

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Cuerpos delgados y virtuosos: representaciones del cuerpo de las bailarinas en el ballet clásico y la danza contemporánea desde la voz de un grupo de docentes e intérpretes

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN DANZA**

AUTORA

Daniela Alejandra Olaya Torres

ASESORA

Natalia Consiglieri Nieri

Lima, 2020

RESUMEN

El ballet tiene una historia y una estética, y con estas, existe también una concepción -a veces implícita y otras públicas- en torno a las capacidades escénicas y al cuerpo que deben tener quienes lo interpretan. En este contexto, se suele ver la delgadez de la bailarina como una característica positiva y necesaria para bailar. Esta investigación parte de la premisa de que esta percepción sobre el cuerpo de la bailarina de ballet influye en otros tipos de danza, como la danza contemporánea. En consecuencia, a través de esta investigación se busca retratar, a partir de la voz de docentes e intérpretes de ballet clásico y danza contemporánea, aquellas prácticas y discursos en donde se reproduce el mandato por un cuerpo delgado como el requerido y adecuado para bailar. A modo de reflexión, se busca visibilizar el conflicto entre el reconocimiento positivo de la diversidad anatómica, a través de la concepción en la danza contemporánea de que “todo cuerpo baila”, y los discursos y prácticas que intervienen en el disciplinamiento del cuerpo de la bailarina para que este sea más delgado, que afecta incluso el bienestar integral de la intérprete. A nivel metodológico se realizó una revisión bibliográfica sobre la historia del ballet y de la danza contemporánea y se puso esta información en diálogo con fuentes secundarias, provenientes de diversas disciplinas, acerca de los constructos de género, el cuerpo, su disciplinamiento y el poder. Paralelo a ello, se realizaron doce entrevistas a docentes y estudiantes de ballet clásico y danza contemporánea, y se puso en diálogo dicha información con las experiencias de la autora en tanto intérprete de ambos géneros (ballet clásico y danza contemporánea). Al final del documento se comparten recomendaciones que son producto de lo conversado con las entrevistadas.

Palabras clave

Cuerpo, disciplinamiento corporal, ballet, danza contemporánea

ABSTRACT

Ballet has a history and an aesthetic, and with these there is also a conception - sometimes implicit and others explicit- related to the body and the scenic capacities that performers must have. In this context, the slimness of the dancer is usually seen as a positive and necessary characteristic to dance. This research comes from the premise that this perception of the body of ballet dancers influences other types of dance, such as contemporary dance. Consequently, the aim of this research is to portray, from the voices of classical ballet and contemporary dance interpreters and teachers, those practices and discourses where the mandate to have a slim body is reproduced like a required for dancing. As final thoughts, it seeks to make visible the conflict between the positive recognition of anatomical diversity, through the conception in contemporary dance that "every body can dance", and the discourses and practices that intervene in the discipline of the dancer's body to make it slimmer, affecting even the performer's overall well-being. At a methodological level, a bibliographic review on the history of ballet and contemporary dance was made and this information was put in dialogue with secondary sources from different disciplines about gender constructs, body, and its discipline and power. Twelve interviews were done with contemporary dance and classical ballet teachers and students; this data collection was put in dialogue with the author's experiences as an interpreter of both genres (classical ballet and contemporary dance). At the end of the document, recommendations are shared as a product of what was discussed with the interviewees.

Key words

Body, docile bodies, ballet, contemporary dance

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por su apoyo incondicional en todos estos años de carrera.

A mi asesora Natalia Consiglieri, por su paciencia, dedicación y guía durante todos estos meses.

A las participantes de esta investigación, por su tiempo y apertura al diálogo.

Y a todos los que han colaborado de alguna forma u otra en este proceso.



ÍNDICE

Pág.

RESUMEN.....	ii
ABSTRACT.....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
ÍNDICE.....	v
INTRODUCCIÓN.....	6
1. PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1. Preguntas:.....	11
1.2. Objetivos:.....	11
1.3. Hipótesis:.....	13
2. ESTADO DEL ARTE.....	15
2.1. Origen del modelo corporal delgado del ballet clásico.....	15
2.2. Problemas presentes a partir del modelo corporal delgado en el ballet clásico.....	16
2.3. La presencia del modelo corporal delgado en la danza contemporánea.....	17
2.4. Investigaciones similares.....	18
3. MARCO CONCEPTUAL.....	20
3.1. Enfoque de género.....	20
3.2. Representaciones Sociales.....	23
3.3. Autocuidado.....	24
3.4. Disciplinamiento corporal y poder.....	25
3.5. Cómo se ve el cuerpo en el ballet clásico.....	27
3.6. Cómo se ve el cuerpo en la danza contemporánea.....	29
3.7. Percepción de las entrevistadas entorno al cuerpo.....	31
4. MANDATOS Y CONCEPCIONES DEL CUERPO EN LA DANZA.....	34
4.1. El cuerpo en el entrenamiento.....	34
4.2. El cuerpo previo a una confrontación con el público.....	43
4.3. Hablar y disciplinar el cuerpo tras bambalinas: pasillos, camerinos y espacios de ocio.....	48
4.4. Dispositivos disciplinarios del cuerpo virtuoso (espejo y ejercicios particulares).....	53
5. RECOMENDACIONES PARA UNA PEDAGOGÍA Y HACER EN LA DANZA.....	60
6. CONCLUSIONES.....	65
BIBLIOGRAFÍA.....	69
ANEXOS.....	73

INTRODUCCIÓN

Considero acertado iniciar este trabajo de investigación haciendo referencia a una experiencia personal:

Cuando tenía quince años practicaba ballet con mucha constancia. Recuerdo que se acercaba una presentación y era el momento de probarme el vestuario. Ese día se definía quiénes bailaban, pues si las bailarinas no entraban en los tutús, estas no podían participar. El argumento que recibimos como justificación fue que no había presupuesto ni tiempo para mandar a arreglar el vestuario o para hacer uno a la medida. Sin embargo, lo paradójico es que, si la indumentaria le quedaba grande a la bailarina, esta sí se podía entallar.

Cuando fue mi turno, me sentí preocupada, pues cuando vi el vestuario pensé que era imposible que me quedara. Incluso, antes de probármelo le dije a mi maestra que tal vez no me iba a entrar, a lo que ella respondió que primero me lo probara y después conversábamos. Luego de ponérmelo, llegó el momento determinante: debían ayudarme a subir el cierre de la parte trasera del traje. Lo primero que sentí cuando este cerró fue alivio y felicidad, pero aun así estaba sorprendida. ¡No podía creer que yo entrara en un vestuario tan pequeño!

Poco a poco, y luego de varias experiencias como la descrita en el párrafo anterior, me di cuenta de cuáles eran las características físicas que se le demanda a la bailarina de ballet. Como señala Green (2002), las piernas deben de ser largas, delgadas y flexibles; los glúteos deben ser pequeños, firmes y proporcionales a las piernas; el abdomen, completamente plano; las caderas no deben de tener grasa para estar lo más cerca a los huesos; los brazos deben

desarrollar muy poco músculo, solo lo necesario para que no se mueva el lado interno; además, no debe haber grasa entre el hombro y el busto; por último, el rostro debe ser delgado, con una estructura ósea fina y los ojos grandes. Si bien identificaba esas características como las requeridas por las bailarinas de ballet, no cuestionaba su razón de ser.

Tiempo después, a los diecisiete años, empecé a practicar danza contemporánea. Ahí aprendí que “todo cuerpo baila”. En otras palabras, aprendí que la forma del cuerpo no es la característica más importante de una bailarina, y que no necesariamente se debe seguir el modelo de cuerpo ideal que propone el ballet clásico. De esta manera, comprendí que lo que finalmente nos mueve al bailar son nuestras experiencias, sentimientos e ideas; y que todos deberíamos tener la libertad de expresarlo a través del movimiento. Así pude identificar y cuestionar aquellas ideas previas que había recibido en el entorno del ballet. Sin embargo, después descubrí que en el mundo de la danza contemporánea también se habían filtrado algunas prácticas y discursos, que ensalzaban algunos cuerpos como más virtuosos que otros, no por su desempeño sino por su forma.

Conforme iba creciendo, empecé a darme cuenta de que no tenía que estar de acuerdo y reproducir todo lo que había aprendido. Producto de este primer y general cuestionamiento, empezaron a aparecer otros, tales como: ¿a través de qué experiencias asociadas al quehacer de la danza contemporánea se reproduce el mandato por los cuerpos delgados?, ¿cuáles son las formas de cuidado del cuerpo en la danza que promueven la idea de que un cuerpo delgado es sinónimo de salud y virtuosismo?, ¿cómo narran y piensan estos mandatos las bailarinas y pedagogas de danza contemporánea?, y finalmente, ¿qué

acciones se pueden emprender para visibilizar el tema en el quehacer de la danza y buscar otras formas de resignificar el cuidado y el cuidado integral de las bailarinas? Estas preguntas, que surgen a partir de mi experiencia en el ballet clásico y la danza contemporánea, son el punto de partida de esta investigación. Me interesa identificar con mayor claridad las prácticas y discursos contradictorios que reproducimos en el entorno de la danza contemporánea, así como visibilizar su relación y origen en el ballet.

Considero que el tema propuesto es de mucha relevancia, especialmente en la danza contemporánea, ya que esta disciplina se encuentra más abierta a aceptar diversos tipos de cuerpos; sin embargo, no está exenta de contradicciones. Además, considero importante cuestionar las ideas en torno a un supuesto cuerpo ideal para la danza, ya que esto finalmente puede percibirse como más importante comparado con otras condiciones o capacidades que pueda tener la bailarina, como: flexibilidad, ritmo, adaptabilidad, expresividad, etc.

Para abordar esta investigación dividiré la revisión bibliográfica en los siguientes cinco temas: género, autocuidado, disciplinamiento corporal, percepción del cuerpo en el ballet clásico y en la danza contemporánea. Luego, presentaré los hallazgos generados a partir de las entrevistas y su puesta en diálogo con los conceptos y las investigaciones previamente identificadas.

En síntesis, lo que se desarrolla en el presente trabajo es una investigación sobre las ideas asociadas al mundo de la danza que nombran y/o validan el mandato de tener un cuerpo delgado, y cómo estas prácticas discursivas entran en conflicto con otras, asociadas al señalamiento de que "todo cuerpo baila". Para ello, se realizaron entrevistas a alumnas y profesoras de danza contemporánea

y de ballet clásico, con la finalidad de ver las diferencias y similitudes entre estos tipos de danza y la forma en la que las intérpretes comprenden el cuerpo. Todo lo anterior entra en diálogo con recuerdos y experiencias propias, ya que considero importante explicitar mi postura y lugar de enunciación en torno al tema para hacerla dialogar con las experiencias y reflexiones de las entrevistadas. Esta explicitación del lugar de enunciación del investigador; está asociada, en la Antropología, con la reflexividad. Esta implica la evaluación continua de las respuestas subjetivas generadas en el proceso de investigación; lo cual conlleva a una mayor comprensión y reflexión crítica de las múltiples voces que puedan haber (Torres, 2017).

Por otro lado, respecto a la formación en danza, considero que debe constituirse como un espacio donde se cuiden las subjetividades de las personas y donde realmente se respeten las diversidades corpóreas. En otras palabras, creo que debemos trabajar para generar un espacio donde realmente todo cuerpo baile y en el cual se busque la coherencia con esta idea. Anhele que las nuevas generaciones de bailarinas podamos aportar en la creación de ese lugar: donde el cuidado y el respeto potencien el desarrollo del movimiento y su gran capacidad para transmitir.

Por último, es importante mencionar que reconozco que este tema ha sido normalizado en el campo de la danza. Sin embargo, considero que, el hecho de que sea común, no significa que debemos reproducirlo sin cuestionamiento. Por ello, creo que realizar una investigación y un texto al respecto me permite cuestionar nuestro propio quehacer y visibilizar, en diálogo con otras disciplinas, cómo, a pesar de que trabajamos con la danza contemporánea, (donde aprendemos de educación somática y celebramos experiencias de danza

inclusiva) seguimos –a la vez- reproduciendo estereotipos que debemos dejar en el pasado.



1. PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN

1.1. Preguntas:

Pregunta general

1. ¿Cómo se piensa el cuerpo en la danza contemporánea y que discursos se heredan de la representación del cuerpo ideal que se tiene en el ballet?

Preguntas específicas

1. ¿Cuáles son las similitudes y diferencias en las concepciones en torno al cuerpo en el ballet y la danza contemporánea?
2. ¿En qué medida la danza contemporánea se ve influenciada por el modelo de cuerpo que propone el ballet clásico?
3. ¿En qué medida las diferencias de género influyen en las concepciones del cuerpo para hombres y mujeres que se tiene en el ballet clásico y la danza contemporánea?
4. ¿Cómo comprenden las bailarinas peruanas el cuerpo en la danza?

1.2. Objetivos:

Objetivo general

1. Identificar cómo entienden los docentes e intérpretes el “cuerpo para la danza” en el ballet y en la danza contemporánea.

Objetivos Específicos

1. Analizar en qué medida la danza contemporánea se ve influenciada por el modelo de cuerpo que propone el ballet clásico.
2. Describir en qué medida las diferencias de género influyen en las concepciones del cuerpo que se tiene en el ballet clásico y en la danza contemporánea.

3. A partir de la evidencia recogida en la investigación, promover un conjunto de recomendaciones para docentes y estudiantes de danza contemporánea que permitan cuestionar los discursos y prácticas contradictorias en torno al “cuerpo para la danza”.

Para poder cumplir con dichos objetivos, se realizó una revisión bibliográfica sobre el tema y se entrevistó a docentes, estudiantes y egresadas de danza contemporánea y de ballet, todas mayores de edad. Todas las entrevistas han sido realizadas con un proceso de consentimiento informado. De mutuo acuerdo con las entrevistadas, se ha optado por modificar los nombres de estas para así garantizar su anonimato.

La duración de las entrevistas varía entre treinta minutos y una hora. En total se han realizado doce entrevistas semi estructuradas a mujeres. Es importante recalcar que la mayoría de entrevistadas practican danza contemporánea en más de una escuela y que cada participante ha llevado clases de ballet clásico en una escuela profesional de ballet diferente.

Para fines de delimitación temática, en esta tesis opté por identificar y entrevistar únicamente a aquellas bailarinas que cuestionan su quehacer en tanto consideran que este reproduce prácticas que exaltan cuerpos delgados por sobre otros. Para complementar dicho perfil, también entrevisté a docentes de ballet y danza contemporánea de generaciones diversas.

La selección de las entrevistadas se hizo a través de la técnica “bola de nieve”, usualmente utilizada en investigaciones en donde se realizan entrevistas individuales. Consiste en que, una vez identificados los primeros participantes, mediante estos se consigue el resto hasta completar la cantidad de entrevistados

que se necesite (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, 2016). Al ser este un trabajo de tipo exploratorio y con una metodología cualitativa, se dejó de realizar entrevistas una vez se identificó que las respuestas eran similares.

