

Fecha: 24-02-2026

Medio: Revista Nos Concepción

Supl.: Revista Nos Concepción

Tipo: Noticia general

Título: ¿CUÁNTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág.: 26

Cm2: 582,4

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida

¿Cuánto pesa?

CUANDO LA

presión y la

SUBEN AL
ESCENARIO

Fecha: 24-02-2026

Medio: Revista Nos Concepción

Supl. : Revista Nos Concepción

Tipo: Noticia general

Título: ¿CUANTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág. : 27

Cm2: 613,8

Tiraje:

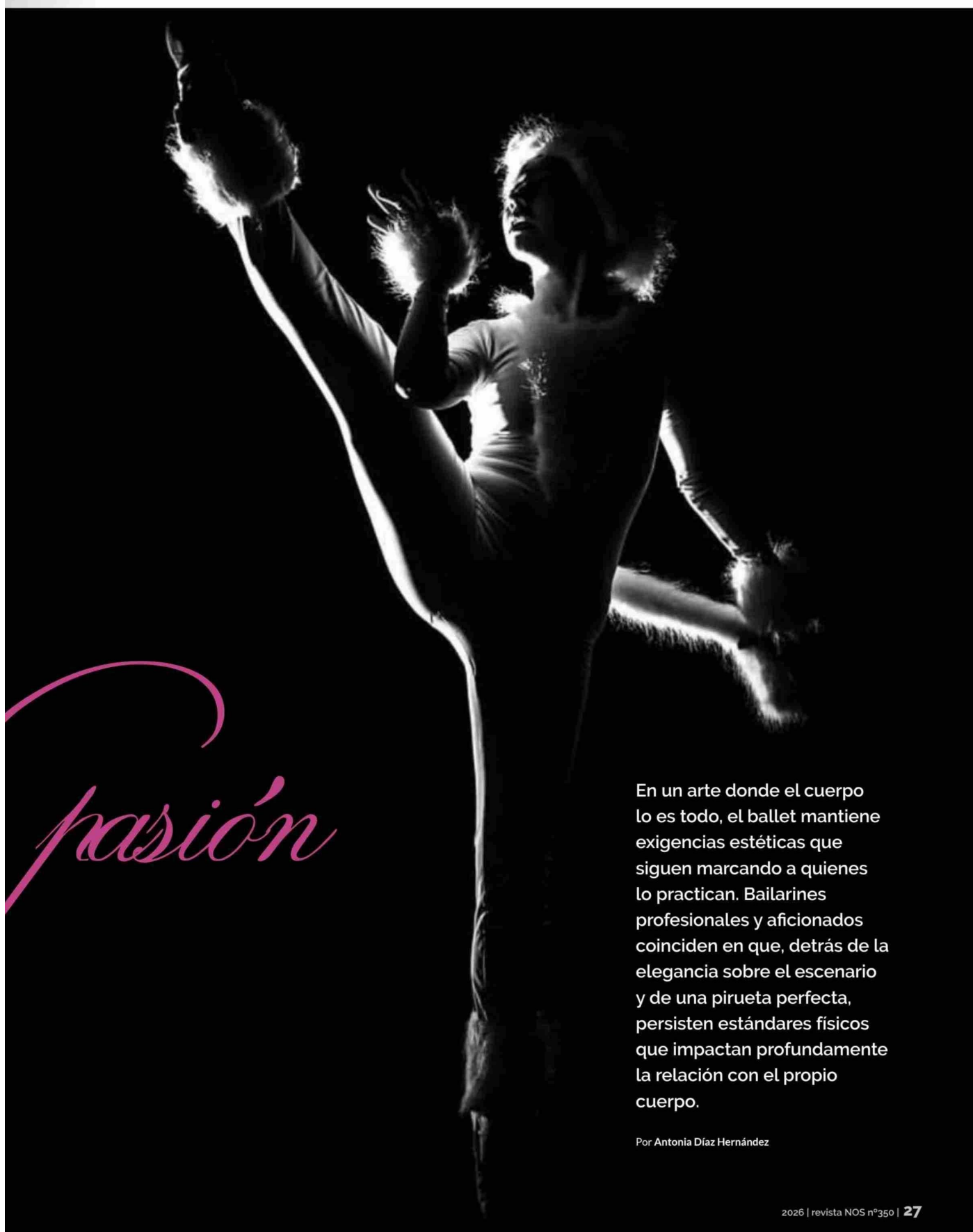
Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida



