora decidió como... (eh) que ella elegía quién podía audicionar para el papel, o sea no era inscripción abierta de, de “el que quiera se mete” sino “voy a elegir tres niñas para la madrastra, tres niñas para tres niñas para Cenicienta”, y sí, creo que ya no habían más porque los hombres eran los enanitos y ellos si todos iban a ser los enanitos, entonces sí se audicionar más para el carácter del personaje, pero sí, y a mí me pusieron a audicionar para la madrastra, pero entonces también estaba Nombre 1, y ella es mayor que yo, ella llevaba más años y todo, entonces la experiencia y todo eso, entonces obviamente ella obtuvo el papel, y, y ¿qué?, y bueno sí, entonces luego ya para Cenicienta, fue la otra audición, ah, porque creo que el año siguiente como que volvió a elegir quién podía ser, como también por el tiempo, porque no, ella es muy lenta (risas), o sea ella todo lo deja para el final, la directora, pues la que ya le monta a los grandes, entonces a veces ya no había tiempo de hacer audición porque eso es un proceso, porque te tienen que dar el personaje, entonces ahí hay clases para el papel del personaje, ya para los bailes de ese personaje, entonces mientras uno se los aprende, pasan todas, mientras no sé qué, que eso fue lo que se hizo en Cenicienta, que ahí si ella dijo, pues los dos últimos años, o sea sexto y séptimo, ellos pueden audicionar, entonces “la que se quiera inscribir, si se quiere inscribir a todos los papeles, a uno, a dos, a tres, los que quieran” y pues eran las dos hermanastras, la madrastra, y Cenicienta, entonces yo me inscribí en madrastra y en Cenicienta, entonces ahí, pues todo lo que les digo, todo el proceso y no sé qué, y como eran hartísimas, mientras pasan, entonces “que pasen de a una, de dos, el grupo de tres” y a uno le dicen la escena, entonces si la escena era en conjunto, entonces había que practicar en conjunto no sé qué y si se más, y ya, y ya al final era pues toda la parte de la audición, no sé qué, y ese mismo día me dijeron quién ganaba porque para la madrastra nos dejaron esperando como tres días y uno todo “hmm” (sonido de estrés) y ahí sí dijeron de una y ahí sí yo me gané el

papel, sino que digo que es como audición (haciendo comillas con los dedos) porque (risas) fue como digamos, una de séptimo año y las otras de sexto, pues por experiencia y por todo pues se sabía que iba a ganar la de séptimo, ¡ah! Porque al final ya la audición, ya la audición, (eh) ellos eligieron quién audicionaba ya, o sea dejaron a todas hacer el proceso, pero en un punto dijeron “ya vamos a elegir quiénes, como, son las más cercanas para ganarse el papel” entonces ya cortaron resto, entonces ya era yo y otras dos niñas de sexto, de la madrastra eran mis dos amigas que ganaron y otras dos niñas de sexto, para Cenicienta era la que ganó y otras niñas, entonces era como obvio quién iba a ganar, entonces ya, eso fue para Cenicienta y ya no sé qué más quieran saber (risas).

E1: (ehhm) digamos los horarios cuando eras chiquita, ¿cómo eran? O sea como, si eran entre semana, ¿cuánto tiempo tenías que ir?

C: (mmm) yo me acuerdo que los sábados era como de 11 a 1, y |a uno le daban un descanso, como un break para tomar onces, y entre semana, van como dos veces, como unas, no sé, iban como dos veces, también dos horas y, y ya, y ya cuando uno es grande, me tocaba ir los martes, los jueves y los sábados, pero cuando es ensayo, eso es por tres (risas), digamos me tocaba, yo tenía... Mi horario era de siete a nueve, cuando ya uno es de séptimo, cuando es de sexto, es de cinco a siete, y los sábados es, era de 11 a una, pero cuando ya era ensayos, como eran sexto y séptimo junto, decían como (ehh) “no, desde las cinco hasta las nueve”, o sea eran cuatro horas, o si uno es solista, por ejemplo, “los solistas se quedan, hasta las 11, hasta las 12”, entre semana, y uno tenía que llegar a la casa a hacer trabajos (risas), o a dormir, si ya no podía más, y mirar a ver qué hace, o bueno, tantas cosas... Menos mal cuando yo fui Cenicienta, dejé los martes libres, o sea no tenía clase, entonces pues era obviamente pues mucho mejor, porque podía descansar y eso y como fui madrastra, (eh), Cenici, (eh) hada madrina perdón, la... Mis ensayos

eran como yo sola, no eran tanto en grupo entonces yo podía decidir (haciendo comillas con los dedos), tener el privilegio de decidir “vengo martes, vengo miércoles, vengo jueves, puedo este día, no puedo este día”, pues porque era más individual, solo me montaban a mí, entonces pues era más fácil, en cambio mis otras dos amigas, llueve, trueno o relampaguee, les tocaba porque, les tocaba entre semana porque era cuando estaba todo el grupo, como eran las hermanastras, les tocaba, les tocaba entonces claro, era súper feo, claro que a mí muchas veces la profesora me engañaba y me decía “no, vente a ensayo” y yo sentada las cuatro horas porque estaban ensayando en el grupo, y como es tan difícil, pues es que cuadrar a un grupo, es muy difícil...

E1: Claro, cada una tiene que hacer cosas diferentes.

C: por eso yo era, por eso al final, yo era como “no pues, yo vengo un día que me dejen ensayar a mí, miramos el martes más temprano o lo que sea”, pero pues que no me haga eso porque aparte yo también tenía cosas, y pues uno se agota ahí sentado, uno ahí, cansado ya, y los sábados, ush sí, era todo el día, yo creo que de 11 a siete de la noche.

E2: Ush, okay.

C: Por bien que nos iba.

E2: Pero, ¿eso era en momentos en donde había recitales?

C: Eso era cuando ya hay función pero de las grandes, y también se hacía una cosa que se llaman los ensayos generales, que ya son toodo el elenco, desde las chiquitas hasta las grandes, y la obra completa, o sea como sería de verdad, pero pues, obviamente las chiquitas, como son el primer acto...

E1: Sí, se van.

C: Pues ellas como que bailan y se van, entonces no es tan terrible, los grandes si les toca desde las 11 de la mañana así no bailen, hasta la hora que nos toque bailar, porque mientras eso,

pues uno ensaya o se queda por ahí y eso era todo el día y a veces se acaba el ensayo general, y a los grandes les tocaba quedarse a seguir ensayando, entonces a veces si se acababa a las siete de la noche el ensayo, quedarse hasta las nueve, y después a las nueve "los solistas se quedan", entonces hasta las diez, hasta las 11.

E1: Muy pesado.

C: Así. Y también había un día que era ensayo en el teatro, como ya en el teatro, en la... Pues para mirar las salidas, las entradas, (eh) las últimas veces ya se probaba, si se tenía ya el vestuario, con el vestuario, porque digamos, pues yo no me tuve que cambiar, entonces fue chévere porque yo andaba vestida igual, pero digamos las hermanastras si tenían en el pueblo un vestido, en la fiesta un vestido, en el otro lado un vestido, y les tocaba cambiarse pero (chasquea con los dedos) rapidísimo, entonces mirar los tiempos, mirar si cuadra, mirar si no cuadra, o sino también se tenía que cambiar de un lado a otro, al otro, al otro, al vestido feo, al que le hizo el hada madrina, el no sé qué, el no sé qué, entonces corra y corra y mirar a ver quién le ayuda a uno, quién le alcanza, que no sé qué y ya, y las funciones ya son, uno tiene que llegar al teatro, pues dependiendo también de tu grupo, llegas a determinada hora al teatro, entonces las niñas chiquitas pues llegan por la tarde, pues para que no les toque tan duro, y nosotras nos toca desde la mañana, nueve de la mañana, ocho de la mañana, además porque nos toca empezar a maquillarnos y a peinarnos, como allá nos peinan en el teatro, entonces no podíamos llegar antecitos porque ¿a qué horas? Porque después llegaban algunas chiquitas, cuando es chiquito, le dicen a los papás como "no, si quieren maquillarla la mamá, si quieren mandarla a maquillar" como que no, para que no lleguen tandas de niñas chiquitas porque es complicado, pero ya cuando es más grandecito o definitivamente la mamá no puede, o no sabe dónde llevarla, si le permiten... Pues que pague obviamente, y vaya y la maquillen... Entonces uno tiene que llegar

maquillarse, peinarse y después ensayar, y si uno es solista, digamos el mío tenía interacción con las niñas chiquitas, entonces obviamente me tocaba estar ya lista, porque tenía que ensayar, no sé qué, y uno tiene que también cuadrar cuando almuerza, porque ahí no es como "ya es hora de almorzar, todos vayan", si no hay veces que ya son las dos, las tres y uno no ha almorzado porque está ahí arriba, esperando que le toque o que le toque hacer, entonces es como "quiero almorzar" (risas) y así, y son cuatro días, (eh) por lo general, son cuatro días las funciones, y por lo general eran jueves, viernes, sábado y domingo y, y ya.

E1: Y o sea, ¿jueves, viernes, sábado y domingo de la misma semana? O sea cuatro días seguidos.

C: Sí, cuatro días seguidos de función de la misma obra.

E2: Y ¿con el mismo horario, todo el día?

C: Sí, sí, sí.

E2: Okay (risas).

C: O sea a la misma hora de llegada, el mismo trajín de todo el día, así.

E1: Pesado.

E2: Sí.

E1: Bueno, y ¿por qué dejaste de bailar?

C: Porque... por problemas, varios (risas). O sea pues primero, la universidad ya se empezaba a poner pesada, entonces por ejemplo, allá a ellas les gustan las niñas que van a la hora que sea, hasta la hora que sea, y no les importa con tal de estar ahí pero yo había momentos en los que no podía entonces yo por ejemplo, los parciales, cuando eran parciales, yo no iba dos semanas, o sea hubiera lo que hubiera, lo que tuviera que haber, no iba, o sea tenía que ser algo mejor dicho, y de hecho (risas) yo creo que ni lo hice, porque hubo un... nosotros también hacemos una cosa

que se llama como Ballet al parque, entonces es que se reúnen todas las academias de Bogotá y hacen un montaje, ¿sí? o sea la idea siempre, ellos han querido hacer que todos los bailarines se junten y hacerlo pero no, de aquí a que cuadrar horarios, y tanta gente, entonces al final, (eh) hubo también momentos en los que cada academia montaba lo suyo, lo que quisiera hacer y lo presentaba, pero todas en el mismo teatro, todas las academias, y ya lo, el último que hicieron, ya era más como una obra, pero que cada academia tuviera su papel ¿sí?, entonces por ejemplo era joyas, entonces una academia era diamantes, otra era esmeraldas, otra era, así, entonces para que fuera más compacta, pero sin tener que mezclarnos las academias, entonces ahí, nosotras éramos diamantes, entonces también hubo audición porque, sí, como que a partir de eso, ella quiso hacer audición por todo, entonces también había audición ahí, pero, ¿pero qué? pero la profesora dijo que iba a hacer eso los sábados, y yo ahí estaba en parciales, entonces ella dijo "los sábados" y yo dije "ah no, los sábados yo puedo venir", pues sí, sacrificio, pues por bailar y eso, sacrificio mi sábado, y estudio el domingo, no importa, pero entonces ella... Hubo como tres sábados que sí, solo era por eso, solo era por eso, y listo, y el día de la audición, le dio por adelantarla y hacerla un jueves, y no podía, es que no podía, no podía, no podía, o sea yo a eso le di vueltas, y le di vueltas y "¿será que voy?, ¿será que no voy?", pero es que yo el parcial que tenía no sabía nada, o sea yo hubiera sabido, o me hubiera tocado repasar algo, yo hubiera dicho "agh, yo voy, llego y madrugo" o lo que sea, pero es que no entendía ni para preguntar (risas), o sea me tocaba estudiar, o me tocaba estudiar, entonces no, no, me tocó tomar la decisión y no ir, entonces era como agh, y también hartos, hubo hartos problemas ahí como de peleas, como de envidias, como de cosas que hubo... Hubo un viaje, es que en la academia se hace como un viaje a Cuba, a la Academia Nacional de Ballet, entonces es como un intercambio, entonces uno va una semana y hace parte de la escuela, como un estudiante, como un estudiante profesional, entonces tienes tus

ocho horas, es como ellos, y tienes diferentes clases porque ellos no solo bailan Ballet ocho horas, ellos tienen teatro, contemporáneo, (eh) folclor, (eh) no sé qué, hay hasta maquillaje también si uno quiere, entonces uno va allá como diez días, pues la semana y eso, entonces ahí hubo como un problema, entonces a raíz de eso, se generan más peleas, más cosas, que dije como "ay, ya, me cansé", ay sí, ya me cansé de esas peleaderas y de uno llegar y que las niñas ahí peleen, molesten, digan, no digan, hablen mal, hablen bien, sí, igual ya con 20 años, no me iba a poner a pelear con niñas de 15, 16, o sea ya, yo igual iba allá como a despejarme, relajarme, a que si había problemas en la universidad de, de trabajos, de, de mal notas, de lo que fuera, yo llegaba allá y a mí se me olvidaba todo, o sea era como, ¿sí? era como (exhala duro), pasar ahí, de hecho se me olvidaba, y a veces era como que salía de clase y yo "ay, verdad que tengo que llegar a estudiar, ay (suspiro) ¿por qué no dura más?" (voz desesperada), ahí sí, ahí si uno quiere ensayos hasta la una de la mañana, cuando uno no quiere llegar a la casa (risas) a...

E1 y E2: (risas)

C: tener que hacer, ¿y qué? pero ya era un problema más llegar allá, porque, por todo, entonces dije como "ya, no más, suficiente", igual algún día se tenía que acabar y me gustó que cumplí como todo lo que uno aspira allá, por ejemplo, entonces hacer todos los personajes, pues a ser solista, pf (de aspiración) el sueño allá es, claro, es ser solista algún día, uno las ve y es como "ay, tan chévere", ahí, ahí sí uno lo ve chévere, "tan chévere que están todo el día, tan chévere que las ponen a ensayar tanto, tan chévere todo" y cuando a uno le toca, ahí ya entiende por qué es que se quejan, porque yo decía como "si yo fuera solista, yo no me quejaría, que me ponga a ensayar todas las horas que quiera, que yo voy, que no sé qué" y cuando uno va, es como (uy) "qué horror", pero hay cosas lindas, digamos, pues tener tu propio vestido, cuando hacen las

fotos para el folleto, que salga "hada madrina", que salgas en cuadros, es que este (señala cuadro) era un, ¿cómo se llama eso? o sea como una propaganda de, que pusieron en el teatro...

E2: Publicidad, sí.

C: era un, un cartón gigante, pues así de grande, era un cartón que ponían entonces estaba yo, estaban las hermanastras, la madrastra, Cenicienta, al principio, cuando uno entra al teatro, están ahí repartidas, entonces nos quedamos con él y lo volvimos cuadro.

E2: (risas)

E1: Ay, súper.

C: Entonces así, en el folleto salir, que al final uno salga en el teatro, ¿sí? al final, es que el domingo se hace el cierre, entonces ya es como que salen todos los personajes, las venias, y al solista siempre al final le dan flores, entonces que, que salga uno y reciba su ramo, y así, entonces es como lo chévere de ser solista, entonces como que ya, como que sentí que ya, ¡ah! fui a Cuba, porque se supone que cada dos años, hacen viaje a Cuba, y yo no había podido ir, o sea las primeras veces porque mis papás decían que era muy chiquita, y que eran diez días, que no valía la pena, y también pues también por razones económicas, la segunda vez que tuve oportunidad era, estaba en 11° entonces era o excursión o Cuba...

E2: (risas) excursión.

C: entonces yo no pues la excursión obviamente porque yo dije "igualmente Cuba va a haber otros dos años que la vuelven a hacer, en cambio la excursión es una vez, o sea una vez", entonces fue como "no, excursión", y ya fue la tercera a Cuba que fue como "o es esta, o ya no fue", entonces...

E1: La tercera es la vencida.

C: (ehm) (risas) sí, la tercera fue la vencida, entonces ya, ya fui, fui solista, ya.

E2: Yo tengo una pregunta. (eh) ¿Hace cuánto te saliste de la academia?

C: (ehh) no, hace nada, es que fue, o sea yo no bailé el año pasado...

E2: Okay.

C: No participé, y me salí a mitad de año, porque luego fue Semana Santa, entonces como que fue el viaje a Cuba (ehh), aparte digamos, fue el viaje a Cuba y yo me desaparecí como tres semanas porque primero, por Cuba, no había hecho nada de los trabajos, que, que tenía que hacer de la universidad pa' entregar, entonces me tocó (puff), desaparecer y intentar hacerlos todos, (ehh) y luego, y luego fueron, es que fue como esa semana de descanso (haciendo comillas con los dedos), de adelanté todo lo que no hice en, en semana santa, y luego (tan), dos semanas de parciales, entonces yo (shu), me desaparecí todo eso, vuelvo y es lo que les conté de Ballet al parque, que no pude participar, y ya, eso sí, ya eso como que bueno, como ahí la cosa, y ya, ahí sí decidí dejar de ir.

E2: Okay.

E1: ¿Pero no paraste, o sea, desde los tres? ¿Nunca paraste?

C: Ah no, no, no, no. O sea los 15 o 16 años (risas) que duré bailando fue (shui)...

E1 y E2: De corrido.

C: o sea que pude haber faltado, de pronto, se acababa la función y las niñas, de hecho, si la función es en noviembre, en diciembre hay clase, por ejemplo, pero yo no iba, yo iba de pronto hasta febrero.

E2: Ah, okay.

C: A veces de pronto más chiquita me metían hasta marzo, pero así de "no, dejé de bailar tres años y volví, y luego volví a dejar de bailar uno" no, eso fue (shuii) de corrido, hasta que ya decidí no más.

E1: ¿Y te gustaría volver o...?

C: (suspira) (mmm) No, ya no, no, ya siento que ya fue una etapa que ya se cerró, o sea ya, obviamente el año pasado cuando volví a ir, porque mis amigas si se quedaron, o sea antes éramos un grupo grandísimo, y a medida que avanzó, se fue achicando, se fue achicando, y llegamos a ser tres o cuatro, entonces cuando ya vi a mis dos amigas, que el año pasado fue La bella y la bestia, entonces una amiga fue Bella, y la otra fue, el, el plumero (pausa).

E1: (Ahm) Sí.

E2: (risas)

C: ¿Sí? Bueno, ella. Entonces claro, cuando empezaron a publicar que el vestido, que las fotos, que, claro, a uno le empieza a dar como un (sonido de frustración) (risas).

E2: Nostalgia.

C: Si, como "yo quisiera", ay (voz de queja), y a uno le dan como ganas, a mí me dieron ganas, obviamente no voy a decir que no, que fue como "no, ya", o a veces era como (agh) "¿será?, ¿será que no?, ¿será que sí?, ¿será que no?" Y luego uno ve eso y dice "ay, tan chévere" y uno se acuerda, entonces uno es como "ay, ahí están", no sé qué, no sé qué, pero, siento que ya, es suficiente. Igual ya casi me gradúo, ya qué, no me puedo quedar hasta que me muera (risas).

E1: Sí, (ehm) bueno, y de esas experiencias que nos acabas de contar, ¿quiénes hicieron parte de esa historia? O sea como ¿a quiénes quisieras resaltar, de pronto, no sé?

C: ¿Como de mis compañeras?

E1: Sí, o por fuera...

E2: Pues entre...

E1: O sea díganos tu mamá porque siempre te apoyó, o sea...

E2: Y tú papá porque fue el que te metió.

C: Si uno quiere durar tantos años en Ballet, sin los papás, sin el apoyo de los papás es pero imposible, o sea ya, no, ya perdió el año, porque hay que correr mucho, mucho, mucho, a la hora que sea, a veces a uno le decían "el ensayo se acaba a las nueve", y mis papás llegaban a las nueve, y eran las 11 y no salíamos, y espere, y espere, espere, espere, y a ellos pues también les da sueño, también les da hambre, también se cansan, entonces claro, o era así, no, a veces nos ponían una función que ellos quisieron incorporar muchas modalidades de baile, o sea como incorporar el Ballet, a otros tipos de baile, por ejemplo fue Jazz, fue Contemporáneo, fue Mambo, (eh) así, como todo incorporado al Ballet, creo que es esta foto (señala foto) también hicimos, que fue como un tributo a ABBA, entonces bailamos canciones de ABBA, no sé qué, ahí, fueron tantos bailes, porque es que eran muchos bailes, muchos, muchos, muchos, muchos, que ya se acercaba la hora y no teníamos bailes terminados, nos tocó ir los domingos, los lunes festivos, o sea, y toca a las siete de la mañana me tocaba ir y pues ¿quién me llevaba? les tocaba levantarse, ir a llevarme, lo que sea, mi mamá también el almuerzo, tenían que mandarme almuerzo, mandarme onces, no sé qué, correr, el día de las funciones también, vaya y lléveme al teatro, vaya y recoja, también toda la plata que se gastan (risas), porque es que es muchísimo, es muchísimo, un vestido de estos cuesta... Este (señalando una foto) costó 900 y pico e' mil pesos, y eso que fue uno, mis amigas tuvieron que comprar tres, imagínense, todos estos, todos estos (señalando fotos), yo, ninguno. ninguno fue barato, por ahí los de esta obra (señalando otra foto) que como eran tantos, los hicieron económicos, pues para que no dijeran como "uy, no (risas), yo bailo por ahí en dos porque (risas)", todos, es que tocaba, aquí tocaba pagar todo, porque si fuera una academia profesional, ella te surte todo, o sea te da los vestidos, te da el maquillaje, te da, acá es pague todo, todo, todo, todo, o sea no más la academia es cara, o sea no más la pensión, la mensualidad, todo eso es caro, ya cuando toca, los vestidos, las zapatillas, porque es que fuera

que una durara un año, un par, cuando son funciones, yo usé cuatro pares, yo me acuerdo que yo tenía uno para ensayar y uno nuevo, de funciones, no me alcanzó, a mí me tocó llegar un día "mamá, es que ya están muy, muy blanditas, ya no puedo, o sea ya me duele", tocó corra a conseguir unas y las que hubiera, porque aparte esa semana era traer, porque no son como los zapatos que hay muchas tallas 37, 38, 39, sino es dependiendo de todo, del ancho del pie, del largo del pie, hay una, o sea, curiosamente, una amiga y yo coincidimos en talla, pero eso es rarísimo, rarísimo que tengamos la misma talla, y de pronto tallas pequeñas hay más en la tienda, como, que se compran más, entonces las tienen, pero las mías tocaba mandarlas a traer, entonces esa vez fue corra rápido a mirar si había en la tienda en que, pues en la que solíamos ir, a ver si había, y compre y saque plata porque esas valen... Esas valían como 200, 290 mil pesos vale cada par, y dependiendo de la marca pues vale más o vale menos. Todo eso, todo, el maquillaje tocaba comprarlo, las medias que toque usar, todo, y todo y nada es barato, entonces...

E2: Me imagino

C: ay, o sea (risas) toca disciplina de uno, o sea que a uno le guste, y más, yo creo que es más de los papás, porque muchas niñas dejan de ir, de pronto les gusta pero los papás se cansan, es como "ay, no, yo no la voy a llevar", o hay mamás que les toca quedarse las dos horas esperando porque ¿para dónde agarran?, ¿sí?, a mi mamá le tocaba hacer eso, o cuando me tocaba de cinco a siete, era peor porque como había pico y placa o no había carro, o algo así, entonces nos tocaba en bus, salir a las siete de la noche a coger bus, y, y para acá pues vienen llenos, y todo eso, y a mi mamá también le tocaba salir de acá, coger un bus lleno para ir a recogerme, entonces a ellos más que todo, y pues obviamente ya en la academia, pues a mis amigas, porque si uno no tiene amigas, o no hay un buen ambiente, uno tampoco va, porque muchas veces uno dejaba de ir o iba

era por las amigas, ¿sí? pues porque uno va allá, recocha, habla, y también ellas también se vuelven muy buenas amigas, yo tengo amigas desde, desde que entré.

E1: Claro.

C: Entonces la que fue la Bella, desde que entré, o sea desde que yo entré, estoy con ella, y la otra ya es cuando uno crece, ya le toca entre semana, entonces fusionan el grupo de sábado, con el de entre semana, entonces ahí en esa fusión, ahí es cuando hice las otras, entonces sí, uno crece con ellas, entonces se vuelven como, pues toda la confianza, con todo lo que implica, y también uno se apoya, entonces uno es "mira, ven, ¿qué tengo mal?, ¿qué hice mal? o ¿qué?", entonces uno empieza "no, apriétate, no es que ¿sabes?, es que tienes esto, tienes esto mal, no, mira, intenta hacer esto, piensa en tal cosa" y así, cosas así, que se dan.

E1: Súper. Y de estas personas, ¿recuerdas algo que te hayan dicho? Como de pronto alguna frase o algo que te haya marcado, pues como que se te haya quedado.

C: (Ishh) no, no, digamos de mis papás, siempre era si yo quería, si yo quería, ellos estaban ahí.

E2: Okay.

C: El día que yo no quisiera, ellos no iban a decir nada, de hecho ellos pensaban que cuando yo iba a entrar a la universidad...

E2: Lo ibas a dejar.

C: iba a decir "no, eso es muy difícil, yo no puedo, no sé qué" (pff) duré como hasta sexto semestre (risas) y de pronto si, de pronto si hubiera querido, era duro, pero uno intenta, el que le gusta, le sabe, y el que quiere, por más que haya lo que sea que haya que hacer, lo hace, o sea eso no hay discusión, ¿y qué? sí, yo creo que eso, o sea siempre me decían que nada, que ellos estaban ahí, que mientras yo quisiera, ellos iban a correr, que yo no me preocupara por la plata, o

por lo que fuera, que con que a mí me gustara, ellos miraban a ver qué hacían para sacar de donde fuera para la función, porque yo me acuerdo que para esta función (señala foto), el vestido era muy caro, y mis papás fue como "no, es que no, no es que no", y me llamaron "no, Participante 1, es que hicimos cuentas y no, yo creo que no, no vas a poder presentarte", y pues yo entendía, o sea yo no, yo siempre entendí entonces fue como "no, pues si no se puede, pues ni modos", y después fue como "no, movimos aquí, movimos allá, no sé qué y sí puedes" y yo como ah (alza la voz emocionada), y así, entonces pues sí, y de mis amigos, no, pues como el apoyo, pero no...

E2: No algo textual.

C: así que me acuerde que me dijeron, no. De pronto la profesora, más que todo... no la he nombrado (risas), pues ella, ella tiene su carácter, es muy fuerte, o sea cuando éramos niñas ay (alza la voz asustada), no, a mí, esa señora daba pavor, da pavor, yo creo que todo el mundo le tiene miedo a esa señora (risas) o sea, por más de que uno se vuelve cercana, porque de pronto cuando uno es solista, o cuando, como uno lleva allá tantos años, pues sí, uno, si se siente más la cercanía, pero hablarle a ella literal como los memes, "me acompañas, pero tú hablas (risas), vamos las dos pero tú hablas", no, era terrible decirle a ella que uno no podía faltar a una clase, no, eso era decirle "no, es que no puedo llegar a esta hora", no, eso es, no, era terrible, o sea tener que hablar con esa señora era terrible (risas), y digamos cuando uno es chiquito, uno ensaya con su profesora, y en esos ensayos generales que les cuento, ella sí está, entonces claro, es que va ir Profesora 1, y todas "uy, no horrible", y ya cuando uno le toca clase con ella, que ya es cuando ya uno está más grande, es como "ay no me había tocado clase con ella, ayy no, qué horror", bueno así, y después al final pues uno ya obviamente la empieza a conocer, y la que es dura, pues uno obviamente se acerca más, y algo que si me acuerdo, me acuerdo, fue una vez que ella dijo

que, que uno no se debía comparar con las demás, o sea que uno se tenía que comparar cómo era uno antes y cómo es ahora, porque por ejemplo yo no tengo elasticidad, o sea hay cosas que uno las trabaja, y otras que uno las, las, nace con ellas, por ejemplo, yo tengo una amiga, la que fue Bella, no, esa niña desde chiquita es elástica pero a morir, o sea ella se pone la pierna, se la dobla, se la sube, lo que sea, y yo no, por ejemplo, y ya tantos años, de pronto si le hubiera metido más ganas, de pronto, digamos yo nunca pude llegar a hacer un spagat perfecto, 180 grados o más de 180 grados, porque la idea es que para que se vea 180, toca tenerlo en 250, ¿sí? o sea más arriba para que se pueda sostener ahí, porque si yo la tengo acá (muestra con la mano) con esfuerzo, la suelto y se va a bajar, la tengo que tener por acá (muestra con la mano), para que cuando la suelte, quede acá.

E1: Okay.

C: Y pues eso toca tiempo, o sea eran tiempos de que yo dijera "voy a sacar elasticidad", entonces me siento ahí a ver televisión y haga el *split*, y haga el no sé qué, pero yo no sé si es que mis músculos son como muy duros o yo soy muy floja (risas), pero a mí me duele mucho, me duele mucho o sea siempre me dolió demasiado, o sea yo siempre decía que a mí me dolía más que a las otras, o que yo resisto menos el dolor, no sé, pero como que nunca le quise tener el gusto, de así me duelaaa, pero sí logré muchas cosas, o sea yo era tiesísima, tiesísima, tiesísima, mal, o por ejemplo, para el Ballet, pues toca hacer rotados, y yo nací así (pone la punta de ambos pies hacia adentro, formando un triángulo imaginario), y con pie plano, y hay que tener empeine, entonces no nací con pie plano y así (haciendo referencia a sus pies), yo caminaba así, a mí me tocó usar plantillas, zapato ortopédico, pues para enderezar el pie, y obviamente pues nunca, nunca llegué a rotar bien, entonces todo eso, pues toca con trabajo, con no sé qué, y digamos, si yo me comparo con la que fue Cenicienta, ella en las rotaciones, la elasticidad, todo, obviamente

si yo digo "no pues ¿qué hago acá?", pero si me comparo con la niña que ni siquiera era capaz de tocarse la punta del pie, a la niña que sí logró al menos subirse la pierna bien hasta acá (señala con la mano) y tener fuerza y sostenerla donde, pues en un lugar alto, más de 90 grados, entonces ahí uno dice como... O sea eso sí, de eso me acuerdo, me acuerdo de.

E1: (ehm) ¿Qué esperas de ti misma?

C: ¿Cómo así?

E1: Pues como expectativas que tengas.

C: ¿Pero ahorita?

E1: Sí.

C: O sea, ¿ya sin bailar ni nada?

E2: Sí, o sea de, como... No, pues el baile ha hecho gran parte de tu vida, claramente, pero además tienes una carrera, además tienes una familia, amigas, como en todos, en los ámbitos de tu vida y lo que te afecta, ¿qué esperas de ti? (risas), como incluyen... teniendo en cuenta que todo eso hace también parte de ti.

C: Pues digamos que el Ballet si me sirvió mucho, o sea digamos para la disciplina, las responsabilidades, compromiso sobre todo, porque es que digamos (risas), me da risa mis amigos que a veces dicen como "me metí a clases de tenis", van las tres primeras semanas y ya (risas).

E2: Okay (risas).

C: O dicen "no, eso es mucho trabajo, no, eso yo no puedo", entonces a mí me da mal genio, yo soy como "16 años con colegio, Ballet, la universidad, Ballet, ¡sí se puede!", o sea eso es querer, querer, fin de la discusión. Eso así uno tenga sueño, así uno tenga los trabajos que quiera, o sea, las veces que yo no fui, fue porque de verdad, o sea de verdad, de verdad, no podía, no, o sea, de verdad, pues porque obviamente siempre está primero la universidad, por ejemplo, o sea

uno sí, cuando ya le gusta mucho, o cuando ya empieza a ver los resultados, porque por ejemplo, esta función (señala una foto) a ti te elegían para los bailes, o sea era como "todas se lo aprenden, pero de hoy solo vamos a escoger diez" y que a mí me eligieran para casi todos, obviamente uno es como "ay, qué chévere", entonces uno sí es como "¿será? ¿será que me gusta tanto como para irme por ese lado?, o de pronto no tanto", entonces siempre, a veces uno se encarreta, que también como que inconscientemente, deja de lado la universidad, porque hubo semestres en los que no me fue tan bien, por ejemplo, no descuidando pues tanto, porque yo soy becada en la universidad, pero, ¿pero qué? pero siempre como que no sé, tenía que ir allá, entonces a veces yo decía "ay yo voy, ¡qué importa!", y decía "llego y me levanto" y yo me acuerdo, para cálculo (risas), que sonaba el despertador y yo "ay no, yo sé, yo sé que hay que derivar, yo sé derivar" y seguía durmiendo, y llegaba al parcial (risas), no me acordaba, no sabía cómo empezar, además porque yo tengo que hacer ejercicios, o sea yo no soy de las personas que en clase ya pueden, o hacen un ejercicio y ya, no, yo tengo que hacer miles, hasta que se me sequen los sesos, y pues con Ballet, obviamente me quitó mucho tiempo y eso, entonces por ejemplo, ahorita que dejé de ir, es un cambio, por ejemplo, o sea dejé de ir y este semestre y (puff), las notas (puff), o sea es... Y eso que tampoco fue como "ya tengo tiempo, voy a estudiar todos los días", no, pues fue casi que normal, yo creo que este año de pronto me relajé un poquito, pero como que se va el estrés, se va el afán de "tengo que llegar a hacer esto" o "lo tengo que hacer como sea porque es que ya no hay tiempo", o no sé, algo así, entonces ese cambio lo vi, entonces a veces es como bueno, y uno se empieza a enfocar más en lo que es, digamos en mi carrera, ya estoy terminando, ya estoy en séptimo semestre.

E2: ¿Y son ocho?

C: Son nueve, o sea este año acabo materias, nueve es la práctica y ya, entonces como que sí le agradezco al Ballet, como mi formación, como mi formación integral, de poder hacer más cosas, que no sea solo estudio, como para... Porque digamos yo soy sedentaria, o sea a mí me gusta deporte, en el colegio siempre fui buena en educación física, entonces por ejemplo, siempre los profesores me rogaban "ay, métete a Voleibol, a la selección, a Fútbol, a Básquetbol, a lo que hubiera, Ping pong", lo que hubiera, lo que hubiera, no sé, se me dan los deportes, se me dan (risas), y yo era como "no, porque tengo Ballet", "no porque Ballet", Ballet, Ballet, siempre fue Ballet, o sea yo nunca le dije que sí a otra cosa, por preferir Ballet, y ¿y qué? entonces ahorita pues ya todo lo que es la responsabilidad, la disciplina, saber lo que tengo que hacer, cuando lo tengo que hacer, toda la organización del tiempo y eso, pues obviamente a uno le da pereza, uno está cansado, pero tengo más como eso, entonces pues espero terminar la carrera, graduarme, de pronto mirar una beca en el exterior, o de pronto mirar acá, si me quedo, pues de pronto la práctica, como uno también, la universidad lo engancha a uno, quién sabe si de pronto me guste tanto que me quiera quedar, o no sé, por ahora estoy tratada de dedicar a, como de terminar becada, porque yo necesito promedio de cuatro, para... Pues para seguir teniendo la beca, entonces mi meta es como seguir con el promedio, seguir becada, porque pues si uno se gradúa becado, obviamente llama más la atención que alguien que pues, se graduó normal, entonces a ver si eso me ayuda de pronto en la práctica, o de pronto si quiero irme del país, a, pues a conseguir más cosas, y ya.

E1: Y además de esto que mencionas, (eh), ¿sientes que hay alguna otra forma en que el Ballet ha influido en tu vida? O sea algunas enseñanzas, aparte de la responsabilidad, el compromiso.

E2: El orden, pues...

C: (mhh) ¿qué más? (mmm) conocerse también, (ahh), como porque ahí uno empieza a ver qué le gusta, qué no le gusta, (ehh), con qué está de acuerdo, con qué no, porque hay muchas cosas que uno "uy no, yo no hago eso" o "uy no, eso no me gusta", o sí, hay cosas que uno dice como "pero eso no está bien" o "¿por qué hacen eso?", pues no hablo como de drogas o algo, como si lo pensara así, si no es como de actitudes, como de que la profesora dijera tal cosa y tal otra, y es como "¿pero por qué dice eso?" (risas) o algo así y también uno se conoce, pues corporalmente, por todas las sensaciones que hay que hacer, todos los... Como, ay, es que no me acuerdo, como ritmos, porque en Ballet hay como ritmos cortantes, y hay ritmos suaves, hay, hay pasos que necesitan ser ligados, y otros que necesitan ser con potencia, entonces, por ejemplo, conocer toda esa parte del cuerpo, porque aquí se maneja todo, o sea desde el dedo que tiene que estar apuntado, hasta el pelo que tiene que estar súper, pues bien peinado y todo, entonces ahí uno se empieza a conocer, ahí ya hay bailes en los que a uno le toca con pareja, por ejemplo, entonces empezar a entender al otro, porque hay veces que los hombres, por lo general, que van, no saben tanto como uno, pues que uno está desde los 3...

E1: Claro.

C: y ellos (eh), les toca ver Ballet más porque estudian como artes escénicas, y el Ballet es como la base de todo, o sea casi que si uno aprende a bailar Ballet, es más fácil aprender a bailar otra cosa, por todas las sensaciones, por todos los movimientos, por la coordinación, por, ¿sí? por todo lo que uno necesita, porque es que el Ballet se ve re... digamos, hay muchas, hay muchas combinaciones de saltos que hay que mover los pies a mil, ¿sí? o sea los saltos son (shishishi), entonces, por ejemplo, no sé, un salto, como bailan, como mueven los pies de rápido, por ejemplo, entonces ahí uno tiene todas esas sensaciones en su cuerpo sin uno saber, la delicadeza

por ejemplo, la postura, porque es que, no sé, uno ve Bailando con las estrellas (risas), no sé si se lo vieron...

E1: No.

C: y uno veía a la esposa de James, y ella pues, yo supongo que es por la posición de Voleibol, ella tiene esto (señala una parte de la espalda) súper desarrollado, entonces lo más que le criticaban era la postura, así bailara Hip-Hop, ella se veía siempre... Y eso es feo, a la vista, o sea eso estéticamente se ve muy mal, y yo le decía mi mamá "ay, es que me estorba, odio que se vea así"...

E2: (risas)

C: entonces todo, aparte a uno también le da elegancia...

E2: Claro.

C: porque uno camina recto, uno sabe cómo caminar, también sabe ser de pronto más delicado, cosas así, y cuando, ah, lo de las parejas, pues que uno empieza, le toca entender al otro, enseñarle al otro, ser paciente, porque como a ellos les toca ver Ballet, empiezan muy grandes, entonces digamos la fuerza para alzarlo a uno, a veces no pueden, y uno es como (suspira con desespero) "ellos no saben, hay que enseñarles" (risas), uno es como "mira, cógeme de acá, cógeme de acá", o a veces también uno ser grosero, o a veces no sé, como uno suda tanto, entonces también los olores o algo así, que uno es como "uy, huele horrible" (tono de desespero y risas), y los hombres cuando sudan que huelen terrible (risas) y a uno le toca, o a veces uno todo sudado y ahí, ahí, ahí, alzadas que a uno lo cogen así (se pone las manos en las axilas), o a veces lo cogen así (poniendo manos en la cintura) y la trusa toda mojada, es terrible.

E2: (risas)

C: Hay cosas que son terribles (risas), entonces uno pues tiene que aprender a hacer todo eso, también tolerante porque es que uno (eh) convive con mucha gente, ¿sí? desde... Con mucha gente, niñas con diferentes caracteres, los profesores también, que a veces también uno los quiere ahorcar, a veces, (eh) lo que sea, entonces uno también tiene que, como que aprender también como a respetar, a mirar eso, por ejemplo, a entender que si la eligen a ella, es porque ella tiene esas cosas, ver que, o sea como, el lugar que uno está ocupando a medida del proceso, ¿sí? que si yo estoy en cuarto, o en sexto, no puedo esperar que ese año sea la solista, o que si estoy en séptimo y sigue habiendo la niña que es la mejor, pues todavía me falta, o sea, me esfuerzo más, miro a ver si de pronto, si hago lo de tirarme a ver televisión en *split*, en *spagat*, a ver si, si eso es lo que me falta y lo logro, eso. Por ejemplo la profesora, eso sí, ella puede tener muchas cosas (risas) pero siempre vio el esfuerzo de uno y la, el, la mejora, o sea así mi mejora sea de tocarme así, y a poder poner la rodilla acá, por, porque ella a uno le conoce su cuerpo, o sea ella ella sabe por ejemplo, digamos como mis músculos eran tan fuertes, entonces yo saltaba mucho, o sea saltar para mí era súper fácil, en cambio a mi amiga que es tan elástica, por los músculos, a ella despegarse del suelo le costaba porque no tenía fuerza, entonces por ejemplo, la ve saltando un poquito más y le dice "¡wow, Participante 1! Mira cómo has mejorado" o sea, eso sí, ella sí.

E1: Okay, chévere.

C: Sí. O por ejemplo, cuando hacíamos ejercicios de elasticidad, que a veces ella uno va como por uno, y le va ayudando, entonces ella a veces, digamos la pierna acá (pone la pierna cerca de su cara), entonces me decía "Participante 1, ¡mira todo lo que has logrado! ¿Viste? ¿Tú te acuerdas cuando tú eras chiquita que no hacías nada?" (risas).

E2: Qué bien.

C: Yo creo que cuando fui solista le dije "es que yo creo que ustedes me veían y no daban ni un peso por mí", yo creo que ningún profesor me veía y no daba un peso por mí, porque yo era súper desajustada, no sé, como nací así, o sea yo tenía todo (risas), todo mal, o sea pues en términos de Ballet, claro, me veían y decían "no, pero esa niña, o sea (jum)", pues porque todas, hay unas que nacen con todo de una, o no, o al menos promedio, neutro, o sea yo estaba más como (risas) al otro lado, y de ir todos los días, de la constancia, de, de, todos los días hacer todo lo que me pedían así me doliera, o así no quisiera mucho, o lo que sea, pues lograr y ya , entonces era como si, "¿se acuerda, Participante 1? ¿Te acuerdas que tú no podías hacer esto? ¿Te acuerdas no sé qué?", eso siempre decía, o a veces te felicitaba en clase por eso, "miren, es que ella era así, y miren que sí se puede porque es que ella es constante, ella siempre viene, ella escucha, ella no sé, lo que sea", a todas nos decía cosas así, entonces como que a uno lo motiva a seguir.

E2: Claro.

E1: Eso es muy importante. (eh) ¿Qué expectativas tienen de ti las personas que más te importan, o las más cercanas a ti?

C: (igh) ¿pues de mis papás? (risas) pues esperan que me gradúe con honores, ellos ya hacen cuentas con el calendario, como "ay, Participante 1 se está graduando acá", o sea ellos no están esperando "no, me toca un semestre más" o "no, es que tal cosa" porque digamos había visto ¿no? materias que uno tres (voz con esfuerzo), pero no importa, así tenga el promedio, tres, yo necesito pasar, (eh) ¿sí? de, de que no, yo, yo la pierdo, y mis papás por ejemplo, ah bueno, en eso, ellos nunca me castigaron porque me fuera mal, porque perdiera materias, porque yo perdí materias, en el colegio pues perdí materias, no voy a decir que no, una vez si fue como que perdí muchas (risas), perdí como tres, o sea yo no había perdido, nunca, o sea yo era siempre de las

que no perdía nada, de las que le iba bien, o sea, si este es el promedio, por acá (señalando con una mano el promedio, y poniendo la otra un poco más arriba), no tan acá (señalando con la otra mano mucho más arriba), pero por acá (señalando otra vez en el lugar inicial) (risas), ¿y qué? y entonces siempre me iba bien, o sea yo pasaba todo bien, no tenía problema, entendía todo, hacía todas mis tareas, todo, ¿y qué? Y como que en sexto llegué y yo no sé por qué sexto a uno le da tan duro en mi colegio, pero uno llegaba a sexto y, hasta al más inteligente le iba mal...

E1: El colador...

C: o sea así pasara, le iba mal, o sea no era el noventa, bueno, a mí me calificaban de cero a 100, no era 90-100, sino era 75, que uno pasaba, a 80, 85-90, o sea así por más (ugh), entonces claro, ahí perdí, perdí tres, y entre esas inglés, entonces a mi papá no le gustaba que yo perdiera inglés porque me decía "Participante 1, pero inglés uno lo ve, los mismos temas todos los años, los mismos verbos, los mismos tenses, no sé cómo se dice... (risas)

E2: Sí (risas).

C: (eh) todo eso uno lo ve", porque yo perdí las otras, y era como "bueno, esa es nueva, todos los años uno ve algo nuevo, está bien que a uno no se le quede, que no lo entendió, o bueno, pero ¿el inglés?", entonces ya me tocó ponerme las pilas, además que mi papá pensó que, ahí creo que fue cuando me tocó también entre semana Ballet, mi papá dijo "es Ballet, no te da tiempo, no tienes tiempo para estudiar, por estar allá no estudias, no sé qué, na na na" entonces me dijo "si...", en mi colegio eran como cuatro periodos, como los tres cortes, como... Pero eran cuatro, entonces era como "(eh) si en el segundo corte pierde una materia, una" me decía "una (haciendo mucho énfasis en la palabra), la saco de Ballet", así me dijo y yo no sé cómo pasé la que, la que menos me gustaba, lo chistoso es que estudio (en este espacio se revela la carrera de la participante) entonces pues, entonces digamos, ellos a pesar de que saben que soy becada, y que

saben que me tengo que esforzar, nunca me presionan, por ejemplo, nunca es como "¿si le está yendo bien? porque acuérdesse que tiene beca, porque acuérdesse que no la puede perder, porque Participante 1 acuérdate que no la puedes perder" o sea que uno sienta (expresión de agitación), o sea uno ya, ya vive con el "necesito un cuatro", uno ya tiene un cuatro acá (con el dedo simulando hacerse un cuatro en la frente), pero ellos nunca, nunca, entonces por ejemplo a pesar de eso, entonces es como, o sea bien que no me presionen y eso, sí esperan por ejemplo que me gradúe, mi papá, su sueño adorado es que yo me gradúe y me vaya del país, me vaya a estudiar, o sea ese él lo tiene acá (señalándose la frente de nuevo), ese es su chip... Mi mamá es más que no me quiere dejar ir (risas), entonces es como "no, que trabaje aquí un poquito, que tenga experiencia, y después que si se vaya" y mi papá es "que no (alza la voz), que se va a ir ya (risas), que quiero que haga otra cosa, que llegue y que sepa más que dar", como el valor que uno también se tiene que dar agregado a "me acabé de graduar", "¿pero qué más hizo? ¿pero qué ha hecho?", entonces no "viajé, conocí, estuve aquí, nará", él, él quiere más eso, quiere, él espera eso de mí, como que yo diga "estoy trabajando en tal país", no sé qué, o "viajo a tal lado, porque me gradúe de tal lado, porque me contrataron aquí, o porque me están requiriendo allá, porque no sé qué", eso es lo que él quiere.

