



El cuerpo *idol* del *k-pop*: disciplina, sacrificio y éxito

Thali Quiñones Hernández . Estudiante de la carrera de Artes . FFyL-UBA . Argentina . thaliq.19@gmail.com

El cuerpo *idol* del *k-pop*: disciplina, sacrificio y éxito

*"My blood, sweat and tears,
My last dance,
Take it all away,
My body, heart and soul as well."*

Blood, Sweat & Tears -BTS

El *k-pop* es un género musical coreano que lleva muchos años presente en la industria musical asiática. Sin embargo, este género comenzó a ser más relevante del otro lado del mundo a partir de los años 2000. En lo personal, descubrí este tipo de música a partir de un videoclip de Mamamoo (un reconocido grupo de *k-pop*) en *YouTube*. Este MV de la canción *Yes I am* era una experiencia estética increíble, el grupo de chicas bailaba muy bien, se mostraban afinadas sin necesidad de utilizar el popular *autotune*, y su puesta en escena era fantástica. Interesada en este tipo de trabajos artísticos comencé a buscar información sobre aquel fenómeno cultural y fue así como encontré un documental sobre el *k-pop* de la BBC que, luego de mostrar la cara más atractiva señalaba que, para que estos jóvenes artistas llegasen a ese nivel de "perfección", pasaban

por un disciplinamiento muy estricto que comenzaba desde mucho antes, en la niñez o adolescencia. Es así como el *k-pop* y su forma de “desarrollar” artistas se me hizo aún más llamativo, pues en este tipo de música los regímenes de disciplinamiento corporal son más importantes de lo que parecen.

Por lo tanto, en esta investigación personal, trato de hacer un recorrido de “manera corporal propia” de algunas formas de disciplinamiento en el *k-pop*. Me parece importante revisar estos mecanismos en “carne propia” y no solo limitarme a los análisis distanciados, para así poder entender el fenómeno cultural desde una perspectiva más completa. De este modo, busco revisar algunas medidas que impactan en el cuerpo como son el control de una dieta, el ejercicio físico y el cambio de imagen corporal a través de elementos como el maquillaje o la ropa. Este tipo de análisis “corporal” tiene por objetivo revisar hasta qué punto estas medidas de disciplinamiento tienen un efecto o impacto también en nuestra forma de pensar.

A su vez, es importante recordar que se toma al *k-pop* como eje de análisis por su manera tan particular de operar, pues este fenómeno cultural surgido en Corea del Sur incurre en la vida de sus artistas de una manera muy fuerte, los forma en un régimen donde cada actividad está controlada por los grandes productores o “agencias culturales” (como las llama uno de los pioneros en el género). En consecuencia, grupos como BTS,

Blackpink o EXO son jóvenes que, para llegar a *idols* (la categoría más alta en el *k-pop*), necesitaron muchas horas de trabajo durante sus edades más tempranas.

Por ello, en esta pesquisa analizaré dichas medidas de “perfeccionamiento” relacionadas principalmente con la corporalidad. Sin embargo, cabe aclarar que cada cultura construye su canon de cuerpo normativamente bello, y en este análisis de técnicas de disciplinamiento corporal, considero necesario explicar algunos de los términos tanto culturales como históricos que influyeron tanto en mi investigación personal como en la construcción de este fenómeno artístico.

Contexto histórico

Según Ana Kim, hija de migrantes coreanos nacida en Argentina, “Corea es un país relativamente nuevo que en poco tiempo ha logrado mucho”. Pues, desde comienzos del siglo XX, Corea era una colonia japonesa y no fue hasta la llegada de la Segunda Guerra Mundial que Corea, en alianza con las fuerzas armadas soviéticas y estadounidenses, se independizó del país nipón. No obstante, una vez “independiente”, Corea empezó a tener problemas internos por sus ideologías políticas: ser comunista o ser capitalista; esto conllevó a una guerra que, para sorpresa de muchos, no ha terminado y en la actualidad está pendiente su resolución.

A pesar de esta guerra sin término, Corea del Sur es un país que en menos de cien años de independencia ha logrado un desarrollo y un auge económico sin precedentes. Esto, en parte, se le podría atribuir a sus avances tecnológicos o a sus relaciones con otros países potencias, pero más allá de eso, su éxito se debe a su visión de una educación íntegramente disciplinada y su idea de una gran comunidad solidaria.