A continuación, una matriz descriptiva sobre las personas las entrevistadas.

	Entrevistada (Seudónimo)	Edad	Experiencia en Danza
1.	Antonia	19	Estudios en una escuela profesional de ballet clásico
2.	Belén	21	Estudios universitarios de danza contemporánea y estudios amateur de ballet clásico
3.	Clara	24	Estudios universitarios de danza contemporánea y estudios en una escuela profesional de ballet clásico
4.	Anahí	24	Estudios universitarios de danza contemporánea y estudios amateur de ballet clásico
5.	Alexa	21	Estudios universitarios de danza contemporánea y estudios en una escuela profesional de ballet clásico
6.	Micaela	31	Estudios en una escuela profesional de danza contemporánea y en una escuela profesional de ballet clásico
7.	Rosario	38	Estudios profesionales de danza contemporánea y estudios en una escuela profesional de ballet clásico
8.	Paulina	42	Profesora de danza contemporánea
9.	Ana	85	Profesora de ballet clásico
10.	Catalina	32	Profesora de danza contemporánea
11.	Lucía	22	Estudios universitarios de danza contemporánea y estudios amateur de ballet clásico
12.	Nicole	21	Estudios universitarios de danza contemporánea y estudios en una escuela profesional de ballet

1.3. Hipótesis:

A pesar de que en la danza contemporánea se aceptan cuerpos diversos, en su quehacer se reproducen, discursos y prácticas excluyentes en torno a la diversidad de formas del cuerpo. Estos discursos y prácticas contradictorias tienen un asidero en los mandatos de género, las representaciones de belleza en/de la sociedad, y la herencia del ballet.

Los discursos y las prácticas contradictorias se evidencian, principalmente, en los entrenamientos y ensayos previos a presentaciones, pero también en lo que enuncian las y los docentes, así como en las conversaciones y experiencias extracurriculares (espacios de socialización, conversaciones coloquiales en camerinos y baños, etc.) y también como parte de la interacción de las bailarinas con dispositivos que son parte del quehacer de la danza (los espejos, por ejemplo).



2. ESTADO DEL ARTE

La percepción que tiene un bailarín de su cuerpo depende, en gran medida, de los usos y prácticas corporales que este ejerza (Sastre, 2007). Por ello, la imagen corporal que tengan de sí mismos, se encuentra estrechamente relacionada a qué tipos danza practiquen, debido a que cada una percibe y trabaja con el cuerpo de forma distinta.

2.1. Origen del modelo corporal delgado del ballet clásico

El concepto de que un cuerpo delgado es el ideal para la danza se vuelve popular con George Balanchine, pues él es quien implanta este modelo de una bailarina sumamente delgada dentro del ballet en Estados Unidos (Temin, 1997). Él ve este modelo corporal en Europa:

“El ideal estético del ballet proviene de las tendencias refinadas de las nuevas conductas sociales en la esfera política cortesana, que responden al paradigma de belleza clásico y a la experiencia estética subjetiva. Así, el cuerpo en el ballet, es síntesis de los fundamentos epistemológicos clásicos universales: proporción, equilibrio y simetría [...]” (Fernández, 2017, p.22).

Así pues, en el ballet clásico se puede observar un modelo de cuerpo ideal muy específico para las mujeres:

“Las características de un físico ideal para una bailarina son: ser alta, magra y muy delgada. Es decir, que para ser exitosa tiene que adecuarse a estándares morfológicos específicos. No sólo debe considerar una delgadez magnificada para tener las cualidades estéticas visuales, sino que también es necesario que parezca saludable” (Freedson 1988 citado por Ocampo, López, Álvarez y Mancilla, 1999, p.523).

2.2. Problemas presentes a partir del modelo corporal delgado en el ballet clásico

El cuerpo que se propone en el ballet clásico no es fácil de alcanzar para todas, y por ello se suelen tomar caminos que pueden dañar su salud. Incluso cuando se busca que la bailarina se vea saludable, de igual forma el modelo ideal es visto como tan alejado de la realidad que se generan obsesiones respecto al mismo. Como lo explica Baz (1996) citado por Ocampo et al. (1999):

“La aspiración de una bailarina es dominar la técnica y, en primera instancia, «dominar su cuerpo»; esto exige una severa autodisciplina en su entrenamiento, así como en otras esferas de su vida, particularmente en lo que respecta al cuidado de la figura, vía la dieta y el ejercicio. Las obsesiones en torno a la delgadez son mucho más comunes en el mundo de la danza y pueden verse como síntoma de la desesperación por cumplir con un ideal, y por controlar un cuerpo que se experimenta amenazado por una autodisciplina que no admite treguas” (p.523).

Por lo tanto, cuando la forma del cuerpo tiene mayor relevancia que cualquier otro aspecto de la bailarina, el modelo de lo que es “perfecto” se vuelve un problema. Incluso, como señala Bentancourt (2010), la figura del cuerpo define si se baila en las presentaciones o no, ya que es un aspecto que se considera modificable con voluntad, dieta y ejercicios físicos.

Además, Mora (2014) afirma que el tipo de danza que se practique interviene positiva o negativamente en la autopercepción del cuerpo.

De esta manera, una bailarina de ballet clásico se encuentra más vulnerable que otras personas, a las dietas estrictas y a otros métodos para bajar de peso, esto con el fin de sentirse aceptada y reconocida dentro de este ambiente. Entonces,

mientras que los “cuerpos gordos” son rechazados y vistos como feos y débiles, los cuerpos delgados son un símbolo de belleza y perfección; y por ello ser delgada dentro de este tipo de danza es tanto una norma y lo que se espera de una bailarina (Pickard, 2012).

Por otro lado, otros autores como Swami y Sunshine (2012), señalan que se puede encontrar esta idea de cuerpo perfecto en otros tipos de danza, como la danza contemporánea.

2.3. La presencia del modelo corporal delgado en la danza contemporánea

De las investigaciones antes señaladas, se desprende que las bailarinas de ballet pueden llegar a ser calificadas y criticadas, más por la forma de su cuerpo que por su capacidad de comunicar a través del movimiento, la disciplina en su entrenamiento y su disposición para el trabajo colectivo. Este mandato por un tipo de cuerpo para la danza, en muchas ocasiones, también es heredado por la danza contemporánea, por lo que se generan discursos y prácticas contradictorias en torno al perfil que se busca de una “buena” bailarina.

Es así que, Swami y Sunshine (2012) recalcan que el cuerpo ideal para el ballet también influencia a la danza contemporánea, incluso cuando la postura que se tenga respecto al tema es muy variada entre las escuelas. Usualmente, el profesor influye en gran medida, ya que es posible que no mencione nada sobre el tema, que reafirme la idea de que “todo cuerpo baila”; incluso que explore el campo de la “danza inclusiva” y la educación somática. O, por el contrario, que

critique constantemente a las bailarinas por no ser lo suficientemente delgadas y dé consejos para bajar de peso.

Si bien el salón de clases debe ser un ambiente donde la mirada del docente se dirija hacia una corrección analítica en cuanto a las posibilidades biomecánicas que tenga cada bailarina (Nugent, 2016), en esta investigación, se identifica que en la práctica muchas veces lo que se prioriza es la expectativa y mandato por un cuerpo delgado.

Por último, como señala la investigación de Green (2002) es necesario reconocer que los maestros (tanto en el ballet como en la danza contemporánea), de una forma u otra, disciplinan el cuerpo de sus estudiantes: por ejemplo, cuando se le indica que tiene que bajar de peso si es que quiere dedicarse a la danza.

2.4. Investigaciones similares

A pesar de que no se han hecho muchas investigaciones sobre el tema en cuestión, a continuación se presentaran dos investigaciones que han sido de suma utilidad para este trabajo.

En primer lugar, se puede observar el artículo de Lecca (2017): “Cuerpos en disputa. Reflexiones sobre cuerpo y género desde los discursos de tres mujeres profesionales en danza contemporánea”; que trata sobre lo siguiente:

Este texto reflexiona sobre la mirada contemporánea que se tiene específicamente sobre los cuerpos femeninos, las percepciones y las representaciones, así como los cambios sociales que se dan y se manifiestan en la corporalidad. A través de los relatos de 3 mujeres bailarinas de danza contemporánea, se reflexiona sobre el lugar que

ocupa el cuerpo femenino en la psique de estas mujeres, y como este ha dialogado con los mandatos hegemónicos, ya sea asumiéndolos u oponiendo resistencias (p.30).

Así pues, en las historias que comparten estas mujeres se puede observar cómo la danza contemporánea tuvo un papel fundamental dentro de sus vidas; ya que funcionó como una herramienta liberadora de disciplinamiento y normativas culturales, cuestionando los ideales del cuerpo y creando nuevos espacios para comprenderlo y relacionarse con este. Además, se menciona cómo los mandatos de género están presentes tanto en la sociedad como en la danza (Lecca, 2017).

Sin embargo, si bien la danza contemporánea genera espacios de reflexión y puede ser vista desde lo descrito por Lecca (2017), no significa que esté exenta de contradicciones relacionadas a los ideales del cuerpo; y esto es lo que se busca sustentar en este documento.

Por otro lado, se puede observar el artículo de García-Dantas, Del Río Sánchez, Sánchez Martín & Avargues Navarro (2013): "Risk of eating disorders among different dance majors at a dance conservatory", en donde se menciona que las bailarinas tienden a tener un mayor riesgo a no sentirse bien con su imagen corporal y como consecuencia se pueden desarrollar desórdenes alimenticios.

Además, resalta que la danza como actividad física no perjudica el bienestar de las y los bailarines, sino que más bien existen ciertos factores, como el uso de los espejos, que puedan influenciar negativamente en la percepción del cuerpo de los danzantes. Y por último, se recalca la importancia de empezar a promover el bienestar integral de todas y todos bailarines, independientemente de que tipo de danza practiquen (García-Dantas, et al., 2013).

3. MARCO CONCEPTUAL

Para el análisis de las entrevistas realizadas en esta investigación han sido útiles los siguientes conceptos: enfoque de género, autocuidado, disciplinamiento corporal, el cuerpo en el ballet clásico y el cuerpo en la danza contemporánea.

El enfoque de género es relevante, ya que se busca sustentar que el modelo corporal delgado es algo que afecta principalmente a las bailarinas y que responde a los atributos de género plantados para hombres y mujeres. En cuanto al autocuidado, este es importante porque permite explicitar que las bailarinas cuentan con una subjetividad que se afecta a partir de las experiencias y mandatos del quehacer profesional. Por ende, es necesario generar herramientas para promover el bienestar en los espacios de pedagogía del arte y la producción artística.

Por otro lado, se aborda los conceptos de disciplina, cuerpo y poder, ya que permiten identificar y pensar cómo los constructos sociales en torno al cuerpo delgado se reproducen y normalizan en el quehacer de la danza.

Por último, es importante tener en cuenta cómo se ve el cuerpo en el ballet clásico y en la danza contemporánea, puesto que es necesario para poder observar y comparar las diferencias y similitudes.

3.1. Enfoque de género

Patricia Ruiz Bravo (1999) señala que el concepto de género es una construcción social y cultural, en la cual se catalogan a hombres y mujeres a partir de las diferencias biológicas y anatómicas, y es así como se constituyen los géneros conocidos como masculino y femenino. Además, este concepto se relaciona con:

“una realidad compleja, fundamentalmente psico-social y simbólica, que se asienta en la variable sexo y que interactúa con esta; generando actitudes, comportamientos, valores, símbolos y expectativas diversas según distintos grupos sociales (Kogan, 1993)” (p. 4). Es así, como las categorías “mujer” y “varón” se constituyen como productos culturales que las sociedades construyen, con el fin de que los miembros sepan qué formas de ser, sentir y hacer se les están asignadas, permitidas y socialmente valoradas (Ruiz Bravo, 1999).

En este contexto, tener enfoque de género implica, principalmente, estar consciente de que existe una desigualdad entre el género femenino y el masculino; y por ello es importante reconocer cuáles son las razones por las que se crean estas diferencias para, a partir de ello, generar alternativas con el fin de enfrentar dicha desigualdad (Ruiz Bravo, 1999).

Ruiz Bravo propone tres conceptos claves y entrelazados: género, relaciones de género y sistema de género (Ruiz Bravo, 1999).

Respecto a las relaciones de género, podemos decir que son la forma en cómo se expresan estas construcciones sociales. Asimismo, se subdividen en tres aspectos: **roles** que se atribuyen a cada género, **los espacios** donde actúan estos roles, y finalmente, **las características** que se le asigna a cada rol. En el caso del primer aspecto, son evidentes los roles que se les otorga a cada género: lo femenino suele ser asociado a la reproducción y lo masculino a la producción; un ejemplo claro es que la mujer es vista como madre y ama de casa, mientras que el hombre es visto como proveedor económico. Respecto al segundo aspecto, por lo general, lo público está relacionado con lo masculino y lo privado

con lo femenino. Por último, en el tercer aspecto, están las características que se le otorgan a cada rol; mientras que a lo femenino se le asocia con la dulzura, debilidad, emoción y sacrificio; a lo masculino se le relaciona con la agresividad, fuerza, competencia y razón. Entonces, se podría pensar que los hombres y las mujeres tienen una “naturaleza” diferente (Ruiz Bravo, 1999).

Teniendo en cuenta lo agregado previamente, el concepto de género es útil para esta investigación, debido a que en el ballet se puede observar cómo se expresan los roles de género, y sobre todo los atributos que asocian a la mujer con la fragilidad y al hombre con la fuerza. Esto se reproduce claramente en la propia estética que ofrece el ballet clásico. Desde mi punto de vista – siguiendo a Saman (2018) – en el ballet se demanda un cuerpo delgado en la mujer y uno fuerte en los hombres. El hombre sostiene a la mujer y debe mostrarse eficiente en dicho rol. Para ello, es fundamental que la mujer sea ágil pero principalmente delgada mientras que el hombre debe ser fuerte.

Como menciona Saman (2018):

[...] existe en el ballet una dicotomía de lo femenino y lo masculino, que si bien se encuentra presente en todos los aspectos de la vida social, incluso fuera del mundo del ballet, aparece dentro de este tipo de danza de una forma específica. Las mujeres son representadas como figuras pequeñas y de apariencia frágil, siendo las tareas que implican más fuerza destinadas para los varones. Los pasos de baile que son particulares para las bailarinas son movimientos que implican una mayor delicadeza y refinamiento. Se puede apreciar la idea de que las figuras “femeninas” y las “masculinas” tienen roles y funciones diferentes según su sexo biológico, y esto hace que se les exijan ideales corporales y comportamientos diferentes según el mismo. (p.17)

3.2. Representaciones Sociales

A lo largo del documento se utiliza la palabra “representación” o “concepción” haciendo referencia a las representaciones sociales.

