



**Después de todo quiero permitirme ser, sin tapujos. Análisis sobre las modificaciones corporales e implicaciones en el autoconcepto de paisanas de Bogotá, Medellín y Chocó**

Ancy Zamira Moreno Mosquera

Tesis de maestría presentada para optar al título de Magíster en Antropología

Asesor:

Ramiro de Jesús Delgado Salazar, Magister en Estudios de Asia y África

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Maestría en Antropología  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2024

<b>Cita nota al pie</b>	<sup>1</sup> Anny Zamira Moreno Mosquera, “Después de todo quiero permitirme ser, sin tapujos. Análisis sobre las modificaciones corporales e implicaciones en el autoconcepto de paisanas de Bogotá, Medellín y Chocó”. (Trabajo de grado de maestría, Universidad de Antioquia, 2024).
<b>Bibliografía</b>	Moreno Mosquera Anny. “Después de todo quiero permitirme ser, sin tapujos. Análisis sobre las modificaciones corporales e implicaciones en el autoconcepto de paisanas de Bogotá, Medellín y Chocó”. Trabajo de grado de maestría, Universidad de Antioquia, 2024.
<b>Estilo Chicago 17 (2017)</b>	



Maestría en Antropología, Cohorte VII



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Agradecimientos**

Agradezco a mis hermanas, paisanas, parientas, manitas, prietas y cimarronas, por tantísimo que han construido y que ha permitido que hoy, una de las tuyas, esté también construyendo un camino que estratégicamente se nos había negado, pues sabían, saben, el poder que hay en nosotras.

A las que durante este recorrido se acercaron a compartirme sus conocimientos y sus historias de vida, a las que lloraron o compartieron un espacio de íntimo silencio conmigo. A las que nos han dejado la dicha de conocerlas a través de la palabra escrita y a las que nos comparten sus conocimientos a través de la oralidad.

A quienes, a través de la música, la cocina, la literatura y la creación de espacios pa' mujeres negras nos sostienen y nos permiten tejernos.

Gracias.

---

## Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract .....	8
Introducción .....	9
Un texto necesario.....	11
Capítulo 1 .....	15
1.1 Planteamiento del problema .....	15
1.2 Estado del arte .....	22
1.2.1 Colonialismo y cuerpo .....	23
1.2.2 Capitalismo y cuerpo.....	25
1.2.3 Efectos y formas de resistencia .....	26
Capítulo 2.....	28
2.1 Marco conceptual .....	28
2.1.1 Paisanas .....	28
2.1.2 El cuerpo de la mujer negra y afrodescendiente y la violencia .....	31
2.1.3 Modificación corporal .....	32
2.1.4 Autoconcepto .....	33
2.1.5 Racismo estructural .....	34
Capítulo 3.....	37
3.1 Método y diseño .....	37
3.2 Técnicas de generación de conocimientos .....	38
3.3 Paisanas y paisanos .....	40
3.4 Consideraciones éticas y organización de los conocimientos .....	44
Capítulo 4.....	46
4.1 La necesidad de migrar: contextualización sobre la migración y como se entiende el cuerpo según el contexto.....	46
Capítulo 5.....	55
5.1 Modificaciones corporales .....	55

---

5.1.1 Modificaciones corporales sobre los senos .....	56
5.2 Modificaciones corporales sobre la piel .....	67
5.2.1 Modificaciones corporales sobre el cabello .....	73
5.3 Modificaciones en la morfología corporal .....	82
Modificaciones en el tono de voz y acento .....	95
Capítulo 6 .....	103
6.1 Modificaciones corporales y sus implicaciones en el autoconcepto .....	103
Capítulo 7 .....	116
7.1 Modificaciones corporales y su relación con la misogynoir .....	116
Capítulo 8 .....	131
8.1 Lo que somos ahora.....	131
Reflexión final.....	150
Bibliografía .....	154

---

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> Mapa: Lo migración y la corporalidad según el lugar donde estemos.....	52
<b>Figura 2</b> Mapa: Movilidad, oportunidades y necesidades .....	53
<b>Figura 3</b> Mapa: Migración y trayectos .....	54
<b>Figura 4</b> Cartografía realizada por Cielo, el 11 de enero de 2023 en el Chocó.....	58
<b>Figura 5</b> Cartografía realizada por África, 23 de diciembre de 2022 en Bogotá.....	88
<b>Figura 6</b> Cartografía de Anny. Parte de ella fue elaborada con algunas paisanas en el Chocó. Realizada entre el 9 de diciembre de 2022 y 24 de enero de 2023. ....	94
<b>Figura 7</b> Cartografía elaborada por Alison, 23 de marzo de 2023 en Medellín. ....	97
<b>Figura 8</b> Publicidad sobre vaginoplastía .....	106
<b>Figura 9</b> Publicidad sobre producto aclarador de piel .....	106
<b>Figura 10</b> Publicidad sobre tratamientos estéticos .....	107
<b>Figura 11</b> Cartografía elaborada por Adriana el 7 de diciembre de 2022 en Medellín .....	111

## Resumen

Las modificaciones corporales que mis paisanas y yo nos realizamos las enmarco en la violencia estética, un tipo de violencia que no ha sido tipificado como tal y que como otro tipo de violencias ha sido normalizada. La normalización de este tipo de violencia se encuentra interconectada a su vez con otros tipos de violencia como el racismo estructural y la misogynoir. Las modificaciones corporales identificadas fueron: modificaciones corporales sobre los senos, modificaciones corporales sobre la piel, modificaciones corporales sobre el cabello, modificaciones en la morfología corporal y modificaciones en el tono de voz y acento; todas ellas han tenido gran efecto sobre el autoconcepto de mis paisanas y yo, dado que cumplir con el canon de belleza establecido por occidente, está acompañado de sentimientos de tristeza, insuficiencia, culpa y rechazo hacia nosotras mismas.

Durante esta investigación también ha sido posible identificar como la salud mental se ha convertido en un negocio en el que no solo es un privilegio acceder, sino que también, las industrias de la moda, cosmética, pornografía, juguetería, médica y farmacéutica se han filtrado en ella para ejecutar sus negocios y así, replicar el modelo de belleza hegemónico.

Sin embargo, y sin ánimo de romantizar la situación, las juntanzas entre paisanas y herramientas como el afrofeminismo han permitido que mis paisanas y yo hablemos de lo que yo he llamado «lo que somos ahora».

**Palabras clave:** violencia estética, modificaciones corporales, racismo estructural, misogynoir, misoginia negra, mujeres negras y afrodescendientes.

### Abstract

I frame the body modifications that my paisanas and I perform on ourselves as aesthetic violence, a type of violence that has not been typified as such and that, like other types of violence, has been normalized. The normalization of this type of violence is in turn interconnected with other types of violence such as structural racism and misogynoir. The body modifications identified were: body modifications on the breasts, body modifications on the skin, body modifications on the hair, modifications on the body morphology and modifications on the tone of voice and accent; all of them having a great effect on the self-concept of my paisanas and myself, given that complying with the beauty canon established by the West is accompanied by feelings of sadness, insufficiency, guilt and rejection towards ourselves.

During this research it has also been possible to identify how mental health has become a business in which it is not only a privilege to access, but also, fashion, cosmetics, pornography, toys, medical and pharmaceutical industries have filtered into it to run their businesses and also, replicate the hegemonic beauty model.

However, and without wishing to romanticize the situation, the meetings between countrywomen and tools such as afrofeminism have allowed my countrywomen and I to talk about what I have called «what we are now».

**Keywords:** aesthetic violence, body modifications, structural racism, misogynoir, black misogyny, black women and women afrodescendent.



## Introducción

Si debemos hablar de los costos que tiene el intentar cumplir con el canon de belleza impuesto por occidente, a las mujeres negras y afrodescendientes que participamos en esta investigación nos ha costado casi la vida y me atrevo a afirmar que hay muchas paisanas más alrededor del mundo que les ha costado.

Las modificaciones corporales en mujeres negras y afrodescendientes pueden ser vistas como una normal social o como algo que debe hacerse y que está normalizado porque tienen como base el racismo estructural y la misogynoir que también son fenómenos han sido naturalizados.

En este texto hago un recorrido contando las modificaciones corporales que mis paisanas y yo nos realizamos, los objetivos versus resultados de dichas modificaciones, elementos o prácticas que se utilizaron para ejecutarlas y los motivos que nos llevaron a realizarlas, afectar nuestra salud mental e incluso filtrarse y hacer de la salud mental un negocio por el que también se articularon.

Para este estudio se realizaron juntanzas con 9 paisanas y 2 paisanos, además de que se sostuvieron conversaciones informales o cortas con 17 personas que quisieron compartir su punto de vista sobre las modificaciones corporales, contar su experiencia o nutrir la investigación con pensamientos reflejados en letras. Todas ellas y ellos ubicados Medellín, Bogotá y Chocó.

Dichas juntanzas me permitieron encontrar la problemática real e incluso situarme dentro de ella, además, gracias a la oralidad pude dar cuenta de que en Colombia se realiza una práctica similar al planchado de senos —práctica realizada en África occidental y por la que dio inicio esta investigación— y que algunas de mis paisanas han llamado piedrillas.

Reunirme con mis paisanas permitió identificar modificaciones tales como modificaciones corporales sobre los senos, modificaciones corporales sobre la piel, modificaciones corporales sobre el cabello, modificaciones en la morfología corporal y modificaciones en el tono de voz y acento, que además de poner en riesgo la salud física de mis paisanas y yo incidieron de manera significativa sobre nuestro autoconcepto, es decir, sobre nuestra salud mental. El camino de intentar tener cuerpos hegemónicos y no poder

alcanzarlo, pues pocos cuerpos a nivel mundial lo logran generó distintos malestares psicológicos, tanto en el proceso de realizarlas como en su finalización al no tener los resultados que se esperaban.

Las lecturas realizadas me permitieron categorizar las distintas modificaciones corporales como violencia estética, definida por Esther Pineda como prácticas e instrucciones que ejercen presión sobre las mujeres para obligarlas a responder al canon de belleza hegemónico, es el resultado del ordenamiento económico, social y cultural, por lo que se convierte en un tipo de violencia sutil y que aún no ha sido tipificada como tal. De igual manera, identificar la relación entre las modificaciones corporales y las redes sociales, pues estas se han convertido en un medio donde se publicitan las modificaciones y los «beneficios» a nivel físico y social de realizarse.

Del encuentro con mis paisanos se pudo evidenciar que, según su experiencia, las acciones que realizamos sobre nuestros cuerpos también inciden en ellos, ya sea económicamente porque suplen los gastos de sus parejas o porque en algunos casos también han sentido la presión de realizárselas. Pero también del diálogo con mis paisanos fue posible identificar que las comparaciones que los hombres nos han hecho frente a mujeres blancas y la violencia física, verbal, psicológica y sexual, han generado que realicemos cambios en nuestra corporalidad en búsqueda de los estándares de belleza occidental, bajo la creencia de que así podremos ser queridas por ellos.

Sin embargo, dentro de los resultados más significativos de esta investigación se encuentra el lograr situar las juntanzas como un lugar para repensarnos como mujeres negras y afrodescendientes, para desmotar el concepto que occidente ha creado sobre nosotras y permitir vernos desde el cuidado, el amor, la ternura y resignificar nuestras raíces.

## Un texto necesario

Este camino comenzó en un lugar muy lejano, en otro continente, en un lugar que aún no logro conocer, pero en el que sé que también albergan mis raíces, África. Un lugar del que he tenido que deconstruir la mirada que tenía sobre él, pues «el relato único crea estereotipos»<sup>1</sup> y del lado del planeta en el que vivo se cuenta una sola historia, la historia de la carencia, la pobreza y un pueblo poco autónomo que necesita ser dominado.

Aun cuando sabía que cerca de mí se realizaba una práctica similar a lo que en Camerún es denominado planchado de senos, sentía que entre el tema que deseaba investigar y yo había una distancia, además que quería que fuese así. Seguramente por la historia única que tenía sobre el rol del investigador: una persona que se acercaba a otras, implementaba las técnicas necesarias para tener información sobre el tema que le interesaba y procedía a escribir sobre lo encontrado. A lo mejor también me negaba a situarme dentro de este proyecto como algún tipo de protección hacia mí misma, no quería hablar sobre lo que me ha sucedido, sobre lo que mi cuerpo ha tenido que vivir y todas las historias de violencia escritas sobre él cuando la voz no había podido aflorar.

Cuando empecé a encontrarme con mis paisanas, mis amigas y mujeres de mi familia surgió una incomodidad que hoy agradezco; en primer lugar, porque debía reconfigurar el tema de investigación y todo se estaba saliendo de lo que había imaginado, debía empezar a desaprender a leer, escribir e investigar sobre mis paisanas, pues hoy puedo decir que lo había estado haciendo desde una postura paternalista que las negaba como seres sentipensantes. También me estaba encontrando con historias de racismo y violencia de género que habían vivido mujeres muy cercanas a mí y que nunca habían dialogado sobre ellas, y yo tampoco me había atrevido a contar las mías ¿qué nos había mantenido tan alejadas y nos había impedido vernos como una red de apoyo?

Aquello que había empezado tan lejos me pertenecía cada día más y tocaba cada partícula de mi ser, aunque yo no quería. Las juntanzas con mis paisanas se convirtieron en un espacio de liberación, pero al mismo tiempo se sentía una presión o un peso por las tantas

---

<sup>1</sup>Chimamanda Ngozi, Adichie. *El peligro de la historia única*. (Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, 2018), 22.

cosas de las que ahora debía ser consciente. Recuerdo, que me sentía algo incomoda y poco digna de escuchar sus historias porque a mí me costaba hablar sobre lo que me había y me estaba sucediendo, pero luego me percaté que era algo que se repetía entre quienes participábamos, nos costaba hablar sobre nuestro cuerpo e ilustrarlo. Quizá porque entre las primeras cosas que aprendimos sobre nuestro cuerpo es que debemos rechazarlo, anularlo e intentar modificarlo cuanto antes para que se ajuste a la norma, y no, por lo menos escucharlo, estoy segura que si esa fuera la primera lección, escuchar el cuerpo, nuestra relación con el fuese distinta, identificaríamos cuando es violentado de manera más rápida, cuando necesita salir de un lugar o volver, reconoceríamos su gran valor y evitaríamos hacerle tanto.

Debo confesar que creía que hablar sobre nuestras corporalidades era una tarea sencilla, pero, por el contrario, me encontré con varias semanas intentando dialogar, semanas de llanto en juntanza y en soledad, semanas de valiosos silencios, de encuentros con papeles en los que no se lograba trazar ni una línea ante la incomodidad que surgía para retratarnos y muchos otros que se rompían por la misma razón.

Ser investigadora de un tema que me atraviesa ha sido una tarea ardua. Si bien, ya era consciente de la violencia ejercida por el hombre negro o afrodescendiente<sup>2</sup> hacia mis paisanas y a mí, cuando decidí acercarme a mis paisanos para conocer su percepción sobre las modificaciones corporales que mis paisanas y yo nos realizábamos, sentí gran molestia, se me hacía difícil creer que gente que apreciaba tanto me estuviese hablando de la manera en que lo hacían sobre nuestros cuerpos, me hicieron sentir insegura y deseosa de alejarme por completo.

Ser investigadora y a su vez participante, también se convirtió en una negociación sobre cómo hablar de mi experiencia sin invisibilizar a las demás, pues, era sobre mí, que

---

<sup>2</sup> Acojo los términos negros/negras y afrodescendientes entendiéndolo desde alguna de las dos nociones que las participantes nos nombramos. Ya sea desde lo negro como una reivindicación del término luego de la esclavización o lo afro, para apartar esa visión peyorativa sobre las personas afrodescendientes. Sin embargo, como lo menciona la socióloga, magister en filosofía y doctorado en estudios culturales latinoamericanos Betty Ruth Lozano, en este debate hay que cuestionarse si realmente vale la pena centrar la discusión en lo «negro» y lo «afro», pues a quienes «nos expropián, desplazan, nos matan, nos violan, nos niegan un empleo decente y vida digna» les conviene tenernos entretenidos en este tipo de conversaciones. No obstante, la autora refiere que se debe mantener como centro el amor y vivir en comunidad que están atravesados por la aceptación mutua, dado que han sido esenciales en nuestra historia como pueblo negro y afrodescendiente. Véase en: Betty Lozano, «¿Negros o afros? ¿Cómo resolver esta discusión?» *Razón pública* (2014).

tenía mayor conocimiento sobre las modificaciones corporales y no quería que se convirtiera en un texto anecdótico sobre mi experiencia personal. Además, me estuve preguntando constantemente cómo escoger los apartados que acompañarían el resultado final de la investigación sin alimentar el morbo, pero dando un contexto amplio sobre la situación, y más aún, cómo hablaría sobre las historias que mis paisanas y yo por primera vez decidimos contar.

Todas estas experiencias y otras que guardan mis diarios de campo terminaron brotando un malestar psicológico que tiene raíz en un intento de abuso sexual por parte de un familiar y que, a su vez, sería el motivo de algunas modificaciones corporales que me he realizado. Ante ello tomé la decisión de distanciarme durante unas semanas de la investigación como un acto de bondad hacia mí y hacia las historias de mis paisanas que son merecedoras de ser tratadas con toda la disposición y respeto posible. Con esto también quiero manifestar la necesidad de que la lectura de este texto, aunque sea académico, se haga de manera afectiva y sensible, pues lo que más deseo es que no se pierda de vista que se está leyendo parte esencial de la vida de mujeres negras y afrodescendientes que han tenido que pasar por procesos internos que rompieron mucho de lo que eran, para ser ahora.

Por otra parte, el contexto en el que da inicio esta investigación es en las elecciones presidenciales de 2022, por primera vez una mujer negra se postuló a la vicepresidencia de Colombia y la ganó con el apoyo del voto popular. Por primera vez escuchaba a mi mamá y a mis tías hablar de política con entusiasmo, «toca apoyar a la negra» decían. El domingo 19 de junio, día de en qué se llevó acabo la segunda vuelta, muy temprano ya estábamos vestidas como si se tratara de un evento especial y salimos con la esperanza de que ese día una hermana nuestra llegaría a donde nos dijeron que no podíamos. Ese mismo día por fortuna, en la noche llorábamos, nos abrazábamos y tomábamos viche porque una de las nuestras, una como nosotras, una empleada del hogar como lo fueron mi mamá y mis tías había llegado a ocupar el segundo cargo más importante del país. Todo un hito por su puesto, pues nos demostró que sí podíamos ser más de lo que un país racista nos había dicho que teníamos que ser, nos dio otra mirada sobre lo que realmente somos las mujeres negras y afrodescendientes. Esta investigación la enmarco en lo que yo considero el tiempo de las mujeres negras y

afrodescendientes, que no sería posible sin aquellas que con esfuerzo e incluso con su vida hicieron un camino para que hoy mis paisanas y yo alcemos la voz.

---

## Capítulo 1

### 1.1 Planteamiento del problema

El camino que me llevó a interesarme por las modificaciones corporales en mujeres negras y afrodescendientes comenzó con la creación de *Huella Negra* en el 2019, organización que tuvo sus inicios en la red social de Instagram y que nació con un primer interés de reivindicar los pasos de las personas negras y afrodescendientes en su andar por este mundo. De esta manera, nuestros paisanos y nosotros como creadores, lograríamos tener referentes que se parecieran a nosotros y desdibujar aquello de que la historia de nuestros antepasados tiene inicios solamente en el periodo colonial como consecuencia del racismo estructural.

Con la acogida del público hacia *Huella Negra* y sobre todo con el interés de seguir aprendiendo, pues cada vez me encontraba cosas más interesantes que habían realizado y realizaban negros y afros alrededor del mundo, encuentro el movimiento *Me Too* fundado por Tarana Burke<sup>3</sup>. Dicho movimiento fue creado en un inicio con el fin de generar empatía hacia personas negras y afrodescendientes que habían sido víctimas de algún tipo de agresión sexual y hasta ahora ha contribuido a cuestionar y a denunciar este tipo de violencia en escenarios políticos, educativos, artísticos, entre otros.

Al identificar los tipos de violencia que sufren estas mujeres en el mundo, encuentro un artículo del medio de comunicación *BBC News Mundo* que titula «Qué es el planchado de senos que algunas madres utilizan para evitar que los hombres se acerquen a sus hijas»<sup>4</sup>. Debo decir que en su momento me sorprendió y me pareció injusto que las mujeres tuvieran que modificar su cuerpo para evitar ser víctimas de violencia sexual. Por este mismo tiempo sobre mi cuerpo ya se retrataban distintas historias de violencia sexual por lo que incluso

---

<sup>3</sup>Tarana Burke, activista social y creadora del movimiento *Me Too*. Ha sido directora de *Senior of Girls for Gender Equity* y es participante de oratoria en Estados Unidos para promover el apoyo a sobrevivientes de agresión sexual.

<sup>4</sup>BBC News Mundo. Qué es el planchado de senos que algunas madres utilizan para evitar que los hombres se acerquen a sus hijas. 26 de marzo de 2019. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47706714>

decidí cambiar mi forma de vestir a una más ancha para que mi cuerpo no se notara o no fuese tan visible pero no dio resultado. Sentía mucha indignación.

Continué investigando sobre lo que en algunos países africanos llamaban *breast ironing* ('planchado de senos'), e identifiqué que el país en el que se registraban mayor número de casos era Camerún y con mi interés de seguir contando lo que pasaba con la gente negra y afrodescendiente en este plano terrenal, realicé una publicación<sup>5</sup> en Huella Negra contando lo que me había encontrado: es conocido como un tipo de violencia hacia la mujer, se considera que quienes se lo realizan son víctimas de pensar que es beneficioso, así como también se explicó algunas maneras de realizarlo y efectos.

Luego de realizar dicha publicación empiezan a aparecer una serie de interacciones y comentarios que reflejaban que en Colombia también se estaba realizando un tipo de modificación corporal con muchas similitudes a lo que era presentando hasta el momento como planchado de senos. A continuación, presento los comentarios que suscitó la publicación<sup>6</sup>.

Comentario 1:

@Diana\_1: a mí me los hicieron, duele demasiado @Camila\_1 te acordás?

@Camila\_1: @Diana\_1 que cosa tan horrible prima hermana.

Comentario 2

@Daniela\_1: es bastante común mi mama uso los dos métodos el de la piedra y el de la cuchara caliente es doloroso.

Comentario 3

@Sofía\_1: a mí también me lo hicieron, como consecuencia quedé con una asimetría realmente notable ya que no me deja hacer eso, era terriblemente doloroso.

@Gabriela\_1: Sofía\_1 a mí también me lo hicieron, mi abuela.

@Sofía\_1: @Gabriela\_1ojalá se erradiquen esas prácticas en nuestra cultura, basta de planchado de senos, basta de mutilaciones genitales.

---

<sup>5</sup>Planchando de Senos. Publicación en Huella Negra. En línea: <https://www.instagram.com/p/CAWdvMxAKRN/>

<sup>6</sup>Se hace pertinente aclarar que los nombres de quienes interactuaron en la publicación de Huella Negra sobre «El planchado de senos» han sido modificados con el fin de proteger su identidad.



Comentario 4:

@Helen\_1: a mí me lo hicieron eso cuando era niña y es más común de lo que se cree es realizado por las abuelas.

Comentario 5:

@Miguel\_1: en Colombia se da? @huella\_negra?

@Huella\_negra\_: hasta el momento no hemos encontrado algún artículo que mencione que en Colombia se practica, sin embargo, si llegamos a saber te lo diremos.

@Helen\_1: @Miguel\_1 si acá en Colombia en el Chocó se hace, a mí me hicieron eso de niña.

@Miguel\_1: @Helen\_1 no estoy seguro, pero creo que en el Pacífico se da, voy a averiguar, pero si mal no recuerdo a mis primas chiquitas en Buenaventura les hacían algo similar.

@Miguel\_1: @Helen\_1 sino leo este post, en mi memoria eso quedaría como una anécdota y ya...

@Jazmin\_1: @huella\_negra mamá de pequeña me conto que cuando mi bisabuela estaba niña le colocaban piedras calentadas al sol para evitar el crecimiento de los senos y así poderse «evitar» una agresión sexual (violación) y mi bisabuela le hizo la misma práctica a la abuela, con mi madre y mi tía fue algo que no sucedió, pero a las hermanas de mi abuela si les hicieron esto y a algunas primas también.

@María\_1: @viviana\_1: si, en el Pacífico especialmente en el Chocó, es una práctica que aún prevalece. Mi abuela me lo hizo a mí, todas sus hijas y nietas.

@Miguel\_1: @huella\_negra bueno aquí ya tienes datos, sería bueno que hicieras una reseña sobre esto (atrevido yo). La práctica es violenta, y llama la atención prevenir una posible violencia a causa del desarrollo corporal. Cuantas otras prácticas de este tipo tendremos y que, por lo cultura, ¿se ha naturalizado?

Con el interés de querer obtener más conocimientos sobre lo que había sido identificado como planchado de senos, me remito a algunas mujeres de mi familia que nacieron y crecieron en Santa Barbara, corregimiento que hace parte del municipio de Rio Iró, en el departamento del Chocó. Me encuentro con la gran sorpresa de que a varias de ellas se les había realizado y que algunas lo habían replicado en sus hijas. Decido entonces llamar a mi abuela, y en medio de una conversación muy amena le describo este tipo de práctica y le pregunto si tenía conocimiento acerca de ella, a lo que responde: «sí claro, yo me hice eso y también se lo hice a Matilde, Luciana y no sé a quién más». Sin poder alargar más la conversación con mi abuela, decido consultar con mi tía Matilde y le pregunto si tenía conocimiento sobre este tipo de modificación corporal, sin embargo, es importante resaltar que ella no conocía esta práctica por dicho nombre, de tal modo que debí describírsela como la realizaban en Camerún y logró reconocerla; me dijo: «sí, sí, a mí me hicieron eso y a estas muchachas también, es para que los senos no crezcan mucho y para que no lo estén morboseando a uno (...) yo también se la hice a Liliana».

Hasta ese entonces yo no sabía que investigaría a profundidad este tipo de modificación corporal en mujeres negras y afrodescendientes, por eso las pocas preguntas hacia estas mujeres que me rodean y los pocos testimonios sobre sus vivencias.

Una vez decido adentrarme en este tema, empiezo a indagar con personas negras y afrodescendientes; es ahí que aprovecho mi visita a Medellín en marzo de 2022 y le pregunto a una de las hermanas de mi abuela materna quien luego de realizarle la pregunta se queda pensativa unos segundos y responde: «yo no sé, yo creo que a eso le llamaban piedrillas, pero conozco gente que le ponían piedrillas frías en la mañana y le hacían el masaje». Luego de ello permanece unos segundos en silencio y continúa: «eso como que no tenía un nombre en específico, yo no me acuerdo como le llamaban a eso, voy a llamar a Juana para preguntarle. Yo se lo estuve realizando a Danilo porque él tenía ginecomastia, él fue operado dos veces y no lo redujo, él era todo así acomplejado y luego se la volvió a hacer y le sacaron una cosa aplanada como una piedrita». Tras otros segundos en silencio me dice: «ve sí, eso lo hacían, pero para que los senos no crecieran tan rápido, yo no sé si a eso también le llamaban quebrar los senos».

---

Siguiendo con la búsqueda de voces que me ayudaran a ampliar mayormente el tema sobre las modificaciones corporales, haciendo énfasis en las modificaciones sobre los senos de mujeres negras y afrodescendientes, para mi sorpresa fui obteniendo testimonios que daban cuenta de otro tipo de modificación corporal sobre estas mujeres y que incluso me permitieron dar cuenta de mi experiencia y reflexionar sobre acciones que yo también había ejercido sobre mi cuerpo ante distintas violencias que recibía por parte de la sociedad. Entre los testimonios se encuentran:

A mí realmente a lo largo de mi vida me han perseguido miles de inseguridades, tal vez por un prototipo invisible que nos enseñan desde pequeñas. En mi caso soy una mujer negra de contextura gruesa, piernona. Pero, así como tengo atributos, en repetidas ocasiones he anhelado tener más, como lo es un mejor trasero, senos, más labios y sobre todo intentar corregir mi nariz haciéndola ver más respingada por el simple hecho de que eso es lo «normal». He optado utilizar extensiones lisas, crespas e infinidad de cosas, solo porque no me gusta mi cabello, y la única manera de verlo bonito es alisarlo un poquito ¡no mucho! Para que no se me quite lo que esta aceptado<sup>7</sup>.

Entre estas conversaciones con mis amigas, pero también en espacios tan íntimos una de ellas dice:

Yo sentí la necesidad de cambiar algo corporal también con mi cabello. Sucedió luego de una entrevista de trabajo para un banco donde yo me presenté con trenzas y me dijeron que solicitaban que las mujeres fueran con el cabello bien arreglado, es decir liso [...] uno se da cuenta que ha sido discriminado de muchas formas solo por ser la mujer negra que es<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Juntanza con paisana en Bogotá, Comunicación personal, 14 de mayo de 2022.

<sup>8</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 24 de mayo de 2022.

Al mismo tiempo, entre nosotras nos comentamos más anécdotas que podían reflejar cuan violentadas nos hemos sentido: el que nos dijeran «labios de mamonas» porque tenemos labios gruesos y algunas pensar en la posibilidad de reducirlos; algo que me parece paradójico, pues nos enseñaron que nuestros labios son robustos, ordinarios y perfectos para el sexo oral, pero, hoy día, mujeres blancas los inyectan con el fin de darles más volumen porque se ven lindos, cosa que no aplica para las mujeres negras.

También como a algunas les daba pena ser «negras extravagantes» o verse «folclóricas», pues se les había enseñado que, si se vestían con ropa de tonos como fucsia, amarillo, azul o colores muy notables, serían asociadas con «plazas de mercado» o «carnavaleras».

Las semanas durante las que estuve interactuando, ampliando el corpus de voces sobre las modificaciones corporales de mujeres negras y afrodescendientes, y leyendo desde otras posturas más que la eurocéntrica, sin duda hubo constantes confrontaciones internas sobre las múltiples violencias que nos rodean y, a partir de ello acciones que hemos ejecutado sobre nuestros cuerpos, formas en las que he investigado, escrito, he sido y como estas se ponen de concordancia con un sistema que se ha encargado de perpetuar y normalizar la violencia.

Dar cuenta de mi vivencia y de las vivencias de mis paisanas me conduce a la necesidad de investigar sobre las modificaciones corporales en mujeres negras y afrodescendientes como resultado de la violencia del racismo estructural, y no solo centrarme en las modificaciones sobre los senos o lo que en países como Camerún ha sido llamado planchado de senos, que, si bien fue una puerta, me llevó a reconocer un amplio número de modificaciones corporales sobre otras mujeres y sobre mí.

A partir de ello, realizo un sondeo sobre qué se ha dicho y qué se ha investigado en materia de las modificaciones corporales en mujeres negras y afrodescendientes. Se encuentra que, Vanesa Ortiz<sup>9</sup> realizó una investigación de tipo cualitativa con el fin de indagar las prácticas corporales que un grupo de estudiantes afrodescendientes aplicaban sobre sus apariencias, reproduciendo de este modo ideales hegemónicos de belleza que son

---

<sup>9</sup>Vanesa Ortiz, «Percepciones y prácticas corporales estéticas de un grupo de jóvenes universitarias afrodescendientes de Cali», *CS*, 12 (2013).

trasmítidos socioculturalmente, se encuentra que las prácticas que mayormente han realizado es el planchado de cabello, reducción del tamaño de los labios y la rinoplastia, aun así, las personas con las que se realizó la investigación, argumentan que este tipo de modificaciones corporales no tiene nada que ver con el rechazo a su etnicidad sino que es una práctica corporal instaurada culturalmente, de la misma manera, se identifica la imposibilidad de hablar de percepciones y prácticas generales, dado que cada una construye una de acuerdo con su entorno aunque sean parecidas.

En la misma línea, Klára Hellebrandová, realizó un estudio llamado *Escapando a los estereotipos (sexuales) racializados: el caso de las personas afrodescendientes de clase media en Bogotá*<sup>10</sup>, dicha investigación se proponía mostrar a las personas no como víctimas, sino como agentes que contribuyen a la transformación o reproducción de la racialización e indagar hasta qué punto el multiculturalismo en Colombia permite la deconstrucción de las categorías raciales y, con ella, el proceso de racialización. En este se encuentra que en el contexto colombiano no se cuestiona debidamente los fundamentos raciales, y por ende no logra reconocerse el racismo como problema social, sino que es visto como una cuestión que le corresponde solo a las víctimas, lo que da paso a la discusión sobre la sexualización, vivencias en las relaciones interraciales y cómo los cuerpos de las personas negras y afrodescendientes son deseados, pero como personas son rechazadas.

Algo similar es presentado por el estudio de Yeison Meneses *Representaciones sociales sobre afrodescendientes: la aventura cultural, la violencia sexual-género y luchas multidimensionales*<sup>11</sup>, en él se evidencia como la mujer negra y afrodescendiente es percibida como «la amante; buena para el sexo; mujer caliente; sirvientas; fuertes; el cuerpo caliente; de los labios y nalgas prominentes» y a los hombres negros y afrodescendientes «por el tamaño de sus genitales; el buen sexo; el sexo salvaje; alegre; desprendido y lujurioso», impidiendo de esta manera verles desde sus aportes en los medios de comunicación, ciencias, economía, política, entre otros.

---

<sup>10</sup>Klára Hellebrandová, «Escapando a los estereotipos (sexuales) racializados: el caso de las personas afrodescendientes de clase media en Bogotá», *Revista de Estudios Sociales*, 49 (2014).

<sup>11</sup>Yeison Meneses, «Representaciones sociales sobre afrodescendientes: la aventura cultural, la violencia sexual-género y luchas multidimensionales», *Memoria y sociedad*, 18, 37 (2014).

En el mismo marco de las modificaciones corporales se han realizado distintas investigaciones sobre este tipo de acciones en los senos de mujeres africanas, en ellos se explica, por ejemplo, que es común entre los 250 grupos étnicos de Camerún y que se realiza con el fin de corregir el tamaño, la forma desigual de los senos, para inducir el flujo de leche materna en una nueva madre, para reducir la presión durante el destete o funciona como mecanismo de protección que evita que las mujeres estén expuestas a violencia sexual<sup>12</sup>. Para su realización se frota, masajea o golpea los senos en repetidas veces, esperando como resultado un tórax plano o desaparición de los senos; además, se dice que para realizarla se utilizan objetos como piedras de moler calientes, sartenes de hierro fundido, cucharones, martillos, majas o espátulas de madera, cucharas, escobas, planchas eléctricas, cáscaras de coco, cáscaras de plátano y hojas o plantas que se cree que tienen poderes medicinales o curativos<sup>13</sup>.

En Colombia, por su parte, no se encuentra registro bibliográfico que permita dar a conocer si se realiza este tipo de modificación corporal, pero por medio de la oralitura de distintas mujeres negras y afrodescendientes se logra identificar que algunas de ellas también habían masajeados sus senos con «piedras de alumbre» o con «piedras planitas para no ser tetona [...] para detener el crecimiento de los senos», y una de ellas, explicó que era «para que no lo estén morboseando a uno». Incluso, algunas argumentan que sus madres les indicaban como realizárselo, el tipo de piedra para escoger.

## 1.2 Estado del arte

A continuación, presento el resultado de un sondeo que se realizó con el fin de contextualizar sobre los estudios elaborados en torno a las modificaciones corporales entre el 2012 y 2021. Las palabras clave con las que se hizo la búsqueda fueron: modificaciones corporales, cuerpo + racismo y estereotipos + mujer afro. Del mismo modo, las bases de datos donde se realizó la indagación fueron Doaj, Scopus, Dialnet, Google académico, Scielo

---

<sup>12</sup>Julie Ada Tchoukou, «Introducing the Practice of Breast Ironing as a Human Rights Issue in Cameroon» *Civil & Legal Sciences*, 3 (2014).

<sup>13</sup>Amahazion Fikrejesus, «Breast ironing: A brief overview of an underreported harmful practice» *J Glob Health*, 11 (2021).

de las cuales se tuvo en cuenta un total de 10 estudios por su relevancia y nivel de aporte para tener un amplio panorama sobre el tema de estudio en cuestión.

Luego de dar cuenta de la finalidad de cada uno de los documentos revisados se logra evidenciar que los métodos empleados para las investigaciones fueron cualitativos en su mayoría, cuantitativo y mixto, de igual forma, se encuentra la investigación acción participante y se hizo la aplicación de la entrevista a profundidad. En estas investigaciones también se logra evidenciar que las disciplinas desde las que se ha estudiado el tema de interés son antropología, sociología, psicología y se encuentran excelentes estudios que a mi parecer son muy novedosos que relacionan el arte y la literatura con la vida de las personas que estaban siendo investigadas. Además, es importante mencionar que los países en los que mayormente se han realizado estos estudios son Colombia, seguido por España, Chile y México.

Luego de analizar los estudios abordados considero pertinente presentar lo encontrado en ellos a partir de la siguiente categorización: colonialismo y cuerpo; capitalismo y cuerpo y efectos y resistencias.

### ***1.2.1 Colonialismo y cuerpo***

Se presenta que la idea de cuerpo colonizado esta mediada por tres parámetros sociales: la identidad, el orden y jerarquización social, y la necesidad del intercambio. Estos tres tienen gran relación con cómo se constituyen las identidades, los encasillamientos sociales y regulan los diferentes tipos de intercambios entre individuos, así como también nos indican saber quiénes somos dentro del colectivo y lugar que se ocupa dentro del mismo. Dentro del colonialismo estos tres elementos funcionan bajo la visión del colonizador sobre el colonizado, esto es: nosotros-los otros, superioridad-inferioridad y civilizado-salvaje; estos a su vez son justificados por la idea de superioridad cultural y características físicas<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup>Josep Martí, «África: Cuerpos colonizados, cuerpos como identidades» *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 67, 1 (2012).

En el mismo sentido de superioridad e inferioridad, se llega a pensar o a establecer que el destino del negro es imitar al blanco<sup>15</sup>, pero no de tal manera que lo sobrepase, un ejemplo de ello se ve durante el periodo colonial donde se vestía al negro con prendas parecidas a las del blanco, pero no se le permitía que fuese con la misma calidad o indumentaria<sup>16</sup>. Así mismo, se han establecido estándares de belleza en los que por ejemplo el color de la piel se ha convertido en un elemento crucial. Esta funciona como signo social de discriminación y jerarquización<sup>17</sup> siendo las pieles más oscuras las que se encuentran en la base o en el nivel más bajo de la pirámide social.

Se refleja que, a raíz del colonialismo, la piel y el cuerpo sufren efectos negativos como causa del racismo, como lo explica Meriño, ser «negro» o «indio» representa una posición subvalorada de la sociedad, de tal modo que lo corporal no se relaciona solo con el color de piel, sino que también con el prejuicio que se le hace a todo lo que no sea blanco. Dichos efectos negativos, aunque se reproduzcan por medio de la política pública, educación, salud y entre otros, se refleja en el cotidiano permitiendo su normalización, permitiendo la organización y distribución de los cuerpos, explotación, vida y muerte de los mismos<sup>18</sup>.

En consecuencia y ante los efectos de la colonización, desde una perspectiva africana se ha criticado los estereotipos colonialistas que incluso el feminismo occidental se ha encargado de reproducir por su etnocentrismo, pues se ha encargado también de presentar una imagen universalizada del cuerpo femenino indicando lo que sería «normal» y «natural».<sup>19</sup> A lo anterior se le agrega que las posturas feministas eurocéntricas se ha encargado de suprimir o subestimar las experiencias que mujeres negras y afrodescendientes tienen sobre sus cuerpos, así como también demuestran su falta de interés por reconocer que no todas las experiencias de las mujeres son iguales sino que estas pueden variar según su etnia, lugar de origen, formas de autorreconocerse e identificarse.

---

<sup>15</sup> Me refiero a blanco/blanca a aquellas que el sistema las ha ubicado en la cima de la pirámide social, aquellas que, por características fenotípicas, por ejemplo, son consideradas la norma o lo natural. A quienes el sistema les garantiza ventajas estructurales que por el contrario a los grupos racializados no se les permite.

<sup>16</sup> Martí, «África: Cuerpos colonizados, cuerpos como identidades».

<sup>17</sup> Carina Kaplan y Ezequiel Szapu, «El racismo del cuerpo: procesos psicosociológicos de discriminación escolar» *Pensamiento Lógico*, 17, 2 (2019).

<sup>18</sup> Rodolfo Meriño, «Colonialismo, racismo y cuerpo: apuntes críticos desde Frantz Fanon» *Hermenutica intercultural revista de filosofía*, 9 (2019).

<sup>19</sup> Martí, «África: Cuerpos colonizados, cuerpos como identidades».



### 1.2.2 Capitalismo y cuerpo

Los estudios también logran resaltar el poder que se ha ejercido sobre los cuerpos negros mediante el capitalismo, pues se tiene en cuenta que la explotación y cosificación de los cuerpos de las mujeres de descendencia africana no ha parado después de la esclavitud y colonización, sino que el neocolonialismo y el capitalismo le han dado continuidad bajo las dinámicas de opresión y las relaciones de raza/clase/género/sexo, desarrollando de esta manera jerarquías corporales y estructuras con el fin de obtener ganancias a partir de los cuerpos sobre los que se ha ejercido poder y se hace control a través de las construcciones sociales<sup>20</sup>.

Mediante el colonialismo, racismo y capitalismo el cuerpo es moldeado bajo una idea de universalidad que en últimas determina aquello que es considerado «normal» y «anormal». Anulando de esta manera la intersubjetividad y la experiencia de cada individuo, lo que traería que el capitalismo se apropiaría de las fuerzas corporales viendo el cuerpo no solo como un objeto de producción, sino que también se degrada el entorno familiar, político, comunitario, económico y demás áreas de la vida del ser humano<sup>21</sup>.

En consecuencia, y teniendo en cuenta que el cuerpo debe obedecer a esas áreas que lo rodean y al capitalismo, el individuo se ve en la obligación de tener un cuerpo para existir, presentarlo cada vez al mundo y a sus múltiples exigencias, rejuvenecerlo, adelgazarlo, vestirlo «bien», a combinarlo e imitarlo, es decir, se tiene la vida a la merced de lo externo, pero nunca es suficiente<sup>22</sup>.

