SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

MANIFESTACIONES DE GORDOFOBIA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADAS EN PEDAGOGÍA

PRESENTAN:

CASSANDRA ESTEFANÍA GÓMEZ CEBALLOS
YOLOTZIN VILLAFAÑA JARAMILLO

ASESORA:

DRA. MÓNICA GARCÍA CONTRERAS

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO DE 2025.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Ciudad de México, enero 08 de 2025.

TURNO VESPERTINO
F(02) S(41)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **CASSANDRA ESTEFANÍA GÓMEZ CEBALLOS Y YOLOTZIN VILLAFAÑA JARAMILLO,** pasantes de esta Licenciatura, quienes presentan la **TESIS** titulada: **"MANIFESTACIONES DE GORDOFOBIA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA"** para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
Presidente (a)	ANGÉLICA DE GUADALUPE TERRAZAS DOMÍNGUEZ		
Secretaria (o)	MÓNICA GARCÍA CONTRERAS		
Vocal	ROSANA VERÓNICA TURCOTT		
Suplente	MARGARITA ELENA TAPIA FONLLEM		

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

JUAN PABLO ORTIZ DÁVILA
Presidente de la Comisión de Titulación
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/14 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 23/10/14 y entró en vigor el 05/11/14.

c.c.p.- Comisión de Titulación.
Alumnas.
IEH/SUP/ECO

Agradecimientos

Quisiera agradecer a mi familia por todo el apoyo y amor brindado en este viaje de deconstrucción y por la oportunidad que tengo hoy. A mis redes de apoyo de mujeres poderosas que todos los días me demuestran resiliencia para cumplir mis objetivos. A mis amistades que todos los días me enseñan con bondad y ternura para crecer y aprender.

De igual forma agradecer a nuestra asesora de tesis, la Dra. Mónica García Contreras por su paciencia y compromiso al dirigirnos hacia el cuestionamiento y la indagación. A la Universidad Pedagógica Nacional por abrirme sus puertas y su conocimiento, sin el apoyo y la fe de todos y todas las involucradas no sería posible la finalización de esta tesis.

A Cassandra por ser compañera y amiga en este viaje, por estar en momentos de frustración y en otros de alegría y por contribuir al mundo con su conocimiento.

Por último, a esa niña pequeña que un día pensó en cambiar al mundo, gracias por no rendirte.

Yolotzin.

Con profundo agradecimiento, deseo reconocer el apoyo incondicional de mi familia, cuyo respaldo y confianza en mí fueron fundamentales para completar esta etapa. A mi padre, madre y hermana, cuya guía y esfuerzo hicieron posible la culminación de mis estudios; su amor y enseñanzas han sido pilares en mi formación personal y académica.

De manera especial, agradezco a mi pareja, quien me acompañó en cada momento, brindándome aliento y fortaleza en los desafíos, así como celebrando cada logro a mi lado. Su apoyo inquebrantable, junto con el de nuestras mascotas, Fifi y Bingo, fue clave para la realización de este proyecto.

A mis amigas y amigo, cuya compañía y palabras de aliento hicieron que este camino fuera más llevadero, les expreso mi más sincera gratitud.

Por último, pero no menos importante, agradezco a mi compañera de tesis, Yolotzin, de quien aprendí mucho a lo largo de este proceso. Su compromiso, conocimientos y apoyo no sólo enriquecieron este trabajo, sino que también fueron un gran respaldo en mi vida.

Cassandra.

Índice

INTRODUCCIÓN 6
DESCRIPCIÓN 8
JUSTIFICACIÓN 9
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN 10
OBJETIVO GENERAL 10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS 10
DELIMITACIÓN 10
POBLACIÓN 11
ESTADO DEL ARTE 13
MARCO TEÓRICO 27
I: GORDOFOBIA ¿CON QUÉ SE COME? 27
II: LOS TCA: ALIMENTÁNDONOS DE CUERPOS IMPUESTOS 33
III: ES POR TU SALUD: HABLEMOS DE OBESIDAD, SOBREPESO Y MEDICALIZACIÓN 38
IV: ESTEREOTIPOS, PREJUICIOS Y VIOLENCIA: UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN 45
METODOLOGÍA 53
RESULTADOS 56
PROPUESTA 103
Donde todas caben 103
Presentación del taller: 103
Propósitos del taller 104
Objetivos 104
Contenidos 104
CONCLUSIONES 111
Referencias 116
Anexos 123

Especificaciones:

En adelante nos referiremos a personas, por lo que utilizaremos pronombres en femenino como a/la/ellas, cuando hablemos de hombres se especificará.

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se hablará sobre las manifestaciones de gordofobia y cómo interviene en la educación con estudiantes que se encuentran en la etapa de la adolescencia entre los 12 y 15 años; una de las cosas que más se cuestiona es ¿Cómo se lleva a cabo esta violencia entre pares dentro del aula? ¿Cómo se manifiesta? "El paradigma de la dieta y el argumento ficticio de asociar gordura con mala salud siguen instalados en los discursos sociales a través de consignas que se hacen presentes en las publicidades y en los ideales hegemónicos de belleza" (Heinrich, 2022).

Como sabemos la adolescencia es una etapa en la que existen muchos cambios importantes en todos los aspectos, físicamente, la manera de interactuar entre pares, con las personas que lo rodean, esto último es lo que nos interesa para nuestra investigación. La adolescencia como etapa del desarrollo humano en la que uno de los mayores intereses es la aceptación social, otra de las cosas de las que más se percatan y se preocupan, en la mayoría de los casos, es la apariencia física.

Debido a que la apariencia es tan importante en esta etapa, también existen jerarquías entre las adolescentes basándose en su físico, creando relaciones de poder y dominación entre sí. Esto provoca que la dominada sienta la necesidad de encajar con el ideal que establece aquella que domina para que la relación víctima-agresor tenga una dinámica y un fin; agredir. Ser agresor tiene su complejidad ¿Por qué la persona agresora piensa cómo piensa? ¿Por qué agrede? Por otro lado, la víctima también es compleja ¿Qué le hace ser una víctima? ¿Qué factores influyen para asumir un papel pasivo y ser violentada? En definitiva, nuestra intención es concentrarnos en la dinámica de víctima-agresor de la gordofobia y conocer las manifestaciones de violencia que tienen las adolescentes hacia los cuerpos grandes.

Las personas que han analizado este fenómeno han llegado a la conclusión de que la sociedad en la que vivimos enseña que lo valioso y lo saludable, está relacionado con lo ágil y lo dinámico o lo esbelto, y lo lento, lo voluminoso, aquello que se ve grande es lo que no está bien y que no es saludable, mucho menos bello, pero ¿Quién decide lo que es bello? Uno de los factores que más nos interesa investigar es cómo las adolescentes en su etapa de crecimiento sienten que necesitan cumplir con los requisitos de un estereotipo de belleza, que históricamente han arrastrado especialmente las mujeres, aunque nadie está exento de tener inseguridades al no cumplir con este estándar. Creyendo que es una obligación y dejamos de ser dueñas de nuestros cuerpos por querer ser aceptadas y encajar, tomando un papel pasivo para ser lo menos vulnerable posible (aunque ya lo son) siendo parte de una dinámica de poder que irremediablemente continúa existiendo.

De igual forma, se presentarán los resultados de la metodología aplicada y, para complementar esta investigación, se realizó el diseño de una propuesta de taller titulado “Donde todas caben”, el cual se pensó para impartir en las Telesecundarias en las que se realizó la misma investigación, con la finalidad de concientizar a las alumnas sobre sus inquietudes respecto al tema de la gordofobia y de qué manera afecta a otras personas y a ellas mismas.

DESCRIPCIÓN

Algo de lo que no se habla en la educación es la gordofobia. Este tipo de violencia ataca a aquellas personas que no encajan con el canon de belleza estética occidental del ser humano por tener sobrepeso y obesidad sin siquiera conocer los hábitos de la persona que se violenta, incluso sin indagar en todos los otros factores que están alrededor de algún individuo, pues no es solamente una cuestión de salud, sino que ha trascendido a un nivel de violencia que está normalizado y una relación político-social de poder de convivencia entre seres humanos.

Esta relación de violencia le interesa a la pedagogía, ya que en el aula escolar se lleva a cabo un proceso de socialización y convivencia que se aprende continuamente, dónde interviene una enseñanza y un aprendizaje al estudiante, las personas implicadas de tal proceso intervienen al ejercer estás conductas, ya sean docentes, estudiantes, personal educativo, etc., así como se aprenden conocimientos valiosos para la vida también se aprenden conductas violentas que con el tiempo se normalizan, un ejemplo de ello es burlarse de la persona con sobrepeso del grupo porque aprendimos que los cuerpos grandes son chistosos o feos o desagradables o todo al mismo tiempo.

La gordofobia es una forma de interacción en el aula escolar, que conlleva consecuencias en la víctima tanto como en el agresor, si bien es dicho que detrás de un agresor hay otro agresor, también podemos decir que detrás de una víctima hay una cadena de agresores, que en ocasiones provoca daños irreversibles en la salud mental y física de las personas que la sufren, como son el caso de la dismorfia corporal, o algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Sin embargo, quienes ejercen esta violencia también tienen un porqué y una razón por la que piensan que los cuerpos grandes no son válidos, por lo que valdría la pena preguntarse ¿Qué pasa en la relación de víctima-agresor de la gordofobia dentro de una institución escolar?