De la guerra al escenario

Una vez que EE. UU. participó como aliado de Corea del Sur, tanto en la Segunda Guerra Mundial como en los inicios de la Guerra entre ambas Coreas en los años 1950, estos países mantuvieron varios acuerdos bilaterales. Por lo que era muy común que Corea del Sur estuviese familiarizado con la cultura popular americana, gracias a la cantidad de soldados estadounidenses que se quedaron en este país asiático. No obstante, y a pesar de esta leve invasión de cultura, fue solo hasta mediados de los 1980 y comienzos de los 1990 que el *k-pop* actual empezó a surgir.

Así, con esta alianza Corea del Sur - EE. UU., muchos coreanos viajaban a América a estudiar huyendo de ciertas medidas de censura por las que el país atravesaba. Entre esos jóvenes estudiantes estuvo Lee Soo Man (uno de los productores pioneros en el género *k-pop*) que luego de realizar su maestría en tec-

nología cultural y de ver como compañías discográficas como *Motown Records* controlaban no solo la producción musical, sino también la apariencia y el discurso de sus artistas, decidió (al igual que otros jóvenes estudiantes) volver a Corea con una visión renovada de lo que podía ser la industria musical del país. Así creó *SM Entertainment*, una "agencia cultural" donde los artistas fuesen entrenados desde muy jóvenes (*trainees*) en varias actividades como canto, baile, idiomas y de protocolo para luego, convertirse en *idols*.

Un *idol* debe tener al menos un par de años de entrenamiento antes de debutar, debe saber coreano porque es *k-pop*, debe cumplir cierto tipo de cánones estéticos como peso, altura y belleza en general. Además de (necesariamente) desarrollar un carisma que no solo lo catalogue como cantante o bailarín. Así, según Gabriel Pressello, encargado de prensa del Centro Cultural Coreano en Argentina, "a diferencia de la industria musical que nosotros conocemos (la occidental), el *k-pop* está mucho más basado en el trabajo y tienen un disciplinamiento más fuerte en todas las instancias de formación" (Festa, 2018).

Disciplina *idol* y algunas de sus técnicas

Los *idols* son artistas multifacéticos que, a muy corta edad, deben dominar tanto el baile como el canto, algún idioma extranjero y tener cierto carisma y encanto que los haga atractivos. Así,

para llegar a ese nivel de “consagración” (Bourdieu, 1969: 136), tienen que aceptar las reglas del campo. Estas reglas son las que Michel Foucault llamaría “microfísica del poder” (1987: 161), pues este disciplinamiento analiza cada detalle de los cuerpos para hacerlos dóciles. Dentro de las técnicas más insólitas se pueden encontrar el control del peso semanal, entrenamientos extensos que pueden llegar a las 10 horas de actividad física o las dietas extremadamente limitantes donde los miembros más propensos a engordar son sometidos a rigurosos regímenes de alimentación.

De esta manera, analizaré aquellas que pude experimentar en “carne propia” para simplemente sentir y vivir esa experiencia de disciplina a la que muchos, quizás desde otro lado del mundo, no estamos acostumbrados. Inmersa en este régimen (como lo llamaría Foucault) de control corporal, reflexionaré sobre las que pude vivenciar durante estos meses y, más intensamente, durante cinco días. Estas técnicas de disciplina fueron: las distintas dietas alimenticias de varias *idols*, el fuerte entrenamiento físico, que incluye tanto ejercicios como la práctica exhaustiva de una coreografía, la asistencia a todas las clases en la Facultad, el control total del tiempo donde cada segundo estuvo ligado a una actividad productiva y, por supuesto, las “reglas” para tener esa apariencia física hegemónica, no solo

en Corea sino en varios países donde este género musical, se encuentra en auge.

Disciplinando con tiempo: *Young forever*

Vemos que, dentro de ese campo, el control de la actividad (como lo diría Foucault) es algo crucial en la vida de un *idol* pues, desde que son *trainees* se les controla cada actividad del día para que maximicen su productividad a la mayor potencia. Así vemos que, cada mínimo detalle del día está cronometrado:

El horario general según un antiguo trainee de SM Entertainment:

- **5 - 7 a. m.:** Hora de despertarse. Algunos aprendices entrenan antes de ir a la escuela.
- **8 a. m. - 3 p. m.:** Los horarios de la escuela serán diferentes según la escuela a la que asiste y si esa escuela le permite irse temprano para capacitarse, pero este es el promedio.
- **2 - 11 p. m.:** Según este trainee, el tiempo de entrenamiento para las personas que asisten a la escuela es de 8 a 10 horas. Para las personas que no van a la escuela, puede durar hasta 14 horas. Él dice que entrenaba: 2-4 horas de baile. 2 horas de cantar o rapear (rapear por él). Si todo salía según lo planeado, podía terminar alrededor de las 8 p. m. A estas alturas, habrá una hora de tiempo libre, pero él

dice que muchos de los alumnos simplemente hacen prácticas adicionales para perfeccionar aquello en lo que no están bien.