Por otra parte, en el proceso colonial, las mujeres negras fueron explotadas en la fuerza de trabajo en cuanto a labores físicas, pero también por su capacidad sexual y procreadora para la reproducción de un modelo económico capitalista, pues eran vistas como máquinas de creación de personas que serían esclavizadas o mercantilizadas a futuro<sup>23</sup>.

---

<sup>20</sup>Macarena Martínez, «Corporeal activism in elizabeth Acevedo's the poet x: towards a selfappropriation of us afro-latinas' Bodies» *Revista de Estudios Norteamericano*, 25 (2020).

<sup>21</sup>Maria Tijoux y Juan Barrios, «Cuerpos inmigrantes, cuerpos ideales. El racismo y la educación en la construcción de la identidad» *Estudios pedagógicos*, 45, 3 (2019).

<sup>22</sup>Tijoux y Barrios, «Cuerpos inmigrantes, cuerpos ideales».

<sup>23</sup>Natalia Angulo, «Habitar el cuerpo. Etnografía feminista desde los cuerpos de mujeres de San Basilio de Palenque» *Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 5, 5 (2018).

### *1.2.3 Efectos y formas de resistencia*

Se encuentra que entre los efectos que causan el colonialismo, racismo y capitalismo sobre las mujeres negras y afrodescendientes y su corporalidad está el poner en riesgo su patrimonio identitario<sup>24</sup> lo que a su vez podría generar una serie de comportamientos autodestructivos como respuesta a las acciones discriminatorias y a la negación de la subjetividad. Entre los estudios consultados se encuentra que las autoagresiones corporales les otorgan una ilusión de control sobre el dolor<sup>25</sup>. Además de encontrar que los quemones generados por los químicos para alisar se vuelven tolerables bajo la frase «la belleza cuesta».

El no lograr pertenecer o cumplir con el canon de belleza impuesto socioculturalmente trae consigo sentimientos de culpa, y como si fuese poco, también deben enfrentar acciones violentas sobre sí mismas y el cuerpo que están formando, un ejemplo de ello son algunas niñas afrocaribeñas las cuales durante la adolescencia enfrentan un proceso de encarcelamiento en el que son víctimas de las miradas y abusos masculinos, por lo que las adolescentes no solo enfrentan transformaciones físicas, sino también la pérdida de su propia subjetividad a expensas de la objetivación que estos cambios corporales traen consigo<sup>26</sup>.

Es evidente que los cuerpos racializados son vistos como objetos por lo que son sometidos a humillaciones, burlas y castigos. Son negados a verse a sí mismos desde la naturalidad y se les borra toda historia previa para llenarlos de nuevos contenidos que en ultimas, son aquellos que los pone al servicio de quien se encuentra en la pirámide de la jerarquía social<sup>27</sup>.

En contra parte a estos hechos se identifican algunas acciones de resistencia por parte de las mujeres negras y afrodescendientes frente a un sistema que les ha impuesto lo que deberían ser y en qué dirección llevar su vida, a continuación, presento algunas de las encontradas en los documentos indagados:

La primera de ellas se trata de retomar y recuperar el mismo cuerpo que ha sido víctima de los discursos dominantes por medio de la poesía performativa, en esta acción de

---

<sup>24</sup>Kaplan y Szapu, «El racismo del cuerpo: procesos psicosociológicos de discriminación escolar».

<sup>25</sup>Kaplan y Szapu, «El racismo del cuerpo: procesos psicosociológicos de discriminación escolar».

<sup>26</sup>Martínez, «El activismo corporal en el poeta x de elizabeth acevedo».

<sup>27</sup>Meriño, «Colonialismo, racismo y cuerpo: apuntes críticos desde Frantz Fanon».

resistencia el cuerpo es convertido en un escenario artístico, de agencia y representación de la verdadera subjetividad de estas mujeres<sup>28</sup>. De esta manera se logra redefinir el cuerpo de manera que logre pensarse como un ente desde el que se manifiesta la política, lo social, el erotismo, la economía, entre otros factores.

Otra acción de resistencia se logra evidenciar a través del estudio *Arte, cuerpo e identidad para una investigación-acción participante con estudiantes afrodescendientes*, en este se tiene en cuenta la importancia de la etnoeducación dado que se dice que la escasez de referentes racializados podría ser un motivo por el cual estas mujeres se sientan en la obligación de corresponder a un canon de belleza hegemónico (blanco). En este mismo estudio se hace la invitación a reflexionar sobre el racismo cotidiano, es decir, en el transporte público, formas de relacionarse y de consumo, adquirir una posición crítica frente a los medios de comunicación, entre otros<sup>29</sup>.

En San Basilio de Palenque, una de las acciones resistencia contra el racismo y la violencia histórica hacia estas mujeres se encuentra frente al cabello afro y las formas de peinarlo, demostrando la creatividad, imaginación, vanidad y arraigo cultural a través del trenzado o las distintas maneras de llevar el cabello afro<sup>30</sup>.

Por su parte en un estudio realizado en Cali, las participantes manifestaron que la autoidentificación étnica y una de las formas en que han aceptado sus prácticas y costumbres es identificando el valor de la música, gastronomía, etnoeducación y las estilizaciones propias de las mujeres negras. Para el grupo de mujeres investigadas la cultura afrodescendiente debe pensarse más allá de lo que ha sido considerado tradicional, pues consideran que ninguna cultura étnica es estática<sup>31</sup>.

---

<sup>28</sup>Martínez, «El activismo corporal en el poeta x de elizabeth acevedo».

<sup>29</sup>Ana Cebrián y Patricia Rocu, «Arte, cuerpo e identidad para una investigación-acción participante con estudiantes afrodescendientes» *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 14 (2019).

<sup>30</sup>Angulo, «Habitar el cuerpo. Etnografía feminista desde los cuerpos de mujeres de San Basilio de Palenque».

<sup>31</sup>Ortiz, «Percepciones y prácticas corporales estéticas de un grupo de jóvenes universitarias afrodescendientes de Cali».

---

## Capítulo 2

### 2.1 Marco conceptual

#### 2.1.1 Paisanas

Es acogido el término paisanas porque alude a una relación de fraternidad, de hermandad, compañerismo, de historias y territorio compartido que surge con demás mujeres negras o afrodescendientes; y es justamente lo mismo que ocurre con las mujeres que han participado en la presente investigación, con muchas de ellas, aunque se comparten vínculos familiares, se ha tejido relaciones que nos permiten sentirnos abrazadas, acompañadas y no juzgadas. Este término también hace referencia a la creación de relaciones cercanas e íntimas que se han desligado de las formas de relacionamiento que el occidente nos impuso, esto es, libre de culpas, resentimientos, distancia y competitividad. Con el ánimo de lograr ampliar la mirada sobre este término, recurrí nuevamente a algunas mujeres de mi familia con el fin de indagar para ellas qué significaba, algunas de sus respuestas fueron:

Yo creo que paisanas es ser gente de su mismo pueblo, con la que se crece y con la que se puede generar una identidad, como un sentido de pertenencia. Son personas que de algún modo tienen las mismas costumbres, creencias y hábitos que uno<sup>32</sup>.

Cuando pienso en el término paisanas pienso en mi casa, mi hogar, en personas que te hacen sentir que de ahí eres, que perteneces y que puedes ser tú, que vas a ser cuidado, que de alguna manera tienes una fuerza humana o un brazo humano que te abraza y respalda. También son personas con las que se comparten intereses<sup>33</sup>.

Paisanas y paisanos son básicamente personas que, aunque no conozco directamente los llamo así porque tienen el mismo color que yo o porque nacieron en el mismo

---

<sup>32</sup> Juntanza con paisana en Bogotá, Comunicación personal, 07 de octubre de 2024.

<sup>33</sup> Juntanza con paisana en Bogotá, Comunicación personal, 06 de octubre de 2024.

lugar que yo. Pero también llamo así a mis amigos, a conocidos y personas que distingo y con las que de algún u otro modo tengo cercanía<sup>34</sup>.

A mí me gusta de la gente negra que se llama paisanos sea donde sea, entonces te hacen sentir cercano y acogido. Aunque estés en Buenaventura o en el Chocó te sentirás en tu casa. Es como personas con las que sabes que tienes intereses compartidos, que logran entender si viviste un acto de racismo o alguna agresión por tu color de piel o por tus raíces. Paisanas desde mi punto de vista son mujeres que respaldan o también pueden ser mujeres que no conoces pero que compartes una historia ya sea por tu color de piel, por tus antepasados y por las costumbres<sup>35</sup>.

Es a eso que también entre la comunidad se le ha llamado «manitaje» que es el ser y sentirse donde está demás gente de la comunidad, aportar a un bien colectivo, resistir desde nuestras formas sin corresponder a la homogeneidad; hace alusión a un proceso de autorreconocimiento político y cultural, de acoger nuestra descendencia e historia más que abrazar la del colono.

Ahora, *¿Qué es la mujer negra/afrodescendiente?* La mujer negra y afrodescendiente es todo aquello que no es ni el hombre blanco, ni mucho menos la mujer blanca. Para dar contestación a esta premisa es importante reflexionar sobre cómo era pensada la mujer negra y afrodescendiente en la colonización y cómo esta perspectiva ha sido replicada hasta la actualidad, permitiendo y justificando la violencia hacia estas mujeres.

Primeramente, debo remitirme a la persona negra y afrodescendiente frente al hombre blanco; la primera de ellas fue —y sigue siendo— definida bajo una serie de imaginarios estereotipados que lo ven como lo indeseable, feo, malo, impuro, la degradación de la raza humana, lo exótico, la última categoría de la humanidad —cuando fueron considerados humanos— y, en consecuencia, a partir de este es creada la imagen de lo que sería una persona blanca, es decir, culta, civilizada y progresiva<sup>36</sup>.

---

<sup>34</sup> Juntanza con paisana en Bogotá, Comunicación personal, 06 de octubre de 2024.

<sup>35</sup> Juntanza con paisana en Bogotá, Comunicación personal, 06 de octubre de 2024.

<sup>36</sup> Sol Giraldo. *Retratos en Blanco y Afro*. Liliana Angulo (Colombia: Ministerio de Cultura, 2014).

Para el caso de la mujer negra y afrodescendiente, esta debe enfrentarse a varias condiciones como ser descendiente de africanos y ser mujer; recordando que la categoría de la mujer, aunque sea blanca sigue siendo subyacente a la de los hombres, la mujer negra dentro de la categoría de mujeres, pertenece a una subcategoría que la ubica en la parte inferior, que le asigna roles que por lo general reafirman la figura de la mujer blanca (pura, dulce, inteligente, humanidad, feminidad, ama), es decir, la mujer negra viene siendo trabajadora doméstica, esclavizada, un objeto de lujo para la mujer blanca, ordinaria, caníbal o bruja lo que incluso la hace más invisible que el hombre negro<sup>37</sup>.

Entendiendo que la feminidad bajo la mirada occidental está lejos de incluir a la mujer negra y afrodescendiente configuro nuevamente la pregunta *¿Qué si es la mujer negra y afrodescendiente?* Para esta investigación me basaré en lo postulado desde el feminismo negro el cual realiza una deconstrucción de todo aquello que se les ha asignado a estas mujeres a nivel político, económico, social, familiar y laboral.

Ser una mujer negra y afrodescendiente, como lo expresa Mary Lucía Hurtado Martínez<sup>38</sup>, es ser herederas de un legado ancestral, ser mujeres transformadoras, visionarias, afectivas y constructoras que forjan las bases del bienestar de incluso generaciones futuras; ser mujer negra y afrodescendiente es ser arrulladora de la vida, es decir, tener la capacidad de en un país tan hostil darle valor y sentido a las prácticas que celebran la vida. Es ser líderes de procesos comunitarios que rescatan las tradiciones culturales y reivindicar los derechos de su comunidad<sup>39</sup>. Es ser rotundamente negra, como diría Shirley Campbell<sup>40</sup> para referirse a demostrar la descendencia africana sin tapujos, sin miedo y sin pena. Es ser virtuosa, inteligente e imperiosa, espíritu, independencia, sabiduría<sup>41</sup>.

---

<sup>37</sup> Giraldo. *Retratos en Blanco y Afro*. Lilibiana Angulo.

<sup>38</sup> Mary Lucía Hurtado Martínez, pedagoga, gestora de conocimiento para la acción social desde un enfoque inclusivo de la diversidad étnica, cultural y social para la población afrocolombiana y en condición de discapacidad.

<sup>39</sup> Mary Hurtado, «Dios es negra. Feminismo negro de cada día», en *Ser mujer negra*. (Colombia: Editora Géminis, 2019) 57-63.

<sup>40</sup> Shirley Campbell Barr, Antropóloga, poeta y activista especializada en feminismo africano y cooperación internacional.

<sup>41</sup> Luz Becerra. Mujer negra, símbolo de resistencia. *Afrodes*, 25 de julio de 2020.

### ***2.1.2 El cuerpo de la mujer negra y afrodescendiente y la violencia***

Se contempla que la violencia hacia la mujer negra y afrodescendiente tiene sus inicios en la colonización donde se ejecuta una diferenciación y jerarquía social a partir de los rasgos biológicos que aún en la actualidad persisten entre científicos y científicas. Esta clasificación de las personas por sus características físicas genera y ratifica el privilegio de unos sobre otros (mujeres, judíos, empobrecidos, africanos), asignándoles de este modo desventajas sociales a nivel social, vulneración de los derechos, trabajos específicos, actuando sobre su corporalidad de manera hostil, entre otros<sup>42</sup>.

Algunas investigaciones contemporáneas de corte feminista han alimentado el debate sobre como la violencia colonial y el pensamiento europeo que han influido en la forma en que es visto el cuerpo de la mujer y sobre todo el cuerpo de la mujer negra y afrodescendiente, en estas investigaciones se señala directamente el predominio masculino sobre los discursos e instituciones, generando de este modo una mirada imparcial, violenta y totalmente alejada de lo que realmente es la corporalidad femenina<sup>43</sup>. De tal manera que la violencia hacia las mujeres negra y afrodescendiente no solo es posible comprenderla a nivel físico y psicológico, sino que también a nivel estructural, es decir, laboral, educativo, comunitario, político y económico.

Entendiendo que los distintos sucesos violentos que acompañan la colonización fueron ejecutados mayormente por hombres blancos, pues la mujer, aunque fuese blanca era concebida como un acompañamiento de la batalla de los hombres, es posible decir que una de sus consecuencias es el patriarcado dado que la mujer fue anulada de las esferas políticas, de su autonomía y concepción sobre su propio cuerpo<sup>44</sup>.

Dicho proceso colonial tuvo un efecto más profundo sobre las mujeres negras y afrodescendientes porque las arrojó a lo último de la esfera social, se les impuso como referente la mujer europea para dar continuidad a la homogeneidad social<sup>45</sup>. Tal como lo

---

<sup>42</sup>Oyèwùmí Oyèrónké, *La invención de las mujeres. Una perspectiva africana sobre los discursos occidentales del género* (Colombia: La frontera, 2017).

<sup>43</sup>Oyèrónké, *La invención de las mujeres*.

<sup>44</sup>Oyèrónké, *La invención de las mujeres*.

<sup>45</sup>Oyèrónké, *La invención de las mujeres*.

explica Mary Lucía, la mujer negra y afrodescendiente enfrenta tres tipos de discriminación «por ser negra, por ser pobre y por ser mujer»<sup>46</sup>.

Por otro lado, la Comisión Internacional de Derechos Humanos (CIDH) ha dejado en evidencia algunas violencias a las que se ve sometida la mujer negra y afrodescendiente especialmente en la costa pacífica, entre estas se encuentran: exclusión, invisibilización y desventaja social y económica, racismo y sexismo; del mismo modo, aclara que la situación de vulnerabilidad de estas mujeres ha sido agudizada por el conflicto armado y la instrumentalización e hipersexualización de sus cuerpos<sup>47</sup>. Tanto el sexismo y la hipersexualización, nacen como resultado de la esclavización y en consecuencia del racismo cuando los europeos pensaban que los africanos eran sexualmente obscenos por que utilizaban poca ropa por las altas temperaturas y las danzas tribales<sup>48</sup>. La hipersexualización de las mujeres negras y afrodescendientes, se encuentra acompañada por las características físicas de estas, como, por ejemplo, grandes glúteos o caderas, lo que ha justificado los abusos sexuales sobre este grupo de mujeres<sup>49</sup>.

### 2.1.3 Modificación corporal

Las modificaciones corporales pueden ser entendidas como un sistema dinámico y complejo de individuos, acciones, representaciones del mundo y creencias que se tienen de acuerdo al contexto en que se interactúa. Son las modificaciones corporales son una forma de expresar el cuerpo, reproduce o se resiste a imperativos culturales<sup>50</sup>.

A partir de diferentes técnicas que alteran o transforman el cuerpo, las modificaciones corporales son representaciones simbólicas y estéticas, que se apoyan de aspectos fundamentales como lo social y lo cultural, es decir, la configuración del cuerpo está

---

<sup>46</sup> Hurtado, *Dios es negra. Feminismo negro de cada día*, 57.

<sup>47</sup> Comisión Interamericana de Derechos Humanos, *Las mujeres frente a la violencia y la discriminación derivadas del conflicto armado en Colombia* (Washington, D.C. 2006).

<sup>48</sup> Afrofeminas, *El origen de la hipersexualización de las mujeres negras*, 1 de abril de 2019.

<sup>49</sup> Afrofeminas, *El origen de la hipersexualización de las mujeres negras*.

<sup>50</sup> Ronaldo Rodríguez, «Las prácticas corporales para la construcción del actor, la identidad genérica y la(s) masculinidad(es)» *El cotidiano*, 184, (2014).



enfocada hacia las interpretaciones subjetivas de sí mismo y de la comunidad<sup>51</sup>. De acuerdo con Alba Ana, las modificaciones pueden permanecer de forma permanente o transitoria, dejando una huella en el cuerpo de la persona por el resto de la vida o tan solo acompañando un momento particular de la vida<sup>52</sup>. Siguiendo con la autora, las modificaciones corporales pueden abarcar fines estéticos, identidad, funcionalidad, entre otros; además, este tipo de prácticas sobre el cuerpo se han realizado a lo largo de la historia y cuentan con diferenciaciones según la cultura, diversidad, relevancia, límites sociales, estéticos y técnicos.

En algunos casos cuando las modificaciones corporales se realizan en torno a la búsqueda de «perfección», se hace bajo lo que culturalmente sea aceptado, buscando de esta manera alcanzar los estándares impuestos por la sociedad capitalista<sup>53</sup>.

#### **2.1.4 Autoconcepto**

De acuerdo con David Cortés y Ricardo Noaba, en el autoconcepto intervienen elementos individuales (estilos, personalidad, interpretaciones, respuestas), familiares (educación, formación, tradición), del acervo cultural y de las dinámicas relacionales de la sociedad, que ocasionan evolución al constructo según contextos, imposiciones y formas de adaptación<sup>54</sup>.

Así mismo, Cortés y Noaba, refieren que el autoconcepto se forma de las experiencias interpersonales y de atribuciones acerca del propio pensamiento y conducta. Con esto es posible decir, que el autoconcepto es un constructo psicosocial que se desarrolla desde la niñez y se nutre con base en las percepciones y experiencias personales, relaciones con el entorno familiar y social<sup>55</sup>.

---

<sup>51</sup>Edgar Talero, «Las modificaciones corporales: un estudio en los jóvenes del departamento del Meta: Body modifications: a study in young people from the department of Meta» *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 1, 1 (2021), 5-6.

<sup>52</sup> Alba Ana María Silva Mendoza, «Modificaciones corporales» *Arte-facto. Revista de estudiantes de humanidades*. 1 (2016).

<sup>53</sup> Mendoza, «Modificaciones corporales».

<sup>54</sup> David Cortés y Ricardo Noaba, «Propuesta de una definición integral de autoconcepto». (Trabajo de grado profesional, Universidad de Antioquia, 2022).

<sup>55</sup> Cortés y Noaba Benítez, *Propuesta de una definición integral de autoconcepto*.

Entendiendo el autoconcepto como un constructo psicosocial, es posible decir que este mismo es cambiante o dinámico y se transforma a medida en que se avanza en las diversas etapas del desarrollo biológico, se redefine la personalidad y se interactúa con otros<sup>56</sup>.

Cortés y Noaba también realizaron una caracterización de los componentes del autoconcepto a partir de la revisión teórica realizada sobre el mismo; esta es compuesta por: la percepción valorativa que está relacionada con la autoestima y con el sentirse querido o valorado<sup>57</sup>. La autoestima que tiene que ver con la percepción que se tiene sobre sí mismo, en este se involucran emociones, sentimientos, pensamientos, experiencias y actitudes<sup>58</sup>.

El autoconocimiento, es el conocimiento global que la persona posee sobre sí misma, incluye la acción de todos sus sistemas, interacciones, interpretaciones y creencias<sup>59</sup>. La imagen personal por su parte, es la construcción de una expresión externa capaz de reflejar valores y pensamientos que se quieren transmitir; la conducta hace referencia a cómo se comporta una persona en los diversos contextos de la vida; el desarrollo social, hace hincapié en el proceso de socialización mediante el cual se incorporan las normas y reglas; el desarrollo personal, con la capacidad que tiene una persona para adquirir capacidades y habilidades en pro de mejorar su propia condición; el desarrollo profesional es esa fase del desarrollo profesional en la que se busca la autosuperación y lograr generar un aporte social, por último, se encuentra la personalidad que está vinculada con los rasgos y características personales particulares de cada individuo<sup>60</sup>.

### ***2.1.5 Racismo estructural***

Para lograr comprender el racismo se parte de la idea de que «un país colonial es un país racista»<sup>61</sup>. Es decir, es muy probable que una nación que fue creada bajo una mirada

---

<sup>56</sup> Cortés y Noaba Benítez, *Propuesta de una definición integral de autoconcepto*.

<sup>57</sup> Ibid, 28.

<sup>58</sup> Ibid, 28.

<sup>59</sup> Ibid, 28.

<sup>60</sup> Ibid, 28-29.

<sup>61</sup> Frantz Fanon. *Racismo y cultura*. (1965).

colonial de como resultado el sexismo, la homofobia y el racismo, este último, según París<sup>62</sup> dentro de la nación puede ser entendido como un argumento filosófico sobre la superioridad «natural» de ciertas razas y ciertas culturas, que da como resultado una mentalidad colonial, desprecio imperial hacia los pueblos colonizados, división internacional del trabajo y consecuentes formas de concentración geográfica de la riqueza y de opresión de los pueblos.

A esta subordinación más adelante Fanon le llamó primer tipo de racismo o racismo primitivo que se basaba en la forma del cráneo, encéfalo, características de las capas celulares de la corteza, el cual su fin último era realizar juicios sobre el intelecto de ese otro colonizado por el hecho de que no se comportaba de la misma manera que se hacía en occidente, sus estilos de relacionamiento, sus características fisiológicas, cultura y tradiciones no correspondían a lo normalmente visto por el colonizador, así mismo por la relación que estas personas tenían con su territorio, pues no lo veían como un objeto de explotación sino, que era concebido como fuente de vida o un Otro semejante a él<sup>63</sup>.

Es desde la colonización que el racismo hacia los pueblos que fueron inferiorizados se ve como algo normal e incluso es justificado de tal manera que podría decirse que el racismo y la cultura son recíprocos entre sí, dado que la cultura está compuesta de un conjunto de comportamientos motores y mentales que devienen del hombre con la naturaleza y con su semejante, es decir, que el racismo es un elemento cultural<sup>64</sup> y que por lo tanto puede ser visto como contradictorio o contradecir la cultura rechazar aquellos comportamiento de la cotidianidad que enmarcan la subyugación del otro.

Teniendo en cuenta lo anterior, es posible decir que el racismo no es un elemento apartado, sino que es «la opresión sistematizada de un pueblo»<sup>65</sup>. Según Balibar y Wallerstein «El racismo no es sólo una actitud de desprecio o de miedo hacia quienes pertenecen a otros grupos definidos por criterios genéticos (como el color de la piel) o por criterios sociales (adscripción religiosa, pautas culturales, preferencia lingüística, etc.). Por regla general, aunque incluya ese desprecio y ese miedo, el racismo va mucho más lejos»<sup>66</sup>. Y es preciso

---

<sup>62</sup>María París, «Racismo y nacionalismo: la construcción de identidades excluyentes» *Política y Cultura*, 12 (1999).

<sup>63</sup>Fanon. *Racismo y cultura*.

<sup>64</sup>Fanon. *Racismo y cultura*.

<sup>65</sup>Ibid, 40.

<sup>66</sup>Etienne Balibar y Immanuel Wallerstein. *Raza, Nación y Clase* (París: Ed. La Découverte, 1988), 55.

entenderlo de esta manera porque el racismo no puede ser solamente pensado como una agresión verbal a alguien por su color de piel, aunque se ha demostrado que tiene gran impacto en la salud mental de quienes lo sufren, sino que debe entenderse como un fenómeno que afecta todas las áreas de vida de las víctimas, por ejemplo, acceso a la educación, vivienda digna, salud, no poder concebir su territorio como fuente de progreso, asesinatos sistemáticos, prohibición para el acceso a sus tierras porque se han convertido en campo de disputa o porque han sido entregadas a multinacionales, entre otros.

También es posible decir que el racismo es un conjunto característico en que se da la explotación desvergonzada de un grupo por otro que ha llegado a un desarrollo técnico superior que le permitiría ejercer la opresión militar y económica, por ejemplo, y que haría legítimo el racismo; dejando como efectos, la objetivación de una población que no tendría medios de existencias, razón de ser, es quebrantado en lo más íntimo de su sustancia, lo que a su vez llevaría a que el deseo de continuar se hace más indeciso<sup>67</sup>.

Con base a este recorrido que me ha brindado la etnografía, la literatura y bajo mi experiencia como mujer negra, consideré oportuno realizar un estudio que tuviera como objetivo analizar las modificaciones corporales y sus implicaciones en el autoconcepto de paisanas de Bogotá, Medellín y Chocó, con relación al racismo estructural. De tal modo que planteo la pregunta: ¿Cuáles son las modificaciones corporales e implicaciones en el autoconcepto de paisanas de Bogotá, Medellín y Chocó?

---

<sup>67</sup>Fanon. *Racismo y cultura*.

## Capítulo 3

### 3.1 Método y diseño

Esta investigación es de carácter cualitativo puesto que permitió la interpretación y aproximación naturalista a quienes estaban siendo parte de la investigación<sup>68</sup> y de esta manera, se logró entender e interpretar los fenómenos en términos de los significados que las mujeres le otorgaban. Motivo por el cual, el método escogido para el desarrollo de la investigación fue el método etnográfico y la etnografía multilocal dado que permitieron dar cuenta de cómo vivenciaron y vivencian las mujeres negras y afrodescendiente las modificaciones corporales y las implicaciones de estas en su autoconcepto. La etnografía a su vez, permitió el conocimiento y descripción de eventos, situaciones, formas de relación y centrarme en lo que las mujeres decían a partir de sus experiencias, actitudes y creencias<sup>69</sup>.

A su vez, el método etnográfico propició la reflexibilidad y comprender la posibilidad de situaciones nuevas e inesperadas vinculadas con el tema en cuestión, así como también, la viabilidad de optar por técnicas novedosas de generación de conocimientos y la factibilidad de elaborar conceptualmente los conocimientos en forma original durante el proceso investigativo<sup>70</sup>.

Este estudio también se apoyó de una mirada autoetnográfica, pues reconoce que quien investiga escribe en retrospectiva y puede ser parte de aquello que está estudiando, además, que puede relatar sobre sus experiencias de manera analítica y las de demás personas que atraviesen experiencias similares<sup>71</sup>.

---

<sup>68</sup>Norman Denzin y Yvonna Lincoln, «Introducción: Ingresando al campo de la investigación cualitativa» *Handbook of Qualitative Research*. Traducción: Mario Perrone (2019).

<sup>69</sup>Evelina Zurita y Francisco Llorente, «La etnografía antropológica como herramienta formativa en la enseñanza superior» *Opción*. 31, 1 (2015).

<sup>70</sup>Nora Mendizábal, «Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa» *Estrategias de la investigación cualitativa* (2006).

<sup>71</sup>Silvia Bérnard *Autoetnografía Una metodología cualitativa* (México: Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2019).

### 3.2 Técnicas de generación de conocimientos

Para definir el problema de investigación decidí acercarme a dialogar con mis paisanas sobre sus conocimientos acerca de las modificaciones corporales. Esto surgió de la necesidad de encontrar el problema real, que fuese descrito por quienes hicieron parte del proyecto. De tal modo que logré acercarme a mujeres negras y afrodescendientes que estaban en un rango de edad de 11 a 85 años y estaban radicadas en Bogotá, Medellín, Cali, Padilla, Timbiquí, Río Iró, Istmina, Condoto y Pereira. Como resultado de ello 9 paisanas y 2 paisanos me acompañaron de manera permanente durante la investigación y 17 personas quisieron compartir su punto de vista sobre las modificaciones corporales, contar su experiencia o nutrir la investigación con pensamientos reflejados en letras.

Una vez definido el problema de investigación, consideré pertinente continuar con dichos acercamientos o juntanzas que describo como espacios íntimos, pero de manera más profunda para lograr darle respuesta a los objetivos propuestos.

Las juntanzas pueden ser consideradas como un acto político que le hacen frente a la individualización, son espacios específicos o cotidianos que responden a los eventos y dinámicas del día al día, permiten la construcción de redes donde se reconoce, se respeta, se cuida y se construye confianza con el Otro<sup>72</sup>. De acuerdo con Daniel Rivera «el concepto de juntanza se presenta como seres humanos encontrándose en un lugar específico con el corazón abierto»<sup>73</sup> encontrándose para conectar, para ser apoyo y para intercambiar experiencias, historias, desafíos y logros; espacios de inspiración y de motivación para la transformación.

Según Laura Navarro y Juan Uribe, la juntanza es una acción colectiva o ejercicio de resistencia porque «busca contraponerse a esquemas y lógicas individualistas, capitalistas, patriarcales, coloniales y racistas de vida y relacionamiento»<sup>74</sup>. Además, permite la sanación, la cooperación, el cuidado y la comprensión de la experiencia humana teniendo en cuenta la

---

<sup>72</sup> Daniel Rivera Maturana. «Relatos de juntanza en los Montes de María Construcción de paz desde la confianza y la cultura» Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana, 2024.

<sup>73</sup> Rivera Maturana. «Relatos de juntanza en los Montes de María Construcción de paz desde la confianza y la cultura», 76.

<sup>74</sup> Laura Navarro Trujillo y Juan Felipe Uribe Lineros. «Juntanza y digna rabia: sistematización de experiencias de las colectivas feministas en la PUJ» Trabajo de grado, 2020.

experiencia comunitaria y las particularidades de cada persona, las experiencias previas, presentes y las proyecciones a futuro<sup>75</sup>.

También me apoye de mapas corporales que partieron desde la forma en que percibimos nuestro cuerpo y en el incluimos sentimientos y/o aspectos que consideráramos importante mencionar sobre nosotras y nuestra corporalidad<sup>76</sup>. Dichos mapas fueron elaborados por las participantes en juntanza conmigo mientras compartíamos reflexiones sobre las historias que se escribían en nuestros cuerpos.

Algunas participantes se apoyaron del dibujo, otras en la palabra ante la dificultad que presenta retratarnos y yo por mi parte lo hice mediante el bordado, pues había pasado varias semanas frustrada por no poder lograr hacer un dibujo o representar de alguna manera mi cuerpo. El bordado llegó a mi vida durante una clase sobre pedagogías feministas y fue maravilloso porque además de encontrar un camino para reflexionar sobre mi cuerpo y las modificaciones realizadas, fue una forma de acercamiento a mujeres de mi familia que participaron en la investigación y que sabía que sería más viable bordar junto a ellas parte de mi corporalidad y hablar sobre nuestro cuerpos, que disponer un espacio exclusivamente para el dialogo sobre sus cuerpos como se hizo con otras participantes.

Durante la investigación puede notar que era necesario que la participante menor de edad realizara mapas corporales en los que se identificara cómo se percibe en la actualidad y cómo quisiera ser. Esto, teniendo en cuenta que no han realizado una modificación tangible a nivel corporal, pero sí a nivel cognitivo y emocional como resultado de expresiones racistas y sexistas de las que ha sido víctima, así como también por influencia de las redes sociales.

Con el fin de tener una mirada más amplia sobre las modificaciones corporales se creyó pertinente incluir la mirada del hombre negro y afrodescendiente, la cual se efectuó por medio de diarios de campo realizados por ellos mismos. Esta técnica, fue determinante y precisa, pues a pesar de que yo también tuve la posibilidad de dialogar con hombres negros y afrodescendientes, sabía que mi condición de mujer era una brecha para lograr acercarme a ellos y hablar de las modificaciones corporales de manera más fácil. De tal manera, que dos

---

<sup>75</sup> Navarro y Uribe. «Juntanza y digna rabia: sistematización de experiencias de las colectivas feministas en la PUJ».

<sup>76</sup>Jane Salomón «Vivir con X: un viaje de mapeo corporal en tiempos del VIH y el SIDA» *Guía del facilitador*. 2007.

de ellos plasmaron en sus diarios no solo su percepción sobre el tema de investigación, sino que también, sus conversaciones con otros hombres.

### 3.3 Paisanas y paisanos

Las paisanas que me acompañaron en este camino investigativo, pero a su vez reflexivo son primas, tías y amigas que se han convertido en familia extensa. De ellas, 5 viven en Medellín, 3 en Bogotá y 1 en el departamento del Chocó, y los 2 paisanos que hicieron parte de la investigación viven en Bogotá. Adicionalmente, se sostuvieron conversaciones informales o cortas con 17 personas que quisieron compartir su punto de vista sobre las modificaciones corporales, todas ellas ubicadas en Medellín, Bogotá y Chocó. El rango de edad de todas las personas que participaron se encuentra entre 12 y 85 años. A continuación, presento una descripción sobre quienes participaron durante todo el proceso investigativo:

Adriana, es una mujer de 26 años, nació y vive en Medellín y se encuentra trabajando en una papelería dado que no ha logrado terminar el técnico en gestión de talento humano por cuestiones económicas. Adriana, se autorreconoce como una mujer afrodescendiente que pertenece a la comunidad LGTBIQ+. Por lo general se describe como:

Soy una mujer llena de capacidades, aunque a veces no lo reconozca, aunque a veces no me dé el reconocimiento, he salido de muchas cosas. Soy estudiosa, me interesa superarme, respondo por mi hogar, por mis cosas. Soy muy familiar, amo estar con mi familia a pesar de que últimamente me encierre, pero por muchas cosas que pasan en mi cabeza, eso ha sido duro para mí. Igual me gusta dar mi apoyo a quien lo necesite y brindar lo mejor de mí<sup>77</sup>.

Alison, tiene 26 años, se autorreconoce como una mujer negra y aunque nació en Bogotá se encuentra viviendo en Medellín. Actualmente trabaja en un call center y por las noches estudia administración de empresas. Se describe como:

---

<sup>77</sup> Juntanza con Adriana en Medellín, Comunicación personal, 14 de mayo de 2023.



Una mujer enfocada en cumplir los objetivos que me propongo. Cada día más trabajo por ser una buena persona, empática, que está abierta a escuchar a los demás sin criticar o juzgar. Como tengo miedos, temores e incertidumbres que con el pasar de los días he empezado a controlar y a manejar. He empezado a tener amor propio por mí misma, a no generar mayores dependencias emocionales y ser más exclusiva con las personas que hacer parte de mi entorno laboral y social. También soy una persona alegre, sociable en ocasiones<sup>78</sup>.

Carla, una mujer que se autorreconoce como negra, de 26 años que nació en Bogotá y vive en Medellín. Inicialmente estudió auxiliar de enfermería para lograr costearse la carrera profesional de enfermería superior de la que recientemente se graduó. Ella se describe de la siguiente manera:

Soy una mujer muy perseverante, siempre voy a mi ritmo caminando hacia las cosas que quiero trato de no comparar mis avances con los de los demás, también crecer me ha vuelto una persona poco sociable me gusta mucho estar en casa, disfruto mucho mi profesión de enfermería en la que poco a poco he ido escalonando y me ha hecho ver de todo lo capaz que soy y puedo llegar a ser, creo que aún me falta mucho por descubrir en mí me quedo corta en querer hacer una descripción completa sobre cómo soy<sup>79</sup>.

Abril, fue una mujer que nació en Bogotá, se graduó como odontóloga y los últimos días de su vida los pasó en la ciudad de Medellín.

África, tiene 12 años y se encuentra cursando segundo de bachillerato en Bogotá, ciudad en la que nació. África, se describe de la siguiente manera:

---

<sup>78</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 13 de mayo de 2023.

<sup>79</sup> Juntanza con Carla en Medellín, Comunicación personal, 16 de mayo de 2023.

Soy una niña(preadolescente) con 12 años soy medio gorda mi cara no es que sea muy bonita que digamos tengo ojos grandes, labios gruesos, nariz normal y piel negra. Mi cuerpo es gordo según los doctores por mi edad estoy en sobre peso, pero según mi estatura estoy en desnutrición entonces es como raro, tengo poca cintura y no me gusta mi cuerpo por eso uso ropa holgada, mis compañeros me dicen que soy pati torcida, me duele un poco, pero pues bueno toca aguantar. También en un momento me sentí mal por ser negra, pero pues normal, soy agresiva, tonta, no me gusta casi comer por los comentarios de la gente, en el colegio tengo que ser la ruda, fuerte, valiente que no se deja de nadie<sup>80</sup>.

Mónica, es una mujer de Tumaco, Nariño, tiene 26 años y se encuentra viviendo en Medellín dado que está realizando su pregrado en trabajo social. Cuenta que usualmente puede nombrarse tanto desde lo afro como desde lo negro. En palabras de ella:

Mi nombre es Mónica, tengo 26 años, soy una orgullosa hija de un padre pescador y una trabajadora del hogar, nací y crecí en Tumaco Nariño así que me considero una hija del mar también, una mujer afro/negra orgullosa de sus raíces, estudiante de trabajo social y con un compromiso por defender todo aquello en lo que creo<sup>81</sup>.

Cielo, es una mujer de 33 años, nació y vive en el departamento del Chocó, se autorreconoce como una mujer negra. Tiene dos hijas y un hijo, es ama de casa, pero también se dedica a la agricultura y a la minería artesanal. Ella se describe de la siguiente manera:

Yo soy una mujer luchadora la verdad, me la juego por mis hijos, hago lo que tenga que hacer, minería, ir para el monte, sembrar, lo que me toque. Yo tengo treinta y tres años, nací en el hermoso departamento del Chocó, en Istmina, pero siempre he vivido en Santa Bárbara, que es de donde son mis papás. Bueno, yo estudié hasta noveno, pero no seguí porque tocaba trabajar para ayudar en la casa. Trabajé un tiempo interna

---

<sup>80</sup> Juntanza con África de Bogotá, Comunicación personal, 20 de mayo de 2023.

<sup>81</sup> Juntanza con Mónica en Medellín, Comunicación personal, 17 de mayo de 2023.

en Condoto en casa de una profesora y de ahí quedé embarazada y pues me devolví a mi pueblo<sup>82</sup>.

Sofía, nació en Tumaco, Nariño; tiene 29 años, se autorreconoce como una mujer negra, tiene una hija y un hijo, actualmente vive en Bogotá y es cocinera en un restaurante de comida típica del pacífico. Mary se describe de la siguiente forma:

Yo soy una mujer dedicada a mis hijos, nací en el Tumaco, mis papás también son de allá. Yo estoy trabajando desde muy pequeña, como desde los 14 años, no inicié ni siquiera el bachillerato porque nunca le puse mucho cuidado al estudio y pues tocaba trabajar entonces porque éramos como 11 personas en la casa. En esa época trabajábamos arreglando langostinos hacia el Morro. Ya después se me dio la oportunidad de venirme para Bogotá a trabajar mejor y pues aquí estoy<sup>83</sup>.

Anny: me autorreconozco como una mujer negra que por no sentirse conforme con la historia que contaban sobre sus ancestras y ancestros decidió emprender un camino para su debido reconocimiento, es así como nace Huella Negra, que con el tiempo me permitió situarme como militante y líder de la lucha negra y afrodescendiente. Reconozco también, que soy una mujer negra de 26 años que nació en Bogotá, la capital y por lo tanto podría tener mayor acceso a educación, salud, alimentación, entre otros derechos básicos que quizá algunas de mis paisanas no han tenido la oportunidad de gozar. Con esto también quiero decir que, reconozco mi lugar de privilegio como una mujer negra dentro de la academia, la primera en mi familia en realizar una maestría. Soy una mujer negra, fuerte, resiliente y resistente, que llora y ríe en este camino de reconstruirse.

Los hombres que participaron son:

---

<sup>82</sup> Juntanza con Cielo del Chocó, Comunicación personal, 25 de mayo de 2023.

<sup>83</sup> Juntanza con Sofía en Bogotá, Comunicación personal, 28 de mayo de 2023.

Daniel, quien nació en el departamento del Chocó y vive en Bogotá, tiene 31 años, es administrador de negocios internacionales, se describe como:

Negro colombiano, con la oportunidad de haber vivido entre Bogotá, ciudad que le dio la oportunidad de estudiar y el Chocó, su tierra natal quien le causa inspiración para avanzar en la idea de que la cultura afro, su gente, su comida y sus tradiciones deben ser respetadas y compartidas digna de lo patrimonial que es. Fundador de Nuestra Rica Alimentos, inspirados en los alimentos tradicionales del pacífico<sup>84</sup>.

Ariel, nació en Bogotá ciudad en la que vive y estudia ingeniería de sistemas, tiene 26 años y hace parte del colectivo afrodescendiente de la universidad en la que estudia. Ariel, se describe como una persona:

Soy una persona que se encuentra resistiendo desde su negritud por su vida y la dignidad de la misma y por la de su gente. Nací en Bogotá, una ciudad dura en todos los aspectos para la gente negra por lo que he tenido que trabajar y estudiar al mismo tiempo a diferencia de muchos de mis compañeros y mucha gente blanco/mestiza aquí. Soy una persona en construcción y deconstrucción<sup>85</sup>.