E2: ¿tú estás más abierta a trabajar aquí, trabajar allá? (risas)

C: (uuh) pues no sé, mi papá quiere, pero yo todavía no sé, pues yo también soy muy apegada acá, además que yo soy hija única.

E2: Okay.

C: Entonces (risas), pues, toda la casa (señalando las fotografías que hay de ella) lo demuestra, o sea es que si les hago recorrido, solo estoy yo, ¿sí? o sea yo soy hija única obviamente, y saber que, no sé, desprenderse un día, así tenga 21 años que es cuando me voy a

graduarse, obviamente, es un cambio grandísimo, llegar a estar sola, llegar a que, no llego a la casa y mi mamá está, porque mi mamá es ama de casa, entonces siempre llego acá y por lo general ella está, de pronto llegar allá a un apartamentico, a estar uno solo, eso debe ser un cambio grandote (risas), entonces digamos ahí sí, pero digamos, si está la posibilidad pues sí.

E2: Sí.

E1: Si, hay que aprovechar. (eh) ¿Cómo ha afectado todo lo que nos ha hablado, nos, de lo que nos has hablado, en tu toma de decisiones?

E2: Por ejemplo, o sea, esas decisiones que son importantes, sobresalientes en tu vida, por ejemplo, la carrera...

C: La carrera fue chistosa porque la decidí como (risas), sí, no la pensé mucho, pero de las que he tenido que tomar, yo considero que soy como una mujer de tomar, o sea que el día que yo me convenza de que, mejor dicho, pa' atrás ni para coger impulso, o sea digamos yo decidí que no iba a volver a Ballet, y aunque me dio guayabo, aunque me dieron ganas de volver, aunque... Dije "no voy a volver y no voy a volver" (alza la voz) y no he vuelto, y no he vuelto a pisar esa academia desde el día en que decidí que no iba a volver. Por ejemplo, cosas así, no sé, digamos (mmm) para mí es fácil reconocer quién me aporta algo y quién no ¿sí? o sea no soy mal influenciable (haciendo comillas con los dedos), por decirlo así, entonces yo sé que si alguien no está yendo por buen camino, o no me gusta su forma de ser, me alejo, o sea no (agh), se pueden parar las pestañas y no me importa, así no le deje de hablar, por ejemplo, pero es como "no, a mí no me gusta porque ya no sé qué", entonces yo decido, como no quiero ser así, por ejemplo, porque hay gente que por presión de grupo, se mete en cosas, hace cosas que no le gustan, que porque ay yo no sé qué, ay si se más, no me gusta y ya (risas) entonces digamos no, eso nunca me afectó, o sea yo nunca he hecho algo que yo no lo haga porque quiero, o sea nunca me han

obligado, yo creo que no me he sentido nunca presionada, "ay es que todos sí y tú no", "ay es que..." no, cosas así no, o yo me di cuenta que esa persona ya no me gustó por x o y razón, y me alejo, no... No, sí, eso no. Y si la decisión es más grande, como dejar Ballet, o cuando no me gustan ciertas cosas y es como "no, no me gusta y ya, no me gustó" (risas), entonces no vuelvo a ellas porque nada me gusta, y no me funciona, no me aportan, no me dan nada, entonces eso me... Sí, me parece.

E1: Okay. (eh) ¿Qué implica para ti tomar una decisión importante?

C: (mmm) pues como el bien que me haga o no, porque hay veces que uno dice como "ay, pero es que tal cosa, pero la otra", pero uno dice como "no, pero esto pasa y esto pasa, y yo ya no quiero aguantar más" o sea, puede que hayan cosas buenas, pero uno es como "no, ya, eso no, eso no me da" o sea, Ballet es muy chévere, ir allá es muy chévere, porque bueno, antes de todos los problemas, igual cuando yo estaba con mis amigas, pues uno va con las amigas, uno se la pasa hablando con las amigas, y las otras se pueden también morir (risas) y uno "ay, mis amigas", pero igual... Pero, yo después empecé como a sopesar, entonces era como "¿ya qué estoy haciendo allá?", voy allá a amargarme, porque había muchos problemas, como "ay, es que me estresa que esta niña haga tal cosa", pero por ejemplo, la, la solista, siempre la profesora: "es que la solista debe ser integral, una solista es la niña que siempre llega antes a clase, se calienta, ya está lista, es la primera que uno llega al salón y ya está en su posición, bien peinada, bien arreglada, que en el teatro llega a la hora que es, que está pendiente de a qué horas le toca ensayar, le dice si a la profesora se le olvida que le toca ensayar, ¿a qué horas ensayo yo? ¿cuándo ensayo yo? ¿será que puedo hacer esto? es que mira que no sé qué ¿sí?, como que está ahí pendiente, que es buena gente, que ayuda a los otros, que no sé qué" y la niña está muy buena y todo, y ¡ah! la expresión cor... ¿sí? lo que da a interpretar un personaje también, entonces tiene

que ser, tiene que tener pues la técnica obviamente, pero también aprender a expresar, interpretar, y no sé qué y ella tenía la técnica, esa niña, mejor dicho, pero siempre llegaba tarde, a veces capaba clase literal (risas), o sea solo entraba al ensayo y se quedaba afuera, llegaba tarde, la actitud de ella era como "no quiero", y así, y así o sea es que yo creo que yo nunca pude tener una actitud mala con la profesora, por lo que les digo, porque ella, ella genera mucho respeto, o sea ella es (baja el volumen de la voz) "hola, ¿cómo estás?", ¿sí? uno no, no, yo nunca, yo creo que yo nunca le respondí feo, nunca la pude mirar feo porque no, eso no se hace (risas), en cambio ella era como "Sofía ponte", "no quiero" o era "ponte", "ya voy" y era como, nosotras no lo podíamos creer, era como, o sea es la solista y qué le pasa (risas), y entonces cosas así que uno dice como "eso no me gusta", tanto trabajo, porque aparte digamos mis amigas llegaban a la casa y vivían cerca, entonces llegaban a la casa y cogían el carro, o llegaban a la casa y pedían un taxi, pueden irse caminando, a mí desde acá, me tocaba, primero, llevarme todas las cosas a la universidad porque no alcanzaba a volver aquí a alistarme ni nada, y si llegaba aquí, perdía más tiempo, o sea prefería llegar allá temprano, intentar hacer tareas hasta las siete, adelantar lo que más pudiera y llegar, entonces me tocaba con la maleta, con todo lo que tocaba llevar, más todas las cosas de Ballet, salir de la universidad, aguantarme todo el trancón (en este espacio se revela la universidad donde estudia la participante), (eh) llegar hasta las 127, luego coger un bus que me suba hasta la 15, hasta la 122, y ahí, sola, y después bueno, cargue las cosas, vaya a clase, luego devuélvase, luego llegue aquí y a hacer cosas, y yo decía "pero si ya no me está aportando nada, ¿qué?" o sea ¿qué hago? mejor me voy, tengo tranquilidad... Yo creo que la tranquilidad o sea para mis decisiones, es como ¿me da o no me da tranquilidad la decisión que voy a tomar? porque uno tiene que estar tranquilo siempre, no estar preocupado, con afanes, con angustia, uno se enferma, a uno le da de todo, entonces sí, es más que todo eso.

E2: Muy importante.

E1: Bueno ahora, cambiando un poco el tema, (eh), ¿qué usos les das a las redes sociales? pues como relacionadas con el Ballet, o sea digamos...

C: (mmm) pues por ejemplo, las fotos que nos toman, uno las publica, (eh) uno sigue varias páginas de Ballet, pero no ya, yo no soy de redes sociales ya sea a mí me gusta mirarlas, y digamos yo tengo SnapChat, yo tengo Instagram, yo tengo... Pero si se ponen a ver mis fotos, (hm) hay como diez (risas), ¿sí? o sea yo no soy de las de foto comiendo, foto acá, foto acá, estoy haciendo esto, en SnapChat, estoy haciendo esto, haciendo lo otro, con miles de... No, no me gusta o sea (chasquea), digo que a la gente no le importa lo que yo estoy haciendo o lo que no estoy haciendo, o a veces que publican en Facebook "hoy me siento feliz" o "hoy me siento triste", ¿a quién le importa? (risas) o sea, a los 200 amigos que tiene, ninguno le va a parar, casi que ni los cercanos con los que a veces uno dice que tiene amigos que le importan y ni a ellos le importan, ¿qué me voy a poner a publicar "hoy comí sushi"? no, yo hoy comí sushi y ya (risas), y el que estuvo conmigo comiendo sushi sabe que comimos sushi y la pasamos bien o la pasamos mal y ya, a veces si uno se toma fotos, obviamente no voy a decir que no subo, o un viaje, por ejemplo, yo suelo poner más como en los viajes, entonces fui a Cuba y subí mis fotos, (eh) ahorita en enero fui a Cartagena y entonces subí mis fotos, en la excursión, fui a un crucero por Europa, entonces pues subí mis fotos, pero de resto no, o así por mucho las que me etiquetan, o tomémos una foto y la sube, pero de resto no.

E1: Y digamos esas fotos, ¿las sueles subir a Facebook o a Instagram? O sea ¿cuál es como la que más usas?

C: (ahm) no, las dos, pues Instagram no es como... (agh) subamos fotos, está bien, Instagram es para eso, porque no tengo muchos amigos, por ejemplo, digamos yo, soy súper paranoica, o

sea a mí no me... Una vez... Yo me gradué y yo cogí toda la lista de amigos, y dije "los que de verdad me voy a hablar, los conservo en Facebook, y los que no, los elimino" y cogí uno por uno, uno por uno, uno... O sea yo tengo (hum) yo creo que cuando uno era chiquito que tenía como 500, yo tengo por ahí 100, 120 o sea los que son, igual con todos esos problemas de las redes sociales, de que suben fotos, de que cogen tu foto y hacen tal cosa, de que te habla alguien que no conoces y que no sé qué, yo soy re... entonces por ejemplo, no, a mí me llega una solicitud de alguien que no conozco y (puf) rechazar de una, sin pensarlo dos veces, así sea el tipo más lindo del mundo, nah, rechazar (risas), entonces yo las subo, me gusta Facebook porque tengo más amigos, entonces hay más *likes* (risas) como por ese lado, y... Pero ya.

E1: Okay. Y digamos, ¿hay alguna página, algún blog, algo que te guste seguir como relacionado con Ballet?

C: Pues tengo en Instagram, sigo hartas de Ballet, y a veces, a veces que me pongo así y veo como, casi siempre son gente, de gente girando, gente saltando, o me veo pequeñas fracciones de algún baile, y me quedo mirando, si como cuando estoy muy despachada como que me meto ahí y sigo mirando cosas, pero no, no es así como "tengo este blog, y lo veo todos los días, no, no. O sea casual.

E1: Bueno, y ¿nos puedes contar un poco sobre tu experiencia con el cuerpo? Pues, relacionado con Ballet.

C: ¿Cómo así? (risas) ¿en qué sentido?

E1: En... Pues como físico, alimentación...

C: ¿O sea como en alimentación y eso?

E2: Pues de hecho también mencionaste que (eh), pues todo el tema de los pies y de la rotación, (eh) el empeine, que tenías pie plano, todo eso hace parte de tu cuerpo, pero además,

pues lo que incluye, por eso hablábamos alimentación y ejercicio, pues el Ballet también requiere horas...

C: Ah, bueno, bueno. Digamos, lo que es alimentación, nunca, o sea eso sí, nunca jamás nos pusieron a decir "estás gorda, tienes que bajar", (eh) "todas deben comer no sé qué", bueno, digamos que (chasquea), un vestuario así, por ejemplo (señala foto con ombliguera), digamos ahí nunca rechazaron a una niña gordita, por ejemplo, que entrara y que fuera gordita, nunca le dijeron como "a ver, esto es Ballet, a ver, no va a entrar", no nunca, o sea aceptan al que sea, alto, bajito, gordo, flaco, con los pies metidos, con los pies abiertos, con la espalda bien, mal, o sea ella no, no tiene miramientos de ninguna índole, eso sí me parece muy bien, pero obviamente es Ballet, y hay un perfil, ¿sí? o sea, como el perfil es para elegir la gente que trabaja en lo que sea, hay un perfil de Ballet, y el perfil es estilizado, es la niña, con proporciones pequeñas, o sea alguien con mucho busto, con mucha cola, con mucha pierna, no es estéticamente para Ballet, o sea sí hubo vestuarios como este, como ese (señala fotos con ombliguera) que si era como "pues niñas, estamos en temporada" ¿sí? pero no era como "vengan las peso a todas a ver cuánto tienen que bajar" no, o sea así no, eso sí, dañarnos psicológicamente no, no pasó, pero si era como "es en temporada, hay que, pues tienen que no comer dulces, tienen que cuidarse, si van a traer onces, pues no traigan..." es que de onces, digamos en las funciones, cuando éramos chiquitas, era como ¿y qué van a almorzar? y "hamburguesa" (sube el tono emocionada), entonces nos traían la hamburguesa, o la pedíamos, entonces McDonald's o pizza, El Corral, y mañana Crepes, ya uno cuando es grande, es como "hoy voy a comer atún con no sé qué, y con ensalada tal", o sandwiches de no sé qué, si se más, mis onces ya eran una fruta, una granola, maní, pero pues porque también uno debe comer bien y todo, pero nunca eran como "mátense de hambre" o nunca fue de "ay, mira, si te tomas esto, bajas de peso" o "este laxante", no, eso si no, además

porque hubo una niña que si fue anoréxica, yo no creo que haya sido porque la, o sea porque ella en algún momento la presionó, no creo, además porque ella fue bailarina, de... Entonces yo creo que de pronto ella en la academia no es así, o sea no, no creo, pero la niña si era la solista, la solista de... Mejor dicho, yo creo que la mejor alumna que ha tenido Academia 2 en los 20 años que lleva ha sido esa niña, o sea ella fue a cualquier concurso que había, se ganaba todas las medallas, de todo, y entonces sí fue anoréxica, yo creo que más por el mundo, y por ella decir "tengo que ser flaca porque no sé qué o si se más", entonces yo creo que es a raíz de eso, ella le bajó más, o sea si de pronto en ese momento era más con eso, le bajó muchísimo, como que no nos decían nada, nunca decían nada, pero sí hay ciertos vestuarios, y cosas que, pues que no. O por ejemplo, ella decía... Y digamos hay muchas cosas que uno debe tener para realizar ciertos movimientos, hay muchas cosas de fuerza de abdomen por ejemplo, entonces uno tiene que hacer abdominales, más por bajar la barriga y tener los cuadritos o lo que sea, es porque digamos para sostener la pierna, hay que tener fuerza de abdomen, si uno no tiene, tanto en el músculo, como en el abdomen, y si uno es todo flácido pues no va a poder, o no sé, digamos (eh), esta parte, uno la tiene que ejercitar para que el busto no se mueva, ¿sí? entonces por ejemplo las que son más voluptuosas, si uno no aprieta bien, pues eso también ahí moviéndose, pues eso se ve muy feo, entonces así, cosas así, como en ese sentido entonces sí, uno si se trata de cuidar, o a veces si uno le hace como... Digamos yo como soy tan alta, y grande, muscular, o sea no soy fornida, no, pero sí, si soy más, ¿cómo decirlo? o sea, hay que ser más estilizado, como más flaco (ehm) ¿cómo les explico? es que no sé, porque es como flaco, pero no de no comer, ni de... Sino de, de como del músculo, como seco, o sea es que para Ballet, digamos, los músculos son alargados porque si uno va al gimnasio, de pronto hay niñas con piernas muy grandes, eso no, o sea todo tiene que ser alargado, alargado entonces parece que es flaco, pero no es flaco, es que el

músculo se tonificó de esa forma, por la forma en que se estira la pierna, por la forma en la que los ejercicios lo requieren. Porque digamos la profesora decía, es que cuando ustedes doblan la pierna tienen que estirla bien porque si no la estiran la pierna se empieza a ensanchar. Entonces yo creo que alguien que lo hace pues bien, digamos las niñas en Cuba las tienen así, pero digamos esos músculos eran pero sí o sea súper marcados, entonces no es como de flaca ni que se mueran de hambre sino del, del ejercicio. La espalda toda tonificada porque es secar el músculo, para el Ballet es como pegar el músculo al hueso, por decirlo así, para que se vea bonito. Entonces a veces, como mis piernas son más fuertes, entonces me veía más grande, entonces por ejemplo para alzar me era un problema, por lo alta y porque me veía más grande, así pesara lo mismo que la niña que se ve más flaca, (ehh) uno es como (ajj), entonces de pronto al final ya no me elegían para cosas de alzar, y porque como los niños no son tan altos, entonces también es más complicado para las alzadas, para girar, para todo. Entonces por ejemplo, con esas cosas es como mhh. Pero no, nunca me dieron ganas de no comer ni de no sé, tomarme cosas o de estarme pesando, o de. Pues obviamente eso está ahí pues porque es perfil pero no, nunca me lo metieron en la cabeza.

E1: Y tú nunca, o sea, no porque te lo metieran, sino ¿nunca te sentiste como inconforme, ni nada?

C: No pues, a veces uno dice como ush debo hacer más abdominales, entonces antes de clase uno hacía hartos abdominales. O de pronto como uno uy sí yo como que como mucho dulce, entonces bajémosle, o algo así. O por ejemplo, sí cambié las galguerías de las papas y eso. Por ejemplo, yo ya no como papas, primero porque como que me empezaron a sentar mal y es como no, las papas son malas. A veces, de vez en cuando me antojo de un paquetico, pero ya no me llama la atención. Las gaseosas, tampoco, por ejemplo, o sea si yo pido gaseosa es porque solo

hay eso como “¿qué hay?”, “gaseosa”, “ah, está bien, tomemos gaseosa”. Pero, y todavía no me he pasado a “entonces agua”, no todavía no. Pero pero o sea mejor el jugo natural, de pronto en un té, además el gas me hace daño, como que me sienta mal entonces también dejé esas cosas. Así, pero no... O de pronto, a veces no sé como que cuando dejo de ir, pues uno siempre se engorda un poquito porque empieza a comer y no hace ejercicio. Porque lo que me pasaba es que yo lo niveló. Entonces uno puede comer mucho, pero no engorda porque como hace tanto ejercicio. Porque digamos, yo nunca he hecho una dieta, por ejemplo, nunca en la vida, nunca jamás jamás jamás, no sé qué es eso ni siquiera, no sé de “hoy como esto, mañana como esto, no puedes comer”. No, no sé qué es eso. Pero sí, como cambiar un poco la alimentación, de pronto decir como bueno “blabla” puede tener razón, hay que mostrar, pues digamos el abdomen, entonces pues que se vea bonito, que no sé qué, entonces pero no enfermizo.

E1: Digamos, aparte de esto que nos cuentas de la alimentación, como de tratar de dejar algunas cosas como papas y eso, (ehh), ¿has adquirido algunas rutinas? Digamos, no sé, respecto a tu cuerpo como “todas las mañanas me levanto y hago (ehh) abdominales”, o algo así.

C: No, o sea por ejemplo yo, hago lo que me pongan a hacer, si voy, entonces por ejemplo si estoy en Ballet, si me ponen a hacer abdominales, pues sí, si me ponen a saltar, saltar, a correr, correr. Pero así de que yo tenga la disciplina de luego, hago abdominales, no sé qué, a veces en vacaciones me da como por hacer abdominales, entonces me levanto hago y no sé qué, pero entro a la universidad y “agh”. En cambio si tengo que ir al lugar a hacer algo, lo hago, y si toca ir los días que toque ir pues yo voy. Pero así como esa disciplina, es chistoso, pero no, nunca pude. Por eso yo creo que nunca me pude sentar al frente del televisor y hacer *split* y *spagat* porque no tengo esa, qué será, yo no sé cómo ese impulso, pues no sé, me da como más pereza, prefiero sentarme a ver televisión pero con una cobijita, que ponerme ahí a sufrir y a llorar

mientras hago eso. Entonces sí, no sé. Y de comer, no más pues digamos, mi mamá que es la que le gusta alimentarme entonces me hace el desayuno y me da una fruta y otra cosa, o de resto no.

E1: Okay, y cuando te miras al espejo, ¿en qué es lo primero en lo que te fijas?

C: (Mhh) no pues digamos a mí me da risa que yo no tengo busto, entonces yo me río de eso. Como “tengo los pezones inflamados” (risas). Entonces por ejemplo, esas camisas pegadas, yo me las puedo poner porque yo siempre pienso, es que mis costillas son más grandes o sea qué rayos. Entonces digamos, yo me aprendí a burlar de eso, por ejemplo, sí me gustaría tener más, de pronto, o más cola, por ejemplo. Pero me miro, y así soy yo y así soy y me quiero así. Y así, o sea, por ejemplo, yo si digo “ayy si yo tuviera más” me gustaría, pues sería chévere, uno no dice que no, pero por ejemplo nunca he pensado en “me voy a aumentar”, no sé qué. Porque no, yo me quiero así y así me hizo Dios. Es más yo me miro al espejo y digo “no tengo busto pero estoy completamente agradecida de ser así y no ser gordita, por ejemplo”. O sea, eso sí, ay no a mí eso me parece terrible (risas), o sea nunca, si o sea nunca, no tengo problemas de mirarme y “tengo que ser flaca, siempre, toda la mi vida” pero no, a mí sí me parece muy feo. Ay no, eso sí me parece terrible ser gordo. Y yo miro a alguien gordito y soy “ay no, qué feo”. Ay no no, me aterra porque todo todo es feo, digamos uno se va a poner un vestido y le queda feo, un pantalón que no le entre, que no le cierre, la camisa que se le vea el gordo, ay no, eso me parece terrible. Entonces yo me miro y digo “ah, puedo no tener cola, puedo no tener busto pero así soy feliz, yo agradezco ser así, primero ser así mil veces, mil veces, mil veces que ser así, que ser gordo. Ahí suena feo pero sí, es la verdad.

E1: O sea, ¿lo primero que te miras suele ser como tu busto?

C: Pues sí, como todo, o sea me miro y como “(ash) no tengo”. O me voy a poner un pantalón y me toca ponerme pantalones con bolsillos para que se me vea más cola, porque si no tengo

bolsillos es como, un engaño ahí. Así, pero digamos nunca he usado brasier con relleno o algo así, no, normal.

E2: Okay, y ¿qué sí te gusta? Como que cuando estás, listo estás diciendo que te miras y ves que no tienes busto y no tienes cola, pero cuando te ves dices como “me gusta esto de mí” además de ser flaca.

C: Me gustan mis piernas, por ejemplo, creo que son, a mí sí me gusta como ver que tengo músculo, que soy como deportista por ejemplo. ¿Sí? Que tengo como ese perfil. (Mhh) me gusta como la espalda, que se me vea, sí como estilizada, como el cuello que se me vea largo. Me gusta que soy alta, por ejemplo, eso me parece muy chévere. (Mhh) ¿Qué más? Me gusta que como mis músculos son fuertes, yo hago poquitos abdominales, y se me nota más, que a alguien que le toca hacer millones. Entonces me gusta, digamos, mi abdomen me gusta. Que hace mucho no hago, y sigo siendo plana, o sea me puedo poner un bikini y no pasa nada, se me alcanzan a ver las marcas de acá (señalando abdominales) todavía, por ejemplo, eso me parece muy chévere. Me gusta como la, como la formación que dio el Ballet, me gusta la espalda que se ve por ejemplo, la columna, entonces se alcanza a ver como el huequito que se hace acá (mostrando la columna), me gusta verlo, por ejemplo, así.

E1: Okay y qué papel juega todo lo que te gusta, y el hecho de que no tengas tanto busto, al momento de bailar, pues cuando bailabas.

C: No, pues para bailar es súper chévere pues porque así es el perfil, o sea uno no necesita ni busto ni cola, entonces era bien, todo me queda bien y todo eso. Pues como que ahí no tuve problema ni nada, pues sufrían más las niñas porque como uno se pone trusa, pues yo me ponía la trusa y ya, quedaba normal, entonces ya, normal, en cambio las otras les tocaba ponerse top o

algo así, o igualmente así se pusieran lo que se pusieran, igual se ve entonces es más incómodo. Y de resto no.

E1: (Eh) ¿qué efectos ha tenido la percepción que tienes acerca de tu cuerpo en tus relaciones? O sea, como que de pronto es algo positivo.

C: Pues digamos, yo no he tenido muchos novios, por ejemplo, entonces es como “¿entonces será que?... ¿qué será?”, si a veces es como, pues yo me miro al espejo y me veo bonita, y yo digo, pero si yo me veo bonita, tengo los ojos verdes, soy crespa, soy blanca, no sé, algo así. Después me pongo a pensar, no el día que llegue uno me va a querer así como soy, flaca, alta, gordita, bajita, con, sin lo que sea, como sea, me va a querer. Entonces con tal de que yo sea feliz con como yo soy, ya, los otros se puede morir si quieren. Si o sea, nunca he pretendido. Entonces digamos, a mí no me gusta maquillarme, por ejemplo, de hecho hoy me maquillé porque pensé que me iban a grabar, no me acordé que era, llegué y yo “ay verdad que es audio”. Ay me da una pereza, yo prefiero dormir, yo prefiero dormir la media hora que yo creo que, los 10 minutos, los 20 minutos que me tocaría, levantarme más tarde para alcanzarme a echar agua, que dormir, o llegar a la casa a desmaquillarse, ay no, a mí me parece tan hartito, porque yo, yo soy de las que se duerme así, pero yo sé que uno no se debe dormir maquillado. Entonces se gastan todos esos pañitos húmedos, ay no no no, me da pereza. Así, por ejemplo el pelo, yo soy crespa, obviamente hubo un tiempo que a mí me gustaba, yo quisiera ser lisa, ¿no? Mi sueño dorado era ser lisa, amanecer un día siendo lisa y entonces a mí me gustaba alisarme el pelo y eso. Y después, me gustó, como soy distinta a todas esas lisas, soy distinta. Lo aprendí a manejar, es que antes yo no me echaba nada, entonces por ejemplo era una mota, entonces ahora me echo crema, así como de vanidad, me hecho crema entonces me gusta más, pero ya, entonces por ejemplo me gusta porque entonces voy a una fiesta y ahí sí me aliso y todo y eso como (ush) el cambio, entonces

así. Digamos nunca me dio por alisarme todos los días porque yo me acuerdo de una niña que era crespa, se echó cuanta cosa hubiera para convertirse a lisa. O yo voy a las peluquerías y es como “¿no te interesa hacerte la keratina?”, y yo soy como “no, a mí me gusta ser crespa” y son como (gesto de “rabia”) “no”. Pero así, cosas así. Entonces es bien, y también al que le guste le voy a gustar sin maquillaje, con maquillaje, no me importa.

E1: Y (eh) respecto a como a amistades o algo.

C: No, ellas son las que “vamos a la piscina” y no tengo ningún problema, me puedo poner un bikini o un vestido de baño y no me da pena, por ejemplo. En cambio otras es como “ay, pero es que piscina, y si van niños y si ay, ¿sí? Más que eso”. Pues (meh) todos saben que no tengo, hasta yo me burlo, de pronto, no sé, si me voy a cambiar o algo, ah eso no, pa’ lo que hay que ver (risas). Entonces no. Y digamos en Ballet por ejemplo eso, y digamos habían muchos momentos en que uno tenía que cambiarse súper rápido y eso no había tiempo de “tápame”, “voy al baño a cambiarme”, no, eso tocaba ahí en, si lo vieron, yo decía “si cada quien mira para donde tiene que mirar, ya” o sea, porque hay momentos en los que yo salía de, o sea que ya no me veía más en el teatro, o sea que el público no me podía ver y tocaba irse cambiando de una, o sea yo no sé si me vieron, si no me vieron, no tengo ni idea, pero tocaba cambiarse porque qué. Entonces por ejemplo, esa pena no, no la tengo por ejemplo. Si, igual nadie, pues obviamente nadie lo mira a uno ni nada pero (mah) ya cambiémonos no había esa vergüenza “ay, es que no, me ven”, (mah) tocaba cambiarse (risas), tocaba estar listos. Entonces por ejemplo eso.

E1: Y sientes que con lo conforme que eres, como que no te importe que te vean, pues digamos, en esos casos, ¿das algún mensaje a otros, como con tu cuerpo?

C: ¿Cómo así?

E1: O sea...

E2: Como, o sea, que esa actitud que tengas frente a tu cuerpo que pues, creo que lo podríamos entender un poco como positiva, ¿crees que tiene algún efecto frente a las personas que te rodean? Que les das un mensaje sobre cómo podrían ellos también...

C: Yo creo que sí de pronto porque es que no me acuerdo de tener amigas así como tan inconformes, pero sí eso, o por ejemplo que se maquillen, yo tenía una amiga que nunca se maquillaba y de un momento a otro llegó a maquillarse todos los días, era como pues, sí entonces yo soy así por ejemplo, ay no a mi si me da mucha pereza. Y digamos, tengo amigos hombres y son hartos, y yo soy como ay no, a mi si me da mucha pereza maquillarme porque ellos son como, no sé, dicen “ay me gusta que las niñas se maquillen, y yo como “ah bueno, a mí no me gusta”. Pues como, cosas o sí, digamos yo me burlo de mí, o hago chistes entonces los hago reír o algo así entonces yo creo que doy ese mensaje de, de que estoy bien así, de que porque a veces hablan de cuando van y miran viejas y empiezan “ay mira esta, mira no sé qué, mira ‘si se mas’” y a mi si me hace, pues todas tienen, qué más van a ver, entonces es como (mah). Entonces no sé, de pronto que uno pasara por la universidad y todos lo voltearan a mirar, eso debe sentirse como chévere, pero pues si me pasa no me doy cuenta. Pero pues normal, igual son básicos, solo miran por fuera y no miran por dentro, entonces (meh). Entonces yo creo que sí, ese es el mensaje como de que uno se tiene que querer así como es y si uno se siente bien, pues no importa lo que piensen o digan los demás. Me dejó de importar hace mucho, me dejó de importar como en quinto. Como antes de quinto, en el colegio eran como muy fastidiosos en eso, como “te tienes que vestir bien, tienes que ser así, te tienes que ver así para caerle bien esto, para estar en grupo para no sé qué”, y pasé a sexto y fue como “ay no”, después yo agradecí no haber quedado con el grupo que estaba en quinto, que eran las niñas así. Y como ay no, así me toque sola, así

me toque con el que me haya tocado, en los recreos, no me importa pero que hablen y que digan lo que quieran, yo no estoy para ponerme a cambiar o ser así o a ser así por eso. Entonces sí.

E1: Chévere. Entonces volviendo otra vez al Ballet, ¿cómo describirías el método con el que te enseñaron a bailar?

C: (Mhh) ¿como la forma de enseñanza?

E2: Sí, o sea tanto eso como, pues hemos entendido que hay Ballet clásico y Ballet contemporáneo.

C: Ah okay, pues el mío sí fue 100% clásico. Desde pequeña hasta el último día, clásico. Al final ya metieron clases, no sé los sábados por ejemplo a veces “hoy va a venir el profesor de jazz”. Cuando fue esto (señala una foto de ella en una presentación), nos tocó aprender a bailar jazz, contemporáneo, hip hop, también hubo hip hop, entonces también fue el profesor de hip hop. (Ehh) cosas así, pero el Ballet sí es 100% ruso, ella, a la profesora le gusta, porque hay diferentes academias, entonces está la escuela rusa, la escuela cubana, la escuela italiana, la francesa, y dependiendo, pues hay cosas que son iguales, obviamente, pero hay cosas que son distintas. Entonces es el mismo paso, pero no es que en la no sé, en la italiana, levantan la pierna 90° y hacen el movimiento, pero en la rusa, es a 45, por ejemplo, cosas así. Entonces, digamos, ella es rusa, (ehh) pero hay cosas que le gustan de las otras entonces era como un popurrí, un poquito, o sea era más ruso que todo, yo creo que era como que 80% ruso y el otro 20% como mezclita, porque ella era como “es que los rusos lo hacen así, pero me parece más fácil que lo empiecen a hacer como esta academia, que es como más fácil, más entendible, y después de eso, más adelante, les enseñó la otra”. O “a mí me gusta que en esta academia se hace así porque es más natural, por ejemplo, hay un paso que se llama *chainé*, como que uno da muchas vueltas, si entonces, como un trompo, y en la escuela cubana es de lado, o sea uno parte de media, sí como

mitad y gira mitad, y vuelve y gira mitad, mitad, y luego es hacerlo muy rápido. En cambio en la rusa, si no estoy mal, es hacia adelante, entonces uno como pone un pie, pone el otro y gira, pone un pie, pone el otro y gira. Y dice como “el *chaîné* casi todas las escuelas lo hacen de lado, pero ese me gusta porque es más natural, porque uno camina para adelante, entonces es más natural para ustedes andar, sí, o sea, hacia adelante que ponerse a pensar de lado. Entonces, como ese es tan, o sea lo bonito de ese paso es la velocidad que tiene entonces para que no se compliquen tanto o el equilibrio que uno debe tener o como la estabilidad, porque uno no camina de lado”, entonces cosas así, por ejemplo. Entonces es como “más fácil para ustedes pensar así”. Y ella siempre por ejemplo, primero empieza desde lo básico y luego lo va aumentando, digamos siempre todo es, primero las piernas al piso, ¿no? Entonces, las piernas, tocando el piso siempre, las dos piernas, en el piso, por decirlo así, una estática y la otra que se mueve, y luego más adelante ya empieza un poquito más arriba, luego más arriba y luego más arriba y ahí empieza el tema de la elasticidad. Porque hay pasos que si no se hacen en las piernas arriba se ven feos, entonces así, entonces siempre ya los difíciles eran, “todos vengan acá” y cogía a la mejor, por ejemplo, entonces “haz tal cosa”, entonces “miren cómo se hace, miren que es así, pero no vayan a hacer esto, porque ese es el error que cometen todas”. O a veces, ella era muy de observar, de escuchar, y mirar antes de hacer, siempre, siempre, siempre. A veces que uno, como que ella monta el paso y uno quiere hacerlo con ella y es como “pero miren primero, miren porque después no saben qué les toca hacer” siempre, siempre, no faltaba la que empezaba a hacer “pero que miren”, siempre. Entonces por ejemplo, siempre era “pero mírenme, mírenme y después hacen”, entonces ella lo hace tantas veces y después ya era con todas entonces “van a hacer esto y luego van a hacer esto”. O por ejemplo, alguien lo estaba haciendo mal y le decía “quédate quieta, pero no te vayas a mover, pero quédate quieta, todas vengan”, entonces “¿qué tiene mal?”

no, “tal lado, tal lado”, “¡corrígete! No sé qué ¿sí ves?” Porque a veces uno piensa que lo está haciendo bien, pero es mentira, entonces ella le corrige pero como también como la sensación, como “pero es que tienes que sentir esto, tú estás haciendo esto, pero es esto” digamos no sé, si la pierna está metida, no sé uno a veces piensa que está bien pero no es que la sensación es esta entonces ahí es donde uno dice como ahh. A veces uno no conoce hasta dónde llega su cuerpo, por ejemplo. Entonces a veces te dice como “es que yo sé que tú estiras más, yo sé, es que yo sé, estira, estira, ahh ¿sí ve que sí puede?” y uno a veces no sabe, uno piensa que llega hasta ahí. Entonces uno ahí es como “mhh”, o a veces es como “ah es que yo estaba haciendo esto, claro es así, o asá”. Y así, de resto como siempre de lo fácil a lo más complicado. Y a veces ella como que le conoce a uno y conoce cuando uno está listo de hacerlo un poquito más fácil entonces no, empieza, “bueno, van a probar hacer eso, tú, tú, tú y tú, las otras todavía no”. (Ehh) después ya “listo entonces ya pueden probar las demás”. Un día dice, “hoy van a probar hacer de todo, así se caigan, así se maten, así lo hagan mal o bien, lo hacen todo”, así, por ejemplo. Cosas así.

E1: Y aparte de lo que nos contabas, ¿hay algo de ese método específico, de cómo ella enseña, que quisieras agregar?

C: Eh, ¿qué más? No, ella siempre intenta como, como en el colegio: “vamos a ver los colores”, entonces lo colores bla, colores bla, hasta que se logra. Ella siempre decía, “hasta que el 70% de la clase, no logre tal cosa, yo no puedo avanzar”. Ella siempre decía, o dice “si el 70% de la clase tiene algo mal, ya es culpa del profesor, porque eso ya es mucha gente como para que lo hagan tan mal, entonces hay veces. Ah bueno, entonces, digamos, el error, de pronto, pues como uno no va tanto, porque uno no es profesional, pues uno va martes, jueves y sábado, ¿sí? Entonces a veces, y más en séptimo, de pronto, como llegan las niñas que no saben con las que ya llevan muchos años haciendo lo mismo, o sea los mismos pasos, entonces a veces a uno le

toca afanar más como a aprender más rápido, o a veces aprender uno solo porque le toca hacer el paso y ella no tiene tiempo para ponerme, o sea ella decía “es que yo no tengo tiempo para ponerme a volverles a explicar cómo es, miren, aprendan, pregúntenle a la otra que cómo se hace, si no se saben el paso. Les toca porque no tengo tiempo y necesito avanzar, y más cuando son montajes. (Ehh) también, hay un paso tal y es como “yo necesito que hagan ese paso, no lo voy a cambiar” a veces decía “no lo voy a cambiar porque es que lo tienen que hacer, miren a ver si se ponen a ensayar, si el fin de semana, o si llegan más temprano pero lo tienen que hacer”. Hay otros que sí es como “mhh eso va a tocar quitarlo porque se ve muy feo” (risas). O a veces hay pasos que es como “los vamos a practicar en clase, porque es que eso está mal y lo necesito para esta vaina” entonces lo pone en clase. Entonces a veces sí se devuelve, a veces cuando nos veía re mal entonces sí se devolvía, o cuando ya era muy nuevo sí empezaba paso a paso, entonces era como “esta semana vamos a trabajarlo así, ahora vamos a trabajarlo así, vamos a trabajarlo así”, entonces ella siempre era muy como el proceso, o sea ella intenta siempre que se siga un proceso, que uno no lo logra por el tiempo y por las cosas que hay a veces, pero siempre esa es como su metodología, intentar que todas veamos primero antes de hacer, entendamos qué es lo que debemos hacer, cómo lo debemos hacer, qué se debe ver, también cuando uno lo haga, o sea también cuando uno se mira al espejo, saber qué es lo que se debe ver, entonces para que uno mismo también se pueda corregir. Ah bueno, el espejo, súper importantísimo, o sea, salón sin espejo, no se puede. Pero eso también es malo porque a veces uno no se aprende los pasos tan rápido, y uno aprende a copiar en tiempo real, yo le digo así, yo le decía así. A mirar en el espejo para copiar a la de al lado, al mismo tiempo que yo lo estoy haciendo, porque a veces los saltos, no por ejemplo, la cabeza mía nunca dio para los saltos rápidos, porque hay saltos grandes y hay saltos (ehh) rápidos, los chiquitos. Entonces cuando es así sube y baja (sonido inaudible), mi

cabeza no da, no tengo como esa coordinación, no, no puedo, entonces me tocaba literalmente copiar en tiempo real, o sea yo iba mirando por el espejo, iba haciendo e iba copiando todo todo porque no la cogía. Pero el espejo es muy importante porque a veces ella dice y a veces uno se mira entonces uno sabe cómo se tiene que mirar, cómo se ven las manos, cómo es la cabeza, como hacia dónde hay que mirar, no sé qué. Entonces también ella, también dice, “se mira al espejo, se mira tengo la pierna bien, tengo la pierna mal tengo no sé qué, así también ustedes se pueden corregir solas o entre ustedes o no sé qué”, también dice “es que mirando se aprende” porque es que a veces uno, no sé por ejemplo un *jumpy*, “ay yo no voy hasta que me cure porque es que pa’ qué voy allá, a qué si no puedo seguir la clase”. Entonces ella siempre decía “pero es que mirando también se aprende, si se sientan acá mirando a sus compañeras dicen ahh es que esto se hace así, esto se hace así, ahh miren este error acá, ahh no sé qué, si se más”. Pero pues obviamente uno tiene más cosas, entonces si yo no podía ir entonces obviamente prefería llegar a la casa, hacer mis tareas, que irme a allá a perder dos horas, porque digamos que uno sí aprende, igual uno no está haciendo nada porque es quedarme dos horas así. Entonces digamos que sí, es bueno pero uno no lo aplica mucho, uno a veces no aplica mucho las cosas que ella dice, pero que si uno debería hacerlo.

E1: ¿Y de este método hay algo que cambiarías?

C: (Mhh) tantos años y no me acuerdo. Pero, (mhh) ¿qué cambiaría yo? Ay no, es que ella es chistosa porque ella le gusta ir como a congresos, por decirlo así, entonces hay veces, como a certificarse. Entonces digamos, en Estados Unidos ella va como a congresos donde solo van profesores entonces los profesores les dan clases a ellos, a los profesores, para que ellos también cómo hacer, cómo deben enseñar, la metodología, cómo lo deben hacer, cómo lo deben enseñar, así. Entonces es chistosa porque ella a veces nos enseña un paso así, y toda la vida haciéndolo

así, y luego llega de sus congresos y lo cambia: “no es que así no se hace, se hace así”, entonces uno tiene en la cabeza que se hace de una forma y llega y se la cambia. Es terrible, es terrible porque uno ya la incorporó porque ella siempre dice “al principio hay que pensar, pensar, pensar cómo se hace, pensar que la pierna se sube así, y después de uno hacerlo tanto, lo hace mecánico y empieza a pensar en la interpretación del personaje”. Ella dice “nunca van a poder interpretar a un personaje si todavía les cuesta el paso”. Sí, o sea, el paso tiene que fluir como si uno no lo pensara, para poder ya interpretar, porque si yo, porque a veces uno hace esto, uno sube la pierna y es como (sonido de estar haciendo esfuerzo) y la cara no, no uno puede estar muriéndose por dentro, pero pues uno tiene que continuar. Por ejemplo, cuando yo fui hada madrina (ehh) o sea nunca, a mí nunca me salían ampollas, porque muchas amigas sí sufrían, cada vez que era clase de puntas eso era ampollas por todos lados, mejor dicho, a mí nunca me pasó eso. Pero fui solista, y una ampolla pero grande, abierta, la peor, o sea en esta parte (muestra su mano), pero del pie, del dedo gordito. Ush pero, y lo malo de las ampollas es que uno no se debe quitar el cuerito y yo me lo quité. Y nosotras usamos una cosa que se llama tintura de benjuí y eso duele pero seca, seca la ampolla entonces la cura más rápido, entonces yo como que me eché mucha y como que me la quemé, yo creo, esa es mi hipótesis porque a mí si me duró mucho en curar esa ampolla. Ay yo no podía del dolor, pero o sea un dolor que por más que yo quisiera ser la hada madrina y ser linda, no podía del dolor, o sea yo me acuerdo una vez en funciones que me tocaba hacer un paso que a la profesora no le gustaba mucho entonces me lo puso a ensayar y era con la punta de los pies, y hacerlo más rápido y avanzar. No pues claro, yo con esa cosa me tocaba (inhala profundo) y literalmente decía “ya” y me iba y me botaba al suelo, del dolor o sea, no podía, no podía, me tocó, al final descubrimos la roxicaina: (ahh) bendición. Porque eso duerme, o sea yo me dormí el pie, el dedo, o sea uno, se puede en spray o en cremita, yo me dormí eso y

ay, sí, ya. Ay no, yo ya no sentía nada, absolutamente nada entonces ahí sí ya pude hacer mi personaje, hacer los pasos, hacer todo porque a veces a uno le duele tanto que el pie no, así no quiera, “lo voy a hacer así me duela”, el cuerpo se protege y no lo hace, se afloja solo así uno quiera apoyar el pie y le duela, él se afloja o sea, no va a dejar que tú te hagas daño, pues entonces entonces sí. No, horrible, y uno tiene que seguir con la actitud y con toda y así le duela la que le tenga que doler, le pase lo que le tenga que pasar, pero la función tiene que continuar, eso sí así. Y no me acuerdo de qué estaba hablando, ¿por qué dije eso?

E1: De ¿qué cambiarías de...?

C: Ahh ahh, entonces llega con sus cosas y eso es terrible porque uno ya lo adoptó, uno ya lo tiene, uno ya sabe cómo es. Tanto que ella repitió que así era, que así no sé qué, y nosotras somos así, cuántos años, cuántos años que los brazos no sé qué. Por ejemplo, hay un paso, que tocaba abrir los brazos y era una línea, siempre, una línea una línea, y luego le dio que porque eran acá. Ay no, yo no pude, porque yo ya tenía mi impulso y mi todo acá, y acá se tiene como más fuerza que acá. “Participante 1 que bajes los brazos”, ella a veces le pegaba a uno. También es como “que los bajes” cuando uno como que ya no entiende, como que se le sale su escuela antigua donde les pegaban y todo, y a veces una vez me pegó durísimo, yo me acuerdo que me sacó el aire. Yo creo que no lo hizo a propósito, pero sí se le salió su, su escuela vieja, porque yo saco las costillas como por sacar el pecho, sacaba las costillas, y uno tiene que meter las costillas, pero también tener esto abierto pero eso es súper difícil. Entonces, entonces era “¡que las meta!” y (tan), me pegó, y me sacó el aire, esa señora sí, sí me sacó el aire. O una vez una amiga, pero no es maltrato, para que no vayan a poner ahí “¡las maltratan!” (risas) “las maltratan, la profesora les pega”. No, no, se le sale, se le sale su, como ¿sí? hay veces que uno es como ¡ay!, pero yo creo que se le va la mano, o sea yo creo que ella tiene ella tiene mucha fuerza, claro porque para

cogerlo a uno y subir la pierna así le duele o no le duela, hacer así, o así, yo no sé, cogió y le dejó *marcado*, entonces ella empezó “maltrato” (imitando voz de llanto) así como a molestar “miren, maltrato, maltrato, la voy a acusar” porque ella, como que ella los brazos no los estiraba bien entonces se veía y le pegaba, así. Pero sí, yo cambiaría eso, o sea que sea concreta en lo que va a enseñar y si ya lo enseñó así, ya que se quede con la otra forma, pues porque en parte, si uno lo tiene mal es error de ella, si yo lo enseñé así y tú lo estás haciendo mal, bueno, obviamente, hay que corregirlo. Pero muchas cosas ella llegaba, siempre, nosotras era como “ay, ahora con qué va a llegar”, “no, ahora qué me va a cambiar” porque eso era horrible, después pensarlo de otra manera es muy difícil, “es que es así, es que es así, es que es así” y antes decía que es así y es así, y antes decía que es asá, y es asá. Pues sí, eso era, era feo porque lo regañaba a uno, como, provocaba a uno decirle “pero cuántas veces a mí me lo enseñó así, pero obviamente era como no, uno no discute con el profesor, pero sí, yo cambiaría eso.