- **11 p. m. - 1 a. m.:** Dormir. Él dice que terminaba su tarea, se duchaba y hacía todo eso en unas pocas horas, y dormía a las 11 o 12. Tal vez, debido a la tarea y otras cosas, se dormía a la primera. Dijo que dormía alrededor de 4 a 6 horas en promedio.

En este organigrama se ve claramente que “el tiempo medido y pagado debe ser también un tiempo sin impurezas ni defectos, un tiempo de buena calidad, a lo largo del cual el cuerpo está aplicado a su ejercicio. La exactitud y la aplicación son, junto con la regularidad, las virtudes fundamentales del tiempo disciplinario” (Foucault, 1987: 175). Pues estos jóvenes *trainees* deben acostumbrarse a no tener mucho tiempo libre, limitándose incluso los tiempos de interacción social con la familia o amigos.

En mi caso personal, la organización del tiempo fue uno de los elementos que más parecido guardaba con mi vida diaria; en los primeros días mi vida fue más como la de un *trainee*:

Día 1:

- 7:30 despertarme
- 8:00 desayunar
- 8:30 ensayar la coreografía

- 11:30 bañarme
- 12:15 salir a la facultad
- 13:00 clase
- 15:00 almuerzo (batata cocida /ensalada de lechuga, tomate, cebolla)
- 17:00 clase
- 19:00 *break*: té negro
- 21:00 salgo de clase
- 22:00 cena (ensalada de atún)
- 22:30 estudiar

Día 2:

- 1:00 dormir
- 7:30 despertarme
- 8:00 salir a caminar
- 8:30 desayunar (una banana y una pera)
- 9:00 ensayar la coreografía
- 12:30 bañarme
- 13:30 estudiar en casa
- 14:30 almuerzo
- 17:00 clase
- 19:00 *break*: té
- 22:00 cena (batata cocina y ensalada)
- 0:00 dormir

Estos dos horarios fueron básicamente muy parecidos el resto de los días. Mis tiempos libres eran casi nulos porque entre la práctica coreográfica, que en mi caso se podía llegar a extender 3 horas, y los horarios de estudio de la facultad más las horas de clase, sentía que no me alcanzaban las horas. Sin embargo, creo que este tema del manejo del tiempo es algo que hace parte de la vida de muchos. En lo personal incluso antes de hacer esta investigación yo era de las que colocaban una alarma cada tanto para asegurar que mi tiempo estuviese invertido en algo “productivo”, y fue gracias a esta organización del tiempo que me di cuenta de que la disciplina está más automatizada en mi vida de lo que pude llegar a imaginar. De esta manera, puedo afirmar que “el tiempo penetra el cuerpo y, con él, todos los controles minuciosos del poder” (Foucault, 1987).

Construir un cuerpo legítimamente idol: *You can't stop me lovin' myself*

Como muchos otros artistas del espectáculo conocidos en Occidente, los *idols* también tienen un canon específico sobre cómo deben ser sus cuerpos. Así, estos jóvenes artistas no solo incurrir en técnicas que disciplinen su forma de llevar la vida en cuanto a habilidades como el canto o la danza, sino que también tienen distintas formas de “adaptar” el cuerpo a lo que más les permita destacar como estrellas, es decir, estos cuerpos

contemporáneos parecen ser hoy concebidos como “nuevos modelos para rearmar” (Citro, 2015: 2) Pues, como mencioné anteriormente, una vez que un *trainee* ingresa a una “agencia cultural” debe cumplir con varios requisitos para poder seguir entrenando.