### **3.4 Consideraciones éticas y organización de los conocimientos**

En cuanto a los consentimientos informados, aunque se había realizado un modelo para ser diligenciado de forma escrita se vio la necesidad de que fuese de manera verbal entendiendo que el hecho de que las y los participantes y sus acudientes tuvieran que firmar un documento podría convertirse en una barrera para conversar sobre sus experiencias. Aun así, con la menor de edad, se hizo necesario que la autorización para que ella participara en la investigación y sus conocimientos pudieran nutrir la misma, el consentimiento estuviera

---

<sup>84</sup> Juntanza con Daniel en Bogotá, Comunicación personal, 28 de mayo de 2023.

<sup>85</sup> Juntanza con Ariel en Bogotá, Comunicación personal, 28 de mayo de 2023.

establecido de forma verbal pero grabado en audio, no sin antes, obtener el asentimiento por parte de la participante.

Los conocimientos fueron organizados en matrices creadas en Word, donde en un primer momento se realiza una mirada particular, con el fin de apreciar la singularidad y luego se realizó una matriz general para lograr establecer redes o relaciones. Estas matrices fueron divididas de la siguiente manera: modificaciones corporales en la que a su vez se encuentran las subcategorías de contexto en el que se dan las modificaciones corporales; tipos de modificaciones corporales; actores que se encuentran involucrados; métodos; finalidad y resultados. En la siguiente categoría se abordó el autoconcepto conformado por las subcategorías nivel interpersonal e intrapersonal, y finalmente se estableció la categoría sobre el racismo estructural que fue dividida entre racismo social e institucional.

## Capítulo 4

### 4.1 La necesidad de migrar: contextualización sobre la migración y como se entiende el cuerpo según el contexto

La migración interna es un fenómeno latente en las personas que participamos en la investigación, entre las causas más recurrentes que lo promueven se encuentran la búsqueda de mejores oportunidades laborales y educativas. En este proyecto, entender la migración es crucial, pues nuestros cuerpos han sido modificados de acuerdo al lugar en que nos encontremos, es decir, como son vistos en el territorio en el que habitamos y los estándares de belleza en este lugar.

Algunas de las mujeres que han hecho parte de este estudio se han desplazado desde el Pacífico colombiano, un territorio habitado mayoritariamente por personas negras y afrodescendientes en el que históricamente sus tierras han sido vistas como aptas para la extracción de sus recursos y por ende ha atraído el conflicto armado, pero poco ha sido contemplado como un lugar de crecimiento, desarrollo y fortalecimiento de sus comunidades.

Un ejemplo de esto es el departamento del Chocó, uno de los lugares donde se realizó la investigación, donde desde el 2018 se presentó un aumento de asesinato de líderes sociales y excombatientes de las FARC-EP<sup>86</sup>, se incrementaron los desplazamientos masivos e individuales, confinamiento, amenazas e intimidación a la población; generando a su vez, afectaciones en la seguridad alimentaria, incapacidad de aprovechar los recursos naturales, violencia sexual y de género e imposibilidad de ejercer las distintas formas de gobierno que hay en el departamento<sup>87</sup>. Así mismo, de acuerdo con Global Protection Cluster, el Chocó:

Es el tercero en el país con la proporción más alta de personas en necesidades básicas insatisfechas<sup>1</sup> (65,5%), y un 20,4% de personas en miseria<sup>1</sup>, lo que da cuenta de importantes problemas estructurales en el departamento y por otro, presenta un contexto institucional caracterizado por limitaciones técnicas, financieras y humanas

---

<sup>86</sup>Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia – Ejército del Pueblo.

<sup>87</sup>Global Protección Cluster, «Departamento de Chocó República de Colombia» Análisis de protección. 2021.

para gestionar las respuestas de protección requeridas por la población, así como para posicionar y priorizar los derechos de las víctimas del conflicto armado<sup>88</sup>.

En el mismo departamento durante el 2021 se presentaron 16 eventos masivos de desplazamiento que afectaron aproximadamente a 5.367 personas en 9 municipios, entre las causas del desplazamiento se encuentran los enfrentamientos armados, amenazas y homicidios de la población<sup>89</sup>.

Además, el Chocó sólo cuenta con una universidad pública, la Universidad Tecnológica del Chocó que está ubicada en Quibdó y «la tasa de deserción escolar aumentó en el año 2019 al 2.8 % motivada, en parte, por las precarias condiciones de infraestructura de las instituciones escolares, el desempleo y la exposición a la violencia»<sup>90</sup>. El índice de desempleo se encuentra en 11,4% y la informalidad laboral en un 77,9%.

En Tumaco, otro de los municipios presentes en las participantes de la investigación, la situación es similar a la del Chocó. De acuerdo con el Centro de Estudios sobre Seguridad y Drogas (CESED), en Tumaco el 58% de las manzanas del sector urbano tienen un índice de pobreza multidimensional superior al 40%, en la cabecera municipal solo el 54,81% de las viviendas cuentan con servicio de acueducto y ha presentado altos índices de violencia que han ido aumentando conforme incrementan los cultivos de coca<sup>91</sup>.

Tumaco, también ha presentado deficiencias en el ámbito educativo dado que muchas de sus instituciones no cuentan con una infraestructura adecuada, aún faltan profesores en las aulas, son escasos los programas de etnoeducación y en cuanto a la educación superior el 93,82% de la población entre 17 y 21 años se encuentra por fuera de este sistema<sup>92</sup>.

Este pequeño panorama sobre la situación en algunos departamentos y municipios del Pacífico colombiano, ha sido promovido bajo el discurso de ausencia de Estado, en el que «el imaginario Estado nacional, que se supone debe atender a sus ciudadanos, parece lejano

---

<sup>88</sup> Global Protection Cluster, «Departamento de Chocó República de Colombia», 5.

<sup>89</sup> Global Protection Cluster, «Departamento de Chocó República de Colombia».

<sup>90</sup> Pacto por Colombia con las juventudes. Briefer escucha Chocó. 2022, 1.

<sup>91</sup> María Gutiérrez, Lucía Mendoza, María Veléz, Michael Weintraub y Eryvn Norza. Caracterizando espacialmente el delito urbano en Tumaco. *Centro de estudios sobre seguridad y drogas*. 2022.

<sup>92</sup> Bitacora y Territorio. Lectura Territorial de San Andrés de Tumaco. *Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural*. 2017.

y descuidado, no cumple con sus obligaciones y genera un discurso de déficit estatal, un Estado insuficiente que ha abandonado a sus ciudadanos»<sup>93</sup>. Sin embargo, este durante décadas estuvo presente bajo la política de la guerra contribuyendo a la vulneración de las comunidades. Así mismo, estas políticas de la guerra en territorios negros y afrodescendientes están influenciadas por el racismo estructural, pues se tiene en cuenta que estamos en una nación que ha sido configurada en una estructura colonialista y por ende racista, que necesita de la subyugación del otro para su efectividad, dejando en muchas ocasiones a sus pobladores la única opción de migrar para lograr conseguir oportunidades que contribuyan a una vida digna.

Igualmente, es prescindible decir que la migración en Colombia tiene color y que son los cuerpos de las personas negras y afrodescendientes los desproporcionadamente, en comparación con el resto de la población, los que se han visto obligados a desplazarse, así lo demuestran las cifras de la Oficina de Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios (OCHA) a través del informe *Colombia impacto y tendencias humanitarias entre enero y noviembre de 2021*, evidenciando que el 54% de las víctimas de desplazamiento masivo eventos de acciones armadas lo sufrieron los grupos afrodescendientes<sup>94</sup>.

Por su parte, Bogotá y Medellín han sido identificadas entre las ciudades más receptoras de desplazados en Colombia<sup>95</sup>. Estas ciudades, en comparación con los lugares de origen de las y los participantes que se tuvieron que desplazar, no son territorios donde la mayoría de sus habitantes son negros y afrodescendientes, sus dinámicas socioculturales son distintas, la extensión de un lugar a otro es mayor, los horarios laborales y educativos varían, las formas de relacionamiento son diferentes y por supuesto, la forma de lucir el cuerpo y lo que es considerado belleza cambia. Es en esta dinámica de desplazamiento y socialización con otra cultura en que nos percatamos que somos diferentes e incluso, nos percatamos de que somos negras o afrodescendientes, que nuestros cuerpos y formas de habitarlo y vestirlo no encajan con lo que en las ciudades receptoras es considerado bello.

---

<sup>93</sup> Begoña Aretxaga, «Maddening States» *Annual Review of Anthropology* (2003), 396.

<sup>94</sup> Oficina de Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios. *Colombia impacto y tendencias humanitarias entre enero y noviembre de 2021*. (Colombia, 2021).

<sup>95</sup> Guillermo Castaño, Gloria Sierra, Daniela Acosta, Nadia Semenova, Carolina Salas, Carolina Buitrago y María Agudelo. *Salud mental en víctimas de desplazamiento forzado por la violencia en Colombia. El caso de Bogotá, Medellín y Buenaventura* (Colombia: Universidad CES, 2018).



No obstante, para las personas negras y afrodescendientes nacidas en ciudades como Bogotá y Medellín la situación es similar en cuanto a cómo son vistos sus cuerpos, dado que no encajan con el modelo eurocéntrico de belleza, es decir, blanco, delgado y joven. Dicho canon de belleza a su vez obedece a una belleza «mercantilizada, reproducible, uniforme, estandarizada, masificable y rápidamente descartable»<sup>96</sup>, lo que quiere decir, que el canon de belleza no es estático, este, por el contrario, cambia con los años, pero continúa rigiéndose bajo la mirada hegemónica. De la misma manera, un concepto frente a la belleza que se ha identificado en estos territorios es que ha sido:

Profundizado a través de la industria de la moda, la industria cosmética, la industria de los concursos de belleza, la industria de la pornografía, la industria discográfica, la industria de la juguetería, la industria médica y farmacéutica, del ciberespacio y de las redes sociales. Estas industrias multimillonarias durante décadas han bombardeado a las mujeres con estereotipos y prototipos de belleza para que se conviertan en consumidoras de los productos y servicios que ofrecen, los cuales aparentemente les permiten alcanzar la tan anhelada belleza por ellas difundida<sup>97</sup>.

De manera que es posible decir que lo que ha sido entendido como belleza, ha sido creado por gente que no se parece a nosotras, las mujeres negras y afrodescendientes y que incluso nos rechazan. Sin embargo, aunque la belleza ha sido creada por y para los hombres, las mujeres la hemos asumido como un mandato y practicado con frecuencia<sup>98</sup>. Con todo esto, junto con el proceso de migración, es posible decir que está asociada con procesos de blanqueamiento de la apariencia<sup>99</sup>.

Por otra parte, es pertinente resaltar que las mujeres de mayor edad que participaron en la investigación, al llegar a las ciudades donde posteriormente se radicaron se dedicaron

---

<sup>96</sup> Esther, Pineda. *Bellas para morir: estereotipos de género y violencia estética contra la mujer* (Buenos Aires: Prometeo Libros, 2020), 108.

<sup>97</sup> Pineda. *Bellas para morir*. 109.

<sup>98</sup> Pineda. *Bellas para morir*.

<sup>99</sup> Franklin, Gil, «El 'éxito negro' Y La 'belleza negra' En Las páginas Sociales». *La Manzana De La Discordia*. 5, 2, 2016:25-44.

a la limpieza del hogar, una labor que ha sido considerada «tanto negra como femenina»<sup>100</sup> y en la que de acuerdo con sus relatos sufrieron ataques racistas, violencia sexual y sueldos injustos a los que sin embargo, se conformaban porque tenían gastos en una nueva ciudad más enviar dinero a sus lugares de origen para ayudar a sus familiares. Asimismo, autoras como Juana Camacho, han dejado en evidencia como ha sido considerado que las mujeres chocoanas, por ejemplo, operen como una reserva de la mano de obra barata para Medellín y que esto se debe no solo a que los vínculos familiares permiten que las mujeres dejen a sus hijos en sus lugares de origen para poder dedicarse mayormente a este tipo de trabajos, sino que también a los estereotipos que se tiene de la mujer negra como «sirvienta»<sup>101</sup>.

Habitar el territorio para mujeres negras y afrodescendientes nacidas en ciudades como Bogotá y Medellín también es una vivencia retadora porque se nos desterritorializa, esto es, que constantemente debemos estar explicando porqué como negras o afro, pero nacimos en estas ciudades, y en un intento porque se nos crea debemos explicar de dónde son nuestros padres o abuelos y por ende, tenemos un color de piel, textura de cabello y entre otros, diferente a lo que según algunas creencias deben tener los nacidos en Bogotá o Medellín.

Teniendo en cuenta lo anterior, consideré importante resaltar tres aspectos por medio de mapas frente a la migración y las modificaciones realizadas por mis paisanas y yo. El primero de ellos tiene que ver con cómo se vive la corporalidad en el lugar donde nos encontrábamos y nos muestra cómo se siente migrar, que a su vez puede ser considerado una necesidad ante la búsqueda de mejores oportunidades y de dignificar su vida y la de sus familiares, los sentimientos encontrados al dejar una vida que se había construido y llegar a un lugar donde en ocasiones todo es desconocido. Nuestros cuerpos también se sienten como algo desconocido, que no encaja, sentimos la extrañeza y empezamos a reconocer que ya sea en los lugares en los que nacimos o a los que migramos vivir se convierte en una experiencia hostil, por lo que mantenernos en estos lugares, haciéndole o no a nuestros cuerpos

---

<sup>100</sup> Peter Wade, «Identidad y etnicidad», en *¿Desarrollo o biodiversidad? Estado, capital y movimientos sociales en el Pacífico colombiano*. eds Arturo Escobar y Álvaro Pedrosa (Colombia; Cerec, 1996).

<sup>101</sup> Juana Camacho, «Silencios elocuentes, voces emergentes: reseña bibliográfica de los estudios sobre la mujer afrocolombiana», en *Panorámica afrocolombiana. Estudios sociales en el Pacífico*. eds. Claudia Mosquera, M. Clemencia Ramírez y Mauricio Pardo (Colombia: Instituto Colombiano de Antropología e Historia - Universidad Nacional de Colombia, 2004), 167-210.

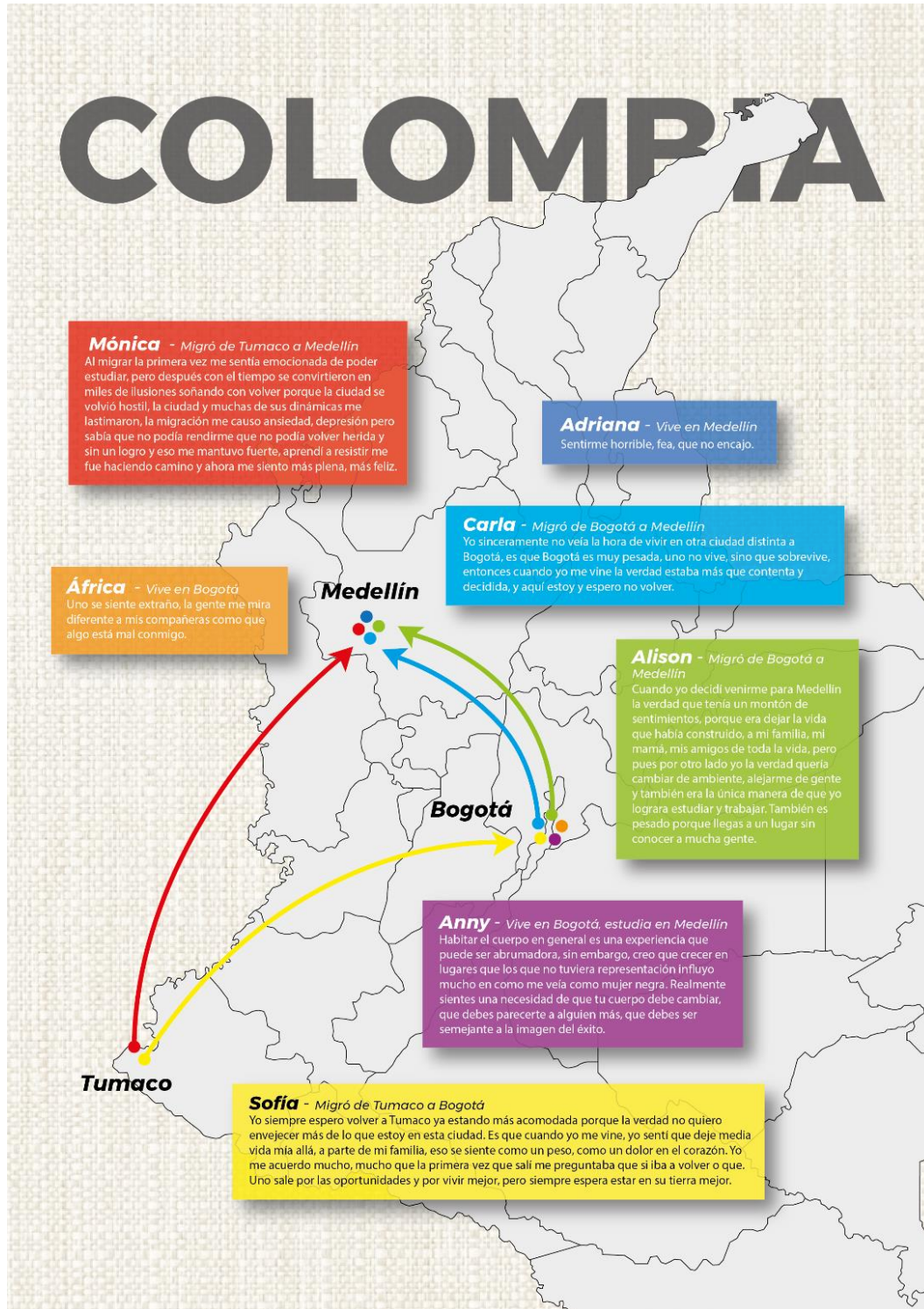
modificaciones es un acto de resistencia ante las dinámicas que transgreden nuestras corporalidades.

El segundo tiene que ver con las oportunidades dadas en el lugar receptor o aquellas necesidades que propiciaron la movilización de nuestros cuerpos a otras ciudades. El querer vivir en lugares donde se cree que por sus dinámicas socioculturales la vida puede ser más tranquila, o sentir la necesidad de hacerlo porque se debe aportar recursos económicos al hogar para subsistir. En este mapa, me pareció determinante identificar las instituciones de educación superior que hacían presencia en el Chocó y Tumaco, que son los lugares de donde algunas de las participantes se movilizaron. Si bien, en el Chocó se identificaron 6 universidades, solo una de ellas, la Universidad Tecnológica del Chocó es pública y es su sede principal, por su parte, en Tumaco, aunque hacen presencia 5 universidades ninguna de ellas es su sede principal, y las condiciones de vida en ambos lugares hace difícil su acceso.

El tercer mapa se evidencia lo que se vive en las carreteras, el tiempo de traslado de un lugar a otro, las dificultades presentadas en las carreteras ya sea por trancones, vías cerradas y costos. Mostrando así, que la migración, aunque interna, no es un proceso fácil, ni son decisiones que se toman deliberadamente, sino que se debe tener en cuenta que hay condiciones que obligan a hacerlo y que se debe contar con otras para lograrlo.

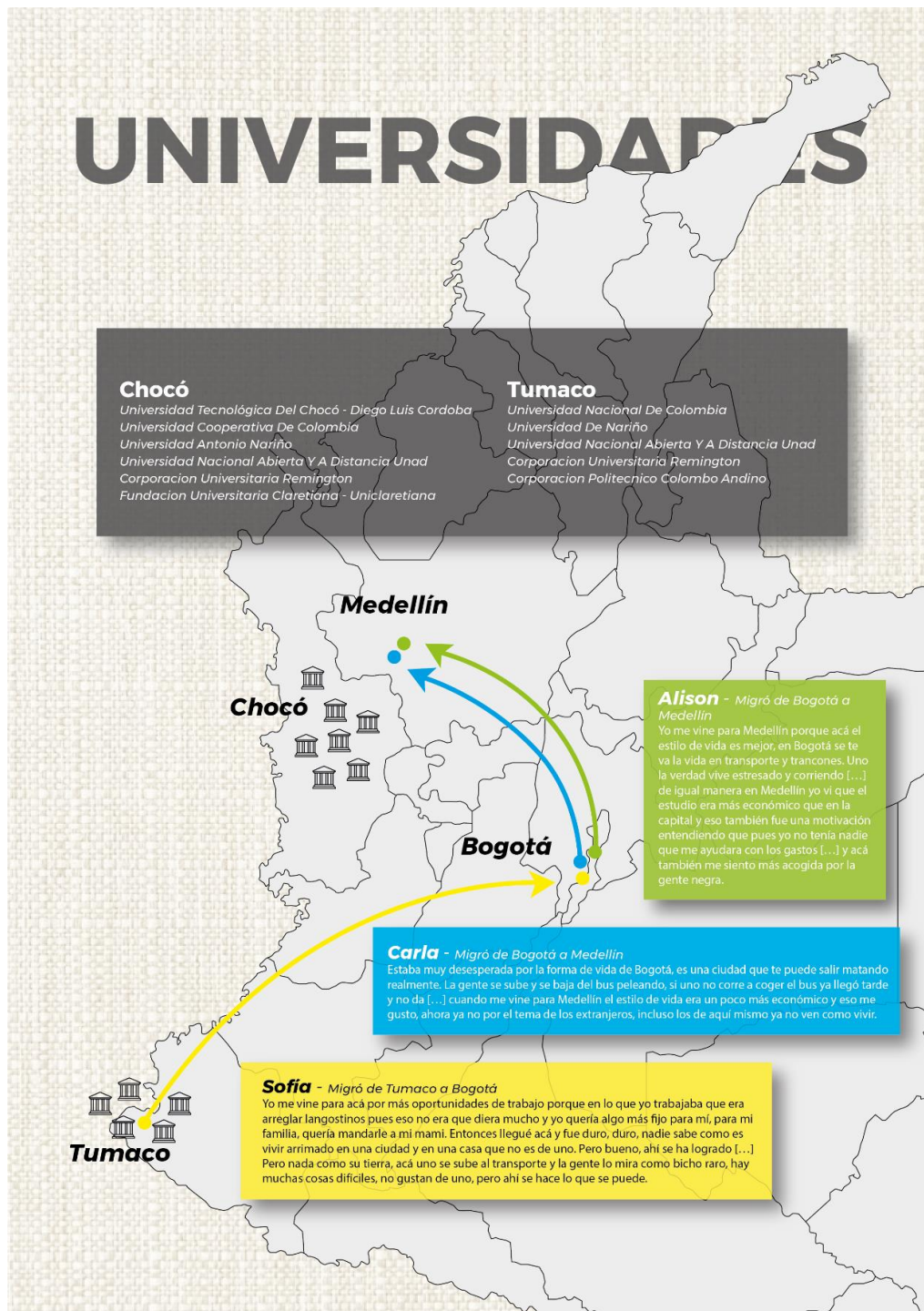
**Figura 1**

Mapa: Lo migración y la corporalidad según el lugar donde estemos

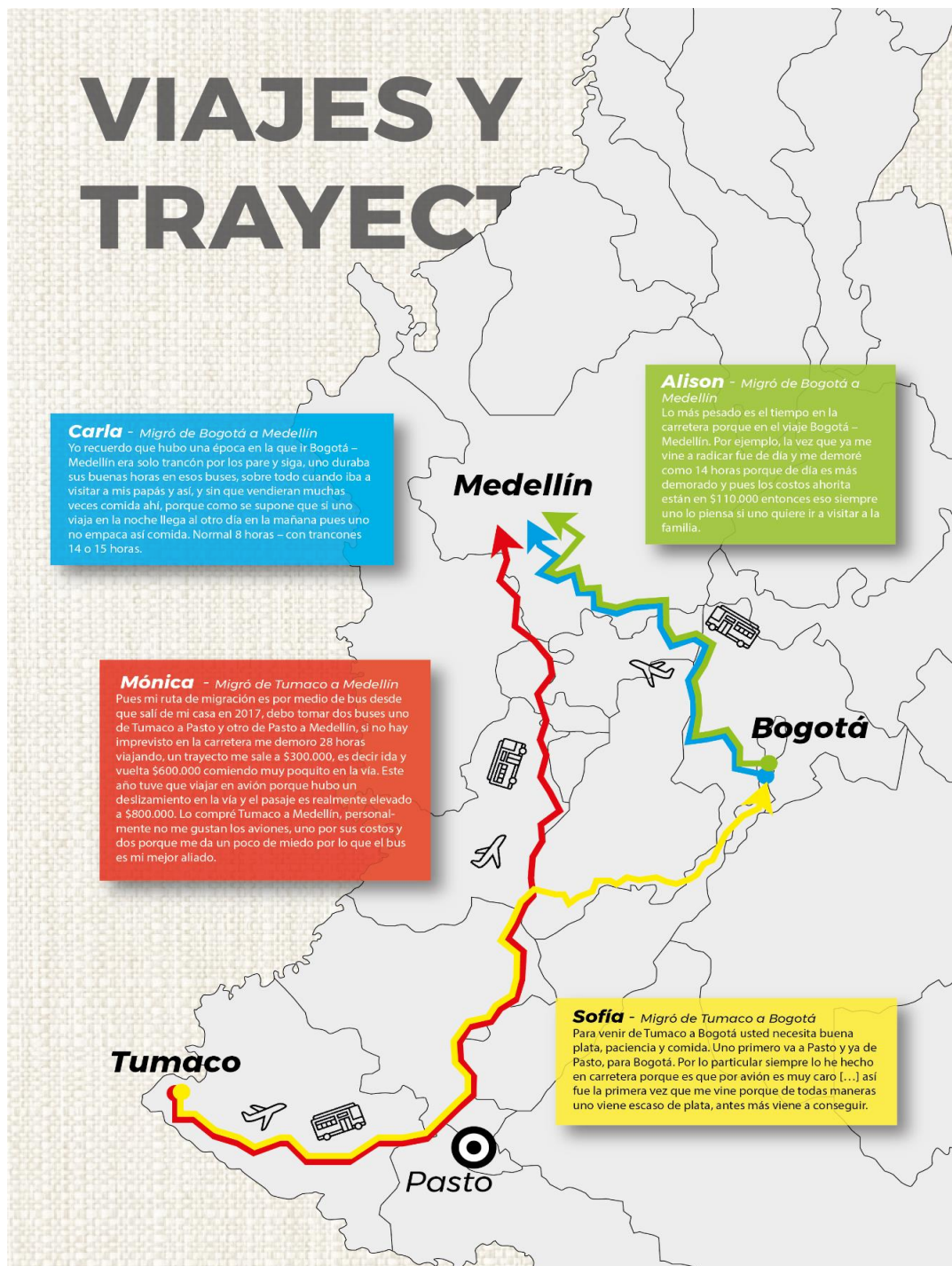


**Figura 2**

*Mapa: Movilidad, oportunidades y necesidades*



**Figura 3**  
 Mapa: Migración y trayectos



---

## Capítulo 5

### 5.1 Modificaciones corporales

Durante este capítulo se presentarán las modificaciones corporales encontradas a lo largo del trabajo investigativo, para ello es pertinente comprender que lo que mis paisanas y yo nos hemos realizado sobre nuestros cuerpos se pueden situar de manera tangible e intangible. Es decir, algunas, al tener mayor agencia sobre nosotras o no contar con un tutor o persona a cargo de hemos realizado modificaciones que pueden ser observadas o tangibles. Otras, por el contrario, al ser menores de edad y estar a cargo de una persona mayor, han realizado modificaciones a nivel cognitivo sobre lo que debería ser su corporalidad; sin embargo, este tipo de modificación corporal es transversal a todas las acciones que hemos hecho sobre nuestros cuerpos. Aquí se especificarán los objetos y métodos que se utilizaron para lograr las modificaciones corporales, actores implicados y situaciones específicas que las promovieron y la finalidad versus los resultados de aquello que nos realizamos en el cuerpo.

De acuerdo con Esther Pineda, las modificaciones corporales parten de los conceptos de belleza que actualmente están siendo difundidos a través de medios de comunicación y difusión masiva, y que tienen como objetivo nutrir la industria de la belleza, que a su vez a creado el imaginario de que la belleza es un medio para alcanzar el éxito en todas las esferas de la vida. Así mismo, la autora menciona que ha habido una democratización de las modificaciones corporales para que estas estuviesen al alcance de todas las clases sociales, aumentando consigo riesgos de padecer un trastorno de alimentación u otras afectaciones psicológicas, afectación física o la muerte<sup>102</sup>. De la misma manera, Pineda, ha advertido sobre el desconocimiento que muchas mujeres tienen al realizarse alguna modificación corporal, pues se cree que son procedimientos que se escogen deliberadamente y no, que se han realizado a través de la manipulación que el sistema capitalista, racista, machista y sexista ha ejercido sobre las mujeres mediante distintas narrativas.

---

<sup>102</sup> Pineda. *Bellas para morir*.

Ha sido bajo la falacia de pensar que nos modificamos el cuerpo porque escogemos y no porque el sistema nos lleva a hacerlo porque somos parte de su negocio, que mis paisanas y yo hemos modificado e intervenido nuestro cuerpo en los senos, la piel, el cabello, la morfología corporal y modificación del tono de voz y acento. No sin antes, hacer una modificación a nivel cognitivo sobre cómo debíamos lucir en relación con el contexto que nos rodea.

### ***5.1.1 Modificaciones corporales sobre los senos***

Las modificaciones corporales que algunas de las participantes han realizado sobre sus senos son piedrillas o piedritas, mamoplastia reductora, cortar los senos con cuchillo, usar brasier negro húmedo y utilizar tops, todas ellas apuntan a reducir u ocultar los senos.

*Piedrillas o piedritas*<sup>103</sup> es el nombre que se le ha atribuido a uno de los tipos de modificación sobre los senos y se han encontrado dos finalidades que incentivan a realizarlo. La primera de ellas, tiene que ver con reducir el tamaño de los senos o detener el crecimiento de los mismos, de acuerdo con una de las participantes lo hacía «para que los senos no crecieran mucho y cuando grande no se escurrieran»<sup>104</sup> y otra de ellas manifestaba que impulsaba a que sus hijas se lo realizaran porque «se veía feo [...] para los hombres»<sup>105</sup>. Esto último a su vez, impulsaría la segunda razón que manifiestan mis paisanas para realizarse las piedrillas, y es que algunas lo hacían con el fin de evitar las miradas de los hombres sobre ellas y posibles situaciones de violencia sexual; incluso, en sus relatos se puede identificar como sus madres y abuelas buscaban prevenirlas de esto: «yo me lo hacía porque mamá y abuela decían que era para que los senos no me los miraran los hombres»<sup>106</sup>.

Las piedrillas, son una práctica que se halló entre las participantes oriundas del Pacífico colombiano y generalmente inicia a realizarse en la niñez y adolescencia. Para su realización, frotan los senos ya sea con piedras planas «panchitas», amasadores de pan,

---

<sup>103</sup> Cabe mencionar, que, aunque algunas participantes se han realizado este tipo de modificación no recordaban su nombre o no le asignan uno específico.

<sup>104</sup> Juntanza con paisana en el Chocó, Comunicación personal, 3 de enero de 2023.

<sup>105</sup> Juntanza con paisana en el Chocó, Comunicación personal, 29 de diciembre de 2022.

<sup>106</sup> Juntanza con Sofía en Bogotá, Comunicación personal, 26 enero de 2023.



cucharones calientes y rodillos para amasar. Usualmente, estas mujeres realizaban esta práctica en las mañanas cuando iban al río a bañar para posteriormente ir a la escuela, por lo cual algunas de ellas, tomaban la piedra con la que se iban a aplanar los senos de él, no sin antes, haber obtenido las indicaciones ya sea de sus madres o sus abuelas sobre cómo debían escogerla. Además, cuando algunas de ellas no alcanzaban a realizarlo en las mañanas como era costumbre lo hacían tan pronto llegaran de estudiar, pues la persona adulta que estaba vigilando que se lo realizaran se los recordaba y algunas lo veían como algo beneficioso, como me contaba Cielo: «yo de todas maneras creía que era un bien para mi [...] yo ya estaba muy tetona para tener 11 años»<sup>107</sup>. En la siguiente imagen se puede evidenciar como Cielo se percibía a sus 11 años:

---

<sup>107</sup> Juntanza con Cielo en Chocó, Comunicación personal, 10 de enero de 2023.

**Figura 4**

*Cartografía realizada por Cielo, el 11 de enero de 2023 en el Chocó*



En cuanto a los resultados de esta práctica ha sido posible evidenciar que sólo una de las mujeres que se realizó las piedrillas pudo lograr que se pasmara el crecimiento de los senos a los 11 años mencionando: «quedé con las mismas, pero ya crecí un poquito y se disimulaba más»<sup>108</sup>. Por otra parte, las demás participantes relatan que no lograron detener

<sup>108</sup> Juntanza con Cielo en el Chocó, Comunicación personal, 11 de enero de 2023.

el crecimiento de sus senos y que incluso, con los distintos cambios que han tenido sus cuerpos desde su niñez y adolescencia han aumentado su tamaño, tal y como me cuenta Sofía: «vea que yo tengo mis senos grandes y antes más al engordar me crecieron como más»<sup>109</sup>. De hecho, una de mis familiares me contaba entre risas: «ve y después de todo el dolor, véame las tetas grandes y caídas»<sup>110</sup>.

Es justamente a partir del dolor que sintieron durante los días que se realizaron las piedrillas y su poca efectividad, que mis paisanas mencionan que desearían no haberse realizado dicha práctica e incluso Cielo, alude «eso siempre duele bastante, de buenas ustedes que ya no les hicieron eso [...] yo la verdad a mis hijas que vienen creciendo no se los haría ¿para qué?»<sup>111</sup>. De la misma manera, entre las juntanzas con mis paisanas se evidenciaron las dificultades que hemos tenido para lograr identificar y expresar nuestras emociones ante lo que le hemos realizado a nuestro cuerpo, tal vez porque aprendimos a rechazarlo y a que tenemos que intervenirlo cuanto antes, también porque hemos permanecido alejadas de nuestro ser, aunque con los «cuidados estéticos» pareciera que no fuese así.

Justo frente a la práctica de las piedrillas una de mis paisanas intentaba recordar aquellas emociones que había sentido mientras se las realizaba sin tener resultados, sin embargo, me contaba que precisamente en ese momento sentía rabia y se cuestionaba: «¿yo por qué tenía que cambiarme a mi si no hacía nada malo? [...] era mi cuerpo, así estaba, yo que culpa tenía»<sup>112</sup>, misma razón por la que dice que no se lo haría a su hija para que no deba pasar por eso.

Si bien, entre los actores implicados en promover la realización de las piedrillas explícitamente se encuentran las madres y las abuelas, buscando que los cuerpos de sus hijas y nietas se vieran de tal manera que evitaran ser vistas por los hombres, entre los actores implícitos se encuentran estos últimos. En las juntanzas con mis paisanas fue posible notar reiteradamente que lo hacían «para que los hombres no me miraran los senos»<sup>113</sup>. Lo que logra revelar que también en aquella época cuando las participantes eran menores de edad

---

<sup>109</sup> Juntanza con Sofía en Bogotá, Comunicación personal, 23 de enero de 2023.

<sup>110</sup> Juntanza con paisana en el Chocó, Comunicación personal, 3 de enero de 2023.

<sup>111</sup> Juntanza con Cielo en el Chocó, Comunicación personal, 10 de enero de 2023.

<sup>112</sup> Juntanza con Cielo en el Chocó, Comunicación personal, 26 de enero de 2023.

<sup>113</sup> Juntanza con Cielo en el Chocó, Comunicación personal, 26 de enero de 2023.

tenían que estar cuidándose de algún tipo de violencia sexual ejercida por los hombres, incluso, Cielo en sus relatos deja en evidencia como algunos aprovechaban su poder para acceder sexualmente a ellas:

En esa época, aunque había mucho hombre respetuoso había otros que no tanto y que se la pasaban casando a las niñas que estaban creciendo para quitarles la virginidad [...] había señores que tenían tiendas, eran profesores, gente que tenía formita y eran los que bajo cuerda molestaban a las pelaitas<sup>114</sup>.

### 5.1.1.1 Mamoplastia reductora

Viví relativamente tranquila por mucho tiempo hasta que en el 2017 tuve que venir a estudiar a Medellín porque en Tumaco no hay muchas universidades. La sexualización en esta ciudad la sentí tan abiertamente, era horrible caminar, era un reto porque me sentía observada, violentada con las miradas, los comentarios que los hombres me hacían eran asquerosos. Me sentía muy mal. Un día intentaron subirme a un carro, pero afortunadamente algunas personas me ayudaron al oírme gritar<sup>115</sup>.

El anterior relato corresponde a uno de los motivos por los que Mónica optó por realizarse la mamoplastia reductora, un procedimiento que tiene como objetivo «eliminar tanto volumen como piel del seno, reduciendo el peso y levantando todo el tejido mamario junto con el complejo areola pezón a fin de reafirmar el seno»<sup>116</sup>.

Mi paisana, decidió volver a iniciar el proceso para realizarse la mamoplastia reductora por medio de su entidad prestadora de salud, luego de que este fuese interrumpido por sus padres, quienes se interpusieron ante la decisión que estaba tomando. Sin embargo, tal como lo relata Mónica: «Medellín es difícil me lo confirmó demasiadas veces. Rompió con lo que yo era, con la tranquilidad que había recuperado, mentalmente me sentía

---

<sup>114</sup> Juntanza con Cielo en el Chocó, Comunicación personal, 26 de enero de 2023.

<sup>115</sup> Transcripción del diario de campo de Mónica en Medellín, 20 de enero de 2023.

<sup>116</sup> Walgener Jiménez, Willam Jiménez y Ernesto Rodríguez, «Mamoplastia reductiva por técnica de Thorek modificada en gigantomastia» *Revista Información Científica*, 97, 1 (2018), 184.

agobiada»<sup>117</sup>, y fue durante la pandemia por la emergencia de COVID-19 que decidió aprovechar y viajar hacia Pasto, Nariño para volver a empezar todo el proceso para realizarse la mamoplastia reductora.

Fue así como el 27 de abril de 2021 pudo realizarse la mamoplastia reductora, un procedimiento que describe como «una invasión horrible para mi cuerpo», pues fueron 12 horas de cirugía y mes y medio de recuperación en una ciudad en la que no vivían sus familiares ni ella estudiaba. Por fortuna, durante su recuperación contó con el apoyo de su hermana, quien a su vez tenía que viajar hacia Pasto y alojarse en casa de una tía, mientras mi paisana por su parte, debía quedarse en una habitación que pagaba a diario.

Pese a lo doloroso que fue la recuperación postquirúrgica, la participante menciona que «fue una de las mejores decisiones de mi vida, mi espalda me lo agradeció, podía ponerme las blusas que me gustaban, todo se me fue haciendo más fácil». Esto último, trajo a colación otras modificaciones que esta mujer había intentado realizar sobre sus senos antes de la mamoplastia reductora, como cortar los senos con cuchillo y utilizar un brasier negro húmedo.

Mónica, intentó *cortar sus senos con un cuchillo* ante la imposibilidad de comprar una blusa que sintiera adecuada para el tamaño de sus senos, en sus palabras:

Un 22 de diciembre de 2013 año en el que me gradué del colegio, tenía 17 años, salí a comprar con mi mejor amiga y llegué tan devastada que lloré todo el día y también fue el primer día que atente contra mi cuerpo, pues con lágrimas en mis ojos me decía en el espejo que no quería estos senos, entonces agarré un cuchillo y trate de cortarlos. Algo loco e impulsivo en medio de mi absurda desesperación, terminé en el hospital bastante avergonzada de mí misma. Ese día me marcó, era una niña atormentada por todo lo que me decían. Con toda esta situación empezaron a llegar los supuestos remedios para reducir los senos las más viejas de la familia, le decían a mi mamá que me pusiera un brasier mojado, el brasier tenía que ser negro y cada noche cuando yo me fuera a ir a la cama tenía que ponérmelo, así pasé un año esperando los resultados

---

<sup>117</sup> Transcripción del diario de campo de Mónica en Medellín, 20 de enero de 2023.

que me habían prometido. No sé qué tan saludable era eso de ponerse una blusa mojada todas las noches, ahora pienso que no era nada saludable. Mi cuerpo sentía frío, estaba pequeña, sentía mucho malestar, pero seguía haciéndolo con la esperanza de cambiar, pero ese método nunca funcionó<sup>118</sup>.

El relato de mi paisana logra demostrar las afectaciones a nivel de salud mental que puede causar el ser discriminado por la industria de la moda, pues esta ha sido pensada y creada de tal manera que excluye cuerpos gordos<sup>119</sup> o muy delgados, muy altos o muy bajos, con discapacidades, entre otros. Es decir, estos cuerpos no normativos son aquellos que tienen que vivir en constante hackeo de la industria de la moda para lograr vestirse y adaptarse. Según Ester Xicota, la industria de la moda ha estado acompañada por la obsesión que tiene la humanidad por las cosas bellas y que estas por lo general están definidas a partir de lo blanco, androcéntrico, cisgénero y binario; promoviendo a su vez, mandatos dictatoriales sobre cómo debemos vernos y que en ocasiones suelen ser peligrosos, pues borran e ignoran otras perspectivas en términos de raza, capacidad, edad y religión<sup>120</sup>.

A la dificultad que suelen tener los cuerpos no normativos para encontrar ropa de su gusto y que se ajuste a su corporalidad, se le añade que usualmente las prendas de vestir que utilizan son más costosas que las de los cuerpos hegemónicos, es decir, al parecer estas personas deben pagar un impuesto adicional por tener cuerpos que no se ajustan a la norma. Según una de mis paisanas «para uno lograr medio vestirse teniendo este cuerpo, debe irse con buena plata porque todo es más caro para uno y le tiene que gustar si o si la ropa que hacen, porque la ropa para mí que soy tetona y más gordita por lo general es más fea que la de mujeres flacas»<sup>121</sup>, de la misma manera, otra de ellas escribe:

---

<sup>118</sup> Transcripción del diario campo de Mónica en Medellín. 7 de enero de 2023.

