



**Nombre de alumno: Celeste Díaz Bermúdez**

**Nombre del profesor: Jose de Jesus Arguello Contreras**

**Nombre del trabajo: Proyecto**

**Materia: Producción y Edición de video**

**Grado: 7°**

**Grupo: u**

## Proyecto de video

**Integrantes:** Celeste Díaz Bermúdez

### Guión:

El recuerdo más antiguo que tengo de mí, pensando seriamente en conductas autodestructivas fue a los 10 años.

Pensé en dejar de comer, en cómo quizás así podría ser bonita y delgada; en el asco que me daba por comer lo que comía. No fue la primera ni sería la última vez en que pensaba en eso, ni a los 10 o a los 12, 15, 17... o hasta ahora cuando casi tengo 22 años.

No sabía que la actitud que tenía con la comida era ya desordenada en ese momento, siendo tan joven... porque solamente había sido educada con versiones insensibilizadas de la Anorexia y la Bulimia.

No tenía idea de que el modo en que buscaba confort en la comida a veces, y el rechazo que eso me provocaba era ya un problema que sólo podía hacerse más grande y cambiar por completo de un lado del espectro al otro.

Después, el sentido del control sobre mi propia vida estuvo completamente vacío y entendí que la gente anoréxica también come.

Muchos hemos llegado a pensar que sólo se trata de comer o no comer, de ser delgado o no... pero aunque esto es una parte importante que alimenta a la misma enfermedad, no es su razón de ser... cuando sientes que todo está fuera de tu alcance y poder, pero puedes controlar algo tan esencial y presente como lo que comes, esa sensación de poder es lo que atrapa.

No pude darme cuenta de cómo terminé en mis actitudes desordenadas... no conscientemente hasta después de mucho. Pero pasó.

Al inicio sólo anotaba lo que comía, no tenía idea de cómo las calorías funcionaban... pero después de varias lecturas y más tiempo con la enfermedad acompañándome, aprendí a tomar muy en cuenta los números, y cada comida era sólo eso. Cifras

Al escoger algo en mi alacena, al tentarme a pasar a una tienda a comprar... el dinero me importaba tan poco como el hambre, las calorías eran mi nuevo valor monetario.

Poco a poco me restringí más. Estaba aterrada de los sándwiches, no me animaba a comer un plátano o  $\frac{3}{4}$  de taza de cereal sin que esto fuera lo único que componía mi cena. Cada chocolate, fritura, bombón, galleta que me regalaban terminaba bajo llave en mi armario... y sólo los comía cuando estaba segura de que no pasaría mi límite de calorías... o cuando no aguantaba más la ansiedad de comer y terminaba con todo lo que había guardado celosamente de una sola vez.

Y bajé de peso, dejé de mordirme las uñas, mi piel estaba limpia y suave, hacía ejercicio y caminaba, mis calificaciones mejoraron. Era la mejor versión de mí que había sido en años... en el exterior, pero era miserable cada momento en mi mente. Sentía que tenía

todo el tiempo del mundo, días eternos en los que sólo podía pensar y planear qué comería después. Obsesionada con la comida, con hornear galletas y panqués que no iba a comer, programas de cocina, canales de youtube y cuentas de Instagram con recetas; me rodeaba de cualquier cosa que pudiera acercarme a los alimentos sin que me hicieran engordar... comía una rebanada de pan en la mañana y no podía dejar de pensar en el medio día cuando iba a dejarme comer una manzana, sólo para pensar y pensar en el arroz, lechuga y pollo hervido que me esperaba en la casa, pensando entonces en cuanto daba el último bocado; en la taza de café y el bote de yogurt que serían mi cena... yéndome a la cama pensando en la rebanada de pan que iba a desayunar...

El cambio se notaba, es obvio cuando pierdes 1/3 de lo que eras en 6 meses de forma repentina, no importa cuánta ropa holgada uses.