Según Piña y Cuevas (2004), las representaciones sociales son expresadas por personas y suelen hacer referencia a algo o a alguien, como por ejemplo a un reglamento, a un acontecimiento o a una metodología.

Estas representaciones sociales se construyen en el día a día y llegan a formar parte del conocimiento y del sentido común de una persona y grupo social. (Villaroel, 2007).

Así pues, las representaciones colectivas moldean la manera en cómo piensa una sociedad. Esto quiere decir, que cada persona incorpora las normas, valores y creencias de este pensamiento colectivo (Piña & Cueva, 2004). A partir de ello, se podría decir que las representaciones sociales crean un código de comunicación común, donde se nombran y clasifican distintos aspectos del entorno en donde una sociedad se desarrolla (Rovira, s.f.).

Además, Moscovici y Jodelet destacan los procesos de objetivación y de anclaje. En el primero, lo abstracto se vuelve concreto, es decir, que la idea se convierte en imagen. Luego, en el segundo proceso, se inserta la imagen en un sistema en donde se le permita su clasificación y nominación (Moscovici, 2000 citado por Jefferson, 2012).

Es así cómo, estos códigos, principios y clasificaciones conforman y guían la manera en la que los individuos actúan dentro de la sociedad, debido a que establecen las normas que se encuentran dentro de la conciencia colectiva. En

otras palabras, las representaciones sociales establecen un pensamiento colectivo, mediante el cual las personas construyen una percepción común de la realidad y actúan en relación a esta misma (Rovira, s.f.).

3.3. Autocuidado

El autocuidado consiste en todos aquellos cuidados que se auto proporciona una persona o grupo de personas para tener una mejor calidad de vida. Además, es una práctica indispensable para la vida del individuo y de aquellas personas con las que este interactúa (Tobón, 2003). Existen diferentes tipos de autocuidado, de los cuales solo nos enfocaremos en dos: el cuidado entre todos (autocuidado colectivo) y el cuidado a uno mismo (Tobón, 2003).

En el caso de las y los bailarines, estos suelen enfocarse más en cuidar su estado físico, mas no su salud mental; a pesar de la vulnerabilidad que implica exponer su cuerpo y trabajo al juicio de otro; que se constituye como el público, sus pares, las y los directores y/o sus docentes. Como lo señala McGuire (2017), si bien el mundo de la danza está cambiando y mejorando, la salud mental de las y los bailarines sigue siendo un tema, que en muchas ocasiones, se deja de lado; y esto es un problema muy importante que no se debe ignorar.

El concepto de autocuidado colectivo: se refiere a las acciones planeadas y desarrolladas en cooperación por un grupo de personas. Lo que se busca es procurar conseguir el bienestar común (Tobón, 2003). En la comunidad de danza, este tipo de cuidado ayuda a las y los bailarines a mantenerse unidos

para hacer crecer el arte y mejorar su quehacer apoyándose entre sí, buscando siempre el respeto mutuo.

El cuidado de uno mismo hace alusión al cuidado exclusivamente individual y está conformado por todas las medidas tomadas por uno mismo para mantener una buena salud en todos los aspectos (Tobón, 2003). Como opinión personal, se puede agregar que es muy importante este tipo de cuidado, debido a que ayuda a un mejor autoconocimiento para poder reconocer un posible problema, ya sea a nivel físico o mental, y así buscar una solución con el fin de mantener un mayor nivel de bienestar en general.

Entonces, se puede decir que el autocuidado es una práctica reguladora que las personas desarrollan con el fin de mantener su salud y bienestar. Por ello, es una responsabilidad que todo individuo debe comprometerse a realizar, especialmente cuando se ejerce alguna profesión, puesto que se pueden ver afectadas otras personas con las que se trabaja (Oltra, 2013).

3.4. Disciplinamiento corporal y poder

Para entender mejor estos conceptos, se usarán algunas ideas de Foucault en diálogo con otras investigaciones.

Sossa (2011) menciona que para Foucault, la disciplina es una técnica de ejercicio de poder, que tiene por objeto los cuerpos y como objetivo su normalización; lo cual conlleva a una homogeneidad y anula todo lo que sea diferente. Además, explica lo siguiente:

Así, el cuerpo ha estado directamente inmerso en una estrategia de poder, en un campo político; “las relaciones de poder operan sobre él una presa inmediata; lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos” (Ibid: 32). Esto se va haciendo factible, en gran medida, por el proceso de disciplinamiento, vigilancia y normalización al que nos vemos sometidos desde que nacemos en una determinada sociedad y que poco a poco nos va constituyendo como sujetos (párrafo 16).

En base a eso se puede afirmar que, mediante un control minucioso del comportamiento, la disciplina puede construir individuos útiles; generándose una relación entre docilidad y utilidad. De esta forma, el poder se puede encontrar en el núcleo de los individuos: sus cuerpos. Así pues, este se puede observar en sus actitudes, discursos, aprendizaje, su vida cotidiana, entre otros aspectos (Sossa, 2011).

En la danza, en la cual el instrumento de trabajo es el cuerpo, lo propuesto por Foucault se hace más evidente. Entonces, los cuerpos señalados como “desobedientes” son aquellos que no son delgados, de ahí que se resalta la observación y vigilancia con el fin de encajar en las normas (Sossa, 2011).

Por otro lado, Green (2002) propone que estas ideas de “disciplinamiento y poder” de Foucault se pueden ver en las clases de danza, puesto que ahora ya no se utiliza la violencia física con los alumnos, sino que se establece un control más oculto basado en la vigilancia, supervisión, entrenamiento y corrección. Así, en una clase de danza, se pueden encontrar cuerpos dóciles que han sido moldeados para ser eficientes, no solo en cuanto a movimiento, sino que también han normalizado cierto tipo de comportamiento en las clases.

De esta manera, la enseñanza en danza puede ser vista como un poder disciplinario, que moldea a los estudiantes para tener cuerpos dóciles y crea estándares para el comportamiento y el cuerpo; lo cual puede afectar la vida artística y personal de las y los bailarines (Green, 2002).

Por último, es importante recalcar que el entrenamiento de danza suele apuntar a conseguir un comportamiento que siga las normas. Una de las principales maneras en que se logra es a través el uso de espejos, porque gracias a estos se puede practicar la autovigilancia y los profesores pueden observar a los alumnos. No obstante, el espejo también posee un lado positivo, ya que ayuda al bailarín a tener una mayor conciencia de lo que está haciendo; lo cual se explicará mejor más adelante. De todas formas, no hay que olvidar que puede ser visto como una presencia poderosa, que contribuye a la autoevaluación física, regula el comportamiento, convierte al cuerpo en un objeto y contribuye a la competencia (Green, 2002).

3.5. Cómo se ve el cuerpo en el ballet clásico

Para entender mejor la manera en cómo se ve el cuerpo en el ballet clásico, es importante mencionar parte de su historia.

Este tipo de danza tiene sus inicios en el Renacimiento, cuando se empieza a tener una nueva actitud hacia el cuerpo, las artes y la danza. En ese tiempo, las cortes de Italia y Francia se encargaban del desarrollo de la danza de la alta sociedad. Durante el Barroco, el ballet se pone en los escenarios; bailar bien era signo de nobleza, autodominio y elegancia corporal. Luego, en el siglo XIX, en la época del ballet romántico, se observa un culto hacia la bailarina (Megías, 2009).

Un personaje importante en la historia del ballet fue Marius Petipa. Sobre él, Megías (2009) señala lo siguiente:

Reformó el papel del bailarín masculino, que estaba sometido a la estelaridad de la mujer en el ballet romántico tradicional. Podríamos decir que virilizó la danza en ese aspecto, dando una corporeidad diferenciada al hombre y a la mujer, de modo que se explotaran al máximo las propiedades anatómicas y enérgicas del danzarín. En cuanto a la mujer, la indumentaria se altera (tutú) de modo que exige un nuevo perfil corporal y, en consecuencia, una dinámica distinta en los movimientos clásicos. Están más libres, pero también más expuestas, y el cuidado por su anatomía y el ligado de sus movimientos se vuelve extremo y delicado. (pp. 24-25).

Por otro lado, en el ballet clásico, las “condiciones” para bailar hacen referencia a un conjunto de características y disposiciones anatómicas, que facilitan el aprendizaje de la técnica de esta danza. Algunas de las condiciones más importantes son la rotación externa de la cadera, la elongación, tener un cuerpo proporcional con brazos y piernas largas y estilizadas, la fuerza en el pie y tobillo, y ciertas características del empeine (Mora, 2014).

Además, este mismo autor menciona que existen otras condiciones dirigidas a un lado más estético; que si bien, no son indispensables, ayudan a llegar a las posiciones más destacadas dentro de las compañías, como la importancia de la “cara de bailarina”. De ahí, el pensamiento de que el ballet otorga valor a una determinada anatomía, siendo esta, junto a la técnica, parte del criterio selectivo de las bailarinas. En ese sentido, no solo se contempla la “cara de bailarina”, sino que también se exige un cuerpo que responda a una estética europea; muy distinta a la que hay en Perú. Respecto a este punto, en el libro *Cuerpos*

Achorados (2016), Carla Coronado opina lo siguiente: “Cualquiera que tiene un cuerpo puede bailar con ese cuerpo, sin el deber de calzar en un modelo impuesto, sino en todo caso, de educar su cuerpo para volverlo más sabio”. (Vaquero, p. 112). Por lo tanto, considero que es importante repensar la manera en cómo se ve el cuerpo en el ballet clásico, dependiendo del contexto en el que se encuentre.

Respecto a la técnica, Mora (2014) menciona que los profesores esperan que esta se internalice de tal forma en los cuerpos, que no solo sea visible cuando uno está bailando ballet clásico, sino que, al probar otras formas de movimiento, o inclusive en la vida cotidiana, se pueda observar algunos rasgos de dicha técnica. Para ello, es importante que se comience una formación desde la niñez, antes de que el cuerpo sea menos flexible para ciertas posiciones, con el fin de optimizar la adaptación del cuerpo al ballet (Mora, 2014).

Por otro lado, “la gordura” es considerada por los maestros como un aspecto desfavorable para las y los bailarines, especialmente en las mujeres. Por ello, se piensa que bailarinas “gordas” no deben bailar en presentaciones públicas importantes, pues de alguna forma demeritan el valor de una compañía. Asimismo, se piensa que esta condición puede ser modificada con voluntad, dieta y más ejercicio (Betancourt, 2010).

Así pues, el cuerpo de contextura delgada es relacionado con el concepto de perfección, ya que sin este no se considera que sea posible alcanzar con éxito la incorporación de la técnica en su totalidad (Saman, 2018).

3.6. Cómo se ve el cuerpo en la danza contemporánea

La danza contemporánea propone la idea de un cuerpo lleno de posibilidades, utilizando diversas técnicas para enriquecer el movimiento (Nugent, 2016). De este modo, el cuerpo permite vivir distintas experiencias, como la sensorialidad individual, la construcción de nuevas realidades, las relaciones que se establecen en diferentes espacios, etc. (Mallarino, 2008).

Entonces, nos encontramos con la propuesta de Mallarino (2008) sobre *ser cuerpo*, por el que el cuerpo no es solo visto como un instrumento o algo separado a nosotros mismos. Al respecto, menciona que ser cuerpo es comprenderse como la instancia que instala a la persona en el mundo, que hace posible la interacción con otros mediante sensaciones, experiencias y relaciones con uno mismo, con otros y con el contexto.

Además, el cuerpo funciona como mediador, puesto que permite construir, intervenir y modificar la realidad para crear nuevas posibilidades, en donde sentimos y actuamos a través de lenguajes que comunican los discursos particulares de la sociedad y cultura que habitamos (Mallarino, 2008). Y en esta construcción de subjetividades se desarrolla la agencia que uno debe tener sobre su propio cuerpo, para poder pasar por lugares en donde aparentemente no hay control (Mora, 2015).

Finalmente, en lo que al docente respecta, este debe dirigir su atención hacia las capacidades de los bailarines, para así realizar una corrección analítica que genere conciencia del propio cuerpo (Nugent, 2016). De ese modo, el foco se mantiene en el movimiento, mas no en la forma del cuerpo.

3.7. Percepción de las entrevistadas entorno al cuerpo

A continuación, se complementará la información bibliográfica compartida en los acápites anteriores con las definiciones del “cuerpo” y del “cuerpo virtuoso” ofrecidas por las entrevistadas.

Anahí: “El cuerpo es aquella forma físicamente viva que poseemos los seres humanos, que está formado por varias partes y es la principal herramienta de los bailarines. Cada cuerpo es distinto y tienen diferentes cualidades. En la danza, creo que un cuerpo sería considerado virtuoso cuando puede hacer cosas que otras personas no, o sea tiene más destrezas y las conoce”.

Nicole: “El cuerpo es la herramienta básica de todo bailarín. El cuerpo está dispuesto a explorar, expresarse y reconocer patrones. Creo que un cuerpo virtuoso es aquel que ha seguido una formación rigurosa en la danza y tiene una calidad de movimiento peculiar. También, es virtuoso el cuerpo que ya desarrolló distintas capacidades como la elasticidad, coordinación, fuerza, etc.”.

Alexa: “Creo que el cuerpo es la apreciación infinita de nuestras ideas, por medio de la materia. Y un cuerpo virtuoso vendría a ser un estándar social impuesto dentro del cuerpo”.

Antonia: “En la danza, el cuerpo es la principal herramienta del bailarín. Y un cuerpo virtuoso vendría a ser aquel que tiene condiciones físicas como elasticidad, buenos empeines, ligamentos largos, o cualquier cosa que te haga ver con más estética. Una persona que tiene todas estas condiciones puede llegar a ser profesional más rápido con el entrenamiento correcto”.

Micaela: “El cuerpo es la herramienta para hacer todo. Y un cuerpo virtuoso es uno que tiene mucha facilidad para hacer ciertas cosas ya que puede tener una mayor elasticidad y fuerza. Pero, igual se tiene que trabajar para hacer crecer estas capacidades”.

Belén: “Me gusta pensar que somos un cuerpo y no que tenemos un cuerpo, porque es como un hogar, ya que nosotros habitamos en él. Como es parte de nosotros es importante aceptarlo, aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos. Y creo que un cuerpo virtuoso es aquel que tiene muchas capacidades, como lo son los cuerpos de los bailarines”.

La mayoría percibe al cuerpo como la principal herramienta que utiliza un bailarín para poder ejercer este arte y consideran virtuoso a aquel que posee muchas condiciones físicas (principalmente la fuerza y elasticidad) que ayudan en la danza. Esto es muy parecido a lo que propone el ballet clásico, debido a que este relaciona el cuerpo con las condiciones que ayudan a potenciar la técnica. Sin embargo, ninguna de las estudiantes señala la forma del cuerpo como característica relevante.