<sup>119</sup> Acojo el término gordo, gorda o gorde del activismo gordo, quien retoma un concepto que ha tenido connotaciones negativas y ha sido satanizado, para otorgarle un significado político, de rebeldía y empoderamiento de sus propios cuerpos. Véase en: Mónica Martínez, «No soy musa, soy artista, y de las gordas» Activismo gordo hispánico en Instagram. *Lectora revista de dones i textualitat*. 28. 2022.

<sup>120</sup> Ester Xicota, «La discriminación y la falta de inclusión social domina la industria de la moda» *Ester Xicota*. 2021.

<sup>121</sup> Juntanza con paisana en Bogotá, Comunicación personal, 20 de junio de 2023.

Al principio me gustan mis senos, mi cuerpo, pero después con el paso de los años era cada vez más incómodo habitarlo, comprar una blusa que me gustara, que fuera bonita y me quedara se convirtió en un desafío, recuerdo que todos los diciembres llegaba llorando a casa porque en los almacenes no encontraba nada y me tocaba comprar blusas muy anchas y que no me gustaban de personas adultas<sup>122</sup>.

Al peso que debemos cargar las mujeres que no tenemos cuerpos hegemónicos, se le agregan los señalamientos y la culpabilidad que la sociedad nos atribuye por no poder ajustarnos a la norma, por si se tiene el cuerpo muy delgado o gordo, con estrías, con celulitis, con cicatrices o para el caso de los senos, a Mónica entre sus familiares le manifestaban «que tenía los senos grandes porque me los había tocado el duende, a mí me daba mucho miedo dormir sola por eso»<sup>123</sup>.

Seguido al intento de esta mujer por cortar sus senos con un cuchillo, empezaron a llegar recomendaciones y alternativas por parte de familiares, en su mayoría mujeres, para que lograra disminuir el tamaño de sus senos. Entre estos remedios para reducir los senos se encontraba ponerse un brasier negro húmedo cada noche antes de irse a dormir, «cada noche cuando yo me fuera ir a la cama tenía que ponérmelo, así pasé un año esperando los resultados que me habían prometido»<sup>124</sup>. No obstante, dicho método no funcionó, pero si ocasionó malestar físico y emocional, pues, aunque mi paisana sentía su cuerpo frío, tiempo después fue consciente de lo poco saludable que era ponerse una prenda húmeda para dormir en sus senos «seguía haciéndolo con la esperanza de cambiar».

### 5.1.1.2 Uso de tops

Para dialogar sobre la siguiente modificación corporal sobre los senos, considero pertinente realizar una revisión sobre el nacimiento y uso de los brasieres. El nacimiento de los brasieres es atribuido a dos motivos, el primero de ellos se le asigna a la necesidad de

---

<sup>122</sup> Transcripción del diario de campo de Mónica en Medellín, 7 de enero de 2023.

<sup>123</sup> Transcripción del diario de campo de Mónica en Medellín, 20 de enero de 2023.

<sup>124</sup> Transcripción del diario de campo de Mónica en Medellín, 20 de enero de 2023.

ocultar los senos en específico el pezón, dado que en una cultura cargada de moralidad, prejuicios, represiones y estigmas sobre los cuerpos de las mujeres este debe ocultarse con el fin de evitar despertar el deseo sexual en los hombres; además, dicha postura ha sido reforzada por la religión que ha percibido la corporalidad de la mujer como pecaminosa y capaz de arrastrar a los hombres al pecado<sup>125</sup>. Contrario a lo anterior, el segundo motivo al que se le atribuye el uso del brasier tiene que ver con querer que las mujeres luzcan más voluptuosas y seductoras, pues esta prenda permite realzar los senos e incluso es una alternativa que da la ilusión de que se tiene más volumen<sup>126</sup>. Es justamente este último motivo una de las razones por las cuales África, prefiere usar tops «prenda de vestir femenina que cubre el pecho y llega como mucho hasta la cintura»<sup>127</sup>, dado que encuentra en ella una forma de hacer que sus senos sean menos visibles, contrario a lo que podría generar un brasier. En una de las juntanzas con mi paisana, me hizo saber que prefiere usar tops puesto que con los brasieres se le juntan los senos formando una línea que resulta atractiva para los hombres, en cambio con el top logra separar los senos y con ello disimularlos u ocultarlos un poco.

África, menciona que desearía tener «cero senos» porque «1. Me molestan. 2. Sexualización. 3. Los hombres a veces me buscan con fines de querer algo conmigo»<sup>128</sup>. La hipersexualización es una problemática que esta mujer ha percibido sobre ella incluso cuando tenía menos edad, pues recuerda que durante el baile de su graduación de preescolar se sentía muy observada por algunos hombres presentes, y además escribe: «no era normal que un señor como de 40 años me viera de esa forma cuando yo tenía 5 años»<sup>129</sup>. La hipersexualización hacia las mujeres negras y afrodescendientes nace con el racismo y la deshumanización hacia estas mismas, se funda en el imaginario de las mujeres negras y afrodescendientes como ardientes y promiscuas, con un cuerpo apto para su mercantilización e instrumentalización. De acuerdo con bell hooks<sup>130</sup>, el racismo y el sexismo eliminan la posibilidad de recordar a las mujeres desde su capacidad intelectual, desde la óptica

---

<sup>125</sup> Pineda. *Bellas para morir*.

<sup>126</sup> Pineda. *Bellas para morir*.

<sup>127</sup> Real Academia Española. Tops. En Diccionario de la lengua española. 24 de julio de 2023.

<sup>128</sup> Relatos escritos por África en mi diario de campo, 20 de diciembre de 2022.

<sup>129</sup> Relatos escritos por África en mi diario de campo, 20 de diciembre de 2022.

<sup>130</sup> bell hooks, escogió este seudónimo tomado del nombre de su bisabuela materna, Bell Blair Hooks y prefirió que fuese escrito en minúscula.



occidental los cuerpos de las mujeres negras y afrodescendientes son vistos como una materia primitiva, orgánica, salvaje, altamente dotado para el sexo e incontrolable<sup>131</sup>. Incluso, Angela Davis, en su libro *Mujeres, raza y clase*<sup>132</sup> nos recuerda como durante el periodo de la esclavitud los cuerpos de las mujeres negras y afrodescendientes fueron considerados maquinas reproductoras de la mano de obra del amo que sería posteriormente esclavizada desde su niñez, lo que justificaría además de la esclavización, la violación hacia estas mujeres.

Asimismo, la hipersexualización en niñas es uno de los factores que inciden en la pedofilia y que las pone en riesgo, al igual que desde temprana edad se les excluye de lo afectivo naturalizando el «mercado del sexo» y la erotización de sus cuerpos; de manera que todos estos riesgos que se sufren desde temprana edad podrían llegar a tener efectos en la construcción de la subjetividad de las mujeres negras y afrodescendientes promoviendo de esta manera la devaluación y rechazo de nuestros cuerpos, restringe las posibilidades de desarrollo individual y nos encierra en estereotipos<sup>133</sup>. Tal como lo ha vivido mi paisana, quien luego de percatarse sobre cómo era vista por algunos hombres y de recibir comentarios como «qué rico ese culo» o «estas deliciosa», ha generado rechazo sobre su cuerpo expresándose de la siguiente manera «a mí no me gusta nada sobre mí, me da como asco, quisiera ser más delgada, quisiera tener menos cola y menos senos»<sup>134</sup>.

En aras de ampliar la conversación sobre la hipersexualización, pues me parece increíble como desde tan temprana edad estamos en riesgo de sufrir algún tipo de violencia sexual le pregunté a algunas de mis paisanas a qué edad se sintieron por primera vez sexualizadas, a lo que algunas de ellas contestaron:

Yo creo que a partir de los 13 años los hombres morbosos en la calle. A uno le daba pena, una vez iba con Andrés, mi hermano, por la calle, yo era chiqui íbamos con el

---

<sup>131</sup> bell hooks, «Intelectuais negras» *Revista Estudos Feministas*, 3, 2 (1995).

<sup>132</sup> Angela Davis, *Mujeres, raza y clase*, (Madrid: Akal, 3ª edición 2ª reimpresión, 2019).

<sup>133</sup> Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), *Mujeres afrodescendientes en América Latina y el Caribe Deudas de igualdad*. Naciones Unidas. 2018.

<sup>134</sup> Juntanza con África en Bogotá, Comunicación personal, 15 de septiembre de 2022.

uniforme y un man me metió la mano, iba en bici y Andrés todo chiquito a defenderme<sup>135</sup>.

Como a los 15 o 16 años aproximadamente fue la primera vez que me sentí acosada fue por un señor que era dueño de una tienda del barrio cuando vivíamos por Engativá, y el man siempre que me veía pasar me miraba de manera muy morbosa y no me quitaba la mirada de encima. Como que a veces se salía del local y miraba hasta donde iba y esperaba a que yo volviera a pasar<sup>136</sup>.

Recuerdo que fue a los 9 años, salía del colegio y estaba en jardinera, no recuerdo bien, pero creo que iba para donde me cuidaban, empecé a escuchar comentarios de algunos hombres que estaban detrás de mí y también miradas raras. Recuerdo que fue la primera vez que me sentía rara, extraña no entendía mucho, pero me imagino que me pregunté muchas cosas. En ese tiempo era o me sentía más valiente<sup>137</sup>.

La primera vez tenía como 6 años, el esposo de la señora que me cuidaba era un acosador, violador y varias veces lo intento, hasta que mi mamá me sacó de allá de donde esa señora. Mi mamá se enteró ya después cuando escuchó que al tipo lo metieron a la cárcel porque intentó hacerle lo mismo a la hija<sup>138</sup>.

Por mi parte, el recuerdo ha surgido en el proceso de esta investigación, fue a mis 12 años, estábamos abordando un bus para dirigirnos hacia Pereira y luego hacia el Chocó. Mientras los adultos guardaban las maletas, junto con mis primos jugábamos y nos íbamos organizando en las sillas que nos correspondían, recuerdo que me iba a bajar del bus para ir hacia donde mi mamá y un señor me tocó la cola. Nunca dije nada y no

---

<sup>135</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 25 de julio de 2023.

<sup>136</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 22 de julio de 2023.

<sup>137</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 25 de julio de 2023.

<sup>138</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 25 de julio de 2023.

sé en qué momento aprendí que era algo que debía guardarlo solo para mí y no hablarlo inmediatamente<sup>139</sup>.

Es posible notar como las modificaciones corporales sobre los senos han estado sujetas a situaciones de violencia sexual e intento de prevención de la misma. Se evidencia también como ante situaciones que nos han puesto en riesgo a las mujeres negras y afrodescendientes aprendimos implícitamente a guardar silencio, pues ante la misma vergüenza y culpa que se nos ha hecho sentir por nuestras corporalidades, se le añade que tras la posibilidad de sufrir algún tipo de violencia sexual sentimos culpabilidad porque creemos que son nuestros cuerpos y la forma de lucirlo que la atraen.

## 5.2 Modificaciones corporales sobre la piel

En una sociedad organizada bajo la mirada blanca, donde todo aquello que no sea blanco es feo, ordinario, violento, peligroso, indeseable y vulgar, lo que mayormente se pretende es pertenecer, y bajo esta misma lógica, de acuerdo con Fanon «para el negro no hay más que un destino. Y es blanco»<sup>140</sup>. A las mujeres negras y afrodescendientes se nos ha repetido tanto y de distintas maneras que lo que somos es antiestético y feo que en algún momento pareciera que nuestra única opción es intentar ser bellas según el canon de belleza establecido, de tal forma que nos alejamos de nuestras raíces y nos arraigamos a las eurocéntricas a partir del lenguaje, formas de vestir, formas de lucir el cabello, hacer cosas y comportarnos como personas blancas, aclarar el tono de la piel y más, es decir, blanquearnos.

Lo anterior corresponde a la idea de que lo no blanco es inferior y es posible decir que esta noción tiene inicios con la instauración del concepto de raza. Según Aníbal Quijano, el concepto de raza ha sido el más eficaz instrumento de dominación social inventado en los últimos 500 años y ha sido establecido en toda la población como parte de la dominación colonial europea, de esta manera, se definió lo que es «indio», «negro», «asiático», «blanco»,

---

<sup>139</sup> Transcripción de mi diario de campo, 26 de julio de 2023.

<sup>140</sup> Frantz Fanon. *Piel negra, máscaras blancas*. (Madrid, Akal, 2009), 44.

«mestizo» y se determinó bajo quienes estaría el poder<sup>141</sup>. A su vez, explica Quijano, que la idea de raza se sustenta en las diferencias fenotípicas como el color de la piel.

El concepto de raza sería un justificante ante el desprecio imperial hacia los pueblos colonizados, la división del trabajo con sus consecuentes formas de concentración geográfica de la riqueza y de opresión, la desigualdad en la creación de políticas públicas, la educación, acceso a la salud, formas de relacionamiento, entre otros.

El color de piel, uno de los elementos más significativos dentro de lo que ha sido establecido como raza, ha supuesto un símbolo de inferioridad, de mayor riesgo a morir por barreras en el acceso a la salud, es un indicativo para perfilamiento y riesgo a sufrir discriminación e incluso padecer la muerte por abuso policial. El color de piel de las mujeres negras y afrodescendientes ha llegado a determinar los roles laborales, limitar las relaciones interpersonales, determinar si era violencia sexual o no y generar sentimientos de insuficiencia ante la creencia de que tener cierto tono de piel, establece los niveles de coeficiente intelectual. Pero, además, el color de piel no solo puede convertirse en un obstáculo o facilidad para el ascenso social, sino que también es un indicativo de belleza.

Las modificaciones corporales sobre la piel evidenciadas entre quienes participamos giran en torno a aclarar la piel, los elementos encontrados con los que se ha hecho esta práctica corresponden a cremas industriales y artesanales, ácidos dermatológicos, sovel, glicerina y mascarilla de limón con bicarbonato de sodio.

Entre las cremas utilizadas por las participantes se encuentra la crema *Caro White*, un producto que contiene hidroquinona que es un «despigmentador dermatológico, principio activo de medicamentos indicados en el tratamiento de trastorno de la pigmentación y que puede producir efectos adversos (irritación, hiperpigmentación y ocronosis, en tratamientos prolongados, leucodermia)»<sup>142</sup>. Sobre la hidroquinona también se ha advertido el riesgo que produce frente al cáncer de piel por lo que la Unión Europea, la organización Mundial de la Salud y países de África desde hace más de 20 años la prohibieron<sup>143</sup>. La crema *Caro White*,

---

<sup>141</sup> Aníbal Quijano, «Más allá del decenio de los pueblos afrodescendientes» en *¡Qué tal raza!* (Argentina: Rosa Campoalegre Septien y Karina Andrea Bidaseca, CLACSO, 2017) 17-26.

<sup>142</sup> Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. *Retirada de determinados productos con hidroquinona* (2011), 3.

<sup>143</sup> Listin Diario. Alertas de riesgos cáncer por cremas con hidroquinona. 2019.

ha sido adquirida por las participantes en tiendas del centro de Medellín, Bogotá e Isthmina, por medio de tiendas virtuales en redes sociales y en mercados en línea.

Entre las otras cremas utilizadas para aclarar se encuentra la crema *Blankísima* que también contiene hidroquinona y fue adquirida en droguerías; *Betarretin*, que, aunque requiere prescripción dermatológica para comprarla las participantes no han necesitado de ella y las cremas *Hidrocortisona*, *betametasona* y *trigentax*. De acuerdo con la dermatóloga Ana Jordan<sup>144</sup>, el uso inadecuado de estos corticoides puede desencadenar otro tipo de patologías y que usualmente son utilizados como antiinflamatorios porque el acné se asocia con un tipo de inflamación.

También entre las paisanas oriundas del Chocó o con raíces chocoanas se encontró el uso de *Cremas artesanales* para la el rostro, entre las cuales una de las fórmulas indagadas contiene: azufre, vaselina, vitamina E, crema hidrocortisona, amoxicilina y ambramicina trituradas. Ante ello, la dermatóloga Jordan, refiere que el azufre en estos casos puede ser utilizado como un queratolítico con el que se pretende disminuir la capa cornea de la piel o para regular la grasa del rostro. Manifiesta también que el uso de antibióticos como la ambramicina y la amoxicilina está arraigado a la práctica de algunos antepasados de utilizar estos productos en la piel cuando salían los forúnculos o popularmente llamados nacidos, y de esta manera lograban eliminarlos<sup>145</sup>.

En general, se encuentra que estos productos son utilizados durante las noches, luego de tener el rostro limpio y seco porque de usarlos durante el día, se corre el riesgo de que ocurra una hiperpigmentación por el contenido de alguno de sus productos, y se dejan de usar cuando se logre alcanzar el tono de piel que se quiere.

La *Loción Sorel*, es un líquido aclarante que conlleva la misma aplicación que los productos anterior mente nombrados y es vendido en droguerías y misceláneas, y también contiene hidroquinona. la *Glicerina*, es un compuesto orgánico a base de alcohol de azúcar

---

<sup>144</sup>Ana Jordan, licenciada en medicina y cirugía egresada de la Universidad Libre seccional Cali; especializada en dermatología egresada de la Universidad de Buenos Aires, Argentina; master en tricología y trasplante capilar de la Universidad de Alcalá, España; actualmente es miembro adjunto del colegio Iberoamericano de Dermatología CILAD. Juntanza virtual, Comunicación personal, el 16 de agosto de 2023.

<sup>145</sup>Ana Jordan, juntanza virtual, Comunicación personal, el 16 de agosto de 2023.

y está presente en las grasas naturales y sea de origen animal o vegetal, esta debe ser utilizada luego de ser diluida en agua o mezclada con otros ingredientes<sup>146</sup>.

La *mascarilla de limón y bicarbonato de sodio*, se realiza mezclando la cantidad suficiente de los dos productos en un recipiente hasta que se genere una masa que posteriormente será aplicada en el rostro y se deja durante 10 o 15 minutos sin que dé la luz del sol y luego se retira con abundante agua. Sin embargo, la Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica ha advertido sobre el uso de este tipo de mascarilla, dado que sustancias como el bicarbonato de sodio puede cambiar el pH de la piel, alterando así la salud y equilibrio del órgano<sup>147</sup>.

Para dar cuenta de la existencia de estos productos quienes participamos tuvimos que recurrir a los consejos de mujeres de la familia, amigas o vimos que alguien más lo recomendaba en las redes sociales. Sin embargo, existen diferentes motivos por los que empezamos a aplicarlo, el primero de ellos, ser las únicas personas negras o afrodescendientes en espacios que habitábamos constantemente como lo son el colegio y universidad. Como me lo explicaba Abril: «en la parte de la adolescencia tú sabes que en Bogotá, tanto en colegios como en universidades la población negra es muy poca en algunos colegios entonces, en todo el colegio como 6 o máximo 10 negros»<sup>148</sup> y África, menciona «yo y una niña de 11 somos las dos únicas negras en un colegio tan grande»<sup>149</sup>.

También se le agregan los constantes ataques racistas que hemos sufrido en estos espacios, recuerdo que desde que mi hermana y yo entramos a bachillerato sufrimos bullying por ser personas negras, nos quitaban nuestros útiles, se burlaban de nuestros peinados, hacían comentarios ofensivos hacia nuestro color de piel e imitaban el tono de voz que según ellos tienen las personas negras. Episodios parecidos pasaron algunas de mis paisanas que ya pasaron por la etapa escolar y ahora los vive la única participante menor de edad y que está en el colegio, pues me cuenta que hay un compañero que constantemente se burla de ella: «él siempre se burla de mi color, de mi voz y en sí de mi por ser negra»<sup>150</sup>.

---

<sup>146</sup>Nivea. *Qué es la glicerina, para qué sirve y por qué es buena para la piel*. Nivea. 2020.

<sup>147</sup>Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica. *¿Es bueno usar bicarbonato de sodio para exfoliarme la cara?* 2019.

<sup>148</sup>Juntanza con Abril en Medellín, Comunicación personal, 13 de octubre de 2023.

<sup>149</sup>Juntanza con África en Bogotá, Comunicación personal, 29 de marzo de 2023.

<sup>150</sup> Juntanza con África en Bogotá, Comunicación personal, 24 de marzo de 2023.

A los ataques racistas que se viven en los ambientes educativos se le añade la poca representatividad que hay en los mismos ya sea por parte de los docentes y docentes directivos, herramientas de aprendizaje, en los programas o cursos, y que podrían dar como resultado vivencias como la que me cuenta una de mis paisanas, pues empezó a sentir disgusto por su color de piel, tanto así que llegó un momento en que «no quería ser negra». De acuerdo con mi paisana, ella pintaba sus muñecos de color café, porque era como ella se veía, pero sus compañeros empezaron a burlarse de esto e inicio a «no querer ser del color que me había tocado, lloraba mucho cuando llegaba del colegio, a veces ya no quería ir»<sup>151</sup>, sin embargo, junto a esta situación, también piensa que los profesores tienen mucho que ver en esto, pues poco o nada les decían a sus compañeros y «todo seguía normal»<sup>152</sup>. Entre los ataques racistas y la poca representatividad aprendimos que debíamos moldearnos a nuestro entorno, es decir, intentar blanquearnos para no sufrir y para ser «bellas».

Lo blanco siendo semejante a la belleza, es el otro gran motivo por el que se ha recurrido al blanqueamiento de la piel, una de mis paisanas en el Chocó me lo decía: «clarita me veo más bonita»<sup>153</sup>, ella lleva utilizando tanto la crema Caro White como cremas artesanales preparadas y vendidas en el departamento durante 4 años, y ha cambiado de proveedor continuamente porque no se siente a gusto con el resultado que le dan algunas de ellas.

Otro de los motivos vinculados al aclarado de la piel se encuentra en la búsqueda de una piel «perfecta»:

Hace unos años asistí a varios centros dermatológicos con el fin de tener una piel sin ningún rastro de imperfección ya que quería tener la piel como algunas mujeres que seguía en las redes sociales, esto es, sin ningún grano, mancha y sin ojeras. Lastimosamente no sabía que para las dermatólogas a las que asistí a mi piel lo que le hacía falta era aclarar. Por lo que me enviaron varios ácidos para aplicarme en todo el rostro durante la noche y lavarlos apenas me levantara. Yo siempre pensé que los

---

<sup>151</sup> Juntanza con África en Bogotá, Comunicación personal, 29 de marzo de 2023.

<sup>152</sup> Ibid.

<sup>153</sup> Juntanza con paisana en el Chocó, Comunicación personal, 30 de diciembre de 2022.

ácidos lograrían quitarme las manchas que tenía y perfeccionarían el resto de la piel de la cara. Pasados unos tres meses, me encontré con una yo muy, muy clara, cosa que yo no quería, es más, nunca quise aclarar mi piel. Quizá mi error fue no documentarme bien sobre lo que estos ácidos podían causar o no hacer las preguntas pertinentes. Sin embargo, ahora con el conocimiento que he logrado tener, puedo también deducir que ni siquiera las dermatólogas sabían que hacían con mi piel, que quizá no saben tratar pieles negras y envían tratamientos genéricos. Yo nunca quise aclárame<sup>154</sup>.

Frente a lo anteriormente mencionado la dermatóloga Jordan, opina que aún falta desarrollar más estudios y evidencias científicas que puedan indicar como tratar pieles negras, puesto que todavía se sostiene popularmente la creencia de que este tipo de pieles es resistente a todo, siendo lo contrario, siendo pieles sensibles con características fenotípicas distintas que deben ser tratadas con precaución. Asimismo, refiere que en este tipo de tratamientos es importante que exista una buena relación entre el paciente y el dermatólogo, donde se explique el procedimiento a realizar y se tenga en cuenta que los resultados no se verán de la noche a la mañana como se ha hecho creer en redes sociales<sup>155</sup>.

Entre las consecuencias de la aplicación de estos aclarantes se encuentra que productos como el sorel, «quema como el demonio y que daña la piel»<sup>156</sup> generando ardor y picazón en el rostro, no obstante, aunque aclaró la piel de mi paisana, describe que durante un tiempo se le veía la piel «linda» pero luego perdió su efecto. Según Abril: «esos productos son esclavizantes, uno tiene que usarlo sí o sí, si no jmm, yo lo dejé de usar y la piel se volvió horrible, reseca y uno como también no usa bloqueador solar, con parches, con manchas, no maluco, maluco»<sup>157</sup>.

Durante la investigación se evidencian también algunas expresiones con las que se pretende blanquear a las mujeres negras y afrodescendientes como: «tú tan linda como para

---

<sup>154</sup>Transcripción de mi diario de campo, 14 de noviembre de 2022.

<sup>155</sup>Ana Jordan, juntanza virtual, Comunicación personal, 16 de agosto de 2023.

<sup>156</sup>Juntanza con Abril en Medellín, Comunicación personal, 13 de octubre de 2022.

<sup>157</sup>Ibid.



ser negra»<sup>158</sup> y «tienes rasgos de blanca»<sup>159</sup>. Haciendo referencia a que cuando una mujer negra o afrodescendiente logra ser bella es porque tiene algo blanco o se acerca a lo blanco; hay una abolición de los elementos negros y que la belleza negra difícilmente se desarraiga de estereotipos sexo raciales<sup>160</sup>.

De acuerdo con Pineda, los estereotipos de belleza se han configurado bajo una base racista, lo que ha permitido que bajo la exclusión sistemática exista un consenso social sobre la idea de que aquellas mujeres que no son blancas no formarán parte del canon de belleza europeo, aun cuando dichas mujeres satisfagan algunos parámetros de «belleza» como la delgadez anoréxica, nariz, pómulos y labios no logran adecuarse al patrón implantado, de tal manera, que se convierten en objeto de burla, discriminación, exclusión y violencia; limitando así, la presencia de diversidad racial y étnica en la industria de la moda, la industria de la cosmética, la industria publicitaria, la industria de la juguetería, entre otras<sup>161</sup>. Así mismo, según la autora, cuando una mujer étnico racial adquiere el reconocimiento o valoración social, está es sujeta al estirado o planchado de su cabello y aclaramiento de la piel.

Durante este recorrido investigativo, una de las situaciones que más me sorprenden es la gran cantidad de productos cosméticos que existen con el objetivo de aclarar la piel, cómo se ha extendido su venta a redes sociales como Instagram y Facebook y, por ende, no se requiere algún conocimiento específico para su comercialización ni existen regularizaciones. Además, ha habido una democratización de estos productos con el fin de que mujeres de todas las clases sociales logren acceder a ellos.

### ***5.2.1 Modificaciones corporales sobre el cabello***

El cabello tiene gran importancia en distintas culturas y tanto su significado como simbolismo varían según el contexto sociocultural. Por ejemplo, en África en el siglo XV los

---

<sup>158</sup>Juntanza con Abril en Medellín, Comunicación personal, 13 de octubre de 2022.

<sup>159</sup>Juntanza con Adriana en Medellín, Comunicación personal, 17 de septiembre de 2022.

<sup>160</sup>Gil, «El 'éxito negro' Y La 'belleza negra' En Las páginas Sociales».

<sup>161</sup>Pineda. *Bellas para morir*, 107.

peinados indicaban el estado civil, religión, edad, riqueza, rango dentro de una comunidad; además, en el periodo de esclavización las personas esclavizadas de campo debían ocultarlo, mientras que quienes recibieron el nombre de esclavizados domésticos usaban pelucas similares a las de sus «amos»<sup>162</sup>. Incluso, fue justamente durante la trata trasatlántica que a los europeos les llamó la atención los distintos peinados que se utilizaban en algunas culturas africanas, por lo que en su trato inhumano y en su esfuerzo por romper con las raíces de africanas o una eliminación simbólica de su cultura al llegar a las Américas afeitaron la cabeza de los africanos<sup>163</sup>.

Asimismo, los europeos consideraban que el cabello afro no era atractivo, lo comparaban con piel de animales, lana y se referían a él en términos peyorativos, por lo cual, tal como se hacía anteriormente algunas personas negras y afrodescendientes continúan intentando ocultar el cabello de las sociedades blancas<sup>164</sup>.

Para algunas personas el cabello afro y los diferentes estilos con los que se luce pueden parecer extraños, vastos o divertidos, sin embargo, este alberga grandes historias personales y dentro de la comunidad; por lo tanto, para las mujeres negras y afrodescendientes, por ejemplo, no es solo algo con lo que jugar, es un símbolo cargado de mensajes, de poder y puede alcanzar a reflejar la relación con nosotras mismas<sup>165</sup>. De hecho, de acuerdo con Tabora Johnson y Teiahsha Bankhead es un eufemismo sugerir que el cabello es parte de la identidad cultural africana, ya que el cabello y la identidad son inseparables<sup>166</sup>.

Entre los efectos que tuvieron las atrocidades de la esclavización surgió el rechazo a lo negro y afrodescendiente, dando de este modo el nacimiento a lo que es considerado bello, siendo la negritud un antónimo de belleza. Lo que significaría que las trenzas o el cabello «enrollado» serían considerados deplorables cuando se enfrentaban con un cabello largo, lacio y en su preferencia rubio<sup>167</sup>. En el mundo occidental se creó un significado despectivo

---

<sup>162</sup> Cheryl Thompson, «Black Women and Identity: What's Hair Got to do with It?» *Michigan Feminist Studies* 2, 1 (2009).

<sup>163</sup> Tabora Johnson y Teiahsha Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair» *Open Journal of Social Sciences*, 2. (2014).

<sup>164</sup> Johnson y Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair».

<sup>165</sup> Thompson, «Black Women and Identity: What's Hair Got to do with It?».

<sup>166</sup> Johnson y Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair», 87.

<sup>167</sup> Johnson y Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair».

sobre identidad negra y afrodescendiente para lograr normalizar la blancura desde el discurso de la «otredad» y esta otredad, las mujeres negras y afrodescendientes la experimentan a través de la opresión racial y de género<sup>168</sup>.

Justamente con el ánimo de sobrevivir en una sociedad donde se es rechazado, las mujeres negras y afrodescendientes buscan asimilarse a la cultura dominante con la esperanza de hacerse visibles<sup>169</sup>. De tal manera, que adaptan prácticas para asimilar y proyectar estándares blancos de belleza, dado que la «mala imagen de la mujer negra y afrodescendiente también se ha asociado al funcionamiento sexual deficiente, falta de deseo sexual, falta de aceptación de los roles de género tradicionales y sentimientos de menor control personal»<sup>170</sup>.

Durante los años 60 y 70 lucir el cabello afro se convirtió en un símbolo de cambio político, amor hacia lo negro, conocimiento histórico e intelectual; se transformó también en símbolo de belleza, rebelión social y revolución por los derechos civiles<sup>171</sup>. A pesar de ello, la cultura eurocéntrica y sus industrias han creado todo un negocio alrededor del cabello de las mujeres negras y afrodescendientes buscando que este se asemeje a lo que ha sido considerado bello y aceptable, de igual manera, han logrado expandir el mensaje a través de los medios de comunicación, redes sociales, concursos de belleza, entre otros, generando presión y dejando como única alternativa integrarse a la norma.

Por ejemplo, en las modificaciones sobre el cabello que mis paisanas y yo hemos realizado sobre el cabello se encuentran: alisado de cabello, uso de extensiones de cabello y aclarado. Modificaciones que fueron motivadas por querer de dejar de ser burladas y lograr chulear otro de los parámetros que han sido impuestos para lograr ser consideradas bellas. Entre los relatos se encuentran:

---

<sup>168</sup> Ibid.

<sup>169</sup> Feliece Turner, «I am not my hair: A Black Woman's Struggle with Identity Through Hair» Oakland University, Rochester, Michigan.

<sup>170</sup> Donna Oladayo, «Is it easier for her? Afro-textured hair and its effects on black Female sexuality: a mixed methods approach» (Tesis de doctorado en Filosofía en Sexualidad Humana, Escuela de Profesiones de Servicios Humanos, Universidad Widener, 2016), 1.

<sup>171</sup> Johnson y Bankhead. «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair».

Yo recuerdo que me alisé el cabello más o menos a los 17 años, realmente tarde. Cuando lo hice, lo hice porque quería sentirme linda y parecerme a mis compañeras del colegio, todas con su cabello liso, brillante y fácil de peinar. Por esa época yo usaba trenzas y de vez en cuando extensiones lisas, pero con el cabello liso ya no tendría que estar pendiente de si se me veía la costura de la extensión y más incomodidades. Cuando me alisé el cabello por primera vez quedé impresionada de todo lo que podía estirar mi cabello. Me encanto y me encantaba los halagos que recibía por parte de mi familia y mis compañeros de colegio, te vez más linda, decían. Incluso recuerdo que muchas de mis paisanas me metían la mano al cuero cabelludo para verificar que no tuviera extensiones. Definitivamente di otro paso más hacia lo que en ese tiempo quería, ser bella. Una vez con el cabello liso, empecé a hacerme los peinados que mis compañeras llevaban, me lo recogía, me lo soltaba, en fin, no sabía dónde ponerme<sup>172</sup>.

La primera vez que yo me eché alisadora fue a los 15 años, tú sabes que para la fiesta de 15 uno verse diferente y todo eso. También lo siento como una transición de niña a mujer en las mujeres negras porque si tú te fijas eso es algo que ha pasado en muchas, que a los 15 años se alisen, en fin. Pero yo igual hace rato se lo venía pidiendo a mi mami porque quería sentirme como las de mi salón<sup>173</sup>.

Yo me acuerdo que lo que yo rogué para que mi mamá me alisara no fue poquito, mana, yo creo que me faltó fue llorarle. Todo inició cuando yo pasé a sexto y ya en bachillerato las mujeres se veían distintas y yo pues también quería. Es que en esa época a mí me hacían era cuatro moñas y me veía muy niña y no daba, si me entiende. Ya en sexto como uno se creía más grande yo quería meterme como en el papel y parecerme a las que ya estaban y además en esa época a mis amigas ya las empezaban a molestar los niños, que el primer beso y la cosa y a mí ni me miraban, entonces yo

---

<sup>172</sup> Transcripción de mi diario de campo, 4 de marzo de 2023.

<sup>173</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 6 de marzo de 2023.

creía que, de pronto viéndome como ellas, podría vivir ese tipo de experiencias, aunque no fue así<sup>174</sup>.

En una ocasión para una entrevista de trabajo, era para el Grupo Aval, era para trabajar con ellos, el cargo era para supernumerarias. En el momento de la entrevista como que nos dijeron que el protocolo era estar siempre arregladas, preferiblemente tener siempre el cabello liso, bien arreglado y en ese momento pues yo claramente tenía mis trenzas. De igual manera me dejaron presentar la prueba, pero, pues digamos el primer filtro por decirlo así lo pasé, pero ya el segundo filtro, como tal, me dijeron que no podía seguir. Yo pregunte pues cual había sido el motivo de no poder seguir y me dijeron que, por el tema de tener el cabello trenzado, pues que, como tal, no había la posibilidad debido a que el banco exigía de que la gente tuviera el cabello bien arreglado, preferiblemente liso<sup>175</sup>.

### 5.2.1.1 Lacear el cabello

Puede ser motivado por la necesidad de pertenecer, de acceder y de ser vistas; el cabello liso en nuestro contexto también significa poder y se nos hizo creer que da a nuestro aspecto personal una impresión saludable, limpio, ordenado, y no como el cabello afro: desordenado, sucio, falta de aseo personal, un «nido de ratas» o hacernos ver como «brujas» como me lo dijo una compañera en bachillerato. Acorde con los relatos anteriormente mencionados, es posible evidenciar como el alisado de cabello también puede ser considerado un rito de iniciación, entendiéndolo que en nuestra cultura cumplir 15 años es visto como pasar de niñas a mujeres. De igual manera refleja como a las mujeres negras y afrodescendientes se nos hizo creer que el cabello liso es el camino para una relación amorosa. Inclusive, tal como lo refiere Adriana: «es verme más femenina»<sup>176</sup>. De hecho, según Teiahsha y Bankhead el cabello es un marcador de feminidad y algunas mujeres negras

---

<sup>174</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 4 de marzo de 2023.

<sup>175</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 22 de septiembre de 2022.

<sup>176</sup> Juntanza con Adriana en Medellín, Comunicación personal, 1 de octubre de 2022.

y afrodescendientes internalizamos la creencia de que nuestro cabello y tono de piel están por debajo de la media de las mujeres europeas; además de que en ocasiones se alisa el cabello porque a las parejas no les gusta el cabello afro<sup>177</sup>.

Si bien, quienes alisamos el cabello lo hicimos por la presión que sentíamos en entorno educativos, esto tiene conexión directa con la misogynoir y la supremacía blanca, quienes a través de la institucionalización y reproducción de imágenes específicas sobre lo que denominaron belleza, apoyan y mantienen la opresión, la explotación y dominación de los cuerpos de las mujeres negras y afrodescendientes<sup>178</sup>.

El rechazo que internalizamos sobre nuestro cabello también contiene la creencia de que es difícil de tratar o que es un «encarte»<sup>179</sup>, por lo que también recurrimos a las *extensiones de cabello*, que, de acuerdo con Cindy Pérez, «el uso de extensiones es una práctica también muy usual y tiene una representación de alto estatus, entre más humana (de cabello humano) la extensión, más estatus se le otorga a la mujer que la porta»<sup>180</sup>, y que igualmente, logra dar una similitud al cabello que el canon de belleza acepta.

Por otro lado, las mujeres negras y afrodescendientes nos enfrentamos a una serie de cuotas que debemos pagar para lograr mantener nuestra similitud a la belleza hegemónica, además de que nuestra autoestima se ve lesionada, el cuero cabelludo y el cabello se ven afectados, pero «soportamos» bajo la creencia de «la belleza cuesta»<sup>181</sup>. Por ejemplo, las cremas alisadoras:

Son productos que alteran temporalmente la estructura del cabello, alisándolo, relajándolo, suavizándolo o reduciendo el volumen del cabello de formas más o menos duradera, y pueden presentarse con diferentes nombres: suavizantes, relajantes

---

<sup>177</sup> Johnson y Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair».

<sup>178</sup> Turner, «I am not my hair: A Black Woman's Struggle with Identity Through Hair».

<sup>179</sup> Juntanza con paisana de Medellín, Comunicación personal, 2 de junio de 2023.

<sup>180</sup> Cindy Pérez, «Estas mujeres negras trenzadas por la resistencia y la libertad. La estética del cabello afro en mujeres afrocolombianas: un camino para la construcción de subjetividades políticas desde los feminismos negros. El caso del Colectivo Wiwas en Medellín». Tesis de maestría, Instituto de Estudios Políticos, Universidad de Antioquia, 2022. 52.

<sup>181</sup> Transcripción de mi diario de campo, 3 de enero de 2023.

y deslizantes. Las sustancias activas de los alisadores actúan directamente sobre la estructura del tallo capilar<sup>182</sup>.

Dicho producto, por su componente químico puede tener reacciones adversas y generar «dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, agitación, secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón, erupciones cutáneas o piel seca, agrietada y descamada, dermatitis y quemaduras»<sup>183</sup>. En cuanto a esta situación recuerdo:

Mi tía que a la vez es mi madrina, me alisaba durante las mañanas, me aplicaba crema alisadora de la cual no recuerdo su nombre. Una vez aplicaba la crema, la masajeara y peinaba el cabello con una peinilla pequeña aun teniendo el producto con el fin de conseguir un buen liso. Luego, procedía a sacar el producto con agua y shampoo. Una de las formas que tenía para darme cuenta de que debía sacar la crema alisadora de mi cabello, era cuando el cuero cabelludo me ardía o me picaba, era señal de que ya el alicer había cogido, incluso de que me estaba pasando de tiempo<sup>184</sup>.

Sé, porque en mi familia otras mujeres también se alisaban que era la señal que teníamos para saber que debíamos sacar el alicer del cabello, pero luego de hacerlo nos arrepentíamos de dejarlo tanto tiempo porque venía el secador y plancha para el cabello para terminar el procedimiento, es decir, vendría una sensación caliente que haría doler más las heridas que ya había causado la crema alisadora. Igualmente, este proceso era repetido en ocasiones cada 10 o 15 días según se requiriera, en otras palabras, cada vez que viéramos la raíz del cabello «dura» o natural.

Frente a los productos para alisar el cabello el estudio *Use of Straighteners and Other Hair Products and Incident Uterine Cancer*<sup>185</sup>, ha evidenciado gran relación entre el cáncer

---

<sup>182</sup> Josemar Vinicius, Carla Costa, Carla Cerqueira y Rodrigo Grazinoli, «Risco do uso do formol na estética capilar Riesgo del uso del formol en la estética capilar» *Medicina Legal de Costa Rica* (2017).

<sup>183</sup> Barber Cosmo Board of Barbering y cosmetology. *Crema de alisado permanente (químico)*, 3.

<sup>184</sup> Transcripción de mi diario de campo, 8 de noviembre de 2022.

<sup>185</sup> Che-Jung Chang, Katie M O'Brien, Alexander Keil, Symbielle Gaston, Chandra Jackson, Dale Sandler, Alexandra White, «Use of Straighteners and Other Hair Products and Incident Uterine Cancer» *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 114, 12 (2022).

uterino y el uso de planchas para el cabello y cremas alisadoras, pues la exposición constante a estos se asocia con niveles más bajos de hormonas esteroides sexuales, riesgo elevado de leiomiomas uterinos, edad temprana de la menarquia e incidencia de senos y cáncer de ovario<sup>186</sup>. De la misma forma, en el estudio se identifica que los componentes de los alisadores pueden causar lesiones y quemaduras en el cuero cabelludo; además, el estudio advierte que los efectos adversos para la salud asociados con el uso de estos productos podrían tener más efectos en mujeres afroamericanas o negras debido a la mayor prevalencia y frecuencia del uso de productos para el cabello<sup>187</sup>.