Sin embargo, pese al cambio drástico que uno puede dar, nadie parece querer ver el por qué... Y sólo pueden comentar en lo bien que te ves matándote de hambre. Odiaba y amaba cada comentario sobre mi peso, y a su vez era un alivio y una fuente de inseguridad cuando alguien era lo suficientemente amable para no decir nada al respecto.

Y aunque sufría varios momentos, no puedo decir que me arrepintiera un segundo de a dónde había llegado. Todo es más fácil siendo delgado. Todos te tratan mejor, todo te queda bien.

Pero todo dura hasta cierto punto, y después de un año y medio peleando con cuerpo y mente, empecé a temer estar perdiendo el precioso control que agradecía a mi enfermedad. Una noche que mi madre salió a tomar café con sus amigas, nadie en casa que hiciera la cena. Pasé casi una hora deliberando si podía bajar a tomar algo del refrigerador. Y cuando estuve ahí y abrí la puerta, casi me solté a llorar de desesperación, por temerle a las 54 calorías de una mandarina. Ese día pensé seriamente en tratar de recuperarme, en que quizá podría mantener la pérdida de peso por la que tanto pelee de forma sana... pero sin un tratamiento ni guía, mi cuerpo sólo pudo pedir y pedir comida después de tanto tiempo midiendo cada gramo que recibía.

Y pasé de la anorexia al trastorno por atracón. No subí de peso tan rápido como lo perdí... pero subí, recuperando casi el doble de lo que había perdido. Era horrible, sigue siendo horrible... muchos dicen que me veo mejor ahora y estaban preocupados cuando estaba tan delgada... pero ya no sé, no estoy segura de cómo me veo, subo y bajo de peso desproporcionadamente, mi relación con la comida nunca va a ser la misma. Pocos saben que en verdad tengo problemas con esto, mi familia siempre supuso que estaba preocupada por ir a la universidad y eso me hizo comer menos. Pero yo sé que no es eso, y sé que no voy a estar bien hasta que acepte algo de ayuda... pero uno necesita querer trabajar y recuperarse para superar de un desorden alimenticio. Y yo realmente no estoy en ese punto aún.

Después de tantos años, a veces sólo espero un ataque al corazón... sé que los desórdenes alimenticios no se rigen por el peso, tengo tantos riesgos de morir ahora, como cuando estaba desnutrida o cuando mantuve un peso normal.