E1: Y ninguna de tus compañeras se molestó alguna vez porque les pegaran, pues sé que no fue intencional, y no era algo común, pero ninguna le dijo como, que ¿alguna vez la paró?

C: (Mhh) no, que yo me acuerde, no. No sé si será por el respeto que ella ha infundido, pero no. De hecho éramos como “me pegó, qué tal” pero no de “(oh) les voy a decir a mis papás que me pega”, no, pues tampoco es que era todos los días, a toda hora, ni que yo tuviera morados, solo fue una vez que otra, que me acuerde por ahí, la vez de los brazos y la vez de acá, pero no era. O a veces, lo hace pacito, a veces es como, si uno tiene que abrir la esta, “abre, abre” (mientras da una palmada) como, como, para que uno lo haga de verdad porque, o a veces uno, “abre más, pero que abras” (mientras da una palmada), algo así, entonces así o no sé, cosas así pero no era maltrato o algo así.

E1: Okay. Y, ¿hay algo específico de ese método que mantendrías? Como en verdad me encanta que hiciera así tal cosa.

C: No, yo creo que como el tiempo que le daba a los pasos nuevos porque ella sí le dedicaba a eso mucho tiempo, mucho mucho mucho tiempo a que todas entendiéramos el paso total, igual, decía “vuelvo y lo repito, vuelvo y lo repito, acérquense y miren”, a veces decía “pasen por grupos”, a veces decía “van a pasar estas tres y lo van a hacer” o “hagan parejas”, entonces “lo van a hacer y se van a corregir y se van a mirar, y no sé qué, y van a mirar qué sí y qué no, van a comentar a su compañera: tienes esto bien, tienes esto mal, no sé qué, eso, eso me parece chévere.

E1: Okay. (Ehh) y con respecto a lo del espejo, ¿cómo te sentías con un espejo ahí como cada vez que bailabas?

C: (Mhh) pues cuando hay cosas que uno se le ven lindas pues obviamente es feliz viéndose y haciéndolo 20 veces porque se ve chévere y no sé qué pero a veces, digamos con lo de la rotación más que todo. Pues uno se ve, se ve cuando uno tiene los pies metidos, cuando uno sí, o cuando uno ve que la otra sí se le ve bien y uno no y es como “ay pero, ¿por qué? Pero nunca así de coger a golpes el espejo, no, no, ni “ay, que me quiten esa cosa”. No, normal pues, del oficio, de lo que tocaba.

E1: (Ehm) bueno pues has mencionado bastante a tu profesora pero, ¿cómo era tu relación con ella, tanto fuera como dentro de la clase?

C: (Mhh) pues digamos que yo no soy lambona, por decirlo así, o sea no, a mí me molesta “hola, cómo estás, te traje esto”, no, no puedo, no es mi personalidad y nunca he podido, o sea yo casi que yo digo que prefiero perder la materia que ir a rogarle a un profesor. Ay, no puedo, no puedo, o sea no va conmigo, o sea no sé por qué pero no puedo. Digamos también eso no me

gustaba, que muchas niñas eran así entonces por ejemplo, después de Cuba, un regalote, “Gracias, no sé qué” como si nos hubiera pagado el viaje, si nos hubiera pagado el viaje yo sí le regalo esta vida y la otra porque me pagó el viaje pero igual todas pagamos lo mismo, ella solo fue y hubiera dado lo mismo, sí, o sea, sí, cosas así, entonces digamos que con ella yo era muy pues, como lo estrictamente necesario, por decirlo así, o sea sí, como si le tengo que ir a hablar, le hablo. O sea, de cumpleaños sí como que por ahí dos veces le llevé regalo por aquello de que todas le llevan y uno no le llevarle nada como que da pena, pero nunca era. (Ahh) mis papás tampoco, es que por ejemplo sí hay mamás que son “pero cómo se te ocurre, le tienes que llevar un regalo porque no sé qué, porque es la profesora”. Mi mamá era ay no, antes me decía, “si me da la plata, yo voy y le compro”, pero, pero de resto no, es que como que ni mis papás, ni yo, no hay de dónde como ser así. Y que, y, además que ella, yo creo que uno se gana las cosas por mérito propio, o sea no porque le caigo bien, no porque es así, pero pues bueno, y lo malo de la rosca es no estar en ella. Pero a mí me parece que es así, o sea si yo fui solista fue porque yo Participante 1 se lo ganó, no porque yo iba allá a la oficina y me quedaba tres horas hablando o que mi mamá llegara súper temprano a charlar con ellas y hablarse de lo uno y de lo otro, porque había niñas cuando vendían las boletas que, es que para las boletas a uno le dan un turno, como a los papás, entonces como que uno va allá “qué turno van”, “en el 40” y si uno tiene el 60, “ah bueno, entonces todavía no voy”, como para que no haya una fila eterna de gente y se colen o algo así. O sea uno llegaba a la hora a la que quisiera llegar y le daban su turno, pero por ejemplo, pues para solista, para uno tener los puestos de adelante, casi que tocaba desde la noche anterior las mamás se iban allá a hacer cola, como para que, bueno (97:30). Tengo un primo que vive cerca y era como “voy a llegar a las 7 de la mañana”, pero eso fue lo único así que corrimos con las boletas, de resto, mis papás cuando era chiquita, pues, normal, el turno que les dieran

iban por ahí a las 10 de la mañana y los recogían. Y sí había gente, niñas que llegaban con desayuno, a todas, entonces “ay mira, te traje”, “ay, tan linda”, ¿sí? Aparte porque harta plata que uno les paga, entonces, entonces... Ay, se me olvidó de qué hablaba.

E2: Pues, te habíamos preguntado por tu relación con tu profesora.

C: (Ahh) pues entonces es muy normal, por ejemplo, ya después de tantos años ella decía que nosotros éramos como sus hijas, que por ejemplo uno cumplía años y era “ay, acuérdate que te queremos mucho”. Como nosotras fuimos como las más viejas, por decirlo así, o sea estas funciones ya éramos como nosotras tres, mis dos amigas y yo, como las que más duramos, como las que todavía hay, porque por ejemplo ya las niñas de ahorita le pelean, ahora sí es como “¿pero por qué nosotras estamos tan atrás?”. Porque esa era la otra, el lugar de, la posición, ella siempre nos decía “es que con que uno baile con el corazón, y no sé qué, así esté en el último se va a ver, y si resalta”, porque hay veces que, hay cinco, pero uno solo mira a una, y ella siempre decía “porque interpreta, porque lo que sea, porque tiene como ese ángel que dicen” que uno, pueden haber 20 y uno solo mira a una. Y ella dice como “sí, yo acepto que por lo general son las de adelante, porque son las que más se ven, eso sí”. (Mhh) pero no, pero ella siempre, siempre las posiciones era que uno se viera a veces era chistosa porque el escenario, a veces a uno se le corría mucho la pata y era como, “pero si ahí está la pata”, entonces empezábamos a molestar como “más, más, ahí donde no ves el escenario, ese es tu puesto”, pero era más por molestar. ¿Y qué? Entonces digamos, ya hay niñas que le pelean, porque nosotras éramos la generación que todavía respetaba, que entendía porque es que si ella decía así era por alguna razón, no por tal cosa. Entonces como que sí nos quiso, pero no, o sea yo nunca la llegué a sentir, porque ella como que se contradice mucho con preferencias, entonces por ejemplo, también entonces si la niña tenía más aptitudes entonces es más con ella, como más de, como que le pone

más atención. (Ahh) eso también iba en el método, que hay veces que le ve más potencial a una que a otra entonces le dedica más tiempo a una que a otra, ¿sí? Porque ella a veces decía “es que yo no me puedo poner puesto por puesto a corregirlas” pero a veces paraba la música y decía “Pepita haz, haz eso, hasta que no lo hagas bien, no haces” y entonces espérate hasta que Pepita lo haga bien porque a Pepita le ve más potencial que a otra. Entonces quiere que Pepita pues sea mejor pues porque ella es la que le sirve para ser solista, es la que le sirve por si quiere ir a concursar, es la que le sirve, ¿sí? Entonces eso a veces uno también se cansa de eso porque es como yo también pago lo mismo, o cuánto paga ella, o cuánto hay que pagar más, o cosas que a uno se le ocurren así, entonces por ejemplo eso. Entonces digamos que yo pues no lambón y cuando, pues el potencial que me empezó a ver por ejemplo para ser solista, fue después de tantos años de tanto trabajo, porque lo que les dije ahorita, yo creo que ninguna de ellas daba un peso, yo creo que ellas decían “mhh esta niña por ahí en dos años ya se va porque es que de dónde, de dónde, es que no hay de dónde agarrarse uno. Así, cosas así, pero sí como de befas, no.

E1: (Ehh), ¿cómo describirías el lenguaje que usaban los profesores que recuerdes, o sea no solo ella, sino de pronto si te acuerdas de algo de cuando eras más chiquita o algo, para dar instrucciones, o sea como si eran muy estrictos o...

C: Yo tenía una profesora que era, ay no a mí me parecía la peor persona, o sea como súper brusca, o sea como que uno es chiquito y era muy brusca, conmigo era mucho más brusca como por la elasticidad. Por ejemplo hay un ejercicio que se llama mariposa, y es que uno hace así (muestra el ejercicio) y yo era así pero encorvada mal, y se supone que las piernas deben tocar el suelo y uno debe poder estar recto y todo, y ella cogía y se paraba encima, parada así y yo una niña, así así, se me paraba encima y “es que tiene que bajar así”. O sea, de hecho era tan feo, que yo me acordaba que yo le dije a mi mamá, si el otro año me toca con esa profesora, yo me salgo.

Y mi mamá, (ahh) me regañaba que “por qué tenía las medias así”, me regañaba por todo y mi mamá de decía “pero a esa profesora yo la he visto con las medias todas rotas, que yo no sé qué, que viene a decir tal cosa”. Bueno, yo no sé si era que yo le caía mal o si de pronto ella veía ese potencial y lo quiso sacar de una mala manera, no sé, porque digamos, una vez me la encontré ahí (señalando una foto en una función), o en otra que fui medio solista que no era como, como qué, como un papel protagónico pero sí era como que la profesora, digamos ella nos dijo, “ayy es que ustedes no sé qué y no sé qué y quiero darles un papel”. Era Peter Pan, entonces ella a veces se inventa papeles, como para tener más, pues más papeles, o más participación entonces se inventa papeles. Entonces era como “ustedes son las hadas” entonces en Peter Pan habían hadas, “entonces ustedes son las que resucitan a Campanita, entonces tienen un baile”, no sé qué, así. (Mhh), entonces ayy se me olvidó qué era lo que estaba hablando.

E2: De la profesora que...

C: (Ah ah ah) entonces sí de pronto, (ah) yo me la encontré y después me dijo como “ush cómo has mejorado, no sé qué, es que yo me acuerdo cuando eras niña, cómo eras y ahora te vi y todo súper”, y sí, cosas así como, yo juré que me odiaba, me trató horrible. O sea casi me salgo por su culpa, de verdad que donde me hubiera tocado, yo sé que me hubieran metido o ya no hubiera hecho nada más pero yo me iba a salir gracias a ella. Luego tuve otras pero no relevantes, como es que a veces cuando uno, las otras profesoras, como que ay hagan, si lo haces bien o lo hacen mal, o sea sí corrigen y eso pero, pero no era tan (da golpes). O sea uno empieza, uno empieza a mejorar cuando llega con Profesora porque ahí si ella lo coge a uno “es que es así, es así, es así” y “así, así, así, así” más rigurosa. Las otras son como “está mal pero (nah)”. En cambio ella sí es “es que es así, es así, así, así”.

E1: y más como en cuanto al lenguaje, o sea, cómo transmitían...

C: Es que no me acuerdo, si me acordara. No pues supongo que cuando uno es, no como todo si a veces también le saca el genio entonces también nos mete su regaño. Ella nos regañó cualquier cantidad de veces porque hablábamos mucho, porque no sé qué, porque se supone que uno en clase debe estar callado, pero uno con las amigas, en un ensayo, tanta gente, uno se pone a hablar, se pone a recochar, empieza a, mis amigas eran de recocharse, de burlarse de los bailes, de burlarse de los, sí. Entonces claro pues uno se ríe y no sé qué y claro los gritos de “ay si veo a una que empieza a hablar, la saco”, o algo así. Pero pues que yo me acuerdo, no, nunca hubo nada, o sea como tratar mal o algo así, no. O sea no me acuerdo de haber llegado a la casa y decir “hoy la profesora me dijo tal cosa” o “la profesora le dijo a la otra tal cosa”, no. No me acuerdo.

E1: Y, ¿cómo era tu relación con tus compañeras?

C: (Mhh) pues cuando, o sea cuando éramos un grupo grande, de nosotras, pues muy bien porque casi que todas, de 10 niñas, ocho éramos del grupo y dos eran como las que no. Ah, sí hubo un tiempo de un grupito que era como de las que, las que no nos hablábamos ni nada y las otras. Siempre estuve, o sea nunca me sentí rechazada, por decirlo así, siempre estuve, y era raro porque yo no era muy como amiguera, como de, y un día una amiga, no sé como que la cogió conmigo, pero no de mala sino como de “Participante 1 acá, Participante 1 allá”. Y ahí empecé a coger como fuerza en el grupo, por decirlo así, entonces, (mhh) no, pues siempre estuve ahí, siempre con mis amigas, amigas, mis amigas, ya con las otras pues, como eran de otro grupo y venían de otra generación, entonces es, y ahí ya comienza como los roces, como “ay qué fastidio ella”, pero pues aj igual, las peleas de las niñas, nosotras que peleamos por todo. Entonces pues sí, como lo normal, lo de la envidia y como de no sé, pero por ejemplo nunca hubo como de, no sé, de le voy a dañar el vestido porque me cae mal, o algo así no, eso si no, pues que yo sepa, nunca pasó. O cosas así o de la voy a empujar o me podía caer mal pero tampoco hasta allá. Si,

tampoco de, “ay le voy a ir a hacer tal cosa a la otra”. Pues normal, las diferencias que uno tiene con las otras y ya.

E2: Y peleas directas como de insultarse o algo ¿o era más como a las espaldas?

C: No, era más como de así, de hablar, como “ay es que me fastidia cuando tal cosa, es que siempre, es que no sé qué, es que ah” pero nunca de “tú eres una pe, una tal por cual”, no.

E1: Y, ¿alguna vez te sentiste como afectada por alguna, o sea, por alguna envidia o algo?

C: Pues sí pues de hecho eso fue lo que me hizo tomar la decisión de salirme, pues porque ya no, (mhh), es que a ver hubo un problema ahí, que todas teníamos la culpa, o sea todas tuvimos la culpa, pero era, o sea la mitad del grupo éramos nosotras y la mitad del grupo eran las otras niñas. Las otras niñas fue como “no, es que”, y nosotras éramos las más grandes, entonces fue como “fueron ellas, ellas nos mal influenciaron para hacerlo” y era como ¿qué? No, y aparte, sí o sea nos echaron la culpa, no sé qué o supuestamente nuestras actitudes hicieron que no sé qué papá se quejara, que niñas se sintieran mal. No sé, como que de pronto nosotras éramos como muy unidas, y entonces de pronto las otras niñas pensaban que de pronto las hacíamos a un lado, o no las integrábamos, o no sé, igual si eran más chiquitas de pronto se sintieron o no tengo ni idea, cosas así como (ash) ya me cansé de eso, o sea sí, dije como “ay ya estoy muy vieja como para ponerme a ella tiene, no tiene, ella es así, ella es así”.

E1: (Ehh) del grupo de las ocho que contaste inicialmente, ¿todavía pues se hablan o se quedó como en el Ballet?

C: (Eh) no, con, pues, nosotras tenemos un grupo en WhatsApp, se llama las “Divas de Academia 2”, entonces estamos todas como las del grupo y cuando, a veces salimos y eso, obviamente cuando uno se sale, pues se aleja total, o sea total, pero es como de esas amistades de que así uno no se hable mucho, no se vea mucho, el día que uno se ve, es como si se viera todos

los días. Igual habla de todas las cosas, igual se cuenta lo que pasó, lo que no pasó, igual uno sigue hablando como si nada, o sea no es como de “¿quién eres?”, no. Entonces digamos, (mhh), como, no nos reunimos mucho, tampoco somos como de cada viernes, cada vez al mes, no, a veces es como “ay por qué no salimos”, o alguna cumple años y entonces ahí sí salimos todas a bailar o algo así o a veces decimos “no, vamos a comer”. O tengo una amiga que está en Inglaterra, entonces cuando ella llega, es como “tenemos que vernos todas, entonces qué vamos a hacer, no sé qué”, cosas así. Digamos ahorita tengo una que se fue a Italia, y como, era de mis tres amigas, pero era, normal, o sea como en Ballet sí nos contamos cosas y eso, y ahorita nos unimos hartísimo, o sea de que hablamos hartísimo, o sea de que si me pasa algo yo le escribo, si a ella le pasa algo, me escribe, así, entonces así está. Una amiga que también se salió hace rato, pero desde chiquitas, entonces no nos vemos pero es como “nos tenemos que ver”, no sé qué, entonces vamos y también nos contamos, nos desatrasamos de todo, mejor dicho, así. Obviamente del grupo también hay unas que uno, están en el grupo pero no sé, entonces nos vemos cuando nos reunimos todas.

E1: Y digamos, aparte del tiempo y todo lo que nos contabas anteriormente, ¿qué más implicaba para ti, la preparación para un recital o una presentación?

C: (Mhh) ¿pero como en qué? Porque ya les dije lo de los ensayos.

E2: No, ¿pues quisieras agregar algo más?

C: Pues digamos, para las audiciones. Yo sí acá me ponía a ensayar, por ejemplo, es que digamos cuando a mí me dijeron madrastra, pues que yo nunca pensé que la profesora me viera a mí como solista, pues por todos mis problemas de rotación, de no sé qué, elasticidad, si se más, o sea yo decía como que no, ella no me ve potencial. O sea hubo un momento como de crisis que yo decía como “es que ella no me ve potencial entonces pa’ qué viene uno y se esfuerza tanto si

nunca le va a ver el resultado entonces antes de que fuera madrastra, fue el Cascanueces, y en el, en el que me tocó, ahí sí por fin me vio, como yo soy buena saltando, ese baile era de salto, como de fuerza, porque el personaje es igual, así. Digamos, el hada madrina es súper delicada, entonces digamos, a mí los brazos me costaron hartísimo, porque como yo soy digamos como tan fuerte entonces mis brazos son más, y ella todo como, pues un hada madrina se tiene que ver como etérea, pues los brazos tienen que ser suaves, entonces toda la parte de moverme a mí me costó hartito porque era como soltarse, sin desajustarse entonces (mhh) ya se me fue otra vez.

E1: ¿Qué implicaba para ti la preparación de un recital?

E2: Ibas a hablar de las audiciones.

C: Ah bueno, de las audiciones, entonces qué, entonces como que ahí como que me vio y para lo de la madrastra entonces fue como (oh) sí como que yo nunca pensé que me fuera elegir porque aparte yo decía como "es que ella dijo" "voy a elegir quiénes puedes participar para tal papel". Porque hubiera sido "métase cualquiera", pues yo me meto y ya, así ella no quisiera, "bueno, Participante 1 pa' qué se metió", ¿sí? No, ella dijo, "quiero que Participante 1 participe para ese papel", entonces ahí ya fue como "oh" claro, me ilusioné hartísimo, yo ya me imaginaba en los pancartas, en el folleto, en el vídeo, porque aparte también hay vídeo, en el vídeo, en, en las flores al final, todo eso, y pues no la gané, entonces fue, fue y yo me ponía acá, llegaba de hecho a no hacer tareas, sino a ponerme a ensayar el personaje y de hecho a la profesora le gustó *mucho*, o sea yo creo que si yo hubiera tenido más experiencia, (pff) yo me hubiera ganado el papel, porque ella me decía "es que yo sé que tú llegas a la casa a practicarle, es que se nota que practicaste cada momento, porque como en Ballet es mímica, entonces todo lo que uno dice, se tiene que entender a la perfección o sea que alguien que no sepa, lo tiene que entender, entonces la escena era como la de, la de que uno le decía al cazador que fuera y buscara a Blanca Nieves

para que la matara y le trajera el corazón, entonces... ¡ah! era esa, y la parte del espejo, cuando uno le decía...

E2: Espejito, espejito.

C: Esa. Entonces toda esa parte, yo llegaba acá a practicar, a ensayar, a decir, por ejemplo, necesito decir Cenicienta, entonces ¿cómo digo Cenicienta para que se entienda?, entonces yo cogía la falda y decía como "ay, sí", como las niñas sí, no sé qué, pero entonces tocaba, ¿sí? o sea como todos los gestos, todas las cosas entonces, como que cada palabra del texto, darle su significado, su movimiento, o sea que no se vea saltado, que no se vea como "tú... ir... a..." sino que se vea "debes ir al bosque a no sé qué...", que todo se vea, entonces yo todo el tiempo me empezaba acá, a practicar, le decía a mi mamá que me mirara, llegaba al colegio y les decía a mis amigas que me miraran, que no sé qué, que si se más, porque no, yo estaba pero embobada con ganarme el papel. Entonces digamos, en esa parte eso, cuando ya era personaje normal, pues los ensayos normales, y también acá pues también porque era más como improvisación y tenía que uno pensar en qué quería hacerle y tan, y ahí, ahí fue más como flexible, en la otra a uno le dieron la escena puntual y qué querían. Ahí fue más como "esta es la escena, miren a ver cómo la hacen", entonces como pensar en que, en qué hacer, en no sé qué, en que no se le olvidara a uno lo que tenía que hacer, eso, más que todo.

E1: Y, ¿qué condiciones se requieren para ser una buena bailarina, digamos, aparte de la estética, la postura?

C: Ah, por eso les dije hace nada, ser integral, o sea, la técnica, obviamente, pero alguien, más que todo es la parte de la expresión y la interpretación porque eso también es un arte, o sea no es ir a pararse ahí a (suena el teléfono) (eh), ¿qué? entonces la parte de interpretar sino, ella siempre decía "uno puede tener la pierna acá, pero si no expresa nada", da igual, da la misma, o sea una la

quita y ya, no importa. Entonces es toda esa parte de que sean las dos cosas, la técnica y la expresión porque igualmente el baile es una forma de expresar todo, entonces en una obra, en un personaje, si el personaje es malo entonces uno tiene que inspirar maldad, si eres bueno, entonces ternura y no sé qué, si se más. Entonces todo eso es lo que necesita, y pues todo eso también viene también en la dedicación de uno, el compromiso de uno, la disciplina de uno. Lo que yo les decía, el solista tiene que ser el que llega a tiempo siempre y está listo, el que si uno le dice ensaye tal cosa, ensaya, ensaye la otra, ensaya, no se pone a pelear, no se pone a quejarse, si le toca quedarse más horas se queda, si le toca quedarse sentado esperando, se queda. Una vez, por ejemplo, ella me dijo eso, "mírenla a ella, ¿ustedes saben cuántas horas lleva ahí sentada esperando y ustedes no colaboran?, no se apuran para acabar a ver si le puedo montar a ella por fin, porque miren ustedes saben todos los días que ha pasado ahí sentada", ¿sí? cosas así. Que por ejemplo, ella decía "cita a las 3" y era a las 3. Deben estar maquilladas y peinadas a tal hora y uno sí debía estar maquillado y peinado. Toda esa parte. Pues porque eso también le demostraba a ella que uno quería y el interés y también lo empezaba a mirar a uno pues para futuras cosas, porque si uno es solista, y le dio un, fue una pesadilla montar con uno, o hacer todo el trabajo con uno, pues no la vuelva a tomar en cuenta, digamos eso le pasó a una niña, hicieron la Sirenita, y la eligieron, hizo ese papel y (sonido de pedo) no volvió, porque por lo general cuando uno es solista una vez, es solista hasta que se vaya, si, o sea ya uno cruza la línea de ser solista, lo hace para siempre, por ejemplo, sí, por decirlo así. Y no, ella pasó que la eligieron, hizo su papel, y no la volvieron a llamar, sí, o sea "no nos llames, nosotros te llamamos" (risas). Sí o sea, no la volvieron a elegir para el papel ni para la audición, para nada. Ya después fue la, ya después de muchos años, después de (ush), es que eso fue hace, yo creo que pasaron como 5

años, y ya fue madrastra, por ejemplo, otra vez. Pero, cosas así, entonces de pronto fue que dio mucha lata (risas) por decirlo así, para montar porque, ¿qué más pudo haber sido? Y ya, perdón.

E1: ¿Y cómo viviste las condiciones estéticas que se requieren para ser una bailarina, digamos, la forma de recogerte el pelo, la postura?

C: ¿Cómo así vivir?

E1: Pues, cómo, cómo...

E2: Lo sentiste, más o menos, ¿eso es lo que quieres decir? (Hacia E1).

E1: O sea, te costó, fue algo que no te gustaba, o qué pereza.

E2: O que aceptaste.

C: (Mhh) pues digamos que yo no sufría con el pelo porque digamos, mis amigas que, digamos yo me lo lavo todos los días, no con champú pero sí me lo mojo, por ejemplo. Entonces a mí echarme gel o no echarme gel, pues me da igual, en cambio ellas que sí son como "yo me lo lavo cada dos días, cada tres días", echarse gel era mejor dicho, no, nombraban el gel y eran "no, ¿por qué?, yo me echo agua, yo me echo crema. O sea como que al principio yo sí era el gel y me peinaba con gel y todo lo que tuviera que hacer, después a uno como que le da pereza, y ya me echaba como agua nada más, como que me peinaba con agua y (sonido inaudible) y pues sí ya cuando tocaba ya una presentación, una clase abierta o algo así, porque ahí todo es cerrado, o sea los papás no pueden ver, pero cada tanto se hacen clases abiertas, entonces para que los papás vayan y, el que quiera ir, pero es como ver la clase, o sea no hacen un montaje ni nada sino que es ver una clase de Ballet. Entonces ahí sí tocaba súper listas con la trusa que es, con no sé qué, así, pero por ejemplo, (mhh) no sé, de pronto las uñas cuando uno ya se las quiere empezar a pintar, ahí uno no las puede tener pintadas, por ejemplo. Entonces como que ella, antes, antes, muchos años antes, era súper (golpes a su mano) zapatillas rosadas, medias rosadas, sin falda,

solo la trusa, tiene que ser de este color. Nosotras tenemos un uniforme, por ejemplo, las niñas antes tienen uniforme, entonces tiene que ser la trusa azul, y no puede ser otra porque ese es el uniforme, no sé qué, el peinado es así, es así, es así, es así, no pueden usar (ehh) lo que sea, pero era así. Después como que ya fue cediendo, entonces ya después uno podía usar medias negras, por ejemplo, si estaban rotas, pues bueno no tan rotas pero si tenían un huequito pues ya no decía nada, o cosas así. Ya como que empezó a ser, ya digamos cuando uno es grande, se supone que ya es la trusa negra, pero ya puede ser cualquier estilo de trusa negra, después ya uno puede usar de colores, después si quiere usar falda, usa falda, short, usas short, calentadoras, usa calentadoras, sí, como más flexible. Entonces por ejemplo, por ejemplo a mí nunca me gustó ponerme unas medias rotas, por ejemplo. Se me rompían y yo las cambiaba y había niñas que sí llegaban con los rotos y, hasta les gustaban, yo creo. Entonces cosas así como que no. Pero de pronto sí, las uñas de pronto, cuando a veces sí molestaba pues por los colores fuertes, digamos si uno llevaba un rojo, un morado, no le decía nada, pero vaya y lleve un azul así como chillón o algo así, una vez sí me dijo como "¿esas uñas? No te quiero ver con esas uñas mañana" y yo como (mhh, sonido de tristeza). De pronto así. De pronto con eso. (Mhh) cuando sí me alisaba el pelo y toca Ballet, sí, "ay no me quiero echar agua, no me quiero hacer nada, nada, no me quiero peinar". Pero, pues no, no sé.

E1: Y, ¿qué rutinas tenías para antes de empezar a bailar? O sea llegabas y, ¿qué hacías?

C: No pues yo llegaba siempre a mí me gustaba peinarme primero antes de cambiarme, no sé por qué, siempre me gustaba, entonces yo siempre llegaba, me peinaba, y después me cambiaba. Entonces después era a estirar, entonces sí como a, como a calentarse, se llama así, como calentamiento entonces a estirarme, a hacer abdominales, hacer dorsales, a calentar todo, los tobillos, aquí, como todas las articulaciones, después uno cuando ya se siente más caliente

entonces ya es la parte de la elasticidad entonces uno ya trata de hacer *split spagat*, (ehh) no sé, sí, eso era, más que todo eso. De pronto saltar cuando estaba haciendo mucho frío, entonces uno salta antes. Había una, era una rutina que eran como 8, 8 saltos en cada, sí, como en cada pared, luego 4, y luego 2 y luego 1, y así, por ejemplo.

E2: (Emm) pues, ¿hay algo más que nos, que quieras mencionar o algo que haya quedado al aire?

C: (Mhh) no sé, digan ustedes, yo hablo mucho (risas).

Silencio.

E2: No, pues respondiste todas las preguntas que teníamos, incluso, en algunos momentos, antes de que te lo preguntáramos, que está muy bien, pues porque abarca todos los temas que queríamos abordar, pero, si, no, si no tienes nada más que agregar de la influencia del Ballet en tu vida.

C: (Mhh) no, pues fue una parte muy importante de mí, pues casi toda mi vida, es que yo, yo digo, yo no me imagino yo no estando en Ballet, o sea, no me imagino, no me acuerdo, no estando en Ballet, o sea desde que yo tengo memoria he estado en Ballet. Entonces es súper raro, digamos no me imaginaba el día que me fuera a ir, entonces era como "ay ¿cómo será?". Es como cuando uno va a terminar con el novio, "yo sé que vamos a terminar pero quién sabe cómo" (risas). Quién sabe qué va a pasar, o qué, entonces es súper raro, digamos no me imaginé nunca que se iba a acabar así, porque porque yo pensé que se iba a acabar con la Universidad de que por fuerza mayor, o sea no porque yo quisiera y tomara la decisión sino de, "no, no yo quiero pero es que no puedo más" ¿sí? Entonces me gusto, por ejemplo, eso me gustó, que fue como que yo ya lo sentí, o sea que no fue como, o que de pronto no había plata para más o sí, o por ejemplo que la Universidad ya "ay yo quiero seguir, y me gusta pero es que ay, no puedo", como

que sufrir, no. O sea como que se cerró. O sea yo sentí cuando ya, se completó, hice todo lo que tenía que hacer, viví todo lo que tenía que vivir y ya, ahorita es distinto, es una, diferente, entonces sí, sí, como no sé, a ayudarme más que todo como con el tiempo, con la disciplina, con el compromiso, con la responsabilidad, con saber qué hacer, cuándo toca hacerlo, de poder responder a las dos. (Mhh) más que todo, eso.

E1: Bueno, mil gracias, por todo, por el tiempo, por tu participación.

E2: Gracias.

Apéndice G: Entrevista Manuela

E2: Bueno, como ya te dijimos, nuestros nombres son Lucía Noguera y Andrea Lince (eh), pues quisiéramos empezar conociéndote un poco a ti, entonces cuéntanos un poco cómo ha sido tu experiencia con el Ballet, como un relato.

M: (mmm) no sé, pues yo empecé a bailar, la verdad no sé si fue como que yo pedí o que mi mamá me metió pero yo entré a Academia 2 como a los tres y medio, cuatro, por ahí, y, nada, pues había cosas de las que me enteré ya grande, ¿sí? entonces, un, en las... Bueno, después cuento eso (risas), (eh) estuve básicamente de los tres o cuatro, hasta los nueve años, yendo a clases los sábados... Por ahí como a los siete, nos, nos juntaron los cursos de los sábados y los de entre semana, entonces iba entre semana, yo en el colegio también estaba en Gimnasia Olímpica y solamente me acuerdo que la profesora de Gimnasia Olímpica la cambiaron y que era *súper* grosera entonces me salí de Gimnasia Olímpica y luego me aburrí de Ballet porque (mm) yo no me sabía peinar sola, entonces mi mamá tenía que irse, salir de la oficina, ir a peinarme, y eso, pero yo era *súper*... Bueno, sigo siendo pero ya no en ese sentido, *súper* perfeccionista, entonces si no me gustaba la moña, hacía pataleta y que me la quitara, y me la volviera a hacer, entonces mi mamá me dijo "o te la aprendas a hacer, o te sales", y yo "bueno, me salgo" (risas), (eh) estuve un tiempo haciendo como Karate (risas) en el colegio y luego, pues mi hermanita entró también a Ballet, (eh) mi hermana es seis años menor que yo... no, cinco, ella va a cumplir ahorita 18, yo tengo 23, y (eh) pues fui a verla a una presentación y me dolió un montón, o sea fue como (soba), entonces intenté volver a los 12, no pues, volví, y me metieron a un curso, y digamos como que, no me acordaba de un resto de vainas, entonces fue como volver a empezar desde cero (ehm), entré a lo que se llama segundo año, que fue el año en el que me salí, solo que no me había salido más de tres años, entonces me dejaron volver a entrar a ese, y no empezar

desde primer año, y (suspira) (ehm), pues estuve ahí, digamos que era algo que me daba mucha pena, no tengo ni idea por qué, o sea para mí era súper oculto que yo bailaba Ballet, (eh) pues las que sabían eran mis amigas, las que yo invitaba como a verme en funciones y eso, y... pero digamos si alguien más me preguntaba, digamos, cuando estaba en ensayos o en funciones, como "ay, ¿salimos? ¿hacemos como una fiesta? o 03:17 " y yo decía como "no, no puedo, no me dejan", pero en realidad era que tenía ensayo, no sé por qué me daba tanta pena, (mmm) por ahí como a los 15, digamos que con estas niñas, se, o sea nos volvimos súper amigas, todavía seguimos siendo súper amigas todas, hay algunas... hay tres que todavía siguen bailando (mmm), cuatro, solo que una se cambió de academia, (emm) por ahí como a los 15, ya como que se me quitó ese... esa penita que tenía y ya me valía huevo (risas), y decía como "sí, tengo ensayo, tengo Ballet, no importa" y por ahí a los 16 suspendí porque yo me lesionaba mucho los tobillos, no en Ballet, me lesionaba por fuera (ehmm), entonces pues era un poco duro como... o sea el, el ambiente siempre es duro como que depende de uno y, y uno queda mal si no está al 100%, el 100% en presencia en ensayos, al 100% físicamente, al 100% mentalmente, en fin, académicamente, también, entonces como que suspendí ese año, me rehabilité bien los tobillos blablabla, y (suspiro) volví, y pues esa vez volver no fue tan difícil, o sea pues uno pierde fuerza, uno pierde flexibilidad y eso, pero uno coge las cosas rápidas, y luego, no sé, me volví a salir ya cuando entré a 11, fue como "necesito concentrarme", pues 11 en mi colegio es súper pesado, es IB, entonces paila, (ehm) y ya cuando me gradué, yo me gradué en mayo, y la idea era que yo me iba a Francia, seis meses, y... pero, me iba como en el semestre de enero a julio, entonces en ese pedacito volví a Ballet, volví como en mayo a Ballet y (ehm) nada, pues bailé esas funciones, me fui a Francia, en Francia conseguí una escuela, eran *súper* pilos, pero yo no sé o sea, pues yo estaba en otra onda, o sea como que solamente iba a clase una vez a la semana, solamente no me

importaba, aparte en Francia me pegué una mega engordada, entonces era como bueno, no importa, no conozco a nadie (meh), y... o sea fue más que todo por no perder la práctica, aunque perdí como el estado físico y eso, no importa, luego volví y entré de una, o sea apenas llegué, entré de una, y fueron como... no sé, tres años, súper pro (risas), ya era como intensidad profesional, (eh) básicamente los ensayos eran lunes, martes, jueves de cinco a diez y media de la noche, y sábados de diez a una y media... no, de diez a una, y cuando estábamos en ensayos, era como ahí hasta las tres almuerzo, y derecho hasta las ocho de la noche (mmm), pues ese, ese horario era normalmente cuando... o sea a partir de octubre, de octubre a diciembre que eran ya como los ensayos y funciones, de resto eran clase normal, martes de siete a nueve... martes y jueves de siete a nueve, y sábados de diez... no, de once a una y ya... y (suspiro) (ehm) el año pasado, lo que hace, lo que hace Academia 2 es que cada tres años se van al encuentro internacional de escuelas en Cuba... yo nunca había ido porque siempre que iban, coincidían como con el año que yo no estaba (eh) entonces, bueno, por fin fui, pues yo tengo un resto de lesiones, o sea como que en verdad mi cuerpo no estaba hecho para Ballet (risas) y no me importaba, y me empezaron a molestar, me empezaron a molestar, pero yo "no importa, no importa, no importa" y los ensayos para Cuba si fueron brutales, o sea yo no sé cómo pasé ese semestre, porque no, o sea yo llegaba a las 12 de la noche a mi casa tres veces a la semana, lloraba un rato (risas), luego me iba a dormir y me sentía culpable porque no había leído, y luego no me importaba, y luego salía corriendo de clase de una para Ballet... de verdad no tengo ni idea cómo pasé ese semestre (risas), (mmm) y lo pasé bien (risas), entonces no tengo ni idea cómo pasó eso... (ehm) en Cuba es súper estresante porque allá pues, la escuela es profesional, y te ven los mismos estudiantes y te ven los mismos profesores del Ballet de Cuba, y, digamos que siempre está, siempre cuentan que las clases de do... de dúo, de... pues con hombres, que los

tipos si son como "no, tú estás muy gorda, yo no te voy a levantar" y cosas así, entonces pues hacer dieta antecitos como (sonido de esfuerzo), pero bueno... Igual pues yo soy altísima, entonces pocas personas me cargaron pero igual... y las súper cargadas pues tampoco, yo creo que me muero del pánico si me llegan a hacer eso, entonces no y también teníamos un baile montado larguísimo, o sea bailando Ballet, tres minutos de baile es pesado, y el baile era como de ocho minutos y medio y (suspira) si, o sea yo me acuerdo de la primera vez que lo pasamos completo, porque lo que hacíamos era que lo cogíamos por partes, la primera vez que lo cogimos completo (eh) tres niñas se les... o sea, estaban viendo lucecitas, (eh) a mí, yo sentía los pies completamente dormidos y no podía como apretar bien, ni nada, o sea era bastante pesado y digamos que en Cuba, pues digamos que el cambio de altura nos ayudó un poco, pero, iba encima del estrés que allá, cuando muestran las academias, si son malas, los estudiantes de Cuba empiezan a buchar, es horrible (risas), pero (ehm) pues yo tengo una lesión en el pie izquierdo, que es como un huesito extra, lo tiene mucha gente, solo que, las personas que hacen como extensión y flexión del pie, les empieza a molestar, sobre todo a futbolistas y bailarinas, y, pues mi doctor me dijo "o sea puedes vivir con eso, pero si te molesta, la molestia solamente se quita con cirugía", entonces yo había como pospuesto la cirugía, la había pospuesto, la había pospuesto y allá me empezó a doler un montón, o sea yo no sé si eran como los nervios de la presión de Cuba, o si era la lesión misma, pero me empezó a doler un montón, un montón, un montón, el caso es que terminé no bailando, o sea hacía las clases y eso, pero pues evité hacer puntas ya como a partir del miércoles porque era un... una (suspira) intensidad bastante alta, y fue como "no, no puedo", entonces como que esa decepción con la directora y eso, fue como "aquí terminamos", igual volví, me operaron en junio, súper bien, pero pues no quedé 100% bien, porque el doctor me dijo "traté de limpiar lo más que pude", o sea lo que pasa es que a un...

a la cabeza del peroné le sale una uñita y esa uñita cada vez que uno dobla el pie hacia adelante se, pellizca los tendones, entonces no dolía sino que sonaba click, click, click, click, click, click, click, click, y cuando uno se monta a la punta, uno primero tiene que hacerlo rápido, seguro, y ese click a uno le produce mucha inseguridad, porque es como "¿en qué momento se va a lesionar? ¿en qué momento se va a partir el huesito? blablabla", entonces bueno, en la cirugía me limpiaron lo más que pudo, me dijo "no te lo quité todo, porque te habría..." o sea, donde abrieron pasan muchos... pasan todos los nervios del pie, entonces el doctor trató de (risas) perdón...

E2: No, no, no.

M: El doctor trató como de limpiar sin hacer daño, y me dijo "o sea yo lo moví, no sentí nada", pero pues otra cosa es hacerlo con fuerza, intencionalmente, una cosa es que te muevan el pie. Siguió haciendo click, ya no me duele, pero pues, sigue ahí habiendo una molestia y dije como "no, o sea no, no puedo bailar tranquila ya, ya no", entonces pailas, entonces no he vuelto desde entonces, que es como semana santa, de... hace un año, y ya (sonríe).

E2: Muchas gracias (risas) por ese relato, pero entonces me surgieron un par de preguntas sobre lo que acabas de contar (ahm) por un lado, dijiste que no... Cuando eras más chiquita, como 13, te daba pena contar que tenías ensayos y después se te quitó (ahm), ¿cómo...? ¿hubo una reacción de parte de las personas a las que le contabas cuando ya empezaste a decir que bailabas?

M: (mmm) pues es que a mí me daba mucha pena como la típica reacción de "ay, ¿bailas Ballet? eres una niña" y como que se suben los brazos a la cabeza (hace el gesto) y hacen algo estúpido (risas), perdón... Me daba mucha pena eso, como, como que me lo tomaba personal, ¿sí? como que era una burla, y no sencillamente como una concepción rara y ya, y pues tuve

como un noviecito de colegio y él me decía como "ay, vamos a cine" y yo como "no puedo, estoy castigada", y él... Luego como que se acabó el noviecito de colegio (risas) y... me pareció bobísimo como ¿por qué sencillamente no le dije y ya? y no, pues... es la misma reacción, como que "ay, ¿bailas Ballet? ay mimimimi" (vuelve a ponerse los brazos encima de la cabeza) pero... ¿dejó de importar? no sé.

E2: O sea ¿esa reacción sí la tuvieron las personas cuando lo contaste?

M: No todas, pero... pues es que, es que es el comentario normal, ¿sí? como "ay, ¿tú bailas Ballet? ay, muéstrame un giro" o "ay", hacen así (vuelve a ponerse los brazos encima de la cabeza), o... entonces pues sí, no es como ofensivo, y evidentemente no es una burla directa a mí pero pues sí hay, si los hay, o hay otras personas que dicen como "ay, yo siempre quise bailar", "ay, yo siempre..."

E2: Okay, no, no sabía (risas) gracias, (ehm) ¡ah! bueno, es que al principio, cuando estabas contando que cuando llegaste de Francia (ehm) te metiste a la academia enseguida y eras como... y bailaste... o sea, la, la intensidad era como si fueras a ser profesional, pero ¿también estabas estudiando una carrera?

M: Sí, yo llegué de Francia, y ahí mismo, o sea al día siguiente entré a Universidad 2...

E2: Ah, okay.

M: y, la es... como a las dos semanas entré a Ballet.

E2: Y (ah) o sea, ¿querías ser profesional en Ballet?

M: No.

E2: o ¿la intensidad era por am... como por pasión, por amor (risas) al baile?

M: Pues es la intensidad que ponen en la academia, pues la... esa academia si se, si es reconocida por eso, hay gente que se opone mucho a eso, y hay gente que deserta la academia y

se... o sea, se lo toman muy a mal, porque pues sí, es un poco desagradecido (risas) el trabajo allá, pero pues, a fin de cuentas, no sé, o sea, es mi teoría de que se... o sea uno tiene que tener algo de obsesivo-compulsivo para estar en Ballet, porque si no, no logras hacer las cosas que toca hacer en Ballet, y... no sé, eso es parte de... o sea, yo, yo le contaba a mis amigas cuando me salía, les decía "esto es horrible", porque es que, o sea yo llevo haciendo esto desde los tres años y es... es como lavarse los dientes, uno deja y queda despachado, y es como ¿y ahora qué hago con mi vida? (risas), como las tardes completamente abiertas, sin estrés, y es como... y digamos de eso que uno se metía al gimnasio y uno no sabe qué hacer, o sea uno está acostumbrado como a una clase estructurada blablabla y es como (mmm) voy a trotar 20 minutos y ya (risas), me voy, entonces no sé, es, es esa, o sea como que uno se somete a eso, porque la ausencia de eso es como un poco más descorcia... desconcertante, no sé, pues, esa era mi mentalidad antes, ya ahorita estoy como... en verdad, ya le perdí el gusto (hace comillas con los dedos), porque no puedo estar tranquila con mi cuerpo, como... estructuralmente, me duele todo, estoy súper... descuajada (risas).

E2: Okay. Bueno, teniendo en cuenta eso que acabas de mencionar y lo de las lesiones que viviste, pues eso entendí que eso era el motivo por el que dejaste de bailar, pero ¿pasó algo más? o... o sea ¿hay algo en lo que profundizarías de eso, o...?

M: Pues (eh), el que no bailara en Cuba, el que dejara el baile, es... siendo miércoles y se presentaban el viernes, fue una pelea *súper* dura con la directora, *súper dura*, y le dije "mira, o sea de verdad no me puedo parar en puntas, saldría a hacer el ridícula, o sea no, seguramente me caería, no podría hacer los giros, haría todo horrible, no estoy segura" y ella pues... me dijo como "mira, tienes a..." ¿cuántas éramos? "11 niñas contando contigo y las estás abandonando ahorita, y es como..." (levanta los brazos como cuestionándose), o sea sí, y fue durísimo, y ellas también

se pusieron (alza la voz) con toda la razón, bravas conmigo y... pero digamos, eso lo hablamos y, y ya, pero con la directora sí (hm hm) (negando con la cabeza).

E2: ¿No se solucionó?

M: No, y tampoco me... digamos que mí, mi gran problema con la academia, o sea la academia, me parece, o sea, no me parece cuestionable la cantidad de trabajo, de pronto, de pronto que fueran como un poco más agradecidas, y no que, digamos cuando uno está con el estrés de los ensayos y eso, la actitud es de, es de "nos... yo si pongo mi tiempo y ustedes no" y es como (risas) "no he salido de acá en tres semanas", pues sí, como que sí me gustaría que fueran un poco más agradecidas, como que uno está ahí por voluntad y no por obligación, y... pero a mí lo que me parece más cuestionable de esa academia es que no hay como una preocupación central por *cada* bailarín, sino es como por la imagen de la academia y ya.