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad vivimos considerando a la violencia como algo generalizado y normalizado en las relaciones humanas, si bien existen diferentes tipos de violencia que sufrimos y ejercemos, la gordofobia ha sido una violencia que genera consecuencias en las personas que la sufren, así como en la agresora, ya sean físicas, psicológicas y emocionales. Por lo tanto, se considera de suma importancia, que, como pedagogas, seamos capaces de comprender la relación de víctima-agresor, tomando en cuenta que está violencia se lleva a cabo dentro del aula escolar y en convivencia con los estudiantes.

Por consiguiente, creemos necesario que se conozca y se hable sobre la gordofobia en la educación, pues la estética humana que se considera bella hegemónicamente no le da valor moral ni ético a una persona para someter a otra por su apariencia. Por lo que investigar y documentar lo que sucede en esta relación de víctima-agresor es imperativo para que el proceso educativo se ejecute de la manera más adecuada posible. Por otro lado, consideramos que es necesario que se empiece a visibilizar lo que causa la gordofobia en la actualidad, debido a que no hay referentes que hablen al respecto, pues los antecedentes que existen hacen referencia a la cultura de la dieta, lo saludable y la prevención de la obesidad dando por hecho que ser gorda es algo malo.

Las consecuencias que son resultado de recibir o ejercer la gordofobia pueden ser irreversibles. Una de ellas que se puede identificar al momento y que nos concierne como pedagogas atender es que impide conocerse a uno mismo, pues el hecho de que un día nos miramos al espejo y vemos nuestro reflejo pensando en quienes somos y cómo nos vemos, y que simplemente al otro día hacemos exactamente lo mismo, pero la diferencia es que nos reprochamos porque no nos vemos de otra forma, ello causa que queramos aparentar alguien que no somos y dejamos de reconocernos, y al mismo tiempo dejamos de ser dueñas de nuestros cuerpos, entregándolo a una hegemonía que nos dice que hacer, ser o sentir en convivencia con nuestro alrededor, dejando de lado que en primera instancia somos seres

individuales y sociales que merecen validación y respeto, los cuerpos grandes y gordos también merecen amarse y aceptarse a sí mismos.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se manifiesta la gordofobia en la convivencia escolar de la adolescencia dentro del grupo focal de la institución?

¿Cómo se percibe el estereotipo de los cuerpos saludables, no saludables y la cultura de la dieta en el estudiantado?

¿Existe una minusvaloración, discriminación, descalificación, segregación, marginación hacia los cuerpos gordos?

OBJETIVO GENERAL

Reconocer las expresiones o manifestaciones de gordofobia que se presentan en el grupo focal con las adolescentes de las instituciones “Máximo Gorki” y “N° 32”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer qué tipo de actitudes violentas se dan en la convivencia del estudiantado en el grupo focal en relación con la gordofobia
- Conocer el estereotipo de los cuerpos saludables, los no saludables y la cultura de la dieta que el estudiantado tiene.
- Conocer si existe una minusvaloración, discriminación, descalificación, segregación, marginación hacia los cuerpos gordos

DELIMITACIÓN

Adolescentes de 12 a 15 años que cursaban, durante 2023 el nivel secundaria en de la Escuela Telesecundaria “Máximo Gorki” No. 563, ubicada en el municipio de Chimalhuacán en la colonia Acuitlapilco, Calle Independencia s/n; y la Escuela

Telesecundaria No. 32, ubicada en C. Antillas 65, Portales Nte, Benito Juárez, 03300 Ciudad de México, CDMX, para la contribución de la tesis “Manifestaciones de gordofobia en la educación secundaria”

POBLACIÓN

Los sujetos que se observaron eran estudiantes de 12 a 15 años, etapa en la que se llevan a cabo procesos de cambio de forma natural y además dónde se cursa el nivel educativo de secundaria. Es la etapa de la adolescencia, dónde se llevan a cabo procesos significativos para las personas implicadas, existen incertidumbres, inseguridades y miedos a cambios físicos y emocionales.

Nos interesó observar su comportamiento dentro de la escuela, con la intención de averiguar cuáles son las manifestaciones de la gordofobia en su convivencia, ver tanto a la víctima, como al agresor y cómo se comporta esta relación, y de paso observar si las personas docentes a cargo del grupo reconocen está violencia, si la fomentan o siquiera si la conocen o están conscientes de estas conductas dentro del grupo.

La zona en la que se ubica la telesecundaria “Máximo Gorki” forma parte de una colonia en el municipio de Chimalhuacán, donde son muy comunes diferentes tipos de violencia como inseguridad, el acoso callejero, misoginia y machismo tanto fuera como dentro de la institución, además de que el hostigamiento entre compañeras es una situación cotidiana, sin mencionar las carencias que se viven. “Las principales carencias sociales de Chimalhuacán en 2020 fueron carencia por acceso a la seguridad social, carencia por acceso a los servicios de salud y carencia por acceso a la alimentación.” (DATA México, 2020). Las familias son estereotípicamente tradicionales, aunque hay diversas dinámicas en las que los padres no están del todo presentes ni se involucran con la educación de las estudiantes, por lo tanto, las cuidadoras no necesariamente son los padres ni las madres.

El nivel socioeconómico de la población estudiantil oscila entre el nivel medio-medio y medio-bajo, “En 2020, 55.8% de la población se encontraba en situación de pobreza

moderada y 13.1% en situación de pobreza extrema. La población vulnerable por carencias sociales alcanzó un 16.4%, mientras que la población vulnerable por ingresos fue de 7.59%.” (DATA México, 2020)

Es indispensable tomar en cuenta el nivel económico de la zona, pues de ello depende que las alumnas tengan acceso a la información adecuada para poder tomar decisiones que involucren su bienestar, además de que no todas las adolescentes pueden continuar con sus estudios después de la secundaria, pues “En 2020, los principales grados académicos de la población de Chimalhuacán fueron Secundaria (174 mil personas o 35.2% del total)” (DATA México, 2020). Al ser una zona de nivel económico medio-bajo en su mayoría, no todas las alumnas tienen el privilegio de informarse y los apoyos gubernamentales no siempre llegan a la telesecundaria.

La dinámica de la telesecundaria Máximo Gorki consiste en un único turno matutino con 3 grupos, uno de cada grado. Con una jornada de tiempo completo de 8:00 am a 2:00 pm. Cada grupo tiene a su docente titular, todas egresadas de una normal, la directora de la institución y una persona de intendencia. La telesecundaria no cuenta con ninguna orientadora, laboratorios, no cuenta con docentes de educación física, ni pedagogas. Sin embargo, aun cuando el espacio es limitado, el plantel fomenta el deporte y las artes a través de proyectos y torneos periódicos.

La escuela telesecundaria “N° 32” forma parte de la colonia Portales Norte en la delegación Benito Juárez de la Ciudad de México. Es importante resaltar que esta colonia tiene un “índice de desarrollo social alto” (SIBISO 2022) esto nos indica que “se busca cumplir con una igualdad y Derechos, más incluyente, con acceso pleno y avance progresivo de los derechos humanos” (SIBISO 2022). Los alrededores de esta institución son mayormente comercios familiares dedicados a la repostería, cuentan con parques, gimnasios urbanos, un mercado y un PILARES La zona de la colonia portales es segura, tan solo se han registrado algunos asaltos a tiendas de autoservicio.

El nivel socioeconómico de la población estudiantil oscila entre el nivel medio-medio y medio alto, la mayoría de las y los estudiantes llegan a la escuela con su propio medio de transporte por parte de sus padres (vehículo), las estudiantes vienen

mayormente de la Alcaldía Iztapalapa, es importante saber el nivel socioeconómico de esta zona, su nivel es bajo, por consiguiente, enfrentan restricciones en sus condiciones de vida.

Esta institución cuenta con un único turno (Matutino), 3 grupos por cada grado escolar, con un aproximado de 20 a 25 alumnas por salón, al ser telesecundaria, solo existe una docente por cada salón, todas egresadas de escuelas normales, una docente de red escolar, una pedagoga en el área de “update” que cumple la acción de orientadora y actualiza a las adolescentes en temas como el feminismo y la educación desde la igualdad y equidad; igual cuentan con una persona de intendencia y una prefecta, encargada del control de conducta en las estudiantes.

Dentro de la telesecundaria, este año no se han presentado situaciones de violencia física, los padres y madres de familia firmaron un acuerdo para ir por sus hijos e hijas a la telesecundaria para evitar enfrentamientos entre la comunidad estudiantil en el horario de salida, igualmente hay un control de horarios en los recesos, cada grupo tiene su horario; En algunas ocasiones se llegan a dar inconformidades entre estudiantes, estos se resuelven de manera inmediata por parte de las docentes encargadas de cada grupo con ayuda de la pedagoga.