En un arte donde el cuerpo lo es todo, el ballet mantiene exigencias estéticas que siguen marcando a quienes lo practican. Bailarines profesionales y aficionados coinciden en que, detrás de la elegancia sobre el escenario y de una pirueta perfecta, persisten estándares físicos que impactan profundamente la relación con el propio cuerpo.

Por Antonia Díaz Hernández

Fecha: 24-02-2026
Medio: Revista Nos Concepción
Supl.: Revista Nos Concepción
Tipo: Noticia general
Título: ¿CUÁNTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág.: 28
Cm2: 634,6

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad: Sin Datos
 Sin Datos
☐ No Definida



Marna Albarrán.

¿Cuánto tiempo te puedes parar frente a un espejo sin empezar a encontrarte defectos? ¿Minutos? ¿Horas? En el ballet, esa escena se repite con frecuencia: muchos momentos detrás de una barra, prendas ajustadas y un reflejo que observa y, a veces, también corrige y exige.

El ballet clásico es un arte con más de cinco siglos de historia. A lo largo del tiempo, ha consolidado no solo un lenguaje técnico, sino, además, un canon corporal que, según especialistas y bailarines, se ha mantenido prácticamente intacto: cuerpos esbeltos y una apariencia que refuerza la idea de liviandad sobre el escenario. No se trata únicamente de ejecutar correctamente un movimiento. En palabras de quienes lo practican, también importa cómo luce el cuerpo al hacerlo.

Pero detrás de esa aparente perfección escénica, se esconden relatos de control, silencios y daños persistentes que hoy comienzan a ser cuestionados por quienes buscan redefinir qué significa realmente bailar bien.

Para Marna Albarrán, exbailarina profesional mexicana y actual directora de la Compañía de Ballet de Concepción, el ballet ha perpetuado un ideal estético basado en cuerpos extremadamente delgados, "asociándolo erróneamente con elegancia y disciplina".

La presión

Constanza Vergara (26) comenzó a bailar a los cinco años y retomó su carrera profesional tras una pausa durante sus estudios universitarios. Ha integrado el Ballet Municipal de Los Ángeles y formó parte de la compañía de danza de Sara Nieto. Sívana Royer (23), radicada en Chile, comenzó en el ballet clásico a los 11, después de haber explorado estilos como el flamenco y la danza árabe. Valentina Fuentealba (23), oriunda de Chillán, transitó por distintos estilos antes de optar definitivamente por el ballet.



Constanza Vergara.

Fecha: 24-02-2026
Medio: Revista Nos Concepción
Supl.: Revista Nos Concepción
Tipo: Noticia general
Título: ¿CUANTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág.: 29
Cm2: 608,6

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

Sin Datos
 Sin Datos
☐ No Definida

Las tres recuerdan comentarios que marcaron un punto de inflexión en su formación. A Constanza le dijeron durante un ensayo que "sus rollitos parecían flotadores". A Silvana, a los 12, una profesora le comentó que "tenía que bajar de peso porque parecía una vaca". Valentina, en tanto, escuchó de un jurado que, aunque era perfecta a nivel técnico, "si no bajaba de peso, jamás sería profesional". Esta afirmación y el temor que le provocó, según relata, la llevó a desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA): "Dejé de comer, y lo que comía lo vomitaba. Hacía ejercicio mañana, tarde y noche, bailaba en exceso", dice. Afortunadamente, asegura que gracias a la preocupación de sus maestras y al apoyo psicológico que recibió, pudo superarlo.

Aunque las tres bailarinas continúan vinculadas a la danza, coinciden en que esos episodios dejaron en ellas una huella difícil de borrar.