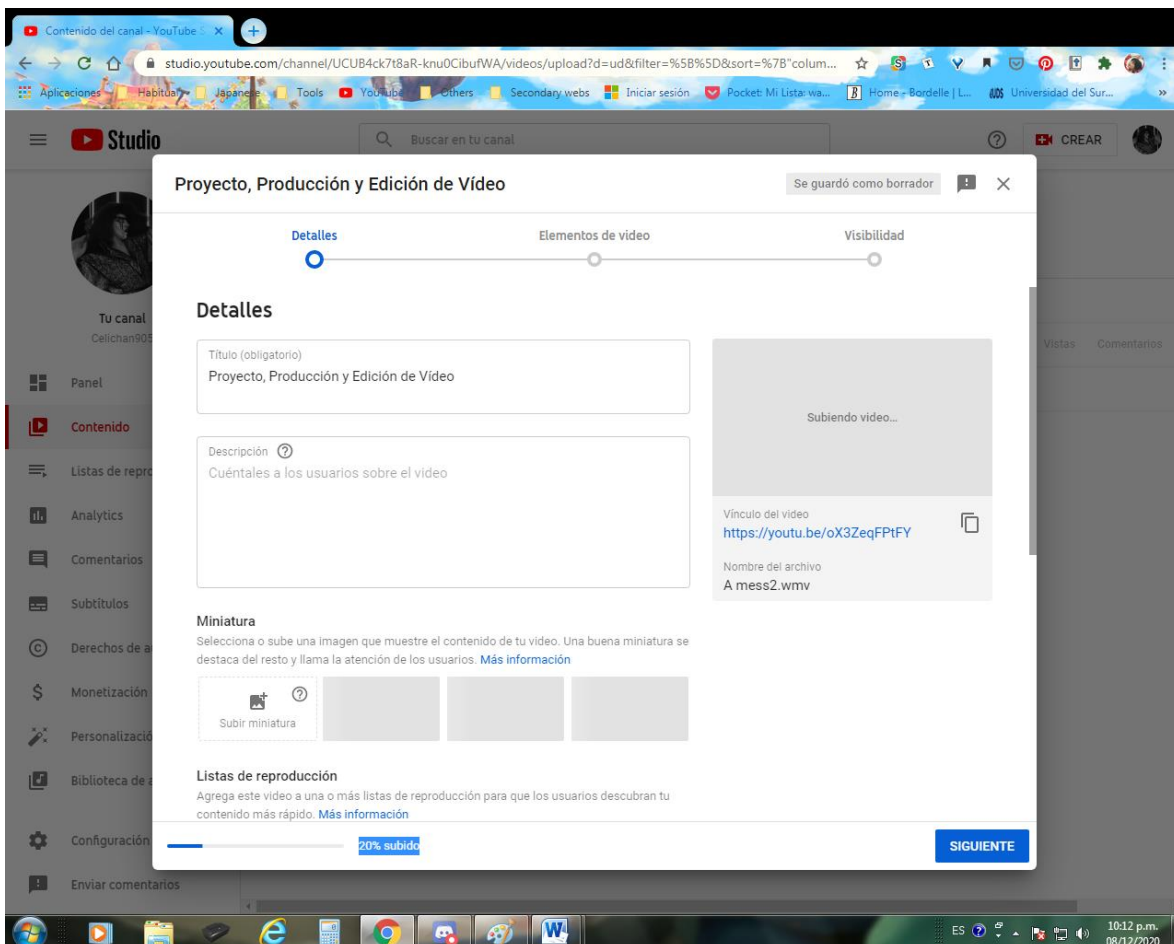
Sólo sé que me gustaría volver atrás.

## Conclusión:

La realización de esta actividad fue bastante interesante para mí. Pasé de querer realizar un diálogo entre dos personajes a una narrativa de algo sumamente importante para alguien cercano a mí. Me agrada haber tenido esta oportunidad de conocer más a mi amiga y por todo lo que pasó, aunque haya sido de una forma tan breve, este trabajo fue realmente importante para ambas y creo que es imperante que se cree más consciencia sobre estas enfermedades para combatir la gran desinformación que existe a su alrededor, como con tantas otras enfermedades mentales.