ESTADO DEL ARTE

Para la elaboración del estado del arte se consultaron tesis, libros, y artículos, relacionadas al tema principal (gordofobia), además de que también encontramos trabajos académicos que hablan sobre la obesidad, violencia estética, la cultura de la dieta y su correlación con la publicidad, que abordan nuestro tema desde una perspectiva clínica y de por qué es importante prevenir la obesidad como una enfermedad, nuestra intención es hacer un cuestionamiento sobre lo que se ha dicho de la problemática. Debido a que el conocimiento actual de la gordofobia es limitado, nos hemos dado a la tarea de recopilar la información pertinente para el estado del arte y cuestionar el conocimiento existente desde la pedagogía.

Como primer apartado de este estado del arte, se retoman tesis consultadas, los años de publicación rondan desde el año 2017 al 2020. Como se puede notar es un tema que empezó a tomar relevancia hace algunos años, se tiene que considerar que estas tesis tienen como punto de partida, la gordofobia y violencia estética, sin embargo, ninguna vista desde el ámbito de la educación.

Los libros consultados tienen un rango más amplio entre los años de publicación, el libro que lleva más tiempo publicado, esta visto desde un ámbito feminista, “cuerpos que importan” de Judith Butler, escrito en 1993; Mientras que los libros más actuales, en las que ya se toca el término “gordofobia” tienen un rango de publicación del año 2016 al año 2020.

Arriaga (2020) nos presenta su tesis de nivel Licenciatura en Psicología “Impacto que tienen las campañas publicitarias en el estereotipo de belleza de las adolescentes”. El objetivo principal de esta tesis es identificar si las adolescentes alteran la percepción de su cuerpo a través de las imágenes que da la publicidad como un estereotipo de belleza y si existen daños en el bienestar físico y emocional de estas adolescentes. A través de una metodología mixta dónde se eligió una muestra representativa de 200 adolescentes de 10 a 19 años, para aplicar cuestionarios que cuantifican cualidades y características sobre lo que piensan del estereotipo de belleza y sus propios cuerpos.

De las 200 adolescentes, 111 se sentían inconformes con su cuerpo, el 55.5% se sienten con la necesidad de tener un cuerpo perfecto y el 79% un abdomen plano siendo que las adolescentes con sobrepeso u obesidad son quienes sienten que deben de cambiar su cuerpo debido a la publicidad y el estereotipo de belleza actual. Además de que este 79% se encuentran en una edad entre los 14 y 15 años, demostrando que, a temprana edad, las mujeres se comienzan a preocupar por su apariencia, además de que un 44.2% hacen ayunos prolongados e incluso vómitos para evitar el sobrepeso o la obesidad con la finalidad de encajar con un cuerpo normativo y hegemónicamente bello que se les presenta en las campañas publicitarias

Arriaga (2020) menciona en su tesis que la publicidad juega un papel importante en la percepción de las adolescentes, sobre todo en aquellas que no se identifican con el estereotipo de belleza que la misma publicidad les presenta. Siendo así que esta investigación no es para analizar las enfermedades que las adolescentes están propensas a tener por seguir un estereotipo de belleza, sino que se refiere a un aspecto psicológico y sociocultural que provoca la publicidad en la percepción que las adolescentes tienen del mundo que las rodea y sobre todo de su propio cuerpo. En efecto, se afirma que tal publicidad sí afecta en la percepción que tienen estás adolescentes mexicanas e incluso que se preocupan por cumplir con tales requisitos a temprana edad.

Por último, hace hincapié en que la adolescencia es una etapa en la que es fácil manipular, además de que existe una cierta vulnerabilidad, por lo tanto las adolescentes pueden ser influenciables a los estímulos que se les presenta, Arriaga (2020) pone en tela de juicio que la publicidad sea realmente dirigida a todo público, pues la idea de que exista una talla estandarizada o unitalla excluye a más de la mitad de la población. También se demostró que las adolescentes mexicanas adquieren conductas nocivas para la salud, como vómitos, ayunos prolongados y constantes, ingesta de pastillas y dietas extremas con tal de seguir el estereotipo que la publicidad les presenta.

Quiros (2019) y su tesis “Gordofobia: Efectos psicosociales de la violencia simbólica y de género sobre los cuerpos. Una visión crítica en la universidad Nacional, Heredia.”

El objetivo general de esta tesis fue determinar los efectos psicosociales de la gordofobia a nivel simbólico y de género sobre la percepción de los cuerpos, establecida entre las personas que estudian en alguna de las facultades y centros de la universidad Nacional, sede central y campus Benjamín Núñez, en Heredia, Costa Rica.

Su Metodología fue de tipo mixto, (Tipo de investigación) de carácter exploratorio, con análisis feminista como parámetro de respuesta a las preguntas y objetivos planteados, dentro de la metodología se implementó un diseño de triangulación con datos cualitativos y cuantitativos que permitió explicar el fenómeno de la gordofobia.

Esta investigación fue de tipo mixta con diseño de triangulación, ya que implementó dos dimensiones investigativas: una cualitativa y otra cuantitativa. Esto permitió responder al principio de complementariedad para explicar de una mejor manera la gordofobia, sus implicaciones sociales y consecuencias personales, y así responder más eficientemente las preguntas que impulsaron esta investigación.

Como principales hallazgos destaca en la población participante, que no es necesario percibirse como una persona gorda para sentir una insatisfacción corporal y contemplar la intervención quirúrgica estética como una opción, principalmente por parte de las mujeres. Las prácticas gordofóbicas que se llevan a cabo dentro de la universidad se realizan entre estudiantes, así como por parte del profesorado, según indica el estudiantado participante.

Matus (2019), que para obtener el grado de Maestra en Antropología presenta su tesis “Ser gorda en Juchitán de Zaragoza: entre la normatividad corporal y la disidencia. Un análisis de los itinerarios corporales de nueve mujeres zapotecas”, tiene un grupo focal muy establecido, como en su título lo dice, nueve mujeres zapotecas.

Esta tesis tiene como objetivo mostrar cómo se constituye la experiencia de las mujeres de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca, en relación con la gordura. Utiliza una metodología cualitativa, ya que su método etnográfico contrasta algunas características de la comunidad, lo que generalmente se concibe como gordura y lo que las mujeres piensan de la gordura.

Se menciona que en cada sociedad y en cada tiempo existen pautas corporales prescritas tanto a niveles individuales como institucionales que indican cómo debe ser un cuerpo. Estas pautas se relacionan con cuestiones sociales, económicas, y políticas y conllevan el problema de volverse reguladoras de la normalidad, deterministas y discriminatorias, pues todo lo que se percibe fuera de la norma corporal se traduce como lo modificable, lo estigmatizado y lo abyecto. A pesar de que no abarca nuestra población destinada, esta tesis habla de la gordofobia, con el enfoque que le queremos dar a la nuestra.

Aun cuando en esta tesis los hallazgos también son experiencias de la misma autora, refleja lo que queremos demostrar, que la connotación que se le da a la gordura es algo malo o insano. Que no nos importa estar saludables, nos importa ser delgadas, en especial a las mujeres que históricamente hemos cargado esta obligación de "vernos bien" y verse bien es ser delgada, y así se excluyó a más de la mitad de la población por no estar en su peso ideal.

Aborda algunos conceptos que nos interesa como la normatividad corporal, es decir, ser poseedoras de un cuerpo que es válido ante la sociedad de forma estética, aquel cuerpo que es considerado bello bajo ciertos criterios, siendo el más importante la delgadez. Otro es la idea de un movimiento antigordofóbico, en el que las personas con sobrepeso, que han sido discriminadas por ello, se unen para tratar de informar al resto de la población que todos y todas estamos expuestos a ejercer la gordofobia en cualquiera de sus presentaciones.

Gloriano (2018) nos explica en su tesis "La naturaleza psicológica de la belleza visual en la estética".

Desafortunadamente, esta tesis no tiene un capítulo que muestre la metodología utilizada ni un objetivo claro, sin embargo, hace un gran recorrido histórico sobre lo que se consideraba bello en el ámbito de la psicología. De igual manera menciona que en efecto hay una gran influencia de la cultura en este concepto de belleza, y que debido a esto es que lo que se considera bello evoluciona con cada generación y cada época.

Hace énfasis en que este concepto de belleza también se le atribuye mayormente a la figura femenina para cumplir un ideal según la época, el lugar, las tradiciones, etc., una prueba de ello era la industria del cine, de la moda, los medios de comunicación, y la decoración.

Como principales hallazgos, el autor menciona que, desde el punto de vista filosófico, la estética adquiere una connotación subjetiva haciendo preguntas como ¿qué es la belleza? ¿Cómo decidimos qué es bello y qué no? De modo que a criterio de la mayoría, la belleza es la delgadez, de tal manera que se establecen normas alrededor

de los cuerpos femeninos. Menciona que, la filosofía y la ciencia, hace uso de esto para poder apreciar todo tipo de interacciones y cuestiona la evolución de la belleza. El estigma que hay hacia las mujeres gordas es muy grande y Olea, B. (2017). nos explica en su tesis “La estigmatización de la gordura femenina, reproducción simbólico-cultural del estatus social de la delgadez”. Más que una tesis es un ensayo que muestra la valoración social negativa de la gordura es un fenómeno consolidado. Infelicidad, estupidez, soledad, fealdad, y pereza son algunos de los adjetivos con los que son definidos los sujetos obesos.