No todo tiempo pasado fue mejor

Montserrat Videla (28), exbailarina profesional de ballet clásico, jamás recibió un comentario sobre su cuerpo, pero vivió la presión de muy de cerca: "Está muy normalizado que el día de función no se coma, y que solo se tome agua. Entonces uno empieza a repetir los patrones de los otros, porque tu mundo gira en torno a cuánto pesas, a cómo te ves, y eso es insano".

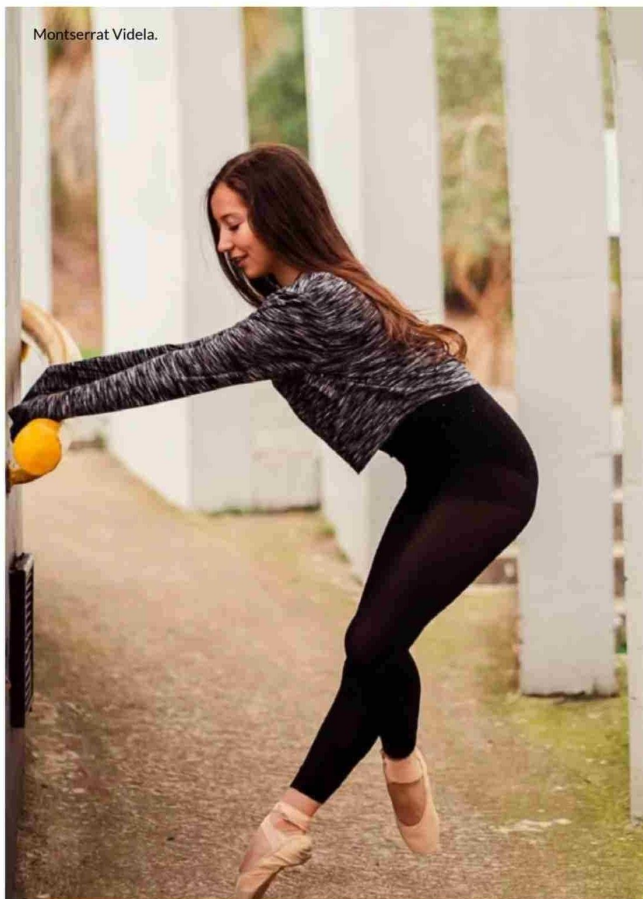
Con el tiempo, la obsesión con las calorías terminó afectando su relación con la comida, "dejé de bailar por eso: fue darme cuenta de que lo que yo amaba me hacía daño", agrega.

Pero la realidad de aquellos que se formaron décadas antes que Montserrat es incluso más cruda. Hugo Zárate, bailarín argentino y profesor de ballet, con una carrera de más de 20 años como solista en el Ballet de Santiago y hoy director del Ballet

Silvana Royer.



Montserrat Videla.



Fecha: 24-02-2026
 Medio: Revista Nos Concepción
 Supl.: Revista Nos Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: ¿CUANTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág.: 30
 Cm2: 621,2

Tiraje:
 Lectoría:
 Favorabilidad:

Sin Datos
 Sin Datos
☐ No Definida



Hugo Zárate.



Walter Granada.

Municipal de Los Ángeles, rememora el pensamiento intrusivo que aparecía constantemente en su mente. “¿Qué hago para no engordar? ¿Fumo, tomo café, tomo pastillas? A mí me pasaba, yo no comía nada los días de función”, recuerda. Y agrega que, en su época, las exigencias eran tan extremas que algunos recurrían a medicamentos para mantenerse delgados.

Walter Granada (33), también bailarín, sostiene que esta presión es parte estructural de la disciplina. “Si alguien te dijera que no es así, yo respondería que esa persona no ha bailado o no ha llegado a vincularse bien con la danza. Es algo que está en el ADN del ballet”, explica. El imaginario colectivo sigue esperando cuerpos delgados, añade, “aunque hoy exista el body positive”. Además, ha tenido que enfrentar prejuicios asociados a su estatura y a estereotipos de género: “Hay un ataque a tu masculinidad o a tu orientación sexual por el hecho de bailar ballet”, afirma.

A pesar de lo anterior, asegura: “Si tú me preguntaras ‘si tuvieses la posibilidad de volver a comenzar tu vida, ¿serías

bailarín?’ Yo respondería que sí, nuevamente. Porque claro, solo alguien que realmente ama con pasión a la danza va a tener las agallas y esa necesidad ya casi demencial de decir necesito bailar”.