Particularmente, la respuesta de Belén atrajo mi atención. Ella ve al cuerpo como un hogar, y por ello debemos cuidarlo y aceptarlo. Para ella, en contraste con las respuestas de las demás entrevistadas, no se trata de una herramienta externa y por ende, no usamos el cuerpo para conseguir algo: somos cuerpo.

En la danza, a veces nos olvidamos que el cuerpo al que le exigimos tanto para poder bailar, forma parte de nosotros mismos. Considero importante no olvidar esto último, pues suele suceder que escindimos la subjetividad de nuestros cuerpos y por consecuencia, los exigimos como máquinas que no sienten y que

deben estandarizarse para producir una estética; cuando en realidad cada persona es distinta, y por ende, tienen límites y tiempos distintos para aprender y adaptarse. Forzar el cuerpo es dañar nuestra casa y no aceptar nuestro hogar como es; implica también una sensación de insatisfacción permanente que poco suma al bienestar integral de la bailarina.

Por su parte, Micaela menciona que es importante seguir trabajando las capacidades del cuerpo. Esto lo relaciono a un comentario que hizo un maestro durante una de las clases de danza: “las condiciones naturales solo valen un veinte por ciento en el progreso de un bailarín, y el ochenta por ciento restante depende del esfuerzo y el trabajo que cada uno decida hacer”. Sin embargo, como se ha dicho anteriormente, hay que tener en cuenta nuestros límites al momento de exigirnos para mantener el bienestar integral.

Entonces, si somos cuerpo o incluso, si vemos al cuerpo como nuestra principal herramienta, ¿Por qué no lo cuidamos? ¿Por qué no le damos la atención que se merece? ¿Por qué solo nos preocupamos más por cómo se ve que por su salud?

4. MANDATOS Y CONCEPCIONES DEL CUERPO EN LA DANZA

4.1. El cuerpo en el entrenamiento

Generalmente, percibo las clases como un espacio, no solo para aprender, sino también para mejorar lo que sabemos y para disfrutar. Sin embargo, algunos bailarines suelen olvidar que el goce también es parte importante de lo que hacemos. Esto no significa que todo deba ser risas y desorden; va más allá de reír, es sentirse bien antes, durante y después de estar en un espacio en el que se nos permite explorar y potenciar nuestro movimiento.

Sin embargo, esto no suele suceder siempre. Desde que tengo catorce años, recuerdo escuchar de mis compañeras comentarios como: “la verdad no quiero entrar”, “solo no quiero que me diga que estoy gorda”, “siento que vengo por obligación y no porque me guste”, etc. Estos venían ligados a situaciones en las que alguna profesora había señalado aspectos negativos del cuerpo de una alumna durante la clase, y la mayoría de veces, esto sucedía frente a los demás alumnos.

Enfocándonos solo en el ballet y en la danza contemporánea, a partir de las entrevistas y mis recuerdos, puedo afirmar que esta clase de situaciones pasan en ambos tipos de danza. Primero, hablaré sobre cómo ocurre en las clases de ballet clásico y luego en las de danza contemporánea.

En el ballet, los profesores -a través de sus actitudes, comentarios y la manera en que se comunican con sus alumnas- dejan en evidencia que la figura corporal juega un rol muy importante. A veces, dan a entender que lo que más importa en esta danza es cómo te ves, mas no el movimiento, ni si se logra transmitir la historia al público (Green, 2002).

Es así como durante las clases de ballet, los maestros, en diversas ocasiones, hacen comentarios negativos respecto al cuerpo de sus alumnas. A partir de las entrevistas, se puede afirmar que estos comentarios pueden darse en forma de recomendaciones, o incluso, señalando directamente que la alumna tiene que ser más delgada.

Antonia: “Una de mis maestras suele decir “hijita, deja de comer tanto” cada vez que ve a alguien que le parece que no está flaca. Y también, me acuerdo que a una de mis compañeras le solía decir qué era exactamente lo que tenía que comer de desayuno en frente de todas, porque según ella estaba muy gorda”.

Micaela: “Una maestra me decía en clase que quería que pese 36 kilos. Yo tenía 23 años. Ella nos hacía pesarnos y llevar un *voucher* a la clase para asegurarse de que nos habían pesado. Yo pesaba 41 y ella decía que era muy chiquita y caderona, que consideraba que en 36 iba a estar bien”.

Antonia: “Recuerdo que en varias ocasiones, una maestra durante la clase le decía a una alumna que su espalda era muy ancha, y que tenía que bajar de peso porque su cuerpo se parecía más al de una nadadora, y así no se podía bailar. Después, la alumna lloraba en los camerinos”.

Alexa: “Cuando mi hermana fue por primera vez a sus clases de ballet, le dijeron que iban a tener muchos problemas con ella porque se notaba, por su físico, que no hacía ejercicio”.

Así pues, las bailarinas se encuentran en un entorno donde se fomenta bajar de peso para lograr mejores resultados. La danzante aspira a dominar la técnica, la cual se encuentra relacionada, de cierta forma, con el manejo de la contextura

de su cuerpo. Y para ello se necesita autoexigencia y autodisciplina durante el entrenamiento, y también en otras esferas de su vida relacionadas con el cuidado de la figura corporal, como el ejercicio y la dieta (Ocampo et al., 1999).

Por este motivo, es que las obsesiones en torno a la delgadez son mucho más comunes en las bailarinas de lo que se cree, y pueden verse como una consecuencia que parte de la desesperación por cumplir con un ideal que parece inalcanzable (Ocampo et al., 1999).

Como se mencionó previamente, uno de los aspectos físicos más importantes en las bailarinas, es que tengan las piernas largas y delgadas, para que se puedan apreciar las líneas. Recuerdo que, en una ocasión en los camerinos, algunas compañeras estaban compartiendo consejos o trucos para adelgazar los muslos, ya que se acercaba una función y una de ellas había comentado que “el escenario te engorda, te hacer ver más ancha de lo que en verdad eres”. En ese momento, me dio curiosidad saber si eso era cierto o no, y pensé en algunas bailarinas que conocía y también había visto en el escenario, pero no pude recordar gran diferencia. Finalmente, seguí cambiándome para la clase mientras escuchaba consejos para reducir medidas.

En las entrevistas, también hablamos de los muslos y cómo algunas maestras piensan que es necesario que se alcance cierta figura corporal para bailar bien. Con relación a esto, Antonia y Micaela comentaron algunos sucesos que pasaron en el salón de clases:

Micaela: “A una alumna mía, en su clase de ballet le han dicho que está gorda y que si quiere tener éxito, tiene que bajar las piernas. Y también me comentó, que les han dicho que bajen de peso a todo el grupo de niñas de 9 años”.

Antonia: “Una vez vino una chica nueva que tenía piernas muy anchas y era bajita. Una profesora le dijo a otra que ella lo tenía todo para bailar, pero la otra profesora le respondió que no podía llegar a bailar si seguía gorda”.

Al escuchar el audio de las entrevistas recordé que un día, durante mis clases de ballet, estábamos practicando unos “solos”: había uno de ballet clásico y otro de danza moderna. Una de mis compañeras prefirió escoger el moderno y le dijo a la maestra que ella se sentía muy cómoda bailando ese tipo de danza. A lo que la maestra respondió: “qué bueno que te guste el moderno, porque en el clásico no podrías bailar. No eres gordita, pero tienes piernas grandes”. Toda la clase se rió, incluidas la profesora y aquella alumna; en ese instante, creo que todas vimos esa conversación como una broma. Sin embargo, ahora que puedo reflexionar al respecto, ni siquiera entiendo por qué me pareció gracioso. Pienso que no debe ser nada agradable que tu maestra te diga que no puedes bailar cierto tipo de danza, solo porque tienes piernas más gruesas que otras bailarinas.

Considero que, en el ballet, poco a poco se van normalizando muchas ideas, sobre todo aquellas relacionadas con que el cuerpo delgado es el objetivo al cual todas las bailarinas deben llegar, o al menos acercarse. Los bailarines encuentran el gusto por que se empujen sus límites, y al tener nuevos retos se exigen tanto física como mentalmente. Por ello, algunas bailarinas pueden llegar a decir que les gusta experimentar dolor, debido a que lo relacionan con el trabajo duro y un progreso más rápido de la técnica de danza (Green, 2002). Pero, no se piensa que tal vez hay una sobre exigencia y que el dolor podría estar presente por pequeños errores en la ejecución de los ejercicios ocasionados por el agotamiento físico. En base a esto, recordé una ocasión en

la que una profesora de yoga me dijo: “Sentir dolor no significa que lo estés haciendo bien. Uno puede trabajar correctamente sin la necesidad de sentir dolor”.

Por último, se puede afirmar que este dolor físico, el que aparece en las clases, se relaciona con la autodisciplina y autoexigencia, ya que puede ser percibido como una forma de asegurar que se está teniendo control sobre el cuerpo; pues la bailarina puede conectar este desgaste físico con la idea de que está moldeando y construyendo este cuerpo delgado, al cual todas aspiran (Green, 2002).

Por otro lado, la danza contemporánea, si bien es diferente al ballet clásico, no se encuentra exenta a la idea de que se ve la delgadez como una de las características más importantes en una bailarina. Si bien este tipo de danza es diverso, según las entrevistas y experiencias personales, se puede deducir que dependerá mucho del maestro, si decide aceptar y reproducir estos pensamientos en relación al cuerpo o si, por el contrario, invita a las estudiantes a cuestionarlo.

Recuerdo que, durante las clases, los maestros además de corregir errores de técnica y reconocer algún progreso, también comentaban sobre el cuerpo de sus alumnos, principalmente de las mujeres. Creo que el comentario más común es “Has adelgazado ¿no? ¡Qué bien!” Este tipo de comentarios hacen sentir bien a la estudiante que los recibe, pero al mismo tiempo puede hacer sentir mal a otros. Por ejemplo: un día, durante una clase de danza contemporánea, una maestra felicitó a una de mis amigas porque había bajado de peso. Ella se emocionó y nos dijo “Qué bueno que se dio cuenta porque estoy haciendo dieta hace

tiempo”. A lo que otra respondió “A mí aún no me dice nada. Te apuesto que piensa que soy gorda”. A eso, todas respondimos que no lo estaba, y cambiamos de tema.

Los profesores pueden decir pequeños comentarios relacionados con el cuerpo. Sin embargo, estas ideas sobre una figura corporal delgada, se encuentran tan normalizadas dentro de este arte, que los profesores probablemente no se dan cuenta de los efectos negativos de estos en las subjetividades de las bailarinas.

En las entrevistas, Clara y Alexa hablaron sobre algunos de los comentarios más recurrentes de sus profesores. Asimismo, Micaela menciona cómo estos comentarios ya no solo los generan exclusivamente los maestros, sino que también vienen de los mismos compañeros de clase:

Clara: “Me acuerdo que una profesora nos solía decir fofitas”

Alexa: “Un profesor decía al entrar a la clase: Mis gimnastas y mis delgaditas adelante por favor”.

Micaela: “Incluso los mismos compañeros te dicen “oye has engordado”, “estás más piernona”, “¿tú no tienes tanto pie no?”, etc.”

Es así que estas ideas van siendo normalizadas poco a poco por parte de las alumnas; de tal forma que ellas mismas reproducen comentarios similares a los de los maestros. No obstante, esto no quiere decir que no les afecte, solo se aceptan, como parte inmutable del quehacer de la danza. Recuerdo que, en algunas ocasiones, hablaba con mis amigas sobre si estaba bien o no que los profesores nos hablen así. Algunas pensaban que sí estaba bien, pues consideran que “ellos saben lo que hacen”; entonces, si te trata mal o te dice

algo, debe ser por alguna razón. Sin embargo, otras, incluyéndome, sí cuestionábamos lo que sucede, pero no nos atrevíamos a decir nada al respecto por miedo a que el maestro se moleste y ya no nos tome en cuenta.

Durante las clases regulares es importante tener en cuenta las subjetividades de las alumnas, puesto que las bailarinas no son personas invencibles, ni física ni mentalmente. Y aunque a todas les gustaría poder sobrellevar todo, no siempre se logra; sobre todo cuando se trata de un tema tan delicado en el mundo de la danza. Es ahí cuando muchas personas que practican este arte se pueden ver afectadas, ya sea por comentarios o acciones. Así lo cuentan Anahí, Lucía y Rosario:

Anahí: “Sentía que un profesor tenía preferencia por las que eran más delgadas, porque solo las miraba a ellas; aunque estuviera haciendo bien el ejercicio, no me miraba nada”.

Lucía: “Una amiguita de un nivel menor, me cuenta que siente que un maestro se porta de manera despectiva con las personas a las que les cuesta hacer su técnica. Y más cuando tienen un cuerpo grueso, ya que cuando son esbeltas no le molesta tanto que no le salgan los pasos”.

Rosario: “Cuando bailaba al inicio era un poco gordita, pero durante las clases me hacían sentir como una vaca”.

Entonces se puede ver que, la manera en la que el profesor se dirige a sus alumnos es clave para que estos no sientan que no son tan buenos bailarines debido a la forma de su cuerpo.

Además, durante las entrevistas se habló sobre cómo los y las docentes de danza contemporánea también buscan que sus estudiantes bajen cada vez más de peso; una situación parecida a la que ocurre en el ballet clásico. Anahí, Micaela y Paulina comentan sobre cómo se alienta a la bailarina a ser más delgada:

Anahí: “Cuando bajé de peso un profesor me vio en la clase y me dijo: ¡Estás fabulosa, estás muy flaca, quédate así! Yo le dije que no quería estar así, que más bien quería subir de peso. Y él me dijo: ¡No! ¿Para qué? ¡Si estás muy bien! ¡Estás perfecta! También, otro profesor me dijo lo mismo, y que creía que incluso podía bajar más de peso”

Micaela: “Una profesora le dijo a una alumna: “Yo no te quiero atlética, yo te quiero flaca””.

Paulina: “Tenía una compañera que solía decir: “La directora no me elige para hacer ciertos papeles por cómo es mi cuerpo””.

A partir del comentario de Micaela, recordé que yo también había pasado por una situación similar: mi profesora me estaba comentando sobre que ella creía que había muchas chicas que tenían que bajar de peso para una presentación. Yo solo asentía a todo lo que ella me contaba, ya que no sabía cómo responderle. Luego, me dijo que yo no debía bajar de peso, pero que se me tenían que marcar más los músculos sin dejar de tener la figura corporal que ya tenía. No le dije nada y ella continuó con la conversación.

Esta estética corporal incluye un cuerpo más tonificado, sin embargo este modelo no reemplaza la figura corporal delgada. Por el contrario, particularmente

a las mujeres, ahora no solo se les exige tener cuerpos pequeños y delgados, sino que también se les demanda una apariencia más tonificada; por esto suelen pasar más tiempo observando y entrenando sus cuerpos para alcanzar un objetivo que parece inalcanzable (Green, 2002).