Como hallazgos se menciona que la constitución simbólico-discursiva de las corporalidades femeninas se sustenta en dinámicas de poder patriarcal internalizadas, lo cual produce sujetos disciplinados cuya satisfacción es resuelta ideológicamente en la ilusión consumista de poseer el cuerpo perfecto.

Aborda que el fenómeno de la corporalidad, la belleza y los desórdenes alimenticios se ven ligados a la desigualdad de género, en el sentido de que la hegemonía patriarcal oprime constantemente a la diversidad de cuerpos, en especial a los cuerpos gordos, sobre todo hacia las mujeres. Este ensayo resulta muy útil, ya que aborda la problemática desde el criterio político-social que nos interesa abordar en nuestra tesis.

También menciona que los medios de comunicación influyen en la percepción que tenemos sobre los cuerpos, dirigido especialmente al ideal femenino, pues al ser un medio masivo, la mayoría de las personas asumen estas posturas como una norma, pues se les presenta con el mismo formato y se asume como una ideología que se da por sentada y de esta forma, la norma se convierte en una regla y posteriormente en un requisito que cumple cuando se habla de los cuerpos ajenos.

Las tesis mencionadas anteriormente tienen una población muy marcada, las mujeres, se demuestra que esta población es mayormente afectada al igual que las y los adolescentes.

El libro “Bellas para morir, estereotipos de género y violencia estética contra la mujer” de Esther Pineda, 2020, en uno de sus capítulos, nos habla de las exigencias de

belleza hacia la mujer a través de la historia, que el objetivo al final es alcanzar los cánones de belleza que fueron construidos por un sistema patriarcal, el canon de belleza “no es algo que simplemente se posee, sino que debe ser construida, mejorada o profundizada a través de distintos materiales, artificios, técnicas, instrumentos y dispositivos”(Pineda 2020, p,107), sumando ahora, aspectos económicos para poder cumplirlos.

Más adelante Pineda (2020) nos habla de la gordofobia y el culto de la delgadez, que es el tema que más interesa resaltar en este trabajo, “La gordura se ha constituido como un estigma, indisociablemente vinculada a la fealdad” (p.122) , esto nos lleva a que las personas gordas han sufrido discriminación y adjetivos negativos como “discordantes, desproporcionadas, inarmónicas, amorfas, disonantes y, por tanto, poco estéticas, desagradables a la vista, e incluso, capaces de producir displacer y repulsión” (Pineda 2020, p,122).

En el apartado “La gordofobia y el culto de la delgadez” se cita a diferentes activistas contra la gordofobia, una de ellas es Virgie Tovar, ella dice que “Ser gorda significa que eres inferior y que la gente puede darte un significado y nombrarte” (Tovar, en Bellas para morir, Pineda 2020, p, 123) esto quiere decir que se adjudican hábitos a los cuerpos gordos solo por su apariencia, al pensar que no son sanos, no tienen una buena alimentación y no se ejercitan. Tovar describe la gordofobia como “una ideología intolerante que trata a las personas gordas como un medio para controlar el tamaño corporal del mundo”, la sociedad trata de erradicar la gordura, la obesidad, como si fuese una plaga (Tovar, en Bellas para morir, Pineda 2020, p, 123)

Como se ha mencionado anteriormente los medios de comunicación y la publicidad, juegan un papel, lamentablemente importante en la imposición de cuerpos perfectos,

> a través de contenidos como las películas, el cine animado, las series, las telenovelas, los dibujos, la publicidad y los productos informativos, construyen, reconstruyen, difunden, promueven, propagan, perpetuán e imponen a las niñas y a las mujeres imaginarios, arquetipos, estereotipos, ideales, ilusiones, modelos y estándares de belleza inalcanzables, los cuales, como ya he mencionado anteriormente, se

> construyen a través de premisas sexistas, gerentofóbicas, racistas y gordofóbicas. (Pineda 2020, p,137)

Como nos podemos percatar, el libro nos habla más sobre los cuerpos de las mujeres, y la violencia que reciben solo por ser de cierta forma, existe muy poca información sobre cómo los hombres perciben su cuerpo, si se sienten inseguros o con cuerpos impuestos, ¿esto a que se debe?, “El carácter patriarcal de la belleza queda en evidencia en el hecho de que, mientras que en las mujeres la belleza aumenta su feminidad, en los hombres disminuye la masculinidad”. (Pineda 2020, p, 110) esto quiere decir que, si los hombres se preocupan por su aspecto físico, si trata de “cuidar” una imagen, se pone en duda su masculinidad.

Piñeyro nos acerca hacia el activismo antigordofóbico y la gordosfera como un espacio seguro que visibiliza a las personas gordas en una sociedad determinada. En su libro nos habla un poco de la educación, específicamente el bullying escolar, es “Stop gordofobia y las panzas subversas”, en su capítulo, “Bullying escolar, acoso callejero, humillación pública”. nos menciona de manera muy breve, los comentarios y actitudes hacia las personas gordas dentro de una escuela, “Muchas personas gordas hemos sufrido acoso escolar desde pequeñitas hasta la adolescencia y más allá. Muchas lo seguimos sufriendo de grandes: más de una gorda podrá contar que le han gritado en alguna ocasión “¡¡¡GORDAA!!!” en la calle (intentando insultarla) acompañado de alguna preciosidad como “asquerosa”, “puta”, “de mierda” y/u otros complementos.” (Piñeyro, 2016, p, 38)

Piñeyro (2016), nos habla de una opresión gordofóbica, empezando por la descripción de a qué se le llama o considera “gordofobia” ella menciona en su capítulo número 3 que:

> llamamos gordofobia a la discriminación a la que nos vemos sometidas las personas gordas por el hecho de serlo. Hablamos de humillación, invisibilización, maltrato, inferiorización, ridiculización, patologización, marginación, exclusión y hasta de ejercicio de violencia física ejercidas contra un grupo de personas por tener una determinada característica física: la gordura. (Piñeyro, 2016, p, 48)

Tenemos que reconocer, que el hecho de tener estereotipos, prejuicios y estigmatizar a una persona o un grupo de personas solo por su aspecto físico, no está bien, no tenemos que hablar de cuerpos ajenos, no sabemos el daño que le hacemos a las personas, de qué manera puede impactar, y cuestionarnos, por qué estamos pensando cosas despectivas, ¿De dónde vienen esas ideas?

Piñeyro es una de las pocas activistas que les da un espacio a los hombres gordos para manifestarse en la violencia estructural gordofóbica, además de que relaciona el género con la gordofobia. En su apartado “gordas vs gordos” hace mención del por qué los hombres gordos son una cuestión feminista y cómo influye la connotación de género en la gordofobia que viven hombres y mujeres, a pesar de ser el mismo tipo de agresión, no se vive de la misma forma

> Es destacable que las mujeres hemos tenido cierto protagonismo en la lucha antigordofóbica, quizás debido a que nosotras nos hemos visto más afectadas por las cuestiones de la imagen, o a que el feminismo hace décadas que viene trabajando los temas relacionados con el cuerpo y la belleza. De la misma manera, es innegable que, en tanto que gordos, los hombres tendrán que buscar su cuota de espacio en la lucha y el camino hacia la liberación gorda. Sin embargo, considero algo arriesgado equiparar ambas corporalidades, cuando de hecho, a pesar de compartir la opresión gordofóbica, difieren de forma contundente en lo que a la experiencia de género respecta. (Piñeyro, 2016, p. 78)

Cita a Virgie Tovar y menciona que la base de la discriminación a los hombres gordos es a partir del rechazo a lo femenino, pues los hombres gordos al tener sobrepeso están renunciando a su virilidad y su masculinidad, ya que dejan de tener esas características físicas de un “verdadero hombre”

En este sentido, hace referencia a que los hombres gordos son una cuestión femenina, además de que menciona la misoginia que existe dentro de la gordofobia y la variabilidad de las agresiones o situaciones que se presentan para cada persona.

“Gorda no es un insulto” nos aporta una perspectiva más personal, Luisa Verde (2021) nos habla de su experiencia, viviendo violencia estética desde muy pequeña, primero

por ser una persona delgada, recibiendo adjetivos descalificativos, por su apariencia, y tiempo después por ser una persona gorda, los comentarios que más recibía eran por parte de su familia.

Al final del libro nos proporciona un glosario en el que define body positive, “movimiento social que busca visibilizar y normalizar las realidades humanas, especialmente del cuerpo y la imagen (en colectivo)” (Verdee, 2021 p.305) es muy importante la existencia de este movimiento social, sin embargo existe una imposición de amor a tu cuerpo de manera inmediata, cuando en realidad todas las personas llevan su proceso de amor hacia ellas mismas de manera diferente, y no nos enseñan a cómo hacerlo; amor propio, gordofobia, la “gordofobia internalizada” “viene también de la opresión sistemática e internalizada, es decir, cuando el individuo comienza a hacer el trabajo de sus opresores por sí mismo.