E2: Okay.

M: Pues no sé, a lo largo, o sea como a partir de mis 16, como hasta mis 22, mucha gente se lesionó muy feo, y la actitud de Profesora 1 era (agh) (golpea la pierna con la mano) "pues mejórate rápido (chasquea los dedos) y si no puedes, entonces no vengas más y me consigo un reemplazo pero no pierda... no me hagas perder el tiempo" ¿sí? era como esa actitud y pues yo, o sea, yo he tenido como, no sé, nueve esguinces en un pie, siete esguinces en el otro, la cirugía, tengo dos hernias discales, tengo un desgarro (risas), entonces yo venía, yo llegaba cada cuatro meses, como "Profesora 1, me lesioné" y la actitud era como (agh), como "ya, quítate, o sea hazte allá y yo monto un baile acá y luego miramos a ver si puedes entrar o no "¿sí? como esa actitud, entonces pues, después de lo del pie y todo eso, si era como (umm) "ya no quiero más hacerme daño" (risas) y ya.

E2: Y digamos, perdón, mencionaste que las lesiones no habían sido, o sea como las primeras o...

M: Los esguinces, sí.

E2: Pero ¿fueron por otro deporte o fue como "estaba caminando y me caí"?

M: Estaba caminando y me caí, varias veces (risas) y... pues no sé, he aprendido que las rutinarias diez fisioterapias de EPS no sirven para nada, no, no rehabilitan ni nada o sea le quitar el dolor y ya, pero (eh), digamos en un esguince de primer grado, si, si hay un pequeño rasgo de tejido, y en ese rasgo de tejido también se quiebran nervios, y se va perdiendo conexión mental con el pie, eso se llama propiocepción, que es como que el cerebro, sin necesidad de ver el cuerpo, sabe dónde está, y sabe cómo está parado, y cómo está ubicado y con esos quiebres, e, e, eso es, la propiocepción se recupera es haciendo ejercicios mentales, (eh) entonces son como... pues los de tobillo son súper fáciles, te paras en un pie, cierras los ojos y tratas de mantener el equilibrio, y luego pones inestabilidad como que doblas la rodillas, y cambias el centro de gravedad, todo con los ojos cerrados, y el cerebro va volviendo a conectar, como para mantener estable el tobillo, porque cuando uno está, tiene los ojos abiertos, sabe dónde está el horizonte, y sabe como en qué sentido es lo vertical y es mucho más fácil, entonces, pues ahí, ahí no estás entrenando propiocepción, eso no lo hacen en las diez fisioterapias (eh) como tradicionales, normales, y, pues yo creo que era como mala rehabilitación entonces reincidía, reincidía porque tenía como (eh) naturalmente estable, inestable el tobillo, ambos tobillos, y ya, y luego ya con esa pausa como de "necesito rehabilitar mis tobillos", y tenía una fisioterapeuta que venía acá y me hacía ejercicios como en un columpio, o sea era una tablita que tenía como una (realiza movimientos con las manos) elipse abajo, entonces era como así inestable, y era pararse ahí con los ojos cerrados, saltar, cambiar de pie, todo eso, ahorita yo creo que me daría mucho susto

hacerlo (risas), pero en ese entonces pues ya (chasquea dedos) y desde entonces no me ha vuelto a dar, desguinzar el pie.

E2: Y ¿eso fue a los 16?

M: Como desde los diez a los 16 me desguinzaba, como desde los 16, 17 hice esa rehabilitación y no me volvió a pasar nada.

E2: Okay, (eh) bueno, también queríamos saber por las personas que han hecho parte de esta... relato, Profesora 1 claramente es una de ellas, pero no sé si quieras mencionar a alguien más.

M: (mmm) Pues (ehh) Academia 2 antes tenía (en este espacio se revela información acerca de la academia) y yo entré en el 98, 99, algo así. En esos primeros cuatro años, sí había un *montón, montón*, o sea fácil, ocho, nueve niñas por clase con desórdenes alimenticios, porque Profesora 1 en cierta forma, o sea no promocionaba los o... desórdenes alimenticios, pero sí promocionaba ese nivel de delgadez, delgadez, ¿sí? delgadura (risas) quería decir... Delgadez, y, y, esto es lo que mi mamá me contó después que yo no me daba cuenta en ese momento, y era que, que las niñas chiquitas, como de preBallet hasta transición a la mitad de la clase, o sea tienen como una hora, un receso de 15 minutos, y luego como media hora y, en ese receso pues todo el mundo saca sus oncecitas y eso, y lo que hacía la mamá de Profesora 1, era que pasaba y decía "eso no es de bailarina", "eso no comen las bailarinas", "eso no es dietético" (mientras, hace mímica con la mano de coger la comida y lanzarla hacia atrás), y le quitaba la comida a las niñas, ¿sí? mi mamá en su infancia tuvo un *montón* de desórdenes alimenticios por... en fin, pero era muy a la defensiva conmigo por eso, y ella los sábados, pues yo tenía clase los sábados, ella me esperaba a la clase, y al, al, pues en el intermedio, en el descansito ese, se sentaba la comida, porque *obviamente* la señora no le iba a quitar la comida a ella, ¿sí? pero yo me enteré de eso

después, (ehm) una de las bailarinas estrellas de Profesora 1, (eh) se tuvo que salir como tres años, se tuvo que ir a un centro de rehabilitación en España, porque estaba muy mal, y... pero, digamos, en la, en mi pre adolescencia, adolescencia, yo no veía eso, es decir, no había esa actitud por Profesora 1, luego, pues chismes corren y se, le cuenta, se revelan secretos y es que la sobrina de Profesora 1 también bailaba, y también fue anoréxica, y pues le dio un infarto, a los ¿16? y pues a partir de ese momento, Profesora 1 no volvió como a molestar por el peso de las niñas pero sí lo menciona, y yo, o sea, yo sí digo como también es duro para una niña, o sea la niña gordita que está bailando alrededor de las otras, también debe ser duro para ella, o como que, si van a ser sirenas y el vestido es como con ombliguera pues la niña también se siente mal, entonces Profesora 1 sí hace recomendaciones como de "faltan dos meses para la función, es momento de empezar a comer saludable, es momento de (hmm)" y pues yo era gordita, o sea cuando yo me salí de Ballet al principio, como a los ocho años, nueve años, me pegué una engordadita, yo era una pequeña albondigueta (risas), y luego cuando volví pues seguí siendo gordita y eso pero, no sé, como ciertas actitudes que, cuando me probaron, o sea, dos años hicimos la misma función, entonces repetimos vestuario, cuando me lo probaron a la segundo, le tuvieron que quitar, porque pues me había adelgazado, pero de eso que uno sube y baja, o sea no fue planeado ni nada, y Profesora 1 pasó y me dijo "muy bien" ¿sí? como cositas así como "okay, bueno", o que nos ponía en círculo y decía "no voy a decir nombres, pero este mensaje no va dirigido a pepita, pepita, pepita, el resto (risas)..." sí, y (eh) sí, como cositas así, difíciles. Y ¿esto iba a qué? (risas)

E2: (risas) (ehh)

E1: A las personas que han sido importantes.

E2: A las personas, sí.

M: A las personas, bueno, sí, entonces como que, ese ambiente ahí en Academia 2, pues es pesado en ese sentido, la mam, la mamá de Profesora 1 también es terrible, pero bueno, y no, mis amig... las... o sea uno establece relaciones muy cercanas con las personas, con las niñas como con las que uno baila, con los bailarines, con todo, (ehh) no sé pues, son muy, muy, muy cercanas, y como que uno, pues cuando uno tiene que compartir tantas cosas que le dan tan duro a uno, como que, muy pocas personas entienden y con ellas no hay ni... no hay necesidad de decirles, como que si a uno lo ven ya como cascado y como de mal humor, pues ya saben exactamente porqué es, o como porque no te salió los 30 giros y... bueno, no 30 (risas) pero no te salieron los cinco giros, y Profesora 1 te gritó horrible, o en fin, o cosas así, como que uno no tiene que explicarles y eso y sencillamente es como un compañerismo muy lindo.

E2: Okay.

M: Aunque sí hay competencia, aunque es como competencia laboral *versus* amor fraternal, entonces, pues no hay rayes profundos, profundos, ¿sí? pero a veces si hay como celitos y cosas, pero mínimo. (mmm) No sé, ellos tienen como un director, bailarín de teatro que va y viene, se llama Bailarín 1, no sé, por si se lo escuchan a alguien más, él es *súper* rosquero, como que con gente, bueno, primero es una diva, diva total, entonces es súper rosquero y pues, si le caes bien, bien, si le caes mal, mal (risas), y no sé, de... él también es bastante duro, él también empieza como... él sí habla con *asco* y como "no sé por qué vienen acá" (tono frustrado) y "¡qué desgracia de bailarines en esta ciudad", blablabla, pero por otro lado, cuando a Profesora 1 se le pasa la mano, Bailarín 1 está ahí como de "calma, tranquila, todo va a estar bien" ¿sí? no sé, o sea como que en ese sentido Bailarín 1 *a veces* tiene más perspectiva de lo que hacen las palabras, y digamos a veces se le va la mano y si pide disculpas, Profesora 1 no, y ya.

E2: Okay (ehm) pues voy a preguntar por unas personas muy específicas, pero (ahm) también nos habían contado que es muy importante el apoyo de los papás para ser una bailarina, ¿qué opinas de eso o...?

M: Totalmente de acuerdo, yo tengo una amiga que... pues la que había mencionado, que se cambió de academia, ella, o sea la mayoría de nosotras estuvimos desde los cuatro, solo que ellas son como tres años menores que yo, pero bueno... (eh) a ella la llevaban los papás todos los días blablabla, luego los papás se divorciaron, y luego el papá, no sabemos si era como venganza contra la mamá o si era como raye contra Academia 2 o qué, no dejaba que ella bailara, no le gustaba que ella bailara en Academia 2 y la amenazaba con no pagarle el colegio (eh), la, o sea, por ejem... mejor dicho, ella vive con la mamá, (ehm) cuando estábamos en ensayos y eso, el papá no le dejaba estar en ensayos, pero pues la mamá la traía a escondidas, y el papá a veces llamaba a Academia 2 y preguntaba como "ay, llamo a preguntar si **Persona 5** está ahí" y pues la señora decía como "si, si, aquí está" e iba y la recogía y la sacaba, y hacía un escándalo, y como "nos vamos ya para la casa porque tú no pu... como yo no, yo no me parto el lomo pa' que tú estés acá" pero igual Academia 2 se lo pagaba la mamá entonces (risas) bobadas, y pues la hacía sufrir un montón, la hacía sufr... porque a ella le encanta bailar, y la hacía sufrir un montón y... o sea la sacaba en mitad de ensayo, le decía "no vas al paseo de promoción porque sigues bailando", ¿sí? la castigaba mucho en ese sentido, porque el papá le pagaba el colegio y la mamá le pagaba Academia 2, Academia 2 no es caro... no es barato (suspira) (ehm) ese tipo de cosas, y era muy duro para ella, y luego se salió y se cambió de academia y no hubo más problema, y el papá la llevaba a ensayos y dice como "ay sí, mijita" y publica cosas en Facebook como "mi hija bailarina" y ¿sí? nadie entiende pero bueno. Y en mi familia, no pues, total apoyo, mi mamá, mi mamá cuando era chiquita estaba en Ballet, y mi abuela la sacó como a la fuerza, como "ay, ya

me aburrí de llevarte, no más" entonces como que a ella siempre le dolió eso y a nosotras si nos lleva, nos recoge, nos lleva a las ensayos, si el ensayo es hasta las 12, pues espera afuera en el carro, si tiene que salirse de la oficina para comprarnos almuerzo, lo hace, o sea es *súper* dedicada, (eh) pues teniendo dos niñas, esos vestidos, Academia 2 le en... o sea 1... nunca jamás saldría con escenografía, vestuario, o maquillaje mediocre, o pues hecho a medias, los vestuarios no son para nada baratos y los pagaba *felices*, las puntas no son...

E2: (risas)

M: o sea de verdad, era como, ya cuando mi hermana y yo estábamos grandes las dos teníamos, dos el... o sea dos vestuarios las dos y cada vestido no baja de 300 mil pesos y era como "tranquilas..."

E2: No importa.

M: no importa, tranquilas", y... pues las puntas cuestan entre 180, 240 mil pesos y a veces uno necesitaba dos, tres pares, "tomen", las medias cuestan 70 mil pesos, o sea es un... es bastante caro, pero no, nunca nos pusieron problema por nada, pues mi papá a veces si decía como "ey, descansa", o "ey, las están trabajando mucho" pero en realidad no era como molestia profunda ni nada, y ya.

E2: Okay, gracias, (ehm) mencionaste como frases puntuales que decía o Bailarín 1 o Profesora 1, pero quisiera saber si esas (mmm) de pronto no fue dirigido a ti, por ejemplo, lo de que estaban en círculo y "no voy a decir nombres" o lo de "eso no es comida de bailarina" de la mamá de Profesora 1 o, o pues no sé, comentarios de Bailarín 1, pero quisiera saber si eso tuvo algún impacto en ti, de alguna forma, no necesariamente negativa.

M: Pues sí, o sea para mí era durísimo ser como la gordita, aparte que nos, o sea, yo decía que no sabía qué más hacer para adelgazar (risas) pero luego pues... uno empieza como a madurar y

me daba cuenta que yo llegaba y me tomaba como un Milo frío en leche y como dos sandwiches de Nutella, y era como pues *obvio* (risas).

E2: ¡Deli! (risas)

M: (risas continúan) sí, pero pues *obvio*, (ehm) nada pues eso es, eso era feo, porque yo era como la única, aparte que era altísima, ¿sí? o sea eran todas mis amigas bajitas y yo altísima, me veía un montón y como que esos comentarios que uno siempre sabía que iban dirigidos a uno, (eh) fui muy, o sea yo... mejor dicho, siempre fui así como rellenita, gordita, pues no gorda, gorda, ¿sí? pero con un poquito de sobrepeso, y yo me fui a Francia y me engordé un montón allá, pues *obvio* (risas) y (eh) no sé, llegué acá y yo creo que yo comí tanto allá que me cansé de comer (risas) y de repente era como "no, no quiero salsas", "no, no quiero cosas grasosas" y me bajé diez kilos así (chasquea los dedos), pero de verdad, o sea, cero esfuerzo, sencillamente, como que cambié de, de todo, y (mmm) no sé, fue como un ¿logro? suena horrible, pero un logro que Profesora 1 me dijo como "oye, cuidado" porque ella estaba acostumbrada a verme gordita y de la nada, me adelgacé y me dijo "oye, cuidado" y yo (pone cara de emocionada) o pues para ir a Cuba, me prestaron un vestido, y era como de las bailarinas más flacas que hay y me cupo, porque ella es como de mi estatura, o sea es como igual de grande a mí, solo que ella es súper huesuda, o sea, no sé, tiene como mi mismo esqueleto pero si yo soy caderona, y ella no, ¿sí?

E2: Ah, okay.

M: Y me cupo el vestido y fue como (jumm) (cara de sorprendida) ¡qué bien! y ya, pero... y Bailarín 1, no me lo tomo personal, pero me *saca de quicio*, o sea cuando empieza con esas pataletas que hace, porque son pataletas, y no escucha nada, y empieza a hacer drama y, en fin... no me da, no me los tomo personal, o sea no es como "soy una mierda, no sé bailar, ¿qué carajos hago acá?" pero sí es como (respira fuerte) "si no nos dieran tan duro, podríamos estar dando

mejores resultados" porque nos tienen en el piso a todos, ¿sí? esto es como cuando ya es sábado y llevamos ocho horas en ensayo y nos gritan como "ustedes no sirven pa' nada" pues no, no tal cual pero, en otras palabras (risas) (eh) pues ¿sí? era como "ya, ya o sea no... botarnos más al piso no va a traer mejores resultados, calma" ¿sí? (ehm) no sé, pues eso. Es que yo a Profesora 1 la he tenido de profesora como desde los nueve, entonces no ten... (risas).

E2: Okay (risas).

M: (ehh) sí.

E2: Okay, muchas gracias (ehm), esto dirigido a ti, no... Posiblemente tiene relación con el Ballet, pero pues, ya en los ámbitos de tu vida, ¿tú qué esperas de ti?

M: (suelta una carcajada)

E2: Como...

M: Pues no sé, éxito, pero pues no éxito tradicional, como "quiero tener mucha plata, quiero tener muchos carros, quiero..." ¿sí? sino como, que en lo que sea que yo vaya a llegar a ser, porque todavía no tengo ni idea, (eh) lo haga muy bien, o sea no necesito ser la mejor del campo, ni nada, pero pues como que lo haga muy bien y esté satisfecha con la cantidad de trabajo que esté haciendo, y esté satisfecha con lo que se me devuelve, no solamente en plata, sino como reconocimiento, o... (eh) como satisfacción laboral... Eso, ¿sí? como, no sé (risas)

E2: (risas) (eh) Okay, (uhm) y pues como en ese mismo sentido, no solo lo laboral y el éxito, ¿qué esperan las personas que a ti más te importan de ti? como ¿qué expectativas tienen puestas sobre ti?

M: (mmm) mis papás tienen un montón de expectativas, pues yo repito, tengo 23 años y el otro día mi mamá, o sea no he decidido qué maestría hacer ahorita que me gradúe y mi mamá ahorita me preguntó que si no había considerado... que si, ah no, la pregunta fue que si no había

pensado que no hacer un doctorado (risas) me iba a cortar, a quitar muchas oportunidades y entré en crisis y fue como (respira rápido), y luego cuando ya lo pensé como más tranquila, fue como, en realidad en el campo en el que yo me quiero desarrollar, como en las ciencias sociales, *nadie* en su sano juicio hace un doctorado antes de los 30, o sea hay que haber publicado, hay que haber trabajado, y me calmé y le dije a mi mamá como "mamá, relájate. O sea no, no estoy diciendo que no vaya a hacer un doctorado, solo no lo voy a hacer antes de los 30, cálmate" y ya (mmm) entonces mis papás, mis papás si son súper de altas expectativas y... con todos y (mmm) no sé, pues mis amigos siempre me han dicho como "tú en lo que sea que..." pues, yo tengo una carrera no tradicional, yo estoy estudiando (en este espacio se revela la carrera de la participante) y pues estoy haciendo doble con (en este espacio se revela la carrera de la participante) pero no creo que lo acabe, porque me afané (risas), quiero salir rápido (ehm), me dijeron como "en lo que sea..." o sea, mis amigas siempre me han dicho "tú vas a ser alguien exitoso" y pues sería fea como terminar no sé, trabajando en una librería (risas) como hasta los 50, como (hmm) realmente no hice nada.

E2: (mmm) Okay, gracias, (ehm) bueno, ¿ibas a preguntar algo? eso escuché.

E1: (ehm) ¡ay! pero es que se me olvidó.

M: (risas)

E1: ¡ah! que sí... Pues digamos, aparte como de la "crisis" que tuviste cuando tu mamá te dijo lo del doctorado, ¿esas expectativas te han...? o sea como ¿qué han afectado en ti, por ejemplo, otras expectativas que han tenido tus papás?

M: (mmm) (suspira) Pues no sé, a veces me produce como un cierto (hum), descontento con la vida, o sea yo fui como la niña perfecta, o sea (risas) suena horrible decirlo, pues no me gradué con las súper notas pero pues me gradúe bien del colegio, (eh) entré a Universidad 2, entré a

Universidad 3, como, pues apliqué a Universidad 3, pasé, (hmm) sin problema, tengo promedio por encima de 4.5, ¿sí? no, no tuve una adolescencia súper loca, nada, como que por voluntad propia, mejor dicho, yo, yo tengo una cosa que se llam... no es como una migraña, es un desorden de dolores de cabeza, que se llama cefalea en racimos, (eh) que me produce dolores de cabeza horribles, horribles, o sea me, son ataques de verdad que me agarro la cabeza contra el piso porque no puedo más, desde los 15, 14 me dan, y yo me acuerdo que una vez fui a una fiesta de, unos 15, y volví y al día siguiente amanecí con ese dolor de cabeza, y mi papá empezó "¿qué te tomaste?" y yo "no, papá, una gaseosa", y empezó como (agh) "claro, *obvio*, yo no nací ayer, yo no soy estúpido (eh), te mereces ese dolor de cabeza por hacer lo que hiciste", entonces como que, o sea yo sabía que yo no había tomado nada (risas), y por voluntad propia no tomé trago antes de los 18, como que mi pap... que mis papás piensen lo que quieran, pero (mmm) pues no sé, a veces me agobia como que, no hice un resto de cosas, pero a la vez tampoco soy yo, entonces no sé, pues esa es ¿sí? como que me estresa haber cumplido las expectativas de mi papá... de mis papás en ese sentido pero pues a la vez...

E2: Te sientes cómoda.

M: Sí, como que no me saldría de eso... y... no sé, pues yo si vivo súper estresada con qué voy a hacer con mi vida, pero pues tengo fe en que me va a ir bien (risas) (eh) no sé, sí, eso.

E2: (risas) me parece muy chévere lo que acabas de mencionar, pero quisiera saber un poco más de pronto de... pues acerca de ¿cómo decidiste? o sea como que ¿qué te llevaba a tomar esas decisiones? como de no tomar trago hasta después de los 18, y estudiar lo que... pues sí, no sé, como esas decisiones.

M: (risas) no sé, como por ¿inercia? (ehh) pues, el... ese fatídico regaño a los 15 cuando yo me estaba muriendo de dolor de cabeza, en verdad me dolió un montón, fue como... pero que te

estoy diciendo que no tomé nada, ¿por qué no me crees que es otra cosa? y... es que lo de los dolores de cabeza fue terrible porque a mí me daba, o sea este, este, ¿síndrome? no sé qué es, da por horarios, y da por temporadas, entonces siempre me cogía en octubre, como en etapa de exámenes de mitad de semestre del colegio, y siempre me daba a las nueve de la mañana y a las 11 de la mañana, entonces pues la enfermera era como "ay, ya, o sea obvio, *obvio* estás acá capando clase, no seas boba" y pues yo tenía una neuróloga pediatra, y la neuróloga pediatra era como "mira, te he dado 80 mil pastillas y nada te sirve, esto no es migraña, no vuelvas" o sea fue como... "esto no es conmigo, ya lárgate", entonces pues mis papás no me creían nada, o sea ¿sí? como "está llamando la atención blablabla", lo que pasa es que es un, es una cosa que le da más que todo a los hombres a partir de los 30 años, entonces pues, *obviamente* no le iban atinar, me diagnosticaron entre comillas hace como dos años, tres años, porque pues ya era mayor, y entonces ¿sí? era más fácil. Okay. (ehm) no sé, pues el asunto este de que nadie me creía y que, era como pues por lo menos yo sé que yo estoy diciendo la verdad, y no sé, pues me pueden hacer pruebas de alcoholemia y lo que quieran y no estoy tomando, o, no sé pues la actitud de adolescente borracho siempre me parecía tan boba, y me desesperaba y era como (mmm) (voz de fastidio) yo la verdad no quiero verme así (risas). La de estudiar (en este espacio se revela la carrera de la participante), no sé, desde los 14 le decía a mi mamá como "voy a estudiar (en este espacio se revela la carrera de la participante)" y mi mamá como "*obvio*", y, y seguí, seguí, seguí hasta que entré y era horrible porque en realidad no tenía ni idea qué iba a estudiar, como que yo leí el pensum, y lo leía con mamera pero era como "ay, no sé, yo quiero estudiar (en este espacio se revela la carrera de la participante)" y ya, y entré y pues la, la carrera está muy, o sea a mí me encanta la carrera en la Universidad 2 porque es, (en este espacio se revela la carrera de la participante) eso me gusta mucho, y, y ya, no sé.

E2: Okay (uhm), también con este mismo tema, ¿qué ha implicado para ti tomar decisiones como esas? o sea...

M: ¿Cómo así?

E2: Que (ehh) (risas) no sé, ¿se te ocurre cómo...?

E1: O sea ¿cómo...? más o menos ¿qué proceso llevas? como... lo consulto con mi mamá, o sea algo así, como ¿qué son todos los pasos que sigues para tomar una decisión importante?

M: Yo (risas). Sí, no sé, (ehm) mis papás son muy de la cultura de "nosotros somos papás y no amigos"...

E2: Okay.

M: entonces como que en ese sentido no hay... compañerismo, ¿sí? o sea como que mis papás a veces emiten guías y direcciones y eso, pero no se sientan y comunican y chín, (mmm) no sé, pues suena triste, pero en verdad me ha hecho muy autónoma ¿sí? como "yo tomo mis decisiones, y pues yo veré qué efectos tienen", pues si es como "tomé mi decisión de irme a vivir con mi novio a los 15" (risas) pues obviamente mis papás no me habrían dejado nunca, jamás, pero de resto es como libertad, digamos, lo de estudiar (en este espacio se revela la carrera de la participante), mi mamá me puso la condición con que en algún momento hiciera algún curso de finanzas para no financieros, como (risas) "ya que te vas a morir de hambre, que no te mueras de hambre del todo, que puedas pagar servicios" (risas) (eh) no, no sé, pues el proceso de decisión siempre ha sido como yo con yo, y, y digamos que eso también me ha servido un montón como para lo del Ballet y eso, como yo saber hasta qué, o sea no tanto como que mi participación en Ballet dependa de si estoy ofendiendo o no a Profesora 1 o si le estoy quedando mal o no a Profesora 1 sino como "ya, fue suficiente, ya te has hecho mucho daño corporal (risas) y ya no pasas rico".

E2: Okay, (ahm) bueno. Vamos a cambiar un poquito el tema (risas).

M: Tranquila.

E2: Pues son dos preguntas que te voy a hacer al tiempo y tú ves cómo las (eh) respondes, pero es, pues por un lado como ¿qué redes sociales tienes? y ¿qué usos le das, les das con respecto al Ballet?

M: (mmm) pues abrí Twitter y no lo volteo a mirar como desde el 2010 (risas), o sea a veces me meto como para ver noticias, como... ¿será que tembló? me miro a ver si alguien más comentó y ya, pero nada más, (eh) tengo Instagram, tengo Facebook, Snapchat, Snapchat no lo uso... no lo uso (risas) (eh) pero pues está ahí (risas) (eh), Instagram pues tengo unas pequeñas fo... pues una, unas cuantas fotos como de Cuba (eh) y bien, pero en realidad, no sé, como que mi Instagram está para cuando salgo de viaje, salgo de viaje, tomo fotos, las subo y ya, de resto, no sé, (eh) me sacan la piedra los, los *Stories*, no sé, me pare... (ugh ugh) (tono de desespero) me saca mucho la piedra (risas) (eh) entonces jamás he tenido un *Story*, o sea en Snapchat a veces es como, como, cuando pasa algo chévere, por ejemplo, a mi papá le dieron boletas para el estreno de *La La Land*, entonces fue como (expresión emocionada)... para el *pre* estreno, (eh) y ahí sí yo era metida como "estoy, estoy acá, estoy acá, ténganme celos todos" (risas) (eh) no sé, Facebook, tam... o sea como para ver links, pero no me la paso publicando cosas ni nada, no sé, pues o sea en realidad yo creo que tengo como *muy* poco uso de las redes sociales, o sea las uso como para hablar con gente, pero no, como con el *despliegue* de opciones que tienen y ya, y pues WhatsApp (risas)

E2: Sí, okay, listo. Y ¿hay alguna página o blog o incluso bailarines que te guste seguir? Como que les tengas...

M: Ah, sí.

E2: ¿Sí?

M: (ehm) hay uno que se llama Steven McRae, del Royal Ballet, en Instagram, tiene una... tiene dos hijos divinos (risas) (eh) Isabella Boylston, que es la principal, del New York... bueno sí, el... de New York (eh) Maria Kochetkova, no sé si la siguen ustedes...

E2: No (risas).

M: (eh) no sé, pues es rusa y bailaba en el Mariinsky, y ahorita no sé muy bien en cuál baila, pero creo que es de Estados Unidos, o de Francia el Ballet en el que está, es, tiene como 36 años pero parece una niña de 12 (risas) o sea físicamente, es divina, (mmm) así que me acuerde, no sé, pues tengo a una ni... a una señora que se llama *The Ballerina* pero pues no sé quién es, sé que es profesional (eh), no sé, pues todavía sigo cuentas de trusas, de puntas, de... de eso, (ehm) ya, pues eso.

E2: Okay.

M: De pronto, ¡ay! hay uno que, ay, no sé cómo se llama (risas) pero es como de consejos físicos para el Ballet, entonces como que manda, pues publican *posts* sobre cómo volver a bailar después de una lesión (ehh), estos ejercicios para fortalecer tal músculo, o para mejorar la postura, o para aumentar flexibilidad de espalda o ¿sí? como y eso, y son como *posts* medio fisioterapéuticos, medio...

E2: Y (risas) ahora pasando otra vez a un tema muy personal (ahm), pues mucho más personal, (eh) pues ya has mencionado un poco sobre que cuando volviste a bailar Ballet, te habías engordado un poquito, entonces tenías un leve sobrepeso, pero entonces que te adelgazaste, pero quisiéramos saber un poco pues tu experiencia con tu cuerpo en general.

M: (mmm) (suspira) pues no sé... (suspira) no sé, pues para mí si era sup... súper duro como... estar siempre pensando en el cuerpo, en el cuerpo, en el cuerpo, "tengo que adelgazar", "me tocó

cambiar de falda porque esta ya no me cierra", o cosas así, (mmm) pues ahorita lo hago más por ansiedad y no tanto como por... pero a veces me da como... ¿eso cómo se llama en español? ¿atrancones?

E2: Sí, atracones.

M: ¡Uy! Es impresionante eso (suelta carcajada) pero es, o sea es como ya, se fue todo a la mierda, me como una galleta, me como un helado, me como un sanduche, me como una fruta, me como la casa entera, y luego es como (soba) ya no me siento mal, o sea es como estoy muy llena (risas) ¡oops! pero antes si me sentía súper mal, (eh) *pero*, o sea si, mejor dicho, yo no tuve como ningún síndrome alimenticio, pero yo sí creo que tenía un desorden, ¿sí? como que no sabía comer bien y no tenía una buena relación con la comida, y a veces, digamos ahorita, cuando estoy súper estresada, vuelve como ese, como esa... a veces me... o sea, no sé, no me pasa hace como año y medio, pero era como que... no, ni siquiera, cuando volví de Cuba y dejé de bailar y que obviamente pues me, se me aflaciaron todos los músculos, y era como (entre risa y simular llorar) "voy a ser una cerda", (eh) a veces no sé, me como, una papaya, una rodaja de papaya, y me siento súper llena, y me siento súper mal, y es como ¿qué pasa? pero pues se me quita al día o a los dos días, ¿sí? a veces es como cuando estoy como súper estresada pero nunca tuve así, como que dejé de comer o que vomitaba o... hubo una época que yo pensé que tenía bulimia (risas) pero luego descubrí que es que yo no sé (risas), mejor dicho, esto es horro, asqueroso, ¿okay? pero a mí me encantaba el jugo de mora en leche, me encanta.

E1: A mí también.

E2: (risas)

M: Es súper rico, pero generalmente, o sea, luego hice la conexión... comía como... no sé, si salía a comer, me pedía un jugo de mora en leche y la comida, y luego llegaba a mi casa y

vomitaba, y era como (simula llorar) "ay, soy una gorda bluu", luego me di cuenta que en realidad como que no puedo digerir el jugo de mora en leche (risas), como en serio me tomo uno, y me siento llena y me siento llena todo el día, todo el día, todo el día, todo el día, hasta que por la noche ya me dan náuseas y lo, y lo vomito y sale completo, y es como "¡ah! es el jugo de mora, no soy yo" (risas)

E2: (risas)

M: Horrible, perdón (risas)

E1: No, no te preocupes.

M: (eh) pero pues como que uno siempre va allá, ¿no? como "estoy vomitando, obvio" pero no era el jugo de mora en leche, (ehm) pero, a la vez, como que, estar en Ballet y lesionarme tanto, me ha dado como una conexión con mi cuerpo muy chévere, o sea, no sé, a mí siempre me miraban feo en la enfermería del colegio, o mis amigos les digo como "me está doliendo detrás del riñón", ¿sí? como que sé muy bien dónde está mi cuerpo, dónde están mis cosas, donde... si es un dolor de hueso, si es un dolor muscular, si es un dolor que se me pinza un nervio, si es un dolor de piel, ¿sí? como que eso lo sé leer muy bien, y me gusta mucho, y, no sé, como, estar en clase y sentir como que cada fibra del músculo está actuando y si estoy mal puesta y lo corrijo, pues cambié de músculo y eso, esa sensación es muy chévere, no sé, es como un mapa mental del cuerpo muy detallado, entonces a mí eso me encanta, o, pues no sé, como que a uno lo tienen adoctrinado (risas) en ese sentido de que a uno le dicen (ehh) "baje el isquion" y uno ya sabe que es que está torcida la cadera, y uno por eso está, se está cayendo, entonces uno ya se monta y se sube, o sea como ese dominio del cuerpo, no sé pues con lo de la hernia, a veces me ponían (eh) pues a mejorar mi postura, porque, pues... en fin, la postura para cuidar una hernia es diferente a la postura del Ballet, entonces pues era muy confuso para mí ubicarme así, era *rarísimo*, y por

ejemplo, tengo una amiga que canta, y para ella la posición de las costillas es completamente *opuesta* a la del Ballet, y yo no puedo abrir las costillas como a ella le piden que las abra, que las abra, no sé, pues eso me llama mucho la atención, como, y eso pues sí me ha gustado un montón, como eso sí se lo agradezco, como que *sé* que se debe al Ballet, y, y ya.

E2: Relacionado a eso, (mhh) el Ballet te dio, pues ¿interiorizaste o aprendiste alguna rutina gracias al Ballet?

M: ¿Rutina?

E2: (Mhh) en cuanto a, tanto a ejercicio, como alimentación, tal vez, llegar a tu casa, y pues, además de las fisioterapias, o antes de clase, más bien, hacer abdominales o estirar, calentar, todo eso lo aplicaste en general.

M: (Emm) normalmente no, pero no sé si es, no sé si es la madurez o si es no sé, que uno pues sale de la adolescencia o si son las lesiones o qué, pero desde los últimos tres años, ya todas mis amigas y yo llegábamos 30, 35 minutos antes de clase, empezábamos como a mover articulaciones, empezábamos a aumentar ehh frecuencia cardiaca y luego sí, ejercicios de fuerza, pues abdominales, unos 50 o 60, o planchas o (ehh), cosas de glúteos para activar los músculos porque a veces uno empieza la clase y los músculos están como lelos, dormidos y uno empieza como a compensar como que si el glúteo no está activado, uno sube la pierna es con la espalda y ahí es cuando uno sale con dolor de espalda entonces pues antes de clase uno sí era como a tratar de activar todos los músculos para que pues el manejo de ellos en clase fuera más fácil. (Emm), no sé, pues, me salí de Ballet pues cuando, ahorita que me operaron, y luego de, cuando ya pude hacer ejercicio me metí a Pilates, y pues era, me encanta Pilates. Ahorita estoy mal de la espalda entonces no hago ejercicio como desde Enero (risas) (emm) pero sí es como esa constante necesidad de no solamente estética sino de sentir que el cuerpo es capaz, entonces como que yo

sí preferiría, ojalá, que el resto de mi vida tenga como los músculos acondicionados, sí como, tonificados, pues lo que digo, no solo estéticamente sino que a veces, ahorita me pasa que voy a hacer algo que antes podía hacer y me siendo como completamente impedida, así sea, de verdad, algo que es como solamente del Ballet, ¿sí? como levantar la pierna altísimo, o, pues, cosas que antes podía y ahora no, me sienten, o sea, es como una pequeña sensación de claustrofobia como de (respira fuerte y rápido). (Mhh) y ya, pues sí, eso, como la rutina de siempre, pues de procurar tener los músculos como bien, flexibilidad, pues no estoy buscando la máxima pero pues tener como flexibilidad buena, y eso.

E2: Okay, gracias. (Emm), bueno, cuando te ves a un espejo, ¿qué es lo primero que miras de ti misma?

M: ¿Con o sin ropa? Pregunto yo (risas).

E2: No, pues con ropa, la cara. Después, que si tengo la ropa bien acomodada o algo así. Ehh y pues sin ropa, no sé, pues es que yo tengo una rutina de ducha, luego salgo y me echo crema y donde me echo crema, donde me echo crema queda junto en frente del espejo entonces no sé es como, la postura, la cadera, la, la pancita. (Ehh) eso.

E2: Okay, gracias. Bueno y (emm) qué partes de ti, de tu cuerpo, resaltas.

M: (Mhh) pues no sé, yo no me visto así como súper, "hola, mírenme todos", pero como, mi cuello, pecho, pues como por propósito de la grabación yo no es que tenga el mega escote (risas) pero pues me gusta como, las clavículas, (mhh), ¿qué más? No sé. Me gustan mis ojos, mi nariz, mi pelo, mis manos, como que procuro que estén bien las uñas y que estén hidratadas las manos. (Ehh) y ya, pues, no sé, como que, pues no me voy a poner un pantalón que me haga ver fea la cola, pero pues tampoco es que me ponga licras como pa que todos vean mi cola, ¿sí?

E2: Si, okay. Y, en términos generales, ¿cómo te sientes con tu cuerpo?

M: (Mhh), pues depende del momento en que me pregunten, ¿no? Pues hace, hace, no sé, en Septiembre, que estaba como todavía no pudiendo hacer ejercicio y todo eso, me sentía súper mal con mi cuerpo. (Ehh) pero ahorita como que ya asumí la inactividad y la flacidez y pues estoy bien, sí, como que, en este momento, no sé por qué, no tengo la necesidad de que esté mejor, sí, como que sé que ha estado en mejores estados físicos, como mucho más esculpido y todo eso, pero ahorita estoy como bien, pues, con tal de que esté saludable como, alimenticiamente, y físicamente, como no perder tono muscular por la hernia, y ese tipo de cosas, pues bien.

E2: Okay, entonces, la relación que tú tienes con tu cuerpo, ¿se debe más a, como a lo saludable que te sientas que estás?

M: Sí, por ejemplo, hay veces no sé, yo me estreso mucho y me contracturo y montón y me siento, o sea, pues por la hernia a veces cojo y me bajan dolores irradiados a las piernas, o, me coge, hay un músculo acá, que sostiene la cadera que se llama el psoas, ese se me pincha con la hernia y me da unos cólicos y como un dolor de vejiga horrible. Y cuando pasa eso, me siento horrible, o sea no físicamente horrible, pero enferma, incapaz, atrapada y todo eso, y pues no sé, eso también se lleva como a que casi no tomo, pues primero soy súper media copa, pero, no me gusta trasnochar porque al día siguiente no me siento bien, como al 100%. Pues no me gusta llevar, o sea obviamente me gusta como comer pizza y todo eso pero tres días seguidos, ya, ya lo empiezo a sentir como que me, no sé, no, como que se tapona mi cuerpo, no sé. Y eso, sí, entonces es como con la sensación de bienestar general.

E2: ¿Y eso, jugaba algún papel específico, antes, al momento de bailar?

M: No en mi adolescencia, (ah) sí, pero en los últimos tres años que son los que yo considero como profesionales, sí, totalmente (ehm), como que había veces que a la tercera hora de ensayo

ya no podía más. Y pensaba que era como falta de resistencia mía y luego descubrí que era como necesito comer más veces, y me comía, no sé una barrita de cereal, o unas galletas, o un yogur, o algo, y ya de una vez volvía y me prendía. Pero sí sentía como esos cambios de energía, cambios de bienestar, como muy a flor de piel. Y pues ahorita yo me siento como una abuelita, como que no pueden pasar más de cuatro horas sin comer, o como que no puedo no almorzar, o no puedo no desayunar, o sea yo ceno a las 6:30-7 máximo, y me está dando hambre pensar en (risas). Pero como que me, me pone muy mal no comer seguido, y antes no, sí como que, como que uno no le para bolas a esas, y pues yo todavía tengo amigas que no le paran bolas a esas cosas, que son como "no, no quiero almorzar, no, no tengo hambre". Para mí eso es inconcebible (risas), y pues también, salgo a tomar y al día siguiente me siento horrible, ni siquiera de guayabo sino que es como tengo un cansancio que sé que no se va a quitar durmiendo, sencillamente necesito como, tomar mucha agua los próximos dos días y eso, no sé, pues nunca he fumado, pues ya.

E2: Pues, todo eso parecen ser hábitos saludables, pero además ¿hay alguna otra forma, pues además de eso, que, en la que cuides tu cuerpo?

M: (Mhh) pues con los de estas lesiones voy muy seguido a fisioterapia, bastante, o sea, mi novio me dice como "ay eres una dramática, yo creo que le das mucha importancia médica a cualquier dolor, la gente vive con dolores", y es como pero pues llevo 15 años no parándole bolas a mis dolores y ya tengo una cirugía y dos hernias y es como, prefiero ir a fisioterapia, me hace sentir bien y ¿qué otra cosa? No sé, pues (ehm) tomo agua, (eh), me echo crema en el cuerpo, todos los días, me siento como Bob Esponja cuando se seca, si no me echo crema, como (ehh) no sé, ¿qué más hago para cuidarme? (Mhh) no sé, pues me lavo la cara antes de dormir.

E2: Okay, y esta percepción actual que tú tienes de tu cuerpo, tanto los hábitos que tienes y, pues lo que decías, como que tienes amigas que ni siquiera, que pueden pasar sin almorzar, y tú ni lo concibes, ¿crees que ha tenido algún efecto en tus relaciones persona, interpersonales?

M: Si, pues yo tengo unas dos o tres amigas bien locas y con las que me dejé de ver porque el único plan al que ellas me invitaban era como "vamos a Baum", me decían a la 1 de la mañana y es como "¿por qué me despiertas? No voy a salir" (risas). O, pues esa, esa amiga es súper fiestera y come lo que sea y, o sea tiene un cuerpazo, ¿sí? Pero su idea normal de onces son dos paquetes de Ramen, y queda con hambre, pero tiene un cuerpazo, o sea en 90 - 60 - 90, es divina, pero no entiendo, sí, como que, no. Y entonces pues también me da pereza como salir con ella porque entonces siempre es como comida chatarra, vamos, blablabla, y yo soy como "¿podemos hacer algo casero?". Muchas peleas con mi novio, hasta que mi novio descubrió que es que yo me pongo de mal humor si no como, entonces él ya apenas, apenas me ve cambiar de expresión es como "bueno, vamos por algo". (Ehh) o el otro día, el otro día estaba, yo estaba súper brava con él, y se voltea y me dice como, "te debí haber dado comida hace como media hora, ¿cierto?" Y yo, "sí". Y, pues también con mi familia, mi familia es cero, o sea la única saludable de esta casa soy yo, (mhh) yo soy súper verdulera. Si yo viviera sola yo creo que podría ser vegetariana, a mí la carne roja, pues la como pero nunca, nunca es mi primera opción y mis papás siempre es como "vamos a Calimio, vamos a Carbón de Palo, vamos a 'ñiñi'", entonces prefiero, hay veces que esencialmente es como el tercer fin de semana seguido que vamos a Carbón de Palo y es como "prefiero no salir de la casa, y no almorzar con ustedes y prefiero comerme una latita de atún con tomate acá", entonces mi papá a veces se frustra y me dice "fregana" (risas). (Ehh) sí, como sí, es así.

E2: Okay, y ¿crees que tú mandas un mensaje con estos temas, o de pronto un ejemplo o seguir con esto?

M: (Mhh) pues a mis papás sí los molesto a veces, como "deberían comer más verduras" o, pues mi papá tiene síntomas de artritis, pues no tiene artritis pero se comporta como tal, entonces le digo "el jengibre reduce la inflamación", ¿sí? Pequeños tips así, o, pues en la U, no sé yo desde primer semestre llevo almuerzo, primero porque no me alcanza la plata y segundo porque qué pereza, (en este espacio se revela información acerca de la universidad donde estudia la participante) entonces pues, como comer sánduches todos los días como que no. Entonces mis amigas a veces sí son como "es el tercer día que como sánduche y tú estás acá comiendo pechuga de pollo con verduras, OK". Entonces pues sí. (Ehm) y ya, pues no se lo impongo a nadie pero mi novio y yo ahorita estamos como a cocinar bastante, pues nos gusta cocinar, y él siempre es como "uff hagamos unas costillitas barbecue, hagamos yo no sé qué, hagamos hamburguesas", y yo como "mhh hagamos más bien esto que tiene como 80 verduras", ¿sí? Como que sea un poco balanceado y eso.

E2: Okay, (ehm), okay no, creo que ya estas preguntas las abarcamos, entonces podríamos volver a pasar al tema del Ballet. (Ehm) como, nos podrías describir un poco el método que usaron al enseñarte, y tal vez la escuela.

M: (Ehh) bueno, en Ballet hay cuatro escuelas oficiales: es la Vaganova, que es la teoría rusa; la francesa supongo que es la de la Opera de Paris, no, no sé cómo se llama pero es escuela francesa; (ehh) hay cinco, perdón, la cubana; la gringa, que en este momento no me acuerdo cómo se llama, Balanchine, se llama la escuela; y la italiana, que se llama Cecchetti, sí. Academia 2 sigue la Vaganova, la rusa, pues sería como la tradicional, y pues hay variaciones en las poses, o en los nombres de los movimientos o (ehm) como la posición de los brazos en ciertos

movimientos o, ¿sí? O sea, sí hay variaciones, y como que si tú vas a una clase de Cecchetti pues no tienes ni idea qué estás haciendo porque se hacen muy diferentes otras cosas. (Emm) digamos no sé la Balanchine, es mucho más como de brazos, (ehh) *showy, flashy* entonces los brazos se lanzan y es como con esta actitud de rápido y sí, como rápido, rápido, rápido (chasqueando los dedos). En cambio la Vaganova normalmente llega el cuerpo y luego llegan los brazos y es todo como que los brazos son una entidad aparte completamente y llega, y todo llega después, no sé. Es chévere como saber detectar eso, pues, cuando uno los ve bailando. En Academia 2 lo que hacen es que en los primeros tres años, que son como pre Ballet especial, preballe1, pre Ballet 1 y pre Ballet 2, transición, sí, son cuatro años, lo que les hacen es como entrenamiento de flexibilidad, entrenamiento de coordinación, entrenamiento de aprenderse rutinas, entrenamiento de rítmico, entonces las, las, o sea las clases son muy lúdicas, no necesa, no son para nada centradas en el Ballet, pero pues sí tienen ejercicios como de abrir las caderas, de aumentar rotación, de aumentar flexibilidad, de buena postura, y todo eso. (Mhh) luego, no sé, la, la, la escuela Vaganova tiene como muy segmentarizados lo que se hace en primer año, segundo año, tercer año, cuarto año, y así, pero en Academia 2 no se aplica tanto así porque igual la Vaganova está como construida bajo el concepto de que a los 7 años los niños entran a la escuela y ese es su único colegio y tienen clase de danza todo el día, entonces pues los avances son mucho mayores entonces por ahí en cuarto, quinto año, o sea en la Vaganova, empiezan puntas en tercer año y en Academia 2 empiezan puntas como en quinto, como en el paso entre cuarto y quinto. (Ehh) en segundo año se juntan los cursos de sábados y entre semana entonces se vuelve solo un curso, segundo año siempre es gigante por eso, luego en tercer año hay deserción obviamente y sigue siendo entre semana, (ehh) en cuarto año, o sea primero, segundo y tercer año los entrenan como profesoras "mih", ¿sí? como profesoras de Ballet "x". En cuarto año los recibe como una

profesora cubana, y ella empieza como a poner en forma ya técnicas de Ballet precisas, igual, no lo logran pero ahí van, en quinto año los reciben otra profesora que es cubana, y ella sí era como súper pro en Cuba y entonces ella los pone, los pon, empieza como a aumentar coordinación y rapidez blablabla y en sexto, séptimo y octavo año los recibe Profesora 1, y Profesora 1 sí empieza a pulir desde sexto. Séptimo y octavo ya son como los más grandes y octavo la gente se queda, se queda, se queda entonces hay niñas de 16 años y hay niñas de 25 y ya, pues por lo general hay como una, o sea son como homogéneo, octavo año, y ya.