De esta manera, el cuerpo de un *idol* del *k-pop* debe cumplir, estándares como tener una piel sana (preferiblemente clara), una altura promedio (que puede asemejarse a la de los modelos de pasarela) y por supuesto, un peso que por lo general será más bajo de lo que un ser humano promedio pueda llegar a tener. Sin embargo, existen además otros tipos de microfísicas del poder aplicados a la belleza un poco más sutiles. Muchos de estos grupos de *idols* tienen muy incorporados a sus rutinas de belleza el cambiar frecuentemente sus colores de cabello, de ojos (usando lentes de contacto) y hasta adaptando sus maquillajes a la estética que está de moda. Como ejemplo, podemos ver los distintos estilos que grupos como BTS (*Beyond The Scene*) han tenido a lo largo de 6 años, donde nada más debutar mostraban un estilo más acorde a la moda de hace unos años, con cortes y colores de pelo más estilo *rock*er y actualmente, que tienen una imagen más *dulce* acorde a su álbum *Map of the Soul: Persona*.

En mi investigación de vivir en “carne propia” estas microfísicas del poder en la belleza y construcción de una imagen corporal, me sentí inicialmente muy inmersa en “la distancia

del *cuerpo real y cuerpo legítimo*" (Bourdieu, 1986: 135) pues claramente, el cuerpo de un *idol* es un cuerpo legitimado por sus múltiples habilidades y los rasgos distintivos que lo hacen sobresalir. Cuando comencé a observar a los *idols* desde mi lugar en Latinoamérica, veía algunas de esas rutinas de belleza algo exageradas y artificiales. No obstante, una vez que empecé a "sentirme" como una *trainee* cambié mi idea, y de alguna forma, me comenzaron a parecer interesantes algunas de las imágenes corporales que estos artistas manejaban. De hecho, cuando inicié el experimento de vivir como un *idol* durante cinco días, comprobé que me gustaban algunas de sus rutinas de maquillaje, pues eran muy naturales en comparación con los maquillajes contemporáneos occidentales.

También me pregunté durante unos días si debía experimentar con las lentes de contacto y el cambio de color de pelo; con el cabello preferí no hacerlo por el tiempo que me tomaría una buena decoloración, pero las lentes de contacto pude conseguirlas y, de alguna forma, me impactó que la marca que compré acá en Argentina era una marca coreana de gran renombre (EOS). Estas lentes, cuando me las puse por primera vez, hicieron que me viera de una manera distinta, era como si fuese otra persona. De hecho, varias de mis amistades me decían que era como si no fuese yo. De igual forma, me sucedió cuando empecé unos días antes a usar las lentes de contacto de

aumento, para dejar de usar anteojos, además empecé a usar maquillaje para ir a la facultad (cosa que nunca había hecho) y una de las compañeras de la clase me dijo que era raro verme así: "tus anteojos hacen parte de tu imagen corporal".

Las dietas idol: *I want to be a good man, just for you*

La dieta es algo que ya desde la Antigua Grecia se veía como algo necesario para la construcción del cuerpo y de su imagen. Hilda Islas, hablaba de "*aphrodisia*" para referirse a factores como: 'la necesidad, el momento oportuno y el estatuto del individuo' (1995: 187) son algo importantísimo a la hora de querer ser un *idol* pues, estos jóvenes artistas tienen que aprender a regular y acostumar sus necesidades básicas o aspiraciones para solo satisfacer aquellos de nivel extremo, y con ello me refiero a cosas tan simples como la dieta. Pues, aunque a la mayoría de estos *idols* se les pone un régimen de alimentación donde, por lo menos una vez a la semana, se les pesa y se regula que sus medidas cumplan con esa idea de cuerpo legítimo, muchos de ellos se autocontrolan y se imponen "metas" como un peso máximo al cual no deben llegar. Así, estas "famosas dietas *k-pop*" se han viralizado en internet y, de hecho, muchas personas que desean bajar de peso tratan de seguirlas (ignorando que más allá de la dieta, muchos de estos jóvenes tienen además un entrenamiento físico muy riguroso y que cada uno de

esos “régimenes alimenticios” son generalmente organizados por un médico nutricionista).

En mi investigación corporal, este punto es el más sensible, pues yo siempre he sido una persona que está en un peso normal con tendencia a bajo. Traté de elegir “dietas *k-pop*” que no me fueran a afectar el funcionamiento biológico de mi organismo. Así, antes de seguir rigurosamente por cinco días distintas dietas que seguían estos artistas coreanos, me fui preparando para no causar una descompensación, por lo que, durante un mes, estuve llevando una dieta casi vegetariana en su totalidad, con pocas grasas y los carbohidratos necesarios para el día a día. No obstante, una vez que empecé con la dieta de cero harinas y cero azúcares durante los días de experimentación sí percibí grandes cambios en el funcionamiento de mi cuerpo:

- **Día 1:** dieta de la banana, pero no tan estricta. Desayuné una banana y media pera. Y después sí tuve almuerzo y cena normales, pero sin nada de harinas ni grasa.
- **Día 2:** dieta del hospital danés (seguida por Nicole, del grupo Kara), solo consumí frutas y proteínas como frutos secos o atún. Del día uno al dos perdí casi un kilo. Este día estuve muy cansada por el acondicionamiento físico y la dieta juntos.