En palabras cortas, el momento en que uno cree tanto en las limitaciones sociales que las asume como lo normal y correcto” (Verdee, 2021 p.305) al final esto se deriva de toda una cultura que contribuye al rechazo de las personas gordas, al punto en el que las personas que están siendo discriminadas creen que son el problema por tener un cuerpo gordo; cuerpo hegemónico, cultura de la dieta, cuerpos disidentes, violencia simbólica, cultura de la delgadez y por último activismo gordo.

Uno de los libros que también hemos consultado es “Cuerpos que importan. Sobre los limites materiales y discursivos del “Sexo” de Judith Butler (1993). Su texto es de corte feminista, donde comienza diciendo que la materialidad del sexo y sus diferencias pone a unas con más poder (hombres) y otras con menos o sometidas (mujeres) por cuestiones anatómicas y de comportamiento humano (género).

Esta materialización de características y comportamientos se expresan como una construcción que se implanta en nuestras vidas cotidianas y que eventualmente nos lleva a excluir a quienes no tienen una materialización (presencia) firme como la que es privilegiada. “la materia misma está fundada en una serie de violaciones, violaciones inadvertidamente repetidas en la invocación contemporánea” (Butler, 1993, p. 56), en función de ser hombres o ser mujeres, donde las mujeres tienen una construcción sometida desde el lenguaje y desde nuestros cuerpos.

Uno de los artículos que se han recopilado para el estado del arte es “La insostenible pesadez de los prejuicios: el acoso de la gordofobia en las mujeres” de Adriana Fuentes Ponce y Guitté Hartog, publicado por la Universidad Autónoma de Puebla (2020), nos muestra que existe una exigencia social en cuanto a la apariencia estética y corporal, así como la imagen física socialmente aceptada y que se ha instalado como un requisito por cumplir.

En este artículo se presentan los resultados de la aplicación de 120 cuestionarios a mujeres de la capital del estado de Puebla, en cuanto a la representación que se concibe de las mujeres bellas, las feas, las gordas y las delgadas “La hipótesis principal de este trabajo es que el conjunto de mensajes percibidos como inofensivos sobre los estándares ideales del cuerpo legitiman varias formas de violencia simbólica y de discriminación hacia las mujeres que suelen confundirse con una moral hedonista o difusión de un estilo de vida sana.” (Fuentes y Hartog, 2013 p. 136).

Fuentes y Hartog (2013) mencionan que el fomento de una cultura light es alejarse de un pensamiento crítico, “asociada a un estilo de vida ligero, a una moda consumista cuya preocupación radica en la imagen, y la belleza se convierten en la apología que se le aleja del pensamiento crítico” (Fuentes y Hartog, 2013, p. 136). Mencionan que tal consumo se genera a partir de la publicidad y que tal publicidad se personifica con cuerpos femeninos, como resultado consumimos cuerpos con una forma específica con características específicas.

Donde la identidad y la imagen juegan una gran importancia en la expectativa y estilo de vida ideal, por lo tanto, se concibe una meta del cuerpo deseado y, por ende, se incita a las personas a adquirir un estilo de vida ligero o light, donde se fomenta la cultura de la dieta y las modificaciones corporales como algo normal, válido y sensato para buscar o alcanzar la juventud, delgadez y belleza.

Menciona que desde 2005 la OMS ponía la obesidad como una enfermedad “comentó lo alarmante de las cifras de obesos en el mundo estimando que de no invertirse esta tendencia en 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de setenta y tres por ciento de muertes.” (Fuentes y Hartog, 2013, p. 139). Las estadísticas

muestran que un porcentaje significativo de la población estudiada decía que la obesidad era una tragedia:

> En nuestro país, declaraciones como las del representante de la comisión federal para la protección contra riesgos sanitarios en el año 2005 al dar la cifra de que el dieciséis por ciento de la población muestra obesidad y casi cincuenta por ciento tiene sobrepeso calificando como una tragedia haber pasado de ser un país de flacos desnutridos a ser uno de gordos desnutridos. (Comunicado de prensa Secretaría de Salud No. 716)

Incluso se menciona que en nuestras conversaciones cotidianas siempre existe el tema de la apariencia y la imagen, donde se cuestionan la visibilidad de marcas en la piel, el peso de las personas, de no ir a la moda, entre otras cosas, relacionado directamente relacionado a la buena presentación de las mujeres y que al mismo tiempo es causa de burlas y chistes misóginos de la presencia social de las mujeres.

Ejemplifica aquella violencia estética y simbólica que vivimos las personas gordas en nuestra vida cotidiana:

> Gran parte de la población de hombres y mujeres considera pertinente la distribución de licuados substitutos de comida, productos bajos en grasa, ropa interior que oculte protuberancias o modifique el cuerpo, el uso del maquillaje y productos que hagan parecer el arreglo como si fuese natural pero no descuidado, consideran además que la abstención de uno o dos alimentos al día es tener disciplina, control sobre sí para obtener una imagen que parezca saludable, así como mejora de la autoestima. Estos hábitos que se están difundiendo de boca en boca avalado por el planteamiento médico de que la obesidad provoca enfermedades graves, la mercadotecnia que muestra mujeres delgadas jóvenes y bellas y las industrias de la moda que presentan la indumentaria en tallas pequeñas (Fuentes y Hartog, 2013, p. 140)

De igual forma da la otra perspectiva que provoca en las personas, el cuestionamiento de la gordura, legitimando la agresión y la discriminación hacía personas gordas:

> combaten la gordura, legitimando una actitud de rechazo, hostilidad y compasión hacia las mujeres que no cuidan su figura de acuerdo con lo señalado anteriormente.

> Así se construye el proceso del no deseable, de la búsqueda del traidor y el cobarde que no sigue los lineamientos, de aquel sujeto que es diferente y al instaurarse en cierto grupo social justifica un odio colectivo que permite pensar que ciertas personas no deben existir, ser maltratadas o recluidas. (Fuentes y Hartog, 2013, p. 141)

Por otro lado, también se cuestiona el discurso dominante de la imagen corporal y el ideal de cómo tiene que ser bajo la justificación de tener una buena salud, pues desafortunadamente se ha asociado la autoestima y la seguridad a una búsqueda de la imagen ideal, en lugar de implementar y fomentar otros estilos de vida que beneficien a las personas, identificando un problema "a erradicar mostrando intolerancia hacia cierto grupo de la población, perdiendo de vista la necesidad de políticas públicas que favorezcan una alimentación más sana o un estilo de vida más activo, en que el cuerpo sea parte de la distinción identitaria y compartida y no en el objeto y el medio de opresión y de rechazo." (Fuentes y Hartog, 2013, p. 139)

Hablar de nuevo de la hegemonía médica y su relación con la gordofobia es muy importante para entender, porque se ejerce este sistema de poder, Rossini (2013) en su artículo "El culto al cuerpo y los nuevos ascetismo corporales" en 10° congreso argentino y 5° latinoamericano de educación física y ciencias; nos habla de cómo la sociedad tiene una gran influencia en cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo, también, de cómo los discursos médicos y estéticos hegemónicos "despiertan en los sujetos la necesidad de ser/parecer joven y delgado" (Rossini,, 2013. p 1) para poder encajar en un canon de belleza impuesto, porque eso es lo sano y lo correcto según la sociedad.

Ahora, regresando un poco a la hegemonía médica, "el discurso médico actual apunta a que el cuerpo/sujeto viva la mayor cantidad de tiempo posible y en las mejores condiciones de funcionamiento/rendimiento" y lo primero que se nos viene a la cabeza al pensar en una persona que es activa y sana, es en un persona delgada, solo por los prejuicios y estereotipos que tenemos hacia las personas gordas, pensar que no son ágiles, que no son activos y mucho menos sanos.

Existen personas que admiten que el ejercicio no es para ellas, pero se compensan llevando una alimentación adecuada, pero ¿con qué objetivo? solo para no ser

cuestionados y entrar en una hegemonía corporal, también hay personas que buscan un cambio físico no inmediato, se dedican a la actividad física en general, justo para conseguir un beneficio estético, y por último tenemos a las personas que buscan tener un cambio más rápido, y en este caso entran las personas que se someten a diferentes cirugías o tratamientos estéticas, las acciones anterior mencionadas solo tienen un solo objetivo, tener un “buen” aspecto físico, para gustarle a la sociedad.

Recuperamos un poco del taller “Violencia estética y gordofobia: discriminación corporal” impartido por Alejandra Oyosa el 25 de noviembre de 2022, en la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 092, Ajusco. Este taller fue parte de la primera jornada de activismo por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, fue organizada por la Unidad de Igualdad de Género e Inclusión de la UPN.

Como punto de partida se abordó la violencia estética, esta violencia se enfoca en cómo debemos vernos, se ejerce a todos los cuerpos, afecta más a unos que otros, si tienes un cuerpo muy delgado, se cuestiona tu alimentación, si tienes un cuerpo gordo, igualmente se cuestiona tu alimentación y salud, si eres una personas de talla pequeña, te utilizan como objeto de burlas y diversión, si eres una persona alta, te llenan de sobrenombres negativos, entre otros cuerpos diversos, no aceptados, igualmente se imponen conceptos de belleza que conforman cánones de belleza, reglas de lo que es bello y no lo es, la violencia estética tiene como objetivo, que deseamos acercarnos lo más posible al cuerpo que está en lo más alto de la jerarquía corporal-social: tamaño, forma, color de piel entre otras características.