E2: Okay y ¿hay algo de esa, ese método de enseñanza o algo, que tú mant, que tú cambiarías?

M: (Mhh), no. Pues de pronto sería más fácil si fuera como una academia semi profesional y las niñas fueran al colegio allá y eso, como para que sea un poco más efectivo y que sea como más orgánico el aprendizaje y no tan forzado. Pero pues no es la idea, sí, como que a fin de cuentas sigue siendo un *hobbie*, y ya, pues no le cambiaría mucho más. No, no, sí, mentira sí, (ehh) planeo en algún momento de mi adultez, pasar y decirle a Profesora 1 que es necesa, es necesario que las niñas tengan como un conocimiento (ehh) anatómico, como de, pues que sepan que, que no a raíz de lesiones aprendan a distinguir entre un dolor bueno y un dolor malo. Uno a veces sabiendo de anatomía sabe ubicarse mejor, como que entiende mejor cómo funciona el esqueleto y todo eso, y tal vez que tuviera como una fisioterapia, una fisioterapeuta integrada ahí que prevenga lesiones, sí, como que empiece a ver, como que entre a veces en las clases y diga como "esta niña está desarrollando un imbalance muscular en tal sitio, vengan, antes de que se lesione", ¿sí? pero sería lo único.

E2: Muy chévere esa propuesta. Bueno, y pues sí, ¿algo que mantendrías, específicamente?

M: ¿Que conservaría en el método?

E2: Sí.

M: Pues antes Profesora 1, pues porque no había facilidad para, ella enseñaba bajo, o sea ella veía videos de la, de Rusia, y sacaba conclusiones y eso era lo que enseñaba. Pero como a partir del 2008, 2009, ella empezó a ir a cursos que ofrecen en Nueva York, el, o sea como, los profesores de Bolshoi hacen talleres en Nueva York, y ella empezó a ir a estos, y pues obviamente es completamente diferente a lo que ella venía enseñando, enton (ehh), no sé, pues eso, me parece muy bien porque es como, una cosa es lo que ella ve, que produce muchos daños corporales, (ehh), otra cosa es lo que es como que tradicionalmente se ha hecho como ya conociendo los alcances del cuerpo, y como el buen funcionamiento del, corporal y pues eso lo está trayendo Profesora 1, lo está aplicando y como que de verdad erradica lo anterior y pues me parece bueno.

E2: Entonces tú mantendrías solo el haber dejado como su, el aprendizaje de Profesora 1 a partir de los congresos, lo anterior sí sería como "no lo hagas a partir de los videos que ves".

M: Si, no.

E2: Okay y (mhh)...

E1: Y digamos, ¿no te molestaba el hecho de que tenías la idea de que tal cosa se hiciera así y ella llegaba y lo erradicaba, te lo cambiaba?

M: Me molestaba en el hecho de que ella decía a veces como "pero llevo seis años diciéndoles que las costillas van adentro", y es como "no, hace dos años nos a, tenías al rojo vivo con que pasáramos el pecho adelante" (risas) "pero bueno", ¿sí? era, era como esa molestia pero el cambio como tal de, no sé, de método, no, no me molestaba. Era, era esa actitud de "agh, siempre les he dicho que", y es como "no, llevas diciéndonos eso como un mes, pero bueno".

E2: Okay (emm), bueno, también tenemos curiosidad porque vemos que en las clases de Ballet, hay espejos, pues creo que en todas partes, cómo, pues no sé, cuéntenos un poco sobre esto.

M: Pues son indispensables para el Ballet, indispensables, pero cuando se está en un ambiente que es como, por ejemplo, Profesora 1 siempre decía "mete la barriga, mete la barriga", en vez de decir "baja la pelvis, aprieta el abdomen" o cosas así, pues uno a los ocho, nueve años es como "tengo que tragarme esta barrigota, es como no entiendo que hacer", ¿sí? Igual niñas súper flaquitas decían "mete la barriga, mete la barriga" pero estaban paradas como patito entonces obviamente se les ve redondo todo entonces como esas cosas son difíciles tener un espejo ahí constantemente y eso pero es absolutamente indispensable. Sí, cuando uno ya está en niveles mayores, porque pues a veces uno está, uno siente que está haciendo fuerza y luego mira y tiene la rodilla completamente mal puesta entonces pues el espejo te, te ayuda a eso, y uno es como ah okay ya. O digamos, uno se siente súper bien parado y uno se mira al espejo y en realidad tiene el hombro hacia adentro, tiene el cuello hacia, hacia afuera, o tiene la rodilla de la pierna de apoyo como mal puesta, y eso, entonces sí es indispensable. Y también el espejo ayuda a crear como sincronidad en el grupo, digamos cuando uno está en ensayos y eso, pues ni siquiera en la misma clase cuan, un, la, la clase está hecha como que uno empieza en la barra y hace como pequeños movimientos y luego ya empiezan como la (ehh) ejercicios más largos y como que mezclan pasos y luego se pasa al centro, el centro se repite más o menos un poco la clase, luego se hacen ejercicios de diagonal que son, ya son con pasos más más largos y de movimiento grupal y todo eso y de saltos y de "chan" y luego la clase se termina con saltos en el centro, para aumenta rebote y fuerza de piernas y eso, "chan chan chan", y luego giros. Esa es como la estructura Vaganova, de la clase. Y pues cuando uno va al centro, y uno tiene el espejo (ehh) hay

cosas en la barra que uno sin saber cuenta, sin darse cuenta uno se apoya en la barra y no hace cosas uno mismo, entonces estando en el centro, no tienes ese apoyo y tienes que encontrar tu propio equilibrio, pero eso se hace mirándote al espejo. Y luego cuando ya son los pasos más de, grupales, y son como más elaborados los ejercicios y eso, (emm) ayuda a tener sincronía en el grupo o sea como que no, no que cada uno vaya haciendo lo que sienta sino que hacerlo grupal. Y, en los mismos ensayos, cuando uno ya está tenien, tiene un baile y eso, y tiene que est, estar sincronizado, pues el, espejo ayuda a eso.

E2: Listo y pues, ¿tú cómo te sentías viéndote al espejo?

M: (Ehh) bien, en Ballet, porque igual en, en, la adolescencia que era durísimo como la imagen corporal y eso, en Ballet me daba una excusa para verme el cuerpo y que fuera como crítica instrumental constructiva, y no critica solamente de desbaratar lo que estoy viendo sino que era como, "okay, estás mal parada", lo corrijo; "okay estás mal puesta", okay lo corrijo; okay "puedes levantar más la pierna", lo corrijo. Si, como que, en ese sentido es bueno, como, no sé ayuda, ayuda mucho a eso, porque uno puede igual seguir criticándose, pero no a uno mismo, sino, tiene, o sea es productivo, es, genera cosas positivas.

E2: Okay, muchas gracias. (Amm) también ya has mencionado algunos temas relacionados al lenguaje que usaba por ejemplo Profesora 1 y otros profesores, y ahorita lo volviste a decir con el "mete barriga" en vez de poder decir (emm) ¿sube?

M: "Baja la pelvis".

E2: "Baja la pelvis" (emm) pero entonces pues sí, entonces, ¿podrías profundizar un poco más en este lenguaje que usaba, que usaban las, las profesoras para dar instrucciones?

M: No sé, espérate lo pienso, (ehh) pues nunca eran, o sea cuando estaban hablando puntualmente de una persona, nunca era destructivo, si o sea, nunca era como qué asco, o (ehh)

igual eres gorda, no, nunca decían cosas así. (Mhh) pues cuando hacían comentarios sobre el peso generalmente eran generales o ciertas actitudes cuando a uno le estaban midiendo el vestuario. Hay una niña, (emm) que ahorita está en los Andes, allá sí, era un problema completamente personal, pero Profesora 1 lo hacía sobre el cuerpo de la niña, a esa niña sí la volvió nada, nada, o sea, la niña, esta niña era pues de bajo tono muscular, como que hay personas que son, no sé, hay personas que son musculosas de nacimiento, que se les ven los músculos porque sí, hay personas que son flaquitas y huesudas porque sí, hay personas que son redondas y que los mismos huesos no tienen definición y eso y se ven, o sea pueden ser flaquíticas y se ven permanentemente como *chubby*, como rellenitas, y ella era así, como que por más ejercicio que ella hiciera nunca, nunca desarrolló tono muscular y eso, pero pues es su cuerpo, ¿sí? Y la niña, (ehh) pues la mamá era flaquísima, y la mamá siempre era, la tenía en dieta desde chiquita y o sea pobre niña. Y Profesora 1 sí la trataba duro era como (mhh) "este año yo creo que te va a tocar bailar con" o sea si estábamos en sexto año, yo creo que te va a bailar con sexto año porque el vestido no lo puedes manejar, o como que si era de ombliguera o algo así, la ponía atrás todo el tiempo y era como, nunca la pasaba, o sea si era movimiento grupal y que todo el curso se movía por el escenario a ella la dejaba atrás haciendo algo, como, "que no te veas de verdad", (ehh) hubo un año que hicimos Peter Pan, y nuestro curso era las indias, y el vestido era bastante revelador (risas), pues era ombliguera y como un taparabitos y de hecho, pues cuando nos probaron los vestuarios, Profesora 1 hizo "ugh" y le hizo añadir como otra capa de flecos porque pues a dos niñas, incluyéndome, no, a tres niñas, incluyéndome, se nos veías como pues las estrías y eso y era como "ugh" entonces lo bajó un poquito, y a Nombre 2 (mhh) no, o sea, le decía, pues ella le preguntaba, "Profesora 1, ¿yo puedo bailar en indias?" y ella, "mhh déjame ver, pues, vamos a ver, vamos a ver, intenta adelgazar y miramos, y miramos

y miramos". (Emm) esta niña se inyectaba, se hacía (ehh) de esas cosas como que es una chupa y que se supone que saca toxinas, hacía dieta, no salía del gimnasio, y, no adelgazaba, o sea sí adelgazó un montón pero pues seguía teniendo masita, y eso, y se puso mi vestuario y le entró, le cerró, no se veía apretada, y eso, pues, se le veían, agh, me dio un pesar, se le veían los morados en las piernas de las inyecciones y pues se le veía un poquito de celulitis, y Profesora 1 la hizo pararse y quedarse parada en el vestuario que era bastante revelador (ehh) mientras nosotros acabábamos el ensayo, o sea, 40 minutos parada en frente de todo el mundo, todo el mundo sabiendo lo que venía, y Nombre 2 como "bueno, ya, me cupo este vestido, ya por fin pude entrar en el vestido, o sea, y es un vestido ya hecho, como, no está hecho a mi medida, bla bla bla". Y le dijo "mira no, no te ves bien, no puedes bailar en indias, qué pena" y la volvió nada, y pues se salió, obviamente, no volvió a bailar en Ballarte, fue como "no puedo más" y la mamá también le dijo, "le has hecho mucho daño a mi hija", la mamá también le ha hecho daño pero bueno (risas) y ya, y se salió. Pero eso ha sido como un caso en particular, ella por lo general no es cruel, con ella sí, pero yo creo que era muy personal y ella lo sacaba por la imagen corporal y ya, pero bueno. (Ehh), no o sea, lo que te digo, individualmente nunca era "agh", a veces esas actitudes que cuando a uno le probaban el vestuario y eso, que daban a entender cosas pero no, nunca era cruel, ni explícita como "ñe", pero a veces sí era "mete la barriga" o "levan, cierran la tripa", pero no ofensivamente, solo que, lo que decía, como cuando uno es chiquito, uno se puede confundir. De resto, pues, desde hace unos años como que ha aumentado su conocimiento verbal anatómico entonces es como "baja, (ehh) sube la pelvis", "baja el isquion", (ehh), "mete el coxis", (ehh), ¿sí? Cosas así, y ya.

E2: Y tú también has incorporado ese lenguaje.

M: Sí, pues yo así soy como, "me duele el psoas", y todo el mundo "¿qué?", (ehh) sí.

E1: Pero ese, o sea todo lo que has aprendido no solo ha venido de Ballet.

M: No, de las lesiones y de fisioterapia y de.

E2: Okay, bueno para profundizar un poco más en tu relación personal con Profesora 1, ¿cómo era?

M: (Mhh), no sé, pues uno siempre la, uno siempre o sea cuando uno es chiquito es como "ya el próximo año me va a tocar con Profesora uno" (voz de miedo) y siempre está esa necesidad de complacerla y de, sí, de complacerla y de "Profesora 1, mírame" "Profesora 1 esto y acá", "Profesora 1, reconóceme", "Profesora 1, corrígeme", "Profesora 1, búscame". Como que lo peor, lo peor era cuando uno estaba en clase y Profesora 1, pues uno estaba a la barra y la barra es como rectangular, como al rededor del salón entonces ella va pasando por cada persona y va corrigiendo pequeñas cosas como "cierra acá", "estira acá", "sube mentón" bla bla bla, lo que sea, y uno se lo saltaba, era horrible, o era como "Profesora 1" no me habla hace 3 semanas", (ehh) y era actitud de "ya te he corregido tantas veces y no cambias nada que ya no te voy a mirar", ¿sí? Era como esa dinámica no establecí, no hablada, no escrita, no dicha en ningún sitio pero pues uno ya sabía y era como durísimo, "no sé qué estoy haciendo mal", en fin. (emm) a mí siempre me produjo pavor hablarle, favor, pero, y yo iba y le hablaba, yo, yo creo que, pues de eso que uno a veces, gente a uno le habla como con vocecita de ratón y es desesperante, ¿sí? como "ehh será que mhh, por favor" (imitando "voz de ratón"), y uno es como "agh" pero yo le hablaba así a Profesora 1 entonces yo creo que ese desespero también era por eso, como causado por eso pero para mí es imposible hablarle así, como tranquila, normal, (emm) y ya. Pero, como que por fuera de la clase sí había preocupación como "¿ya saliste de tu cirugía?, ¿ya estás bien?" bla bla bla, pero dentro de la clase sí es como "no me sirves" (risas) (mhh) y ya, pues sí o sea era, era como muy cercana porque es una figura de autoridad y de anhelo que ha estado toda mi vida,

pero no necesariamente de afecto, es como de mucho respeto y como que durante muchos años necesité su aprobación, pero no es de afecto.

E2: Okay, y (emm) ¿pues tu relación con tus compañeras?

M: ¿De Ballet?

E2: Sí, de Ballet.

M: (Emm) no sé, pues como que con mis compañeras era raro porque digamos, uno no hablaba, pues uno está en clase, uno está en ensayo, uno no habla y se cuenta chismes y cosas de esas, pero pues hacíamos pijamadas, y hacíamos fiestas, y hacíamos un montón de cosas y yo hasta a veces siento que son más queridas que muchas de mis amigas, las amigas del colegio y eso, como nada que ver, pero con ellas tengo un montón de cosas en común, y sí o sea, como que no había tanta confianza verbal de "ven te cuen, te cuento qué me pasó con tal tipo" porque no los conocen entonces no habría por qué, pero es mucha más trust, o sea sí confianza pero no solamente de comodidad sino de entrega, y sí, pues eso, son súper lindas, como que son una constante, pero son una constante aparte, sí, son como un paréntesis afectivo en mi vida, no sé, es raro.

E2: Okay, pero también al principio de la entrevista mencionaste que había competencia.

M: (Mhmh) por ejemplo, sobre todo en los años mayores, que ya empiezan a seleccionar como pequeñas solistas para los grupos o como la niña que se va a lucir en el baile, o la niña que va a ser el centro del baile, o las mismas solistas de toda la obra, o las principales, o cosas así, (emm). Profesora 1 hace como unas pseudoaudiciones, pseudo digo porque es como, "Pepa, Pepa, y Pepa preséntense para tal personaje", "tú, tú, tú preséntense a tal personaje" y "tu, tu, tu a tal personaje" y entonces es como esa, esas audiciones y sí es como competencia. Pero entre mi grupo de amigas no ha sido como destructivo como tal pero pues igual hay grupos distintos y

entre los otros sí hay rivalidad, o sea mi curso, octavo año, eran unas 16 a veces, pues no todas somos amigas, y pues uno, uno tiene como un compañerismo como "sí, obvio, Nombre 3, ven acá" bla bla bla, sí como, sí hay compañerismo y eso, y hay apoyo y que si alguien ve algo como "no te está saliendo el giro", es como "tranquila, no te está saliendo porque no estás subiendo la cola", o algo así, pero en esas situaciones sí era como rivalidad, o por ejemplo, si, no sé, el ensayo se demoraba todo porque una niña no lo cogía, ahí si era rayes como "llevamos tres horas bailando, todas estamos cansados, ¿tú por qué no puedes?", ¿sí? Pero pues entre amigas no.

E2: Okay, ¿entonces igual esas amistades son una red de apoyo en tu vida?

M: Y en Ballet.

E2: Sí, okay.

M: Altamente necesaria.

E2: Qué bien, pues que se tengan. (Emm) qué implicaba para ti, pues o sea sabemos que se aumentaban los horarios, la exigencia en la academia, pero, ¿para ti qué implicaba la preparación para un recital o una presentación?

M: Qué implicaba como, ¿qué dependía de mí?

E2: Sí, pues como que, cual, ¿qué esfuerzo adicional le ponías o qué, qué estrés adicional te ponías? Que has mencionado también el estrés.

M: (Mhh) pues, generalmente coincidía con época de exámenes o época de parciales y era como "¿qué voy a hacer?" (ehh) a veces le pedían a uno que falte a clase, o sea que "llega a las 3", y es "llega a las 3, o sea, no me importa lo que tengas, llega a las 3" (ehh) entonces pues era, digamos en la Universidad hablar con los profesores "mira yo hago esto, a veces me va a tocar salirme", entonces a algunos les gustaba a otros no, (ehh), solamente dos veces se me cruzó con un parcial y afortunadamente no me pusieron problema y me lo cambiaron y no me tocó como

pagar pagar el supletorio y eso. (Ehh) en el colegio me encantaba faltar, o sea era como "tengo carta, necesito no venir", me encantaba (emm) no sé pues uno empieza como a comprar su pequeño botiquín para los pies, tomar Advil, untars, bañarse en Voltaren, (ehh), pues las ampollas y todo eso (emm) comprar medias, no sé, pues era eso como un proceso lento de preparación de "necesito comprar puntas y necesito usarlas en clase para que estén blanditas para la función" bla bla bla.

E2: ¿Y qué sensaciones te generaba?

M: Me encantaba, o sea todo, porque era como "llega a las 11 de la mañana al teatro", y era (ehh) una pseudopijamada y luego ir a maquillaje, luego ir a peinado, luego tener un ensayo en el teatro, luego ensayo de vestuario, luego la función y uno se iba a la casa y *wow*, y llegaba vuelto nada a la casa y luego al día siguiente, otra vez como cuatro días seguidos. (Emm) no sé, era muy chévere, me gustaba mucho, (ehh) salir a bailar es una sensación rarísima es como no escucho, no veo nada, pero a la vez sí, o sea es, no sé es como, es muy raro, (ehh) pues uno ve al público y uno no ve nada, uno ve solo luces y como brillos de gafas y cosas. Y a veces a uno le ponen como humo o como cosas que caen y eso, entonces uno realmente no ve nada, uno está como metido así, uno casi ni ve a las amigas porque el escenario es más grande que el salón (ehh) pero uno sabe dónde está todo el mundo, uno sabe dónde está uno parado, uno sabe qué viene. A veces es horrible porque uno, empieza la música y a uno se le olvida todo el baile pero el cuerpo ya sabe qué tiene que hacer, entonces uno es como "okay, no pienses, no pienses, ya sigue esto, ya, ya pasó". Y ya. (Ehh) es como pánico pero chévere, pero sí.

E2: Okay, muy chévere, y pues a, en algún momento dijiste que ser, pues que tenía que dar el 100% académicamente, el 100% como en muchos ámbitos, podrías decirnos un poco más como, ¿qué implica ser una muy buena bailarina?

M: (Mhh) mucha dedicación, mucha disciplina, mucha paciencia, (ehh) pues lo primero y en eso yo no era muy buena era como seguir haciendo Ballet por fuera de la clase, entonces llegar a la casa y asegurarse de entrenar los músculos que no se entrenaron en la clase para que no se descondicionen, o salir y entrenar flexibilidad tranquila, por fuera de la clase, o sea, el desgarró este era porque yo quería que me pusieran en un papel, pues no en un papel sino como en un momento del baile que iban a levantar la pierna, y solamente la levantaba cuando Profesora 1 estaba mirando a ver quiénes podían, y me la terminé desgarrando porque pues no la entrenaba en mi casa porque era como "ay, ya la estiré hoy", pero pues la estiré mal (risas). Terminé no, a no mentira sí, pude estar en ese papel, hice el *split*, levan, o sea levanté la pierna, hice el *split* y eso y salí de la función y creo que no volví a hacer *split* completo tranquila, fue como "auu" (ehh). De pronto, pues o sea si uno se quisiera dedicar y realmente ser (ehh) así sea bailarina acá, que no es profesional y eso, pero sí es muy bueno, tener una carga académica como, no baja, pero no alta, a menos de que, pues hay unas niñas que duermen como tres horas al día y están bien. Había una niña que llegó hasta décimo semestre de medicina y bien o sea iba a los ensayos hasta las 10:30, 11, 12 de la noche, se iba a la casa, y estudiaba y e iba a rotación a las 5 de la mañana y es como ¿por qué no te has muerto? y que solamente se salió pues porque tenía el (1:38:50). Ahí obviamente no podía, y o sea no entiendo cómo hace ella, pero pues sí. Dormir, es súper importante para no lesionarse y para tener fresco, o sea como rápido el cerebro para hacer los ejercicios bien. (Mhh) tener como una buena relación con la alimentación, porque uno sí tiene que comer pero tiene que comer lo correcto. (Ehh) saber cómo en qué momento tu cuerpo necesita proteína para crecer músculo, en qué momento necesita carbohidratos para tener energía instantánea, en que mon, sí como ese tipo de cosas. No sé, sí.

E2: (Amm) y las condiciones no sé si les llamamos bien al decirle así, pero estéticas como de la postura y lo que decías que tuviste que aprender a cogerte tú misma el pelo, bueno, no sé qué otras condiciones hay, pero ¿cómo las viviste?

M: No sé, pues, hay gente que se escandaliza porque las niñas se maquillen antes de los 12, pero yo me maquillo desde los 4, sí, o sea, mi mamá me hacía el maquillaje y era labial rojo y súper y no sé y yo, yo misma me aprendí a maquillar como a los 11, 12 y bien, si o sea no era como "ay, el payaso" y sale, sino bien, y yo maquillé a todas mis amigas para el prom, y cosas así. Para el peinado de Ballet, Academia 2 es súper estricto, dicen que es una falta de respeto si uno no llega bien peinado, la cebollita no es, o sea es, tiene su maña, tiene su técnica (emm) a veces cuando, no sé, iban, iba reporteros de Caracol, no sé, a hacer un reportaje sobre Academia 2 entonces pasaba Profesora 1 y ahí cogía las moñas así y las halaba y si se caían era como "te la vuelves a hacer y punto", y pues a veces nos, nos hacían ir maquilladas, nos hacían ir pues con gel y así súper lindas, como con una faldita, todas uniformadas y eso (ehh), pues sí, tocó aprender.

E2: Okay, bueno y ya para ir cerrando, el Ballet ha sido una parte, no sé si llamarla yo importante, eso lo definirás tú, pero pues de muchos años en tu vida, qué influencia te ha dado a ti, como ¿qué influencia tiene el Ballet en tu vida, como en lo personal?

M: (Mhh) pues yo creo que crea un sentimiento de disciplina muy grande entonces cuando uno empieza a, a dejar cosas como por pereza el peso moral es mayor, sí, como "soy un fracaso", como, ¿sí? (Ehh) y es como ese sentimiento de, deber, como "estoy cansada" no importa, necesito hacer este ensayo, necesito acabar esta lectura, y se acaba o se acaba, así sea mal leída, no importa, se acaba. O como de, no he propiamente trabajado todavía pero digamos en trabajitos que me piden como "ay, corrígeme esto", "ay, tradúceme esto", "ay, todo esto", tiene

que estar bien hecho, nunca, nunca espero entregar un trabajo mediocre. Lo mismo en las presentaciones de la Universidad o sí, cualquier cosa que se necesite de mi pues tiene que estar bien hecha, no tiene que estar perfecta pero tiene que estar bien hecha y pues eso también es de mi crianza, mis papás también son como de esa mentalidad, como "es mejor algo bien hecho y caro, a algo barato y mal hecho". (Emm) no sé, de pronto, pues esa relación con el cuerpo que les decía como me gusta leer mi cuerpo así. (Emm) (mhh) también aprender a decir no más, como sí, pues las las otras veces que me ha salido, no solamente la última y final, sino, en años anteriores que era "no puedo más", y saber decir "no más". Pues que no ha sido, hay niñas que sencillamente no se salen porque los papás no las dejan, o porque nadie le ha dicho que pare y (mhm), pero a mí, pues no sé, era decisión autónoma mía, mi mamá a veces me decía como "acaba el año y te sales" y yo "bueno, acabo el año y me salgo" pero sí, como eso.

E2: Okay, muchas gracias.

E1: Ay, yo quiero preguntar una cosa. ¿Te dan ganas de volver, o sea crees que en algún momento, así sea por un año, vas a volver, o crees que ya...?

M: Me, o sea, extraño mucho hacer clase de Ballet, mucho, por esa sensación que te decía como de total destreza del cuerpo, pero no sé, para nosotros como que cambiarse de academia es sacrílego, y, no, o sea, no, no creo, me hace mucha falta, mucha mucha falta, pero creo que ya tuve suficiente. De pronto, no sé, adulta, más grande, sí como, quién sabe, casada o trabajando, una horita en otra academia no importa, como para, abastecer la necesidad, pero no, no propiamente.

E2: ¿Y tú quisieras agregar algo más, como a los temas o a la entrevista?

M: No pues de pronto que mi perspectiva de la academia es muy distinta a la de otras personas, hay otras personas que sí les encanta esa competencia y les encanta, y pues son las que

siguen bailando ahorita, y sí o sea, como que cada persona vive esa academia diferente. A mí se me hizo como muy formativa, otra gente sencillamente se salió y dijo como "no, en ese sitio no respetan a nadie", bla bla bla y sí, pues hay de todo.

E2: Igual es que pues es tu historia la que nos interesa, lo subjetivo de tu vida en el Ballet. (Amm), pues si no quieres agregar algo más, ni hay más preguntas...

M: De pronto sí, como igual sabiendo todo esto, yo metería a mi hija a Ballet, meteri, metería a mi hijo a Ballet, como, pues no, no a la fuerza, le preguntaría si querría y como "ven, vamos a una clase de prueba a ver qué tal", y probablemente los metería a Academia 2 si sigue en pie, pero pues yo ya teniendo como ese conocimiento les proveería como apoyo aparte, como, que no necesiten la aprobación de Profesora 1, que no, no sé, cosas así. Y ya, era lo único.

E1: Bueno. Muchas gracias.

E2: Muchas gracias, Participante 2, por tu tiempo y por toda la entrevista.

M: No, con mucho gusto.

Apéndice H: Entrevista Juliana

E1: (Emm) entonces queremos que nos cuentes primero tu experiencia con el Ballet, como toda la historia desde que empezaste.

J: Buenos entonces (ehh) yo empecé el Ballet cuando tenía casi 4 años, o sea, es la edad en la que te reciben en la academia donde yo empecé, pero pues como yo era grande, entonces me

dejaron entrar pues como antes de cumplir los 4 años. Empecé (ehh) desde los cuatro años y como que terminé mi último curso como en el 2013, cuando yo entré a la Universidad, terminé todos los cursos, que son ocho cursos de Ballet. (Mhh) mi mamá me había metido mucho en otras cosas pero al final pues me decidí por el Ballet porque emm era muy exigente, ¿sí? O sea en cuanto a horarios, solo podía coger una cosa y pues elegí el Ballet. Digamos que no me acuerdo mucho de mis horarios de cuando era más pequeña pero al final eran (ehh) todos los días menos los miércoles, que era como opcional si querías ir a una clase como especial y los domingos, los sábados también teníamos clase como de cuatro horas. Normalmente era como, si uno quería ir de 5 a 7 y de 7 a 9 o ir solamente de 7 a 9 que era el de mi nivel. (Mhh) pues siento que como en toda mi experiencia me aportó mucho como para lo que ahora soy y como mi disciplina con mi carrera, o sea siento que si no lo hubiera hecho, no sería, o sea no tendría el mismo rendimiento y no sería igual como en mi carrera. (Ehh) y ¿qué más?, no sé, como que me enseñó muchas cosas como, mi familia siempre ha sido muy artística y pues yo la verdad al final nunca qui, no quise dedicarme a eso pero si a uno le ayuda a canalizar muchas cosas como no solo de la parte artística, sino como de tu como frustraciones y a veces como tener en el colegio gente que no te entiende mucho, en el Ballet si tuve una muy buena experiencia con mis amigas y eso, no sé qué más querías que te contara sobre esto.

E1: No, pues o sea igual vamos a retomar eso pero era más o menos algo general y quería que me contaras ¿por qué dejaste de bailar?

J: Nunca dejé de bailar porque me dejara de gustar, o porque me sintiera mal, fue más porque mis horarios cambiaron muchísimo, o sea era imposible que yo llegara de la Universidad 2 hasta la (en este espacio se revela la dirección de la academia), saliendo de aquí a las 4:40 con una clase que empezaba a las 5. Y era digamos, que yo diga "no, no voy a ir a la clase de las 5, voy a

coger la de las 7", igual no tenía tiempo, si salgo a las 9, llevo a mi casa a las 10 y a qué horas voy a hacer mis otras cosas y es que no hay ningún día en el que pueda faltar, como el horario es lleno desde las 6 hasta las 4 entonces, no sé, se me dificultó mucho por el horario.

E2: Okay, yo tengo una pregunta, pero entonces ¿tú dejaste de bailar fue aho, pues cuando empezaste la Universidad?

J: No, yo co, continué bailando pero no al mismo ritmo, sí o sea como que empecé a tener como clases privadas con una profesora, como en el tiempo que yo podía como destinar para bailar, ¿sí? Pero y (em), inicié a dar clases entonces digamos que eso tenía una parte como de lo que yo podía hacer bailando, explicándole a las personas que eran adultas principiantes, que en realidad es gente como uno, de nuestra edad, que están hasta ahora empezando a aprender y niñas chiquitas. Entonces digamos que eso también yo lo contaba como como seguir bailando porque pues tocaba explicarles y hacerles todo el ejercicio como si fuera bailar, pero digamos que no a la misma intensidad que les contaba que tenía antes de entrar a la universidad. Y más que yo antes de entrar a la universidad, duré 6 meses en los que solo me dediqué al Ballet, entonces como yendo a otros países como México, no más, como para bailar.

E2: ¿Podrías profundizar un poco en eso? En esos seis meses.

J: Bueno, en esos seis meses yo pues, fue como un mes a Cuba que fue como a tomar el curso que se hace siempre como en Semana Santa que es como, pues sí en las dos semanas de Semana Santa y la que le sigue, es un curso en el que, o sea van academias de todo el mundo, y gente de todo el mundo a concursar, o sea pueden ir a concursar o no y a tomar como talleres especiales en Cuba. Y en México sí fue porque yo mandé un video como de audición, porque pues tú audicionas por video para una academia en, en el Distrito Federal y pasé y estuve allá 3 meses. O sea fue como bailando con las niñas, como un intercambio, y ya, y pues acá en Colombia, el

resto de tiempo en una, en la presentación como de mi academia, como para, fue más como para decidirme a ver si quería seguir haciendo eso o no.

E1: ¿Y crees que si hubieras estudiado otra carrera, probablemente seguirías en Ballet?

J: Sí, estoy segura, estoy segura que sí, si yo hubiera estudiado la carrera que era mi segunda opción, que era Artes Escénicas, solamente que en la Universidad 2 todavía no habían abierto la carrera cuando yo empecé, pero estoy segura que sí podría porque tengo muchas compañeras que están en Artes Escénicas y bailan.

E2: Y de toda esta experiencia como en Ballet, ¿quiénes fueron las personas como más importantes? Las que más te apoyaron, o no sé.

J: Yo diría que mi mamá, o sea, uno siempre como en la adolescencia tiene esa crisis de que no quiero volver, o sea ya no me interesa, y ella fue muy insistente conmigo y nunca me dejó salirme y yo se lo agradezco mucho, pues como porque estoy consciente que en esa edad yo no tenía como la madurez para, como para tomar buenas decisiones, solamente quería como hacer lo que las otras personas hacían, estar en la casa, en el celular, en el computador, de más pero yo diría que mi mamá. Y mi profesora, yo creería que también ella, ella como que siempre fue una persona muy crítica, y siento que conmigo nunca fue como al, en comparación a otras compañeras, entonces eso me hace sentir bien a mí, como que ella no fuera dura conmigo, yo creo que ellas dos, mi mamá y la profesora.

E1: Y de, de ellas dos o de alguna otra persona, ¿recuerdas como alguna frase o algo específico que te haya quedado?

J: Sí, ya como en las, (ehh), eso fue como que, hasta octavo año, ¿no? eso fue como en sexto o séptimo año, (mhh) que estábamos en una presentación donde solo había una solista y era una mujer que habían invitado de Rusia para bailar, o sea, no me acuerdo, creo que fue el del

Cascanueces, el caso es que (ehh), ella era muy buena técnicamente, pues nos llevaba muchos años a nosotras en experiencia y de más, y ella le dijo, (ehh) ella era muy grosera y como mala con la profesora y le pidió que le diera un tiempo entonces ella se salió del salón y ella le le, ella me dijo a mí y bueno a mis compañeras del salón como (emm) no me acuerdo del nombre de esa señora pero dijo como "ella podrá tener los 30 años de experiencia, pero una artista se reconoce viéndolo, o sea no como viendo su técnica sino", es que no recuerdo literalmente la frase "no viendo su técnica sino..." (ehh) es que no me acuerdo bien, pero era como que una artista tú lo reconoces cuando entra a un lugar y cuando se para en un escenario, tú sabes quién es un artista y quién no lo es, o sea tú puedes tener todos los años de experiencia, y aun así no ser una artista y no, como que no, que no se te ve la pasión, o sea puedes no tener técnica, puede que tus piernas no tengan cero elasticidad o lo que sea, pero si tú tienes como en tu alma ser artista, se va a ver, apenas entres a un escenario. Entonces les dijo que yo era así. Y ya.

E1: (Ehh) listo, y con, o sea en general, no solo respecto al Ballet sino qué, ¿qué esperas de ti, o sea qué expectativas tienes?

J: ¿Como en mi futuro?

E1: Mhmm.

J: No sé, yo siempre tengo muy buenas, ex, expectativas hacia mí, como pienso que, que siempre cuando uno hace el esfuerzo de buscar las cosas, así no se vean a corto plazo, lo vas a lograr, o sea yo siempre pienso que todo lo que yo me propongo, lo logro y lo voy a seguir logrando. Y siento que el Ballet me ayudó muchísimo a eso porque era como a no desistir, era como si algo no te sale algo no te sale en un momento, sigue, sigue, trata. Y pues, por eso creo que (mhh) voy a triunfar en lo que quiera proponerme.

E2: Okay, y ¿las personas que más te importan, qué expectativas crees que tienen sobre ti? O que sabes que tienen.

J: Yo diría que igual o muchísimo más, o sea a veces digo como no, pues de pronto, no sé como cosas, yo me voy a presentar en la residencia aquí en medicina interna y entonces les digo "no, no sé si pase", pero en el fondo digo "yo creo que voy a pasar" y ellos dicen como "obviamente vas a pasar". (Mhh) digamos, mi mejor amigo de la Universidad dice "yo sé que tú vas a pasar en esto y no solamente esto sino en la Universidad de Barcelona puede que pases también para medicina interna". Mis papás también dicen como "obviamente vas a pasar, tú siempre dices que no pero vas a pasar". O sea yo pienso que toda la gente siempre, no, no eso que dicen como "esperan mucho de mí y yo no se lo voy a poder dar", sino que yo siento que esa gente espera mucho de mí y yo se lo voy a poder como demostrar, entonces sí.

E1: Okay, muy chévere. (Emm) y ¿cómo ha afectado, pues lo anterior, en la toma de tus decisiones, como más importantes?

J: Como lo que dije ahorita de...

E1: Ajá, de las expectativas, tanto las tuyas como las de otros.

J: No sé, yo me considero muy independiente, ¿sí? Entonces si yo veo que hay algo que me puede estar como truncando esa vía de llegar a hacer lo que yo quiero, me intento alejar de eso. O sea si yo veo como que, no sé, a nosotros nos dejar elegir las rotaciones con quién vamos a estar, si yo veo que al hacerme con esa persona, que puede que sea mi amiga y la quiero mucho, no va, no va a dejar que yo me desarrolle bien, prefiero hacerlo sola. Entonces, digamos que en esa toma de decisiones, me considero un poco egoísta en cuanto a que no, o sea no voy a pasar por encima de nadie, pero cuando tenga que hacer unas cosas, y tenga que priorizar como mis objetivos, lo voy a hacer.

E1: Y, ¿y qué implica para ti tomar una decisión pues importante en tu vida, pues como qué pasos sigues o...?

J: (Mhh) bueno, o sea yo soy muy, eso tiene una palabra, como metódica, y que siempre tengo como, me adelanto a todo, o sea digamos ahorita estoy haciendo la rotación de consulta de pediatría, pero yo ya estoy pensando que viene en dos semanas neonatos y que voy a tener que estar leyendo muchas cosas y eso entonces me adelanto, yo pienso que eso es lo que me ha ayudado a que todo me salga más fácil, como siempre precipitarme a todo lo que vaya a pasar, o sea y mirar las las posibil, posibles cosas que pueden llegar a pasar. Puede que no sé, un ejemplo, que vaya a tener turnos todos los fines de semana, entonces tengo que estar pendiente y mirar más o menos cuánto tiempo tengo entre semana, para ver si me va a alcanzar para lo que me falta ahorita y lo que tengo que tengo que adelantar de la otra rotación, por ejemplo.

E1: Okay, (ehh) bueno, y, o sea, volviendo como otra vez al Ballet, quería saber como, ¿qué usos le das a las redes sociales?, o sea ¿cuáles tienes? y...

J: (Mhh) ¿relacionado con Ballet o en mi vida?

E1: O sea cuáles tienes y cuáles como que usas para seguir cosas de Ballet y...

J: Bueno (mhh) (ehh) desde Ballet, ya no la uso mucho, pero en Ballet tenía una red que es diferente como a las convencionales, como bueno tengo Facebook y Instagram y ya, y pues WhatsApp, pero bueno, Facebook, Instagram y tengo como páginas de Ballet y pues (emm) nada pues sí sigo muchas páginas de Ballet, la página de mi academia, de otras bailarinas, sí, eso lo sigo todavía, y tenía una página, que es la que les dijo, como, que es más como una aplicación, no sé si la conozcan mucho, que se llama *Weight Loss*, entonces como de pérdida de peso, pero no es como nada restrictivo ni nada de eso sino que a mí me interesa mucho como para mi carrera, ser endocrinóloga y me interesa mucho como la gente que se realiza como

procedimientos bariátricos y demás, entonces es una red como donde la gente pone tu talla, tu peso, y qué estás haciendo para perder peso y casi todo es como ejercicio, ¿sí? Entonces como gente que es obesa y empieza a bajar peso, y tiene como un plan dietario y a mí me parece muy interesante eso de la gente que empieza a cocinar como el fin de semana y luego come todo eso, y (mhh) de hecho como otra de mis opciones es ser deportóloga estoy viendo eso como cómo se podría aplicar en el Ballet, o sea como para que las niñas no lleguen como a comerse una toronja, una naranja, algo así, sino que puedan planear sus comidas bien, y sean balanceadas y no tengan que preocuparse por el aumento de peso como pasa en muchas personas que deciden ser profesionales, entonces esa red me parece chévere.

E1: Interesante, y cuando mencionas que sigues muchas páginas, ¿son páginas como de videos, o son como blogs donde...?

J: No, de videos, o sea como la página principal, digamos Misty Copeland, que es como mi bailarina favorita, que, no sé, ¿saben cuál es? Bueno, Misty Copeland es la primera bailarina afrodescendiente del American Ballet, entonces fue como un boom porque decían como "cuándo una, una clara de Cascanueces, que es la niña mona ojos azules, ¿cuándo va a ser una mujer afrodescendiente?". Y ella es demasiado buena técnicamente, y tiene una estructura de cuerpo que para mí es hermosa, o sea no es una mujer delgada como no sé, con tendencias ya restrictivas, anorexia, nada, tiene un cuerpo atlético y es muy buena, entonces digamos que ella es mi favorita. Y pues, otras bailarinas, no sé, pero sí pues para ver videos y eso, no, no más.

E1: (Ehh) bueno, cambiando ahora, o, un poco también, pues ya que mencionabas lo de esta red social de *Weight Loss*, queríamos saber ¿cómo ha sido tu experiencia con tu cuerpo? No solo relacionado al Ballet sino en general.

J: (Mhh) no sé, o sea generalmente yo vengo de una familia muy delgada, ¿sí? Digamos que yo cuando aumento de peso, no, nunca me veo como gorda realmente, pero yo sí me doy cuenta, o sea yo sí lo noto, pero no es algo que me genere como depresión o frustración, más no es tanto la ganancia de peso sino la inactividad física, ¿sí? porque yo sé que una vez empiezo como mi actividad física normal, dar las clases, (ehh) no sé, volver al gimnasio, hacer Pilates, otro tipo de cosas que me pueda, o sea, pues que yo pueda poner mi propio horario es, es bien. O sea digamos que siempre he mantenido un peso bien, normal, pero obviamente cuando estaba en Ballet era muchísimo más bajo, o sea, en la Universidad he mantenido el mismo peso, pero antes era muchísimo más bajo, yo digo que por ahí unos 15 kilos menos, o sea, era bastante, pero nunca con, o sea, cosas restrictivas, o sea jamás, todo eso, sí mucha consciencia como en qué comía pero.

E3: Okay, pero es decir ¿esa diferencia de peso se debe a un ejercicio intenso?

J: Intensísimo, o sea era todo el día, o sea los seis meses que les digo que no hice nada más que fuera eso, era inevitable y yo comía muchísimo pero era como la actividad física como extenuante.

E3: Sí.

E1: Y digamos, gracias al Ballet, ¿qué rutinas sobre tu cuerpo has adquirido?

J: Bueno como, yo pienso que el Ballet, más medicina ahorita, porque es que ahorita estoy como muy sesgada por lo que ve, he visto en medicina entonces, pero voy a intentar recordar como antes de tener cualquier conocimiento de medicina. Siempre fui muy como, como también muy influenciada por el entorno en cuanto a que, la profesora no era como "no pueden comer chocolate, no pueden tomar un dulce", no. Pero ellas decían como "bueno, se acerca la época de presentaciones, entonces digamos si les voy a poner un vestido que es como solamente como un

brasier, pues no, no, o sea yo no les estoy pidiendo que se vean como un hueso, pero tampoco pues que no vayan a estar con barriga porque pues estéticamente no está bien. Pero, yo creo que sí o sea como lo normal que a uno siempre le dicen, no gaseosas, no muchas harinas, intentar comer como muchas verduras y frutas pero no era como algo, una dieta estricta, no. Pues porque como te digo, era demasiado como ejercicio como para que, si tú no comías, o sea como que si tú comías normal y hacías tu ejercicio, podías llegar al peso que te estaban pidiendo, pues "pidiendo" entre comillas porque no te lo establecían. Te digo, no en mi caso, sí hay otros casos, pero en mi caso nunca pasó.

E1: Okay (emm) y cuando te miras a un espejo, ¿qué es lo primero que te ves?

J: (Mhh) como, ¿qué me molesta o lo primero que yo me miro?

E1 y E2: Lo primero que te miras.

J: Bueno lo primero que yo me miro es pues la cara, siempre me miro la cara primero como, y ¿qué me importa de mirarme?, o ¿qué me molestaría?

E2: También.

E1: Sí.

J: No sé, como, pues ahorita que estoy estudiando, me molesta mucho verme con muchas ojeras, o sea yo digo, no no me gusta verme con ojeras. Y luego ya como la parte del cuerpo, como que yo detecto que he aumentado de peso o algo así, como el, la, circunferencia abdominal, o sea como el abdomen, es lo segundo que me veo, digamos que, a diferencia de otras personas que yo conozco, que hicieron Ballet conmigo, que es como "no, mis piernas están, no qué gordura" o sea, que ese es como su indicador de gordura, a mí no, a mí me parece bien, tener como las piernas, como musculosas, o sea una cosa es que sean gordas ya como fofas pero músculos me parece lindos, pues que como te digo, es como esta nuev, esta bailarina que te digo

que pues que sería, que ella cambia como ese estereotipo de la pierna así como un palito de la bailarina. Pero esas serían como las dos cosas como realmente.

E1: Y ¿qué resaltas? O sea, ¿qué sí te gusta mirarte, que sí te gusta de ti?

J: No sé, a mí me parece que hice, pues, porque fue como un *feedback* positivo mientras estaba en la, en Ballet, como una espalda muy bonita, o sea siempre como en Ballet, te miran mucho la espalda, como la espalda y los brazos, entonces como que los brazos sean delgados y, y la espalda para mí eso es bonito y lo resaltaría.