- **Día 3:** dieta de la taza, seguidamente todas las tres comidas tenían que medirse en una taza y tener porciones iguales de arroz, proteínas y verduras. Esta dieta se me hizo más amena para combinarla con ejercicios.
- **Día 4:** Dieta sin azúcares ni harinas refinadas, solo frutas, verduras, proteínas y lácteos sin grasa. Mi peso se mantuvo a pesar de la actividad física de varias horas.
- **Día 5:** Mantuve la dieta del día 4, y sentí que mi cuerpo funcionaba bastante bien en conjunto con la actividad física.

En general, mi metabolismo funcionó mucho más rápido y mi peso no solía bajar luego de que mi dieta tomase un rumbo no tan estricto, pero sí más sano. Mi IMC (Índice de Masa Corporal) sí se vio afectado y con mi altura y el kilo y medio que bajé en cinco días, pasé del límite del peso normal a la categoría de infra peso. Fue entonces cuando analicé las tablas de pesos que se publicaban en internet de varios *idols* y corroboré que, al ser un país con hábitos alimenticios bastante sanos y al tener una mayoría de personas estructuras óseas muy delgadas, los *idols* son simplemente una proyección *ideal* de una imagen corporal casi “colectiva” que a veces se puede ver como algo tiránico. Personalmente, creo que desde un país no asiático es fácil categorizar de “inhumanas” estas tecnologías del yo, pero creo que hay que dejar de mirar a otro lado para ver que, en nuestros

países latinos, la idea de un cuerpo canónico y estéticamente bello también es una problemática que repercute en la construcción de la imagen corporal, y que también afecta a aquellos que no la cumplimos por ser o bien muy delgados o bien pasados de peso.

Danza: *Blood, Sweat & Tears*

En esta investigación la danza fue uno de los elementos fundamentales para entender las técnicas de disciplina de los cuerpos *idols* pues, en su mayoría, estos grupos de jóvenes comienzan su formación desde una edad muy temprana, para asegurar una mayor precisión y control del cuerpo como “instrumento de trabajo” (Mora, 2011: 232). Así, estos niños o adolescentes en etapa *trainee* suelen formarse y adentrarse en el campo del *k-pop*, a través de un “adiestramiento del cuerpo” donde cada detalle del gesto, del movimiento y de la construcción de su imagen corporal se va moldeando y reconociendo dentro de ese *habitus idol*. No obstante, “además del entrenamiento en la danza, se trata de un aprendizaje disciplinario, en el sentido de que construye cuerpos que funcionan en un determinado marco de acción, no se agotan en este modo de ejercicio de poder” (Mora, 2011: 234). Pues muchos de estos *idols* no solo son controlados por las instituciones, sino que ellos mismos también se autoexigen mucho más para de alguna forma sentirse “empoderados”, al

consagrarse como “uno de los mejores” o “el mejor” (todo eso relacionado a la idea de jerarquía tan fuerte que existe en la cultura coreana). De hecho, durante los ensayos de *Blood, Sweat & Tears* (una canción del grupo BTS), uno de sus miembros (Park Ji min) llegó a desmayarse varias veces por autoimponerse una dieta y unas horas de ejercicio que le permitiese bajar mucho más de peso mientras practicaba dicha canción para ser considerado “el más guapo y talentoso del grupo”.