En el taller se elaboró una actividad en la que se nos hizo ver nuestra gordofobia internalizada con diversas preguntas, en donde se aclaró y se recalcó que todas las personas tenemos gordofobia internalizada. Este breve ejercicio también se recuperó como punto importante para aplicar la metodología, ya que nos pareció interesante lo que se pudiera obtener como respuesta de parte de las adolescentes.

MARCO TEÓRICO

I: GORDOFOBIA ¿CON QUÉ SE COME?

En la actualidad conocemos la discriminación y la violencia como una conducta que todas las personas ejercen, en este caso la gordofobia. Según Masson "Es una expresión de odio, es una forma de rechazo y patologización de los cuerpos gordos." (Masson, 2016, p. 210). Históricamente se ha desarrollado la concepción de que los cuerpos gordos son un blanco de burlas, agresiones, y se minimizan porque no entran en el patrón corporal normativo que se considera correcto hoy en día.

Los efectos que la gordofobia tiene en la convivencia humana son la "humillación, invisibilización, maltrato, inferiorización, ridiculización, patologización, marginación, exclusión y hasta ejercicio de violencia física ejercida contra un grupo de personas por tener una determinada característica física: la gordura" (Piñeyro, 2016, p. 48). Por lo menos en México es común la cultura de hacer chistes sobre la persona gorda que está a nuestro alrededor porque se enseñó que es gracioso y que así se hace comedia, o con la justificación de que es “humor negro” cuando lo único que se hace es humillar a las personas gordas con palabras hirientes.

Consideramos que la gordofobia es la discriminación hacia las personas gordas o con sobrepeso sin conocer su estilo de vida ni sus hábitos, dando por hecho que ser gordo es como una especie de enfermedad, y también se utiliza como un motivo para juzgar los cuerpos diversos que no encajan con el ideal de belleza que se ha impuesto[1]. Contemplando que la discriminación es

> Una forma de violencia que deriva en otros tipos de violencia, en la esfera social y en cada uno de los espacios que la conforman, es decir, familia, escuela, trabajo, etc. Dentro del contexto escolar, la discriminación puede estar presente en las políticas educativas, el currículo, en el tipo de disciplina, en la gestión de aula, en las relaciones

[1] Tomando en cuenta que no se han encontrado suficientes referentes que expliquen el término de gordofobia, con excepción de Masson y Piñeyro, sin embargo, se interpretaron las palabras de diversas autoras y activistas antigordofóbicas para darle una breve pero concreta definición.

> que se establecen entre los actores educativos, ya sea directivos, docentes, padres de familia y/o estudiantes. (Cárdenas y Aguilar, 2015, p. 173).

Así como el término gordofobia es importante para esta investigación, también lo es el concepto de violencia estética, “esta violencia impone conceptos de belleza que conforman cánones, reglas de lo que es lo bello y lo que no lo es, por consiguiente implica que las personas busquen acercarse lo más posible al cuerpo que está en los más alto de la jerarquía corporal-social: tamaño, forma, color de piel, entre otras características de los cuerpos hegemónicos, para crear una aceptación y evitar ser discriminadas”(Oyosa, A. 2022); Este tipo de violencia podría responder a un discurso social en el que el estatus y la apariencia son el tema central “un discurso estético actual, que surge de las tendencias del mercado de consumo y de los medios de comunicación que publicitan los productos que el mercado ofrece, asociados con modelos corporales muy específicos” (Bulus, R. 2013, p. 3).

La discriminación como una forma de violencia particularmente pensamientos, acciones o comentarios que dañan sistemáticamente a las personas que la sufren, teniendo en cuenta que la violencia es "... un comportamiento de agresividad gratuita y cruel, que denigra y daña tanto al agresor cómo a la víctima." (Ortega, 2000, p. 40). En este sentido, la violencia estética atiende su práctica como la discriminación hacia los cuerpos gordos, en efecto de las concepciones estructurales de belleza que se reproducen en el entorno, la convivencia y la enseñanza de la cultura, además de una fuerte crítica a los hábitos y estilos de vida de las personas con cuerpos grandes.

Este concepto también se define con aquellos estereotipos sociales, negativos y prejuicios hacia personas con sobrepeso que pueden ir acompañadas de distintos tipos de violencia: física, psicológica, económica, barreras de tipo ambiental, por ejemplo, espacios diseñados solamente para determinados tipos de cuerpos delgados generalmente en el transporte público, tallas de ropa, calzado, y en otras ramas que juzgan los cuerpos gordos.

> Los estereotipos son una creencia de manera generalizada o expectativas sobre cada persona de algún grupo en específico; Lippmann define al estereotipo como imágenes

> mentales que poseemos para entender la realidad social que nos rodea, la conceptualización. Igual, los estereotipos conservan una relación muy estrecha con los prejuicios. (Lippmann, 2003)

Tanto los estereotipos como los prejuicios crean un efecto de autocumplimiento, esto quiere decir que lo que esperamos ver condiciona con lo que realmente vemos, y cuando nos encontramos frente a personas que pertenecen a los grupos de los que tenemos prejuicios siempre los aplicamos sin cuestionar la razón por la que pensamos de esta forma.

Otros autores también mencionan que un estereotipo es una imagen mental muy general, basada más en lo emocional que en la racionalidad, con la que se pretende caracterizar a un grupo social en su aspecto físico o en su comportamiento y uno de los grupos que nos interesan son las personas gordas, los estereotipos que se le atribuyen, relacionarlos con la pereza, la mala alimentación y problemas en la salud. Se tiene claro que los estereotipos también dañan las percepciones que se tienen de las demás personas y de sí mismas, de tal forma que se puede llegar a poner en práctica la gordofobia de manera interiorizada o externa en convivencia con las personas.

De los estereotipos se derivan los prejuicios, y los prejuicios son actitudes negativas hacia ciertos grupos o miembros determinados de los mismos, donde se ven involucrados los estereotipos, así como comportamientos negativos. Ambos términos pueden afectar prácticamente a cualquier persona ya que podemos ser agentes o los pacientes de este.

Los prejuicios no solo están en las creencias, sino que también se van generando emociones o afectos determinados hacia grupos sociales.

> El prejuicio entendido como una actitud contiene varios componentes: el cognitivo (conocimiento de las características- positivas y negativas- de un grupo; sería el estereotipo), el componente afectivo (evaluación fruto de experiencias afectivas con miembros del grupo; sería el prejuicio) y el componente conativo o conductual

> (comportamientos negativos dirigidos a los miembros del grupo; sería lo que llamamos discriminación). (Morales, 1996, como se citó en Puertas, 2006)

Sobre todo, la violencia que se ejerce a personas con sobrepeso, mayormente mujeres, que históricamente y durante toda nuestra vida, nos persigue un ideal de belleza como si fuera una obligación cumplir con tales requisitos. Incluso aquellos comentarios que no son necesariamente explícitos en una ofensa pero que sí conllevan una carga negativa, por ejemplo, comentarios como “tú no eres gorda, tú si estas bonita”, “si no fueras tan gordita, serías más guapa”, “comimos como gordo”, “si adelgazas un poco serias más guapa”, “¿¿¿has hecho ejercicio??? Es que no se te nota, todavía estás gordita”

Además de que los prejuicios y estereotipos que históricamente se han impuesto podrían ser resultado de un sistema patriarcal del que, al parecer, nadie está exento, pues la gordofobia también está correlacionada con la posesión de lo femenino como un producto de consumo, es decidir, lo femenino tiene que ser bello y por lo tanto no puede ser acreedora de la gordura[2]

> El deseo patriarcal de la posesión del cuerpo femenino rehúye del cosificar la corporalidad gorda: el cuerpo gordo escapa de la condición pública del cuerpo femenino oprimido, implicando que deja de ser reconocida como feminidad válida, denunciando el carácter sexista del canon de belleza (Hartley, 2001): la mujer sólo es mujer cuando es para un hombre. (Olea, 2017, p. 324).

La realidad es que vivimos en un mundo que fue construido para cuerpos delgados, que, con ayuda de los prejuicios y estereotipos, se sigue fomentando, se puede ver en un sinfín de ejemplos diarios; la gordofobia se puede identificar de la siguiente manera:

> ¿Cuántas novelas son protagonizadas por gordas? ¿Cuántos cuentos o canciones? ¿Cuántas películas? ¿Cuántos programas de televisión están conducidos por personas gordas? ¿Cuántas periodistas gordas dan las noticias o hacen reportajes en

[2] Tratamos de abrir un espacio a la violencia patriarcal hacia el cuerpo femenino con relación a la gordofobia y la discriminación de los cuerpos grandes, los estereotipos de belleza y los prejuicios en torno a la violencia estética.