E1: (Ehh) ¿cómo te sientes con tu cuerpo?

J: ¿En este momento? (Las entrevistadoras asienten con la cabeza) bueno, en este momento siento que me he descuidado un poco, y es porque, pero o sea no me siento mal en cuando a eso, sé que lo puedo mejorar y que lo voy a mejorar pero en este momento estoy priorizando como otras cosas, como académicas, pero sí siento que podría ser mejor, o sea no estoy triste ni frustrada, pero como siento que hubo tiempos mejores de, en los que me sentía mejor con mi cuerpo y como, no solo mi cuerpo sino físicamente me sentía más activa, siento que podría volver a eso entonces no me siento tan bien por eso. Pero puedo vivir así (risas).

E1: ¿Y crees que volverías a eso retomando como algún tipo de ejercicio?

J: Sí, sí claro.

E1: Okay. Y, ¿qué papel jugaba cómo te sentías con tu cuerpo al momento de bailar?

J: Era muy bueno, o sea yo me sentía demasiado bien, era para mí, era como el cuerpo ideal para bailar, o sea porque los hombres aquí no son muy altos, pues, en Colombia en general, y a pesar de que, pues esto suena un poco bobo pero entonces siempre ponían de parejas a las niñas como más bajitas y de pronto como más delgadas con los hombres, y a mí eso me parecía muy chévere porque te da la oportunidad de estar tú sola, como tú ser el centro de atención entonces si

te van a poner en un baile de solista, entonces vas a ser tú sola porque no hay ningún hombre que se pueda poner contigo. Entonces a mí me gustaba mucho eso. Y ya, eso me gustaba.

E1: (Emm) y digamos pues, nos has mencionado un poco como, de alimentación y de ejercicio pero ¿hay alguna otra forma que cuides tu cuerpo?

J: (Mhh) lo suspendí un poco porque lo utilizo más cuando estoy haciendo como mucho ejercicio (19:11) pero, (mhh) tomaba (emm) L-Carnitina, que se utiliza para poder llevar los ácidos grasos a la mitocondria y que se queman más fácil, o sea es como un quemador de grasa no natural, entonces digamos que, ahorita que tengo más consciencia de lo que puede hacer con mi riñón, y demás, o sea lo suspendí pero en ocasiones lo utilizo, o sea como muy esporádicamente, pero solamente cuando voy a hacer ejercicio, o sino pues no sirve. (Ehh) y otros son unas pastillas que son de, no me acuerdo, es como una hierba, y lo que hace es que te da saciedad, o sea en el estómago el, producen como...

E2: ¿Como de alcachofa?

J: No, no, (mhh) les puedo escribir lo, cuál es el nombre, pero pues son como nuevas y lo que hace es que te extiende el estómago y hace como que tengas una sensación de llenura, entonces no comes tanto. Digamos que esa es otra como, que utilizaba era porque yo era muy ansiosa, como de comer sin hambre entonces yo decía no, pues o sea tampoco puedo hacer eso y ya, utilicé esas por un tiempo, pero en este momento no, nada, eso era durante el Ballet.

E2: Y la segunda, es que la primera dijiste por qué la dejaste de usar, como que ya eras más consciente de lo que generaba, y ¿la segunda?

J: Y la segunda genera como malestar, o sea porque, te sientes llena pero no una, no llena de saciedad sino de que te dan ganas de vomitar, o sea, es incómodo, o sea, gastrointestinalmente no

es muy bueno, entonces por eso no me gusta mucho, la, las otras, la otras, pues no sientes nada, es como un jarabe dulce, y pero, o sea es malo para el riñón, también, entonces.

E1: Y digamos cuando mencionas esta llenura, sólo te dan ganas o te hace...

J: No, no, no o sea, no, o sea nunca me hizo vomitar, (ehh) pero sí conozco personas que tomaron demasiado y como, hasta el punto de vomitar y que eso les, como que las llevó a otras conductas diferentes como de purga, como, tipo bulimia, pero, pero no, o sea es que era demasiado, o sea que tú te sentías demasiado mal entonces por eso las dejé de tomar.

E1: Y ¿hay alguna cosa que haya mencionado alguien con el que te hayas cruzado, que haya dejado alguna huella sobre tu cuerpo?

J: Como, o sea como ¿sobre mi opinión, o sea sobre la opinión sobre mi cuerpo que alguien haya dicho? Sí, o sea dos pero sí una huella pero como leve, o sea, digamos que en un momento de mi vida sí fue algo que me marcó muchísimo y que digamos yo empecé a comer más saludable y todo eso, después de eso pero (mhh) bueno, un comentario fue de mi mamá pero yo o sea, ahorita que lo veo desde los ojos más maduros, no sé, maduros, me hace dar cuenta que no era para criticarme y fue como había una niña que ella estaba en mi academia y ella era muy muy gordita, o sea, no subjetivamente gordita, no, objetivamente era una niña gordita, pero como que la profesora, o sea es un academia que tú pagas entonces como que no es, o sea la profesora no se puede dar el lujo de decir como "no, no la voy a aceptar porque es gordita", no, si ella quiere aprender, puede estar ahí, entonces en, mi mamá me dijo "después de ella, tú eres la más gorda" y yo en ese momento lo tomé muy mal pero pues, en ese momento fue como, como un chiste, ella me dijo como "obviamente no, solamente que te paras mal y que sacas toda la barriga", yo era de por ahí, 10, 11 años, y ya, como que en ese momento sí me hizo sentir muy mal. Y ya el

resto ha sido como comentarios de compañeras, pero, yo siento que no son objetivos entonces no me importa.

E1: Y ¿alguno que haya sido como de forma positiva? O sea no necesariamente una huella como...

J: Sí, sí, de forma positiva sí es como, como las niñas chiquitas que en el Ballet, que se te quedan mirando y son como "ay yo quiero ser como tú, cómo eres tan elástica" yo no sé qué cosas, y eso me pareció bueno.

E1: (Emm) y ¿crees que la forma en cómo te relacionas con tu cuerpo, cómo te sientes con tu cuerpo, ha tenido repercusiones en tu, en tus relaciones interpersonales?

J: (Mhh) no sé, no, yo creería que no, o sea, no sé, un ejemplo, ¿que yo no quiera salir porque me siento mal porque soy gorda?, o algo así, o ¿que no quiera (emm) tener una pareja porque me siento gorda? O no sé, es que no entiendo bien la pregunta.

E2: pues ¿te ha pasado alguna de esas dos cosas que mencionas?

J: No, o sea es que, lo que te entendí como interpersonal es como que yo no quiera tener un novio o algo, porque tenga pena que me vea como gorda, no sé.

E2: Pues lo que quería, lo que queremos preguntar con esto es como saber si, si las conductas y los valores que tú tienes sobre tu propio cuerpo tiene algún efecto en tus relaciones en general, no que no quieras tener un novio, sino que ya lo tiene, por ejemplo, y se afecte la relación, por cosas positivas o negativas, lo mismo con tus amigas.

J: No, yo siento que al contrario yo soy como, (emm), o sea, no tengo pareja ahorita pero tampoco siento que, o sea cuan, en el momento en que he tenido haya sido como un problema, o que yo diga como "no, ehh, no puedo ir a tal lugar porque si me pongo eso, me voy a ver tenaz, me voy a ver gorda, no, y con mis amigas, siento que al contrario, (eh) me parece muy raro como

gente que nunca ha hecho nada de danza, ni nada de eso, niñas que realmente son, que odian su cuerpo o sea que yo siento que francamente lo odian, y, no sé eso es muy incómodo, y yo entiendo decirles que, no sé, y más como siendo profesionales de la salud, cómo no se dan cuenta que con el tiempo, el cuerpo de la mujer cambia, y tú no puedes seguir preten, pretendiendo tener el cuerpo de una niña, (ehh), ya teniendo más de 20 años, entonces yo pienso que no, que al contrario soy como, apoyo ese cambio y que realmente tiene que adaptarse a eso, no sé, como con mis amigas.

E1: O sea, digamos, eso se podría entender como un mensaje que tú das a través de tu cuerpo...

J: Exacto

E1: ¿Hay algún otro que sientes que das a la gente a la que te rodeas?

J: No sé, que uno tiene que ser confiado, pues como con lo que tú tienes, o sea obviamente si quieres cambiar algo, hazlo y tienes todo el derecho de cambiarlo, y no sé... ya sea con algo quirúrgico, o si te quieres operar, no te gusta tal parte de tu cuerpo, opérate, pero como que no entien... no intentes como con comentarios porque a ti... es... un... si es tu amiga, nunca te va a decir como "oye, mira, estás muy gorda" sino que dice, no sé, si objetivamente tu amiga es más delgada que tú y dice "no, me siento una vaca, me siento súper gorda", eso te va a afectar a ti, y esas son cosas que no se deberían decir y yo intento como decirle eso a mis amigas porque son cosas hirientes y que en verdad pueden generar conductas como...

E2: Dañinas.

J: Sí, en la alimentación y en todo... eso afecta todo. Incluso ahorita en consulta que estamos viendo adolescentes, (eh) no sé, le sale a la niña que tiene el índice de masa corporal elevado, o sea que está muy pesada para su talla, y las mamás empiezan "no, pero es que ¿si ve? usted pero

gruesa, rellena" y no sé qué, esas cosas no se deben hacer y más en la edad de esas niñas, entonces como que mi mensaje siempre es ese.

E2: Muchas gracias.

E1: Gracias. Y volviendo un poco al Ballet, quería... queríamos que nos describieras el método, o sea tanto el que usaba la academia, como la escuela con la que te enseñaron a bailar.

J: (mmm) bueno, entonces era, como... como te conté eran clases que iban de lunes, o sea entonces... a ver si me acuerdo, las clases iban de lunes a sábado y el sábado era de ocho a 12 o sino de ocho a diez de la noche, cuando estábamos en presentaciones, ¿sí? pues como que llevabas tu almuerzo, igual no estabas todo el tiempo bailando, sino como turnándose cada quien. De lunes, o sea lunes, martes, el miércoles era una clase que se llamaba *stretching*, que podías ir o podías no ir, que era como, que te la daba una gimnasta y era haciendo ejercicios de elasticidad, (ehm) lunes, martes y miércoles, perdón... lunes, martes y viernes era clase como normal, como de tu nivel, entonces hacías como la mitad de la clase en la barra, donde la profesora mostraba un ejercicio, tú lo hacías y al final como que ella corregía, o... o sea, ¿alguna vez han visto una clase de Ballet?

E1: Yo no.

E2: Yo (risas).

J: Listo, es como la primera (eh), o sea es en dos horas, entonces la primera hora en, en la barra, entonces empiezas como con ejercicios de calentamiento, como (eh) sí, como calentamiento de músculos, (eh) luego como más ejercicios en los que tengas que utilizar tus (eh) piernas, como elevar las piernas y demás, cuando se acaba esa hora, pasas al centro que es como los mismos ejercicios de la barra, pero sin cogerte, y luego como saltos y giros, ¿sí? entonces (eh) ya, era eso. Y eso es cuando estás como todo el año menos diciembre, como la época de

diciembre es donde son las presentaciones, entonces ya luego haces como una clase corta de una hora y una hora de ensayo, que es como así, y ya, y tenías una clase que eran los viernes y sábados que era de puntas, que era, no todas las clases son en puntas de Ballet, solamente esos dos días y ya, tú podías, digamos si en ese momento no sé, viene una academia rusa o algo así, tú puedes conseguir como (eh) el taller e ir a hacerla y (eh) aprender eso. Nosotras fuimos varias veces a Cuba con la academia a concursar y demás, y ya. No sé más o menos fue ese estilo.

E1: Y ¿la escuela? O sea era fran... no, rusa.

E2: Rusa.

J: (mjum) ah sí, rusa.

E1: Y ¿cómo describirías el método pues de enseñanza de...?

J: ¿Ruso?

E1: Ajá.

J: Me parece muy bueno, o sea, me parece que es, como que te enseñan a tener muy buena técnica, o sea hay como la escuela italiana, ahorita como la más nueva cubana, pero siempre como, el eje va a ser la rusa, entonces es como... yo lo describiría con el término que utilizan ahí: limpio, como que todas las cosas se buscan que se hagan perfectas, ¿sí? que no haya como variaciones para facilitar un ejercicio, no. Intentar hacerlo todo perfecto, entonces me parece bueno, como que te enseñan a hacer las cosas bien desde el principio, entonces muchas niñas se cambian de academia y llegaban allá y habían cosas que hacían diferentes y pues que a todas nos parecía que estaban mal hechas ¿sí?

E2: Okay.

J: Entonces me parecía buena la escuela rusa.

E1: Y ¿hay algo del método tanto de la escuela como de la, la academia que cambiarías?

J: (ahhm) no sé, de pron... no... es que, a mí me parecía muy bueno cuando iba poquita gente a la clase, ¿sí? como porque se podía centrar más como la atención en, en las que estaban ahí, o sea eran más personalizadas, de pronto que fueran menos personas, pero ahorita sé que hay poquitas personas como en el nivel alto, entonces eso es bueno porque a veces eran demasiadas, o sea ahí ya como que tocaba traer barras de otro lugar para ponerlas en el centro, porque éramos demasiadas, entonces me parecería bueno que fueran poquitas personas.

E1: Y ¿hay algo *específico* que mantendrías? como "en verdad me encanta esto".

J: (mmm) es algo que no muy... que no es muy, ¿cómo te digo? como muy de la técnica o de la forma de enseñanza sino que allá nos permiten ir como con una trusa diferente cada una, excepto que no sé, que haya un evento especial, tienes que ir igualita, pero digamos si a ti te gustan las medias negras y no sé, la trusa roja, te la puedes poner y como que... yo creo que si tú te sientes como te ves, o sea es diferente que a mí me digan "póngase una trusa rosada y unas medias rosadas" y a mí se me va a hacer tenaz, pero si me dejan a usar lo que a mí me gusta, probablemente yo vaya a disfrutar más como la experiencia de estar allá, me siento mejor como estoy vestida, entonces puedo hacer las cosas mejor, yo pienso que eso sería como de rescatar ahí.

E1: Okay. He visto que en la mayoría de clases, no solo de Ballet sino de baile en general, hay espejos, como cuéntame un poco sobre esto.

J: Me parece muy bueno, de hecho en mi academia, digamos que el salón grande era como un rectángulo y había barra y bueno, eso es como para que entiendas... era un rectángulo entonces a un lado quedaba la pared que era donde estaba todo el espejo, y a este lado quedaba era como un vidrio, porque era como una casa reformada ¿sí? ahora ya se mudaron de lugar y es diferente, pero como era una casa reformada, este lado, como la división, no era en concreto sino era como

en vidrio entonces ahí no podían poner un espejo encima, solo había un lado que tenía espejo. Yo personalmente siempre buscaba hacerme a este lado para poderme ver en el espejo, y en verdad es diferente que a ti la profesora te diga como "estás poniendo mal el brazo", pero si tú no te ves que estás poniendo mal el brazo y no te estás... digamos yo en todo el ejercicio me miraba y yo decía "hasta que yo no me meta en la cabeza que así es como me veo que estoy poniendo mal el brazo, no lo voy a hacer", porque no tengo tan buena conciencia corporal como para saber cómo estoy haciendo, me parece bueno que tengan espejos, sí, y aparte que tú ves como qué estás haciendo mal y pues eso me parece bueno de los espejos.

E1: Y digamos ya, un poco más en lo personal, ¿cómo te sentías tú cuando tenías un espejo al frente?

J: Me sentía bien, digamos que en algún momento como que aumenté muchísimo de peso, no me, o sea no me sentí mal al verme pero sí era como un, como que me recordaba como "oye, estás mal" y al lado de las otras niñas porque, o sea porque si ves un cuerpo, si es una solista, bueno, no importa si estás un poquito pasada, pero si es un cuerpo de baile en el que todas en teoría tienen que verse parecidas, pues no iguales, porque nunca van a ser iguales, pero sí como mantener como una simetría, sí, pero sí sé que de mi grupo había muchos problemas de eso, porque había niñas que de verdad hacían demasiado el esfuerzo de perder peso y era una frustración horrible, entonces si la profesora decía como, generalmente nosotras en el centro, ¿se acuerdan que les dije que había una parte de la clase que era en el centro?

E2: Sí.

J: Era mirando hacia el lado donde no hay espejos, pero a veces la doctora era como "cambien frentes", entonces o sea, era hasta el punto en que niñas ya iban a llorar como porque "ya no, no me gusta cómo me veo, no me gusta, no me gusta", entonces sí.

E1: Y ¿eso alguna vez te afectó directamente? O sea...

J: Pues, de pronto porque eran muy amigas mías, entonces me dolía mucho verlas, o sea verlas que se sentían así y ver como que yo no podía hacer ni decir nada como para hacerlas sentir mejor, porque pues era su idea de cómo se veían, entonces.

E1: Bueno, ahora quisiéramos que nos contaras un poco sobre tu profesora sobre tu profesora y tu relación con ella.

J: Okay, (mmm) mi profesora, bueno, de chiquita uno tenía otras, pero ya cuando empiezas tus años grandes, es como una profesora que es la misma dueña de la academia... ella, no sé, es, era como una mujer muy seria, ¿sí? ella como que, desde cuando la empiezas a conocer, te parece una mujer muy seria, pero como que ella iba detectando como qué tan respetuosa tú eras, o sea siempre fue una, una relación de respeto, a diferencia de la que ella tuvo con diferentes personas, de pronto por comentarios que les hizo, o porque digamos que ella era muy exigente en muchas cosas, no solo como en lo que, como tú te veías y lo que hacías sino como en horarios, en cosas que también afectaban a tu familia, entonces era como, dice que salíamos a las nueve del ensayo, y podría que saliéramos a las diez, ¿sí? y pues éramos niñas que van a decir como "bueno, coja un taxi o vengase en un bus a las diez de la noche", entonces digamos que ella priorizaba su, como todas sus cosas de su academia, así incumpliera como los horarios, (eh) y mi relación con ella era muy buena, como te digo, al final ella era como muy "tú eres muy buena, ¿por qué no sigues en esto?", siempre decía como "todas, todas entran a la universidad en su mejor momento", decía eso, entonces (eh) como sí, así. Nunca tuve una pelea con ella, nunca, como te digo, sé que pasó con muchas niñas que las llamó como en un momento (eh) aparte a decirles que tenían que mejorar como su peso, cosas así, nunca tuve esa experiencia, o sea siempre fue bastante buena, nunca me dijo que no fuera lo suficientemente buena, que puede

llegar a pasar, pero sí, ella sí era muy directa, como "tienes que mejorar esto, o sino no estás" o "dado que no hiciste esto, no puedes estar en esa parte del baile", o sea dado, "si no puedes hacer este paso, pues no puedes estar acá", es la realidad. Digamos que eso dependía mucho como de la madurez con la que uno afrontara eso, si uno se frustraba y tenía pésima tolerancia a la frustración, decía como "no, pues ella la odio, no me quiere", pero yo pienso que siempre fui muy realista, digamos si en un momento no podía hacer eso y ella me decía que no podía estar, yo lo entendía bien, a mí me parece que ella siempre fue una persona muy sincera en eso. Digamos que hubo muchos roces por... en algunos tiempos como para la selección de, de personajes, entonces les doy un ejemplo, un año hicimos El Circo, entonces como que El Circo era como una niña que iba a un circo, (eh) había como unos personajes de circo y los, sus como solistas, entonces había uno que era como el encantador de cobras, entonces era como unas niñas de la India, bailando ahí y la, y el papel principal era una niña que era como muy dulce y yo no sé qué, entonces todas querían ser esa niña, entonces obviamente ella dijo "no, porque yo quiero que la niña se vea así, y así, y así", digamos que ella en eso si era muy estricta, entonces era como "la niña tiene que ser mona, ojos azules, blanca" digamos, un ejemplo, y asignaba los otros papeles como dependiendo como tú te veías, entonces digamos para mucha gente, eso podía ser ofensivo, pero pues no sé, o sea digamos para mí nunca lo fue, fue como... en ese, ese año era como (eh) el baile hindú y la cobra y yo fui, en ese momento, la Hindú principal, y para mí no fue como una ofensa, o sea, digamos que mucha gente fue como "no, ni siquiera nos dio la oportunidad de ser la niña" y yo digo como pues, siempre ver como la cosa positiva, el papel de la niña era pésimo, era como quedarse sentada en una silla, solamente porque aparecías como en la primera página del programa, mucha gente le da mucha importancia a eso, pero digamos que ella si era con, como te digo, como "esta niña tiene que ser así, y así y así", que digamos eso

pudo haber sido como un poco negativo pero no, no en mi caso, no sé, no me importaba mucho eso.

E1: Y, ¿nos quisieras contar de la relación con los otros profesores que tuviste más chiquita o pues no te parece tan relevante?

J: (mmm) es que no me acuerdo mucho, es que no fue muy relevante porque era como cada año cambiamos entonces...

E1: Okay.

E2: Okay.

J: Pero sí tuve experiencias ya más grande con profesores de otros géneros de danza, porque digamos que llega un punto en el que yo digo "el Ballet ya no vende, nadie quiere sentarse a ver Ballet", lo que yo quiero hacer y eso fue para mí como el, el año más chévere de mi Ballet, es una presentación que se llame *Pole Dance* y que combine todo lo que es Ballet con ritmos (eh) como modernos, entonces puso ABBA, Mambo, (eh) como Jazz, (eh) no sé, como muchas cosas diferentes y, y con esos profesores yo tuve muy buena relación, por eso es que yo quería ser artes escénicas, porque a mí se me facilitan muchos ritmos de danza, entonces eso fue una experiencia buena, y los profesores decían que era buena, entonces, ya.

E1: Y, con respecto al lenguaje que ellos usaban, ¿cómo lo describirías? o sea, ¿ellos cómo daban una instrucción? por ejemplo.

J: (mmm) pues o sea todos los pasos del Ballet, están en francés, ¿sí? pero las instrucciones de ellos eran como... no sé, que yo te dig... digamos, un ejemplo, yo te digo como "estás haciendo un poquito mal ese *arabesque*, entonces es como que te diga "estás haciendo mal ese levantamiento de pierna", ya, pero todo era normal, o sea al final solamente utilizan el término

que, que lo describe, pero no era un lenguaje ni grosero, ni amenazante, ni nada, era un ambiente muy *cálido*, diría yo.

E1: Listo, y ¿cómo era tu relación con tus compañeras de la academia?

J: Bueno ahí (risas), ahí si es como que, yo siento que había personas muy competitivas, ¿sí? entonces digamos que si tú recibías como un cumplido, era como, ya, que tú notabas que la actitud de esas personas cambiaban, como que disfrutaban si te veían fracasar en algo, yo pienso que si había muchos juegos como de no sé, y eran como muy divididos los grupos, como entre la gente que, o sea digamos que si tú no eras mi amiga, era demasiado obvio que yo a ti no te iba a ayudar en nada, no te iba a col... o sea me parece que en las niñas si había un poquito de hostilidad, y también por eso, por lo que te digo, cada quien, todo el mundo quería como (mmm) estar por encima de la otra para poder estar en ese papel, y al final era la profesora la que tomaba la decisión, digamos, me acuerdo, un ejemplo fue que... fue que (eh) un año antes de que yo, en el 2012, hicieron Blanca Nieves, entonces pues (eh) de, tú podías audicionar para la parte que quisieras, y yo quise audicionar para el de la reina, entonces audicioné, yo no sé qué, eran tres niñas nada más y al final yo quedé para hacer el papel de la reina de Blanca Nieves, y (ehm) los comentarios empezaron a salir, como "ay, es porque le cae bien a la profesora", como cosas así, entonces no, o sea sí tengo y todavía o sea mantengo más que en el colegio, amigas de Ballet, pero sí muy mala relación, incluso con niñas que están ahorita en Medicina de mi Ballet, entonces sí (risas).

E1: (ehm) y ¿qué implicaba para ti la preparación de un recital, o de una presentación?

J: No sé, era, como te digo que yo siempre he sido muy adelantada a todo, entonces yo compraba las zapatillas, todas las noches que llegaba después de Ballet, iba ablandando un poquito para tenerlas cómodas para la presentación, como teniendo con anterioridad, tenía una

lista entonces sabía como qué cosas tengo que llevar para el pelo, si tengo que llevar pues para el maquillaje, y cosas extra por si se me daña una, tener otra (mmm) (eh) no sé, como que al final yo ya había empezado a trabajar en mi colegio, a dar clases de Ballet, entonces la mayoría de cosas me las podía comprar yo, entonces si tenía que comprar como unas medias o cosas para la cabeza, o sea yo ya tenía todo listo, (eh), me recu... me acuerdo mucho que, que un día fui a recoger a una amiga mía a su, a su casa, y ella todavía o sea yo creo que ella tendría por ahí... era mayor que yo, por ahí 20, como su empleada todavía empacándole las cosas, entonces no sé, yo creo que de las cosas que más te enseña el Ballet, es a ser como muy autónomo y organizado, y yo logré eso, no sé por qué ella no.

E2: (risas)

J: Pero logré hacer eso, como estar preparada siempre para lo que vayas a hacer (mmm) y ya, eso implicaba, bueno, de pronto como empezar a comer un poquito mejor, como o no comer cosas que te vayan a distender en días antes del, de la presentación y ya, pero no eran muchas cosas... era más como cosas logísticas.

E1: Y ¿cómo lo vivías? O sea te parecía súper emocionante...

J: Me parecía la *mejor* época del año...

E1 y E2:(risas)

J: De la vida, o sea y yo siempre pasaba el cumpleaños allá y para mí era, a mí no me importaba, de hecho un año vino Britney Spears y yo, mi papá me regaló la boleta para ir, y yo fui como... y la profesora me había dicho como "bueno, pues ese día no bailas y miramos cómo cambiamos ahí el baile" y yo dije "no" y fue, o sea para mí era la mejor época del año, o sea yo vivía para ese momento (risas) de la presentación.

E1: Y, ¿para ti qué condiciones se requieren para ser una buena bailarina?

J: (mmm) bueno, digamos que si me pusieras a hablar objetivamente, obviamente si yo pudiera *ahorita* como tener un grupo de niñas de cuatro años acá, yo les miraría como, técnicamente, ¿qué tendría que se les facilitaría para bailar Ballet? digamos que sean más elásticas, que tengan, no sé un pie bonito, como un empeine bonito para que se les vean bien las zapatillas, eso sería algo que le facilitaría, pero que *se requiera*, (eh) específicamente, las ganas y el compromiso, ya, yo diría esas cosas.

E1: Y, y ¿cómo viviste esas condiciones para ser una bailarina? digamos, todo lo que implica el peinado, (eh)...

E2: La postura.

J: (ish) (ehm) pues no sé, o sea cuando yo... yo me aprendí a peinar, yo no sé, muy tarde, y bueno, digamos que eso era como una dificultad para mí pero (mmm) no sé, como luego fui aprendiendo, como la postura (eh) algo que nos hacían, pues eso fue al final, pero ahorita lo están haciendo con las chiquitas... como que con un caucho de los que son anchos, como ponerles en la cintura para que se acostumbren a que si estás sentada, no vayas a estar con la barriga afuera y eso son como cosas de, no solo, que yo antes de entrar a Medicina, yo decía "uy, no, eso es horrible, o sea les están diciendo que tienen que, que están barrigonas" yo no sé qué, pero en verdad tener una buena fuerza en los músculos del abdomen, ayuda mucho a la espalda cuando seas mayor, entonces ahora que lo veo, lo entiendo mejor (mmm) y ya, como decirles a las niñas que se sienten derechas, que pongan la espalda bien en la silla, eso, no sé, eso lo viví y como que lo intenté aplicar y pues no tuve problema con eso.

E1: Listo, gracias. Y ¿qué rutinas realizabas antes de empezar a bailar? O sea, llegabas a la academia y ¿qué hacías?

J: Yo llegaba como media hora antes, por lo que yo salía del, del colegio súper temprano, entonces llegaba media hora antes y, había como, afuera, como un lugar donde tú pu... como un *locker* donde puedes tus cosas, y hay una barra chiquita, y un espejo chiquito, entonces yo llegaba y hacía ejercicios de calentamientos, o sea mientras hablábamos con mis amigas y eso, como estirar y todo eso porque hacía mucho frío y, y ya. Como eso, básicamente, pero no era como algo, como que tuviera una rutina exacta sino que más o menos miraba lo que tenía que ir haciendo, como para calentar y ya, entraba a la clase.

E1: Bueno, y pues tanto al principio, como hace poco, mencionaste algunas cosas que el Ballet te han enseñado para tu vida, como para tu carrera, ¿hay algo más para lo que sientes que te ha ayudado?

J: (mmm) esto es de todas las carreras, como gente que... y yo, esta es mi frase, que yo creo que he dicho por ahí 50 veces este semestre como ¿cómo te va a dar pena hablarle a una persona que conoces hace cuatro años? y el, el ejemplo es que mucha gente es como "por favor, le ruego que no me pongan a hablar en público, por favor, les pido que esto para mí es la muerte", o sea yo siento que a mí eso me ayudó mucho, o sea nunca alcancé a ni siquiera experimentar si de pronto me iba a dar miedo, porque desde chiquita, o sea desde que tengo cuatro años, estoy parada en un escenario, entonces que ahorita mi escenario es las presentaciones que tenga que hacer en, como de Medicina, y lo que yo siempre digo, como lo mismo en el Ballet, o sea como "puede que tú no seas la mejor, puede que no seas el que más sabes, pero las cosas que están ahí sentadas también están aprendiendo, ya sea, de sea lo que sea", sea cocinar, sea a ser papá, entonces no, no tienes que preocuparte por no saber, porque hay alguien en ese escenario que, en ese escenario (risas), en ese público que no sabe, que no sabe de algo, entonces eso, como confianza cuando uno va a hablar y ya, como aparte de lo que ya te dije.

E1: Listo.

E2: (ahm) ¿quisieras agregar algo más en general de los temas que hemos tocado?

J: (mmm) (mmm) no pues, que ¿su tesis es más del relato que de como las implicaciones psicológicas o alimenticias que puede llegar a tener el, el Ballet, verdad?

E2: Es un, o sea es que nosotras entrevistamos a tres bailarinas en este momento, para conocer como la subjetividad de cada historia relacionada al Ballet y pues quisimos hacerlo de esta forma, para que fuera como desde un enfoque cualitativo, porque desde lo cuantitativo se encuentran pruebas que te dicen "sí, las bailarinas tienen una relación con los desórdenes alimenticios", pero nosotras no queremos ver pruebas, queremos conocer un poco a profundidad lo que pasa, si sí es cierto, entonces por eso es que lo estamos haciendo de esta forma, pero nuestro enfoque no es encontrar un desorden, ni encontrar los trastornos ni mucho menos, es tu relato con el Ballet.

J: No, y pues de pronto lo que me puede parecer importante como que podrían ponerlo o preguntar, no sé como ¿cómo ha sido la relación de las...? o sea, en relación a lo que como contestaron las preguntas y lo que ustedes encontraron de diferencia en cada respuesta, ¿cómo fue su proceso como de crianza en su infancia temprana hasta que fueron escolares? yo qué sé, hasta los cinco años, de ¿cómo fue como su relación en su hogar? que realmente como ¿qué tipo de afecto le dieron? si, no sé cosas bobas, como ¿si la mamá trabajaba o no, estaba en la casa? como porque eso de verdad se condiciona mucho a que, como la personalidad que tenga ella como para afrontar todo lo que yo les decía, las críticas, (eh) en el momento en que le digan como "tienes que bajar de peso" si lo hace o no, cuando se para uno en el escenario cuando va a bailar, si lo hace con confianza o no, (eh) si digamos que pueden parecer críticas "bobas" repercuten todavía en su vida, eso tiene que ver mucho con, con cómo fue su familia y como,

como ¿en qué circunstancias entraron al Ballet? como porque la mamá las obligó y les dijo "tienen que estar en Ballet" o si fue como algo que fue como común acuerdo, que, porque sus papás le dijeron "mira, para que aprendas a ser, no sé, como a bailar bonito" no sé, eso sería como, pues me parecería importante.

E2: Muchas gracias.

E1: Y pero, pues no sé si aprovechando eso que te parece importante, no sé si nos quieras contar un poco sobre eso, como ¿por qué entraste?

J: Bueno (mmm) yo entré porque, porque mi mamá todo el tiempo me veía bailando en la casa, decía que bailaba hasta las propagandas entonces dijo como "no, no sé me gustaría ponerla en algo así chévere, como que ella pueda aprender, y el Ballet es muy bonito, yo no sé qué" y como tengo 49:05 (tenía la facilidad de mi madre) yo tuve una mamá que fue una mamá que estuvo 24/7 conmigo, o sea todo el tiempo en la casa, y yo pienso que eso marcaría la diferencia si era, mi mamá era una mujer que no sé, era una abogada y en verdad tenía un horario muy difícil y yo solo la veía en las noches y me crio mi nana, ¿sí? (mmm) o sea, y yo tengo dos hermanos pero tenemos un, o sea soy la única mujer y son como de edad muy separadas, entonces como que prácticamente fui una hija única, entonces (eh) como que eso también ayudó mucho como a que formara mi confianza, o sea no solo que yo sea como que tenga buena confianza en mí misma por el Ballet, sino también por el tipo de familia que tuve, y como el apoyo que tuve todo el tiempo, entonces también de pronto eso influyó un poco que yo sea así.

E1: Listo.

E2: Muchas gracias por esa propuesta de pregunta (risas).

E1: Sí, y ¿hay algo más que quieras agregar?

J: No se me ocurre algo más.

E1: Bueno.

E2: Y no solo por esta que acabas de decir sino gracias por todo tu tiempo y tu colaboración.

E1: Y tu participación, sí.

J: No, de nada.

Apéndice I:

Tabla 3

Matriz Carolina

Macro categoría	Categoría	Subcategoría	Fragmento
Otro	Familia	Madre	<p>"nos quedaba súper lejos [Academia 1], nos queda lejos, no me acuerdo dónde queda pero quedaba re lejos, y le tocaba a mi mamá conmigo chiquita en bus, coger, recogerme en tal lado, llevarme, traerme, era de noche, porque era entre semana aparte, entonces fue como «uy no, busquemos otra más cerca»"</p> <p>"es que habían veces en que, en que mi mamá me, ¿cómo era?, mi mamá me decía como (ehh) «¿te alzo y no lloras?»"</p> <p>"yo me acuerdo que yo tenía uno para ensayar y</p>

uno nuevo, de funciones, no me alcanzó, a mí me tocó llegar un día «mamá, es que ya están muy, muy blanditas, ya no puedo, o sea ya me duele», tocó corra a conseguir unas y las que hubiera"

"hay mamás que les toca quedarse las dos horas esperando porque ¿para dónde agarran?, ¿sí?, a mi mamá le tocaba hacer eso, o cuando me tocaba de cinco a siete, era peor porque como había pico y placa o no había carro, o algo así, entonces nos tocaba en bus, salir a las siete de la noche a coger bus, y, y para acá pues vienen llenos, y todo eso, y a mi mamá también le tocaba salir de acá, coger un bus lleno para ir a recogerme"

"Mi mamá es más que no me quiere dejar ir (risas), entonces es como «no, que trabaje aquí un poquito, que tenga experiencia, y después que si se vaya»"

"mi mamá que es la que le gusta alimentarme entonces me hace el desayuno y me da una fruta y otra cosa"

Padre

"curiosamente al que le gustaba el Ballet, bueno, al que le gusta el Ballet (ehh) fue a mi papá, a él siempre le llamó la atención"

"además que mi papá pensó que, ahí [cuando estaba perdiendo tres materias] creo que fue cuando me tocó también entre semana Ballet, mi papá dijo «es Ballet, no te da tiempo, no tienes tiempo para estudiar, por estar allá no estudias» (...) entonces era como «(eh) si en el segundo corte pierde una materia, una» me decía «una, la saco de Ballet»"

"mi papá, su sueño dorado es que yo me gradúe y me vaya del país, me vaya a estudiar"

Padres

"o sea la academia [Academia 1] era como, como fea, o sea como que no había lugar donde sentarse los papás, no los atendían bien"

"a veces a uno le decían «el ensayo se acaba a las nueve», y mis papás llegaban a las nueve, y eran las 11 y no salíamos, y espere, y espere, espere, espere, y a ellos pues también les da sueño, también les da hambre, también se cansan"

"cuando uno es niño puede elegir o entre semana

o los sábados, entonces claro, mis papás fueron como «ay no, pues los sábados muchísimo mejor porque la podemos llevar, la podemos traer, no se cansa tanto»"

"Si uno quiere durar tantos años en Ballet, sin los papás, sin el apoyo de los papás es pero imposible"

"ya se acercaba la hora [de una función] y no teníamos bailes terminados, nos tocó ir los domingos, los lunes festivos, o sea, y toca a las siete de la mañana me tocaba ir y pues ¿quién me llevaba? les tocaba levantarse, ir a llevarme, lo que sea, mi mamá también el almuerzo, tenían que mandarme almuerzo, mandarme onces, no sé qué, correr, el día de las funciones también, vaya y lléveme al teatro, vaya y recoja, también toda la plata que se gastan"

"digamos de mis papás, siempre era si yo quería, si yo quería, ellos estaban ahí, que mientras yo quisiera, ellos iban a correr, que yo no me preocupara por la plata, o por lo que fuera, que con que a mí me gustara, ellos miraban a ver qué hacían para sacar de donde fuera para la función, porque yo me acuerdo que para esta función (señala foto), el vestido era muy caro, y mis papás fue como «no, es que no, no es que no», y me llamaron «no, Participante 1, es que hicimos cuentas y no, yo creo que no, no vas a poder presentarte», y pues yo entendía, o sea yo no, yo siempre entendí entonces fue como «no, pues si no se puede, pues ni modos», y después fue como «no, movimos aquí, movimos allá, no sé qué y sí puedes» y yo como ah (alza la voz emocionada)"

"ellos a pesar de que saben que soy becada, y que saben que me tengo que esforzar, nunca me presionan"

"Este (señalando la foto en el vestido de hada madrina) costó 900 y pico e' mil pesos, y eso que fue uno, mis amigas tuvieron que comprar tres, imagínense, todos estos, todos estos (señalando fotos), yo, ninguno, ninguno fue barato, por ahí los de esta obra (señalando otra foto) que como eran tantos, los hicieron económicos, pues para que no dijeran como «uy, no (risas), yo bailo por ahí en dos porque (risas)», todos, es que tocaba, aquí tocaba

pagar todo(...) o sea no más la academia es cara, o sea no más la pensión, la mensualidad, todo eso es caro, ya cuando toca, los vestidos, las zapatillas, porque es que fuera que una durara un año, un par, cuando son funciones, yo usé cuatro pares"

Hermanos

"Entonces (risas), pues, toda la casa (señalando las fotografías que hay de ella) lo demuestra, o sea es que si les hago recorrido, solo estoy yo, ¿sí? o sea yo soy hija única obviamente"

"pues yo también soy muy apegada acá, además que yo soy hija única"

Pares

Compañeros de Ballet

"si uno no tiene amigas, o no hay un buen ambiente, uno tampoco va, porque muchas veces uno dejaba de ir o iba era por las amigas, ¿sí? pues porque uno va allá, recocha, habla, y también ellas también se vuelven muy buenas amigas, yo tengo amigas desde, desde que entré"

"también hartos, hubo hartos problemas ahí como de peleas, como de envidias"

"uno crece con ellas, entonces se vuelven como, pues toda la confianza, con todo lo que implica, y también uno se apoya"

"hay bailes en los que a uno le toca con pareja, por ejemplo, entonces empezar a entender al otro (...) enseñarle al otro, ser paciente (...) también tolerante porque es que uno (eh) convive con mucha gente, ¿sí? desde... Con mucha gente, niñas con diferentes caracteres, los profesores también, que a veces también uno los quiere ahorcar, a veces, (eh) lo que sea, entonces uno también tiene que, como que aprender también como a respetar"

"no me acuerdo de tener amigas así como tan inconformes"

"cuando éramos un grupo grande, de nosotras, pues muy bien porque casi que todas, de 10 niñas, ocho éramos del grupo y dos eran como las que no (...) Siempre estuve, o sea nunca me sentí rechazada, por decirlo así, siempre estuve, y era raro porque yo no era muy como amiguera (...) un día una amiga, no sé como que la cogió conmigo, pero no de mala sino como de «Participante 1 acá,

Participante 1 allá». Y ahí empecé a coger como fuerza en el grupo"

"ya con las otras pues, como eran de otro grupo y venían de otra generación, entonces es, y ahí ya comienza como los roces, como «ay qué fastidio ella», pero pues aj igual, las peleas de las niñas, nosotras que peleamos por todo. Entonces pues sí, como lo normal, lo de la envidia"

"nosotras tenemos un grupo en WhatsApp, se llama las «Divas de Academia 2», entonces estamos todas como las del grupo y cuando, a veces salimos y eso, obviamente cuando uno se sale, pues se aleja total, o sea total, pero es como de esas amistades de que así uno no se hable mucho, no se vea mucho, el día que uno se ve, es como si se viera todos los días. Igual habla de todas las cosas, igual se cuenta lo que pasó, lo que no pasó, igual uno sigue hablando como si nada"

Amistades

"no me acuerdo de tener amigas así como tan inconformes"

"Pero pues normal, igual son básicos, solo miran por fuera y no miran por dentro, entonces (meh)".

Academia Profesora 1

"al principio (eh) la profesora como que decía quién iba a ser, entonces digamos, no sé, (eh) Cenicienta, entonces «vamos a decir los solistas, entonces va a ser bla bla bla», y pare de contar".

"entonces se decidió hacer audiciones, entonces hicieron una, Blanca Nieves, y ahí la profesora decidió como... (eh) que ella elegía quién podía audicionar para el papel, o sea no era inscripción abierta de, de «el que quiera se mete» sino «voy a elegir tres niñas para la madrastra, tres niñas para Cenicienta»"

"ella tiene su carácter, es muy fuerte, o sea cuando éramos niñas ay (alza la voz asustada), no, a mí, esa señora daba pavor, da pavor, yo creo que todo el mundo le tiene miedo a esa señora (risas) o sea, por más de que uno se vuelve cercana, porque de pronto cuando uno es solista, o cuando, como uno lleva allá tantos años, pues sí, uno, si se siente más la cercanía, pero hablarle a ella literal como los memes, «me acompañas, pero tú hablas (risas),

vamos las dos pero tú hablas», no, era terrible decirle a ella que uno no podía faltar a una clase, no, eso era decirle "no, es que no puedo llegar a esta hora", no, eso es, no, era terrible, o sea tener que hablar con esa señora era terrible"

"algo que si me acuerdo, me acuerdo, fue una vez que ella dijo que, que uno no se debía comparar con las demás, o sea que uno se tenía que comparar cómo era uno antes y cómo es ahora"

"la profesora, eso sí, ella puede tener muchas cosas (risas) pero siempre vio el esfuerzo de uno y la, el, la mejora, o sea así mi mejora sea de tocarme así, y a poder poner la rodilla acá, por, porque ella a uno le conoce su cuerpo"

"por ejemplo, cuando hacíamos ejercicios de elasticidad, que a veces ella uno va como por uno, y le va ayudando, entonces ella a veces, digamos la pierna acá (pone la pierna cerca de su cara), entonces me decía «Participante 1, ¡mira todo lo que has logrado! ¿Viste? ¿Tú te acuerdas cuando tú eras chiquita que no hacías nada?»"