En cuanto al uso de extensiones de cabello han sido utilizadas porque «es más fácil manejarlo así»<sup>188</sup>, «porque usando extensiones y pelucas no tenía que invertir en la mano de obra de las peinadoras, ni tenía que estar pasando de mano en mano en los salones de belleza ya que yo me las sabía poner»<sup>189</sup>. Sin embargo, también puede haber una motivación implícita y es el querer reproducir el canon de belleza. En juntanza con paisanas de Medellín y el Chocó, se logró evidenciar la diferencia en cuanto a costos de las extensiones, mientras que, en Medellín largas, lisas y de cabello humano cuestan \$850.000, en Bogotá con esas mismas características en temporada baja se pueden encontrar desde \$450.000, pero por su parte en el Chocó, también en temporada baja mis paisanas las han comprado desde \$900.000<sup>190</sup>. Para intentar pertenecer es evidente que debemos pagar costos altísimos para lograr seguir las normas hegemónicas o las de la «naturalidad», las de lucir nuestro afro, siguiendo con Johnson y Bankhead, «las mujeres negras gastan más dinero, hasta tres veces más, en el cuidado del cabello que cualquier otro grupo racial o étnico de mujeres»<sup>191</sup>, pues tal y como sucede con las prendas de vestir de cuerpos no normativos, las mujeres negras y afrodescendientes debemos pagar mucho más por los productos para el cuidado del cabello afro. El impuesto por no pertenecer.

Por su parte, para el *aclarado del cabello*, entre las participantes se ha utilizado peróxido de hidrógeno o también conocido como agua oxigenada dejándolo «por unos 30

---

<sup>186</sup>Che-Jung Chang, et al, «Use of Straighteners and Other Hair Products and Incident Uterine Cancer».

<sup>187</sup>Che-Jung Chang, et al, «Use of Straighteners and Other Hair Products and Incident Uterine Cancer».

<sup>188</sup>Juntanza con paisana en Medellín, Comunicación personal, 6 de noviembre de 2022.

<sup>189</sup>Transcripción de mi diario de campo, 22 de noviembre de 2022.

<sup>190</sup>Transcripciones de mi diario de campo, 22 de noviembre de 2022 y 3 de enero de 2023.

<sup>191</sup>Johnson y Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair», 90.



minutos para que el cabello aclarara y se viera más lindo»<sup>192</sup>. Lo que como las modificaciones nombradas anteriormente podría verse relacionado con querer alcanzar el canon de belleza.

Finalmente, lo que le hemos hecho a nuestro cabello ha terminado en la caída de él, en el surgimiento de hongos capilares y frustración por no lograr parecer totalmente al modelo que se nos ha hecho creer que debemos seguir. En una de las juntanzas que tuve con una de mis paisanas me mencionaba «a mí el cabello se me empezó a salir a pedazos, cada vez que me pasaba la peinilla cuando me lo lavaba era peor, yo comparado con la cantidad de cabello que tuve, prácticamente quedé calva»<sup>193</sup>, así mismo, me hizo saber que la pandemia por la emergencia por COVID-19 fue una «bendición»<sup>194</sup> para su cabello, puesto que no tenía que estarle realizando la cantidad de procesos que anteriormente le realizaba, ni aplicarle la cantidad de productos que hacían parte de su rutina, además, empezó a peinarse ella sola.

Por mi parte, el cabello también se calló y lo poco que quedó de cabello se aclaró y la hebra se debilitó seguramente por los productos químicos. Tuve que recurrir también a peinarme y cortarme el cabello sola, ya que había escuchado que era una forma de recuperación del mismo.

Sobre el cabello de las mujeres negras y afrodescendientes se ha tenido una mirada despectiva que terminan en comentarios que hemos recibido en la vida cotidiana, por ejemplo: «¿te lavas el cabello?»; «¿cómo te lo lavas?»; «¿le entra agua?»; «su cabello parece un impermeable [...] se parece a una esponja para lavar la losa»; «¿se quitan las trenzas para dormir?»; «¿se peinó hoy?»; «me imagino que se les parte la peinilla cuando se peinan»<sup>195</sup>. A aquellos comentarios se les suma un tono de desagrado y/o burlón, porque reconocemos que mucha gente lo hace con el fin de incomodarnos y de hacer con nuestra corporalidad un tema de conversación de entretenimiento o jocoso, lo que también se tradujo en nosotras como una necesidad de «adaptar el cabello» para evitarlos.

---

<sup>192</sup>Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 1 de noviembre de 2022.

<sup>193</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 6 de marzo de 2023.

<sup>194</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 5 de octubre de 2022.

<sup>195</sup> Recopilación de las juntanzas con paisanas de Medellín y Bogotá.

### 5.3 Modificaciones en la morfología corporal

De acuerdo con Mari Luz Esteban en su libro *Antropología del Cuerpo, Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*, los siglos XX y XXI, se han caracterizado por hacerle un culto total al cuerpo, convirtiéndolo en algo para reivindicar, mostrar y cuidarlo con esmero dentro de las actividades cotidianas<sup>196</sup>. Las sociedades contemporáneas se han caracterizado por la exigencia de cuerpos perfectos, bellos y saludables, que son adaptados y producidos para una gama de modelos específicos de belleza en los que se excluye cualquier tipo de diferencia, promoviendo así la discriminación de quienes no cuenten con una piel blanca, cabello rubio, ojos claros, nariz respingada, la estatura y la delgadez extrema, siendo estos, algunos indicadores de belleza<sup>197</sup>.

En esta búsqueda de un «cuerpo perfecto», los agentes de socialización como la familia, amigos y grupos cercanos pueden llegar a reforzar constantemente esta idea de estándar de belleza y la necesidad de alcanzarlo a través de comentarios y acciones que resultan perpetuando y promocionando prácticas para lograr alcanzarlo, como lo es el caso de la delgadez; incluso se ha demostrado que en las relaciones de pares este ideal de belleza se perpetua por medio de la crítica al «sobrepeso», alentar a alguien a realizar una dieta y la glorificación de la ultradelgadez<sup>198</sup>.

Es por medio de nuestros círculos más cercanos, pero también de los medios de comunicación y redes sociales que mis paisanas y yo interiorizamos la noción de que nuestro cuerpo debía cambiar, ya sea para hacerlo más delgado o más gordo.

En cuanto a la necesidad de querer *adelgazar el cuerpo*, en las juntanzas con paisanas como Alison y África, me fue posible saber que tuvo inicios en comentarios que compañeros del trabajo, el colegio y médicos les hacían, por ejemplo:

---

<sup>196</sup> Mari Esteban, *Antropología del Cuerpo, Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*, (Barcelona, Edicions Bellaterra, S.L., 2013), 72.

<sup>197</sup> Elsa Muñoz, «Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista» *Sociedad E Estado*, 29, 2 (2014), 416.

<sup>198</sup> Sarita Saffon y Lina Saldarriaga, «La internalización del ideal de delgadez: factor de riesgo de alteraciones de la imagen corporal y los hábitos de alimentación, generado por la influencia de pares». *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6.1 (2014), 77.

Hace dos años más o menos en uno de mis trabajos, digamos, me empecé como a subir de peso y digamos que mis compañeros me decían: no ese cuerpazo que tú tienes, como lo vas a dañar y, en fin. Digamos como que me deje influenciar y me empecé a fajar, obviamente empecé con el tema de la alimentación, de bajarle a la comida y demás cosas con el fin de retomar el peso inicial que tenía, entonces son todo ese tipo de cosas, comentarios de la sociedad hacen que uno se sature o se deje mal influenciar y uno termina haciendo esas cosas que las personas le dicen a uno<sup>199</sup>.

África, por su parte se ha enfrentado en su colegio a comentarios tales como: «¿por qué está tan gorda?» y «debería bajar de peso»<sup>200</sup>. Por lo que es posible notar como la sociedad prepara y alienta a las mujeres a preocuparse porque su cuerpo refleje delgadez y sensualidad, de tal manera que las lleva a rechazar sus corporalidades<sup>201</sup>, como también lo evidencia África diciendo: «a mí no me gusta nada sobre mí, me da como asco, quisiera ser más delgada»<sup>202</sup>.

Los comentarios que han recibido mis paisanas son una muestra de una sociedad gordofóbica, en la que se «rechaza, excluye y discrimina sistemática, repetida y explícitamente las corporalidades con proporciones grandes»<sup>203</sup>. Además, estas creencias que dan como resultado la gordofobia se fundamentan en la idea de que las personas gordas no son funcionales y productivas, y que por el contrario son sedentarias y descuidadas por permitirse tener el cuerpo que tienen.

Para disponerse a esta búsqueda de delgadez las participantes recurrieron a técnicas como:

Yo empecé a dejar de comer en las noches, aunque tuviera hambre, lo que intentaba hacer era tomarme una aromática o tomaba agua, incluso tomé unas pastas que ya no me acuerdo bien su nombre con el fin de dejar de comer, pero la ansiedad era mucha.

---

<sup>199</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 22 de septiembre de 2022.

<sup>200</sup> Relatos escritos por África en mi diario de campo, 20 de diciembre de 2022.

<sup>201</sup> Muñiz, «Pensar el cuerpo de las mujeres» 420.

<sup>202</sup> Juntanza con África en Bogotá, Comunicación personal, 15 de septiembre de 2022.

<sup>203</sup> Pineda. *Bellas para morir*. 123.

Dejé de comer en la noche y lo que hacía era también bajarle un poco al almuerzo y a las cosas que uno picaba de vez en cuando como entre comidas, si me entiendes [...] yo nunca asistí a un nutricionista ni nada por el estilo [...] también me compré un poco de fajas que yo nunca utilicé (risas)<sup>204</sup>.

Yo he dejado de comer por comentarios de compañeros y una doctora, mi falda del colegio a principio de año me quedaba bien, ahora me toca ponerle varios botones para que me sirva [...] incluso me acuerdo que cuando me obligaban a comer, me pasaba la comida sin masticar porque en serio no quería comer con temor a ser gorda<sup>205</sup>.

El estigma hacia las personas gordas las obliga a intentar hacerse cargo de su gordura ante la culpa que les puede producir, llevándolas a utilizar métodos peligrosos y nocivos para su salud, como lo son disminuir algunos alimentos sin asesoramiento, tragar y no masticar la comida, utilizar métodos de restricción alimentaria como pastillas para «disminuir el apetito». Así como también la utilización de tratamientos de ortopedia estética como las fajas<sup>206</sup>. Convirtiéndose a su vez, en un instrumento de consumo sobre el cual se ejerce poder social<sup>207</sup>.

Es posible identificar como alcanzar «cuerpos perfectos» se encuentra entre los objetivos fundamentales de la existencia de las mujeres, que se debe luchar contra la gordura, mantener una piel firme y la figura «bien definida»<sup>208</sup>, pues desde temprana edad nos indican que hay algo malo en ellos que debe ser modificado cuanto antes y sin importar las circunstancias. A esto se le añade, que no solo se busca la «perfección», sino que también todas las mujeres tengan cuerpos que se parezcan físicamente y que actúen igual. Por otro lado, parece indicar que dejar «dañar» el «cuerpazo» como le manifestaban a Alison sus compañeros, era alejarse de la belleza performativa en la que hay una materialización de

---

<sup>204</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 1 de agosto de 2023.

<sup>205</sup> Relatos escritos por África en mi diario de campo, 20 de diciembre de 2022.

<sup>206</sup> Pineda. «Bellas para morir».

<sup>207</sup> Esteban, «Antropología del Cuerpo, Género, itinerarios corporales, identidad y cambio».

<sup>208</sup> Muñiz, «Pensar el cuerpo de las mujeres».

cuerpos sexuados que siguen los dictados de la moda, en la que, al mismo tiempo, quienes no tienen los recursos suficientes, recurren a métodos y procedimientos clandestinos y no certificados. De igual modo, Alison manifiesta que «la sociedad tiene el estigma de que uno como negro siempre va a tener buen cuerpo»<sup>209</sup> lo que es interpretado como «su cintura formadita, sus buenos glúteos, sus buenas piernas»<sup>210</sup>, lo que al mismo tiempo se encuentra asociado con la hipersexualización a la mujer negra y afrodescendiente.

Por otra parte, en cuanto al comentario que África recibió por parte de una doctora, ella relata:

Una vez yo fui al médico con mi mamá y me pesaron y me midieron, me hicieron toda la consulta y al final la señora me dijo: para tu edad estas es sobrepeso, y ahí fue que yo dije ¿estoy en sobrepeso? Pensé, ese día algo cambió dentro de lotso, algo se quebró, así como dicen Toy Story 3. Yo salí y toda la semana estuve pensando en eso, y les pregunte a mis amigos: ¿yo estoy gorda?, ¿yo estoy en sobrepeso? Yo a todos les preguntaba, me sentía mal, mal. Ese año fuimos al Chocó, yo estaba allá y me sentía mal con la ropa que utilizaba porque era muy pequeña y entonces yo decía, me veo gorda, y así seguí hasta el próximo año que vieron que yo no estaba comiendo. Me sentía rara, porque había gente que me decía que estaba flaca como un hueso y la doctora que estaba en sobrepeso, yo no sabía qué hacer.

Ya en la próxima consulta le pregunte a un doctor, ya no era con la misma sino con un doctor diferente y el doctor me dijo, para tu edad, según los cálculos tu estas en sobrepeso, pero para tu altura y todo lo que haces durante tu día a día estas bien<sup>211</sup>, estas saludable, y fue como que todo en mi mente se despejo, deje de pensar en mi peso y pensé mejor en estar bien porque me asustaba mucho que estuviera muy gorda. Aprendí a cuidarme y a quererme. A mí me asustaba mucho estar gorda porque la gente en sí, uno ve en la televisión y en las redes sociales que todos son perfectos [...] creo que fue la primera vez que lloro no por dolor físico sino por un sentimiento, por

---

<sup>209</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 22 de septiembre de 2022.

<sup>210</sup> Ibid.

<sup>211</sup> África tiene 12 años, mide 1,68 y es patinadora.

la tristeza. [...] pero antes de todo eso también recuerdo que empecé a buscarlas tallas en Pinterest y Tik Tok, ahora pienso que todo eso es una locura, un peligro<sup>212</sup>.

Algunas investigaciones han demostrado que herramientas como el índice de masa corporal (IMC) no son apropiadas dado que no diferencian con precisión los componentes importantes del peso corporal y la salud integral del paciente, de tal manera que no debe utilizarse para tomar decisiones clínicamente importantes a nivel individual del paciente; además, el IMC no tiene en cuenta grupo étnico, genética, tiempo en pérdida o ganancia de peso<sup>213</sup>. De igual forma, Yeimy González, afirma que el IMC se puede relacionar con un modelo de estigmatización pesocentrista que también se vincula e incentiva un gran número de modificaciones corporales nocivas, en las que se incluyen dietas hipocalóricas, ayunos restrictivos, tratamientos estéticos, ejercicios de actividad física muy exigente, «adelgazantes» y suplementos hepatotóxicos<sup>214</sup>. Esteban, también manifiesta que algunas disciplinas como la medicina han regulado los comportamientos corporales estableciendo el mayor número de criterios sobre lo que es sano, patológico, normal o anormal y lo ideal en cuento a peso e imagen<sup>215</sup>.

De la misma manera, existe un gran riesgo al intentar encontrar la «talla ideal» en redes sociales, ya que estas no tienen en cuenta la salud integral de la persona, no se sabe quién las realiza y es imposible darles veracidad entendiendo que todos los cuerpos son diversos, y que de la misma manera la delgadez o la gordura no pueden ser indicadores de que una mujer este sana o no.

A continuación, presento la cartografía corporal elaborada por África, con el fin de representar cómo se percibía actualmente. Luego de su realización, procedió a conversarme sobre como quisiera ser luego de haber recibido distintos comentarios sobre su cuerpo y sentirse sexualizada, compartimos anécdotas como el rechazo mutuo hacia la canción

---

<sup>212</sup> Juntanza con África en Bogotá, Comunicación personal, 8 de agosto de 2023.

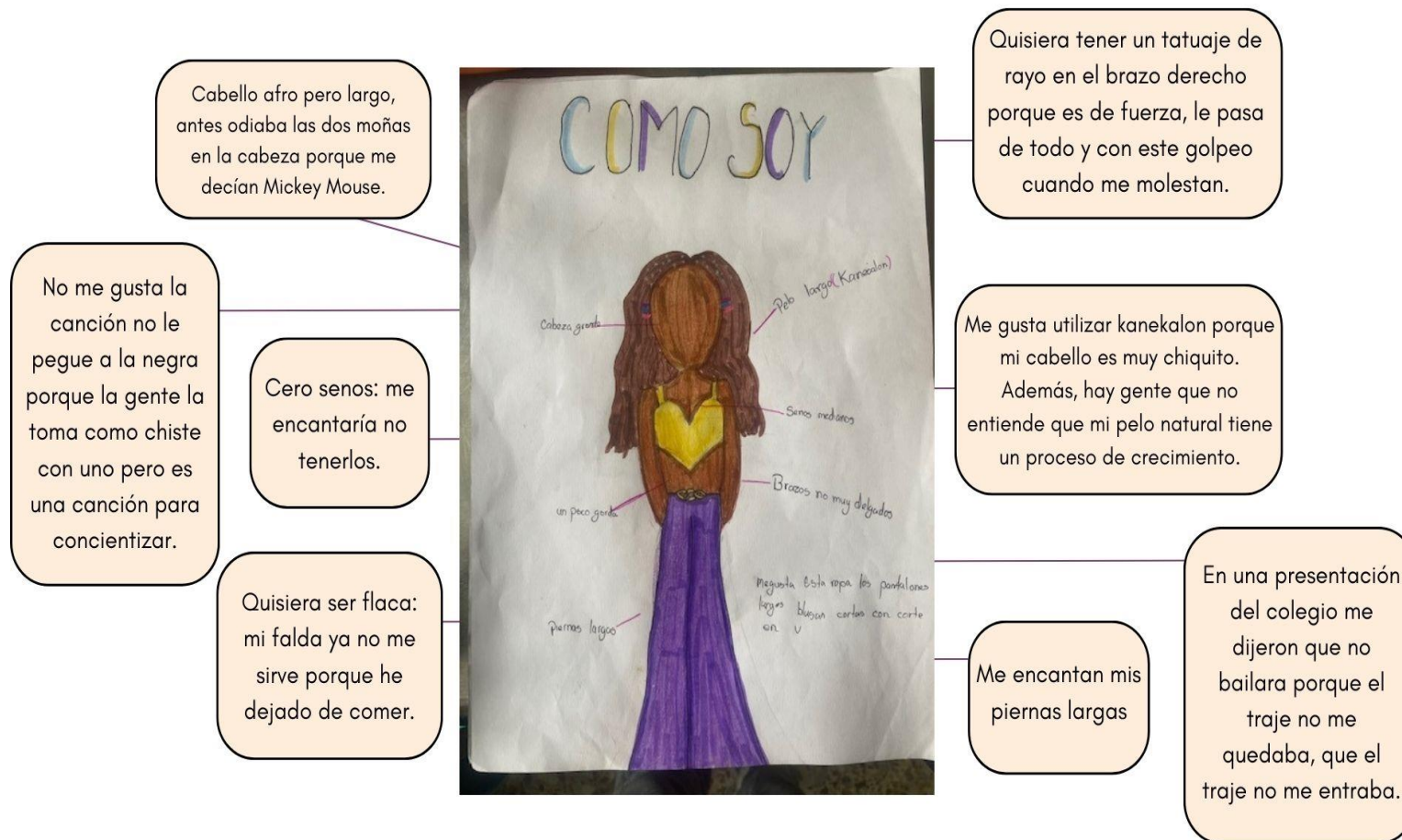
<sup>213</sup> Walter Suárez y Antonio Sanchez, «Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física» *Nutrición Clínica en Medicina*, 13, 3 (2018), 135.

<sup>214</sup> Yeimy González, «La violencia estética en el cuerpo femenino como expresión de la identidad de las mujeres: un estudio desde las representaciones sociales construidas por un grupo de mujeres madres del Cantón de Palmares, durante el año 2017-2018» (Trabajo de grado, Universidad de Costa Rica, 2018), 33.

<sup>215</sup> Esteban, «Antropología del Cuerpo, Género, itinerarios corporales, identidad y cambio».

*Rebelión* de Joe Arroyo, porque a ambas en la calle y en el colegio nos cantaban «no le pegue a la negra» en forma burlesca, porque lo que vivieron nuestros antepasados y lo que hemos tenido que vivir nuestros paisanos y yo hasta hoy, continúa tomándose como un chiste.

**Figura 5**  
*Cartografía realizada por África, 23 de diciembre de 2022 en Bogotá*





Por otra parte, es pertinente tener en cuenta que los cuerpos son vistos de distintas maneras en diferentes colectivos humanos y que, por lo tanto, factores como el género, edad, clase social, cultura, religión, entre otros, marcan diferencias importantes en como aprendemos a ver el cuerpo y lucirlo<sup>216</sup>.

Hasta ahora he mencionado como algunas de mis paisanas han adelgazado su cuerpo ante la presión social, sin embargo, otras paisanas y yo hemos sentido la necesidad de *engordarlo* y esto tiene que ver con la influencia que han tenido nuestras raíces choconas, pues en el Chocó, contrario a Medellín y Bogotá el cuerpo gordo es valorado de manera positiva. Los motivos que nos llevaron a buscar distintos métodos de engorde también se encuentran relacionados con comentarios que recibíamos por parte de familiares, amigos y parejas, por ejemplo:

Como tal, yo recuerdo que empezó cuando algunas tías me decían que estaba muy flaca que era que yo no estaba comiendo, luego, cuando salía veía a esas viejas con tremendos cuerpazos y empecé a compararme y querer ser como ellas, y pues ellas tenían el mismo cuerpo que mis tías, parecido, piernonas, caderonas y yo me veía horrible [...] en el trabajo también compañeritas me comparaban como con otras mujeres de acá de Medellín, usted sabe que acá hay unas negrotas, y así fue<sup>217</sup>.

A mí siempre me gustó mi cuerpo, hasta que entré en una relación que me hacía pensar que algo no estaba bien con él. Hacía algunos comentarios despectivos hacia mi cuerpo y yo por esa época me las creía e intenté comer más con el fin de engordar. Justo por ese momento, yo empecé a sufrir de hipoglucemia cosa que me llevó a estar en la primera escala de desnutrición entonces fue peor física y emocionalmente para mí. A ello se le añadían los comentarios de compañeras de la universidad y familiares, quienes por una parte me empezaron a recomendar remedios y pastillas para engordar y otras, aclamaban mi delgadez, sin saber que yo odiaba estar así. Y a todo eso se le

---

<sup>216</sup> Esteban, «Antropología del Cuerpo, Género, itinerarios corporales, identidad y cambio».

<sup>217</sup> Juntanza con Adriana en Medellín, Comunicación personal, 29 de julio de 2023.

sumaba que empecé a descubrir que me era infiel con mujeres que eran nalgonas y piernonas y yo, desnutrida<sup>218</sup>.

Si bien, en algunas culturas la delgadez es asociada con el éxito y es un vehículo para gozar incluso de un buen trato, para nosotras engordar lo era. Con ello dejaríamos de recibir comentarios sobre nuestros cuerpos y lograríamos parecernos a las mujeres con las que nos comparaban y nos comparábamos. De esta manera, acogimos las recomendaciones que nos hacían familiares y amigas, entre ellas se encuentran tomar *vibazina*, *suplementos vitamínicos* y *aumentar las porciones de comida*.

La vibazina, es un medicamento antihistamínico que es utilizado para controlar alergias y la ansiedad, no obstante, este también ha sido empleado para estimular el apetito y masa muscular; sin embargo, países como Ecuador, han advertido y recomienda no comercializar dado que el medicamento puede representar un riesgo para la salud ya que no se puede garantizar la calidad de este<sup>219</sup>. De acuerdo con quienes nos recomendaban el medicamento, sería este el que nos aumentara el apetito y, además, nos va a generar curvas como reloj de arena. De mi parte, aunque tomé el medicamento aproximadamente dos años lo único que me generó fue frustración al no lograr ver los resultados que me habían prometido, incluso aunque me habían dicho que debía tomar una capsula cada noche luego de comer, yo ingería una en la mañana y otra en la noche con el afán de poder verme como quería. Además, acudía al médico con el fin de que me recetaran algo para engordar, por lo cual tomé tres tipos de suplementos vitamínicos que eran acompañados cada uno en su momento con las dos capsulas de vibazina. Mi paisana, por el contrario, aunque logró engordar después no se sintió satisfecha con los resultados, además que surgieron otros efectos que no esperaba:

Yo me siento muy mal con mi cuerpo la vedad Anny, por eso empecé a tomar pastillas para engordar como la vibazina e intentaba comer harto, sobre todo en la noche para engordar. También con esa tomada de cosas me empecé a brotar la cara y para mí fue

---

<sup>218</sup> Transcripción de mi diario de campo, 12 de diciembre de 2022.

<sup>219</sup> Revista Fortuna. Negocios y Finanzas. El peligroso Efecto Kardashian ¿Para qué sirve la Vibazina? 2023.

peor, yo no salía, lo que miraba en el espejo para mí era terrible, me daba mucho asco. Ahora que estoy subida de peso para mi es peor, la ropa no me queda, me siento mal. Anny, uno nunca va a estar conforme con su cuerpo mientras le ponga cuidado a los comentarios de los demás<sup>220</sup>.

Lo anterior se convierte no solo en una muestra de cómo se ve afectada nuestra salud mental tras intentar realizarnos modificaciones corporales, sino de que también hay todo un sistema estructurado para que hagamos, lo que hagamos, continuemos insatisfechas con nuestros cuerpos, movilizándonos así, a continuar actuando sobre él y consumir más aun cuando se pone la vida en riesgo. Incluso, a través de las modificaciones corporales, es posible identificar otro tipo de instrumentalización de los cuerpos de las mujeres negras y afrodescendientes que permanecen bajo una mirada constante de la sociedad.

Estos cuerpos que han sido violentados sistemáticamente, después de hacerles tanto también se han visto obligados a ser ocultos bajo prendas con el fin de evitar comentarios sobre nuestros glúteos, nuestros senos, nuestra cintura, nuestras piernas y todo esto que nos pertenece, pero que se ha creído que existe en función de alguien más. Es así como mis paisanas y yo preferimos vestir con algunas prendas y descartar otras, entre los motivos se encuentran:

He usado ropa holgada primero, porque no me gustaba mi cuerpo y segundo ahora, aunque me guste un poquito más prefiero hacerlo para ocultar mi cuerpo porque los hombres siempre están haciendo comentarios y así, incluso algunos compañeros me han dicho cosas como qué rico ese culo y si usted fuera blanca sería más linda. Entonces prefiero usar ropa así, ancha y también es más cómoda que estar apretada<sup>221</sup>.

Desde mi experiencia es por el estereotipo de que las mujeres negras son grandes, son voluptuosas, las que tienen los súper senos, las súper piernas, las súper caderas, el súper trasero, pero pues yo soy una mujer negra, pero soy todo lo contrario, soy bajita, de los

---

<sup>220</sup> Juntanza con Adriana en Medellín, Comunicación personal, 17 de septiembre de 2022.

<sup>221</sup> Juntanza con África en Bogotá, Comunicación personal, 15 de septiembre de 2022.

pequeños senos, flaca, un poco delgada. Un tiempo, que ahora me da risa pero tuve una idea loca o lo pensaba y era de hacerme una cirugía para aumentar la estatura, porque por curiosidad y cosas así por internet leía, entonces un día apareció, y yo dije, más adelante voy a hacerme una cirugía para verme más alta y también pues usaba tacones, zapatos altos para verme un poco más alta, no porque fuera de mi gusto usar tacones, solamente por el simple hecho de que eso me iba a hacer ver más alta entonces por eso lo utilizaba. Fue como desde los 14 años, no porque me parecieran un tipo de calzado bonito, sino porque bueno, estaba en esa etapa de desarrollo y se veía pues que todas las otras niñas que estaban a mi alrededor más altas, incluso mis primas que eran menores que yo eran más altas, más grandes [...] la gente me hacía comentarios como: todas crecen y te quedaste bastante chiquita; hace tiempo sin verte y nada que creces o vos no sos negra de verdad, una negra grandota<sup>222</sup>.

Reflexiono y fue mucho tiempo después que me di cuenta que había cambiado mi forma de vestir para protegerme. Hubo algo en mí que me decía que mi forma de vestir no era adecuada, me sentía culpable, muchos momentos seguidos que me hacían pensarlo. Primero, el señor del Uber que se masturbaba mientras conducía, me preguntaba cómo se me veía la blusa, si yo lo pude haber causado o qué había hecho mal. Empecé a evitar los jeans y pantalones muy apretados. Luego, un señor en el bus no paraba de mirarme y escribirme cosas que no alcanzaba a descifrar en un papel, cuando yo bajé del bus él también lo hizo y me siguió. Iba con un pantalón ancho y una chaqueta grande para combatir el frío de Bogotá, qué había fallado ahora, me preguntaba si era porque yo también lo miré, aunque siento que fue porque sentía su mirada encima y simplemente quería saber quién me veía. En esa época aprender a conducir fue una bendición para mí porque evitaba el transporte público, ya no me sentía segura en él, aun así, aunque no se crea, los hombres que también van conduciendo te miran de manera incomoda, y no es porque conduzcas mal, porque las mujeres no conducimos mal como se dice. También, llegó el día que recibí una visita

---

<sup>222</sup> Juntanza con Carla en Medellín, Comunicación personal, 8 de octubre de 2022.

muy inusual de un familiar en mi casa, yo estaba muy, muy extrañada de eso. Recuerdo que tenía una pijama térmica porque no soporto el frío capitalino, de hecho, tenía hasta guantes. Yo confié en él y le abrí la puerta, nunca me imaginé que tuviera la intención de hacerme daño, en mi casa, el único lugar seguro que me quedaba porque ya sentía miedo en la calle y él me quitó ese lugar. Estaba vestida de tal manera que ni los dedos se me veían ¿ahora que iban a decir? Me preguntaba de qué manera sería culpable ahora y si en algún momento hice algo que lo provocara. Menos mal están las amigas y la mamá para salvarte de esos pensamientos<sup>223</sup>.

Es así como ante la hipersexualización y la violencia sexual que vivimos las mujeres negras y afrodescendientes que hemos sentido la obligación de tapar nuestros cuerpos bajo la creencia socialmente impuesta de que somos las culpables de la violencia que hemos sufrido. Porque se nos ha bombardeado con mensajes racistas y sexistas de que por portar un color de piel y existir, provocamos conductas sexuales inapropiadas. Además, se nos ha asociado con lo «extravagante», «folclóricas», «plazas de mercado» o «carnavaleras» como mencionaba una de mis paisanas al inicio de esta investigación al mencionar que prefería evitar vestir con colores fucsia, amarillo, azul o colores muy «notables» para no ser asociada con los calificativos ya nombrados.

Por último, quisiera mostrar la cartografía que realicé para reflexionar sobre cómo cambié mi forma de vestir a raíz de la violencia sexual que he sufrido. Parte de esta cartografía la realicé en compañía de algunas mujeres de mi familia en el Chocó, lo que propició que por medio de ella habláramos también sobre sus corporalidades, modificaciones en ellas y la culpabilización hacia la mujer con comentarios como: «lo que le pasa por tener ese cuerpito, hija»<sup>224</sup>. Con este ejercicio logré experimentar cuán desconectada estaba de mi cuerpo y lo poco que había atendido su llamado a valorar cada parte de él que me ha permitido salir de algunos lugares y tenerme donde estoy. Tejerme me llevó a reflexionar sobre cómo muchas mujeres negras y afrodescendientes hemos moldeado nuestro cuerpo para el exterior y aun así, nada parece ser suficiente:

---

<sup>223</sup> Transcripción de mi diario, 24 de agosto de 2023.

<sup>224</sup> Juntanza con Paisanas en el Chocó, Comunicación personal, 3 de enero de 2023.



### 5.3.1 Modificaciones en el tono de voz y acento

Como todo, no falta la persona bromista en el grupo laboral, entonces hacía así como chistes, así como tratando de imitar el acento negro, así grueso, como burlón entonces pues eso realmente si me da mal genio porque de igual manera, que sea la forma de hablar de uno no quiere decir que lo tengan que coger de burla, como de broma, todo eso llevo a que de alguna manera empezara a moderar el tono de voz, a hablar más suave, más delicado, no hablar tan alto y bueno la sociedad está acostumbrada a que tu como mujer siempre vas a hablar moderado, delicado<sup>225</sup>.

Doy inicio a este apartado con uno de los relatos que Alison me compartió sobre los motivos que la llevaron a modificar su tono de voz y su acento con el fin de evitar las burlas por parte de un compañero de trabajo; lo que se puede situar en dos fenómenos: racismo lingüístico y a la figura estereotipada que se tiene de la mujer. El racismo lingüístico se sustenta en aquellas ideologías y prácticas que conforman y normalizan un poder usualmente con raíces occidentales sobre el uso del lenguaje, acento, dialecto, repertorio y discurso, este tipo de racismo habitualmente sitúa a las víctimas como incapaces de desarrollarse en ciertas aéreas de la vida, es decir, está diseñado para herir a un individuo o grupo mediante el uso de etiquetas insultantes y degradantes que enfatizan la diferencia étnica y lingüística<sup>226</sup>.

El racismo lingüístico ha generado estereotipos sobre cómo se supone que las personas negras y afrodescendientes pronunciamos las palabras, ya sea del Pacífico colombiano —zona con mayor número de población negra y afrodescendiente en Colombia— o no. Los ataques que devienen por parte del racismo lingüístico están sustentados a su vez en el etnocentrismo dado que se tiene la creencia de que quienes hablan y pronuncian las palabras «correctamente» son las personas que nacieron en el centro del país, en Bogotá, por ejemplo, he escuchado comentarios como que «tenemos un acento neutro», he presenciado como se burlan o «imitan» a mis paisanas y paisanos y se han sorprendido cuando me escuchan hablar y tengo un acento parecido al de ellas y ellos; la sorpresa es mayor cuando

---

<sup>225</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 22 de septiembre de 2022.

<sup>226</sup> Sender Dovchin, «Introduction to special issue: linguistic racism» *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*. 23, 7. (2020).

se enteran que nací en Bogotá y los cuestionamientos sobre el por qué entonces soy negra no paran hasta saber el lugar de origen de mis padres, en ese momento ya tiene más sentido mi negritud, porque aún siguen creyendo que es imposible que existan personas negras y afrodescendientes nacidas en el centro de Colombia. Es así como opera el racismo estructural por medio del lenguaje, dado que el lenguaje ha sido una pieza importante en cómo se materializan las formas de dominación<sup>227</sup>.

Bajo el discurso de que la mujer debe ser, comportarse y hablar «delicado» más el racismo sufrido, Alison, comenzó a contraer la respiración para así lograr «adelgazar la voz», en sus palabras: «al inicio fue difícil y que me dolía la garganta y pecho porque tenía que contraerlo para que la voz sonora más aguda [...] era un alivio cuando llegaba a casa y podía hablar como siempre lo había hecho»<sup>228</sup>. No obstante, aunque logró ir obteniendo el tono de voz y acento que quería y el dolor físico disminuyó, esto generó afectaciones a nivel de su salud mental, dado que como lo menciona: «me sentía frustrada y de todas maneras no sentía que fuera yo, no podía estar realmente cómoda y prefería en muchas veces no hablar mejor, sobre todo en el trabajo»<sup>229</sup>. De hecho, Alison, realizó una cartografía con el fin de evidenciar como sitúa el dolor a causa de este tipo de modificación:

---

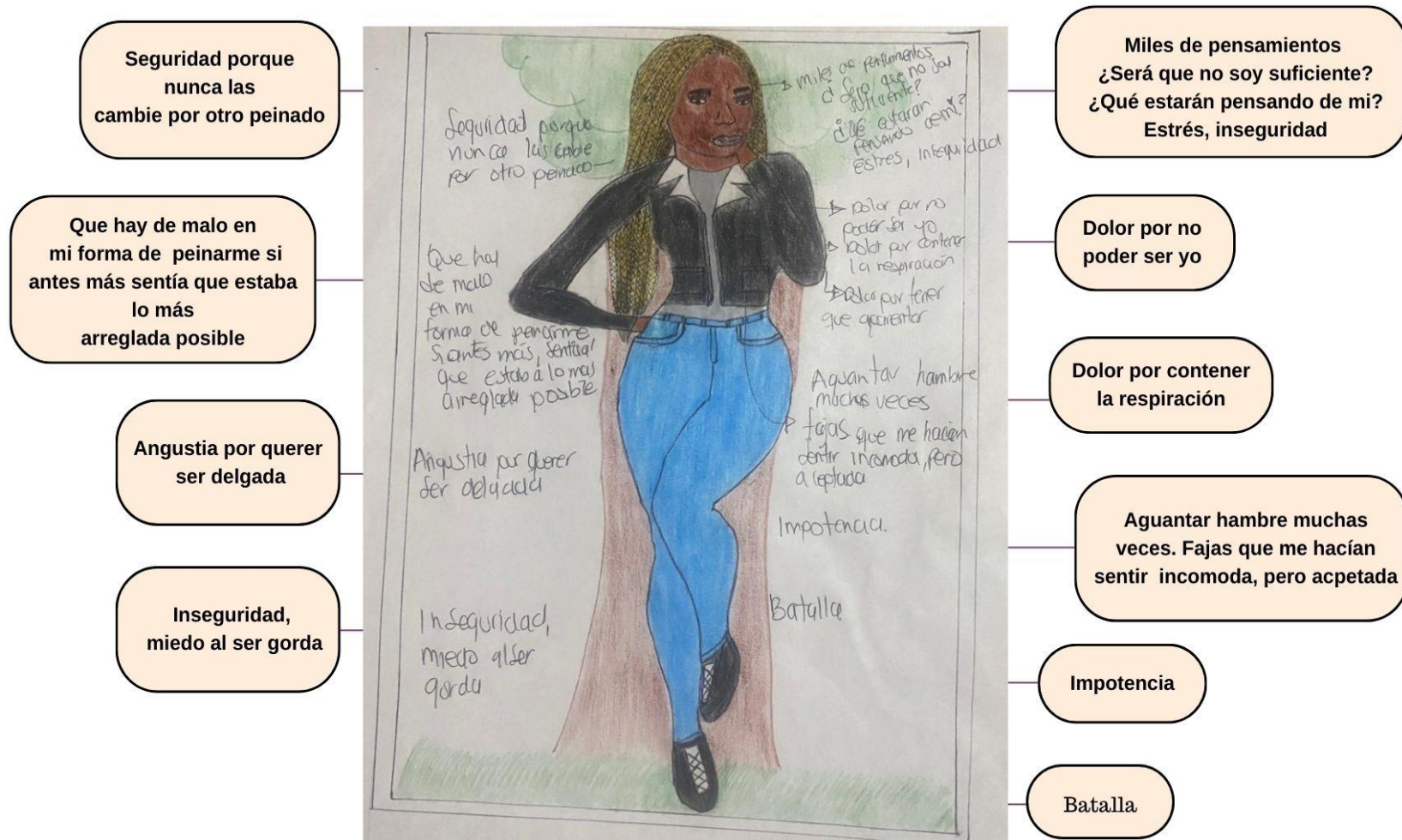
<sup>227</sup> Dovchin, «Introduction to special issue: linguistic racism», 16.

<sup>228</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 23 de marzo de 2023.

<sup>229</sup> Juntanza con Alison en Medellín, Comunicación personal, 22 de julio de 2023.



**Figura 7**  
Cartografía elaborada por Alison, 23 de marzo de 2023 en Medellín.



Por otro lado, las mujeres negras o afrodescendientes que no hablan como se supone que deben hablar las personas negras y afrodescendientes, son cuestionadas sobre su lugar de origen, así lo evidencia Mónica en sus escritos:

Un chico una vez, en esta ciudad, asombrado de escucharme hablar y no poder creer que fuera de Tumaco, me dijo que yo tenía que ser del centro del país porque mi tono de voz era muy suave y claro. Ya tenía aproximadamente un año o más de estar en Medellín entonces yo tenía y decía algunas palabras consideras paisas. Lo curioso es que ese chico seguía repitiéndome que yo no podía ser de Tumaco como así él me conociera de toda la vida o hubiese vivido mi vida para negar en mi cara que yo era de Tumaco, fue absurdo<sup>230</sup>.

Por la anterior razón y «no [...] ser el centro de atención, no me gustaba que me observaran»<sup>231</sup> Mónica, al igual que Alison, empezó a bajar el tono de la voz y a «hablar más pasito», pues el mismo racismo lingüístico, ha categorizado a las personas negras y afrodescendientes como ruidosas, escandalosas, bullosas y que hablan exageradamente; lo que generaría incluso, optar por el silencio, la no expresión de ideas e intentar hacerse mínimas con el fin de no tener miradas sobre ellas que van acompañadas de gestos y palabras que usualmente son ofensivas hacia su forma de expresión.

También, es evidente que existe una desterritorialización de aquellas personas que no se ajustan a la definición que el occidente ha construido sobre las personas negras y afrodescendientes, puesto que tener un tono de voz que no sea como el que se cree que deben tener las personas negras y afrodescendientes, es motivo para poner en tela de juicio que nacieras en el Pacífico colombiano o no.

La modificación del tono de la voz y acento hacia uno más «neutro» como se ha dicho que se habla en el centro del país, puede verse como una forma de superación y un paso que acerca más a las personas negras y afrodescendientes a la aceptación por parte de las personas

---

<sup>230</sup> Transcripción del diario de Mónica en Medellín, 29 de enero de 2023.

<sup>231</sup> Transcripción del diario de Mónica en Medellín, 29 de enero de 2023.

blancas dado que logra ser similar a ellos y toma un poco de distancia de aquello que es visto desde una mirada peyorativa. Símil a ello, Fanon, comentaba como el negro antillano será más blanco en cuanto se aproxime más a una lengua occidental porque a su vez, asume una cultura, llevándolo así a rechazar su negrura<sup>232</sup>.

Con las experiencias que han vivido mis paisanas, doy cuenta de lo mencionado por Gabriel Nascimento, cuando refiere que el lenguaje es politizado y que las lenguas tienen color género, etnia, orientación sexual y clase porque han funcionado como espacios para diseñar proyectos de poder, como el colonialismo; pero también es politizado cuando se utiliza como espacio de lucha racial<sup>233</sup>.