En mi experiencia durante esta investigación pude percibir mi cuerpo de forma muy diferente. Esto puede deberse, principalmente, a que antes de esta experimentación corporal, estaba más cercana al sedentarismo. Ahora, luego de acondicionar mi cuerpo durante al menos tres semanas para los cinco días de entrenamiento intensivo, puedo sentirme identificada con lo que Sabrina Mora dice sobre la relación del dolor y la satisfacción porque, después de ese mes de “preentrenamiento” y de esos cinco días de ejercicio intensivo, donde mi cuerpo estaba dentro de un rutina súper estricta de práctica de danza que oscilaba entre las 2 y 3 horas, pude sentir cómo pasé de tener un dolor muscular insoportable los primeros días, a ver luego cómo me iba acostumbrando y de alguna forma experimentaba cierta felicidad al sentir esa “maximización de control del cuerpo” (2011: 236). Aunque el régimen era muy estricto y a veces me daban ganas de abandonar; una vez que terminaba

cada día del ensayo y veía las mejoras en mi forma de bailar, sentía que mi esfuerzo valía la pena y que mi energía estaba más a mi disposición, como si mi estrés de la vida cotidiana desapareciera cada vez que ensayaba cada paso de baile.

Jerarquía cultural: *You can call me artist; you can call me idol*

La jerarquía es una idea muy fuerte dentro de la cultura coreana, según menciona Ana Kim, pues desde las relaciones más cercanas existe un respeto por las edades. Así, por ejemplo, es muy poco común que entre esposos (si hay diferencia de edades) se traten de tú/vos. De esta manera, en todos los campos intelectuales de la cultura coreana veremos que existen jerarquías que, más allá del respeto, también pueden llegar a tener una connotación sobre el poder, pues el ser percibido como alguien “superior” de rango ya te otorga cierto posicionamiento.

Así, esta disciplina *idol* se caracteriza también por “los elementos intercambiables” (Foucault, 1987: 169) pues, cada miembro de un grupo de *k-pop* se define por el lugar que ocupa y por la distancia que ocupa de los otros. Como ejemplo, vemos que los *trainees* (en la jerarquía de este género musical) ocupan el lugar de los “ingresantes”, de los chicos nuevos que van a definir si pueden llegar a debutar como nuevos artistas y alcanzar el adorado título de *idol*, o si definitivamente no pueden avanzar más que en esa fase inicial. Además de la idea de jerarquía, Corea

del Sur es un país con gran tasa de escolarización, donde desde la escuela existe cierta competitividad para ser visto como uno de los mejores y lograr acceder a los mejores puestos. De igual forma, dentro de esa jerarquía de *idols* están siempre los líderes de cada grupo, chicos que destacan por tener conocimientos más amplios que el resto de los miembros, como RM en BTS, quien aparte de sus talentos artísticos es además un *hyung* de los mayores en edad, estatura y conocimiento de idiomas dentro de su grupo, mostrando una especie de triple jerarquización entre físico, capacidades y saberes.

A mayor rango y jerarquía social, más exigente la función de autocontrol (Islas, 1995). En el ascenso entre jerarquías no solo hay que “inculcar” un *habitus* dentro del *k-pop*, sino que también es necesario resaltar que estos chicos, a medida que van aumentando su reputación o su legitimidad (en términos de Bourdieu), se percibe que el autocontrol de cada individuo juega una pieza clave, porque si bien hay muchas reglas impuestas desde afuera, estos jóvenes muchas veces se autoexigen cierto tipo de “metas” para lograr, o bien mantenerse, o bien seguir superándose cada día. En mi experiencia personal, llevando a cabo estas técnicas de disciplinamiento, pude sentirme en una especie de competencia con mi propio cuerpo, pues siempre estaba luchando por ese autocontrol y esa resistencia que diera cuenta de todo el esfuerzo que hacía para lograr sacar esta investigación.

Encanto y carisma: el *aegyo*

Anteriormente, en este trabajo se ha mencionado la palabra *habitus* (Bourdieu, 1991: 77) para referirse a esa construcción de un cuerpo *idol*, es decir, dentro de un campo intelectual tan competitivo como el *k-pop*, los artistas deben buscar siempre la forma de llegar a consagrarse y posicionarse cada vez más arriba en la jerarquía. Por ello es muy común que, dentro de este campo tan exigente con la formación, se encuentren esos “principios generadores y organizadores de prácticas y representaciones, que pueden estar objetivamente adaptadas a un fin” (Bourdieu, 1991: 78). Así, dentro de esta formación de un *habitus k-pop*, los agentes sociales (*idols* y *trainees* mayoritariamente) deben buscar la forma de legitimarse dentro del campo. Muchos son educados en lo que Pierre Bourdieu llama “encanto y carisma” (Bourdieu, 1986: 188), pues se sabe que quienes logren dominar estas cualidades serán más propensos a catapultarse a la cima en la jerarquía de consagración *idol*.