"la profesora: «es que la solista debe ser integral, una solista es la niña que siempre llega antes a clase, se calienta, ya está lista, es la primera que uno llega al salón y ya está en su posición, bien peinada, bien arreglada, que en el teatro llega a la hora que es, que está pendiente de a qué horas le toca ensayar, le dice si a la profesora se le olvida que le toca ensayar, ¿a qué horas ensayo yo? ¿cuándo ensayo yo? ¿será que puedo hacer esto? es que mira que no sé qué ¿sí?, como que está ahí pendiente, que es buena gente, que ayuda a los otros» (...) lo que da a interpretar un personaje también, entonces tiene que ser, tiene que tener pues la técnica obviamente, pero también aprender a expresar, interpretar"

"Ella siempre decía, o dice «si el 70% de la clase tiene algo mal, ya es culpa del profesor, porque eso ya es mucha gente como para que lo hagan tan mal» (...) ella decía «es que yo no tengo tiempo para ponerme a volverles a explicar cómo es, miren, aprendan, pregúntenle a la otra que cómo se hace, si no se saben el paso. Les toca porque no tengo tiempo y necesito avanzar», y más cuando son montajes. (Ehh) también, hay un paso tal y es como

«yo necesito que hagan ese paso, no lo voy a cambiar» a veces decía «no lo voy a cambiar porque es que lo tienen que hacer, miren a ver si se ponen a ensayar, si el fin de semana, o si llegan más temprano pero lo tienen que hacer». Hay otros que sí es como «(mhh) eso va a tocar quitarlo porque se ve muy feo» (risas). O a veces hay pasos que es como «los vamos a practicar en clase, porque es que eso está mal y lo necesito para esta vaina» entonces lo pone en clase. Entonces a veces sí se devuelve, a veces cuando nos veía re mal entonces sí se devolvía, o cuando ya era muy nuevo sí empezaba paso a paso”

"Entonces es chistosa porque ella a veces nos enseña un paso así, y toda la vida haciéndolo así, y luego llega de sus congresos y lo cambia: «no es que así no se hace, se hace así», entonces uno tiene en la cabeza que se hace de una forma y llega y se la cambia. Es terrible, es terrible porque uno ya la incorporó"

"«Participante 1 que bajes los brazos», ella a veces le pegaba a uno. También es como «que los bajes» cuando uno como que ya no entiende, como que se le sale su escuela antigua donde les pegaban y todo, y a veces una vez me pegó durísimo, yo me acuerdo que me sacó el aire. Yo creo que no lo hizo a propósito"

"O una vez una amiga (...) yo creo que se le va la mano [a la profesora], o sea yo creo que ella tiene ella tiene mucha fuerza, claro porque para cogerlo a uno y subir la pierna así le duele o no le duele, hacer así, o así, yo no sé, cogió y le dejó marcado"

"el tiempo que le daba a los pasos nuevos porque ella sí le dedicaba a eso mucho tiempo, mucho mucho mucho tiempo a que todas entendiéramos el paso total, igual, decía «vuelvo y lo repito, vuelvo y lo repito, acérquense y miren», a veces decía «pasen por grupos», a veces decía «van a pasar estas tres y lo van a hacer» o «hagan parejas», entonces «lo van a hacer y se van a corregir y se van a mirar, y no sé qué, y van a mirar qué sí y qué no, van a comentar a su compañera: tienes esto bien, tienes esto mal»"

"ella como que se contradice mucho con preferencias, entonces por ejemplo, también

entonces si la niña tenía más aptitudes entonces es más con ella, como más de, como que le pone más atención"

Otras profesoras

"Yo tenía una profesora que era, ay no a mí me parecía la peor persona, o sea como súper brusca, o sea como que uno es chiquito y era muy brusca, conmigo era mucho más brusca como por la elasticidad. Por ejemplo hay un ejercicio que se llama mariposa, y es que uno hace así (muestra el ejercicio) y yo era así pero encorvada mal, y se supone que las piernas deben tocar el suelo y uno debe poder estar recto y todo, y ella cogía y se paraba encima, parada así y yo una niña, así así, se me paraba encima y «es que tiene que bajar así». O sea, de hecho era tan feo, que yo me acordaba que yo le dije a mi mamá «si el otro año me toca con esa profesora, yo me salgo». Y mi mamá, (ahh) me regañaba que «por qué tenía las medias así», me regañaba por todo (...) yo no sé si era que yo le caía mal o si de pronto ella veía ese potencial y lo quiso sacar de una mala manera"

Características

"cuando uno es pequeño, es más como ejercicios como de espacio, de conocer derecha, izquierda, saltar, subir, bajar, no es tanto Ballet, Ballet"

"cada final de (ehh) pues de año, se hace una función diferente, entonces al principio pues a uno le diligen su personaje, ¿sí? o sea «ustedes, primer año, va a ser bla, segundo año bla», le reparten a uno y ya, uno monta su baile y eso, y ya cuando uno crece, que hace ya parte del elenco de los grandes, por decirlo así, (ehm) pues ya uno tiene más participación en la obra, entonces uno tiene uno, dos, tres personajes, o dependiendo de tu desempeño, entonces ya hay solista"

"Mi horario era de siete a nueve, cuando ya uno es de séptimo, cuando es de sexto, es de cinco a siete, y los sábados es, era de 11 a una, pero cuando ya era ensayos, como eran sexto y séptimo junto, decían como (ehh) «no, desde las cinco hasta las nueve», o sea eran cuatro horas, o si uno es solista, por ejemplo, los solistas se quedan, hasta las 11, hasta las 12», entre semana"

"allá a ellas les gustan las niñas que van a la hora que sea, hasta la hora que sea, y no les importa con tal de estar ahí"

"y nosotras nos toca desde la mañana, nueve de la mañana, ocho de la mañana, además porque nos toca empezar a maquillarnos y a peinarnos, como allá nos peinan en el teatro"

"son cuatro días las funciones, y por lo general eran jueves, viernes, sábado y domingo"

"digamos ahí nunca rechazaron a una niña gordita, por ejemplo, que entrara y que fuera gordita, nunca le dijeron como «a ver, esto es Ballet, a ver, no va a entrar», no nunca, o sea aceptan al que sea, alto, bajito, gordo, flaco, con los pies metidos, con los pies abiertos, con la espalda bien, mal, o sea ella no, no tiene miramientos de ninguna índole"

"pero si era como «es en temporada, hay que, pues tienen que no comer dulces, tienen que cuidarse»"

"es rusa, (ehh) pero hay cosas que le gustan de las otras entonces era como un popurrí, un poquito, o sea era más ruso que todo, yo creo que era como que 80% ruso y el otro 20% como mezclita, porque ella era como «es que los rusos lo hacen así, pero me parece más fácil que lo empiecen a hacer como esta academia, que es como más fácil, más entendible, y después de eso, más adelante, les enseñó la otra» (...) ella era muy de observar, de escuchar, y mirar antes de hacer, siempre, siempre, siempre. (...) siempre era «pero mírenme, mírenme y después hacen», entonces ella lo hace hartas veces y después ya era con todas entonces «van a hacer esto y luego van a hacer esto». O por ejemplo, alguien lo estaba haciendo mal y le decía «quédate quieta, pero no te vayas a mover, pero quédate quieta, todas vengan», entonces «¿qué tiene mal?» «no, tal lado, tal lado», «¡corrígete! No sé qué ¿si ves?» Porque a veces uno piensa que lo está haciendo bien, pero es mentira, entonces ella le corrige pero como también como la sensación, como «pero es que tienes que sentir esto, tú estás haciendo esto, pero es esto»"

Yo	Relatos acerca del Ballet	Experiencias
		"entré como a los tres años [a Ballet], creo que duré uno o dos"
		"cuando eran parciales, yo no iba dos semanas, o sea hubiera lo que hubiera, lo que tuviera que haber, no iba, o sea tenía que ser algo mejor dicho, y de hecho (risas) yo creo que ni lo hice"
		"yo igual iba allá como a despejarme, relajarme, a que si había problemas en la universidad de, de trabajos, de, de mal notas, de lo que fuera, yo llegaba allá y a mí se me olvidaba todo, o sea era como, ¿sí? era como (exhala duro), pasar ahí, de hecho se me olvidaba"
		"igual algún día se tenía que acabar y me gustó que cumplí como todo lo que uno aspira allá, por ejemplo, entonces hacer todos los personajes, pues a ser solista, pf (de aspiración) el sueño allá es, claro, es ser solista algún día"
		"cuando empezaron a publicar que el vestido, que las fotos, que, claro, a uno le empieza a dar como un (sonido de frustración) E2: Nostalgia. P1: Si, como «yo quisiera», ay (voz de queja), y a uno le dan como ganas, a mí me dieron ganas, obviamente no voy a decir que no, que fue como «no, ya», o a veces era como (agh) «¿será?, ¿será que no?, ¿será que sí?, ¿será que no?» Y luego uno ve eso y dice «ay, tan chévere» y uno se acuerda, entonces uno es como «ay, ahí están», no sé qué, no sé qué, pero, siento que ya, es suficiente"
		"la profesora dijo que iba a hacer eso los sábados, y yo ahí estaba en parciales, entonces ella dijo «los sábados» y yo dije «ah no, los sábados yo puedo venir», pues sí, sacrifico, pues por bailar y eso, sacrifico mi sábado, y estudio el domingo, no importa"
		"siempre fui buena en educación física, entonces por ejemplo, siempre los profesores me rogaban «ay, métete a Voleibol, a la selección, a Fútbol, a Básquetbol, a lo que hubiera, Ping pong», lo que hubiera, lo que hubiera, no sé, se me dan los deportes, se me dan (risas), y yo era como «no, porque tengo Ballet», «no porque Ballet», Ballet, Ballet, siempre fue Ballet, o sea yo nunca le dije que si a otra cosa, por preferir Ballet"

"Entonces es toda esa parte de que sean las dos cosas, la técnica y la expresión porque igualmente el baile es una forma de expresar todo"

"el solista tiene que ser el que llega a tiempo siempre y está listo, el que si uno le dice ensaye tal cosa, ensaya, ensaye la otra, ensaya, no se pone a pelear, no se pone a quejarse, si le toca quedarse más horas se queda, si le toca quedarse sentado esperando, se queda"

"Que por ejemplo, ella decía «cita a las 3» y era a las 3. Deben estar maquilladas y peinadas a tal hora y uno sí debía estar maquillado y peinado.

Toda esa parte. Pues porque eso también le demostraba a ella que uno quería y el interés y también lo empezaba a mirar a uno pues para futuras cosas"

"hay cosas lindas, digamos, pues tener tu propio vestido, cuando hacen las fotos para el folleto, que salga «hada madrina», que salgas en cuadros, es que este (señala cuadro) era un, ¿cómo se llama eso? o sea como una propaganda de, que pusieron en el teatro (...) es que el domingo se hace el cierre, entonces ya es como que salen todos los personajes, las venias, y al solista siempre al final le dan flores, entonces que, que salga uno y reciba su ramo, y así, entonces es como lo chévere de ser solista"

"«¿se acuerda, Participante 1? ¿Te acuerdas que tú no podías hacer esto? ¿Te acuerdas no sé qué», eso siempre decía, o a veces te felicitaba en clase por eso, «miren, es que ella era así, y miren que sí se puede porque es que ella es constante, ella siempre viene, ella escucha, ella no sé, lo que sea», a todas nos decía cosas así, entonces como que a uno lo motiva a seguir"

"a mí nunca me pasó eso [que le salieran ampollas]. Pero fui solista, y una ampolla pero grande, abierta, la peor (...) Ay yo no podía del dolor, pero o sea un dolor que por más que yo quisiera ser la hada madrina y ser linda, no podía del dolor, o sea yo me acuerdo una vez en funciones que me tocaba hacer un paso que a la profesora no le gustaba mucho entonces me lo puso a ensayar y era con la punta de los pies, y hacerlo más rápido y avanzar. No pues claro, yo con esa cosa me tocaba (inhala profundo) y literalmente

decía «ya» y me iba y me botaba al suelo, del dolor o sea, no podía, no podía"

"pues uno se agota ahí sentado, uno ahí, cansado ya, y los sábados, ush sí, era todo el día, yo creo que de 11 a siete de la noche por bien que nos iba"

"a veces uno se encarreta, que también como que inconscientemente, deja de lado la universidad, porque hubo semestres en los que no me fue tan bien"

"yo creo que este año de pronto me relajé un poquito, pero como que se va el estrés, se va el afán de «tengo que llegar a hacer esto» o «lo tengo que hacer como sea porque es que ya no hay tiempo», o no sé, algo así, entonces ese cambio lo vi, entonces a veces es como bueno, y uno se empieza a enfocar más en lo que es, digamos en mi carrera"

Redes sociales y Ballet

"Pues tengo en Instagram, sigo hartas de Ballet, y a veces, a veces que me pongo así y veo como, casi siempre son gente, de gente girando, gente saltando, o me veo pequeñas fracciones de algún baile, y me quedo mirando, si como cuando estoy muy despachada como que me meto ahí y sigo mirando cosas, pero no, no es así como «tengo este blog, y lo veo todos los días»"

Aportes de Ballet

"ay, o sea (risas) toca disciplina de uno, o sea que a uno le guste"

"era duro [bailar mientras estaba en la universidad], pero uno intenta, el que le gusta, le sabe, y el que quiere, por más que haya lo que sea que haya que hacer, lo hace, o sea eso no hay discusión"

"el Ballet si me sirvió mucho, o sea digamos para la disciplina, las responsabilidades, compromiso sobre todo (...) me da risa mis amigos que a veces dicen como «me metí a clases de Tenis», van las tres primeras semanas y ya (risas). O dicen "no, eso es mucho trabajo, no, eso yo no puedo", entonces a mí me da mal genio, yo soy como «16 años con colegio, Ballet, la universidad, Ballet, ¡sí se puede!», o sea eso es querer, querer, fin de la discusión. Eso así uno tenga sueño, así uno tenga los trabajos que quiera"

"entonces como que sí le agradezco al Ballet, como mi formación, como mi formación integral, de poder hacer más cosas, que no sea solo estudio"

"ahorita pues ya todo lo que es la responsabilidad, la disciplina, saber lo que tengo que hacer, cuando lo tengo que hacer, toda la organización del tiempo y eso"

"[hablando sobre enseñanzas que le ha dejado el Ballet] conocerse también, (ahh), como porque ahí uno empieza a ver qué le gusta, qué no le gusta, (ehh), con qué está de acuerdo, con qué no, porque hay muchas cosas que uno «uy no, yo no hago eso» o «uy no, eso no me gusta», o sí, hay cosas que uno dice como «pero eso no está bien» o «¿por qué hacen eso?»"

"por ejemplo, no sé, un salto, como bailan, como mueven los pies de rápido, por ejemplo, entonces ahí uno tiene todas esas sensaciones en su cuerpo sin uno saber, la delicadeza por ejemplo, la postura (...) aparte a uno también le da elegancia porque uno camina recto, uno sabe cómo caminar, también sabe ser de pronto más delicado"

"ser paciente (...) también tolerante porque es que uno (eh) convive con mucha gente, ¿sí? desde... Con mucha gente, niñas con diferentes caracteres, los profesores también, que a veces también uno los quiere ahorcar, a veces, (eh) lo que sea, entonces uno también tiene que, como que aprender también como a respetar"

"a ayudarme más que todo como con el tiempo, con la disciplina, con el compromiso, con la responsabilidad, con saber qué hacer, cuándo toca hacerlo, de poder responder a las dos"

"el espejo, súper importantísimo, o sea, salón sin espejo, no se puede. Pero eso también es malo porque a veces uno no se aprende los pasos tan rápido, y uno aprende a copiar en tiempo real (...) yo iba mirando por el espejo, iba haciendo e iba copiando todo todo porque no la cogía. (...) el espejo es muy importante porque a veces ella dice y a veces uno se mira entonces uno sabe cómo se tiene que mirar, cómo se ven las manos, cómo es la cabeza, como hacia dónde hay que mirar (...)

**Importancia
del espejo en
Ballet**

también dice «es que mirando se aprende»"

"obviamente es feliz viéndose y haciéndolo 20 veces porque se ve chévere y no sé qué pero a veces, digamos con lo de la rotación más que todo.

Pues uno se ve, se ve cuando uno tiene los pies metidos, cuando uno sí, o cuando uno ve que la otra sí se le ve bien y uno no y es como «ay pero, ¿por qué?» Pero nunca así de coger a golpes el espejo, no, no, ni «ay, que me quiten esa cosa»"

Motivo para salirse

"entonces ahí [evento de Ballet] hubo como un problema, entonces a raíz de eso, se generan más peleas, más cosas, que dije como «ay, ya, me cansé», ay sí, ya me cansé de esas peleaderas y de uno llegar y que las niñitas ahí peleen, molesten, digan, no digan, hablen mal, hablen bien, sí, igual ya con 20 años, no me iba a poner a pelear con niñas de 15, 16, o sea ya"

"yo después empecé como a sopesar, entonces era como «¿ya qué estoy haciendo allá?», voy allá a amargarme, porque había muchos problemas, como «ay, es que me estresa que esta niña haga tal cosa»"

"El: Y, ¿alguna vez te sentiste como afectada por alguna, o sea, por alguna envidia o algo?"

PI: Pues sí pues de hecho eso fue lo que me hizo tomar la decisión de salirme, pues porque ya no, (mhh), es que a ver hubo un problema ahí, que todas teníamos la culpa, o sea todas tuvimos la culpa, pero era, o sea la mitad del grupo éramos nosotras y la mitad del grupo eran las otras niñas. Las otras niñas fue como «no, es que», y nosotras éramos las más grandes, entonces fue como «fueron ellas, ellas nos mal influenciaron para hacerlo»"

"O sea como que se cerró. O sea yo sentí cuando ya, se completó, hice todo lo que tenía que hacer, viví todo lo que tenía que vivir y ya"

Relatos propios

Descripción del Yo

"o sea que el día que yo me convenza de que, mejor dicho, pa' atrás ni para coger impulso, o sea digamos yo decidí que no iba a volver a Ballet, y aunque me dio guayabo, aunque me dieron ganas de volver, aunque... Dije «no voy a volver y no voy a volver» (alza la voz) y no he vuelto, y no he vuelto a pisar esa academia desde el día en que

decidí que no iba a volver"

"para mí es fácil reconocer quién me aporta algo y quién no ¿sí? o sea no soy mal influenciable (haciendo comillas con los dedos), por decirlo así, entonces yo sé que si alguien no está yendo por buen camino, o no me gusta su forma de ser, me alejo (...) pero es como "no, a mí no me gusta porque ya no sé qué", entonces yo decido, como no quiero ser así (...) yo nunca he hecho algo que yo no lo haga porque quiero, o sea nunca me han obligado, yo creo que no me he sentido nunca presionada (...) cuando no me gustan ciertas cosas y es como «no, no me gusta y ya, no me gustó» (risas), entonces no vuelvo a ellas porque nada me gusta, y no me funciona, no me aportan, no me dan nada"

"Yo creo que la tranquilidad o sea para mis decisiones, es como ¿me da o no me da tranquilidad la decisión que voy a tomar? porque uno tiene que estar tranquilo siempre, no estar preocupado, con afanes, con angustia, uno se enferma, a uno le da de todo"

"yo no soy de redes sociales ya sea a mí me gusta mirarlas, y digamos yo tengo SnapChat, yo tengo Instagram, yo tengo... Pero si se ponen a ver mis fotos, (hm) hay como diez (risas), ¿sí? o sea yo no soy de las de foto comiendo, foto acá, foto acá, estoy haciendo esto, en SnapChat, estoy haciendo esto, haciendo lo otro, con miles de... No, no me gusta o sea (chasquea), digo que a la gente no le importa lo que yo estoy haciendo o lo que no estoy haciendo"

"pues Instagram no es como... (agh) subamos fotos, está bien, Instagram es para eso, porque no tengo muchos amigos, por ejemplo, digamos yo, soy súper paranoica, o sea a mí no me... Una vez... Yo me gradué y yo cogí toda la lista de amigos, y dije «los que de verdad me voy a hablar, los conservo en Facebook, y los que no, los elimino» y cogí uno por uno"

"entonces yo las subo, me gusta Facebook porque tengo más amigos, entonces hay más *likes*"

"si estoy en Ballet, si me ponen a hacer abdominales, pues si, si me ponen a saltar, saltar, a

correr, correr. Pero así de que yo tenga la disciplina de luego, hago abdominales, no sé qué, a veces en vacaciones me da como por hacer abdominales, entonces me levanto hago y no sé qué, pero entro a la universidad y «agh». En cambio sí tengo que ir al lugar a hacer algo, lo hago, y si toca ir los días que toque ir pues yo voy. Pero así como esa disciplina"

"uno se tiene que querer así como es y si uno se siente bien, pues no importa lo que piensen o digan los demás. Me dejó de importar hace mucho, me dejó de importar como en quinto (...) que hablen y que digan lo que quieran, yo no estoy para ponerme a cambiar o ser así o a ser así por eso"

"Entonces digamos que sí, es bueno [ir a clase si está lesionada para mirar a sus compañeras porque así también se aprende] pero uno no lo aplica mucho, uno a veces no aplica mucho las cosas que ella dice, pero que si uno debería hacerlo"

"pero obviamente era como no, uno no discute con el profesor"

"pues digamos que yo no soy lambona, por decirlo así, o sea no, a mí me molesta «hola, cómo estás, te traje esto» no, no puedo, no es mi personalidad y nunca he podido, o sea yo casi que yo digo que prefiero perder la materia que ir a rogarle a un profesor (...) es que como que ni mis papás, ni yo, no hay de dónde como ser así"

"yo creo que uno se gana las cosas por mérito propio, o sea no porque le caigo bien [a Profesora 1] (...) Pero a mí me parece que es así, o sea si yo fui solista fue porque yo Participante 1 se lo ganó, no porque yo iba allá a la oficina y me quedaba tres horas hablando o que mi mamá llegara súper temprano a charlar con ellas y hablarse de lo uno y de lo otro"

"yo nunca pensé que la profesora me viera a mí como solista, pues por todos mis problemas de rotación, de no sé qué, elasticidad, si se más, o sea yo decía como que no, ella no me ve potencial. O sea hubo un momento como de crisis que yo decía como «es que ella no me ve potencial entonces pa qué viene uno y se esfuerza tanto si nunca le va a ver el resultado»"

"ella [Profesora 1] dijo, «quiero que Participante

l participe para ese papel», entonces ahí ya fue como «oh» claro, me ilusioné hartísimo, yo ya me imaginaba en los pancartas, en el folleto, en el vídeo, porque aparte también hay vídeo, en el vídeo, en, en las flores al final, todo eso, y pues no la gané (...) yo me ponía acá [sala de su casa], llegaba de hecho a no hacer tareas, sino a ponerme a ensayar el personaje"

Relatos sobre la imagen corporal	Relatos propios sobre su imagen corporal	Relatos propios sobre su imagen corporal	
			"nunca me dieron ganas de no comer ni de no sé, tomarme cosas o de estarme pesando"
			"No pues, a veces uno dice como ush debo hacer más abdominales, entonces antes de clase uno hacía hartos abdominales. O de pronto como uno uy sí yo como que como mucho dulce, entonces bajémosle"
			"Porque lo que me pasaba es que yo lo niveló. Entonces uno puede comer mucho, pero no engorda porque como hace tanto ejercicio. Porque digamos, yo nunca he hecho una dieta, por ejemplo, nunca en la vida, nunca jamás jamás jamás, no sé qué es eso ni siquiera, no sé de «hoy como esto, mañana como esto, no puedes comer». No, no sé qué es eso. Pero sí, como cambiar un poco la alimentación"
			"a mí me da risa que yo no tengo busto (...) sí me gustaría tener más, de pronto, o más cola, por ejemplo. Pero me miro, y así soy yo y así soy y me quiero así. Y así, o sea, por ejemplo, yo si digo «ayy si yo tuviera más» me gustaría, pues sería chévere, uno no dice que no, pero por ejemplo nunca he pensado en «me voy a aumentar», no sé qué. Porque no, yo me quiero así y así me hizo Dios. Es más yo me miro al espejo y digo «no tengo busto pero estoy completamente agradecida de ser así y no ser gordita» (...) no tengo problemas de mirarme y «tengo que ser flaca, siempre, toda la mi vida» (...) Entonces yo me miro y digo «ah, puedo no tener cola, puedo no tener busto pero así soy feliz, yo agradezco ser así, primero ser así mil veces, mil veces, mil veces que ser así, que ser gordo»"
			"Me gustan mis piernas, por ejemplo, creo que

son, a mí sí me gusta como ver que tengo músculo, que soy como deportista por ejemplo. ¿Sí? Que tengo como ese perfil. (Mhh) me gusta como la espalda, que se me vea, sí como estilizada, como el cuello que se me vea largo. Me gusta que soy alta, por ejemplo, eso me parece muy chévere. (Mhh) ¿qué más? Me gusta que como mis músculos son fuertes, yo hago poquitos abdominales, y se me nota más, que a alguien que le toca hacer millones. Entonces me gusta, digamos, mi abdomen me gusta. Que hace mucho no hago, y sigo siendo plana, o sea me puedo poner un bikini y no pasa nada, se me alcanzan a ver las marcas de acá (señalando abdominales) todavía, por ejemplo, eso me parece muy chévere. Me gusta como la, como la formación que dio el Ballet, me gusta la espalda que se ve por ejemplo, la columna, entonces se alcanza a ver como el huequito que se hace acá (mostrando la columna), me gusta verlo"

"yo me miro al espejo y me veo bonita, y yo digo, pero si yo me veo bonita, tengo los ojos verdes, soy cresp a, soy blanca"

"yo soy cresp a, obviamente hubo un tiempo que a mí me gustaba, yo quisiera ser lisa, ¿no? Mi sueño dorado era ser lisa, amanecer un día siendo lisa y entonces a mí me gustaba alisarme el pelo y eso. Y después, me gustó, como soy distinta a todas esas lisas, soy distinta"

"yo creo que doy ese mensaje de, de que estoy bien así"

Relatos de otros sobre la imagen corporal

Profesora

"lo que es alimentación, nunca, o sea eso sí, nunca jamás nos pusieron a decir «estás gorda, tienes que bajar», (eh) «todas deben comer no sé qué»"

Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros

Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros

Relatos del Ballet

Ideales

"pero sí logré muchas cosas, o sea yo era tiesísima, tiesísima, tiesísima, mal, o por ejemplo,

**sobre el
cuerpo**

para el Ballet, pues toca hacer rotados, y yo nací así (pone la punta de ambos pies hacia adentro, formando un triángulo imaginario), y con pie plano, y hay que tener empeine, entonces yo nací con pie plano y así (haciendo referencia a sus pies), yo caminaba así, a mí me tocó usar plantillas, zapato ortopédico, pues para enderezar el pie"

"obviamente es Ballet, y hay un perfil, ¿sí? o sea, como el perfil es para elegir la gente que trabaja en lo que sea, hay un perfil de Ballet, y el perfil es estilizado, es la niña, con proporciones pequeñas, o sea alguien con mucho busto, con mucha cola, con mucha pierna, no es estéticamente para Ballet"

"hay muchas cosas que uno debe tener para realizar ciertos movimientos, hay muchas cosas de fuerza de abdomen por ejemplo, entonces uno tiene que hacer abdominales, más por bajar la barriga y tener los cuadritos o lo que sea, es porque digamos para sostener la pierna, hay que tener fuerza de abdomen, si uno no tiene, tanto en el músculo, como en el abdomen, y si uno es todo flácido pues no va a poder, o no sé, digamos (eh), esta parte, uno la tiene que ejercitar para que el busto no se mueva"

"para Ballet, digamos, los músculos son alargados (...) entonces parece que es flaco, pero no es flaco, es que el músculo se tonificó de esa forma, por la forma en que se estira la pierna, por la forma en la que los ejercicios lo requieren (...) para el Ballet es como pegar el músculo al hueso, por decirlo así, para que se vea bonito"

"uno tiene que seguir con la actitud y con toda y así le duela la que le tenga que doler, le pase lo que le tenga que pasar, pero la función tiene que continuar"

Dificultades

"a veces a uno le duele tanto que el pie no, así no quiera, «lo voy a hacer así me duela», el cuerpo se protege y no lo hace, se afloja solo así uno quiera apoyar el pie y le duela, él se afloja o sea, no va a dejar que tú te hagas daño"

Logros

"también uno se conoce, pues corporalmente, por todas las sensaciones que hay que hacer"

**Relatos
propios
sobre la
imagen
corporal de
otros**

**Relatos
propios sobre
la imagen
corporal de
otros**

"Yo creo que cuando fui solista le dije «es que yo creo que ustedes me veían y no daban ni un peso por mí», yo creo que ningún profesor me veía y no daba un peso por mí, porque yo era súper desajustada, no sé, como nací así, o sea yo tenía todo (risas), todo mal, o sea pues en términos de Ballet"

"además porque hubo una niña que si fue anoréxica, yo no creo que haya sido porque la, o sea porque ella en algún momento la presionó, no creo (...) yo creo que la mejor alumna que ha tenido Academia 2 en los 20 años que lleva ha sido esa niña, o sea ella fue a cualquier concurso que había, se ganaba todas las medallas, de todo, y entonces sí fue anoréxica, yo creo que más por el mundo, y por ella decir «tengo que ser flaca porque no sé qué o si se más»"

"Ay no, eso sí me parece terrible ser gordo. Y yo miro a alguien gordito y soy «ay no, qué feo». Ay no no, me aterra porque todo todo es feo"

Apéndice J:

Tabla 4

Matriz Manuela

Macro categoría	Categoría	Subcategoría	Fragmento
Otro	Familia	Madre	<p>"yo no me sabía peinar sola, entonces mi mamá tenía que irse, salir de la oficina, ir a peinarme, y eso, pero yo era súper... Bueno, sigo siendo pero ya no en ese sentido, súper perfeccionista, entonces si no me gustaba la moña, hacía pataleta y que me la quitara, y me la volviera a hacer, entonces mi mamá me dijo «o te la aprendas a hacer, o te sales», y yo «bueno, me salgo»"</p> <p>"mi mamá en su infancia tuvo un montón de desórdenes alimenticios por... en fin, pero era muy a la defensiva conmigo por eso, y ella los sábados, pues yo tenía clase los sábados, ella me esperaba a la clase, y al, al, pues en el intermedio, en el descansito ese, se sentaba a darme la comida"</p> <p>"mi mamá cuando era chiquita estaba en Ballet, y mi abuela la sacó como a la fuerza, como «ay, ya me aburrí de llevarte, no más» entonces como que a ella siempre le dolió eso y a nosotras si nos lleva, nos recoge, nos lleva a las ensayos, si el ensayo es hasta las 12, pues espera afuera en el carro, si tiene que salirse de la oficina para comprarnos almuerzo, lo hace, o sea es súper dedicada, (eh) pues teniendo dos niñas, esos vestidos (...) no son para nada baratos (...) es bastante caro, pero no, nunca nos pusieron problema por nada"</p> <p>"no he decidido qué maestría hacer ahorita que me gradúe y mi mamá ahorita me preguntó que si no había considerado... que si, ah no, la pregunta fue que si no había pensado que no hacer un doctorado (risas) me iba a cortar, a quitar muchas oportunidades y entré en crisis y fue como (respira rápido)"</p> <p>"lo de estudiar Carrera 2, mi mamá me puso la condición con que en algún momento hiciera algún curso de finanzas para no financieros,</p>

como (risas) «ya que te vas a morir de hambre, que no te mueras de hambre del todo, que puedas pagar servicios»"

"teniendo dos niñas, esos vestidos (...) no son para nada baratos y los pagaba felices, las puntas no son... o sea de verdad, era como, ya cuando mi hermana y yo estábamos grandes las dos teníamos, dos el... o sea dos vestuarios las dos y cada vestido no baja de 300 mil pesos y era como «tranquilas (...) no importa, tranquilas», y... pues las puntas cuestan entre 180, 240 mil pesos y a veces uno necesitaba dos, tres pares, «tomen», las medias cuestan 70 mil pesos, o sea es un... es bastante caro"

Padre

"mi papá a veces si decía como «ey, descansa», o «ey, las están trabajando mucho» pero en realidad no era como molestia profunda ni nada"

"yo me acuerdo que una vez fui a una fiesta de, unos 15, y volví y al día siguiente amanecí con ese dolor de cabeza [cefalea en racimos], y mi papá empezó «¿qué te tomaste?» y yo «no, papá, una gaseosa», y empezó como (agh) «claro, obvio, yo no nací ayer, yo no soy estúpido (eh), te mereces ese dolor de cabeza por hacer lo que hiciste» (...) ese fatídico regaño a los 15 cuando yo me estaba muriendo de dolor de cabeza, en verdad me dolió un montón"

Padres

"mis papás tienen un montón de expectativas"

"mis papás son muy de la cultura de «nosotros somos papás y no amigos» (...) o sea como que mis papás a veces emiten guías y direcciones y eso, pero no se sientan y comunican"

"mis papás también son como de esa mentalidad, como «es mejor algo bien hecho y caro, a algo barato y mal hecho»"

Hermanos

"pues mi hermanita entró también a Ballet,

(eh) mi hermana es seis años menor que yo... no, cinco, ella va a cumplir ahorita 18, yo tengo 23, y (eh) pues fui a verla a una presentación y me dolió un montón, o sea fue como (soba), entonces intenté volver a los 12, no pues, volví"

Pares

Pares

"mis amigas siempre me han dicho «tú vas a ser alguien exitoso»"

"yo tengo unas dos o tres amigas bien locas y con las que me dejé de ver porque el único plan al que ellas me invitaban era como «vamos a Baum», me decían a la 1 de la mañana y es como «¿por qué me despiertas? No voy a salir»"

Compañeros de Ballet

"por ahí como a los 15, digamos que con estas niñas, se, o sea nos volvimos súper amigas, todavía seguimos siendo súper amigas todas"

"uno establece relaciones muy cercanas con las personas, con las niñas como con las que uno baila, con los bailarines, con todo, (ehh) no sé pues, son muy, muy, muy cercanas, y como que uno, pues cuando uno tiene que compartir tantas cosas que le dan tan duro a uno, como que, muy pocas personas entienden y con ellas no hay ni... no hay necesidad de decirles, como que si a uno lo ven ya como cascado y como de mal humor, pues ya saben exactamente porqué es (...) sencillamente es como un compañerismo muy lindo"

"sí hay competencia, aunque es como competencia laboral versus amor fraternal, entonces, pues no hay rayes profundos, profundos, ¿sí? pero a veces si hay como celitos y cosas, pero mínimo"

"[hablando de las compañeras de Ballet] hacíamos pijamadas, y hacíamos fiestas, y hacíamos un montón de cosas y yo hasta a veces siento que son más queridas que muchas de mis amigas, las amigas del colegio y eso, como nada que ver, pero con ellas tengo un montón de cosas en común, y sí o sea, como que no había tanta confianza verbal de «ven te

cuen, te cuento qué me pasó con tal tipo»
 porque no los conocen entonces no habría por
 qué, pero es mucha más trust, o sea sí confianza
 pero no solamente de comodidad sino de
 entrega, y sí, pues eso, son súper lindas, como
 que son una constante, pero son una constante
 aparte, sí, son como un paréntesis afectivo en
 mi vida"

"Profesora 1 hace como unas
 pseudoaudiciones (...) sí es como competencia.
 Pero entre mi grupo de amigas no ha sido como
 destructivo como tal pero pues igual hay grupos
 distintos y entre los otros sí hay rivalidad, o sea,
 mi curso, octavo año, eran unas 16 a veces,
 pues no todas somos amigas, y pues uno, uno
 tiene como un compañerismo como «sí, obvio
 Persona 4, ven acá» bla bla bla, sí como, sí hay
 compañerismo y eso, y hay apoyo y que si
 alguien ve algo como «no te está saliendo el
 giro», es como «tranquila, no te está saliendo
 porque no estás subiendo la cola»"

Academia

Profesora 1

"Profesora 1 sí hace recomendaciones como
 de «faltan dos meses para la función, es
 momento de empezar a comer saludable»"

"Profesora 1, pues porque no había facilidad
 para, ella enseñaba bajo, o sea ella veía videos
 de la, de Rusia, y sacaba conclusiones y eso era
 lo que enseñaba (...) ella empezó a ir a cursos
 que ofrecen en Nueva York (...) y pues
 obviamente es completamente diferente a lo
 que ella venía enseñando (...) me parece muy
 bien porque es como, una cosa es lo que ella ve,
 que produce muchos daños corporales, (ehh),
 otra cosa es lo que es como que
 tradicionalmente se ha hecho como ya
 conociendo los alcances del cuerpo, y como el
 buen funcionamiento del, corporal y pues eso lo
 está trayendo Profesora 1"

"Profesora 1 siempre decía «mete la barriga,
 mete la barriga», en vez de decir «baja la
 pelvis, aprieta el abdomen» o cosas así, pues
 uno a los ocho, nueve años es como «tengo que
 tragarme esta barrigota, es como no entiendo
 que hacer»"

"desde hace unos años como que ha aumentado su conocimiento verbal anatómico entonces es como «baja, (ehh) sube la pelvis», «baja el isquion», (ehh), «mete el coxis»"

"por fuera de la clase sí había preocupación como «¿ya saliste de tu cirugía?, ¿ya estás bien?» bla bla bla, pero dentro de la clase sí es como «no me sirves» (risas) (mhh) y ya, pues sí o sea era, era como muy cercana porque es una figura de autoridad y de anhelo que ha estado toda mi vida, pero no necesariamente de afecto, es como de mucho respeto y como que durante muchos años necesité su aprobación, pero no es de afecto"

"Profesora 1 hace como unas pseudoaudiciones, pseudo digo porque es como, «Pepa, Pepa, y Pepa» preséntense para tal personaje», «tú, tú, tú preséntense a tal personaje» y «tú, tú, tú a tal personaje»"

"a veces cuando, no sé, iban, iba reporteros de Caracol, no sé, a hacer un reportaje sobre Academia 2 entonces pasaba Profesora 1 y ahí cogía las moñas así y las halaba y si se caían era como «te la vuelves a hacer y punto», y pues a veces nos, nos hacían ir maquilladas, nos hacían ir pues con gel y así súper lindas, como con una faldita, todas uniformadas"

"ellos tienen como un director, bailarín de teatro que va y viene, se llama Bailarín 1, no sé, por si se lo escuchan a alguien más, él es súper rosquero, como que con gente, bueno, primero es una diva, diva total, entonces es súper rosquero y pues, si le caes bien, bien, si le caes mal, mal (risas), y no sé, de... él también es bastante duro, él también empieza como... él sí habla con asco y como «no sé por qué vienen acá» (tono frustrado) y «¡qué desgracia de bailarines en esta ciudad!», blablabla, pero por otro lado, cuando a Profesora 1 se le pasa la mano, Bailarín 1 está ahí como de «calma, tranquila, todo va a estar bien» ¿sí? no sé, o sea como que en ese sentido Bailarín 1 a veces tiene más perspectiva de lo que hacen las palabras, y digamos a veces se le va la mano y

Otras profesoras

si pide disculpas, Profesora 1 no"

"Bailarín 1, no me lo tomo personal, pero me saca de quicio, o sea cuando empieza con esas pataletas que hace, porque son pataletas, y no escucha nada, y empieza a hacer drama y, en fin... no me da, no me los tomo personal, o sea no es como «soy una mierda, no sé bailar, ¿qué carajos hago acá?» pero sí es como (respira fuerte) «si no nos dieran tan duro, podríamos estar dando mejores resultados» porque nos tienen en el piso a todos, ¿sí? esto es como cuando ya es sábado y llevamos ocho horas en ensayo y nos gritan como «ustedes no sirven para nada» pues no, no tal cual pero, en otras palabras"

Características

"Pues es la intensidad que ponen en la academia, pues la... esa academia si se, si es reconocida por eso, hay gente que se opone mucho a eso, y hay gente que deserta la academia y se... o sea, se lo toman muy a mal, porque pues sí, es un poco desagradecido (risas) el trabajo allá"

"niñas chiquitas, como de preBallet hasta transición a la mitad de la clase, o sea tienen como una hora, un receso de 15 minutos, y luego como media hora y, en ese receso pues todo el mundo saca sus oncecitas y eso, y lo que hacía la mamá de Profesora 1, era que pasaba y decía «eso no es de bailarina», «eso no comen las bailarinas», «eso no es dietético» (mientras, hace mímica con la mano de coger la comida y lanzarla hacia atrás), y le quitaba la comida a las niñas"

"Academia 2 le en... o sea l... nunca jamás saldría con escenografía, vestuario, o maquillaje mediocre, o pues hecho a medias"

"Academia 2 sigue la Vaganova, la rusa, pues sería como la tradicional, y pues hay variaciones en las poses, o en los nombres de los movimientos o (ehm) como la posición de los brazos en ciertos movimientos (...) En Academia 2 lo que hacen es que en los primeros tres años, que son como pre Ballet

especial, preballe1, pre Ballet 1 y pre Ballet 2, transición, sí, son cuatro años, lo que les hacen es como entrenamiento de flexibilidad, entrenamiento de coordinación, entrenamiento de aprenderse rutinas, entrenamiento de rítmico, entonces las, las, o sea las clases son muy lúdicas, no necesa, no son para nada centradas en el Ballet, pero pues sí tienen ejercicios como de abrir las caderas, de aumentar rotación, de aumentar flexibilidad, de buena postura (...) en Academia 2 empiezan puntas como en quinto, como en el paso entre cuarto y quinto (...) En cuarto año los recibe como una profesora cubana, y ella empieza como a poner en forma ya técnicas de Ballet precisas, igual, no lo logran pero ahí van, en quinto año los reciben otra profesora que es cubana, y ella sí era como súper pro en Cuba y entonces ella los pone, los pon, empieza como a aumentar coordinación y rapidez blablaba y en sexto, séptimo y octavo año los recibe Profesora 1, y Profesora 1 sí empieza a pulir desde sexto. Séptimo y octavo ya son como los más grandes y octavo la gente se queda, se queda, se queda entonces hay niñas de 16 años y hay niñas de 25"

Yo	Relatos acerca del Ballet	Experiencias	<p>"yo empecé a bailar, la verdad no sé si fue como que yo pedí o que mi mamá me metió pero yo entré a Academia 2 como a los tres y medio, cuatro (...) hasta los nueve años"</p> <p>"el ambiente siempre es duro como que depende de uno y, y uno queda mal si no está al 100%, el 100% en presencia en ensayos, al 100% físicamente, al 100% mentalmente, en fin, académicamente, también, entonces como que suspendí ese año"</p> <p>"cuando me gradué, yo me gradué en mayo, y la idea era que yo me iba a Francia, seis meses, y... pero, me iba como en el semestre de enero a julio, entonces en ese pedacito volví a Ballet, volví como en mayo a Ballet y (ehm) nada, pues bailé esas funciones, me fui a Francia, en Francia conseguí una escuela"</p> <p>"luego volví [de Francia] y entré de una, o</p>
-----------	--	---------------------	---

sea apenas llegué, entré de una, y fueron como... no sé, tres años, súper pro (risas), ya era como intensidad profesional"

"o sea como que uno se somete a eso, porque la ausencia de eso es como un poco más descorcia... desconcertante"

"no me parece cuestionable la cantidad de trabajo, de pronto, de pronto que fueran como un poco más agradecidas, y no que, digamos cuando uno está con el estrés de los ensayos y eso, la actitud es de, es de nos... «yo si pongo mi tiempo y ustedes no» y es como (risas) «no he salido de acá en tres semanas», pues sí, como que sí me gustaría que fueran un poco más agradecidas, como que uno está ahí por voluntad y no por obligación, y... pero a mí lo que me parece más cuestionable de esa academia es que no hay como una preocupación central por cada bailarín, sino es como por la imagen de la academia y ya"

"todas mis amigas y yo llegábamos 30, 35 minutos antes de clase, empezábamos como a mover articulaciones, empezábamos a aumentar ehh frecuencia cardíaca y luego sí, ejercicios de fuerza, pues abdominales, unos 50 o 60, o planchas o (ehh), cosas de glúteos para activar los músculos porque a veces uno empieza la clase y los músculos están como lelos, dormidos y uno empieza como a compensar como que si el glúteo no está activado, uno sube la pierna es con la espalda y ahí es cuando uno sale con dolor de espalda entonces pues antes de clase uno sí era como a tratar de activar todos los músculos"

"Me encantaba, o sea todo, porque era como «llega a las 11 de la mañana al teatro», y era (ehh) una pseudopijamada y luego ir a maquillaje, luego ir a peinado, luego tener un ensayo en el teatro, luego ensayo de vestuario, luego la función y uno se iba a la casa y *wow*, y llegaba vuelto nada a la casa y luego al día siguiente, otra vez como cuatro días seguidos. (Emm) no sé, era muy chévere, me gustaba mucho, (ehh) salir a bailar es una sensación rarísima (...) A veces es horrible porque uno,

empieza la música y a uno se le olvida todo el baile pero el cuerpo ya sabe qué tiene que hacer, entonces uno es como «okay, no pienses, no pienses, ya sigue esto, ya, ya pasó». Y ya. (Ehh) es como pánico pero chévere"

"por ahí a los 16 suspendí porque yo me lesionaba mucho los tobillos, no en Ballet, me lesionaba por fuera (ehmm), entonces pues era un poco duro"

"pues yo tengo un resto de lesiones, o sea como que en verdad mi cuerpo no estaba hecho para Ballet (risas) y no me importaba, y me empezaron a molestar, me empezaron a molestar [en los ensayos], pero yo «no importa, no importa, no importa»"

"yo tengo una lesión en el pie izquierdo, que es como un huesito extra, lo tiene mucha gente, solo que, las personas que hacen como extensión y flexión del pie, les empieza a molestar, sobre todo a futbolistas y bailarinas, y, pues mi doctor me dijo «o sea puedes vivir con eso, pero si te molesta, la molestia solamente se quita con cirugía» (...) la había pospuesto y allá me empezó a doler un montón, o sea yo no sé si eran como los nervios de la presión de Cuba, o si era la lesión misma, pero me empezó a doler un montón, un montón, un montón, el caso es que terminé no bailando, o sea hacía las clases y eso, pero pues evité hacer puntas ya como a partir del miércoles porque era un... una (suspira) intensidad bastante alta"

"Como desde los diez a los 16 me desguinzaba, como desde los 16, 17 hice esa rehabilitación y no me volvió a pasar nada"

"el desgarro este era porque yo quería que me pusieran en un papel, pues no en un papel sino como en un momento del baile que iban a levantar la pierna, y solamente la levantaba cuando Profesora 1 estaba mirando a ver quiénes podían, y me la terminé desgarrando porque pues no la entrenaba en mi casa porque era como «ay, ya la estiré hoy», pero pues la estiré mal"

"digamos que era algo que me daba mucha pena, no tengo ni idea por qué, o sea para mí

era híper oculto que yo bailaba Ballet, (eh) pues las que sabían eran mis amigas, las que yo invitaba como a verme en funciones y eso, y... pero digamos si alguien más me preguntaba, digamos, cuando estaba en ensayos o en funciones, como «ay, ¿salimos? ¿hacemos como una fiesta?» y yo decía como «no, no puedo, no me dejan», pero en realidad era que tenía ensayo, no sé por qué me daba tanta pena (...) por ahí como a los 15, ya como que se me quitó ese... esa penita que tenía y ya me valía huevo"

"me volví a salir ya cuando entré a 11, fue como «necesito concentrarme», pues 11 en mi colegio es súper pesado, es IB, entonces paila"

"los ensayos para Cuba si fueron brutales, o sea yo no sé cómo pasé ese semestre, porque no, o sea yo llegaba a las 12 de la noche a mi casa tres veces a la semana, lloraba un rato (risas), luego me iba a dormir y me sentía culpable porque no había leído, y luego no me importaba, y luego salía corriendo de clase de una para Ballet"

"[la preparación para la función] generalmente coincidía con época de exámenes o época de parciales y era como «¿qué voy a hacer?» (ehh) a veces le pedían a uno que falte a clase, o sea que «llega a las 3», y es «llega a las 3, o sea, no me importa lo que tengas, llega a las 3»"

"sabiendo todo esto, yo metería a mi hija a Ballet, meteri, metería a mi hijo a Ballet, como, pues no, no a la fuerza, le preguntaría si querría y como «ven, vamos a una clase de prueba a ver qué tal», y probablemente los metería a Academia 2 si sigue en pie, pero pues yo ya teniendo como ese conocimiento les proveería como apoyo aparte, como, que no necesiten la aprobación de Profesora 1"

Redes sociales y Ballet

"hay uno que se llama Steven McRae, del Royal Ballet, en Instagram, tiene una... tiene dos hijos divinos (risas) (eh) Isabella Boylston, que es la principal, del New York... bueno sí,

el... de New York, (eh) Maria Kochetkova (...) es rusa y bailaba en el Mariinsky, y ahorita no sé muy bien en cuál baila, pero creo que es de Estados Unidos, o de Francia el Ballet en el que está, es, tiene como 36 años pero parece una niña de 12 (risas) o sea físicamente, es divina, (mmm) así que me acuerde, no sé, pues tengo a una ni... a una señora que se llama The Ballerina pero pues no sé quién es, sé que es profesional (eh), no sé, pues todavía sigo cuentas de trusas, de puntas (...) hay uno que, ay, no sé cómo se llama (risas) pero es como de consejos físicos para el Ballet, entonces como que manda, pues publican posts sobre cómo volver a bailar después de una lesión (ehh), estos ejercicios para fortalecer tal músculo, o para mejorar la postura, o para aumentar flexibilidad de espalda o ¿sí? como y eso, y son como posts medio fisioterapéuticos"

Aportes de Ballet

"estar en Ballet y lesionarme tanto, me ha dado como una conexión con mi cuerpo muy chévere (...) sé muy bien dónde está mi cuerpo, dónde están mis cosas, donde... si es un dolor de hueso, si es un dolor muscular, si es un dolor que se me pinza un nervio, si es un dolor de piel, ¿sí? como que eso lo sé leer muy bien, y me gusta mucho"