> los noticieros? ¿Cuántas escritoras gordas podríamos nombrar ahora mismo? La gente gorda es casi invisible en las producciones culturales y las pocas veces que aparecemos lo hacemos de la mano de la risa y la humillación, marcando la diferencia. Porque pensar en los personajes gordos/as de las películas es pensar en algo gracioso. Punto. Poco más que agregar. El gordo es un chiste de sí mismo. La gorda no es quién actúa. La protagonista en todo momento es la gordura y no la gorda, presentada como una masa informe que habla por sí misma y desde sí misma con la única y exclusiva meta de hacer reír desde la humillación, desde la explicitación y ridiculización de su cuerpo marcado como el diferente (Piñeyro, 2016, p. 28).

De igual manera tenemos concepciones que dejan ver a las personas gordas como si tuvieran una enfermedad, además de que se ha convertido en un dispositivo de control para nuestros cuerpos.

> El peso y el estar en línea como dispositivos de control se hacen presentes en algún momento de la vida, me atrevería a decir, de casi todos los cuerpos que se inscriben dentro del capitalismo como modo de ordenación de la vida, especialmente las corporalidades asociadas a lo femenino. Se siembra la gordofobia en pos de un sistema que requiere cuerpos productivos y reproductivos, ágiles y dóciles, de existencias exitosas y sin demasiados cuestionamientos de lo normal. (Masson, 2016, p. 211).

De tal forma que, hablar de gordofobia se convierte en algo complejo cuando se profundiza su reflexión, pues existen diferentes disciplinas que tienen una mirada crítica y en ocasiones, prejuiciosa, sobre los cuerpos grandes, es decir, que se convierte en una intersección al involucrar diferentes partes, sin duda, es un tipo de violencia multidisciplinar. Pues tratar de abordar la gordofobia sin rescatar lo médico, lo social, lo público, lo mediático y lo pedagógico, sería dejar inconclusa esta problemática.

Es una problemática multidisciplinar ya que existe una visión medicalizada de la gordofobia, “A través de esta lente, la obesidad es entendida como una enfermedad y epidemia, restringiendo, en la mayoría de los casos el fenómeno a sus bases biomédicas” (Ureta, 2019, p.167). Enunciar que la obesidad es una enfermedad, es sin duda, una forma de invalidar y culpabilizar a las personas por sus estilos de vida

sin tomarlos en cuenta, cayendo en la violencia estética, médica, patriarcal y mediática en la que se desarrolla la sociedad.

Por otro lado también está la mirada sociocultural con la que se aborda el tema del sobrepeso o la obesidad, pues no sólo toma en cuenta factores biomédicos de los cuerpos, sino que le da un valor a las personas por su peso, si fuera una cuestión meramente de belleza, la gordofobia tal vez habría dejado de ser una problemática, sin embargo, la violencia estética es una parte de la perspectiva sociocultural en relación a la gordofobia pues no tiene el límite de una visión médica, y aun así es suficiente para discriminar a las persona por su apariencia.

> La otra perspectiva que ha surgido en respuesta a este modelo medicalizado de la obesidad y la alimentación, es una visión en la que se reconocen la diversidad de variables involucradas en el fenómeno de la obesidad y, como tal, su complejidad. Este cambio paradigmático, en el cual la obesidad no se limita a una serie de factores biológicos, presenta nuevos retos (Ureta, 2019, p. 168)

De este modo la mirada social y cultural de abordar la gordofobia ha impactado de una forma u otra un cambio de paradigma respecto a la gordofobia, sin embargo, esta violencia aún permanece como un dispositivo de control para los cuerpos, ya sean gordos o delgados en extremo, es una concepción que le concierne a todo el mundo, pues la violencia y la discriminación no son principios sanos a los cuales la humanidad deba aspirar como forma de convivencia. Por lo que, visibilizar que la gordofobia existe es dar un primer paso al cambio de paradigma tan necesario para la sociedad. Para ello es importante rescatar las miradas multidisciplinares y que tengan una interseccionalidad:

> Es una herramienta que nos permite pensar que se puede salir de un lugar de enunciación para que no sea solamente el del trauma individual, de la experiencia traumática de gordofobia [...] cuando hablamos desde esta posición, desde un lugar de enunciación interseccional, tiene que ver con nuestros cruces de clase, de género, de raza, de orientación sexual, de edad y, en este punto, la gordura (Contrera en INADI, 2022, p. 16)

La gordofobia es una relación de poder que irremediablemente es un dispositivo de control, que además cuando se sitúan en una etapa específica del desarrollo humano como lo es en la adolescencia, dicha dinámica establecida por estereotipos, prejuicios e ignorancia genera sentimientos de desvalorización en las adolescencias que viven agresiones de gordofobia. Para demostrarlo y fundamentar debemos hablar primero de las partes participantes de la relación víctima-agresor.

II: LOS TCA: ALIMENTÁNDONOS DE CUERPOS IMPUESTOS

¿Quién nos ha enseñado a alimentarnos?, ¿En torno a qué? ¿al físico, al peso? es una gran incógnita que todas las personas nos deberíamos hacer, “La cultura de la dieta enseña a las mujeres que tenemos que perder peso por el método que sea y, por tanto, nos reduce a meros cuerpos que o bien encajan, o bien no encajan con estándares impuestos desde fuera. Esto se llama deshumanización, ni más ni menos” (Tovar, 2018, p.51).

Algunas de las consecuencias que podrían ser resultado de la gordofobia ejercida hacia las víctimas podrían ser los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) estos trastornos conllevan aspectos psicológicos y sociales que alteran conductas respecto a los hábitos alimenticios, esto quiere decir que los comportamientos podrían ser destructivos o perjudiciales para las personas que lo desarrollan,

> El efecto del discurso gordofóbico se traduce en consecuencias que van desde alentar el desarrollo de trastornos de salud como la depresión, la anorexia o la bulimia, hasta favorecer la reproducción de estereotipos de género relacionados con la cosificación de las mujeres y la reducción de los cuerpos a objetos de valoración y consumo” (INADI, 2022, p. 56, 57).

Una población que puede resultar afectada son adolescentes y mujeres jóvenes, los factores que podrían influyen en estos trastornos, son la personalidad y aspectos biológicos. Los trastornos más frecuentes son la Anorexia y la Bulimia nerviosa, el

trastorno por atracones y el trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta alimentaria. (SSA, 2023).[3]

Las personas que se obligan a tomar estas acciones lo hacen con el objetivo de tener un control de peso, y perseguir un ideal de belleza que se les ha presentado directa e indirectamente.

> Con frecuencia los síntomas de TCA varían a lo largo del tiempo y muchas personas, que inicialmente, presentan cuadros más restrictivos, pueden acabar desarrollando atracones o a la inversa. Los TCA están asociados a múltiples complicaciones médicas y psicológicas y afectan al funcionamiento psicosocial de la persona. (Hilker et al., 2019).

Debemos de tener en cuenta que es de suma importancia contemplar los Trastornos de la Conducta Alimentaria, pues hay una correlación con la gordofobia, por lo que hablar sobre este tema sin mencionarlos sería un trabajo incompleto, “los TCA son una cuestión política que debe ser analizada haciendo hincapié en un orden social concreto que ensalza la dieta y el hambre en las mujeres, y propicia el surgimiento y propagación de estas enfermedades” (Piñeyro, 2016, p. 74). A continuación, abordaremos algunos síntomas y signos que una persona puede presentar al tener algún TCA.

La anorexia nerviosa

> Debe de cumplir con los siguientes requisitos: A) Negativa a mantener el peso corporal en un nivel normal mínimo esperado por encima de ese nivel para su edad y talla [...] B) Intenso temor a subir de peso o volverse gorda, a pesar de estar por debajo del peso esperado C) Perturbación en la manera en que se vivencia el peso, tamaño o forma corporal o forma corporal en la autoevaluación, o negación de la gravedad del bajo peso corporal actual D) Amenorrea en las mujeres postmenárquicas, por ejemplo, la falta de por lo menos tres periodos menstruales consecutivos. (Crispo, Figueroa y Guelar, 2011, pp. 34-35)

[3] La intención no es abordar ningún tema de la medicina o la psicología, sino rescatar la importancia de hablar sobre la relación que existe entre los TCA y la gordofobia como forma de socialización durante la formación y el desarrollo humano.

La anorexia nerviosa se divide en dos, la restrictiva, que, se basa en la pérdida de peso por dietas, el ayuno y/o el ejercicio excesivo; la otra es por atracones/purgas, las personas tiene episodios recurrentes de atracones o purgas, esto se refiere al vómito autoprovocado o utilizando incorrectamente laxantes o diuréticos. (Hilker et al., 2019). Es importante tener en cuenta los principales trastornos alimenticios, no porque sean los únicos, sino porque son los más frecuentes que las personas desarrollan, como la anorexia, la bulimia y los atracones.

Al igual que la anorexia, la Bulimia nerviosa tiene 2 tipos, el purgativo y el no purgativo, en el purgativo las personas se embarcan regularmente en vómitos autoinducidos o en el uso excesivo de laxantes y/o diuréticos, y el no purgatorio, son las personas que utilizan otros comportamientos compensatorios inadecuados, como lo es, ayunar o el ejercicio excesivo, pero no se embarca en vómitos autoinducidos como lo es el purgatorio.