Estos casos de racismo contra las mujeres negras y afrodescendientes por su tono de voz y su acento, generan que se tome distancia respecto al habla de nuestros antepasados e incluso, podría provocar un desprecio hacia su herencia africana. Nascimento, explica también que la lengua puede convertirse en un lugar de dolor para muchas personas negras y afrodescendientes por la idea de lengua nacional que se tiene y la subyugación sobre las múltiples lenguas nativas que existen en un territorio, y las ramas de justificación que tiene el racismo para intentar borrar su responsabilidad<sup>234</sup>.

Estas modificaciones corporales que mis paisanas y yo nos realizamos las enmarco en lo que Pineda, llama violencia estética:

Conjunto de narrativas, representaciones, prácticas e instrucciones que ejercen una presión perjudicial y formas de discriminación sobre las mujeres para obligarlas a responder al canon de belleza imperante, así como el impacto que este tiene en sus vidas [...] además se fundamenta y se rige sobre la base de premisas sexistas, gerontofóbicas, racistas y gordofóbicas<sup>235</sup>.

---

<sup>232</sup> Fanon, piel negra, máscaras blancas.

<sup>233</sup> Gabriel Nascimento, «Racismo Lingüístico: Os subterrâneos da linguagem e do racismo. Belo Horizonte: Letramento» *Cadernos de Linguagem e Sociedade*. (2019).

<sup>234</sup> Nascimento, «Racismo Lingüístico».

<sup>235</sup> Pineda. *Bellas para morir*. 109.

Del mismo modo, autoras como Yeimy González, manifiestan que la violencia estética es el resultado del ordenamiento económico, social y cultural que sin las mujeres pedirlo o sentirlo configura sus vidas, les da instrucciones, ideas, pautas, necesidades y deseos para que le den un sentido positivo al bombardeo de información sobre su apariencia física, de tal manera que se convierte en un medio para alcanzar la felicidad y la realización de las mujeres<sup>236</sup>. En este concepto de violencia estética esta intrínseco el racismo estético, recordemos que, desde antes de 1991 el cuerpo de la mujer negra y afrodescendiente ha sido expuesto como algo desagradable o una exageración produciendo así la necesidad de fajarse, reducir el tamaño de sus senos y sus glúteos porque se entendía como algo no atractivo a la vista<sup>237</sup>. El racismo estético es resultado de la herencia colonial que promueve una belleza unidimensional, uniracial y unicultural y que usa un gran número de medios para que sea internalizada la estética tanto europea como norteamericana<sup>238</sup>. Esto se convierte en una presión que nos ha llevado a las mujeres negras y afrodescendientes a modificarnos e intentar buscar tener algunos rasgos de belleza que como ya sabemos ha sido considerado sinónimo de blancura, sin embargo, estas modificaciones corporales no pueden ser entendidas como un odio o rechazo hacia nuestra negritud o afrodescendencia, sino como una necesidad de pertenecer, ser vistas, tener acceso y mitigar los actos violentos hacia nosotras.

Llevar el cabello natural para muchas durante nuestra niñez — etapa crucial del desarrollo de la identidad — se convirtió en un reto, era y es llegar llorando a nuestras casas y desear cambiar pronto de peinado. En la adultez es un obstáculo para conseguir empleo, es esforzarse mayormente en la universidad porque tus conocimientos son invalidados<sup>239</sup>, es que no te crean que eres víctima de violencia sexual, es que te persiga el vigilante de la tienda

---

<sup>236</sup> Yeimy González, «La violencia estética en el cuerpo femenino como expresión de la identidad de las mujeres».

<sup>237</sup> Anibal Quijano, (2015) citado en Heliana Herrera y Paola Grosso. «Trenzando historias de libertad: creación de un libro-álbum tejido con enfoque diferencial para la primera infancia» (Trabajo de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas. 2017).

<sup>238</sup> Pineda. *Bellas para morir*.

<sup>239</sup> Anny Ocoró Loango, refiere que el racismo epistémico es una forma de dominación basada en la jerarquización de los seres humanos, sus prácticas, su historia y sus conocimientos, de tal manera se ha explotado y extraído la mayor rentabilidad posible de cuerpos racializados y feminizados estableciendo una matriz epistémica hegemónica en la que se impone una episteme occidental como la única forma válida de conocimiento, inferiorizando, ocultando e invisibilizando otros conocimientos y saberes. Véase en: Anny Ocoró, «el racismo y la hegemonía del privilegio epistémico» en *Afrodescendencias debates y desafíos ante nuevas realidades* (Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CLACSO, 2021).

porque cree que vas a robar algo, es que te pare la policía para realizar un control policial que no realiza con las personas blancas que se encuentran alrededor. Portar esta piel es no poderte quejar del calor porque «¿cómo te quejas del calor si eres negra?» y soportar comentarios como: «ustedes no se tienen que aplicar protector solar» o «si se va la luz no te vez». Es que te callen porque «hablas muy duro» o imiten un acento que racista y estereotipadamente se cree que tienen todas las personas negras y afrodescendientes. Es ser hipersexualizadas y rechazadas como personas. El ser negra o afrodescendiente, llevar el cabello natural y tener un cuerpo gordo es tener el deseo de adelgazar para ser tratada como las personas delgadas y evitar que se hagan juicios sobre tu salud, es tener que pagar la cuota del cuerpo no normativo, es decir, tener que pagar más en los aviones por los asientos, sentirse incómodo con los asientos del transporte público y pagar más que las personas con cabello liso por los tratamientos capilares. Es que mientras escribo esta investigación, mis primas lleguen llorando del colegio, una porque los niños y niñas del colegio no quieren jugar con ella por ser «negrita» y otra porque el profesor la regaña fuertemente cuando ella le expresó que «Cali no era parte del Pacífico colombiano»<sup>240</sup>.

Nuestros relatos aquí plasmados demuestran que, aunque nos modifiquemos el cuerpo los estándares de belleza son inalcanzables porque cambian según el contexto y con el tiempo, más bien, son formas de control sobre las mujeres que se usan para convertirnos en sujetos de hiperconsumo y nos alejan de los espacios de la toma de decisiones en los que se decide incluso sobre nosotras. De acuerdo con bell hooks, se trata de una estrategia en la que se benefician de las inseguridades que la misma supremacía blanca creó sobre nuestras corporalidades para luego vendernos sus productos, por ejemplo, alisarnos el cabello porque justamente las industrias productoras de alisadores están encabezadas por personas blancas; se trataría de un territorio que conquistaron para continuar obteniendo riquezas<sup>241</sup>.

Creemos pensando que nuestro valor está en la apariencia física, de niñas los cumplidos que mayormente recibimos tienen que ver con cómo nos vemos: «estás hermosa», «pareces una muñequita», «te ves muy tierna así». Ya de adultas — aunque a muchas niñas también les sucede — nos encontramos que los medios de comunicación y las redes sociales

---

<sup>240</sup> Recopilación de las juntanzas con paisanas de Medellín, Bogotá y Chocó.

<sup>241</sup> bell hooks, «Alisando nuestro pelo» Traducido. Desiderio Navarro. *La Gaceta de Cuba* (2005) 1-12.

nos muestran constantemente mujeres «perfectas» que no se parecen en nada a nosotras para vendernos bajo el discurso de amor propio, que debemos adquirir ciertos productos y someternos procedimientos estéticos, algunos de ellos no certificados, para lograr el tan anhelado amor hacia nosotras mismas y empoderarnos.

Finalmente, es pertinente mencionar que aun cuando cada mujer hace lo que desee con su cuerpo «no se puede ignorar que los deseos y aspiraciones personales también son influenciados por el consumo»<sup>242</sup>.

---

<sup>242</sup> Gil, «El 'éxito negro' Y La 'belleza negra' En Las páginas Sociales», 3.

## Capítulo 6

### 6.1 Modificaciones corporales y sus implicaciones en el autoconcepto

Durante este capítulo plantearé como las modificaciones corporales que mis paisanas y yo realizamos sobre nuestros cuerpos tuvieron implicaciones en nuestro autoconcepto, para ello, en primera medida presentaré los comentarios que ellas y yo hemos recibido en nuestro contexto sobre nuestros cuerpos, luego, los relatos que dan cuenta de cómo los comentarios del exterior incidieron en la opinión que tenemos sobre nosotras mismas y finalmente, como la salud mental ha sido capitalizada por medio de la estética y la necesidad de alcanzar el canon de belleza.

Las modificaciones corporales realizadas por las mujeres que me acompañaron durante esta investigación y yo tuvieron gran impacto sobre nuestro autoconcepto, recordemos que este se compone de elementos individuales como la personalidad, experiencias e interpretaciones, atribuciones sobre el pensamiento propio, características intelectuales y físicas, decisiones y comportamientos; la familia donde se incluyen la educación, formación y tradiciones, y las dinámicas socioculturales<sup>243</sup>. Además, en el autoconcepto esta intrínseca la autoestima que corresponde a las valoraciones que hacemos sobre nosotras mismas.

Como se evidenció durante el capítulo anterior, las modificaciones corporales estuvieron influenciadas por los comentarios que recibimos por parte de familiares, amigos, personas en el entorno educativo y social, así como también mensajes que emiten medios de comunicación y difusión masiva. Entre los comentarios que les hicieron a mis paisanas se encuentran:

Siempre han dicho algo sobre él, cuando era pequeña esas opiniones venían llenas de «halagos» era niña y también una adolescente muy delgada a los ojos de ellos era hermosa, decían que sería modelo cuando fuera grande, que tenía todo para serlo, el

---

<sup>243</sup> Cortés y Noaba, «Propuesta de una definición integral de autoconcepto».

cuerpo, la cara, el carisma y yo me lo creí, me sentí feliz cuando ellos me decían esas cosas, me sentía infinitamente amada y aceptada por toda mi familia (tíos, primos, tías, etc.).

Mi «tortura» llegó en mi adolescencia, pasé de esa felicidad a absoluta incomodidad, tuve mi primer periodo y de ahí en adelante me empecé a desarrollar, mi cuerpo estaba creciendo, mis caderas estaban hinchando, mi pecho cada día era más grande. 14 años de niña y empecé a ver que los hombres me veían de forma muy extraña<sup>244</sup>.

Otra cosa que influyó mucho en mi fueron los comentarios de la gente de mi trabajo y así, por ejemplo, me decían que «era muy linda para ser negra, que tenía rasgos de blanca» y yo sentí que estaban aceptándome, pues yo era la nueva, entonces quise parecerme más a ellas alisándome y comprando extensiones más largas, a veces hasta me endeudaba<sup>245</sup>.

«Es que los negros tienen la nariz muy grande»; «esa boca tan grande»; «ese cabello ¿te peinas todos los días?»; ¿por qué son así, unos de color más oscuro?»; «se verían mejor como de color más clarito, porque yo he visto unas nenas que tienen el color así más clarito y son muy bonitas», y bueno, todo ese tipo de comentarios<sup>246</sup>.

Con María José, recordamos como nuestras exparejas habían realizado comentarios despectivos sobre nuestros cuerpos, María José, me contaba que una de sus anteriores parejas, quizá al ser una persona blanca esperaba que «tuviera una vagina linda, como la de las blancas, una vagina delicada»<sup>247</sup>.

Los anteriores relatos son un reflejo de la presión social que recibimos las mujeres negras y afrodescendientes para ejecutar acciones sobre nuestro cuerpo que lo lleven a modificarlo y así pretender adecuarlo a cuerpos hegemónicos, dado que también se ha creado

---

<sup>244</sup> Transcripción del diario de Mónica en Medellín, 7 de enero de 2023.

<sup>245</sup> Juntanza con Adriana en Medellín, Comunicación personal, 17 de septiembre de 2022.

<sup>246</sup> Juntanza con Abril en Medellín, Comunicación personal, 13 de octubre de 2022.

<sup>247</sup> Transcripción de mi diario de campo, 19 de septiembre de 2022.



la necesidad de que todos los cuerpos se moldeen a uno solo. De tal manera, que en una sociedad que se queda con lo superficial de cada individuo tener y mantener un cuerpo como el que se exige, se convierte en una forma de aceptación, pues el valor se nos otorga según nos veamos. Adicionalmente, crecimos en entornos en los que usualmente se habla sobre el cuerpo y modificaciones corporales, vimos a las mujeres de nuestra familia alisándose el cabello, hablando sobre dietas y métodos para adelgazar, se nos insistió en que nos viéramos femeninas a través del vestir y accesorios que debíamos utilizar, y por medio de «cumplidos» se nos reforzó la idea de que según como nos veamos será el aprecio y valía que se nos dará.

Los medios de comunicación y difusión masiva se han encargado transmitir mensajes sobre cómo debería ser el cuerpo de las mujeres negras y afrodescendientes, y cómo poder alcanzarlo, de hecho, se podría decir que estos son una extensión de la industria de la moda, cosmética, dietética, médica y farmacéutica debido a que son los encargados de divulgar o propagar los mensajes que generan la necesidad de modificar la corporalidad. De igual manera, las industrias anteriormente nombradas, entre otras, se han puesto a la tarea de destruir el autoconcepto de las mujeres negras y afrodescendientes para después vendernos su propia cura, es decir, que su negocio se nutre y crece de las inseguridades que ellos mismos provocan sobre nuestros cuerpos.

Evidencia de ello son algunos mensajes publicitarios que fui recopilando una vez ya estaba inmersa en el tema de las modificaciones corporales, pues si bien, ya era consciente de la publicidad racista que emitían las industrias y medios de comunicación y difusión masiva, pude tener una óptica mayormente crítica sobre otras que en algún momento me eran indiferentes, entre ellas se encuentran:

**Figura 8***Publicidad sobre vaginoplastia<sup>248</sup>***Figura 9***Publicidad sobre producto aclarador de piel<sup>249</sup>*

<sup>248</sup> MG. Monigodoyf. «Resumen el poder médico en los cuerpos de las mujeres. ¿Qué es esa lista? ¿Cuál es el problema real? por qué las vaginas deben ser rejuvenecidas, aclaradas, estrechadas, achicadas? para quiénes? nos odian, odian como somos...odian los cuerpos que los gestan». X. <https://twitter.com/monigodoyf/status/1676371122831384582>

<sup>249</sup> Mascarillas Caseras. La crema Revitol Skin Brightner es la clave segura, naturalmente formulada para obtener una piel hermosa y radiante. Pinterest. <https://co.pinterest.com/pin/385902261792332288/>

**Figura 10**

Publicidad sobre tratamientos estéticos<sup>250</sup>



Ante el aclarado íntimo y el estrechamiento de vagina, por ejemplo, se ha advertido que son procedimientos que ponen en peligro la salud de las mujeres<sup>251</sup> ya que pueden generar infecciones, alergias, mayor hiperpigmentación, quemaduras, entre otro tipo de lesiones. Adicionalmente, estos procedimientos se realizan con el fin de satisfacer a los hombres y además están sujetos a una cultura pedófila y pederasta, ya que para tener una vagina que no esté pigmentada y el orificio vaginal esté pequeño o estrecho, como lo que promete este tipo de procedimientos se tendría que volver a la infancia.

Por otro lado, los productos para el aclarado de la piel prometen resultados mágicos, eficaces, rápidos e incluso en promoción para el tan anhelado aclarado de la piel, haciendo parecer que no hay excusa alguna para no alcanzar el objetivo. Los tratamientos antiedad por su parte, están sustentados bajo una cultura gerontofobia, es decir, «existe un miedo irracional

<sup>250</sup> Centroce me. Top 3 Tratamientos Estéticos para el 2022. <https://www.centroce me.com/blog/top-3-de-tratamientos-esteticos-2022/>

<sup>251</sup> EL PAÍS. Blanqueamiento genital, otra imposición estética con riesgos para la salud. *EL PAÍS*, 13 de agosto de 2020.

e injustificado a envejecer, donde se desprecia y rechaza a los adultos mayores, y a los cuales se asocia a la vejez con el cansancio, la corrupción del cuerpo, las carencias, la decadencia y la enfermedad»<sup>252</sup>. En una sociedad gerontrofóbica se promueve la evitación de la vejez y se genera angustia sobre quienes podrían estar mostrando algún rasgo que pueda asociarlos a ella. Se le rinde culto a la juventud como única etapa de la vida para alcanzar metas y lucir «bellas», además que quienes llegan a la vejez, pero modificando su corporalidad para que su edad no sea visible se le asocia con disciplina y autocuidado.

Hacia el año 2021, la influencer<sup>253</sup> conocida como Epa Colombia para promocionar sus keratinas capilares decidió utilizar el cabello afro como referencia para evidenciar la eficacia de su producto, esto también, bajo el estereotipo constituido socialmente de que el cabello afro es difícil de tratar o indomable. Durante uno de los anuncios publicitarios la mujer a la que le están aplicando la keratina manifiesta que tener el cabello liso le ha «devuelto la dignidad», reafirmando de esta manera la creencia de que transitar hacia los estándares de belleza hegemónicos es un camino para potenciar la salud mental y calidad de vida de las mujeres negras y afrodescendientes. De igual forma, durante otro anuncio el mismo producto es aplicado a una menor de edad que también tiene cabello afro, lo que podría implicar afectaciones a nivel físico y psicológico, puesto que puede significar el rechazo de su cabello que como he mencionado con anterioridad, es parte fundamental de la identidad de las mujeres negras y afrodescendientes. Se empieza a interiorizar que su valor está en cómo se ve su cuerpo y que lo que es como mujer negra o afrodescendientes debe ser modificado porque no es considerado dentro de lo que es entendido como belleza.

Dentro de las publicidades que incitan las modificaciones corporales también se emite en ocasiones el mensaje «si yo puedo, tú puedes» lo que podría traer frustraciones y subestimación sobre aquellas mujeres que intenten modificar su cuerpo, pero no alcancen a cumplir aquel canon de belleza, sin embargo, también podría traer deudas como lo menciona Adriana, pues uno de los fines alrededor de la industria cosmética, por ejemplo, es convertir a las mujeres en seres de hiperconsumo.

---

<sup>252</sup> Pineda. *Bellas para morir*. 112.

<sup>253</sup> Según FundeuBBVA son «personas con conocimiento, prestigio y presencia en determinados ámbitos en los que sus opiniones pueden influir en el comportamiento de otras muchas personas». 2017. <https://www.fundeu.es/recomendacion/influente-alternativa-a-influencer/>

Por otra parte, los mensajes comenzaron a fuera, en los medios de comunicación y difusión masiva o de personas de nuestro entorno, pero luego pasamos a decírnoslo nosotras mismas, los interiorizamos de tal manera que pensamos que lo que realizamos en nuestros cuerpos lo hacemos porque queremos; además que sabemos que quienes no se adecuan sufren la burla, el rechazo, los cuestionamientos y pueden ser señaladas de descuido sobre sí mismas. Entendemos que en nuestro contexto la pertenencia está limitada a como lucimos.

El no lograr alcanzar aquellos estándares de belleza que muy pocas mujeres a nivel mundial logran, generó una mirada desfavorable sobre nosotras mismas, un resultado muy contrario a lo que buscábamos cuando modificábamos nuestros cuerpos, así se logró identificar por medio de las juntanzas y relatos que mis paisanas y yo nos compartíamos:

Tuve momentos como de depresión no lo sé, me sentía muy triste, como inconforme con mi forma de ser y de verme. Yo compraba una cosa, compraba la otra para tener una piel mejor, como que, sin imperfecciones, más reluciente, clarita pero no y hasta hoy no lo he logrado. Entonces tú ves que inviertes, haces lo que te dicen que debes hacer y no ves un cambio eso genera tristeza, impotencia y te culpas mucho<sup>254</sup>.

Yo me veía y bueno, a veces me veo así todavía, insuficiente, que no valgo tanto la pena como para ser tratada con amor, además pienso que eso ha tenido que ver mucho con el no conseguir una pareja estable o que luego con las personas que salgo me cambien, si me entiendes. Entonces empiezo a compararme con las mujeres que me cambian y digo, pues ella es más linda, se parece a las modelos y así entonces uno se acompleja, se compara<sup>255</sup>.

Empecé a ir a terapia porque a mí a lo último ya me daba mucha ansiedad salir a la calle y no verme igual que en mis fotos de Instagram o que pensarán que soy fea o que empezara con ese afán de yo misma estarme comparando con las demás chicas que veía en la discoteca, por ejemplo. Me he sentido poco suficiente y es que, aunque

---

<sup>254</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 25 de julio de 2023.

<sup>255</sup> Juntanza con Carla en Medellín, Comunicación personal, 23 de septiembre de 2023.

digán que no, a uno si lo quieren más si se ve con las curvas, el cabello liso y el maquillaje bien producido<sup>256</sup>.

Aquellos relatos logran dar una mirada sobre cómo se ve afectada la salud mental en el camino inalcanzable de querer situarse dentro del modelo de belleza hegemónico, al igual que mis paisanas, yo, intentando modificar mi cuerpo atravesé sentimientos de tristeza, insuficiencia y culpa por no verme como me habían dicho que tenía que verme. También recordemos que Adriana, mencionaba como luego de tomar vibazina y aumentar la porción de comida durante las noches con el fin de engordar prefería no verse al espejo porque nuevamente no se sentía conforme con su cuerpo. Todo ello es una evidencia de como la percepción que tenemos sobre nosotras mismas cambia y empezamos a vernos con los mismos lentes que nos ve la sociedad por no tener cuerpos «bellos». De acuerdo con Leonardo Mass, las formas de belleza ofertadas por el mercado establecen el cuerpo como un producto que debe ser ajustado al ideal de belleza ofrecido, dicho ideal también es promovido bajo supuestas prácticas saludables que paradójicamente terminan siendo contrarias a la búsqueda de bienestar, sino que más bien se conjugan con el conformismo transitorio, con las formas estéticas imperantes en el mercado y la publicidad<sup>257</sup>. De igual forma, según Saffon y Saldarriaga:

Esta búsqueda por adquirir un cuerpo ideal ha comenzado a ejercer una influencia importante no solo en las cogniciones y actitudes de muchos individuos con respecto al valor de la apariencia, sino que también ha modificado su comportamiento relacionado con su cuerpo y la manera como lo alimentan<sup>258</sup>.

Es posible decir que todas las mujeres que participamos en la investigación sufrimos afectaciones en nuestro autoconcepto, aunque no se diga explícitamente, ya que se debe entender que el camino de las modificaciones corporales está acompañado por insatisfacción

---

<sup>256</sup> Juntanza con paisana de Bogotá, Comunicación personal, 15 de septiembre de 2023.

<sup>257</sup> Leonardo Mass, «El Sujeto Y La Estética Corporal En La Sociedad Contemporánea (Algunas Relaciones Teóricas Con El Capitalismo Y Plus De Gozar)» *Psicogente*, 17, 31 (2014).

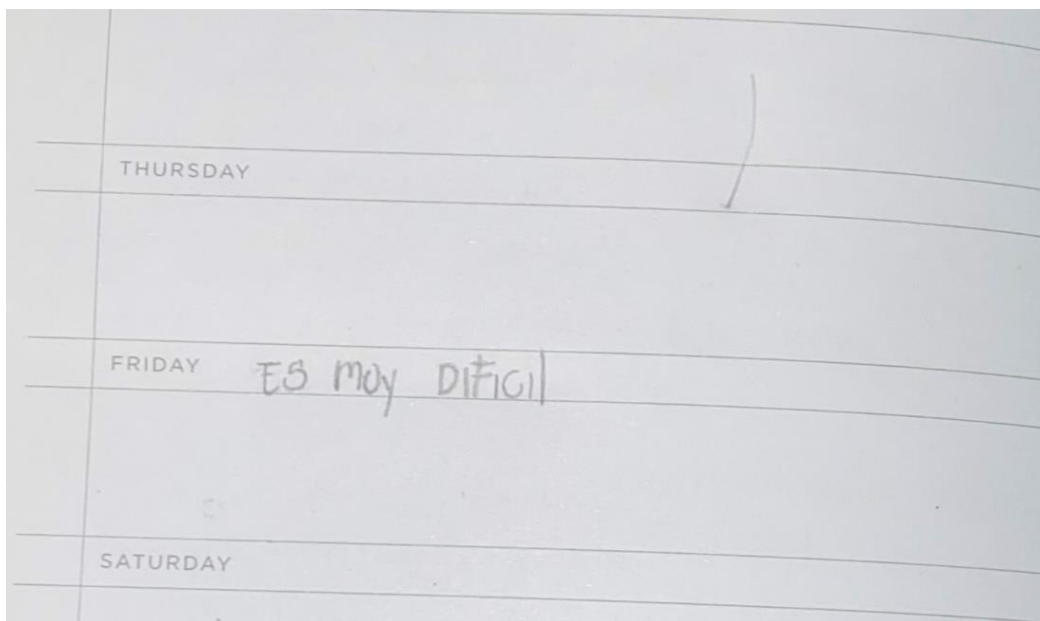
<sup>258</sup> Saffon y Saldarriaga, «La internalización del ideal de delgadez».

e inseguridad, dos elementos que juegan a favor de las industrias que han hecho de nuestros cuerpos un producto de consumo. De tal modo, que cuando me refiero a el precio que tenemos que pagar por las modificaciones corporales no solo me estoy refiriendo al precio monetario, sino que también a la exposición de nuestras corporalidades a prácticas peligrosas y a vulnerar nuestra salud mental.

Pretender moldear nuestro cuerpo al canon de belleza ha generado largos periodos de tristeza, ansiedad y la creencia de que no somos merecedoras de amor por no cumplir con lo impuesto; también ha provocado una dificultad para narrar nuestro cuerpo, expresarlo y dialogar con él y sobre él. Es así como le sucedió a Adriana, puesto que intentó realizar su cartografía corporal en dos ocasiones sin lograrlo, y a la tercera vez dio como resultado la siguiente expresión:

### **Figura 11**

*Cartografía elaborada por Adriana el 7 de diciembre de 2022 en Medellín*



Cuando intentamos modificar nuestro cuerpo para proyectar estándares de belleza exigidos por el sistema puede haber una desconexión con nuestra corporalidad, con nuestro ser, es como si el cuerpo físico y mental pasara a pertenecerle únicamente al contexto de

donde vienen las exigencias. Hay una barrera que nos desconecta de sí mismas y que impide que el camino para dialogar con nosotras sobre nuestros cuerpos y nuestros sentires sea posible.

Nos alisamos, nos aclaramos, dejamos de comer o aumentamos las porciones de comida, sometemos nuestros senos al dolor que genera el contacto con piedras, soportamos ropa húmeda sobre nuestras corporalidades y finalmente se nos dificulta encontrar las formas de entablar un dialogo con el cuerpo al que todos los días intervenimos y del que usualmente, si decimos algo se hace de manera peyorativa. Las modificaciones corporales nos han llevado a construir un cuerpo para alguien más y vivir intentando convertirnos en algo que no somos. La autora Pineda, incluso ha advertido algunas consecuencias psicológicas que pueden surgir a partir de las modificaciones corporales:

Los tratamientos estéticos y la cirugía plástica pueden alterar el estado emocional de las mujeres que se los realizan, pueden contribuir a la pérdida de la identificación como el cuerpo propio, pero también pueden producir la depresión, la ansiedad, la culpa, la vergüenza, el aislamiento y la fobia social que con la cirugía se pretendía y se esperaba evitar. Así mismo, tras la realización de procedimientos estéticos, las mujeres pueden obsesionarse más aún con su apariencia física, desencadenando trastornos alimenticios y trastornos dismórficos corporales. Además, cuando estos procedimientos y operaciones se realizan a temprana edad, el desarrollo natural del cuerpo se puede ver detenido y afectado<sup>259</sup>.

Lo anterior también sucede bajo la creencia de que modificar el cuerpo es una puerta que se abre para alcanzar el amor propio, entendiendo este como la valoración y aceptación que tenemos sobre nosotras mismas. Y esto, tiene que ver justamente con la capitalización de la salud mental, donde ha surgido la creencia de que realizarse procedimientos estéticos, hacer compras para evadir una emoción y verse de una manera determinada define el amor que nos tenemos y la estabilidad de nuestra salud mental.

---

<sup>259</sup> Pineda. *Bellas para morir*, 161.



En el camino de desarrollar una postura mayormente crítica frente a algunas publicidades que antes me eran indiferentes, en el 2022 tomé nota de los discursos que enunciaba una influencer para promocionar aceites corporales y fajas en Instagram:

Usted se aplica este aceite y la piel le queda nítida mi muñeca, le queda hidratada, linda, suavcita. Vea los resultados nada más como yo ando, empoderada con mi piel brillante. Y usted se monta la faja y véame los resultados. Empodérese usted también, quíerase mi muñeca. Vea yo ya como estoy y en unas semanas nada más. Les seguiré mostrando como me va [...] <sup>260</sup>.

Por cierto, respecto al «empoderamiento», este es un término que se podría decir que surge tras la búsqueda de equidad de género, la toma de espacios que se nos han negado a las mujeres, independencia económica entre otras, sin embargo, luego de popularizarse, sobre todo en redes sociales, se diluyó la causa que lo había propiciado. Al respecto, Rafia Zakaria, a través de una columna en el *The New York Times*, manifiesta lo siguiente:

El «empoderamiento» se ha convertido en una palabra de moda entre los profesionales del desarrollo en Occidente, pero se eliminó su aspecto más relevante: el de la «movilización política». En su lugar queda una definición limitada y contrita expresada a través de la programación técnica que busca mejorar la educación o la salud, sin hacerle mucho caso a los problemas de equidad de género más profundos. Este «empoderamiento» despolitizado es positivo para todos, menos para las mujeres a las que supuestamente debe ayudar <sup>261</sup>.

Dicho empoderamiento despolitizado como lo llama Zakaria, ha sido tomado por las industrias vinculadas a las modificaciones corporales y desde allí, también ejercer manipulación sobre nuestros cuerpos. El empoderamiento y el amor propio ahora son

---

<sup>260</sup> Transcripción de mi diario de campo, 27 de noviembre de 2022. Relato tomado de una influencer de Instagram para hacer publicidad a aceites corporales y fajas.

<sup>261</sup> The New York Times. El mito del ‘empoderamiento’ de la mujer. 10 de octubre de 2017.

sinónimo de delgadez, juventud, de adquisición de bienes y de tener la posibilidad de realizarse procedimientos estéticos como la rinoplastia o el aumento de senos. En relación con eso, Sossa también ha manifestado lo siguiente:

La publicidad y la moda son parte de las instancias que han reformado el valor de la delgadez. En este sentido, la flaqueza se ha tornado en un distintivo imprescindible y asociado a la autonomía, al éxito profesional, social y, desde luego, al éxito erótico. En este sentido, el mercado ha sacado muy buen provecho, pues, la oferta es amplia: gimnasios, centros de belleza, cirugías estéticas, suplementos nutricionales, prendas que hacen lucir delgado o ayudan a adelgazar, productos dietéticos, cosméticos, fármacos, libros, vídeos especializados, máquinas para la ejercitación, etcétera<sup>262</sup>.

Asimismo, el tema de la salud mental al haberse puesto en tendencia — algo que es completamente positivo entendiendo la crisis de salud mental que atraviesa el planeta — ha corrido el riesgo de que se habla tanto sobre ella que se cae en la desinformación, se ofrecen soluciones mágicas e inmediatas, aparecen los gurús de la salud mental, los libros de autoayuda, entre otros, que finalmente hacen parte de ese grupo de elementos que capitaliza la salud mental. Las modificaciones corporales juegan un papel similar, pues llegan a «aliviar» las insatisfacciones e inseguridades en nosotras, así lo explica Muñiz:

Las mujeres creen que por controlar o contener sus cuerpos pueden escapar del círculo pernicioso que surge de la sensación de nunca ser tan buenas como se requiere o ser lo suficientemente bellas. Así, las mujeres paradójicamente se sienten empoderadas o liberadas a través de las normas y prácticas de belleza las cuales, en cambio, las constriñen y esclavizan<sup>263</sup>.

---

<sup>262</sup> Alexis Sossa, 2011, 568, citado en Mass, «El Sujeto Y La Estética Corporal En La Sociedad Contemporánea».

<sup>263</sup> Muñiz, «Pensar el cuerpo de las mujeres», 430.

De igual manera, modificar la corporalidad en pro de tener un cuerpo ideal tiene efectos en la cognición, conducta y actitudes que llevan a modificar también la relación que tenemos con él, la manera en que lo cuidamos y lo alimentamos, como ha sido el caso de Alison, África, Adriana y yo. Lo mismo sucede respecto al alisado del cabello, Johnson y Bankhead, explican que las creencias sobre tener un «buen cabello» se han infiltrado profundamente en la psique de algunas mujeres negras y afrodescendientes de tal modo que buscamos tener un cabello o una nariz semejante a la del prototipo de belleza hegemónico, despojándonos de esta manera del control sobre nosotras mismas, sobre lo que queremos y desencadenando malestares psicológicos<sup>264</sup>, que finalmente, es lo que también las industrias desean.

El realizarse modificaciones corporales, sobre todo, cirugías estéticas, también pueden convertirse en sinónimo de que se es una persona adinerada, es decir, que adicional a la aceptación que puede generar tener un cuerpo normativo, se le agrega el estatus superior tras la apariencia de que tiene la capacidad económica suficiente para costear este tipo de procedimientos.

Finalmente, las modificaciones corporales también pueden ser traducidas en la «ganancia de goce que se ha ofertado en el mercado y un defecto ha sido establecido por la publicidad»<sup>265</sup>.

---

<sup>264</sup> Johnson y Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair».

<sup>265</sup> Hector Gallo, *Afecciones contemporáneas del sujeto*. La Carreta Editores (2007), citado en Mass, «El Sujeto Y La Estética Corporal En La Sociedad Contemporánea».

## Capítulo 7

### 7.1 Modificaciones corporales y su relación con la misogynoir

Comprendiendo que las modificaciones corporales como un arma del sistema para ejercer manipulación y/o poder sobre las mujeres negras y afrodescendientes, durante este capítulo abordaré como la misogynoir o misoginia negra — explicada más adelante — es una de las bases que sostienen este sistema capitalista que históricamente nos ha oprimido y es un elemento que incide en dichas modificaciones corporales. Evidenciaré como la violencia machista ha generado que realicemos cambios sobre nuestra corporalidad y cómo a su vez, se nos mantiene distraídas en modificarnos el cuerpo como una estrategia para alejarnos de los espacios de poder y toma de decisión.

En juntanza con mis paisanas uno de los temas que mayormente acompañaban la conversación sobre las modificaciones corporales era la violencia machista sufrida por el sistema, pero más aún por los hombres negros y afrodescendientes dado que son nuestros familiares, amigos, parejas y exparejas, los hombres más cercanos a nosotras, con los que mayormente compartimos espacios. Con esto, no quiero decir que los hombres negros y afrodescendientes sean más violentos que los hombres blancos, no es mi intención repetir aquel discurso que los deshumaniza y que los asocia con la violencia, la rudeza y lo desapacible.

Una de las primeras conversaciones que tuvimos sobre la violencia que sufríamos por parte de los hombres negros y afrodescendientes, surgió en una juntanza virtual con paisanas que se encontraban en Cali, Popayán, Barcelona y yo, que estaba en Medellín. Aquí nos contamos y reflexionamos sobre nuestra experiencia dentro de relaciones amorosas con hombres negros y afrodescendientes y como dentro de estas las violencias pueden pasar desapercibidas porque creímos que violencia era hasta que había una agresión física y, además, nos concentramos en la violencia racista y machista, pero ejercida por hombres blancos. Dialogamos sobre la violencia que los hombres negros y afrodescendientes ejercen sobre nosotras en la militancia o movimientos negros, en la lucha por nuestros derechos y contra el racismo. Dentro de estos grupos mis paisanas y yo, hemos vivido el silenciamiento,

el robo de nuestras ideas, la asignación de roles en los que no se nos permite estar en la toma de decisiones, violencia verbal, física, psicológica y sexual. Adicionalmente, existe un miedo por denunciar, pues quienes son los victimarios en ocasiones ocupan importantes cargos o son figuras representativas dentro de los grupos de militancia, y la toma de represalias y la revictimización en las entidades encargadas de recibir nuestras denuncias es proporcional al primer tipo de violencia del que fuimos víctimas. Las violencias mencionadas, están acompañadas con comentarios sobre lo que somos como mujeres negras y afrodescendientes, sobre nuestros cuerpos y la hipersexualización que viven, sobre nuestros cabellos, la forma en que vestimos y decidimos lucir.

En las notas de diario de campo que me compartieron Ariel y Daniel, dos hombres negros cercanos a mí a los que recurrí bajo mi interés por conocer la perspectiva de los hombres sobre las modificaciones corporales, también dan cuenta sobre cómo nuestras corporalidades y lo que les hacemos, son parte de sus conversaciones cotidianas, así se puede identificar en una de las anotaciones de Ariel:

Intervenciones quirúrgicas estéticas: en la discusión se dijo sobre las cirugías plásticas que muchas mujeres llegaban a estas por querer cumplir estándares de belleza que se ven en las mujeres negras por ende se ponen cola y reducen abdomen y cintura, también por la presión ejercida de otras mujeres las cuales critican fuertemente a la que no tiene una cola grande o no tiene cintura y abdomen delgados.

También se añadió que luego de realizarse las cirugías plásticas las mujeres negras igual son sometidas a burlas y críticas dándoles una categoría de plástica o «lipiada<sup>266</sup>».

Aclarado de piel: en esta práctica se dijo que generalmente es porque las personas no se quieren lo suficiente como negras y se acomplejan al no ser blancos, pero esto ligado al racismo, la preferencia de la sociedad de las personas más claras, incluso por personas negras, se habla que incluso en los territorios se hacen burlas y apodos

---

<sup>266</sup> Término utilizado en el Pacífico colombiano para referirse a las mujeres que se han realizado procedimientos estéticos para la reducción de abdomen y aumento de senos.

a las personas más oscuras y todo esto lleva a que usen productos generalmente tóxicos para aclarado de la piel, siendo esta una práctica tanto de hombres y mujeres. Las personas negras también son los causantes de esta práctica ya que quienes se prestan para la publicidad de estos productos son los influenciadores negros, que además también están siendo afectados por el racismo y el «deseo» de parecerse más a las personas blancas creyendo que mejoran su raza al ser más claros.

Estas personas normalmente tienen o aspiran tener parejas blancas.

Alisado del cabello: el tema del cabello es algo que ataca tanto a los hombres como a las mujeres pero en las mujeres este tiene muchas más implicaciones y afecciones, si bien existe el racismo por parte de las personas blancas con creencias o frases como que el cabello afro (natural) es pelo malo, informal o desarreglado, las mismas personas negras se encargan de reproducir estos, se puso como ejemplo que en los territorios (Chocó) los hombres que se dejan el pelo largo son sometidos a burlas acerca de su «hombría» o sexualidad por el hecho de tener el pelo más alto de lo normal y en el caso de las mujeres por no tener el pelo grande son tratadas como hombres o «machorras».

Los hombres negros también atacan a las mujeres negras por tener el pelo natural diciéndoles «peli duras» como sinónimo de feas esto lleva a que las mujeres quieran alisarse en parte por agrandar a hombres y sentirse mejor con ellas mismas dado que estos comentarios y ataques también han afectado su auto percepción.

Las mujeres negras no se quedan atrás en cuanto a ir en contra de otras mujeres por su cabello aquella que no usa pelo liso o pelucas es la fea o la desarreglada aun cuando tenga arreglado su cabello.

Las mujeres con extensiones y/o pelucas también son objeto de burlas y críticas, aunque en una cantidad menor cantidad y en aspectos<sup>267</sup>.

---

<sup>267</sup> Transcripción del diario de campo de Ariel en Bogotá, 15 de octubre de 2022. Dicha reflexión surgió luego de que el 12 de octubre, día que anteriormente se conmemoraba como día de la raza, Ariel y 6 personas más se reunieran en su universidad a dialogar de manera casual.

Las reflexiones realizadas por Ariel y quienes lo acompañaban logran ratificar que las modificaciones corporales son realizadas con el fin de cumplir estándares de belleza y que tanto hombres como mujeres se han encargado de ejercer presión y así reforzar el mensaje para que sean realizadas. No obstante, aunque las mujeres repliquemos dichos mensajes, puesto que también se ha trabajado para que nos convirtamos en voceras, no se puede perder de vista que el canon de belleza femenina ha sido creado por los hombres y con ello, mujeres a su gusto, para su disfrute, satisfacción y enriquecimiento; han sido los hombres, quienes instauraron en las mujeres la necesidad de responder a los estereotipos de belleza y quienes diseñaron elementos, procedimientos, servicios y toda una industria en torno a lo que fue establecido como bello<sup>268</sup>. Pese a todo el esfuerzo de las mujeres negras y afrodescendientes por lograr cumplir el canon de belleza, continuamos sometidas a burlas con sobrenombres como «plástica» o «lipiada», pues estas pueden continuar aun cuando ya se ha hecho un intento por modificar aquello «malo» en nosotras.

Otros casos en los que también es posible evidenciar que las mujeres negras y afrodescendientes seguimos siendo tema de conversación frente a lo que le realizamos a nuestros cuerpos, es cuando luego de hacernos un procedimiento estético, por ejemplo y este no queda como se esperaba o fallecemos luego de una mala praxis por parte del personal que lo realizó, se nos señala con comentarios como «por vanidosas» y «si se quisieran más», se nos continúa atribuyendo la culpa o responsabilidad sobre lo ocurrido cuando hay un sistema que desde pequeñas nos satura con mensajes que nos dice que debemos cambiar nuestros cuerpos.

Las mujeres negras y afrodescendientes sufrimos el rechazo por nuestras corporalidades dentro de las paredes de nuestros propios hogares, el cabello, uno de los marcadores de feminidad debe ser cubierto como se hacía en las plantaciones, por ejemplo, porque por su textura se nos considera menos femeninas<sup>269</sup>. Se nos llama «peli duras» y se nos presiona para que lo escondamos o lo alisemos. Durante mi estadía en el Chocó, tuve una pequeña conversación con dos hombres de mi familia sobre el cabello de las mujeres negras

---

<sup>268</sup> Pineda. *Bellas para morir*. 146.

<sup>269</sup> Johnson y Bankhead, «Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair».

y afrodescendientes, uno de ellos, Andrés, es administrador de empresas y el otro es agricultor y productor de Viche, Carlos:

Andrés: es muy cansón eso porque es una responsabilidad que cae sobre uno al tener que gastar la plata en extensión y en cuanta vaina de las mujeres. Pero igual de todas son hermosas, sabrosas.