Sin embargo, este carisma es *producido* y ese *encanto* es más *aprendido* en la mayoría de los casos. Estos jóvenes en entrenamiento son educados para desarrollar las técnicas que los hagan destacar unos sobre otros. Aparte de ser grandes cantantes, estos jóvenes se educan en todo lo “protocolario” o de “etiqueta” y se les enseña cómo deben proyectar su imagen para ser esos grandes *idols*. En esas clases de protocolo, los *trainees* suelen

aprender muchos aspectos que aseguren el dominio de sus cuerpos para una mejor proyección de su imagen, es decir, “el control disciplinario impone la mejor relación entre un gesto y la actitud global del cuerpo, que es su condición de eficacia y rapidez” (Islas, 1995: 187). Por ello vemos que, dentro de la cultura coreana, los *idols* suelen ser portadores de “una imagen perfecta e impoluta”, donde cada detalle de su gestualidad y su lenguaje no verbal suelen estar planeados. Así estos jóvenes artistas aprenden desde cómo deben caminar hasta cómo deben responder a entrevistas y preguntas incómodas.

De hecho, en esta cultura existe algo que los *idols* por lo general deben dominar muy bien y que sería un gran aporte para el encanto, esto sería el *aegyo* que, según Ana Kim, “es una forma de actuar muy tierna y dulce para que la otra persona sienta empatía”. Para nosotros en Latinoamérica, este comportamiento “tierno” puede parecer muy “caricaturesco” (por su aspecto infantil), pero dentro de la cultura coreana, tiene toda una historia que va muy relacionada con saber decir las cosas y no incomodar a quienes sean nuestros interlocutores. Es más, se trata de una forma de educar el gesto para verse siempre amables y carismáticos. En mi experiencia, el *aegyo* no lo puedo aplicar en mi vida diaria más allá de la parte de no incomodar al otro y de guardar cierto respeto, pues realizar gestos “más tiernos” en la edad adulta es algo muy complicado en Latinoamérica. Nues-

tra sociedad en ese sentido tiene otras convenciones sociales que apelan a la empatía, por ejemplo, si alguien llora o se ríe es más fácil reaccionar con el contacto físico, cosa que en Corea no está del todo normalizado.

Conclusiones

Esta investigación es un claro ejemplo de “sensocorporreflexión” (Aschieri, 2018) pues, siguiendo estas técnicas de disciplinamiento de un cuerpo *idol* y de vivenciar esta experiencia en “carne propia”, soy más consciente de que mi mente y mi cuerpo funcionan como un solo ser, ya que la idea de dividir la mente del cuerpo cartesiana no se ajusta a la sociedad actual donde las redes sociales le dan tanta importancia al cuerpo. De esta manera, aunque comencé este análisis de mecanismos de disciplinamiento con una visión más “crítica” ante los sistemas excesivos de control que se dan en el espectáculo, concluyo esta investigación aceptando más bien que todos, de alguna forma u otra, vivimos en una vorágine de disciplinamientos que terminamos normalizando, al punto de no ser conscientes de que son *habitus* inculcados. Esta “automatización” del cuerpo es lo que quizás no nos permite entender, porque a veces hacemos muchas cosas sin cuestionarlas y simplemente las asimilamos. Por ejemplo, levantarse temprano, estudiar y luego trabajar, son todas ideas de rutina que

a veces no se adaptan a nuestra sociedad actual y a nuestros objetivos personales.

Por otro lado, siento que la experiencia de las dietas, el ejercicio, la danza y las modificaciones corporales como el maquillaje y las lentes de contacto hicieron que de alguna forma me autoperciese como una persona más consciente de sus límites, tanto físicos como mentales, pues me di cuenta de que claramente la imagen corporal sí afecta nuestros pensamientos, y entendí por qué hoy en día muchos jóvenes que utilizan las redes sociales son más susceptibles de causar trastornos de la conducta alimentaria o dismorfia corporal. En mi caso, esta experimentación corporal me proporcionó más confianza y empecé a sentir que podía encajar en la idea de ser un *idol*. Sin embargo, también soy consciente de que la sociedad donde vivimos (incluso sin ser Corea del Sur) es también una sociedad que poco a poco se vuelve más competitiva y sigue exigiendo cierto tipo de “cuerpos hegemónicos”. Por ello, a partir de esta sensocorporreflexión logro entender cómo los seguidores de estos *idols* terminan empatizando e identificándose tanto con ellos mismos, pues saben que nuestras sociedades capitalistas son muy exigentes con el tipo de persona “productiva”.