Así pues, las mujeres cambian el deseo de estar saludables por el de verse saludables. En la danza esto se intensifica, y las estudiantes se suelen sentir más presionadas, debido a que ahora es más difícil lograr esa figura corporal porque ya no solo deben tener un cuerpo delgado, tienen además que verse tonificadas. Entonces, lo que sucede es que no se les incentiva a priorizar su salud, sino que se buscan caminos, no necesariamente saludables, que las lleven a verse delgadas y tonificadas, solo porque es la figura corporal deseable (Green, 2002).

Por otro lado, es importante que los maestros estén capacitados para saber cómo manejar situaciones relacionadas con desórdenes alimenticios, ya que es algo común dentro este ambiente, y las bailarinas son más vulnerables a ellos. Recuerdo que en una de mis clases había una compañera extremadamente delgada que aparentaba tener 13 años aproximadamente. Muchos pensaban igual que yo, incluso algunos profesores, pero a pesar de ello nadie decía ni hacía nada. Una amiga me dijo “Solo es así porque tiene cuerpo de niña, aún falta que se desarrolle”. Luego de unos meses, me enteré de que tenía 19 años y que tenía un desorden alimenticio del que no se podía recuperar. Sin embargo, nadie nunca dijo nada por un buen tiempo, hasta que una profesora se lo comentó a la directora; sin embargo, ella lo ignoró, lo dejó pasar. Así, en algunas ocasiones, los docentes y pares comentan y actúan cuando un cuerpo no es lo suficientemente delgado, pero ignoran y dejan pasar cuando es extremadamente

delgado, incluso cuando esa delgadez es síntoma de un desorden alimenticio y/o afecta directamente a la salud y rendimiento de la bailarina.

Nicole comentó sobre una situación similar que vivió mientras practicaba danza contemporánea:

Nicole: “Los primeros tres años que estuve acá tuve un desorden alimenticio y nunca sentí un apoyo o respaldo de parte de los profesores, a pesar de que yo se lo comenté a una profesora. Todo quedó ahí. Yo no sabía qué hacer”.

Así podemos constatar que en la danza contemporánea también se pueden ver problemas relacionados con la idea de que el cuerpo delgado es mejor que cualquier otro. Y aunque, se podría decir que esta situación es más recurrente en el ballet clásico, no significa que este otro tipo de danza esté exento de problemas relacionados con este tema.

4.2. El cuerpo previo a una confrontación con el público

Si bien en el día a día la forma del cuerpo puede crearle un conflicto interno a la bailarina, cuando se acerca una presentación se empieza a sentir una mayor tensión respecto a este tema.

En el caso del ballet, la idea de lo que es bello y saludable puede ser diferente a lo que la sociedad en general piensa. Por lo tanto, muchas bailarinas se consideran saludables ya que su concepto de la salud ha sido el resultado de estar dentro de este ambiente (Kelso, 2003), donde tener una figura corporal delgada es visto como lo normal y esperado.

Cuando se acercan las presentaciones, se espera que las danzantes se encuentren en su mejor forma; y dentro del ballet esto significa tener un cuerpo sumamente delgado. Recuerdo que usualmente los comentarios de los maestros a las alumnas respecto al peso aumentan significativamente cuando se acerca una muestra con público; y se suele terminar la clase con frases como “no se olviden de hacer dieta”, “cuiden la dieta para la muestra”, “no coman “X” comida, porque engorda y se acerca la presentación”, etc. Por ende, cada bailarín aumenta la autoexigencia en relación a mantener o adelgazar la forma de su cuerpo.

Este aumento de preocupación por el peso también se puede evidenciar en la vida cotidiana de una persona que no se dedica a la danza, cuando va a exponerse a las miradas de otros en un determinado contexto; por ejemplo, cuando se acerca una boda o en el verano. Sin embargo, la presión por tener una figura corporal delgada es más fuerte en la danza, sobre todo cuando va a darse una presentación escénica y más aún en el ballet.

En una de las entrevistas, Antonia me cuenta que ya se acercaba fin de año y, por ende, también la muestra final de su escuela de ballet. Entre esos días había llegado una chica nueva para probar cómo eran las clases y en frente de todo el salón sucedió lo siguiente:

Antonia: “Vino una chica nueva y profesora B le dijo a profesora A que ella tenía todo para bailar, y profesora A le dijo que todo bien, pero no podía si seguía gorda. Y después le dijo directamente a la chica, “hijita pero si quieres entrar en el vestuario de fin de año tienes que bajar de peso”.

Recuerdo que este tipo de comentario solían ser más frecuentes al acercarse alguna presentación; y mis compañeras y yo no lo veíamos como algo negativo, más bien lo considerábamos como algo normal.

Por otro lado, Rosario comentó lo siguiente.

“Cuando llegó el momento de la muestra, me puso atrás. Y no estaba gorda, solo llenita; en el mundo normal pasaba como flaca. Y me puso atrás porque estaba gorda. No me lo dijo de frente, pero era evidente porque yo era la que más sabía y en las clases siempre me ponía adelante porque me sabía de memoria las secuencias. Y me impactó tanto, que empecé a adelgazar demasiado. Y sentí que hubo un cambio en las clases. Ya no me sentía discriminada por la forma de mi cuerpo, ahora solo por mis condiciones. Entonces, me di cuenta de que sí se les daba valoración a los cuerpos delgados”.

A raíz de este comentario, recordé que en varias ocasiones he escuchado a varios alumnos decir esta frase: “No baila muy bien, pero al menos es muy delgada”, como si la textura de un cuerpo llegara a ser tan o más importante que la técnica. Además, me pregunto cómo la danza puede ser un espacio de liberación y a su vez puede llegar a afectar las subjetividades y el bienestar de las personas.

En el caso de la danza contemporánea, no se suele buscar una forma del cuerpo ideal, ya que el concepto que se tiene de este va más allá de solo lo físico. Así lo explica Mora (2015):

“El cuerpo también actúa como medio para construir subjetividad, y es un territorio donde se desarrolla la agencia. Del mismo modo que, en la danza, el

cuerpo es un medio y un instrumento que se pone en juego con distintas finalidades, la danza es medio e instrumento para producir determinados cuerpos y sujetos, y por medio de ella, pueden construirse corporalidades y subjetividades que desbordan el control” (p. 127).

Personalmente, he tenido experiencias muy distintas en las diversas clases de danza contemporánea. En algunas ocasiones, la contextura del cuerpo no era un factor importante dentro de las clases, pero en otras sí. Cuando no lo era, la experiencia era muy similar a lo que describe Lecca (2017) sobre el testimonio de una bailarina: “[...] no haberse preocupado demasiado por su estética corporal le había permitido conectarse con su mundo interior y explorar a partir del mismo. Para Mariel, la danza contemporánea le permitió conocer aspectos de sí misma, conectarse emocionalmente e integrar sus virtudes y defectos” (p.6).

Pero, en el caso de que la contextura del cuerpo sí fuera importante, cuando se acercaban las presentaciones finales, sucedía prácticamente lo mismo que en las clases de ballet clásico. Concretamente, los comentarios de los profesores incitaban a bajar de peso y la preocupación por verse delgadas se mantenía presente entre las alumnas.

Respecto a los comentarios que suelen aparecer cuando se acerca una muestra para el público, Clara y Micaela dijeron lo siguiente:

Clara: “Un profesor nos daba a entender que teníamos que ser delgadas para la función. Por ejemplo, decía “La función es en tal fecha así que todas en “anoréxicas” o en “bulímicas””.

Micaela: “Este año nos vinieron con que todas estábamos gordas casi todos los días. También, me dijeron que mis piernas estaban muy grandes y por eso me iban a poner pantalón y ya no vestido”.

Sin embargo, es importante recalcar que no siempre hay comentarios negativos relacionados al cuerpo. En más de una ocasión me he encontrado con profesores que no consideran que la forma del físico sea una característica importante para bailar danza contemporánea, puesto que se enfocan más en el movimiento en sí, que en la figura corporal del alumno. Por ejemplo, Micaela compartió la siguiente experiencia:

Micaela: “Cuando un profesor dio feedback a una alumna le dijo que los jueces sí habían criticado su peso, pero que para él ella estaba bien y no tenía que cambiar”.

Así vemos que no todos los maestros ven a la forma del cuerpo como una característica que defina el nivel de la bailarina.

Entonces, se puede observar que en el ballet la figura corporal delgada es un aspecto que se espera de las bailarinas y la exigencia para conseguirlo aumenta cuando hay presentaciones. En la danza contemporánea, a pesar de que hay ideas muy diversas en relación a la forma corporal de las bailarinas, de todas maneras, se evidencia que en varios casos la contextura importa y por consecuencia los comentarios relacionados al cuerpo aparecen cuando van a realizarse las muestras finales, incluso suelen ser parecidos a los que se dan en el ballet clásico.

4.3. Hablar y disciplinar el cuerpo tras bambalinas: pasillos, camerinos y espacios de ocio

Hasta ahora se han mostrado diversas situaciones en las cuales se puede ver cómo en las clases de ballet clásico y danza contemporánea se desarrolla la idea de cómo es la forma del cuerpo ideal para la danza. Sin embargo, estas ideas no solo se presentan dentro del salón de clases, sino que continúan presentes fuera de este, en otros espacios de socialización de las bailarinas. A estas costumbres, normas y creencias que se manifiestan de manera implícita en una institución, se les denomina “currículum oculto”. Este influye a todas las personas que forman parte de una institución, aunque no haya ninguna intencionalidad en su transmisión, por esa razón, se le debe prestar una mayor atención y cuidado a la información que se está difundiendo (Acevedo, 2017).

A partir de mi experiencia, y de lo indicado por mis entrevistadas, considero que el lugar donde más se habla sobre el tema del peso y la forma del cuerpo es el espacio de los camerinos antes o después de entrar a una clase. Ya sea en el ballet o en la danza contemporánea, el sitio donde uno se alista para entrar al salón juega un rol fundamental; aquí a parte de conversar sobre la vida de cada una, también se reproducen mandatos sociales y se normalizan varias ideas que se van generando en el espacio donde se danza, no solo relacionadas con el peso. Entonces, en las conversaciones que ocurren en este lugar, se pueden observar claramente las ideas que manifiesta de manera implícita cada escuela sobre el cuerpo.

En cuanto al ballet clásico, recuerdo que la forma del cuerpo es un tema que solía estar presente constantemente, por medio de pequeños comentarios a los cuales a veces no se les prestaba mayor atención, debido a que se van

normalizando entre las alumnas. Por ejemplo, Antonia cuenta cómo son algunos comentarios que escucha de las bailarinas al entrar en los camerinos de la escuela de ballet:

Antonia: “Una de mis compañeras es bastante delgada, solo tiene glúteos “grandes”, pero siempre dice que se ve gorda. También, hay otra que cada vez que llega a la academia entra y dice que está gorda”.

En mi experiencia, recuerdo que este tipo de comentarios eran muy comunes y las respuestas que se daban eran “no estás gorda”, “no estás gorda para el mundo normal, pero tal vez todas estemos gordas para el ballet” o, en caso se consideraba que la persona que dijo el comentario era de contextura gruesa, se le recomendaba ir al nutricionista, hacer ciertos ejercicios y a veces se mencionaba qué zona del cuerpo es la debía bajar de talla.

Cabe mencionar que los comentarios que se dan fuera de clase, no parten exclusivamente de las alumnas, sino también de sus madres. Recuerdo una ocasión particular, cuando tenía 16 años aproximadamente y asistí a una clase de ballet; había llegado un poco después de lo usual y ya estaban dos bailarinas antes que yo. No estaban estirando o cambiándose para la clase, estaban llorando. Decidí acercarme a una de ellas y me dijo que no quería hablar con nadie, por lo que me dirigí hacia la otra y me contó que la mamá de su compañera había comentado, con las demás madres, que estaba gorda y por eso no debía interpretar cierto papel en la presentación. Luego entró una bailarina más, se acercó a la que no quería hablar con nadie y le dijo que no era su culpa, que el error había sido de su mamá. Finalmente, ambas se tranquilizaron, llegaron las demás alumnas e iniciamos la clase con normalidad.

De esta manera, se puede ver cómo la idea de “mientras más delgada es mejor” incluso se reproduce entre quienes son responsables del bienestar integral de niñas y adolescentes bailarinas: madres y docentes de ballet.

Por otro lado, las ideas sobre la forma del cuerpo siguen presentes fuera del estudio de ballet en muchas de las danzantes. Esto puede traer consecuencias negativas, como obsesiones relacionadas con el peso; pero también, pueden generar reflexiones. Por ejemplo, a continuación, Antonia, comenta dos de las conclusiones a las cuales ha llegado después de haber pasado mucho tiempo dentro de este ambiente:

Antonia: “Siento que una de mis amigas también se siente así (refiriéndose a que su cuerpo no es de la forma adecuada para el ballet) pero no lo dice, solo se mira al espejo con desaprobación. En realidad, en todas las clases veo al menos una persona que se mira al espejo con odio a si misma, y no porque no le salga el paso de baile, sino por su cuerpo”.

[...]

“Siento que varias de las chicas tienen miedo a engordar, como si al engordar un poquito ya te eliminaran”.

Se puede observar que las bailarinas son consideradas particularmente vulnerables a las dietas y a cualquier otra manera que busque cambiar el cuerpo. En el mundo del ballet, los cuerpos “gordos” son considerados feos y débiles, mientras que los delgados, son vistos como hermosos. Es así como ser delgada en el ballet es la norma y lo que se espera de las bailarinas (Pickard, 2012).

Con respecto a la danza contemporánea, como ya he mencionado antes, no todos los maestros tienen el mismo enfoque, por ende, no todos consideran que la forma del cuerpo sea la característica más importante de una bailarina. Sin embargo, sí hay profesores que le dan un valor muy grande a la imagen corporal y es aquí, donde suelen ocurrir ciertos problemas. Así, sus comentarios son los que más persisten incluso una vez acabada la clase, sin embargo, no son los únicos.

Recuerdo que en una ocasión en especial, me estaba probando un *leotard* para ver si podría ser el vestuario para una muestra. Me encontraba en el baño de los camerinos y me parecía que me quedaba bien. Salí para que mi maestro lo viera y me dijo que estaba bien y una de las personas que estaba en el camerino dijo “Asu Daniela, en vez de tener panza, la barriga que no tienes se va hacia adentro”. Mi profesor, que seguía ahí, respondió: “Cómo debe de ser”. En ese momento, más que halagada me sentí avergonzada, porque no me gusta cuando toda la atención se centra en mí y en ese instante todos estaban mirándome. Luego, me puse a pensar en qué poco agradable debe ser que tu profesor diga que hay cierto tipo de cuerpo adecuado para bailar y, por consecuencia, otros que no.