Carlos: eso sí, cuando ella se arregla, se peinan bien su cabello ¡Dios mío!

Anny: ¿qué es peinar bien su cabello?

Carlos: cuando se ponen extensiones, se alisan o se hacen trenzas con sintético.

Andrés: eso si yo me quejo, pero yo también soy el que les dice a mis mujeres o con la que ande en ese momento que se vea bien, no me importa si yo tengo que gastarle el peinado.

Carlos: a mí no me gusta verlas con el pelito así.

Anny: ¿así cómo?

Andrés: así suelto, sin arreglar.

Carlos: unas se han creído de la moda que el cabello afro y no buscan para peinarse. (Siendo sincera, no pude continuar la conversación, yo sé que es recibir estos comentarios y escuchar que gente tan cercana a mí se expresa así sobre mis paisanas, sobre lo que también yo soy, me duele, desbloquea recuerdos)<sup>270</sup>.

Reflexiono sobre dicha conversación, lo mencionado por Ariel: «estás personas normalmente tienen o aspiran tener parejas blancas» y por Daniel: «uno quiere una blanca en el cuerpo de una mujer negra»<sup>271</sup> y recuerdo a Audre Lorde, cuando menciona que algunos hombres negros y afrodescendientes prefieren casarse con mujeres blancas porque creen que ellas encajan mejor con el modelo de feminidad establecido y que justamente esta es una trampa de lo que se ha pensado como éxito, pues si los hombres negros y afrodescendientes

---

<sup>270</sup> Transcripción de mi diario de campo, 12 de enero de 2023. Para esta época, ya empezaba a sentir malestar, este tipo de conversaciones me evocaban recuerdos. Por eso mi poca participación y la poca amplitud de la conversación.

<sup>271</sup> Transcripción del diario de campo de Daniel en Bogotá, 1 de noviembre de 2022.



continúan aferrados a esta definición de feminidad y no siguen sus propios deseos, se seguirá obstaculizando el intercambio de energía entre mujeres negras y afrodescendientes y hombres negros y afrodescendientes que permita luchar por su libertad y su futuro<sup>272</sup>. Adicional a ello, Fanon, refiere que para el negro solo hay una salida que desemboca en el mundo blanco, de ahí la preocupación por llamar la atención del blanco, querer ser poderoso como el blanco, tener las propiedades del blanco<sup>273</sup>. Fanon, también nombra que se busca «blanquear la raza, salvar la raza [...] asegurar su blancura»<sup>274</sup>, lo que también es muy frecuente escuchar en mi contexto, ya que se tiene la creencia de que tener una pareja blanca puede evitar que al tener un hijo o hija fenotípicamente tenga rasgos similares a los que una persona negra o afrodescendiente. «Arreglar la raza» le dicen algunos.

No obstante, tal parece que tras no tener una pareja blanca entendiendo que está ha sido considerada una manera de obtener superioridad frente a otros hombres negros y afrodescendientes y lograr tener ascenso social frente a las personas blancas o una forma de acceso a su tan «anhelado» mundo, tener como pareja una mujer negra o afrodescendiente, pero que tenga similitudes con una mujer blanca, por ejemplo, el cabello liso, intenta sustituir eso que se quiere. Respecto a ello, bell hooks, menciona como luego de tener numerosas conversaciones con mujeres negras logró evidenciar que uno de los factores que impiden que las mujeres negras y afrodescendientes lleven su cabello de manera natural es que los hombres negros y afrodescendientes responden de manera más favorable a las mujeres que llevan el cabello alisado; de igual manera, la autora menciona que además del rechazo por parte de los hombres negros y afrodescendiente, las mujeres negras y afrodescendientes recibimos constantemente mensajes de medios publicitarios que no seremos consideradas hermosas ni deseables hasta que no laceemos nuestro cabello<sup>275</sup>.

Los relatos de estos hombres, logran mostrar un desprecio hacia nosotras como mujeres negras y afrodescendientes, a nuestros cabellos que son similares a sus cabellos, se logra percibir en ellos una cosificación hacia nosotras, como si fuéramos un objeto que debe modificarse a su antojo. Se nos rechaza, se nos discrimina y se nos violenta; a ello se le ha

---

<sup>272</sup> Audre Lorde, *Sister Outsider* (United States: Crossing Press, 1984).

<sup>273</sup> Fanon, *piel negra, máscaras blancas*. 71.

<sup>274</sup> Fanon, *piel negra, máscaras blancas*. 68 -69.

<sup>275</sup> bell hooks, «Alisando nuestro pelo».

llamado *misogynoir* o *misoginia negra*, un término creado por Moya Bailey<sup>276</sup> y hace referencia a la *misoginia racista antinegra* que experimentamos las mujeres negras y afrodescendientes, es aquella violencia racializada y sexista que recae sobre nosotras como consecuencia de las opresiones interconectadas y simultáneas<sup>277</sup>. De acuerdo con la autora, *misogynoir* ha reforzado la idea de que los cuerpos de las mujeres negras y afrodescendientes siempre están al servicio de otros, que están dispuestas a las necesidades de alguien más, de tal manera, que, bajo esta lógica, nuestros cuerpos no son nuestros y solo resultan visibles para los medios en los que opera la *misogynoir*, pero invisibles cuando necesitamos ayuda para salvar nuestras vidas<sup>278</sup>. Según Bailey:

El término *misogynoir* es una palabra compuesta entre *misoginia*, el odio hacia las mujeres, y *noir*, palabra en francés que funciona como adjetivo y sustantivo para *negro*, que también trae un significado específico en los campos del cine y los medios de comunicación<sup>279</sup>.

Las violencias que he nombrado anteriormente como el ser excluidas de los espacios en los que se toman las decisiones, la violencia verbal, física, psicológica y sexual, la manera despectiva en que se refieren a nuestros cuerpos y como quieren que sean moldeados para su gusto, son enmarcadas en la *misogynoir*, que a su vez ha sido normalizada, cómica y necesaria para el logro o reafirmación de la masculinidad de los hombres negros y afrodescendientes<sup>280</sup>, veamos otro ejemplo en las notas compartidas por Ariel y Daniel:

Hace unos días me encontraba hablando con unos amigos sobre nuestro próximo viaje a Cali para pasar las fiestas de fin de año con nuestras familias. Estábamos hablando

---

<sup>276</sup> Moya Bailey es profesora asociada en la Universidad Northwestern y fundadora de Digital Apothecary y cofundadora del Black Feminist Health Science Studies Collective.

<sup>277</sup> Moya Bailey. *Negra Misoginia Transformada, Una Introducción*. Traducido por Amelia Rose Hind. (Colombia: Universidad Nacional de Colombia Facultad de Ciencias Humanas, Escuela de Estudios de Género. 2023), 17.

<sup>278</sup> Bailey. *Negra Misoginia Transformada*.

<sup>279</sup> Bailey. *Negra Misoginia Transformada*, 17.

<sup>280</sup> Bailey. *Negra Misoginia Transformada*.

de las mujeres, como nos gustaban, como para nosotros se veían mejor y cuáles serían las mejores opciones para que fueran nuestra pareja vacacional.

Caí en cuenta que nos gustan con el pelo bien arreglado, que generalmente es liso o con extensiones lisas para que se vean más elegantes, que huelan rico, que se sepan vestir porque últimamente muchas mujeres han empezado a utilizar lo que son los pantalones anchos y como que no lucen. Creemos que las mujeres que más resaltan en una fiesta y se ven más bellas, son las que usan escote, ropa apretada, elegantes, sea tacón o tenis, pero con ropa ceñida al cuerpo se ven muy hermosas.

Esto me causó conflicto porque pensé que ya había deconstruido esa visión sobre mí, creía que ya veía a las mujeres negras de distinta manera si ya se las dinámicas que les afectan, pero creo que como hombres negros les seguimos fallando a las mujeres negras. Por como hablamos de ellas, por como esperamos que sean y por todo lo que les exigimos<sup>281</sup>.

Bueno el cilantro, pero no tanto.

Esta vez me gustaría meditar sobre la belleza original, la belleza enriquecida y sus consecuencias. Como hombres nos fijamos mucho en el físico de una mujer y en segundo plano en sus sentimientos y conocimientos. Un día conocí una chica muy linda, bien vestida, atractiva etc. Cuando ella se maquillaba perdía algo de gracia, quizá por el exceso del mismo. En otra ocasión conocí a alguien más que con poco se veía hermosa, era interesante con quien podía conversar hasta 30 minutos y disfrutarlo. Hoy puedo decir con seguridad, Las dos valen la pena, son hermosas y en algo llegaron a enriquecer mi vida, pero prefiero que no exageren con el maquillaje. Baja puntos<sup>282</sup>.

Estas formas de vestir que prefieren algunos hombres negros y afrodescendientes, han sido también la puerta para la hipersexualización de muchas de nosotras desde niñas. Según Camille, «nuestros cuerpos son hipersexualizados desde una edad temprana para justifica

---

<sup>281</sup> Transcripción del diario de campo de Ariel en Bogotá, 21 de diciembre de 2022.

<sup>282</sup> Transcripción del diario de campo de Daniel En Bogotá, 14 de octubre de 2022.

cualquier daño que podamos sufrir, pero al mismo tiempo, se nos dice repetidamente que somos indeseables e indignas de afectos. Somos hipervisibles pero al mismo tiempo borrados de los movimientos»<sup>283</sup>.

Por otra parte, la misogynoir también ha permeado los discursos médicos o la propia estructura de la sociedad ha ejercido un control dominante sobre las mujeres negras y afrodescendientes para mantenerlas contenidas o controladas<sup>284</sup>. Entre las maniobras encontradas estuvo el reconocer las corporalidades de las mujeres negras y afrodescendientes como potenciales consumidoras de productos para el cuidado del cabello<sup>285</sup> o el aclarado de la piel. Aun así, de acuerdo con Muñiz, dichas prácticas de belleza no son un simple artefacto de consumo capitalista o de feminización de la cultura, sino que es un eje central de la reproducción de las relaciones de dominación y subordinación al perpetuar limitaciones y efectos disciplinarios de la feminidad<sup>286</sup>. Las modificaciones corporales, también han intentado despolitizar las representaciones de las mujeres sacralizándolas o dotándolas de ideales de belleza con el fin de alejarlas de los espacios de poder y toma de decisiones, pues el sistema de dominación ha comprendido que una mujer preocupada y ocupada satisfaciendo las expectativas de la feminidad, es una mujer confinada al espacio privado; el ideal de belleza aleja a las mujeres de espacios de decisión política, económica, de producción de conocimientos y de otras dinámicas organizativas, reduciéndolas a un objeto ornamental<sup>287</sup>.

Son en gran medida los hombres los jueces de las exigencias de feminidad y belleza de las mujeres negras y afrodescendientes, lo que abre una puerta a una forma de violencia que, según Pineda, ha sido poco atendida y no tipificada en la normatividad jurídica, dicho tipo de violencia recibe el nombre de violencia estética:

Esta violencia estética puede explicarse como el tipo de violencia en la cual el hombre, en el contexto de la relación de pareja, con frecuencia reclama y agrede verbal y psicológicamente a la mujer por el no cumplimiento de sus expectativas

---

<sup>283</sup> Camille A, *Misogynoir Images That Restrain & Control*. The Oxbow School.

<sup>284</sup> Pineda. *Bellas para morir*, 150.

<sup>285</sup> bell hooks, «Alisando nuestro pelo», 6.

<sup>286</sup> Muñiz, «Pensar el cuerpo de las mujeres», 430.

<sup>287</sup> Pineda. *Bellas para morir*, 150.

estéticas. Le exige la satisfacción de sus exigencias de belleza para poder mantener o reanudar la relación amo-rosa, o la amenaza con ser sustituida por otra si engorda, si envejece o si deja de ser atractiva. Este tipo de violencia generalmente naturalizada e invisibilizada se concreta en disimulados discursos desestabilizadores y cargados de hostilidad, donde el hombre avergüenza a la mujer, critica con ahínco su imagen y apariencia física, su modo de vestir, de peinar, su maquillaje o la ausencia de este; descalifica y desprecia la forma del cuerpo, y humilla y ridiculiza a la mujer en privado o frente a otros porque no responde al canon de belleza mediatizado<sup>288</sup>.

Por otro lado, Ariel, ha abierto la discusión sobre como las modificaciones corporales, aunque tengan mayor incidencia en las mujeres negras y afrodescendientes, también se identifican en hombres, lo que a su vez fue reflejado en las notas de diario de campo compartidas por Daniel:

Los cambios:

Se habla mucho de la belleza en las mujeres y lo que eso significa.

Muchas mujeres invierten tiempo y dinero para verse bien, pero ¿que se dice de los hombres? Creo que las mujeres han inculcado eso mismo de ellas en nosotros.

Comparándonos a todos, no por nuestra sencillez ni por nuestra limpieza, sino por idealizarnos físicamente. A raíz de eso vemos hombres yendo al gimnasio no por salud, sino por verse altos y atléticos, comprando cremas para la piel no por limpieza sino para aclarar su tez. Mientras que yo pasando por crisis existenciales, deudas y demás características del estrés, me refugio en las barras y maquinas del parque haciendo ejercicio para sentirme libre<sup>289</sup>.

Cierta vez estaba acompañando a mi pareja a peinarse donde una persona que muy buenos peinados ofrece, cabe aclarar que las mujeres afro no solo se peinan con su cabello natural, sino también con canecalon, crespos, trenzas y extensiones.

---

<sup>288</sup> Pineda. *Bellas para morir*, 154.

<sup>289</sup> Transcripción del diario de campo de Daniel en Bogotá, 6 de octubre de 2022.

Como es costumbre yo le entregue el dinero para comprar el pelo, cremas y accesorios de manera que el peinado terminara bien y ella se viera bien. Al terminar, resulta que faltaba dinero pues la mayoría del dinero se gastó en accesorios y materiales, pero no alcanzo para el servicio es decir lo que la persona cobre, ahora es más caro, así como los materiales.

Es decir, hoy cada vez la belleza cuesta más<sup>290</sup>.

He estado pendiente de las mujeres y hombres que me rodean frente al tema de las modificaciones corporales. Recordé que la vez pasada un amigo me decía que ya estaba cansado de pagarle los peinados a su mujer o que cuando no le tocaba pagarlo, le tocaba aguantar que ella se estuviera quejando de que ya quería cambiar de extensión, que la raíz la tenía dura, que necesitaba mejor una plancha y secador en su casa para no tener que molestar más en calle.

Creo que definitivamente es un tema que también nos afecta a los hombres y a veces más que a las mujeres porque como nosotros quienes debemos costearlo<sup>291</sup>.

Yo creo que lo que las mujeres negras se hacen en su cuerpo es un tema que nos atraviesa a todos, todas y todes. Incluso los hombres nos vemos muy involucrados porque, aunque no lo refleje a simple vista, muchas veces somos nosotros los que llevamos a las mujeres a que se hagan esas como alisarse, plancharse, aclarar la piel y demás. Como hombres negros le hemos fallado en cierto modo a las mujeres negras<sup>292</sup>.

Las modificaciones corporales, aunque influyan mayormente a las mujeres, es un tema que también atraviesa «todos, todas y todes» como dice Ariel, ya sea porque son ellos quienes llevan a las mujeres a ejecutarlas, las costean o porque también ellos se las realizan por presión social. Frente a esto último, recuerdo que Mara Viveros ha mencionado como un rasgo que desde el occidente ha caracterizado a los hombres negros y afrodescendientes es

---

<sup>290</sup> Transcripción del diario de campo de Daniel en Bogotá, 4 de octubre de 2022.

<sup>291</sup> Transcripción del diario de campo de Daniel en Bogotá, 30 de octubre de 2022.

<sup>292</sup> Transcripción del diario de campo de Ariel en Bogotá, 30 de noviembre de 2022.

su «habilidad sexual» y que algunos de estos hombres presentan dificultades para alcanzar las metas hegemónicas de la masculinidad<sup>293</sup>, lo que podría convertirse en un motivo de ejecutar modificaciones sobre sus cuerpos, acudiendo a los gimnasios para verse más atléticos y no por salud, como lo ha dicho Daniel.

Hay por parte de hombres como Ariel, un reconocimiento sobre cómo le han fallado a las mujeres negras y afrodescendientes por la presión que ejercen sobre nosotras para que nos hagamos modificaciones corporales. Sin embargo, considero que su falla no solo se reduce a esto, sino que también a las otras violencias que he mencionado con anterioridad y a su silencio cuando denunciemos algún tipo de agresión por parte de otro hombre; acción que forma parte de los pactos patriarcales, pues fomenta y avala las conductas de poder y abuso y les ayuda a mantener los privilegios que han mantenido sobre las mujeres. Se debe comprender que la misogynoir, es un arma con la que los hombres negros y afrodescendientes luchan por devolver a las mujeres negras y afrodescendientes a su lugar «correcto» teniendo como base la jerarquía de género estableciéndose a sí mismos en la cima de dicha jerarquía y promoviendo también la homofobia, la transfobia<sup>294</sup> y el colorismo<sup>295</sup>

Sin embargo, esta discusión no solo se limita a la violencia sufrida por los hombres negros y afrodescendientes, los hombres blancos también han violentado históricamente a las mujeres negras y afrodescendientes, para dar cuenta de ello se podría hacer un recuento pasando por Angela Davis en *Mujer, Raza y Clase*, donde demuestra como las mujeres negras y afrodescendientes eran consideradas instrumentos reproductivos que garantizaban el crecimiento de la mano de trabajo esclavizada y así mismo identifica como la violación es un arma para ejercer control.

---

<sup>293</sup> Mara Viveros. La sexualización De La Raza Y La racialización De La Sexualidad En El Contexto Latinoamericano Actual. *Latinoamericana de Estudios de Familia 1* (2009).

<sup>294</sup> Bailey. *Negra Misoginia Transformada*.

<sup>295</sup> El colorismo surge desde la época colonial, donde se premiaba o eran mejor tratados quienes imitaban la blanquitud ideológica, estética y culturalmente. Es una forma de discriminación donde las personas son mejor valoradas si fenotípicamente tienen rasgos que sean similares a los de las personas blancas, entre sus ejemplos más comunes se encuentran el todo de piel, cabello y ojos. Además, esta forma de discriminación también se puede dar dentro de los grupos de personas negras o afrodescendientes. Véase en Juris Tipa, «Latino internacional, no güeros, no morenos. Racismo colorista en la publicidad en México» *Boletín de Antropología*, Universidad de Antioquia (2020).

Toni Morrison<sup>296</sup> en *Ojos Azules*, también nos recuerda lo difícil que puede ser la infancia para las niñas negras y afrodescendientes en un mundo que ha establecido que solamente son bellas aquellas mujeres que tienen ojos azules, cabello rubio y liso y, por lo tanto, debemos aspirar a alcanzarlo, de no ser así, no seremos merecedoras de amor y cuidado.

También es posible ver como los hallazgos del Informe Final de la Comisión de la Verdad, las mujeres negras y afrodescendientes sufrieron la violencia del conflicto armado de manera diferencial a raíz del racismo<sup>297</sup>.

Pero también, las personas que intentaron subir a Mónica a un carro eran hombres blancos, el hombre que se iba masturbando en el Uber al lado mío era un hombre blanco, el hombre que me persiguió por la calle era un hombre blanco, quien le dijo a María José que esperaba que su vagina fuera linda como la de las mujeres blancas era un hombre blanco. Los compañeros de colegio y de trabajo que hacían comentarios sobre nuestro cabello, nuestra piel y nuestro cuerpo negro en general, eran hombres blancos. Son los hombres blancos los que están a la cabeza de las industrias que nos generan la necesidad de modificarnos el cuerpo y quienes nos venden sus productos para tal fin.

Las mujeres blancas también han sido participes de la violencia que viven las mujeres negras y afrodescendientes, un ejemplo de ello es querer encasillar las experiencias de todas las mujeres en una sola por medio del feminismo hegemónico, blanco u occidental, invisibilizando así, las violencias que pueden sufrir las mujeres por género, etnia, clase social, entre otros. De ahí que mujeres como Betty Lozano, hagan hincapié en que «el feminismo no puede ser uno porque las mujeres somos diversas»<sup>298</sup>, sin embargo, se empeñan en ignorar nuestras vivencias alrededor del racismo, la hipersexualización, clasismo, etc. En el mismo

---

<sup>296</sup> Toni Morrison, fue docente, novelista y editora afroamericana. Ganadora de los premios Pulitzer, premio Nobel de Literatura en 1993, premio de la Crítica, entre otros por obras como *Beloved* y *La canción de Salomón*.

<sup>297</sup> Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición. *La Colombia Herida: Hallazgos y Recomendaciones. Informe Final. Hay futuro si hay verdad. Comisión de la Verdad. 2022.*

<sup>298</sup> Betty lozano, «El feminismo no puede ser uno porque las mujeres somos diversas. Aportes a un feminismo negro decolonial desde la experiencia de las mujeres negras del Pacífico colombiano». *La manzana de la discordia*. 5, 2 (2010).



sentido, Kimberlé Williams Crenshaw<sup>299</sup>, propuso el término interseccionalidad que hace referencia a:

Una forma de enmarcar las diferentes interacciones de la raza y el género en el contexto de la violencia contra las mujeres. Uso la interseccionalidad como forma de articular la interacción general entre el racismo y el patriarcado. También me sirvo de la interseccionalidad para describir la situación de las mujeres de color en los sistemas simultáneos de subordinación y que están en los márgenes tanto del feminismo como del antirracismo<sup>300</sup>.

Las mujeres blancas también han cosificado a las mujeres negras y afrodescendientes, acceden a nuestra corporalidad sin nuestro conocimiento, consideran que es oportuno tocarnos el cabello sin nuestra autorización, rechazan y se burlan de nuestros labios, sin embargo, cuando algunas de ellas se hacen procedimientos para aumentar el tamaño de sus labios deja de ser visto de tal manera, situación que se repite con las trenzas. También nos sexualizan. Cuando las mujeres negras y afrodescendientes denunciemos el racismo que vivimos por su parte, les parece que exageramos, no obstante, es el mismo discurso que utilizan los hombres cuando las mujeres denunciemos la violencia machista.

Sojourner Truth<sup>301</sup>, mucho antes que Lozano y Crenshaw, había hecho un llamado por medio del discurso *¿Acaso no soy una mujer?* con el fin de manifestarse por el derecho al voto de la mujer y no solo al derecho del voto del hombre negro, pues sabía que quedaría a la merced del hombre negro decidir sobre la mujer negra y se reafirmaría el patriarcado negro. Fue a partir de la lucha de Truth por el sufragio de las mujeres negras que se convirtió en un gran referente para las mujeres negras y afrodescendientes, pues también exponía el

---

<sup>299</sup> Kimberlé Williams Crenshaw, es «una académica y escritora pionera sobre derechos civiles, teoría crítica de la raza, teoría jurídica feminista negra y raza, racismo y derecho. Además de su puesto en la Facultad de Derecho de Columbia, es Profesora Distinguida de Derecho en la Universidad de California, Los Ángeles». Véase en: Columbia Law School. *Kimberle W. Crenshaw Isidor and Seville Sulzbacher Professor of Law*.

<sup>300</sup> Kimberlé Williams, «Cartografiando los márgenes Interseccionalidad, políticas identitarias, y violencia contra las mujeres de color» *Intersecciones: Cuerpos y sexualidades en la encrucijada*. (2012).

<sup>301</sup> Sojourner Truth, fue una mujer esclavizada. Defendió la y luchó por la abolición y los derechos civiles y de las mujeres en el siglo XIX.

racismo por parte de las mujeres blancas en el mismo movimiento. Fue tanto el alcance de la voz de Truth, que *¿Acaso no soy una mujer?* trascendió y fue tomado por algunas afrofeministas como bell hooks, quien escribió el libro *¿Acaso no soy yo una mujer?*, en el que aborda algunos temas como lo son el rol de la mujer negra y afrodescendiente en la política, educación, economía, familia y comunidad.

He pretendido aquí recoger como la misogynoir ha sido determinante para que las mujeres negras y afrodescendientes sintamos la necesidad y modifiquemos nuestros cuerpos. Las violencias que presento han sido normalizadas, tanto así que he sentido que de ellas se habla desde la deshumanización, la carencia de empatía y sensibilidad social, ignorando que tras ellas hay mujeres negras y afrodescendientes a las que la vida se les ha apagado o que han puesto en riesgo su integridad y que aun así, todos los días deben salir e intentar continuar con sus vidas, y esto no lo digo desde un lugar romántico, más bien es una crítica, porque el sistema todos los días nos agrede y nos vulnera, pero nosotras debemos mantenernos fuertes quitándonos la posibilidad de parar, de llorar, de no querer intentarlo por unos días, de no buscar refugio en nuestras parientas, lo que a su vez considero, es un resultado de la misogynoir.

## Capítulo 8

### 8.1 Lo que somos ahora

Al inicio de esta investigación cuando me percaté de las situaciones que habían vivido mis paisanas y las que había vivido yo, me preguntaba qué nos había mantenido tan alejadas y nos había impedido vernos como una red de apoyo. Después de este recorrido logro comprender que es una de las trampas que el sistema nos tendió a las mujeres negras y afrodescendientes; el hacernos ver como nuestras enemigas, como nuestra competencia y hacernos creer que era contra nosotras mismas que debíamos luchar, ha sido una de sus armas de manipulación. Sin embargo, creo que esta investigación es la muestra de la unidad entre paisanas, el permitirnos un dialogo sincero y genuino entre nosotras, ser apoyo y ayudarnos a tejer son la clave para construir un camino que disminuya las brechas que nos impiden el crecimiento.

Durante este capítulo que he decidido llamar *Lo que somos ahora*, pretendo mostrar justamente las transformaciones que hemos tenido las mujeres negras y afrodescendientes luego de reconocer el valor que tiene la juntanza entre nosotras, el leernos y reconocer cada detalle que implícita o explícitamente hacen unas por las otras para combatir las violencias que han sido evidenciadas durante los capítulos anteriores.

Considero que este camino tiene como base el desmonte del concepto que occidente creó sobre las mujeres negras y afrodescendientes, un concepto que muchas llegamos a interiorizar e incluso a transmitir. Dejarnos de pensar como seres que no son merecedoras de respeto y amor, que nuestro paso por este plano terrenal se basaba en satisfacer y ser un objeto ornamental, y que por tener rasgos fenotípicos distintos a los que cumplían con lo que occidente nos había dicho que era lo bello debíamos ser violentadas, sentirnos complacidas con la violencia y permanecer en silencio, ha sido fundamental. Hemos podido redefinir lo que ahora somos, o más bien, dar cuenta de lo que hemos sido siempre, así lo manifiesta una de mis paisanas:

A mí me enseñaron a odiarme y a odiar lo que era mi mamá, mis tías, mis primas, mis amigas y todas las mujeres negras a mi alrededor. Yo aprendí que era fea, indeseable y violenta y que para que me quisieran debía parecerme a una mujer blanca porque ellas si son lindas y educadas.

Creo que lo primero que la sociedad me enseñó sobre mí es que quien yo soy no tiene cabida es este mundo y que la negritud genera peligro, pero también deseo. Los hombres se encargaron de reforzar ese mensaje porque me han hecho daño mis exparejas, mi pareja, mi padre, mis tíos y mis primos y fue tan sistemática que yo hasta me creí que la merecía, que mi existencia debía basarse en eso, en ser irrespetada y aguantar.

Últimamente fui víctima de abuso sexual y la sociedad se encargó de hacerme creer que era mi culpa porque las mujeres negras nos buscamos esas cosas. Cada vez que he querido hablarlo hay alguien que de alguna manera me hace intentar entender que no hay algo importante de que quejarme y que es mejor que me quede callada.

He aguantado tanto, he aguantado mucho, me he quedado tanto tiempo tan callada que a veces siento que me ahogo con tanto por decir. Pero de todas maneras en el silencio reconozco que todo esto es por lo que represento como mujer negra.

Con mi silencio sé que muchos se alegran, pero igual debo decir que con todo el dolor que alberga a esta mujer negra hoy, reconozco que las mujeres negras somos mujeres brillantes, poderosas, creadoras, ingeniosas, somos seres llenos de ternura y sensibilidad, como seres amorosos y merecedoras de amor, somos increíblemente inteligentes y bellas. Somos parte importante en la creación de la humanidad, aunque nos intenten borrar. Hemos sido luz que ilumina el camino a su paso. Han sido mis hermanas con las que no compartimos un gen las que no han dejado que este cuerpo se desplome aun cuando ya no tiene fuerzas, a mis hermanas les agradezco porque su vida me ha dado un poco de vida a mí<sup>302</sup>.

---

<sup>302</sup> Juntanza con paisana en el Chocó, Comunicación personal, 21 de noviembre de 2023.

Quitarnos el peso de todo eso despectivo con lo que hemos sido cargadas las mujeres negras y afrodescendientes ha sido determinante, no obstante, el camino hubiese sido más complejo de no contar con la compañía de otras mujeres negras y afrodescendientes como lo menciona mi paisana. Con dicha compañía no solo me refiero a las que físicamente han estado, sino que también a aquellas mujeres negras y afrodescendientes que nos han acompañado desde sus letras.

Entendiendo que donde crecí a causa del racismo estructural en mi infancia, adolescencia y gran parte de mi juventud no se me permitió conocer otras letras más que las de personas blancas, conocer el mundo de la literatura escrita por personas negras y afrodescendientes marcó un antes y un después para mí. En la literatura hecha por mujeres negras y afrodescendientes he encontrado un refugio, inspiración y otra manera de verme y ver a mis paisanas. Recuerdo algunas de las que han sido cruciales para reconfigurar la figura de la mujer negra y afrodescendiente.

Truth, fue una de las primeras mujeres en empezar a cuestionar la carga negativa con la que había sido definida la mujer negra y afrodescendiente en su discurso *¿Acaso no soy una mujer?* pone en discusión como ha sido tratada la mujer negra y afrodescendiente frente a la mujer blanca y en consecuencia el por qué las mujeres negras y afrodescendientes no podríamos recibir un trato semejante al que a ellas se les da, pues nuestra feminidad se nos niega. Este tipo de lecturas me llevaron a entender el porqué del trato desigual que recibía durante mi adolescencia, por ejemplo, mientras a mis compañeras blancas se les trataba con respeto, yo sentía que a mí se me trataba porque tocaba, se me rechaza y burlaba. De tal manera que es necesario reflexionar sobre qué mujeres se está hablando cuando se dice que se debe proteger a las mujeres, porque de las mujeres negras y afrodescendientes no es.

Mercedes Jabardo, ha mencionado que «la autoidentificación es el primer paso para el empoderamiento. Si un grupo no se autodefine a sí mismo, entonces será definido por y en beneficio de otros»<sup>303</sup>. Lo que ha sido indispensable para nosotras, quienes le hemos resignificado lo negro, por ejemplo, para nombrarnos desde ahí. Una de las mujeres negras que sin duda describió parte de lo que pasamos las mujeres negras y afrodescendientes en el

---

<sup>303</sup> Mercedes Jabardo. Introducción. Construyendo puentes: en dialogo desde/ con el feminismo negro. En: *Feminismos negros. Una antología*, 37.

proceso de intentar modificarnos, pero que también acompañó el camino para resignificar lo negro fue Victoria Santa Cruz, con su poema *Me Gritaron Negra*:

Tenía siete años apenas,  
apenas siete años,  
¡Qué siete años!  
¡No llegaba a cinco siquiera!  
De pronto unas voces en la calle  
me gritaron ¡Negra!  
¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
¿Soy acaso negra?, me dije  
¡SI!  
¿Qué cosa es ser negra?  
¡Negra!  
Y yo no sabía la triste verdad que aquello escondía.  
¡Negra!  
Y me sentí negra,  
¡Negra!  
Como ellos decían  
¡Negra!  
Y retrocedí  
¡Negra!  
Como ellos querían  
¡Negra!  
Y odié mis cabellos y mis labios gruesos  
y miré apenada mi carne tostada  
Y retrocedí  
¡Negra!  
Y retrocedí...  
¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!

¡Negra! ¡Negra! ¡Neeegra!  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
 Y pasaba el tiempo,  
 y siempre amargada  
 Seguía llevando a mi espalda  
 mi pesada carga  
 ¡Y cómo pesaba!  
 Me alacé el cabello,  
 me polveé la cara,  
 y entre mis entrañas siempre resonaba la misma palabra  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Neeegra!  
 Hasta que un día que retrocedía, retrocedía y qué iba a caer  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!  
 ¿Y qué?  
 ¿Y qué?  
 ¡Negra!  
 Sí  
 ¡Negra!  
 Soy  
 ¡Negra!  
 Negra  
 ¡Negra!  
 Soy  
 ¡Negra!  
 Negra

---

¡Negra!  
Negra soy  
De hoy en adelante no quiero  
lacia mi cabello  
No quiero  
Y voy a reírme de aquellos,  
que por evitar –según ellos–  
que por evitarnos algún sinsabor  
Llaman a los negros gente de color  
¡Y de qué color!  
NEGRO  
¡Y qué lindo suena!  
NEGRO  
¡Y qué ritmo tiene!  
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO  
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO  
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO  
NEGRO NEGRO NEGRO  
Al fin  
Al fin comprendí  
AL FIN  
Ya no retrocedo  
AL FIN  
Y avanzo segura  
AL FIN  
Avanzo y espero  
AL FIN  
Y bendigo al cielo porque quiso Dios  
que negro azabache fuera mi color  
Y ya comprendí



AL FIN  
¡Ya tengo la llave!  
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO  
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO  
NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO  
NEGRO NEGRO  
¡Negra soy!<sup>304</sup>

Poder nombrarnos así, negras, es algo que incluso al día de hoy a mucha gente blanca le incomoda, creen que nos estamos «autodiscriminado», pero está asociado a que ellos lo negro lo han construido sobre una base negativa y despectiva, seguramente también genera incomodidad que podamos tomar toda esa carga peyorativa y transformarla para decir lo que sí somos y enunciarnos desde ahí.

Todo este camino de identificarnos como mujeres negras y afrodescendientes ha sido elemental para pensar nuestros cuerpos y lo que les hacemos, pues las modificaciones corporales que nos realizamos giran en torno a querer adaptarnos a un mundo blanco y a abandonar nuestra negritud, como lo ilustra Santa Cruz en su poema.

Definirnos o nombrarnos como mujeres negras y afrodescendientes desde un lugar de cuidado, amor y autocompasión es vital para dejar de aspirar a tener cuerpos hegemónicos como resultado del racismo estructural y pasar a abrazar lo que somos con todo lo que la compone, es el permitirnos ser negras y afrodescendientes sin disculpas, es «permitirme ser, sin tapujos» como me lo mencionó una paisana cuando me encontraba en la búsqueda de la problemática real de esta investigación:

¡Ay Anny! Yo siento que he vivido tanto para los demás que llego un momento en que realmente creo que no podía más, me hacía una cosa, la otra, compre aquí, compre acá para verme de una manera, para seguir lo que me decían. Me deje llevar mucho por las redes sociales y que la gente siempre está haciéndose cosas en la cara, el tónico

---

<sup>304</sup>Music MGP. «Santa Cruz Victoria. Me Gritaron Negra». YouTube, 15 de septiembre de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=cHr8DTNRZdg>

para aclarar, que, para quitar manchas, que el pelo, que las uñas, hacerse cirugías, la operación de los senos y todo eso para verse más lindas y bueno, gente se hace cirugías para verse más lindas y yo me creía de todo eso. Pero llega un punto en que tienes tanto y al mismo tiempo nada, te sientes vacío, solo y que algo falta. Yo hacía las cosas. Fui o soy muy reconocida en redes sociales pero la verdad puedo tener muchos *likes* en las redes y gente que aparentemente está conmigo, pero me siento vacía. Pero es por lo mismo, porque uno quiere estar a la vanguardia, de moda, estar en la fiesta y así. Pero nada, después de todo, yo me he ido alejando, mucha gente me pregunta que, porque ya no estoy tan activa en redes y es por eso, porque yo ya no quiero seguir persiguiendo modas, es muy agotador. Y quiero recuperarme, después de todo quiero permitirme ser, sin tapujos. Quiero vivir y que no me importe el qué dirán, que estarán diciendo de mí, yo ya quiero vivir es pero para mí<sup>305</sup>.

Permitirnos ser sin tapujos es comprender que «la piel del negro es una bendición»<sup>306</sup> como me lo decía una tía en el Chocó o también puede ser similar a lo siguiente:

Durante mucho tiempo viví acomplejada por mi melena, es que no me era fácil llevarla. En el colegio de mí se burlaban mis compañeros y cuando decidía hacerme un peinado por cubrirla los profesores me hacían quitar el peinado porque decían que no me podría ir con ellos, que era una falta al manual de convivencia y a cómo debía ser portado el uniforme. Increíble. Así que debía irme de nuevo con el cabello suelto y aguarar los chistecitos de mis compañeros, chicles en mi cabello, lapiceros porque le decían nido de ratas, donde todo podía ser guardado y así aguanté tantos años, tanto tiempo. Entonces las burlas aumentaban y mi autoestima disminuía, mi alma se iba entristeciendo. ¿Cómo es posible que una niña viva todo eso sin ser cuidada, sin que alguien haga algo? Me fui apagando a los ojos de todos, una fuerte depresión llegó a mí, sí, porque mi cabello no era aceptado caí en una depresión, aunque tonto se lea. Dure años siendo una depresiva funcional escondiendo mi tristeza en una sonrisa,

---

<sup>305</sup> Juntanza con paisana en Bogotá, Comunicación personal, 16 de mayo de 2022.

<sup>306</sup> Transcripción de mi diario de campo. Juntanza con mi tía Mabel. 8 de enero de 2023.

callando lo que todavía vivía en el colegio por parte de los profesores y mis compañeros, deseando no volver al colegio nunca más, todavía lo deseo no quisiera pasar por esa etapa nunca, nunca.

Con varias ideas suicidas y con una sonrisa en mi cara porque era violentada sistemáticamente en el lugar donde los jóvenes deben crecer felices ¿es justo? No es nada justo. Ninguna niña negra debería vivirlo. ¿Dónde están los adultos? Regañándonos y preocupándose porque llevemos un uniforme bien.

Salí de ese infierno y fue un peso que me quité de encima. En ese momento mis papás no tenían dinero suficiente para pagarme la universidad entonces entré a un preuniversitario afro y agradezco que mis papás no tuvieran el dinero suficiente porque entonces pude conocer el otro lado de un lugar de aprendizaje. Quienes llevaban a cabo los cursos eran gente negra con su afro, mis compañeros eran negros con su afro y aprendíamos de la vida de gente que había hecho historia con su afro. Comprendí que no era yo la del problema, pero igual me costaba porque fueron años. las ideas suicidas empezaron a ser menos y pude contarle a alguien lo que me estaba pasando sin sentirme agredida o que no le dieran importancia. A mí me salvaron personas que llevaban un afro. Desde ahí he decidido llevar mi melena sin miedo al qué dirán y a las burlas de la gente. Me quiero a mí, aunque por días me cueste y entiendo los días que me cuestan y porqué me cuestan<sup>307</sup>.

Todo esto que mis paisanas y yo nos atrevimos a contar aquí esta atravesado por el reto de hacer público lo privado, lo que consideramos íntimo o lo que nos dijeron que debíamos callar y que era reforzado por un sentimiento de vergüenza; pero también hace parte de aquello que somos ahora. Ser capaces de tomar la palabra, hablar por nosotras y no permitir que alguien más lo haga también es semejante a «quiero permitirme ser, sin tapujos». Hablar sin pena, sin culpa y sin remordimiento, porque desde pequeñas aprendimos que lo que teníamos por decir era poco relevante, lo que a su vez daba paso a que nuestros cuerpos fueran violentados y que no pudieran utilizar su propia voz para enunciarlo y denunciarlo.

---

<sup>307</sup> Texto compartido por paisana, 16 de mayo de 2022

La palabra escrita de hooks en su libro *Respondona*, ha sido una herramienta importante en el proceso para comprenderlo. La autora menciona como mostrar lo que se piensa y se escribe en lo privado en lo público, está guiado por el temor al castigo y al aislamiento, pero que también esto está atravesado por cuestiones de raza y clase, dado que las personas negras y afrodescendientes crecimos creyendo que muchas cosas de las que tenemos por decir no se deben hablar ni en lo privado, ni en lo público; sin embargo, refiere que todo eso que tenemos por decir debe ser compartido si queremos sanar las heridas que han provocado la dominación, la explotación y la opresión<sup>308</sup>.

El que optáramos por el silencio y que de hecho lo viéramos como la mejor opción para nosotras también ha sido un arma del racismo estructural, pues no escribimos, no decir lo que pensábamos es: la no denuncia de la violencia que sufren nuestros cuerpos y que nos lleva a modificarlos, es evitar a toda costa escribir parte de la realidad que vivimos las mujeres negras y afrodescendientes por miedo a nombrarte dentro de ella pues se suponía que debíamos investigar al Otro, es evitar que te acompañen en lo que vives, el silencio también es un cuerpo enfermo que busca los medios para hablar.

Este proceso también lo han acompañado mujeres cercanas a nosotras, nuestras madres, tías, primas o amigas. Mujeres que desde su cotidianidad han aportado a lo que somos ahora. Recuerdo lo siguiente:

Mi madre es una mujer chocona y siempre nos comparte a mi hermana y a mí su experiencia al llegar a Bogotá. Ella llegó a los 20 años y desde entonces trabajó haciendo aseo en casas de familia y en restaurantes. Como empleada del hogar recibió tratos inhumanos, desprecios y humillaciones, realizaba horas extras no pagas y hacía otras funciones que no estaban a su cargo. El recorrido de la casa a su lugar de trabajo era bastante largo y en muchas ocasiones tuvo que irse a pie como consecuencia de los paros nacionales de la época; pero no podía atreverse a faltar, le costaría su empleo y por ende lograr llevar un sustento a la casa. En el trabajo en los restaurantes su experiencia fue parecida, con la diferencia que de ellos lleva en sus brazos las quemaduras que le producían los aceites calientes. Lo que vivieron mis tías fue muy similar a lo que vivió mi mamá y cuando una

---

<sup>308</sup> bell hooks, *Respondona*. Traducido por Montserrat Asensio (Barcelona, Editorial Planeta, S. A., 2022).