Evidentemente, y aunque hay muchas cosas que no comparto sobre las técnicas de disciplinamiento excesivas, sí puedo decir que hay técnicas de disciplina que son útiles para poder

sobrellevar la situación de una sociedad tan altamente competitiva como es la coreana. No obstante, creo que estos mecanismos de disciplinamiento del cuerpo, su funcionamiento y su estética hoy en día están más en auge de lo que pensamos, pues las redes sociales se encargan de mostrar también cómo siguen existiendo cuerpos “hegemónicos”, y hasta se encargan de viralizar aquellas conductas y comportamientos que nos llevan a ese “resultado deseado”.

Así, en esta investigación me pude dar cuenta de que todos estos mecanismos de disciplinamiento corporal siguen perpetuándose fuera de Corea. Hoy en día, las redes sociales han generado un “culto tan fuerte a los cuerpos” que cada vez estamos más inmersos y condicionados a seguir estas rutinas de ir al gimnasio, comer alimentos bajos en calorías y trabajar muchas horas para exhibirnos en las redes como aquellas personas que “triumfan” en la vida. Por ello considero que, si bien muchas medidas para convertirse en *idol* son bastante extremas, estos mecanismos son en realidad un reflejo a gran escala del tipo de sociedades que estamos construyendo. Ser *idol* justamente es llegar al estatus máximo de reconocimiento, por haber logrado soportar estos mecanismos de disciplina y haberlos orientado hacia un “resultado exitoso”. ▲

BIBLIOGRAFÍA

- Aschieri, P. (2018). Vínculos entre movimientos gesto y subjetividad: Aportes socioantropológicos para pensar los entrenamientos en artes escénicas. En *Artes da EBA/UFMG. PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação*. UFMG.
- Bourdieu, P. (1969). Campo intelectual y proyecto creador. Pouillon, J., *Problemas del estructuralismo*. Siglo XXI.
- Bourdieu, P. (1986). Notas provisionales para la percepción social del cuerpo. AA.VV., *Materiales de sociología crítica*, pp. 183-194. La Piqueta.
- Bourdieu, P. (1991 [1980]). Estructuras, habitus, prácticas; La creencia y el cuerpo; La lógica de la práctica. *El sentido práctico*, pp. 75-166. Taurus.
- Butler, J. (1991). *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad* (selección). Paidós.
- Citro, S. y Aschieri, P. (2016). El cuerpo, modelo para (re)armar: Cartografía de imágenes y experiencias en los consumos urbanos. Quevedo, L. A. (comp.), *La cultura argentina de hoy. Tendencias*. Siglo XXI.
- Festa, P. (2018). *El K-pop esconde explotación, abusos, presión y suicidios: conoce el lado oscuro*. En línea: <https://www.filo.news/El-K-Pop-esconde-explotacion-abusos-presion-y-suicidios-conoce-su-lado-oscuro-l201812030001.html>.
- Foucault, M. (1987). Los cuerpos dóciles. *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI.

Guido, R. (2016). Imagen corporal. *Reflexiones sobre el danzar. De la percepción del propio cuerpo al despliegue imaginario en la Danza*. Miño y Dávila.

Islas, H. (1995). Código abierto: la antigüedad grecolatina. *Tecnologías corporales: danza, cuerpo e historia*, pp. 185-193. Serie Investigación y Documentación de las Artes. Instituto Nacional de Bellas Artes, D.F.

Mora, S. (2011). Entre las zapatillas de punta y los pies descalzos. Incorporación, experiencia corporizada y agencia en el aprendizaje de Danza Clásica y Contemporánea. Citro, Silvia (comp.), *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Biblos, Universidad de Buenos Aires - Letra Viva.

Rutina de *trainee* de SM Entertainment: <https://www.quora.com/How-is-a-day-routine-of-a-Kpop-trainee> (versión en inglés). <https://m. pann.nate.com/talk/336932496?currMenu=talker&order=RAN&page=1&rankingType=total> (versión en coreano).

FILMOGRAFÍA Y VIDEOGRAFÍA

BTS – *Blood, Sweat & Tears* <https://www.youtube.com/watch?v=hmE9f-TEutc>

Mamamoo – *Yes, I am* <https://www.youtube.com/watch?v=Ue9NG1hAr78>

Reportaje de la BBC de Londres sobre *k-pop* en 2017: <https://www.youtube.com/watch?v=VrQdn8Z6eyk>.