Así pues, fuera del horario de clases, los comentarios en relación al cuerpo por parte de los maestros y estudiantes persisten. Micaela menciona un comentario en particular, que le hizo una maestra de danza contemporánea mientras estaban en un restaurante.

Micaela: “La maestra mencionó que dos alumnas piensan que la mujer empoderada es la que ama a su cuerpo sin importar cuanto pese, y para ella son tonteras que piensan las que no pueden estar flacas”.

Además, Micaela comenta que, en otra ocasión, fuera del horario de clases, una profesora le empezó a dar recomendaciones para mantener una figura corporal delgada.

Micaela: “Me acuerdo que una maestra, una vez me dijo que solo coma una comida al día y si me daba hambre y sentía que estaba a punto de desmayarme, que tomara un vaso de gaseosa. Pero en una de las clases de danza contemporánea ya estaba demasiado mareada y lo corté. Y de ahí me dio gastritis”.

De esta forma, se puede observar cómo los comentarios que hacen los profesores fuera de clase llegan a afectar el día a día de las bailarinas, puesto que no solo se hacen dentro del entrenamiento, sino que persisten en las conversaciones que se dan al finalizar.

Aparte de ello, recuerdo que, en más de una ocasión, mientras nos encontramos en los camerinos antes de entrar a clase, solíamos hablar sobre los comentarios que hacían los profesores, relacionados a la forma de nuestros cuerpos. También, se solían compartir ideas de snacks “saludables” para poder comer y no engordar, mas no con el fin de comer de forma balanceada. Y cuando alguien traía comida que no parecía “saludable”, los comentarios eran bromas directas como: “vas a engordar”, o se le hacían preguntas sobre los ingredientes y calorías que poseía el alimento.

4.4. Dispositivos disciplinarios del cuerpo virtuoso (espejo y ejercicios particulares).

En el día a día, la percepción del cuerpo delgado como el objetivo que debe alcanzar toda bailarina, se ve reforzada por los espejos y por todos aquellos ejercicios que involucren el levantamiento del otro. Es así como, estos elementos se convierten en dispositivos disciplinarios en la danza; entendiendo como dispositivos a todo aquello que, de una forma u otra, tiene la capacidad de controlar, influenciar y orientar las conductas, pensamientos y opiniones de las personas (Agamben, 2011).

En el caso del ballet, se busca tener una corporalidad delgada con la justificación de que esto ayudará a realizar mejor los movimientos, como los saltos y cargadas (Mitchel, 2014). La reflexión de Mitchel me hizo recordar una situación que compartiré a continuación. Cuando tenía diecinueve años, al terminar una clase de ballet, se quedaron unos compañeros que tenían que ensayar un dúo. Después de cambiarme, me encontré con un amigo en el pasillo, el profesor había dejado la puerta del salón abierta, así que nos quedamos conversando y observando a nuestros compañeros. Me percaté que la cargada final de la secuencia les estaba costando, por lo que le comenté a mi amigo: “Creo que se están frustrando, porque no les sale”. A lo que él respondió: “Es que no es por malo, pero Camila está un poco subida de peso como para cargarla, y esa cargada tampoco es que sea fácil”. Al finalizar la clase, el profesor le dice al bailarín: “Tranquilo, todo se irá volviendo más sencillo y la cargada saldrá bien, porque para diciembre ella va a estar más en forma”. Ese es un claro ejemplo de que tanto maestros como estudiantes señalan la delgadez como una

característica física positiva en las bailarinas de ballet, denotando que ayuda a cargarlas con mayor facilidad.

Cabe mencionar que, en el ballet clásico, los hombres son los que cargan a las bailarinas; a diferencia de la danza contemporánea, en la que no es inusual presenciar lo contrario. Sin embargo, es poco común que se exploren las diversas opciones que tenemos para cargar a la pareja. Incluso en la danza contemporánea, estas pueden quedar limitadas a realizarse solo con bailarinas delgadas, quienes serán elevadas; y aquellos con una contextura más gruesa serán colocados como base.

Durante las entrevistas se comentó más sobre cómo se llevan a cabo las cargadas en la danza contemporánea:

Lucía: “Creo que en la danza contemporánea se sabe que no todo es por fuerza e igual seguimos cargando a las más chiquita y flaquita”.

Belén: “Creo que es el tema de las cargadas. Se carga a la más delgada y es comprensible. O sea que las cargadas vistas desde un cuerpo que carga el otro y solo uno accionando puede dar esta imagen de “Ok, solo las personas delgadas pueden ser cargadas, y tú nunca vas a ser cargada porque tu cuerpo no funciona”. Pero, hay algunas prácticas que tiene la danza contemporánea que te ayudan a pensar distinto el cómo entro a esa cargada, ayudándote desde la gravedad y otras fuerzas. Y sí, ayuda el pesar menos, pero no es imposible cargar a alguien más grande”.

Así pues, es cierto que en la danza contemporánea ya no es solo el hombre quien carga a la mujer, pero en muchas ocasiones se suele cargar a la persona más delgada. Situación similar a lo que ocurre en el ballet clásico, con la

diferencia de que aquí solo los hombres ejercen la acción de cargar, como símbolo de fuerza y virilidad, mientras la mujer se ve delgada para demostrar delicadeza y fragilidad. Esto se encuentra relacionado a los roles de género que se desarrollan en la sociedad, como ya se ha explicado previamente.

Por otro lado, tenemos a los espejos como una presencia prácticamente infaltable dentro de la vida de los bailarines. Estos se suelen encontrar pegados a las paredes de los salones de danza, con un uso más frecuente en las clases de ballet. Y si bien, tienen muchos aspectos positivos, también pueden tener consecuencias negativas, que afectan principalmente a las bailarinas.

En el ballet clásico, su uso es parte fundamental del entrenamiento, por lo que siempre se encontrará, como mínimo, uno dentro de las clases. Suelen ser largos y grandes para que se pueda observar bien el cuerpo entero de los bailarines, incluso cuando salten o se agachen. De este modo, los espejos pueden ser muy útiles, ya que ayudan a que cada uno pueda ver sus errores y corregirlos inmediatamente; también ayudan a evaluar el crecimiento técnico y a ver los movimientos desde diferentes ángulos a la vez (Radell, 2012).

Recuerdo que cuando practicaba ballet, los espejos fueron parte fundamental de mi aprendizaje y progreso. En muchas ocasiones, sobre todo al inicio, se me hacían correcciones que no lograba percibir sin la ayuda de mi propio reflejo, debido a que recién cuando miraba al espejo podía ver y sentir el error que estaba cometiendo. Así lo comentan Antonia y Belén en sus entrevistas:

Antonia: “En el ballet, los espejos te ayudan a ver cuáles son tus errores, a ver qué cosas puedes hacer mejor, así que de alguna manera son necesarios en lo que tiene que ver con la técnica”.

Belén: “Te ayudan a corregir postura y posiciones. Igual siempre el poder verte te permite estar más claro y consciente de qué estás haciendo, porque muchas veces puedes pensar que estás haciendo algo bien y en realidad no, entonces para corregir y mejorar la técnica ayuda mucho”.

Sin embargo, a pesar de ser una herramienta que contribuye al desarrollo de la práctica del ballet, muchos estudiantes también señalan que los espejos pueden ser una distracción. Sobre todo en las mujeres, ya que empiezan a criticar la forma de su cuerpo al mirarlo constantemente, así es cómo se empieza a distorsionar la percepción de su imagen corporal. Además, uno se puede volver dependiente del espejo y disminuir la capacidad de percibir todo su cuerpo sin este elemento (Radell, 2012).

En las entrevistas, Antonia y Belén también mencionaron experiencias negativas con los espejos en sus clases de ballet clásico:

Antonia: “La mayoría de las bailarinas usan los espejos para ver sus defectos en vez de sus virtudes. Si me vas a decir que una bailarina usa el espejo toda la clase solo para ver su técnica, me estarías mintiendo. Porque la mayoría lo usa para ver los defectos de su cuerpo, como: “Ay mis piernas”, “ay mis caderas” “ay mis brazos no son como me gustaría que sean”. Y esto distrae bastante con el objetivo de mejorar la técnica. Incluso a mí me ha pasado que durante las clases me distraigo pensando en qué partes de mi cuerpo podría trabajar más para que se vean de una forma. Y también, he visto muchísimo en los *breaks* de los ensayos que la gente se mira al espejo para ver qué parte del cuerpo les gustaría bajar de peso o tonificar, en vez de repasar los movimientos y la técnica”.

Belén: “Puedes terminar prestando más atención a la forma de tu cuerpo que a la técnica. Empiezas a observar que no te gusta tu estructura o también que estás subiendo de peso. Incluso a mí me llegó a pasar cuando bailaba ballet en tercero de secundaria, porque tenía un sobrepeso ligero que tenía que cuidar. Y el ballet me ayudó a volver a mi peso, porque era una actividad física constante y todo eso. Pero seguía teniendo curvas y me comparaba con mis compañeras. Mirarme al espejo dejó de ser algo bonito y afectaba mi autoestima. Probablemente fue una de las razones por las que dejé de bailar ballet. Se volvió un lugar negativo y de crítica hacia mi propio cuerpo”.

La presión que ponen los maestros a las alumnas para mantener una figura corporal delgada, ayuda a que los espejos se vuelvan detonadores de hábitos irregulares en la alimentación y de una percepción corporal negativa (Mitchel, 2014). Por ejemplo, recuerdo que mi maestra le dijo a una alumna que parecía que estaba subiendo de peso, como respuesta mi compañera solo asintió y se fue a su lugar en la barra para comenzar la clase. Después de ese día veía cómo ella se miraba constantemente en el espejo, pero no practicando las secuencias de movimiento, sino evaluando su cuerpo desde diferentes ángulos, y ocasionalmente le preguntaba a alguien si es que creía que de verdad estaba subida de peso.

Asimismo, teniendo como referencia lo antes mencionado sobre Foucault, los espejos funcionan también como un mecanismo de autovigilancia, puesto que ya no solo los maestros miran a los estudiantes, ahora son los mismos alumnos quienes observan sus cuerpos. Así pues, estos pueden ver a los espejos como una presencia que regula el comportamiento en clase, contribuye a la

objetivación del cuerpo, a las auto evaluaciones físicas y a la competencia (Green, 2002).

Por otro lado, en la danza contemporánea ya no encontramos al espejo como un objeto siempre presente en las clases. Para entender cómo llegaron los espejos a este tipo de danza, Ehrenberg (2010) dice que su historia inicia a finales del siglo XVIII con el ballet clásico, ya que durante esta época este elemento fue muy popular dentro de las casas de los aristócratas. Luego, con el desarrollo de la danza moderna, muchos adoptaron la costumbre de seguir usándolos para su práctica, y otros los rechazaban porque venían del ballet.

En la danza contemporánea, se encuentra la posibilidad de explorar nuevas ideas, como la de prescindir del espejo para hacer un mayor énfasis en las sensaciones internas y a la capacidad de poder percibir cada movimiento, sin la necesidad de verificar cómo se está llevando a cabo.

Como en el ballet clásico, el espejo tiene un lado positivo y uno negativo respecto a su uso en la danza contemporánea. Recuerdo que, en algunas de las clases de este tipo de danza, el uso del espejo me beneficiaba mucho, sobre todo para aquellas correcciones que eran nuevas y aún no había interiorizado por completo.

Basado en eso, el espejo puede ser visto como un elemento positivo. Ya que, tal y como en el ballet, ayuda a ver los detalles y te permite hacer correcciones de forma inmediata. Algo que no sucede cuando este no está. Por lo tanto, el espejo puede reforzar la percepción del propio cuerpo con la ayuda de la vista. Por ejemplo: el estudiante observa en el espejo que sus hombros están colocados hacia arriba; entonces lo primero que debe hacer es percibir cómo se siente esta

acción en su cuerpo, para después corregir la colocación mientras se mira al espejo, e intentar sentir la diferencia entre ambas posiciones. Además, este elemento contribuye a la retención de información de movimiento (Ehrenberg, 2010).

En las entrevistas, Anahí menciona cómo el espejo la ayuda en sus clases de danza contemporánea:

Anahí: “El espejo me permite visualizar mi cuerpo y ver los errores que puedo tener. Veo mi proyección, mis líneas y me ayuda a mejorar mi postura. A veces, también me ayuda a ser más consciente de los gestos que hago. También, me ayuda a ver los detalles en las coreografías, porque cuando no hay espejo cuesta mucho más ver cada acción que se está mostrando”.

En cuanto al lado negativo, es muy parecido a lo que ocurre en el ballet clásico. Básicamente, siempre existe la posibilidad de volverse dependiente del espejo, y también puede causar obsesiones con el cuerpo, dejando de lado el sentir y el disfrute del movimiento (Ehrenberg, 2010).

5. RECOMENDACIONES PARA UNA PEDAGOGÍA Y HACER EN LA DANZA

Para empezar a generar un cambio considero que se deben empezar a educar a los maestros respecto al tema, ya que gran parte de ellos sigue impartiendo la misma enseñanza que recibieron; así se sigue reproduciendo, de forma implícita o explícita, la idea de que un cuerpo delgado es mejor que cualquier otro.

Esta idea, que se reproduce en cada generación de bailarines, no es parte del currículum oficial de las escuelas y universidades de danza, pero se enseña y se aprende a través de lo que en la teoría de la educación se denomina “currículum oculto”. La única forma de descomponer y atacar ese “currículum oculto” es a través del reconocimiento de su existencia y de un diagnóstico que permita identificar cómo y a través de qué prácticas se reproduce.

Además, se debe dar la misma importancia a la salud física y mental de los bailarines en general, y sobre todo, prestar una mayor atención a las mujeres, ya que son más vulnerables al disciplinamiento corporal, y por consecuencia, pueden tener mayores problemas relacionados con querer cambiar su cuerpo para ser aceptadas, esto como producto de las construcciones de género que afectan a nuestras sociedades, que también están presentes en la práctica artística. Incluso, se han realizado investigaciones en York University en el Reino Unido, donde se demuestra que las mujeres tienen más probabilidades de experimentar actividad cerebral relacionada con la percepción negativa del cuerpo; lo cual podría explicar porque el porcentaje de mujeres con desórdenes alimenticios es mayor al de los hombres (Eating Disorder Hope, 2016).

También, se debe promover que las y los bailarines busquemos nuestro bienestar en todo sentido. Debemos tener en cuenta que ser bailarín es mucho más que solo bailar, también involucra nutrirse de información académica, conocer la historia de la danza, saber sobre la anatomía de nuestros cuerpos, reflexionar sobre nuestro quehacer y sus efectos en nuestra subjetividad, entre otras cosas. De esta manera, se podría realizar el cuidado a uno mismo que propone Tobón (2003).

Asimismo, considero muy importante que se generen espacios de diálogo al finalizar las clases de danza, para que las alumnas y el docente tengan la oportunidad de conversar sobre cómo se sintieron durante la sesión y sobre las preguntas o inquietudes que se generaron a partir de la clase. Además, el maestro debe aprender a generar una atmósfera que dé confianza para conocer mejor a sus alumnos y guiarlos de una manera óptima.