---

estaba corta de plata para suplir los gastos del hogar, otra le ayudaba, le llevaba el pan, la libra de carne o lo que necesitara. Se acompañaban, se han acompañado siempre. Lucharon y ahora cada una de ellas es dueña de su negocio, todo para que sus hijas no vivan lo que ellas vivieron, así nos dicen. Lucharon para que sus hijas fueran profesionales, entonces, mis tías y mi mamá nos hicieron a mis primas, a mi hermana y a mí, nos hicieron con cada una de sus palabras y su trabajo. Sé que mi abuela las hizo a ellas.

Así también lo han vivido mis paisanas:

Soy Yésica Rodríguez, oriunda del municipio de Guapi Cauca, un pueblo ubicado al sur del Pacífico colombiano que, dentro de su cosmovisión y cosmogonía, nos brinda elementos para relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, así pues, nací y crecí en este pueblo habitado mayoritariamente por personas negras que me han sostenido durante todas mis etapas del desarrollo. En este relato quiero hablar específicamente de las mujeres que me rodearon en este territorio, las cuales me enseñaron el valor de la vida, el cuidado y el compartir en comunidad. De las mujeres negras de mi familia aprendí la importancia de la tradición oral, cuya enseñanza ha sido vital en mi proceso de autoreconocimiento como una mujer negra desde mis diferentes intersecciones. Cabe indicar que estos saberes que me transmitió mi familia constituyeron un factor esencial en mi niñez, mi adolescencia y lo que ahora es mi adultez. La poesía fue el medio a través del cual entendí mis características fenotípicas, la importancia de la lucha por los derechos de las personas negras y también, me permitió comprender los elementos culturales y mi identidad a través de narrativas de protesta constante donde no solo narraba la realidad de mi territorio, sino también, a la que históricamente nos hemos enfrentado los africanos y afrodescendientes. Lo anterior indica que siempre supe que era una mujer negra y desde niña aprendí a asumirme y entender desde esa lógica, lo que no sabía era lo que implicaba serlo en una sociedad que constantemente nos invita a despojarnos de nuestra humanidad. Este fue un descubrimiento que me tomo más tiempo cuando migre a la ciudad de Cali a estudiar mi carrera de Psicología. Al principio viví un desarraigo de estos saberes, ya que me estaba adaptando a un nuevo contexto y estaba

comprendiendo diferentes formas no solo en como yo debería relacionarme con el mundo exterior, sino también, como este mundo se relacionaba conmigo. El racismo hizo parte de entender estas nuevas dinámicas donde algunos aspectos fueron criticados, entre ellos mi acento, mi cabello, entre otros. Me mantuve al margen de la poesía por algunos años, sin embargo, estando en los últimos semestres, decidí retomar este saber comprendiendo que esta guarda una relación generacional que viene desde mi abuela, lo cual ha implicado una relación no solo artística sino también espiritual en la conexión tan importante que tiene este saber para mi familia. Hoy ya no convivo con todas las mujeres de mi familia físicamente, pero la poesía sigue siendo un puente de conexión y a través de esta me sigo sosteniendo en los caminos que habito<sup>309</sup>.

La oralidad en nosotras también ha sido significativa para que hoy nos veamos con otra perspectiva. Las mujeres de nuestra familia nos han enseñado y guiado a través de conversaciones que pueden surgir en la cocina, sacando viche, trezándonos, en juntanza o en una sentada necesaria para invitarte a reflexionar sobre algún tema. Pero, por otro lado, como lo menciona mi paisana Yésica, está la poesía que surge como un canal de enlace espiritual y de conexión entre mujeres negras y afrodescendientes. Justamente sobre la poesía Lorde, menciona que para las mujeres se convierte en un refugio y semillero que alberga ideas radicales y atrevidas, es un medio para nombrar aquello que se torna difícil de nombrar, es revolución, es lo que sentimos profundamente y la puesta en práctica de libertad<sup>310</sup>. Además, según la autora:

Para las mujeres, la poesía no es un lujo. Es una necesidad vital. Ella define la calidad de la luz bajo la cual formulamos nuestras esperanzas y sueños de supervivencia y cambio, que se plasman primero en palabras, después en ideas y, por fin, en una acción más tangible. La poesía es el instrumento mediante el que nombramos lo que no tiene nombre para convertirlo en objeto del pensamiento. Los más amplios horizontes de

---

<sup>309</sup> Texto compartido por paisana, 12 de noviembre de 2023.

<sup>310</sup> Audre Lorde, «La Hermana, La Extranjera. Artículos y Conferencias» (1984).

nuestras esperanzas y miedos están empedrados con nuestros poemas, labrados en la roca de las experiencias cotidianas<sup>311</sup>.

A ello se le añade que solo el hecho de atrevernos a escribir siendo mujeres negras y afrodescendientes es un acto revolucionario. Dado que tenemos que luchar contra los estereotipos racistas y sexistas que impiden ver que las mujeres negras y afrodescendientes también escribimos y podemos construir material intelectual<sup>312</sup>. Así mismo, se debe mencionar que muchos procesos de escritura que adelantamos están acompañados por procesos de descolonización y de lucha incluso, contra nosotras mismas.

Hasta aquí, es posible ir identificando como el acompañamiento que entre paisanas nos hemos dado implícita o explícitamente ha sido necesario. No somos nuestra competencia, más bien somos apoyo, lugar de encuentro para el crecimiento, de hablar de eso que no nos atrevíamos, es un símbolo de resistencia. Comparto también un texto que me brindó una de mis paisanas tiempo después de nuestras juntanzas:

Como mujer negra después de haber realizado modificaciones en mi aspecto corporal, considero que ha sido una experiencia desafiante y emocional, debido a que los cambios que realice en algún momento para «ser parte» de un entorno laboral o social, en ocasiones me generaron muchos cuestionamientos sobre mi color de piel, tipo de cabello y mi cuerpo. Durante la etapa de infancia y adolescencia estos cuestionamientos no generaban mayor afectación y ante comentarios o chistes mal intencionados sobre mi color de piel por parte de las personas blancas estos eran ignorados de mi parte o en ocasiones solía responder de manera ofensiva. Mientras que, en mi etapa de juventud las cosas fueron cambiando y sucesivamente por diversas situaciones aumento la necesidad de comenzar a generar ciertos cambios en mi aspecto físico para poder «encajar» en diferentes entornos, pero principalmente en el laboral.

---

<sup>311</sup> Lorde, «La Hermana, La Extranjera. Artículos y Conferencias» (1984), 3-4.

<sup>312</sup> bell hooks, «Intelectuais negras».

Cuando empecé a realizar estos cambios, tales como: la forma de vestir, la manera de hablar o expresarme ante las personas y la forma de comer; pude evidenciar que de alguna manera empezaba a acoplarme en esos diferentes entornos, bien sea académicos y/o laborales. Pero en lo personal sentía que en oportunidades no estaba cómoda conmigo misma, que estaba ocultando o restringiendo ciertas cosas de mi personalidad y aspecto físico y solo lo hacía para ser parte de un lugar en donde predominaba en la mayoría de veces personas blancas. Con el pasar del tiempo, entendí y comprendí que debía quererme y aceptarme tal cual como soy, que no tenía que generar ningún tipo de modificación físicas para «ser aceptada» y que dado el caso las hiciera era porque me sentía cómoda y quería hacerlo por gusto personal.

Comencé a analizar y reflexionar del entorno que me rodeaba, y determine que no era lo más adecuado para mi e inicié a trabajar para aumentar mi autoestima, transformar mis pensamientos y sentimientos y en generar amor propio hacia mí. Esto me permitió conocerme y aceptarme tal como soy, a entender que si hay situaciones que me están causando un daño emocional o físico no debo continuar con estas y siempre en primer lugar colocarme como prioridad. Aprendí a manejar mis inseguridades para que estas no ganen terreno en mis emociones y sentirme vulnerable o culpable ante ciertas situaciones, siempre resaltar mis aspectos positivos más que los negativos, a no sentirme culpable por ser una mujer negra y que al contrario tengo que estar orgullosa de mi color de piel.

Por último, genere una reconstrucción considerable en mi vida a comparación con la mujer que era hace unos años atrás, asimile que debo exaltar mis rasgos, a no compararme o tratar de parecerme a otro tipo de mujeres en este caso mujeres blancas, que no debo sentirme obligada a hacer cambios en el estilo de mi pelo para acceder a un puesto de trabajo, a respetar mi cuerpo y que de la misma manera otras personas lo respeten, que tengo las mismas capacidades como cualquier otra mujer. Cada día me enfoco más en amarme, en sentirme segura y confiada de sí misma, en conocerme y reconocerme como una mujer negra que soy, en mejorar mi sentido de pertenencia e



identidad propia y que merezco ser tratada igual que al resto de las mujeres sin importar el color de piel o tipo de grupo étnico<sup>313</sup>.

«Cada día me enfoco más en amarme, en sentirme segura y confiada de sí misma», pueden ser palabras que se lean fácilmente y que incluso parezcan un cliché, pero son un trabajo constante, algo parecido a una montaña rusa, algo que se puede llegar a pensar que es imposible de alcanzar pues hay todo un sistema diciéndonos reiteradamente que no es posible. Pero hemos decidido querernos así, con nuestra amplia sonrisa y dientes blancos, nuestra nariz, labios y el pelo que algunos llaman «pelo malo» y nosotras «pelo bueno», el cual portarlo representa un acto político y de dignidad. Llegar a ello, no es tarea sencilla, pero sin duda, se encuentra entre una de las formas de amor más significativas que las mujeres negras y afrodescendientes nos podemos dar si hablamos de amor propio y darle un significado más allá de lo material y la adecuación del cuerpo a lo que occidente nos dijo que era belleza.

En relación, entre las tantas cosas que he aprendido de Chimamanda Ngozi Adichie, quiero compartir lo siguiente: Ngozi, realizó una carta a una de sus amigas que tenía la inquietud de cómo educar a su hija en el feminismo, sin embargo, considero que son lecciones básicas que deberíamos tener todas las mujeres, nos nombremos o no desde algún tipo de feminismo. La autora resalta la importancia de darle el valor que merece nuestra opinión aun cuando todo mundo tenga una opinión sobre lo que debemos hacer o no; saber que no somos objetos que debemos gustarle a los demás y modificarnos en clave dé; no relacionar nuestro aspecto personal y como decidimos vestirnos con la moral; despojarnos de la vergüenza, de la vergüenza que nos implantaron sobre el cuerpo, la desnudez, menstruar y de cómo hemos decidido vivir nuestra sexualidad; saber que nuestro cuerpo nos pertenece sólo a nosotras y que no sintamos la necesidad de decir «sí» a algo que no deseemos o nos sintamos presionadas; ser autocompasivas en el fracaso; no minimizarnos por los roles de género asignados socialmente; no disculparnos por no querer tener hijos, ni por tenerlos y trabajar;

---

<sup>313</sup> Texto compartido por Alison en Medellín, 3 de noviembre de 2023.

cuestionar el lenguaje dado que puede ser un depositario de prejuicios; enorgullecemos de la historia de los africanos y de la diáspora negra, y saber que importamos, así, sin más<sup>314</sup>.

Todo esto es relevante en el contexto de las modificaciones corporales porque si comprendemos que no somos una cosa que se modifica según las opiniones y gustos de los demás, que como nos vemos poco tiene que ver con nuestros valores y moral, que si renunciamos a la vergüenza que nos dijeron que debía producirnos nuestro cuerpo y nuestra vida sexual, que si dejamos de acceder a situaciones que nos ponen incómodas y en riesgo, que si somos más suaves con nosotras mismas y rechazamos los estereotipados roles de género y nos enorgullecemos de nuestras raíces, de nuestras ancestras y ancestros, podremos discernir entre aquello que realmente queremos hacerle al cuerpo o que más bien tiene que ver con moldearnos a cuerpos hegemónicos, autocuidarnos desde prácticas que no incluyen la mercantilización de nuestra salud mental e identificar la sutil misogynoir tan arraigada socioculturalmente.

Lograr ser consciente de todo ello mientras el sistema te golpea diariamente por ser mujer negra y afrodescendiente no es un camino fácil, pero, aun así, pertenecer a una comunidad de mujeres tan valientes, que han sumado tanto a la sociedad, que como dice Davis «cuando las mujeres negras avanzan el mundo avanza con ellas»<sup>315</sup> es todo un privilegio, algo que quizá cuente con vacío semántico para lograr expresarlo, sin embargo, tomo las palabras de mi paisana Carolina para esbozar una idea de lo que puede significar ser una mujer de la diáspora africana:

¿Qué es lo que más me gusta de ser una mujer de la diáspora?

Hace días me repito esa pregunta.

¿Qué es lo que más me gusta de ser una mujer de la diáspora?

---

<sup>314</sup> Chimamanda Ngozi, «Querida Ijeawele. Cómo educar en el feminismo» Traducido por Cruz Rodríguez (Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U, 2016).

<sup>315</sup> En el 2021, Davis, en el diálogo con en ese entonces candidata a la vicepresidencia de Colombia y ahora vicepresidenta Francia Márquez. Dicho diálogo fue transmitido por plataformas digitales. En el se abordaron temas sobre política racial, movimientos de mujeres negras, estado carcelario y justicia ambiental y climática.

Y no encuentro una respuesta concreta, pero pienso en mi mamá, en sus manos y su amor, en mi hermana, en mis tías, en las mujeres que me hacen con sabiduría, dulzura y fortaleza.

También pienso en las caras lindas de Ismael Miranda que me saludan al caminar aun cuando desconozco sus nombres y ahí me siento reflejada en cada una de esas cálidas sonrisas llenas de paisanaje.

Pienso en los frijoles con queso que tanto amo, en el arroz frito, en el fogón de leña de la abuela.

Cada que me repito: ¿Qué es eso que amo de ser una mujer de la diáspora?

Siento como pasa por mi corazón un gran abrazo generacional que me suena a cununo, me retumba como bombo, me estremece como río y me arropa como arrullo. Y ahí están todos los lugares que habité, lo que fui, lo que soy y seré.

Aun no tengo claro que es eso que amo, pero estoy segura de que ese algo no es físico, ni calculable, tampoco tangible o evaluable es solo y más que un sentimiento, es un soy porque somos.

Porque soy con mis hermanas y ellas son conmigo, cada que me encuentro a una mujer de la diáspora me siento más segura, acompañada, abrazada, no ser siempre la única es un alivio al corazón. Somos muchas, con muchas historias aun así parece que en algunos de nuestros dolores tenemos mucho en común si bien, sé que no nos une solo el sufrimiento pues cuando nos encontramos también hay risas me pregunto qué sería de nosotras si no nos juntáramos para tratar de reparar aquello que nosotras no dañamos pero que aun así cada día vivimos. Yo siento que ya habría enloquecido si pensara que soy la única que pasa por esos dolores y si bien es un alivio al mismo tiempo me entristece que nuestros cuerpos con melanina extensa estén cubiertos con una violencia igual de amplia.

Aun así, procuro conservar mi dulzura, espero nadie me la arrebaté, dulzura para querer, dulzura para resistir, dulzura para vivir, dulzura para mis hermanas quienes

tuvieron que renunciar a ella, dulzura para aquellas que piensan que la han perdido, dulzura para nivelar tanto trago amargo, tanta hostilidad<sup>316</sup>.

Finalmente, apoyadas en otras mujeres negras y afrodescendientes reconocemos lo que somos ahora y quisiera que quede reflejado a partir de lo escrito por Mónica:

### Reflejos

*Después de mil lunas, se ha ido el silencio.  
La fuerza de la lluvia lo diluyó sin avisar.  
Como torrentes, las gotas de agua en el techo penetraban,  
pero también hacían ruido en el silencio de mi alma.  
Removieron lo que por mucho tiempo me aquejaba  
y sacudieron la resignación que me habitaba.  
Mi grito herido, con el sonido de la lluvia, se mezclaba  
mis lágrimas, hacían dúo con el agua.  
Después de tantos años, me sentía aliviada.  
Era como si el agua, sin tocarme, me limpiara.  
Mis heridas, poco a poco, se cerraban,  
y después de mil noches,  
pude dormir en calma.  
(Gotas de agua, Autor anónimo, 2023)*

Hace tiempo vengo pensando y cuestionando lo que significa y representa el amor. Pensaba en sus formas, en sus ideales, en lo que te dicen que debes hacer y ser para merecerlo. Me di cuenta de que por muchos años me convencí a mí misma de que no lo merecía. O más bien, el mundo y su sociedad racista instauraron en mí la idea absurda de que el amor no podía ser parte de mi vida.

---

<sup>316</sup> Texto compartido por paisana, 12 de noviembre de 2023.

Pues esta mujer que me habita es la representación de muchas de las cosas que gran parte de esta sociedad aborrece. Una mujer negra, con pelo quieto, con trenzas y con un cuerpo que no era el hegemónico. Un cuerpo y una piel tan violentamente discriminados, exotizados y sexualizados. Yo me miraba en el espejo y no me amaba. Odiaba lo que en él se reflejaba.

Buscaba todos los «defectos» que, como susurros a mis oídos llegaban. Culpe a mi cuerpo, culpe a mi rostro, culpe a mi risa, a mi mirada. Culpe hasta mi forma de pensar. Incluso llegué a creer que yo era la que no sabía amar.

El refugio más seguro era mi soledad, aquella que despertaba a todos mis fantasmas. El del miedo, el del odio, el del desprecio. Pasé años llorando y culpando a mi negritud, a mi corporalidad, a todo lo que yo soy.

Pero esta mujer, que muchas veces silenció su voz, esa voz que en su momento no se atrevía a cuestionar, como el primer golpe del tambor, empezó a retumbar, haciendo ecos se hizo escuchar. Y ahora, me paraba frente al espejo y me empezaba a preguntar: ¿Quién eres? ¿En qué te convertiste? ¿Hasta dónde pretendes llegar?

Y me empecé a dar cuenta de que debía cambiar y, para ello, tenía que empezar a aceptarme y amarme a pesar de que el mundo me rechazase. Empecé a identificar el verdadero resplandor de mi alma y el brillo de mis ojos cuando en el espejo me miraba. Empecé a dejar a un lado los estereotipos y las críticas que controlaban y guiaban mi vida y empecé a desatar mis manos y mi ser de toda esta colonización capitalista.

Y empecé a verme a mí misma y empecé a contemplar mi ruidosa risa, tan hermosa, tan brillante, tan libre, tan llena de vida, que ya nadie jamás la apagaría. Terminé aceptando que soy hermosa así, con mi pelo quieto, con mi piel negra, mi sonrisa blanca y mi gran fuerza y aunque pasé tiempo descubriéndolo, logré entender que mi luz y mi esencia no fueron hechas para que todo el mundo las entendiera o las aceptara, fueron hechas para mí, para reconocerme, para identificarme, para amarme siempre y nunca dejar de valorarme.

No se engañen, no fue un proceso fácil. Al mirar con ojos de amor mi negritud, hice catarsis y renací. Fue doloroso, pero sigo aquí. Aunque creí que iba a morir. No lo hice sola, fui encontrando en el camino manos que me ayudaron a sostenerme, libros que

abrieron mi mente, colectivos que me abrazaron y muchas mujeres ejemplos de vida que antes que yo caminaron. Todas me aportaron en este camino de sanar y mirar con amor y orgullo lo que se refleja en mi espejo<sup>317</sup>.

## 8.2 Reflexión final

Un tema que parece sencillo pero que resulta tan complejo como lo son las modificaciones corporales en mujeres negras y afrodescendientes, debe entenderse en clave del racismo estructural como la categoría más amplia que las engloba. Esto, entendiéndolo desde las dinámicas migratorias, que a su vez se dan bajo situaciones de violencia y conflicto que tiene como raíz el racismo estructural; dichas migraciones se dan bajo la necesidad de dignificar la vida y de manera pasiva agresiva vulneran nuestra corporalidad y tienen efectos sobre cómo nos vemos y el cuerpo que deseamos. La migración para muchas de nosotras es entender que somos negras y afrodescendientes, y enfrentarse a todas las cargas que socioculturalmente se han puesto sobre nosotras.

Entender las modificaciones corporales bajo la óptica del racismo estructural es esencial puesto que están promovidas por una serie de violencias como sexual, psicológica, verbal, simbólica y estética que si bien, afectan a todas las mujeres, su incidencia y práctica sobre las mujeres negras y afrodescendientes ocurre de manera diferencial, es decir, también deben ser pensadas en términos de la interseccionalidad por género, etnia, ubicación geográfica, condición socioeconómica, entre otros.

El estudio sobre las modificaciones corporales en mujeres negras y afrodescendientes puede aumentar su complejidad porque se debe pasar por el reconocimiento y confrontación de que aquello que le hemos hecho a nuestro cuerpo está motivado por violencias que nos rodean y no por una decisión que se toma de manera deliberada y voluntaria. Han sido decisiones que se toman bajo necesidades que el mismo sistema que nos ha oprimido, instaura sobre nosotras.

---

<sup>317</sup> Transcripción del diario de Mónica en Medellín, 13 de octubre de 2023.

Es posible decir que la relación entre el racismo estructural y las modificaciones corporales tiene sus inicios en el periodo colonial y el establecimiento de la superioridad de unos seres sobre otros por sus rasgos fenotípicos, como por identificar una de las razones más comunes. Desde entonces, se han fijado estándares de belleza que tomarán como referencia de lo bello los rasgos del opresor.

Sin embargo, esta superioridad no solo se fijó en lo estético, sino que se dio en otros ámbitos como lo político, económico, producción de conocimiento, entre otros, pero que aun así también han incidido de manera significativa en las modificaciones corporales que mis paisanas y yo nos realizamos. Por ejemplo, uno de los contextos que promovieron las modificaciones que nos hicimos fue el contexto educativo, esto, a causa del racismo ejercido por parte de compañeros, docentes y directivos, así como también, la falta de representación. No tener referentes que se parecieran a nosotras y que nos mostraran que las mujeres negras y afrodescendientes podemos hacer un aporte significativo más allá de los roles que racista y sexistamente se nos han impuesto, fue determinante y era reforzado por los diferentes tipos de violencia que sufrimos en nuestros colegios. Era o es sistemático, y te hace creer que algo en ti debe cambiar y que lo mejor es que te parezcas a lo que sí es aceptado.

Se comprende que el racismo estructural oprime tanto a hombres negros y afrodescendientes como a mujeres negras y afrodescendientes, no obstante, en esta investigación también se ha identificado que el hombre negro y afrodescendiente puede ser opresor. Ha sido posible evidenciar que a partir de la violencia que vivimos mis paisanas y yo por parte de los hombres negros y afrodescendientes, pero también por parte de las personas blancas ha habido gran incidencia en las modificaciones realizadas y dicho tipo de violencia recibe el nombre de misogynoir.

La misogynoir es otro tipo de opresión que se encuentra interconectada con el racismo estructural y ambos han sumado sus fuerzas y nos han afectado de tal manera que nuestro autoconcepto se ha visto afectado en el proceso de intentar alcanzar el canon de belleza.

Bajo los resultados de esta investigación me permito realizar las siguientes recomendaciones y/o comentarios:

Es necesario que los contextos educativos realicen transformaciones para que todos y todas las estudiantes se sientan integrados, que se incluyan prácticas etnoeducativas, docentes

---

y directivos con enfoque étnico, modificaciones en sus currículos e integración de la necesaria cátedra de estudios afrocolombianos.

Es necesario que se reconozca la existencia del racismo en los entornos educativos, la violencia racista no puede seguir pasando como «cosas de niños» como le respondió una docente a una tía cuando estaba solicitando que se tomaran acciones frente a la violencia racista que estaba sufriendo mi prima y que ahora, a sus 8 años tiene ideas suicidas como resultado de ello. Pero también es necesario que existan protocolos claros para atender los casos de racismo, ojalá teniendo como base la justicia restaurativa.

El cuidado y atención de la salud mental de las personas negras y afrodescendientes es necesario que se haga desde una perspectiva que comprenda que nos atraviesa el racismo, el sexismo y la misogynoir, es decir, desde una óptica antirracista, étnica e intercultural. De mi experiencia en Huella Negra, he podido dar cuenta de su necesidad dado que cuando asistimos a psicoterapia por malestares causados por el racismo, algunos profesionales han negado su existencia o desconocen cómo abordarse, y su negación en un contexto tan importante como este, es revictimización. De igual manera, hago hincapié en que su acceso sea gratuito, comprendiendo el factor económico como una barrera para su acceso, barrera que también yace en el racismo estructural.

Para dar el paso hacia la transformación es indispensable cuestionarnos la violencia, aquello que se ha normalizado y qué ha permitido su normalización. Cuestionarnos incluso cómo podemos ser violentas, hooks, me ha enseñado la necesidad de reconocer que todos tenemos la capacidad de violentar. Preguntarnos si en nuestra cotidianidad somos violentas, comprendiendo también que es en los hechos cotidianos en los que se replica y se naturaliza.

Invito a que como sociedad lo cuestionemos, a aquellos hombres que se nombran como aliados de la lucha feminista, a mujeres feministas, a militantes negros y afrodescendientes, lo hagan.

Los sistemas de denuncia no pueden continuar siendo espacios de revictimización que incentivan la no denuncia. Los sistemas de denuncia deben ser espacios seguros donde se cuide la integridad de quien denuncia y su atención también debe tener un enfoque antirracista, interseccional e intercultural.



A mis paisanas, que no está mal parar y alejarse de algunas luchas. En un momento de mi vida me sentí culpable por alejarme de Huella Negra que es el espacio donde ejerzo mi militancia, me alejé porque el racismo cansa, ser sexualizada cansa y en general en un sistema opresor muchas cosas en la vida pueden cansar y pesar. Es necesario descansar, a veces me cuestiono si también no es un arma del racismo estructural que absolutamente cada espacio de nuestra vida lo dediquemos a la militancia, aunque también comprendo que la mirada antirracista, por ejemplo, no es algo que te pones y te quitas.

Es necesario parar y hacerlo sin sentir vergüenza. Tampoco debemos sentir culpa si no hacemos parte de algún movimiento o lucha colectiva, o si llegamos mucho después de los y las que ya estaban.

Que no somos seres pasivos que esperan el rescate del opresor, sé, pues mi madre en juntanza con mis tías me han demostrado que sí podemos. Que nuestro cuerpo, nosotras, somos lo único que nos pertenece y por lo tanto debe escucharse con oídos autocompasivos y verse con ojos de amor.

### Bibliografía

- Afrofeminas. El origen de la hipersexualización de las mujeres negras. Testimonio. *Afrofeminas*, 2019.
- Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. *Retirada de determinados productos con hidroquinona*. (2011): 1-3.
- Angulo Natalia. Habitar el cuerpo. Etnografía feminista desde los cuerpos de mujeres de San Basilio de Palenque. *Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 5, 5 (2018): 42-57.
- Aretxaga Begoña. Maddening States. *Annual Review of Anthropology*. 32 (2003): 393-410.
- Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica. *¿Es bueno usar bicarbonato de sodio para exfoliarme la cara?* 2019.
- Bailey Moya. *Negra Misoginia Transformada, Una Introducción*. Traducido por Amelia Rose Hind. Colombia: Universidad Nacional de Colombia Facultad de Ciencias Humanas, Escuela de Estudios de Género. 2023.
- Balibar Etienne y Wallerstein Immanuel. *Raza, Nación y Clase*. París: Ed. La Découverte. 1988.
- Barber Cosmo Board of Barbering y cosmetology. *Crema de alisado permanente (químico)*. (s.f.).
- BBC News Mundo. «Qué es el planchado de senos que algunas madres utilizan para evitar que los hombres se acerquen a sus hijas». *BBC News Mundo*, 26 de marzo de 2019. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47706714>
- Bérrard Silvia. *Autoetnografía una metodología cualitativa*. México: Universidad Autónoma de Aguascalientes. (2019): 1-212.
- Bitacora y Territorio. Lectura Territorial de San Andrés de Tumaco. *Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural*. (2017): 1-112.
- Camacho Juana. *Silencios elocuentes, voces emergentes: reseña bibliográfica de los estudios sobre la mujer afrocolombiana*. En *Panorámica afrocolombiana. Estudios sociales en el Pacífico*. eds. Claudia Mosquera, M. Clemencia Ramírez y Mauricio Pardo. Colombia: Instituto Colombiano de Antropología e Historia - Universidad Nacional de Colombia. (2004): 167-210
- Camille A, Misogynoir Images That Restrain & Control. *The Oxbow School*.
- Castaño Guillermo, Sierra Gloria, Acosta Daniela, Semenova Nadia, Salas Carolina, Buitrago Carolina y Agudelo María. *Salud mental en víctimas de desplazamiento forzado por la violencia en Colombia. El caso de Bogotá, Medellín y Buenaventura*. Colombia: Universidad CES. 2018.

- Rivera Maturana Daniel. «Relatos de juntanza en los Montes de María Construcción de paz desde la confianza y la cultura» Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana, 2024.
- Cebrián Ana y Rocu Patricia. Arte, cuerpo e identidad para una investigación-acción participante con estudiantes afrodescendientes. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 14 (2019): 113-129.
- Che-Jung Chang, Katie M O'Brien, Alexander Keil, Symielle Gaston, Chandra Jackson, Dale Sandler, Alexandra White. Use of Straighteners and Other Hair Products and Incident Uterine Cancer. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 114, 12 (2022): 1636–1645
- Columbia Law School. *Kimberle W. Crenshaw Isidor and Seville Sulzbacher Professor of Law*.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), *Mujeres afrodescendientes en América Latina y el Caribe Deudas de igualdad*. Naciones Unidas. 2018
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos. *Las mujeres frente a la violencia y la discriminación derivadas del conflicto armado en Colombia*. Washington, D.C. 2006.
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición. *La Colombia Herida: Hallazgos y Recomendaciones. Informe Final. Hay futuro si hay verdad. Comisión de la Verdad*. 2022.
- Cortés David y Noaba Ricardo. «Propuesta de una definición integral de autoconcepto». Trabajo de grado profesional, Universidad de Antioquia, 2022.
- Davis Angela. *Mujeres, raza y clase*. Madrid: Akal, 3ª edición 2ª reimpresión. 2019.
- Denzin Norman y Lincoln Yvonna. Introducción: Ingresando al campo de la investigación cualitativa. *Handbook of Qualitative Research*. Traducción: Mario Perrone. (2019): 1-8.
- Donna Oladayo. «Is it easier for her? Afro-textured hair and its effects on black Female sexuality: a mixed methods approach». Tesis de doctorado en Filosofía en Sexualidad Humana, Escuela de Profesiones de Servicios Humanos, Universidad Widener, 2016.
- Dovchin Sender. Introduction to special issue: linguistic racismo. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*. 23, 7 (2020): 1-5.
- EL PAÍS. Blanqueamiento genital, otra imposición estética con riesgos para la salud. *EL PAÍS*, 13 de agosto de 2020.
- Esteban Mari. *Antropología del Cuerpo, Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona, Edicions Bellaterra, S.L. 2013.
- Fanon Frantz. *Piel negra, máscaras blancas*. Madrid, Akal. 2009.

- Fikrejesus Amahazion. Breast ironing: A brief overview of an underreported harmful practice. *J Glob Health*, 11 (2021): 1-4.
- Frantz Fanon. *Racismo y cultura*. 1965.
- FundeuBBVA. *Influente, alternativa a influencer*. 2017.
- Gil Franklin. El 'éxito negro' y la 'belleza negra' en las páginas sociales. *La manzana de la discordia*, 5, 2 (2016): 25-44.
- Giraldo Sol. *Retratos en Blanco y Afro*. Liliana Angulo. Colombia: Ministerio de Cultura. 2014.
- Global Protección Cluster. *Departamento de Chocó República de Colombia*. Análisis de protección. (2021): 1-13.
- Gutiérrez María, Mendoza Lucía, Veléz María, Weintraub Michael y Norza Ervyn. Caracterizando espacialmente el delito urbano en Tumaco. *Centro de estudios sobre seguridad y drogas*. (2022): 1-76.
- Hellebrandová Klára. Escapando a los estereotipos (sexuales) racializados: el caso de las personas afrodescendientes de clase media en Bogotá. *Revista de Estudios Sociales*, 49 (2014): 87-100.
- Herrera Heliana y Grosso Paola. «Trenzando historias de libertad: creación de un libro-álbum tejido con enfoque diferencial para la primera infancia». Trabajo de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas. 2017.
- hooks bell. Alisando nuestro pelo. Traducido por Desiderio Navarro. *La Gaceta de Cuba*. (2005): 1-12.
- hooks bell. Intelectuais negras. *Revista Estudos Feministas*, 3, 2 (1995): 1-15.
- hooks bell. *Respondona*. Traducido por Montserrat Asensio, Barcelona, Editorial Planeta, S. A., 2022.
- Hurtado Mary. Dios es negra. *Feminismo negro de cada día*. en *Ser mujer negra*. Colombia: Editora Géminis. (2019): 57-63.
- Jabardo Mercedes. Introducción. Construyendo puentes: en dialogo desde/ con el feminismo negro. En: feminismos negros. *Una antología*.
- Jiménez Walgener, Jiménez Willam y Rodríguez Ernesto. Mamoplastia reductiva por técnica de Thorek modificada en gigantomastia. *Revista Información Científica*, 97, 1 (2018): 183-191.
- Johnson Tabora y Bankhead Teiahsha. Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair. *Open Journal of Social Sciences*, 2 (2014): 86-100.
- Kaplan Carina y Szapu Ezequiel. El racismo del cuerpo: procesos psicosociológicos de discriminación escolar. *Pensamiento Lógico*, 17, 2 (2019): 107-119.

- Listin Diario. *Alertas de riesgos cáncer por cremas con hidroquinona*. (2019).
- Lorde Audre. *La Hermana, La Extranjera. Artículos y Conferencias*. 1984.
- Lorde Audre. *Sister Outsider. United States: Crossing Press*, 1984.
- Lozano Betty. «¿Negros o afros? ¿Cómo resolver esta discusión?». *Razón pública*. Colombia. 2014.
- Lozano Betty. El feminismo no puede ser uno porque las mujeres somos diversas. Aportes a un feminismo negro decolonial desde la experiencia de las mujeres negras del Pacífico colombiano. *La manzana de la discordia*, 5, 2 (2010): 7-24.
- Luz Becerra Panesso. *Mujer negra, símbolo de resistencia. Afrodes*. 2020.
- Martí Josep. África: Cuerpos colonizados, cuerpos como identidades. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 67, 1 (2012): 319-346.
- Martínez Macarena. Corporeal activism in elizabeth Acevedo's the poet x: towards a selfappropriation of us afro-latinas' Bodies. *Revista de Estudios Norteamericano*, 25 (2020): 1-23.
- Martínez Mónica. No soy musa, soy artista, y de las gordas': activismo gordo hispánico en Instagram. *Lectora revista de dones i textualitat*, 28 (2022): 327-346.
- Mass Leonardo. El Sujeto Y La Estética Corporal En La Sociedad Contemporánea (Algunas Relaciones Teóricas Con El Capitalismo Y Plus De Gozar). *Psicogente*. 17, 31 (2014): 155-162.
- Mendizábal Nora. Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa. *Estrategias de la investigación cualitativa*. (2006): 1-46.
- Meneses Yeison. Representaciones sociales sobre afrodescendientes: la aventura cultural, la violencia sexual-género y luchas multidimensionales. *Memoria y sociedad*, 18, 37 (2014): 76-92.
- Meriño Rodolfo. Colonialismo, racismo y cuerpo: apuntes críticos desde Frantz Fanon. *Hermenutica intercultural revista de filosofía*, 9 (2019): 119-135.
- Muñiz Elsa. Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Sociedade E Estado*, 29, 2 (2014): 415-432.
- Nascimento Gabriel. Racismo Lingüístico: Os subterrâneos da linguagem e do racismo. Belo Horizonte: Letramento. *Cadernos de Linguagem e Sociedade*. 2019.
- Ngozi Chimamanda. *El peligro de la historia única*. Literatura Random House. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, 2018.
- Ngozi Chimamanda. *Querida Ijeawele. Cómo educar en el feminismo*. Traducido por Cruz Rodríguez. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, 2016.

- Nivea. *Qué es la glicerina, para qué sirve y por qué es buena para la piel*. Nivea. 2020. <https://www.nivea.es/consejos/piel-bonita/que-es-la-glicerina>
- Navarro Trujillo Laura y Uribe Lineros Juan. «Juntanza y digna rabia: sistematización de experiencias de las colectivas feministas en la PUJ» Trabajo de grado, 2020.
- Ocoró Anny. El racismo y la hegemonía del privilegio epistémico. *En Afrodescendencias debates y desafíos ante nuevas realidades*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CLACSO, 2021.
- Oficina de Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios. *Colombia impacto y tendencias humanitarias entre enero y noviembre de 2021*. Colombia. 2021.
- Ortiz Vanesa. Percepciones y prácticas corporales estéticas de un grupo de jóvenes universitarias afrodescendientes de Cali. *CS*, 12 (2013): 85-126.
- Oyèrónké Oyèwùmí. La invención de las mujeres. Una perspectiva africana sobre los discursos occidentales del género. Colombia: *La frontera*. 2017.
- Pacto por Colombia con las juventudes. *Briefer escucha Chocó*. (2022): 1-4.
- París María. Racismo y nacionalismo: la construcción de identidades excluyentes. *Política y Cultura*. 12 (1999): 53-76.
- Pérez Cindy. «Estas mujeres negras trenzadas por la resistencia y la liberta La estética del cabello afro en mujeres afrocolombianas: un camino para la construcción de subjetividades políticas desde los feminismos negros. El caso del Colectivo Wiwas en Medellín». Tesis de maestría, Instituto de Estudios Políticos, Universidad de Antioquia. 2022.
- Pineda Esther. *Bellas para morir: estereotipos de género y violencia estética contra la mujer*. Buenos Aires: Prometeo Libros. 2020.
- Quijano Aníbal. Más allá del decenio de los pueblos afrodescendiente. *En ¡Qué tal raza!* Argentina: Rosa Campoalegre Septien y Karina Andrea Bidaseca, CLACSO. (2017): 17-26.
- Real Academia Española. Tops. *En Diccionario de la lengua española*. 24 de julio de 2023.
- Revista Fortuna. Negocios y Finanzas. El peligroso Efecto Kardashian ¿Para qué sirve la Vibazina? *Revista Fortuna*. 2023.
- Rodríguez Rolando. Las prácticas corporales para la construcción del actor, la identidad genérica y la(s) masculinidad(es). *El Cotidiano*, 184 (2014): 77-84.
- Saffon Sarita y Saldarriaga Lina. La internalización del ideal de delgadez: factor de riesgo de alteraciones de la imagen corporal y los hábitos de alimentación, generado por la influencia de pares. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6.1 (2014): 75-90.

- Salomón Jane. Vivir con X: un viaje de mapeo corporal en tiempos del VIH y el SIDA. *Guía del facilitador*. 2007.
- Music MGP. «Santa Cruz Victoria. Me Gritaron Negra». YouTube, 15 de septiembre de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=cHr8DTNRZdg>
- Silva Mendoza Alba Ana María. Modificaciones corporales. Arte-facto. *Revista de estudiantes de humanidades*. 1. (2016).
- Suárez Walter y Sanchez Antonio. Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. *Nutrición Clínica en Medicina*, 13, 3 (2018): 128-139.
- Talero Edgar. Las Modificaciones Corporales: Un Estudio En Los jóvenes Del Departamento Del Meta: Body Modifications: A Study in Young People from the Department of Meta. *Revista Académica Internacional De Educación Física* 1, 1 (2021): 2-13.
- Tchoukou Julie Ada. Introducing the Practice of Breast Ironing as a Human Rights Issue in Cameroon. *Civil & Legal Sciences*, 3 (2014): 1-18.
- The New York Times. El mito del ‘empoderamiento’ de la mujer. *The New York Times*, 10 de octubre de 2017.
- Thompson Cheryl. Black Women and Identity: What’s Hair Got to do with It? *Michigan Feminist Studies* 2, 1 (2009): 78-90.
- Tijoux Maria y Barrios Juan. Cuerpos inmigrantes, cuerpos ideales. El racismo y la educación en la construcción de la identidad. *Estudios pedagógicos*, 45, 3 (2019): 397-405.
- Tipa Juris. Latino internacional, no güeros, no morenos. Racismo colorista en la publicidad en México. *Boletín de Antropología*. Universidad de Antioquia. 35, 59 (2020): 130-153.
- Turner Feliece. *I am not my hair: A Black Woman’s Struggle with Identity Through Hair*. Oakland University, Rochester, Michigan.
- Vinicius Josemar, Costa Carla, Cerqueira Carla y Grazinoli Rodrigo. Risco do uso do formol na estética capilar riesgo del uso del formol en la estética capilar. *Medicina Legal de Costa Rica*. (2017): 32-42
- Viveros, Mara. La sexualización De La Raza Y La racialización De La Sexualidad En El Contexto Latinoamericano Actual. *Latinoamericana de Estudios de Familia* 1. (2009):63-81.
- Wade Peter. Identidad y etnicidad. En ¿Desarrollo o biodiversidad? Estado, capital y movimientos sociales en el Pacífico colombiano. Eds. Arturo Escobar y Álvaro Pedrosa. Colombia; *Cerec*. (1996): 283-299.

Williams Kimberlé. Cartografiando los márgenes Interseccionalidad, políticas identitarias, y violencia contra las mujeres de color. *Intersecciones: Cuerpos y sexualidades en la encrucijada*. (2012): 87-122.

Xicota Ester. La discriminación y la falta de inclusión social domina la industria de la moda. *Ester Xicota*. 2021.

Yeimy González. «La violencia estética en el cuerpo femenino como expresión de la identidad de las mujeres: un estudio desde las representaciones sociales construidas por un grupo de mujeres madres del Cantón de Palmares, durante el año 2017-2018». Trabajo de grado, Universidad de Costa Rica. 2018.

Zurita Evelina y Llorente Francisco. La etnografía antropológica como herramienta formativa en la enseñanza superior. *Opción*. 31, 1 (2015): 736-751.