"yo creo que crea un sentimiento de disciplina muy grande entonces cuando uno empieza a, a dejar cosas como por pereza el peso moral es mayor (...) esa relación con el cuerpo que les decía como me gusta leer mi cuerpo así. (Emm) (mhh) también aprender a decir no más, como sí, pues las las otras veces que me ha salid, no solamente la última y final, sino, en años anteriores que era «no puedo más», y saber decir «no más»"

Importancia del espejo en Ballet

"Pues son indispensables para el Ballet, indispensables (...) a veces uno está, uno siente que está haciendo fuerza y luego mira y tiene la rodilla completamente mal puesta entonces pues el espejo te, te ayuda a eso, y uno es como «ah okay ya». O digamos, uno se siente súper

bien parado y uno se mira al espejo y en realidad tiene el hombro hacia adentro, tiene el cuello hacia, hacia afuera, o tiene la rodilla de la pierna de apoyo como mal puesta, y eso, entonces sí es indispensable. Y también el espejo ayuda a crear como sincronidad en el grupo, digamos cuando uno está en ensayos (...) cuando uno va al centro, y uno tiene el espejo (ehh) hay cosas en la barra que uno sin saber cuenta, sin darse cuenta uno se apoya en la barra y no hace cosas uno mismo, entonces estando en el centro, no tienes ese apoyo y tienes que encontrar tu propio equilibrio, pero eso se hace mirándote al espejo"

Motivo para salirse

"el caso es que terminé no bailando [en la presentación de Cuba], o sea hacía las clases y eso, pero pues evité hacer puntas ya como a partir del miércoles porque era un... una (suspira) intensidad bastante alta, y fue como «no, no puedo», entonces como que esa decepción con la directora y eso, fue como «aquí terminamos»"

"sigue ahí habiendo una molestia [en el pie después de la lesión] y dije como «no, o sea no, no puedo bailar tranquila ya, ya no», entonces pailas, entonces no he vuelto desde entonces"

"ya le perdí el gusto (hace comillas con los dedos), porque no puedo estar tranquila con mi cuerpo, como... estructuralmente, me duele todo, estoy súper... descuajada"

"el que no bailara en Cuba, el que dejara el baile, es... siendo miércoles y se presentaban el viernes, fue una pelea súper dura con la directora, súper dura, y le dije «mira, o sea de verdad no me puedo parar en puntas, saldría a hacer el ridículo, o sea no, seguramente me caería, no podría hacer los giros, haría todo horrible, no estoy segura» y ella pues... me dijo como «mira, tienes a...» ¿cuántas éramos? «11 niñas contando contigo y las estás abandonando ahorita, y es como...» (levanta los brazos como cuestionándose), o sea sí, y fue durísimo, y ellas también se pusieron (alza la voz) con toda la razón, bravas conmigo"

"el proceso de decisión siempre ha sido como yo con yo, y, y digamos que eso también me ha servido un montón como para lo del Ballet y eso, como yo saber hasta qué, o sea no tanto como de que mi participación en Ballet dependa de si estoy ofendiendo o no a Profesora 1 o si le estoy quedando mal o no a Profesora 1 sino como «ya, fue suficiente, ya te has hecho mucho daño corporal (risas) y ya no pasas rico»"

"me volví a salir ya cuando entré a 11, fue como «necesito concentrarme», pues 11 en mi colegio es súper pesado, es IB, entonces paila"

Relatos propios

Descripción del Yo

"yo era súper... Bueno, sigo siendo pero ya no en ese sentido, súper perfeccionista"

"uno tiene que tener algo de obsesivo-compulsivo para estar en Ballet, porque si no, no logras hacer las cosas que toca hacer en Ballet"

"pues no éxito tradicional, como «quiero tener mucha plata, quiero tener muchos carros, quiero»... ¿sí? sino como, que en lo que sea que yo vaya a llegar a ser, porque todavía no tengo ni idea, (eh) lo haga muy bien, o sea no necesito ser la mejor del campo, ni nada, pero pues como que lo haga muy bien y esté satisfecha con la cantidad de trabajo que esté haciendo, y esté satisfecha con lo que se me devuelve, no solamente en plata, sino como reconocimiento, o... (eh) como satisfacción laboral"

"Pues no sé, a veces me produce como un cierto (hum), descontento con la vida, o sea yo fui como la niña perfecta, o sea (risas) suena horrible decirlo, pues no me gradué con las súper notas pero pues me gradúe bien del colegio, (eh) entré a Universidad 2, entré a Universidad 3, como, pues apliqué a Universidad 3, pasé, (hmm) sin problema, tengo promedio por encima de 4.5, ¿sí? no, no tuve una adolescencia súper loca, nada, como que por voluntad propia"

"por voluntad propia no tomé trago antes de los 18"

"a veces me agobia como que, no hice un resto de cosas, pero a la vez tampoco soy yo, entonces no sé, pues esa es ¿sí? como que me estresa haber cumplido las expectativas de mi papá... de mis papás en ese sentido"

"como que mis papás a veces emiten guías y direcciones y eso, pero no se sientan y comunican y chín, (mmm) no sé, pues suena triste, pero en verdad me ha hecho muy autónoma ¿sí? como «yo tomo mis decisiones, y pues yo veré qué efectos tienen» (...) el proceso de decisión siempre ha sido como yo con yo"

"yo no me visto así como súper, «hola, mírenme todos»"

"ahorita yo me siento como una abuelita, como que no pueden pasar más de cuatro horas sin comer, o como que no puedo no almorzar, o no puedo no desayunar, o sea yo cenó a las 6:30-7 máximo"

"con los de estas lesiones voy muy seguido a fisioterapia (...) pues llevo 15 años no parándole bolas a mis dolores y ya tengo una cirugía y dos hernias y es como, prefiero ir a fisioterapia, me hace sentir bien"

"Muchas peleas con mi novio, hasta que mi novio descubrió que es que yo me pongo de mal humor si no como"

"mi familia es cero, o sea la única saludable de esta casa soy yo, (mhh) yo soy súper verdulera. Si yo viviera sola yo creo que podría ser vegetariana, a mí la carne roja, pues la como pero nunca, nunca es mi primera opción (...) a mis papás sí los molesto a veces, como «deberían comer más verduras» o, pues mi papá tiene síntomas de artritis, pues no tiene artritis pero se comporta como tal, entonces le digo «el jengibre reduce la inflamación», ¿sí? pequeños tips así, o, pues en la U, no sé yo desde primer semestre llevo almuerzo"

"siempre está esa necesidad de complacerla y de, sí, de complacerla y de «Profesora 1, mírame» «Profesora 1 esto y acá», «Profesora 1, reconóceme», «Profesora 1, corrígame»,

«Profesora 1, búscame»"

"a mí siempre me produjo pavor hablarle, pavor, pero, y yo iba y le hablaba, yo, yo creo que, pues de eso que uno a veces, gente a uno le habla como con vocecita de ratón y es desesperante, ¿sí? como «ehh será que mhh, por favor» (imitando 'voz de ratón'), y uno es como «agh» pero yo le hablaba así a Profesora 1"

"pues uno empieza como a comprar su pequeño botiquín para los pies, tomar Advil, untars, bañarse en Voltaren, (ehh), pues las ampollas y todo eso (emm) comprar medias, no sé, pues era eso como un proceso lento de preparación «necesito comprar puntas y necesito usarlas en clase para que estén blanditas para la función»"

"hay gente que se escandaliza porque las niñas se maquillen antes de los 12, pero yo me maquillo desde los 4, sí, o sea, mi mamá me hacía el maquillaje y era labial rojo y súper y no sé y yo, yo misma me aprendí a maquillar como a los 11, 12 y bien"

"yo creo que crea un sentimiento de disciplina muy grande entonces cuando uno empieza a, a dejar cosas como por pereza el peso moral es mayor, sí, como "soy un fracaso", como, ¿sí? (Ehh) y es como ese sentimiento de, deber, como "estoy cansada" no importa, necesito hacer este ensayo, necesito acabar esta lectura, y se acaba o se acaba, así sea mal leída, no importa, se acaba. O como de, no he propiamente trabajado todavía pero digamos en trabajitos que me piden como "ay, corrígeme esto", "ay, tradúceme esto", "ay, todo esto", tiene que estar bien hecho, nunca, nunca espero entregar un trabajo mediocre"

"tiene que estar bien hecho, nunca, nunca espero entregar un trabajo mediocre (...)
cualquier cosa que se necesite de mi pues tiene que estar bien hecha, no tiene que estar perfecta pero tiene que estar bien hecha y pues eso también es de mi crianza"

"extraño mucho hacer clase de Ballet, mucho, por esa sensación que te decía como de

total destreza del cuerpo, pero no sé, para nosotros como que cambiarse de academia es sacrílego, y, no, o sea, no, no creo, me hace mucha falta, mucha mucha falta, pero creo que ya tuve suficiente. De pronto, no sé, adulta, más grande, sí como, quién sabe, casada o trabajando, una horita en otra academia no importa, como para, abastecer la necesidad"

"mi perspectiva de la academia es muy distinta a la de otras personas, hay otras personas que sí les encanta esa competencia y les encanta, y pues son las que siguen bailando ahorita, y sí o sea, como que cada persona vive esa academia diferente. A mí se me hizo como muy formativa"

Complicaciones físicas

"yo tengo una cosa que se llam... no es como una migraña, es un desorden de dolores de cabeza, que se llama cefalea en racimos, (eh) que me produce dolores de cabeza horribles, horribles, o sea me, son ataques de verdad que me agarro la cabeza contra el piso porque no puedo más, desde los 15, 14 me dan (...) da por horarios, y da por temporadas, entonces siempre me cogía en octubre, como en etapa de exámenes de mitad de semestre del colegio, y siempre me daba a las nueve de la mañana y a las 11 de la mañana"

Relatos sobre la imagen corporal

Relatos propios sobre su imagen corporal

Relatos propios sobre su imagen corporal

"en Francia me pegué una mega engordada, entonces era como bueno, no importa, no conozco a nadie (meh)"

"pues yo era gordita, o sea cuando yo me salí de Ballet al principio, como a los ocho años, nueve años, me pegué una engordadita, yo era una pequeña albondigueta (risas), y luego cuando volví pues seguí siendo gordita y eso pero, no sé, como ciertas actitudes que, cuando me probaron, o sea, dos años hicimos la misma función, entonces repetimos vestuario, cuando me lo probaron a la segunda, le tuvieron que quitar, porque pues me había adelgazado, pero de eso que uno sube y baja, o sea no fue

planeado ni nada"

"para mí era durísimo ser como la gordita, aparte que nos, o sea, yo decía que no sabía qué más hacer para adelgazar (risas) pero luego pues... uno empieza como a madurar y me daba cuenta que yo llegaba y me tomaba como un Milo frío en leche y como dos sandwiches de Nutella, y era como pues obvio"

"yo era como la única, aparte que era altísima, ¿sí? o sea eran todas mis amigas bajitas y yo altísima, me veía un montón y como que esos comentarios que uno siempre sabía que iban dirigidos a uno, (eh) fui muy, o sea yo... mejor dicho, siempre fui así como rellenita, gordita, pues no gorda, gorda, ¿sí? pero con un poquito de sobrepeso, y yo me fui a Francia y me engordé un montón allá"

"llegué acá [de Francia] y yo creo que yo comí tanto allá que me cansé de comer (risas) y de repente era como «no, no quiero salsas», «no, no quiero cosas grasosas» y me bajé diez kilos así (chasquea los dedos), pero de verdad, o sea, cero esfuerzo"

"no sé, pues para mí si era sup... súper duro como... estar siempre pensando en el cuerpo, en el cuerpo, en el cuerpo, «tengo que adelgazar», «me tocó cambiar de falda porque esta ya no me cierra», o cosas así, (mmm) pues ahorita lo hago más por ansiedad y no tanto como por... pero a veces me da como... ¿eso cómo se llama en español? ¿atrancones? (...) se fue todo a la mierda, me como una galleta, me como un helado, me como un sandwich, me como una fruta, me como la casa entera, y luego es como (soba) ya no me siento mal, o sea es como estoy muy llena (risas) ¡oops! pero antes si me sentía súper mal, (eh) pero, o sea si, mejor dicho, yo no tuve como ningún síndrome alimenticio, pero yo sí creo que tenía un desorden, ¿sí? como que no sabía comer bien y no tenía una buena relación con la comida (...) no me pasa hace como año y medio"

"cuando volví de Cuba y dejé de bailar y que obviamente pues me, se me aflaciaron todos los músculos"

"a veces no sé, me como, una papaya, una rodaja de papaya, y me siento súper llena, y me siento súper mal, y es como ¿qué pasa? pero pues se me quita al día o a los dos días, ¿sí? a veces es como cuando estoy súper estresada pero nunca tuve así, como que dejé de comer o que vomitaba o... hubo una época que yo pensé que tenía bulimia (risas) pero luego descubrí que es que yo no sé (risas), mejor dicho, esto es horro, asqueroso, ¿okay? pero a mí me encantaba el jugo de mora en leche, me encanta (...) luego hice la conexión... comía como... no sé, si salía a comer, me pedía un jugo de mora en leche y la comida, y luego llegaba a mi casa y vomitaba, y era como (simula llorar) "ay, soy una gorda bluu", luego me di cuenta que en realidad como que no puedo digerir el jugo de mora en leche"

"Ahorita estoy mal de la espalda entonces no hago ejercicio como desde enero (risas) (emm) pero sí es como esa constante necesidad de no solamente estética sino de sentir que el cuerpo es capaz, entonces como que yo sí preferiría, ojalá, que el resto de mi vida tenga como los músculos acondicionados, sí como, tonificados (...) ahorita me pasa que voy a hacer algo que antes podía hacer y me siendo como completamente impedida"

"en septiembre, que estaba como todavía no pudiendo hacer ejercicio y todo eso, me sentía súper mal con mi cuerpo. (Ehh) pero ahorita como que ya asumí la inactividad y la flacidez y pues estoy bien, sí, como que, en este momento, no sé por qué, no tengo la necesidad de que esté mejor, sí, como que sé que ha estado en mejores estados físicos, como mucho más esculpido y todo eso, pero ahorita estoy como bien, pues, con tal de que esté saludable como, alimenticiamente, y físicamente, como no perder tono muscular por la hernia, y ese tipo de cosas, pues bien"

"hay veces no sé, yo me estreso mucho y me contracturo un montón y me siento, o sea, pues por la hernia a veces cojo y me bajan dolores irradiados a las piernas, o, me coge, hay un

**Relatos de
otros sobre la
imagen
corporal**

Profesora

músculo acá, que sostiene la cadera que se llama el psoas, ese se me pincha con la hernia y me da unos cólicos y como un dolor de vejiga horrible. Y cuando pasa eso, me siento horrible, o sea no físicamente horrible, pero enferma, incapaz, atrapada y todo eso, y pues no sé, eso también se lleva como a que casi no tomo, pues primero soy súper media copa, pero, no me gusta trasnochar porque al día siguiente no me siento bien, como al 100% (...) pues también, salgo a tomar y al día siguiente me siento horrible, ni siquiera de guayabo sino que es como tengo un cansancio que sé que no se va a quitar durmiendo, sencillamente necesito como, tomar mucha agua los próximos dos días y eso, no sé, pues nunca he fumado"

"la adolescencia que era durísimo como la imagen corporal"

"como a partir de mis 16, como hasta mis 22, mucha gente se lesionó muy feo, y la actitud de Profesora 1 era (agh) (golpea la pierna con la mano) «pues mejórate rápido (chasquea los dedos) y si no puedes, entonces no vengas más y me consigo un reemplazo pero no pierda... no me hagas perder el tiempo» ¿sí? era como esa actitud y pues yo, o sea, yo he tenido como, no sé, nueve esguinces en un pie, siete esguinces en el otro, la cirugía, tengo dos hernias discales, tengo un desgarró (risas), entonces yo venía, yo llegaba cada cuatro meses, como «Profesora 1, me lesioné» y la actitud era como (agh), como «ya, quítate, o sea hazte allá y yo monto un baile acá y luego miramos a ver si puedes entrar o no»"

"pues cuando hacían comentarios sobre el peso generalmente eran generales o ciertas actitudes cuando a uno le estaban midiendo el vestuario. Hay una niña, (emm) que ahorita está en los Andes, allá si, era un problema completamente personal, pero Profesora 1 lo hacía sobre el cuerpo de la niña, a esa niña sí la volvió nada, nada (...) Y Profesora 1 sí la trataba duro era como (mhh) «este año yo creo que te va a tocar bailar con» o sea si estábamos

en sexto año, yo creo que te va a bailar con sexto año porque el vestido no lo puedes manejar, o como que si era de ombliguera o algo así, la ponía atrás todo el tiempo y era como, nunca la pasaba, o sea si era movimiento grupal y que todo el curso se movía por el escenario a ella la dejaba atrás haciendo algo, como, «que no te veas de verdad»"

Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros

Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros

"siempre cuentan que las clases [en Cuba] de do... de dúo, de... pues con hombres, que los tipos si son como «no, tú estás muy gorda, yo no te voy a levantar»"

"hay veces no sé, yo me estreso mucho y me contracturo un montón y me siento, o sea, pues por la hernia a veces cojo y me bajan dolores irradiados a las piernas, o, me coge, hay un músculo acá, que sostiene la cadera que se llama el psoas, ese se me pincha con la hernia y me da unos cólicos y como un dolor de vejiga horrible. Y cuando pasa eso, me siento horrible, o sea no físicamente horrible, pero enferma, incapaz, atrapada y todo eso, y pues no sé, eso también se lleva como a que casi no tomo, pues primero soy súper media copa, pero, no me gusta trasnochar porque al día siguiente no me siento bien, como al 100% (...) pues también, salgo a tomar y al día siguiente me siento horrible, ni siquiera de guayabo sino que es como tengo un cansancio que sé que no se va a quitar durmiendo, sencillamente necesito como, tomar mucha agua los próximos dos días y eso, no sé, pues nunca he fumado"

"no volvió a bailar en Academia 2 [una compañera por el trato recibido de parte de Profesora 1], fue como «no puedo más» y la mamá también le dijo, «le has hecho mucho daño a mi hija»"

Relatos del Ballet sobre el cuerpo

Ideales

"llegar a la casa [luego de la clase] y asegurarse de entrenar los músculos que no se entrenaron en la clase para que no se desacondicionen, o salir y entrenar flexibilidad"

tranquila, por fuera de la clase"

"Dormir, es súper importante para no lesionarse y para tener fresco, o sea como rápido el cerebro para hacer los ejercicios bien. (Mhh) tener como una buena relación con la alimentación, porque uno sí tiene que comer pero tiene que comer lo correcto. (Ehh) saber cómo en qué momento tu cuerpo necesita proteína para crecer músculo, en qué momento necesita carbohidratos para tener energía instantánea"

Dificultades

"en los últimos tres años que son los que yo considero como profesionales, sí, totalmente (ehm), como que había veces que a la tercera hora de ensayo ya no podía más. Y pensaba que era como falta de resistencia mía y luego descubrí que era como necesito comer más veces, y me comía, no sé una barrita de cereal, o unas galletas, o un yogur, o algo, y ya de una vez volvía y me prendía. Pero sí sentía como esos cambios de energía, cambios de bienestar, como muy a flor de piel"

"hubo un año que hicimos Peter Pan, y nuestro curso era las indias, y el vestido era bastante revelador (risas), pues era ombliguera y como un taparabitos y de hecho, pues cuando nos probaron los vestuarios, Profesora 1 hizo «ugh» y le hizo añadir como otra capa de flecos porque pues a dos niñas, incluyéndome, no, a tres niñas, incluyéndome, se nos veías como pues las estrías y eso y era como «ugh» entonces lo bajó un poquito"

Logros

"Profesora 1 me dijo como «oye, cuidado» porque ella estaba acostumbrada a verme gordita y de la nada, me adelgacé y me dijo «oye, cuidado» y yo (pone cara de emocionada)"

"la adolescencia que era durísimo como la imagen corporal y eso, en Ballet me daba una excusa para verme el cuerpo y que fuera como crítica instrumental constructiva, y no crítica solamente de desbaratar lo que estoy viendo

sino que era como, «okay, estás mal parada», lo corrijo; «okay estás mal puesta», okay lo corrijo; okay «puedes levantar más la pierna», lo corrijo. Si, como que, en ese sentido es bueno, como, no sé ayuda, ayuda mucho a eso, porque uno puede igual seguir criticándose, pero no a uno mismo, sino, tiene, o sea es productivo, es, genera cosas positivas"

**Relatos
propios sobre
la imagen
corporal de
otros**

**Relatos propios
sobre la imagen
corporal de otros**

"En esos primeros cuatro años, sí había un montón, montón, o sea fácil, ocho, nueve niñas por clase con desórdenes alimenticios, porque Profesora 1 en cierta forma, o sea no promocionaba los o... desórdenes alimenticios, pero sí promocionaba ese nivel de delgadeza, delgadez"

"yo sí digo como también es duro para una niña, o sea la niña gordita que está bailando alrededor de las otras, también debe ser duro para ella, o como que, si van a ser sirenas y el vestido es como con ombliguera pues la niña también se siente mal"

"esa amiga es súper fiestera y come lo que sea y, o sea tiene un cuerpazo, ¿sí? Pero su idea normal de onces son dos paquetes de Ramen, y queda con hambre, pero tiene un cuerpazo, o sea en 90 - 60 - 90, es divina, pero no entiendo"

Apéndice K:

Tabla 5

Matriz Juliana

Macro categoría	Categoría	Subcategoría	Fragmento
Otro	Familia	Madre	<p>"mi mamá me había metido mucho en otras cosas"</p> <p>"[hablando sobre las personas que más la apoyaron en Ballet] Yo diría que mi mamá, o sea, uno siempre como en la adolescencia tiene esa crisis de que no quiero volver, o sea ya no me interesa, y ella fue muy insistente conmigo y nunca me dejó salirme y yo se lo agradezco mucho"</p> <p>"había una niña que ella estaba en mi academia y ella era muy muy gordita (...) mi mamá me dijo «después de ella, tú eres la más gorda» y yo en ese momento lo tomé muy mal pero pues, en ese momento fue como, como un chiste, ella me dijo como «obviamente no, solamente que te paras mal y que sacas toda la barriga», yo era de por ahí, 10, 11 años, y ya, como que en ese momento sí me hizo sentir muy mal"</p> <p>"yo entré [a Ballet] porque, porque mi mamá todo el tiempo me veía bailando en la casa, decía que bailaba hasta las propagandas entonces dijo como «no, no sé me gustaría ponerla en algo así chévere, como que ella pueda aprender, y el Ballet es muy bonito»"</p> <p>"yo tuve una mamá que fue una mamá que estuvo 24/7 conmigo, o sea todo el tiempo en la casa"</p>
		Padre	
		Padres	"Mis papás también dicen como «obviamente vas a pasar, tú siempre dices que no pero vas a pasar»"
		Hermanos	"yo tengo dos hermanos pero tenemos un, o

sea soy la única mujer y son como de edad muy separadas, entonces como que prácticamente fui una hija única"

Pares

Pares

"a veces como tener en el colegio gente que no te entiende mucho, en el Ballet si tuve una muy buena experiencia con mis amigas"

"mi mejor amigo de la universidad dice «yo sé que tú vas a pasar en esto y no solamente esto sino en la Universidad de Barcelona puede que pases también»"

Compañeros de Ballet

"en el Ballet si tuve una muy buena experiencia con mis amigas (...) todavía o sea mantengo más que en el colegio, amigas de Ballet"

"[Refiriéndose al efecto que tenía la imagen corporal de sus compañeras sobre la participante] de pronto porque eran muy amigas mías, entonces me dolía mucho verlas, o sea verlas que se sentían así y ver como que yo no podía hacer ni decir nada como para hacerlas sentir mejor, porque pues era su idea de cómo se veían"

"hubo muchos roces por... en algunos tiempos como para la selección de, de personajes"

"yo siento que había personas muy competitivas, ¿sí? entonces díganos que si tú recibías como un cumplido, era como, ya, que tú notabas que la actitud de esas personas cambiaban, como que disfrutaban si te veían fracasar en algo, yo pienso que sí había muchos juegos como de no sé, y eran como muy divididos los grupos, como entre la gente que, o sea díganos que si tú no eras mi amiga, era demasiado obvio que yo a ti no te iba a ayudar en nada, no te iba a col... o sea me parece que en las niñas si había un poquito de hostilidad, y también por eso, por lo que te digo, cada quien, todo el mundo quería como (mmm) estar por encima de la otra para poder estar en ese papel"

Academia

Profesora 1

"[hablando sobre las personas que más la apoyaron en Ballet] Y mi profesora, yo creería

que también ella, ella como que siempre fue una persona muy crítica, y siento que conmigo nunca fue como al, en comparación a otras compañeras, entonces eso me hace sentir bien a mí, como que ella no fuera dura conmigo"

"[Profesora 1 dijo] una artista tú lo reconoces cuando entra a un lugar y cuando se para en un escenario, tú sabes quién es un artista y quién no lo es, o sea tú puedes tener todos los años de experiencia, y aun así no ser una artista (...) si tú tienes como en tu alma ser artista, se va a ver, apenas entres a un escenario. Entonces les dijo que yo era así"

"la profesora no era como «no pueden comer chocolate, no pueden tomar un dulce», no; pero ellas decían como «bueno, se acerca la época de presentaciones, entonces digamos si les voy a poner un vestido que es como solamente como un brasier, pues no, no, o sea yo no les estoy pidiendo que se vean como un hueso, pero tampoco pues que no vayan a estar con barriga porque pues estéticamente no está bien». Pero, yo creo que sí o sea como lo normal que a uno siempre le dicen, no gaseosas, no muchas harinas, intentar comer como muchas verduras y frutas pero no era como algo, una dieta estricta, no"

"desde cuando la empiezas a conocer, te parece una mujer muy seria, pero como que ella iba detectando como qué tan respetuosa tú eras, o sea siempre fue una, una relación de respeto, a diferencia de la que ella tuvo con diferentes personas (...) ella era muy exigente en muchas cosas, no solo como en lo que, como tú te veías y lo que hacías sino como en horarios, en cosas que también afectaban a tu familia (...) ella priorizaba su, como todas sus cosas de su academia, así incumpliera como los horarios, (eh) y mi relación con ella era muy buena (...) Nunca tuve una pelea con ella, nunca, como te digo, sé que pasó con muchas niñas que las llamé como en un momento (eh) aparte a decirles que tenían que mejorar como su peso, cosas así, nunca tuve esa experiencia, o sea siempre fue bastante buena, nunca me dijo que no fuera lo

			<p>suficientemente buena, que puede llegar a pasar, pero sí, ella sí era muy directa"</p> <p>"el papel principal [de una función que presentaron] era una niña que era como muy dulce y yo no sé qué, entonces todas querían ser esa niña, entonces obviamente ella dijo «no, porque yo quiero que la niña se vea así, y así, y así», digamos que ella en eso si era muy estricta, entonces era como «la niña tiene que ser mona, ojos azules, blanca» digamos, un ejemplo, y asignaba los otros papeles como dependiendo como tú te veías, entonces digamos para mucha gente, eso podía ser ofensivo"</p>
		Características	<p>"el miércoles era una clase que se llamaba <i>stretching</i>, que podías ir o podías no ir, que era como, que te la daba una gimnasta y era haciendo ejercicios de elasticidad "</p> <p>"te enseñan a tener muy buena técnica (...) como que todas las cosas se buscan que se hagan perfectas, ¿sí? que no haya como variaciones para facilitar un ejercicio, no. Intentar hacerlo todo perfecto, entonces me parece bueno, como que te enseñan a hacer las cosas bien desde el principio"</p>
Yo	Relatos acerca del Ballet	Experiencias	<p>"yo empecé el Ballet cuando tenía casi 4 años, o sea, es la edad en la que te reciben en la academia donde yo empecé, pero pues como yo era grande, entonces me dejaron entrar pues como antes de cumplir los 4 años. Empecé (ehh) desde los cuatro años y como que terminé mi último curso como en el 2013, cuando yo entré a la universidad, terminé todos los cursos, que son ocho cursos de Ballet"</p> <p>"mi mamá me había metido mucho en otras cosas pero al final pues me decidí por el Ballet porque emm era muy exigente, ¿sí? O sea en cuanto a horarios, solo podía coger una cosa y pues elegí el Ballet"</p> <p>"a uno le ayuda a canalizar muchas cosas como no solo de la parte artística, sino como de tu como frustraciones"</p> <p>"[al entrar a la universidad] continué bailando</p>

pero no al mismo ritmo, sí o sea como que empecé a tener como clases privadas con una profesora, como en el tiempo que yo podía como destinar para bailar (...) inicié a dar clases entonces digamos que eso tenía una parte como de lo que yo podía hacer bailando, explicándole a las personas que eran adultas principiantes, que en realidad es gente como uno, de nuestra edad, que están hasta ahora empezando a aprender y niñas chiquitas. Entonces digamos que eso también yo lo contaba como como seguir bailando porque pues tocaba explicarles y hacerles todo el ejercicio como si fuera bailar"

"antes de entrar a la universidad, duré seis meses en los que solo me dediqué al Ballet, entonces como yendo a otros países como México, no más, como para bailar (...) en esos seis meses yo pues, fue como un mes a Cuba que fue como a tomar el curso que se hace siempre como en Semana Santa que es como, pues sí en las dos semanas de Semana Santa y la que le sigue, es un curso en el que, o sea van academias de todo el mundo, y gente de todo el mundo a concursar, o sea pueden ir a concursar o no y a tomar como talleres especiales en Cuba. Y en México sí fue porque yo mandé un video como de audición, porque pues tú audicionas por video para una academia en, en el Distrito Federal y pasé y estuve allá 3 meses. O sea fue como bailando con las niñas, como un intercambio, y ya, y pues acá en Colombia, el resto de tiempo en una, en la presentación como de mi Academia, como para, fue más como para decidirme a ver si quería seguir haciendo eso o no"

"pero no era un lenguaje [el que utilizaban los profesores de la academia] ni grosero, ni amenazante, ni nada, era un ambiente muy cálido, diría yo"

"yo me aprendí a peinar, yo no sé, muy tarde, y bueno, digamos que eso era como una dificultad para mí"

"llegaba media hora antes [de empezar la clase a la academia] y, había como, afuera, como un lugar donde tú pu... como un *locker* donde

puedes tus cosas, y hay una barra chiquita, y un espejo chiquito, entonces yo llegaba y hacía ejercicios de calentamientos, o sea mientras hablábamos con mis amigas y eso, como estirar"

"[Profesora 1 dijo] una artista tú lo reconoces cuando entra a un lugar y cuando se para en un escenario, tú sabes quién es un artista y quién no lo es, o sea tú puedes tener todos los años de experiencia, y aun así no ser una artista (...) entonces les dijo que yo era así"

"las niñas chiquitas que en el Ballet, que se te quedan mirando y son como «ay yo quiero ser como tú, cómo eres tan elástica» yo no sé qué cosas, y eso me pareció bueno"

"allá nos permiten ir como con una trusa diferente cada una, excepto que no sé, que haya un evento especial, tienes que ir igualita (...) si me dejan a usar lo que a mí me gusta, probablemente yo vaya a disfrutar más como la experiencia de estar allá, me siento mejor como estoy vestida, entonces puedo hacer las cosas mejor"

"Me parecía la mejor época del año... De la vida (...) yo vivía para ese momento (risas) de la presentación"

"E1: ¿Y crees que si hubieras estudiado otra carrera, probablemente seguirías en Ballet?"

J: Sí, estoy segura, estoy segura que sí, si yo hubiera estudiado la carrera que era mi segunda opción, que era Artes Escénicas, solamente que en la Universidad 2 todavía no habían abierto la carrera cuando yo empecé"

Redes sociales y Ballet

"tengo como páginas de Ballet y pues (emm) nada pues sí sigo muchas páginas de Ballet, la página de mi academia, de otras bailarinas, sí, eso lo sigo todavía (...) la página principal [que la participante sigue], digamos Misty Copeland, que es como mi bailarina favorita, que, no sé, ¿saben cuál es? Bueno, Misty Copeland es la primera bailarina afrodescendiente del American Ballet"

Aportes de

"en toda mi experiencia [del Ballet] me aportó

Ballet	<p>mucho como para lo que ahora soy y como mi disciplina con mi carrera, o sea siento que si no lo hubiera hecho, no sería, o sea no tendría el mismo rendimiento y no sería igual como en mi carrera"</p> <p>"yo siempre tengo muy buenas, ex, expectativas hacia mí, como pienso que, que siempre cuando uno hace el esfuerzo de buscar las cosas, así no se vean a corto plazo, lo vas a lograr, o sea yo siempre pienso que todo lo que yo me propongo, lo logro y lo voy a seguir logrando. Y siento que el Ballet me ayudó muchísimo a eso porque era como a no desistir, era como si algo no te sale algo no te sale en un momento, sigue, sigue, trata"</p> <p>"yo creo que de las cosas que más te enseña el Ballet, es a ser como muy autónomo y organizado, y yo logré eso"</p> <p>"a mí eso [el Ballet] me ayudó mucho, o sea nunca alcancé a ni siquiera experimentar si de pronto me iba a dar miedo, porque desde chiquita, o sea desde que tengo cuatro años, estoy parada en un escenario"</p>
Importancia del espejo	<p>"Yo personalmente siempre buscaba hacerme a este lado para poderme ver en el espejo, y en verdad es diferente que a ti la profesora te diga como «estás poniendo mal el brazo», pero si tú no te ves que estás poniendo mal el brazo y no te estás... digamos yo en todo el ejercicio me miraba y yo decía «hasta que yo no me meta en la cabeza que así es como me veo que estoy poniendo mal el brazo, no lo voy a hacer» (...) tú ves como qué estás haciendo mal y pues eso me parece bueno de los espejos"</p>
Motivo para salirse	<p>"Nunca dejé de bailar porque me dejara de gustar, o porque me sintiera mal, fue más porque mis horarios cambiaron muchísimo, o sea era imposible que yo llegara de Universidad 2 hasta la (en este espacio se revela la dirección de la academia), saliendo de aquí a las 4:40 con una clase que empezaba a las 5. Y era digamos, que yo diga «no, no voy a ir a la clase de las 5, voy a</p>

Relatos propios	Descripción del Yo	<p>coger la de las 7», igual no tenía tiempo, si salgo a las 9, llego a mi casa a las 10 y a qué horas voy a hacer mis otras cosas y es que no hay ningún día en el que pueda faltar, como el horario es lleno desde las 6 hasta las 4 entonces, no sé, se me dificultó mucho por el horario"</p> <p>"estoy consciente que en esa edad [adolescencia] yo no tenía como la madurez para, como para tomar buenas decisiones, solamente quería como hacer lo que las otras personas hacían, estar en la casa, en el celular, en el computador"</p> <p>"yo siempre tengo muy buenas, ex, expectativas hacia mí, como pienso que, que siempre cuando uno hace el esfuerzo de buscar las cosas, así no se vean a corto plazo, lo vas a lograr, o sea yo siempre pienso que todo lo que yo me propongo, lo logro y lo voy a seguir logrando (...) yo pienso que toda la gente siempre, no, no eso que dicen como «esperan mucho de mí y yo no se lo voy a poder dar», sino que yo siento que esa gente espera mucho de mí y yo se lo voy a poder como demostrar"</p> <p>"yo me considero muy independiente, ¿sí? Entonces si yo veo que hay algo que me puede estar como truncando esa vía de llegar a hacer lo que yo quiero, me intento alejar de eso (...) si yo veo que al hacerme con esa persona [en una actividad de la carrera], que puede que sea mi amiga y la quiero mucho, no va, no va a dejar que yo me desarrolle bien, prefiero hacerlo sola. Entonces, digamos que en esa toma de decisiones, me considero un poco egoísta en cuanto a que no, o sea no voy a pasar por encima de nadie, pero cuando tenga que hacer unas cosas, y tenga que priorizar como mis objetivos, lo voy a hacer"</p> <p>"yo soy muy, eso tiene una palabra, como metódica, y que siempre tengo como, me adelanto a todo (...) yo pienso que eso es lo que me ha ayudado a que todo me salga más fácil, como siempre precipitarme a todo lo que vaya a pasar, o sea y mirar las las posible, posibles cosas que pueden llegar a pasar (...) con anterioridad [a</p>
----------------------------	-------------------------------	--

las funciones], tenía una lista entonces sabía como qué cosas tengo que llevar para el pelo, si tengo que llevar pues para el maquillaje, y cosas extra por si se me daña una, tener otra (...) Pero logré hacer eso, como estar preparada siempre para lo que vayas a hacer (mmm) y ya, eso implicaba, bueno, de pronto como empezar a comer un poquito mejor, como o no comer cosas que te vayan a distender en días antes del, de la presentación y ya, pero no eran muchas cos... era más como cosas logísticas"

"Siempre fui muy como, como también muy influenciada por el entorno"

"nunca me dijo que no fuera lo suficientemente buena, que puede llegar a pasar, pero sí, ella sí era muy directa, como «tienes que mejorar esto, o sino no estás» o «dado que no hiciste esto, no puedes estar en esa parte del baile», o sea dado, «si no puedes hacer este paso, pues no puedes estar acá», es la realidad.

Digamos que eso dependía mucho como de la madurez con la que uno afrontara eso, si uno se frustraba y tenía pésima tolerancia a la frustración, decía como «no, pues ella la odio, no me quiere», pero yo pienso que siempre fui muy realista, digamos si en un momento no podía hacer eso y ella me decía que no podía estar, yo lo entendía bien"

"ese año era como (eh) el baile hindú y la cobra y yo fui, en ese momento, la Hindú principal, y para mí no fue como una ofensa, o sea, digamos que mucha gente fue como «no, ni siquiera nos dio la oportunidad de ser la niña» y yo digo como pues, siempre ver como la cosa positiva, el papel de la niña era pésimo, era como quedarse sentada en una silla, solamente porque aparecías como en la primera página del programa, mucha gente le da mucha importancia a eso, pero digamos que ella si era con, como te digo, como «esta niña tiene que ser así, y así y así», que digamos eso pudo haber sido como un poco negativo pero no, no en mi caso, no sé, no me importaba mucho eso"

"al final yo ya había empezado a trabajar en mi colegio, a dar clases de Ballet, entonces la

**Relatos
sobre la
imagen
corporal**

**Relatos
propios
sobre su
imagen
corporal**

**Relatos
propios sobre su
imagen corporal**

mayoría de cosas me las podía comprar yo, entonces si tenía que comprar como unas medias o cosas para la cabeza, o sea yo ya tenía todo listo"

"eso [que prácticamente fue hija única] también ayudó mucho como a que formara mi confianza, o sea no solo que yo sea como que tenga buena confianza en mí misma por el Ballet, sino también por el tipo de familia que tuve, y como el apoyo que tuve todo el tiempo, entonces también de pronto eso influyó un poco que yo sea así"

"yo cuando aumento de peso, no, nunca me veo como gorda realmente, pero yo sí me doy cuenta, o sea yo sí lo noto, pero no es algo que me genere como depresión o frustración más no es tanto la ganancia de peso sino la inactividad física (...) siempre he mantenido un peso bien, normal, pero obviamente cuando estaba en Ballet era muchísimo más bajo, o sea, en la universidad he mantenido el mismo peso, pero antes era muchísimo más bajo, yo digo que por ahí unos 15 kilos menos, o sea, era bastante, pero nunca con, o sea, cosas restrictivas, o sea jamás, todo eso, sí mucha consciencia como en qué comía"

"en este momento siento que me he descuidado un poco, y es porque, pero o sea no me siento mal en cuanto a eso, sé que lo puedo mejorar y que lo voy a mejorar pero en este momento estoy priorizando como otras cosas, como académicas, pero sí siento que podría ser mejor, o sea no estoy triste ni frustrada, pero como siento que hubo tiempos mejores de, en los que me sentía mejor con mi cuerpo y como, no solo mi cuerpo sino físicamente me sentía más activa, siento que podría volver a eso entonces no me siento tan bien por eso. Pero puedo vivir así"

" [cuando bailaba Ballet] yo me sentía demasiado bien, era para mí, era como el cuerpo ideal para bailar"

"E1: ¿hay alguna otra forma que cuides tu cuerpo?"

J: (Mhh) lo suspendí un poco porque lo utilizo

más cuando estoy haciendo como mucho ejercicio pero, (mhh) tomaba (emm) L-Carnitina, que se utiliza para poder llevar los ácidos grasos a la mitocondria y que se queman más fácil, o sea es como un quemador de grasa no natural, entonces digamos que, ahorita que tengo más consciencia de lo que puede hacer con mi riñón, y demás, o sea lo suspendí pero en ocasiones lo utilizo, o sea como muy esporádicamente, pero solamente cuando voy a hacer ejercicio, o sino pues no sirve. (Ehh) y otros son unas pastillas (...) son como nuevas y lo que hace es que te extiende el estómago y hace como que tengas una sensación de llenura, entonces no comes tanto. Digamos que esa es otra como, que utilizaba era porque yo era muy ansiosa, como de comer sin hambre entonces yo decía no, pues o sea tampoco puedo hacer eso y ya, utilicé esas por un tiempo, pero en este momento no, nada, eso era durante el Ballet (...) Y la segunda genera como malestar, o sea porque, te sientes llena pero no una, no llena de saciedad sino de que te dan ganas de vomitar, o sea, es incómodo, o sea, gastrointestinalmente no es muy bueno, entonces por eso no me gusta mucho, la, las otras, la otras, pues no sientes nada, es como un jarabe dulce, y pero, o sea es malo para el riñón"

"una huella [un comentario que alguien hizo y dejó una huella sobre su cuerpo] pero como leve, o sea, digamos que en un momento de mi vida sí fue algo que me marcó muchísimo y que digamos yo empecé a comer más saludable y todo eso, después de eso (...) había una niña que ella estaba en mi academia y ella era muy muy gordita (...) mi mamá me dijo «después de ella, tú eres la más gorda» y yo en ese momento lo tomé muy mal pero pues, en ese momento fue como, como un chiste, ella me dijo como «obviamente no, solamente que te paras mal y que sacas toda la barriga», yo era de por ahí, 10, 11 años, y ya, como que en ese momento sí me hizo sentir muy mal"

"no tengo pareja ahorita pero tampoco sienta que, o sea cuan, en el momento en que he tenido haya sido como un problema [su cuerpo], o que

yo diga como «no, ehh, no puedo ir a tal lugar porque si me pongo eso, me voy a ver tenaz, me voy a ver gorda», no, y con mis amigas, siento que al contrario, (eh) me parece muy raro como gente que nunca ha hecho nada de danza, ni nada de eso, niñas que realmente son, que odian su cuerpo o sea que yo siento que francamente lo odian, y, no sé eso es muy incómodo, y yo intento como decirles que, no sé, y más como siendo profesionales de la salud, cómo no se dan cuenta que con el tiempo, el cuerpo de la mujer cambia, y tú no puedes seguir preten, pretendiendo tener el cuerpo de una niña, (ehh), ya teniendo más de 20 años, entonces yo pienso que no, que al contrario soy como, apoyo ese cambio y que realmente tiene que adaptarse a eso, no sé, como con mis amigas"

"uno tiene que ser confiado, pues como con lo que tú tienes, o sea obviamente si quieres cambiar algo, hazlo y tienes todo el derecho de cambiarlo, y no sé... ya sea con algo quirúrgico, o si te quieres operar, no te gusta tal parte de tu cuerpo, opérate. (...) si es tu amiga, nunca te va a decir como «oye, mira, estás muy gorda» sino que dice, no sé, si objetivamente tu amiga es más delgada que tú y dice «no, me siento una vaca, me siento súper gorda», eso te va a afectar a ti, y esas son cosas que no se deberían decir y yo intento como decirle eso a mis amigas porque son cosas hirientes y que en verdad pueden generar conductas como...

E2: Dañinas.

J: Sí, en la alimentación y en todo... eso afecta todo"

"no tengo tan buena conciencia corporal"

"E1: Y digamos ya, un poco más en lo personal, ¿cómo te sentías tú cuando tenías un espejo al frente?"

J: Me sentía bien, digamos que en algún momento como que aumenté muchísimo de peso, no me, o sea no me sentí mal al verme pero sí era como un, como que me recordaba como «oye, estás mal»"

Relatos de otros sobre la imagen corporal

Profesora

Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros

Relatos de otros sobre la imagen corporal de otros

Relatos del Ballet sobre el cuerpo

Ideales

"a mí me parece bien, tener como las piernas, como musculosas, o sea una cosa es que sean gordas ya como fofas pero músculos me parece lindos, pues que como te digo, es como esta nuev, esta bailarina que te digo que pues que sería, que ella cambia como ese estereotipo de la pierna así como un palito de la bailarina"

"si yo pudiera ahorita como tener un grupo de niñas de cuatro años acá, yo les miraría como, técnicamente, ¿qué tendría que se les facilitaría para bailar Ballet? digamos que sean más elásticas, que tengan, no sé un pie bonito, como un empeine bonito para que se les vean bien las zapatillas"

Dificultades

Logros

"fue como un *feedback* positivo mientras estaba en la, en Ballet, como una espalda muy bonita, o sea siempre como en Ballet, te miran mucho la espalda, como la espalda y los brazos, entonces como que los brazos sean delgados, y, y la espalda para mí eso es bonito y lo resaltaría"

"eso [ser alta] me parecía muy chévere porque te da la oportunidad de estar tú sola, como tú ser el centro de atención entonces si te van a poner en un baile de solista, entonces vas a ser tú sola porque no hay ningún hombre que se pueda poner contigo"

Relatos

Relatos

"ella [Misty Copeland] es demasiado buena"

**propios
sobre la
imagen
corporal de
otros**

**propios sobre la
imagen corporal
de otros**

técnicamente, y tiene una estructura de cuerpo que para mí es hermosa, o sea no es una mujer delgada como no sé, con tendencias ya restrictivas, anorexia, nada, tiene un cuerpo atlético y es muy buena, entonces digamos que ella es mi favorita"

"si es un cuerpo de baile en el que todas en teoría tienen que verse parecidas, pues no iguales, porque nunca van a ser iguales, pero sí como mantener como una simetría, sí, pero si sé que de mi grupo había muchos problemas de eso, porque había niñas que de verdad hacían demasiado el esfuerzo de perder peso y era una frustración horrible entonces si la profesora decía como, generalmente nosotras en el centro, ¿se acuerdan que les dije que había una parte de la clase que era en el centro?

E2: Sí.

J: Era mirando hacia el lado donde no hay espejos, pero a veces la doctora era como «cambien frentes», entonces o sea, era hasta el punto en que niñas ya iban a llorar como porque «ya no, no me gusta cómo me veo, no me gusta, no me gusta»"