Sivana Royer coincide en que la delgadez sigue asociada a la idea de ligereza: “Se busca que las bailarinas se vean suaves, como si flotaran. Por eso cuesta ver cuerpos distintos”.

A pesar de los problemas que enfrentaron, ninguno de los bailarines o maestros citados reniegan de su pasión.

Montserrat Videla, que decidió dar un paso al costado después de estudiar una carrera en la universidad, reflexiona: “Yo amo el ballet, siempre va a estar en mi corazón. Creo que no hay nada que me genere el nivel de placer, de tranquilidad y de adrenalina que me produce bailar o estar arriba de un escenario, pero el coste mental es muy alto y es insano, sinceramente”.

Fecha: 24-02-2026

Medio: Revista Nos Concepción

Supl.: Revista Nos Concepción

Tipo: Noticia general

Título: ¿CUANTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág.: 31

Cm2: 602,5

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida



Claudia Manríquez.

El avance

La realidad de este mundo de mallas y puntas ha ido cambiando notoriamente. Hugo Zárate, que se formó en otra época, así lo cree: "Se ha ido moderando totalmente, antes estaban permitidas muchas cosas por las que hoy en día te denunciarían, tanto en el trato verbal como en las prácticas en sí".

Valentina Fuentealba, en cambio, es más crítica: "No creo que haya cambiado la mentalidad, sino que ahora la gente tiene menos miedo a decir lo que piensa y, por otro lado, ahora les da miedo que los funen", dice.

Claudia Manríquez, exbailarina profesional y actualmente profesora de ballet en Temuco, señala que "la danza ha cambiado un poco, pero en su mayoría las bailarinas tienen este perfil físico". Es necesario, añade, que en las escuelas se enseñe sobre la importancia de una nutrición adecuada y la salud. "Lo comento porque en mis tiempos los profesores se centraban mucho en la estética y no tanto en el bienestar físico de los alumnos".

Mariela Gatica, psicóloga.



Fecha: 24-02-2026

Medio: Revista Nos Concepción

Supl. : Revista Nos Concepción

Tipo: Noticia general

Título: ¿CUANTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág. : 32

Cm2: 591,9

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida

Marna Albarrán recuerda que en su época incluso se evaluaba la complexión familiar de las alumnas: "Te decían, tienes que estar 10 kilos abajo de tu peso, te pesaban constantemente, ahora eso cambió, pero queda mucho por recorrer aún".

Sobre esa posibilidad de un cambio real, Valentina, que ha tomado clases en distintas partes de Chile como en el extranjero, lo considera como algo "casi inalcanzable". "Siempre he visto cómo otras personas que son distintas, que no son gordas en realidad, se sienten incómodas. Y hay comentarios de 'yo no creo que te quepa el vestido', incluso desde los mismos pares. Al final del día tienen que cambiar todos para que no se repita esa situación. Entonces, quizás no es imposible, pero es muy difícil", remarca.

El estándar real: la salud

Todos coinciden en que los estándares imposibles y la presión constante son un problema de salud. "Generan trastornos alimenticios, lesiones crónicas, fatiga extrema y problemas de autoestima. Y no puedes tener condición física adecuada. Finalmente se vuelve contraproducente porque no puedes bailar", explica Marna Albarrán.

La psicóloga clínica y Dra. en Salud mental, Mariela Gatica, explica que los problemas relacionados con la conducta alimenticia son generalmente multifactoriales, donde intervienen factores emocionales, autoestima y autoconcepto, que se encuentran fuertemente influidos por aspectos sociales y culturales que impusieron ideas del cuerpo que, generalmente, no son reales y en el que la mayoría de las personas no calza".

Y añade que "en el caso de las bailarinas de ballet, la exigencia con respecto a un cuerpo con una forma específica viene dada por la propia disciplina".

La también experta en conducta alimenticia explica que "las exigencias de la disciplina pueden por sí mismas resultar riesgosas para el desarrollo de un trastorno". El hecho de estar permanentemente expuestas a un espejo, la ropa utilizada, la presión de los profesores, son parte de dichas exigencias.