También considero que se necesita reconocer la diversidad corporal que existe y cómo el cuerpo de la o él bailarín puede cambiar dependiendo del contexto, cuestionando así la idea de que solo un modelo corporal es el mejor para bailar. Así se genera una mayor oportunidad para que todos puedan explorar, experimentar y crear dentro de este arte.

A continuación, se pueden observar otras recomendaciones y cambios que las estudiantes y docentes que fueron entrevistadas consideran que se deben tomar en cuenta.

Belén: “El vocabulario es esencial. El lenguaje que se utiliza para transmitir del docente al alumno, o sea que el alumno no escuche que necesite tener un cuerpo de alguna forma. Sino que más bien, escuche que tiene que mejorar su

alineamiento, su fuerza, etc. Además, nosotros mismos debemos dejar de compararnos, si tienes claro que no te tienes que comparar con los cuerpos de los demás y te enfocas en tu proceso y progreso, se pueden evitar pensamientos negativos”.

Micaela: “Creo que el tema es muy difícil de solucionar, porque sucede en todo el mundo. Por ejemplo, si tú te vas a un concurso en Alemania, pierdes puntos por estar subida de peso, entonces los maestros de acá se ven obligados a decirles a sus alumnos que cuiden su peso. Pero, por ejemplo, en Brasil o Argentina casi no hay problema porque se aceptan más lo cuerpos latinos. Entonces, creo que se debería fomentar una cultura en la que los padres conozcan cada deporte desde que meten a los niños en ellos, porque hay mucha ignorancia. Por ejemplo, cuando las mamás llevan a sus hijas al ballet y la maestra les dice que la hija necesita esto y lo otro, las madres no cuestionan nada y les parece bien exigirles a sus hijas que sean muy delgadas. También, se debería ver quiénes son las personas que dictan danza o algún deporte, porque también existen problemas así en esas actividades, porque las maestras enseñan tal como les enseñaron a ellas. También, tomar más en cuenta a los psicólogos deportivos y que las escuelas sean formales porque no todas tienen los permisos y siguen funcionando”.

Paulina: “Recomendaría estar muy claros en qué estamos haciendo. Saber de dónde parten las cosas que se proponen, y qué buscan con el movimiento. Si uno define esas cosas, no habrá lugar de exclusión. Si se basa en el movimiento y en la danza, no se tiene que seguir pensando en las cosas externas. Cuando tienes eso claro, ya no estas confundido. Cuando estás confundido, entonces es porque no sabes tu posición con respecto a estos temas”.

Catalina: “Yo lo que hago a la hora de formar grupos, trato de que no sea la misma gente, y en trabajos colectivos también, y siempre propongo dinámicas en las clases donde sea valorado el trabajo de la otra, y ellas aportan desde su saber. Y cosas tontas como cambiar la línea. Que no sean siempre los mismos los que se queden adelante. Cambios espaciales y no dar las cosas por hecho e intentar desde el espacio pedagógico destruir esos modelos impuestos desde hace años”.

Rosario: “Recomendaría que lean más. Tienen que investigar más sobre salud mental y cuerpo. Leer más sobre interculturalidad y clases sociales y el cuerpo porque creo que el cuidado de los alumnos no solo pasa por la salud mental, sino que también por ciertas formas de discriminación socio económica. Porque la práctica del cuerpo es muy delicada y engloba todo. Y así, evitar que esta práctica reproduzca muchas formas de discriminación”.

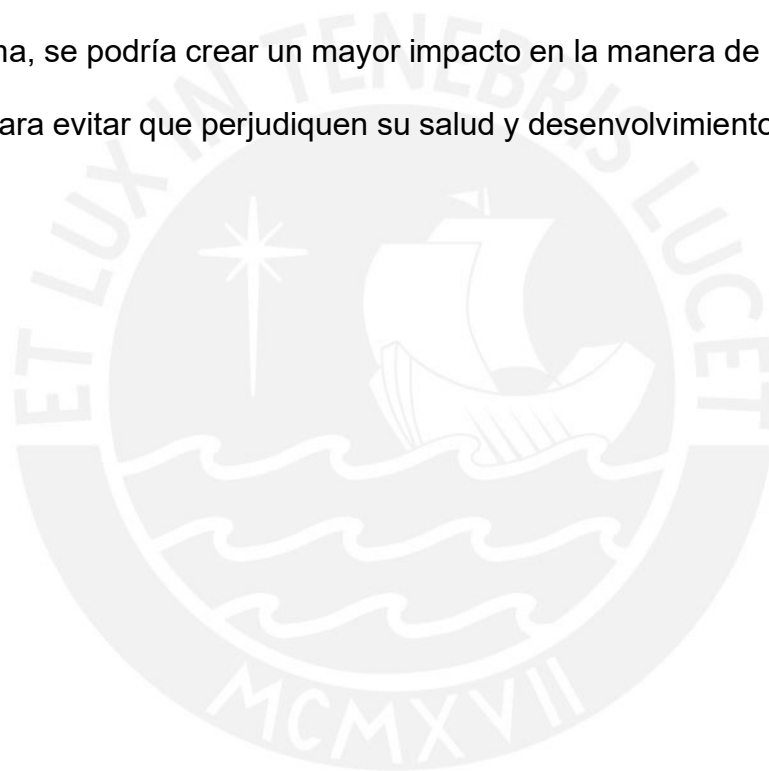
Anahí: “Creo que una acción preventiva podría ser demostrar a los bailarines ejemplos de personas que no tienen un cuerpo delgado y que triunfan en el ámbito de la danza. También, ser más conscientes de nuestros comentarios, tanto los bailarines como los profesores. Y sé que varios profesores piensan que el cuerpo delgado es mejor, pero es porque a ellos sus profesores les enseñaron eso. Entonces, creo que deberían estar más abiertos con nosotras para poder conversar del tema porque no siempre todo va a ser así. También uno como bailarín debe intentar no enfocarse en los comentarios negativos relacionados con “estar subida de peso”, más bien hay que aprender a auto valorarnos”.

Clara: “Creo que las instituciones que dan clases de danza deben dejar en claro a los profesores qué idea de cuerpo desean transmitir a sus estudiantes. También, creo que debería haber un acompañamiento psicológico para los

estudiantes, independientemente a si están pasando por un mal momento o no. Y los docentes en danza también deberían de tener esta ayuda psicológica e informarles qué hacer en caso haya un problema puntual con alguna alumna”.

Así, considero que se debe hablar más abiertamente sobre este tema para empezar a realizar cambios, con el fin de evitar seguir reproduciendo prácticas que fomenten la idea de que el cuerpo delgado es una característica esencial que debe tener toda bailarina.

De esta forma, se podría crear un mayor impacto en la manera de pensar de las bailarinas, para evitar que perjudiquen su salud y desenvolvimiento en este arte.



6. CONCLUSIONES

En esta investigación, a partir de la información recolectada, a través de fuentes secundarias y de las entrevistas realizadas, se buscó explicar cómo la danza contemporánea puede verse influenciada por la idea de que una bailarina tiene que verse delgada; concepción que nace en el ballet clásico. Esto se inicia con George Balanchine, cuando empieza a promover sus ideas sobre cómo debía ser una bailarina de ballet, y desde ese entonces la mayoría ha adoptado y normalizado ese estereotipo. Es por ello que, actualmente muchos maestros reproducen en su enseñanza lo que aprendieron cuando fueron estudiantes: la idea de que una bailarina debe disciplinar su cuerpo para que este se vea delgado.

Así pues, este mandato por un cuerpo delgado que surge en el ballet y que se reproduce en otros tipos de danza, como en la danza contemporánea, tiene relación con los roles y atributos que son parte del sistema de género, ya que se suele representar a la figura femenina como delicada y frágil, mientras que la figura masculina suele expresarse como la que da soporte de la mujer. También está relacionado al origen europeo del Ballet, cuando lo que tenemos alrededor del mundo son una diversidad de cuerpos que responden a la diversidad cultural de sus intérpretes.

Si bien el mandato por un cuerpo delgado es evidente en el ballet clásico, como se ha querido argumentar en la tesis, se hereda a través de una expectativa corporal en la danza contemporánea. Esto, debido a que los bailarines suelen llevar clases de ballet antes o a la par con otros tipos de danza.

En ese sentido, este problema no es ajeno a las escuelas y al quehacer de la danza contemporánea, donde se evidencia un discurso ambivalente en torno a la comprensión del cuerpo: hay un discurso explícito que promueve y enuncia que “todo cuerpo baila”, que se contrapone con otro tipo de prácticas discursivas en el que se prioriza y valora los cuerpos delgados.

Si bien los discursos y las prácticas que reproducen dicha forma de entender el cuerpo de la bailarina no son parte explícita del currículum oficial, se promueven a través de comentarios y dispositivos que son parte del currículum oculto de las escuelas de danza, tanto en las de ballet como en las de danza contemporánea.

En cuanto a los dispositivos, se han identificado principalmente dos en la realización de esta tesis: los espejos y las cargadas. Los espejos no solo sirven como una herramienta de trabajo, sino que, asimismo pueden ser usados como una forma de autovigilancia, donde la alumna mira su cuerpo y el de sus compañeras, enfocándose más en la forma física que en el movimiento. En cuanto a las cargadas, se suele promover que sean las bailarinas más delgadas quienes sean cargadas, incluso en la danza contemporánea, donde, en contraposición, se pueden encontrar técnicas que permiten cargar a prácticamente cualquier persona, sin importar la contextura corporal.

Actualmente, se problematiza más este discurso ambivalente, ya que varias bailarinas de ballet han hecho públicas sus experiencias sobre la exigencia de ser delgadas, como por ejemplo, Kathryn Morgan; con la intención de generar una mayor consciencia, para evitar que se cometan los mismos errores en otros tipos de danza. Sin embargo, esto no significa que el problema se haya superado. Por el contrario, el rechazo a cuerpos que no se asemejan al modelo

corporal delgado sigue siendo común en los espacios de enseñanza-aprendizaje y de entrenamiento, tanto en el ballet como en la danza contemporánea.

Así pues, es importante que los maestros tengan claro cuál es el objetivo durante las clases que se llevan a cabo día a día, enfocándose en el movimiento, el progreso y el bienestar del estudiante, mas no en la forma de su cuerpo. Especialmente, reconocer que cada cuerpo es distinto y capaz de desarrollarse dentro de este arte.

Por otro lado, tanto en el ballet como en la danza contemporánea, es en las presentaciones, concursos u otras muestras al público, donde la presión de los maestros a sus alumnas en torno al cuerpo y su contextura aumenta significativamente, lo cual las pone en un mayor riesgo de perjudicar su salud.

Además, es relevante observar cómo las bailarinas entienden el concepto de “cuerpo”, ya que esto puede influir en la manera en la que traten el suyo. Por un lado, se puede ver el cuerpo como una herramienta que se puede controlar e incluso transgredir sus límites de salud y bienestar, con el fin de progresar más rápido en alguna técnica de danza. Por otro lado, se puede ver al cuerpo como parte de uno mismo y no como una herramienta desligada de nuestro ser. Así, viendo al cuerpo como un “hogar”, debemos aprender a cuidarlo, valorarlo y respetarlo.

Finalmente, concluyo que es necesario repensar los espacios de enseñanza-aprendizaje para que los docentes no vuelvan a cometer los mismos errores que sus maestros cometieron con ellos: exigir una corporalidad delgada para poder ser una buena bailarina. Para ello, debemos diferenciar entre una exigencia de control corporal que tenga como fin evitar lesiones, mejorar el rendimiento físico

y ampliar la capacidad expresiva; de otra distinta que consista en exigir que se alcancen ciertos estereotipos físicos, prácticamente inalcanzables, que terminan por dañar la salud física y mental del artista escénico.



BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, E. (2010, noviembre). El currículo oculto en las enseñanzas formales. Aspectos menos visibles a tener en cuenta para una educación no sexista. *Temas para la educación*, (núm.11), 1-7 Recuperado 19 marzo, 2020, de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7590.pdf>
- Agamben, G. (2011). ¿Qué es un dispositivo? *Scientific Electronic Library Online*, vol. 26 (73). Recuperado 23 mayo, 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732011000200010
- Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (2016). *Plan de convivencia-diversidad-Vitoria-Gasteiz*. Trabajo presentado en Proceso participativo para la elaboración del plan de convivencia y diversidad de Vitoria-Gasteiz, Vitoria, España. Recuperado 13 mayo, 2020, de <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/96/88/69688.pdf>
- Betancourt, H. (2010, 1 julio). El Proceso de Selección Natural en el Campo Social del Ballet en Cuba. *Revista de Antropología Iberoamericana*, vol. 5 (3), 371-396. Recuperado 4 septiembre, 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/623/62319341002.pdf>
- Eating Disorder Hope. (2016). *Why Are Women More Vulnerable to Eating Disorders?* Recuperado 4 abril, 2020 de <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/women-vulnerable-eating-disorders>
- Escudero, M. (2014, 13 marzo). *Cuerpo y Danza: Una articulación desde la educación corporal*. (Tesis para optar por el grado de Magíster en Educación Corporal, Universidad Nacional de la Plata) Recuperado 27 agosto, 2019, de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.894/te.894.pdf>
- Fernández, V. (2017, junio). *Cuerpo y Escena Contemporánea. La experiencia sensible y el vínculo con lo real en la práctica de la improvisación compositiva*. (Doctorado en Artes, Universidad Nacional de Córdoba). Recuperado 28 agosto, 2019, de <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/6840/CUERPO%20Y%20ESCENA%20CONTEMPOR%C3%81NEA%20%28L%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García Dantas, A., Del Río Sanchez, C., Sanchez Martín, M., Avargues Navarro, M., & Borda Mas, M. (2013, 23 junio). Risk of eating disorders among different dance majors at a dance conservatory. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, vol. 9, 69-71. Recuperado 15 mayo, 2020, de https://www.researchgate.net/publication/269993000_Risk_of_eating_disorders_among_different_dance_majorsat_a_dance_conservatory
- Green, J. (2002, enero). Foucault and the training of docile bodies in dance education. *Arts and Learning*, vol. 19 (1), 99 – 126. Recuperado 11 septiembre, 2019, de

https://www.researchgate.net/publication/276266649_Foucault_and_the_training_of_docile_bodies_in_dance_education

Jefferson, J. (2012, julio). Representaciones sociales, prácticas sociales y órdenes de discurso. Una aproximación conceptual a partir del Análisis Crítico del Discurso. *Entramado*, vol. 8 (2), 124-136. Recuperado 28 julio, 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/2654/265425848008.pdf>

Kelso, P. (2003). Behind the Curtain: The Body, Control, and Ballet. *Edwardsville Journal of Sociology*, vol. 3 (2), 1-13. Recuperado 20 enero, 2020, de https://www.norton.com/college/english/write/writesite/Web_Essays/Kelso2015.pdf