## Link de video: (Enviado a correo)

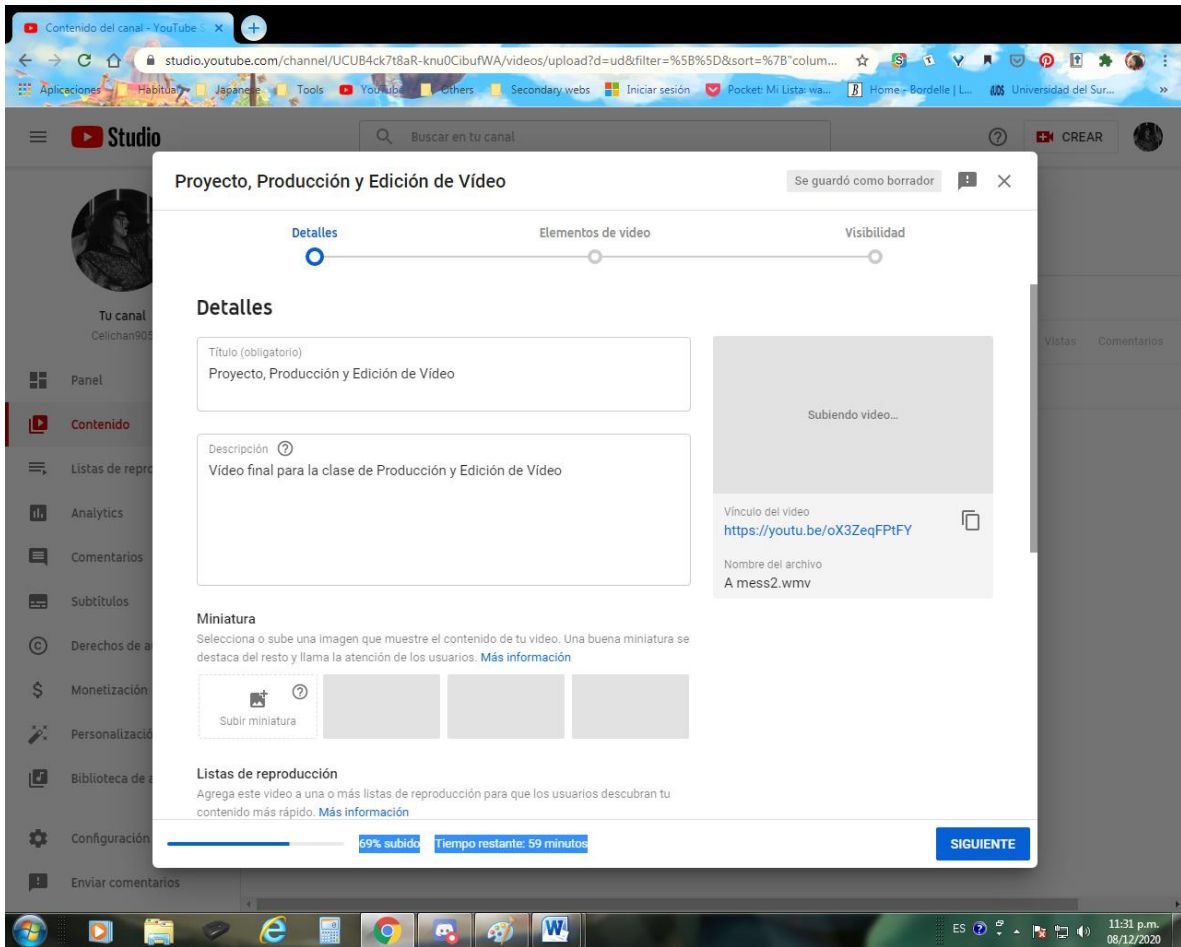
Mi internet es lento y Youtube siempre se toma bastante tiempo en subir material, el fragmento del proyecto que presenté en la anterior actividad era de alrededor de 1 minuto y tardó unas 3 horas en subirse. Por lo que envió capturas de pantalla mostrando el progreso de subida de mi proyecto porque estoy segura que no va a terminar de cargar para antes de las 12:00 a.m.



The screenshot shows the YouTube Studio interface for video upload. The main window is titled "Proyecto, Producción y Edición de Video" and has a progress bar at the top indicating "20% subido". The "Detalles" tab is selected, showing the following information:

- Título (obligatorio):** Proyecto, Producción y Edición de Video
- Descripción:** Cuéntales a los usuarios sobre el video
- Vínculo del video:** <https://youtu.be/oX3ZeqFPtFY>
- Nombre del archivo:** A mess2.wmv
- Miniatura:** Subir miniatura (with a placeholder image)
- Listas de reproducción:** Agrega este video a una o más listas de reproducción para que los usuarios descubran tu contenido más rápido.

A "SIGUIENTE" button is visible at the bottom right of the upload window. The background shows the YouTube Studio sidebar with options like "Panel", "Contenido", "Listas de reproducción", "Analytics", "Comentarios", "Subtítulos", "Derechos de autor", "Monetización", "Personalización", "Biblioteca de videos", "Configuración", and "Enviar comentarios". The system tray at the bottom shows the date and time as 10:12 p.m. on 08/12/2020.



Progreso de subida



Captura de proyecto completado en Sony Vegas 11