La profesora Claudia Manríquez recalca que el ballet exige tanto como cualquier deporte profesional y que decir que los bailarines no pueden comer o no comen es una "irrealidad". "Somos atletas de alto rendimiento que debemos comer muchísimo para poder también entrenar muchísimo".

Marna Albarrán expresa que es responsabilidad de los maestros guiar de manera correcta al alumno: "Si tú como profesor, te escudas en decir que no pueden hacer el trabajo tus alumnos por cómo es su cuerpo. El fracasado eres tú".

La psicóloga Mariela Gatica coincide en que dentro de la práctica de esta disciplina "las correcciones debieran ser sobre la técnica, una conducta que se puede cambiar, y no sobre el peso o la forma del cuerpo, que es algo que no depende solo de un cambio conductual".

Marna procura que su sala rodeada de espejos sea el espacio más seguro posible para sus estudiantes. Después de lo que vivió, busca que el bienestar sea la base. "Yo enseño que un cuerpo saludable para bailar requiere energía, músculo y equilibrio, no restricción. Entonces comparto ahora el rendimiento físico sostenible, porque mis alumnas saben que necesitan fuerza para los giros y no un número en la balanza".

¿Todos pueden bailar ballet?

A pesar de las diversas vivencias y opiniones, la respuesta a esta interrogante es dispar. No solo porque la mentalidad inserta en la disciplina es aparentemente muy difícil de cambiar, sino porque la danza misma ha puesto barreras inmutables.

El bailarín Walter Granada sostiene que cualquier persona puede aprender la técnica clásica. Y que "no es exclusiva para una persona delgada". Otra cosa, aclara, son los cánones estéticos que pueda tener una compañía profesional.

Marna Albarrán lo tiene muy claro: "Yo critico la idea de que solo ciertos cuerpos son aptos para el ballet, ya que la técnica, la musicalidad y la expresión artística son independientes del peso".

Fecha: 24-02-2026

Medio: Revista Nos Concepción

Supl. : Revista Nos Concepción

Tipo: Noticia general

Título: ¿CUANTO PESA? CUANDO LA PRESIÓN Y LA PASIÓN SUBEN AL ESCENARIO

Pág. : 33

Cm2: 615,8

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida

Claudia Manríquez también postula que todos pueden bailar ballet, pero que llegar a ser profesional es otra historia. "Estamos de acuerdo que es una carrera bastante difícil, pero, por la mala fama que se le ha dado, se quita el placer a cualquier persona de poder practicar como amateur".

Valentina, que ha vivido los efectos secundarios de bailar con presiones extremas, concuerda: "Es un deporte de alta exigencia, porque tienes que estar todo el tiempo no solo moviéndote, sino con una conciencia del movimiento. Entonces es un cansancio mental y físico extremo". Además, a raíz de su propia experiencia, cree que, si eso convive con un trastorno alimenticio, se vuelve insostenible. "Una persona que solo ha comido una lechuga en todo el día, que fue algo que yo experimenté, y después tiene que bailar tres horas consecutivas, termina totalmente fatigada. Eso me sucedía, me dolía todo. Me salía perfectamente bonito lo estético, pero después necesitaba dormir como mínimo un día completo", detalla.

Hugo Zárate explica: "Si querés ser bailarina profesional, tenés que ser flaco. Lamentablemente es así. En el mundo amateur puede variar, pero en el estándar profesional sigue ahí", afirma.

La realidad es contradictoria, aunque el mundo parece estar abierto a la posibilidad de que el cuerpo no defina a una persona, el pensamiento dentro del mundo del ballet pareciera, todavía, avanzar a un ritmo distinto. Aun así, hay profesionales en esta danza que buscan que esta disciplina clásica no sea la excepción a la regla y abra sus fronteras.

Marna Albarrán lo plantea así: "Si el ballet ha sido cómplice de ideales dañinos, también puede ser una plataforma para desafiar normas. El ballet no duele, lo que duele es la opresión. El ballet no es una talla, es música, coraje y verdad".