Lecca, N. (2017, noviembre). Cuerpos en disputa. Reflexiones sobre cuerpo y género desde los discursos de tres mujeres profesionales en danza contemporánea. *Forum for Interamerican Research*, vol. 10 (2), 29-46. Recuperado 20 marzo, 2020, de http://interamerica.de/wp-content/uploads/2017/11/03_fiar-Vol.-10.2-Lecca_Silva_29-46.pdf

Mallarino, C. (2008). La danza contemporánea en el transmilenio: Tendencia y técnica. *Revista Científica Guillermo de Ockham*, vol. 6 (1), 119-125. Recuperado 4 enero, 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105312257009.pdf>

McGuire, K. (27, julio, 2017). Why Are We Still So Bad At Addressing Dancers' Mental Health? *Dance Magazine*. Recuperado 13 mayo, 2020 de <https://www.dancemagazine.com/why-are-we-still-so-bad-at-addressing-dancers-mental-health-2466177083.html?rebellitem=2#rebellitem2>

Megías, M. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. (Tesis Doctoral, Universitat de València) Recuperado 15 diciembre, 2019, de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf?sequence=1>

Mora, A. (2014, 6 mayo). *Cuerpo, sujeto y subjetividad en la danza clásica*. Recuperado 27 agosto, 2019, de <https://www.danzaballet.com/cuerpo-sujeto-y-subjetividad-en-la-danza-clasica/>

Mora, A. (2015, 29 mayo). Vista de El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, vol. 10 (1), 115-128. Recuperado 28 agosto, 2019, de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/9532/Art%206>

Nugent, M. (2016). *La mirada sobre el cuerpo de danza contemporánea*. Trabajo presentado en 11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, Ensenada, Argentina. Recuperado 28 agosto, 2019, de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7396/ev.7396.pdf

- Ocampo Tellez-Giron M.T. Lopez Aguilar, X., Alvarez Rayon, G. y Mancilla Díaz, J.M. (1999). Percepción de la imagen corporal en estudiantes de danza clásica, con y sin trastornos alimentarios. *Estudios de antropología biológica*, Vol. 9, 521-535. Recuperado el 27 agosto de 2019 de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/eab/article/view/30889/28627>
- Oltra, S (2013) El Autocuidado, una responsabilidad ética. *Revista GPU*, vol. 9 (1), 85-90. Recuperado 11 de mayo, 2020, de https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf
- Pickard, A. (2012, 24 agosto). Ballet body belief: perceptions of an ideal ballet body from young ballet dancers. *Research in Dance Education*, 14(1), 1-17, doi: 10.1080/14647893.2012.712106. Recuperado 28 agosto, 2019, de https://www.researchgate.net/publication/254336859_Ballet_body_belief_Perceptions_of_an_ideal_ballet_body_from_young_ballet_dancers
- Piña, J. Cuevas, Y. (2004, enero) La teoría de las representaciones sociales Su uso en la investigación educativa en México. *Scientific Electronic Library Online*, vol. 26 (105). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000100005
- Rovira, I. (s.f.) ¿Que es la teoría de las representaciones sociales? *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiymente.com/social/teoria-representaciones-sociales>
- Ruiz Bravo, P. (1999). *Una aproximación al concepto de Género*. Recuperado 26 noviembre, 2019, de http://perso.unifr.ch/derechopenal/assets/files/articulos/a_20180408_02.pdf
- Saman, F. (2018, 5 diciembre). *Las clases de danza clásica: Corporalidad, perfección y enseñanza-aprendizaje*. Trabajo presentado en X Jornadas de Sociología de la UNLP, Ensenada, Argentina. Recuperado 4 septiembre, 2019, de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11735/ev.11735.pdf
- Sastre, A. (2007, 8 diciembre). Construcción del Sujeto en la Danza. *Hallazgos*, (núm. 8), 195-209. Recuperado 27 agosto, 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/4138/413835168012.pdf>
- Sossa, A. (2011). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis Revista Latinoamericana*. Recuperado 8 diciembre, 2019, de <https://journals.openedition.org/polis/1417>
- Swami, V., Sunshine, A. (2012, junio). *Dancing Toward Positive Body Image? Examining Body-Related Constructs with Ballet and Contemporary Dancers at Different Levels*. *American Journal of Dance Therapy*, vol. 34(1), 39-52, DOI: 10.1007/s10465-012-9129-7. Recuperado 9 septiembre, 2019, de https://www.researchgate.net/publication/257512882_Dancing_Toward_Positive_Body_Image_Examining_Body-Related_Constructs_with_Ballet_and_Contemporary_Dancers_at_Different_Levels

Temin, C. (1997, 17 agosto). *The body of the ballet in classical dance's quest for ideal beauty, real physiques can come up against unreal expectations*. Recuperado 28 de Agosto, 2019, de <http://search.proquest.com.ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/docview/403877362/5944D4C3C9B432CPQ/1?accountid=28391>

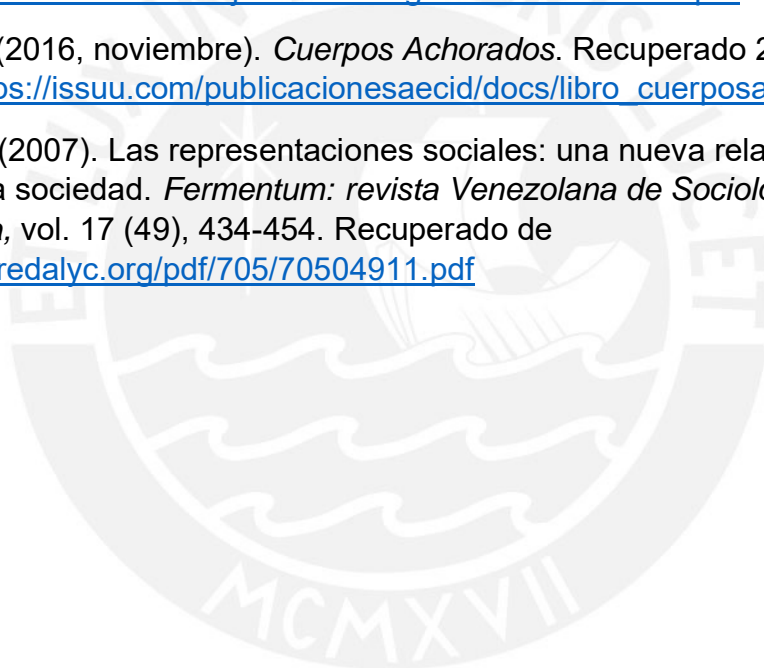
Tobón, O. (2003). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Recuperado 10 diciembre, 2019, de <http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>

Toledo y Vargas (2015). Cuerpo Danzando. *Tránsitos de la investigación en danza*, vol. 4, 22-34. Recuperado 10 de marzo, 2020, de https://issuu.com/idartes/docs/transitos_4_digital/116

Torres, T. (2017). Procesos reflexivos personales y grupales implicados en la realización de estudios con enfoque metodológico cualitativo. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, vol. 23 (45), 125-141. Recuperado 2 diciembre, 2019, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6031203.pdf>

Vaquero, J. (2016, noviembre). *Cuerpos Achorados*. Recuperado 20 marzo, 2020, de https://issuu.com/publicacionesaacid/docs/libro_cuerposachorados_5

Villarroel, G (2007). Las representaciones sociales: una nueva relación entre el individuo y la sociedad. *Fermentum: revista Venezolana de Sociología y Antropología*, vol. 17 (49), 434-454. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/705/70504911.pdf>



ANEXOS

Anexo 1: Ficha de Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Daniela Alejandra Olaya Torres, de la Pontificia Universidad Católica del Perú. La meta de este estudio es construir un documento académico que me permita obtener el grado de licenciada en Artes Escénicas.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente cuarenta minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Daniela Alejandra Olaya Torres. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es construir un documento académico que me permita obtener el grado de licenciada en Artes Escénicas.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 40 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Daniela Alejandra Olaya Torres al siguiente número de teléfono: 988 460 572.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Anexo 2

Guías de entrevistas

Entrevista a profesora de Ballet

Objetivos de la entrevista:

- Conocer percepciones sobre el cuerpo ideal para el ballet y sus cambios en las últimas décadas.
- Saber cómo el cuerpo para el ballet desde una visión eurocéntrica dialoga / negocia con los cuerpos latinos.
- Conocer los ejercicios y prácticas discursivas en torno al disciplinamiento del cuerpo para y en el ballet.
- Conocer el punto de vista de la entrevistada en torno al mandato por el cuerpo ideal y cómo ha lidiado con este en su propio quehacer.

Preguntas:

- ¿Cuándo y cómo inicio tu interés por la danza en general y por el ballet en particular?
- ¿Consideras que la enseñanza, el entrenamiento y la estética del ballet han cambiado a lo largo de tu experiencia profesional? ¿Qué se mantiene y qué se ha transformado?
- ¿Cuáles crees que son las razones de esos cambios? ¿Cuáles de esos cambios consideras positivos y cuáles no?
- ¿Qué cualidades debe tener una bailarina de ballet ahora? ¿Esas cualidades son las mismas que antes?
- ¿Qué capacidades físicas debe de tener una bailarina de ballet en la actualidad? ¿Se requiere de alguna forma específica de cuerpo?
- ¿Cómo se hace para conseguir ese tipo de cuerpo? ¿Qué recomendaciones le das a las estudiantes de ballet para el cuidado de su principal herramienta de trabajo, que es el cuerpo?
- En el contexto peruano, ¿Se tiene esta misma idea de cuerpo ideal, a pesar de que este modelo corporal responde más a una contextura europea que latina?
- El cuerpo femenino europeo dista de ser similar al cuerpo latino. ¿Cómo se trabaja con estas diferencias?
- ¿Qué adaptaciones ha hecho el ballet peruano para responder al entorno en donde se práctica?
- ¿Ha tenido o conoce sobre experiencias en torno a este modelo de cuerpo ideal? ¿Cómo afrontaste esas experiencias?
- ¿Cómo enseñas a cuidar el cuerpo, siendo este el principal instrumento de trabajo?
- ¿Qué acciones preventivas podemos incorporar en nuestro quehacer para evitar consecuencias negativas en el intento de obtener este cuerpo ideal?
- Algo más que agregar

Entrevista a profesora de Danza Contemporánea

Objetivos de la entrevista:

- Conocer las percepciones sobre el cuerpo en la danza contemporánea y si realmente existe un modelo ideal de este.
- Saber cómo el ballet influencia a la danza contemporánea.
- Conocer el punto de vista de la entrevistada sobre ¿qué es danza contemporánea?
- Conocer el punto de vista de la entrevistada en torno al mandato por el cuerpo ideal, que propone el ballet, y cómo ha lidiado con este en su propio quehacer en la danza contemporánea.

Preguntas:

- ¿Cuándo y cómo inicio tu interés por la danza en general y por la danza contemporánea en particular?
- En la actualidad, ¿Consideras que la danza contemporánea tiene una estética en particular? ¿Cómo era antes?
- ¿Cuáles crees que son las razones de esos cambios? ¿Cuáles de esos cambios consideras positivos y cuáles no?
- ¿Crees que es muy difícil definir a la danza contemporánea? ¿Por qué?
- ¿Consideras que el ballet ha influenciado a la danza contemporánea? ¿De qué forma?
- ¿Qué capacidades físicas debe de tener una bailarina de danza contemporánea en la actualidad? ¿Se requiere de alguna forma específica de cuerpo?
- Si en la danza contemporánea se suelen aceptar más tipos de cuerpos, ¿Por qué crees que sigue existiendo una preferencia por los cuerpos delgados?
- ¿Ha tenido o conoces sobre experiencias en torno a este tipo de cuerpo? ¿Cómo afrontaste esas experiencias?
- ¿Cómo se vive este mandato en el día a día de una bailarina?
- Sabiendo que este es un tema delicado ¿Tomas algunas medidas al momento de dictar clases?
- ¿Cómo enseñas a cuidar el cuerpo, siendo este el principal instrumento de trabajo?
- ¿Qué acciones preventivas podemos incorporar en nuestro quehacer para evitar excluir otros tipos de cuerpo que no sean delgados?
- Algo más que agregar

Entrevista a alumnas que practiquen solo ballet clásico

Objetivo de la entrevista:

- Conocer el punto de vista de la entrevistada en torno al mandato por el cuerpo ideal y cómo ha lidiado con este en su propio quehacer.

Preguntas:

- ¿Cuándo y cómo surge tu interés por el ballet?
- ¿Qué cualidades crees que debe tener una bailarina de ballet ahora? ¿Cuál consideras más importante?
- ¿Qué aprendizajes de los recibidos en el ballet consideras los más importantes y por qué?
- ¿Qué recomendaciones te suelen dar los maestros para cuidar tu cuerpo?
- ¿Alguna vez has cuestionado algún comentario de tus maestros?
- ¿Cómo describirías el cuerpo ideal de las bailarinas de ballet? ¿Te sientes identificada con este modelo corporal? ¿Alguna vez lo has cuestionado?
- ¿Qué tan importante es la forma del cuerpo de las bailarinas sobre sus otras habilidades?
- ¿Has tenido o conoce sobre experiencias en torno a este modelo de cuerpo ideal? ¿Cómo afrontaste esas experiencias?
- En el día a día como ves este mandato por el cuerpo delgado?
- Algo más que agregar

Entrevista a alumnas que practiquen danza contemporánea

Objetivo de la entrevista:

- Conocer el punto de vista de la entrevistada en torno al mandato por el cuerpo ideal, que propone el ballet, y cómo ha lidiado con este en su propio quehacer en la danza contemporánea.

Preguntas:

- ¿Cuándo y cómo surge tu interés por la danza contemporánea?
- ¿Qué cualidades crees que debe tener una bailarina de danza contemporánea ahora? ¿Cuál consideras más importante?
- ¿Qué aprendizajes de los recibidos en la danza contemporánea consideras los más importantes y por qué?
- ¿Qué recomendaciones te suelen dar los maestros para cuidar tu cuerpo?
- ¿Alguna vez has cuestionado algún comentario de tus maestros?
- ¿Consideras que existe algún modelo de cuerpo ideal para la danza contemporánea? ¿Por qué?
- ¿Crees que el modelo corporal delgado que tiene el ballet influencia de alguna u otra forma a la danza contemporánea,
- Porque crees que sucede esto si en la danza contemporánea se suelen aceptar más tipos de cuerpo?
- ¿Qué tan importante es la forma del cuerpo de las bailarinas sobre sus otras habilidades?
- ¿Has tenido o conoce sobre experiencias negativas en la danza contemporánea en torno a este modelo de cuerpo ideal que tiene el ballet? ¿Cómo afrontaste esas experiencias?
- Algo más que quisieras agregar