El trastorno por atracones son episodios recurrentes de atracones, con esto nos referimos a que se come de manera aún más rápida de lo habitual, “también al seguir comiendo, aunque te sientas desagradablemente lleno, comer una gran cantidad de comida a pesar de no tener la sensación de hambre, y sentirse disgustado/a con uno mismo/a, deprimido o con una sensación de gran culpabilidad tras el episodio.” (Hilker et al., 2019)

Por último, tenemos el trastorno evitativo/ restrictivo de la ingesta alimentaria. Este se caracteriza por una falta de interés en los alimentos o por la evitación a causa de alguna de las propiedades sensoriales de la comida o por una preocupación acerca de las consecuencias repulsivas de la acción de comer o un miedo al atragantamiento, manifestando una incapacidad persistente para satisfacer las necesidades nutricionales. La evitación/restricción de la ingesta conlleva una pérdida significativa de peso o el no cumplir con el crecimiento esperado, deficiencias nutricionales significativas, dependencia de los suplementos nutricionales e interferencia importante en el funcionamiento psicosocial. En este trastorno no está afectada la autopercepción y no hay una distorsión de la imagen corporal. (Hilker et al., 2019)

Como se mencionó en el capítulo anterior, hay diferentes factores que influyen para que una persona desarrolle un trastorno de la conducta alimentaria y que tienen relación con la gordofobia:

> El contexto sociocultural premia a la delgadez y tiene prejuicios contra la gordura [...] Es importante recordar que cuando hablamos de “un cuerpo ideal o espectacular” estamos refiriendo no a un ideal de salud o bienestar, sino de moda imperante en ese determinado momento. El ideal de belleza ha ido cambiando según las épocas y es diferente en las distintas sociedades”(Crispo et al., 2011, p. 59).

Debido a que en la actualidad tenemos la ideología de que un cuerpo delgado es válido, lo fomentamos a través de la industria, el arte, la publicidad, el cine, la moda, en general todos los medios de comunicación, y lo replicamos en nuestro comportamiento, “El rechazo a los cuerpos gordos suele venir enmascarado bajo una pretendida preocupación por la salud, cuando en verdad opera en respuesta a la rigidez de los parámetros estéticos y recae de manera violenta sobre las personas que no se ajustan a ellos.” (INADI, 2022, p. 57).

En este sentido, la intersección que hay entre lo social, lo cultura, la salud y la educación hacen que factores de riesgo como los medios, las industrias, la cultura de la dieta, el body positive, entre muchos otros, genera que se desarrollen los TCA en las personas “Los trastornos de la alimentación son típicos de las sociedades industrializadas del mundo occidental, y aunque están comenzando en el mundo oriental (Japón, por ejemplo), podemos asegurar que no afectan por igual a mujeres de otras latitudes” (Crispo et al., 2011, p. 59). En efecto, las industrias fomentan las ideologías que minimizan los cuerpos gordos, encomendando una carga por cumplir con tales requisitos estereotipados, además de que cosifican y deshumanizan a las personas que no encajan en determinado estereotipo.

Esto nos interesa ya que hay una gran brecha con la adolescencia y la etapa de la pubertad por las apariencias físicas, pues además de que es una preocupación que tienen las adolescentes, socialmente tener un cuerpo “pequeño”, sin vello, y delgado es aceptado.

> Se sugiere, además, al tomar como modelo estereotipado de físico al de una adolescente casi púber, que el atractivo está ligado estrechamente con el mantenimiento de una apariencia juvenil. O sea que, para ser una mujer exitosa en esta sociedad occidental, no solo hace falta NO desarrollar un cuerpo femenino, con formas propias de la mujer, sino que además tampoco está permitido crecer, madurar y envejecer naturalmente al ritmo que la vida requiere para ser vivida. (Crispo et al., 2011. p. 61).

Como hemos visto, hablar de TCA es hacer alusión a la delgadez y de un significativo estigma de las personas gordas como parte de un sistema de opresión y discriminación a estas mismas, pues ser delgada en esta sociedad occidental es tener privilegios que los cuerpos grandes no tienen,

> no es posible hablar de preocupación por los trastornos de conducta alimenticia, sin hacer referencia al imperio de la delgadez, pero tampoco es posible teorizar sobre éste sin hablar del estigma de la gordura: ambos constituyen dos caras de la misma moneda opresiva (Piñeyro, 2016, p. 86).

Si hacemos cuenta de todos los requisitos que se tienen que cumplir para ser validadas por esta sociedad actual en cuanto apariencia se trata, se puede observar que por décadas se ha estado excluyendo a más de la mitad de la población mundial. Esta situación provoca en las adolescencias una preocupación intensa por ser aceptadas en su entorno, con el fin de sentirse parte de sí mismas, enfrentándose además a dinámicas de violencia simbólica y estética que estructuralmente les impone como deben de verse.

Hemos concebido la gordofobia como una forma de opresión social, que a las personas ya sean hombres o mujeres se les exige cierta presencia para ser aceptadas, definitivamente no es lo mismo ser delgada a ser gorda, por los privilegios que esto trae consigo. De igual forma no es lo mismo ser un hombre gordo que ser una mujer gorda, pues esto también representa una carga social para relacionarse con las demás personas, la forma en la que se les trata, cómo se expresan y cómo deciden ser y existir. De igual manera esto se refleja en la aula escolar, y en la

convivencia entre adolescentes, pues aquí también se exige una presencia social que determinará la forma de cómo se tratan entre iguales.

III: ES POR TU SALUD: HABLEMOS DE OBESIDAD, SOBREPESO Y MEDICALIZACIÓN

Desde la perspectiva médica, la obesidad se ve como una enfermedad, tenerle miedo a la comida y no tener una buena relación con ella, no hay que tener miedo a subir de peso y que nuestros cuerpos cambian.

Las siguientes definiciones son las primeras que salen al buscar estos significados, como información de Google, por lo que podría ser la primera información que obtengan las personas pues no estamos acostumbradas a indagar en fuentes confiables, con validez, o preguntar a profesionales, y aún así, se corre el riesgo de encontrar a personas profesionistas del área de la salud con prejuicios hacia las personas gordas.

Empecemos por revisar la definición que sale en internet cuando se busca el significado de la palabra “obesidad”, al teclear esta palabra en el buscador el primer resultado fue: “La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud.” (Mayo Clinic, 2024)

Menciona que es una enfermedad, y después que es un riesgo; por lo que es cuestionable que esta definición trate al sobrepeso como una enfermedad y dar por hecho que utilizar la palabra “obesidad” es como si se estuviera nombrando una enfermedad. Menciona que la obesidad es causada por consumir más calorías de las que se queman en las actividades diarias, entonces nombrarlo un trastorno ¿es correcto?

También menciona que los “síntomas” según Mayo Clinic son: “El índice de masa corporal, o IMC, se suele utilizar para diagnosticar la obesidad. Para calcular el índice de masa corporal, multiplica el peso en libras por 703, divídelo por la estatura en pulgadas y vuelve a dividirlo por la estatura en pulgadas. O divide el peso en kilogramos por la estatura en metros cuadrados. Hay varias calculadoras en línea disponibles que ayudan a calcular el índice de masa corporal.” (Mayo Clinic, 2024), internet menciona que la “obesidad” y sus “síntomas” tienen relación con el IMC como si esto fuera suficiente para diagnosticar una enfermedad, que no requiere atención médica, pero siempre se recalca la baja de peso por salud. Entonces si no se necesitan análisis para diagnosticar la “obesidad” ¿por qué la tratamos como una enfermedad?

Por otro lado, pero siguiendo con el mismo punto, si no se requiere ningún tipo de análisis, ni atención médica o un diagnóstico para la obesidad, entonces ¿por qué se les cuestiona a las personas gordas su peso antes de atenderse? “Muchos profesionales de la salud también miden el contorno de la cintura de una persona para ayudar a orientar las decisiones de tratamiento.” (Mayo Clinic, 2024). Encima, ¿una estandarización de la medida de la cintura de las personas es un signo para medir su salud?

Además de que cada vez son más las personas gordas que no se atienden en centros médicos o clínicas ya sean privadas o públicas, pues siempre se encuentran con profesionistas del área de la salud con prejuicios, estándares y estereotipos marcados, que, incluso primero mandan a bajar de peso a sus pacientes antes de un chequeo, esto también es cuestionable pues si fuera una persona delgada ¿le diría que tiene que subir de peso antes de atenderla? o ¿le haría estudios para saber si tiene anemia o alguna otra condición? Estas conductas que pasan dentro de un consultorio médico tienen como nombre pesocentrismo.[4]

[4] Existen pocas fuentes bibliográficas sobre el pesocentrismo, pero hay activistas antigodofóbicas que hablan sobre este término en sus redes sociales como Raquel Lobatón, Priscila Arias Lafatshionista, Virgie Tovar, entre otras.

Aún hay muy pocos textos sobre el pesocentrismo, sin embargo, es importante mencionarlo como parte del cuestionamiento y reflexión de la problemática; Raquel Lobatón trata de explicarnos, menciona que es un:

> Enfoque a la salud que se basa en los siguientes supuestos: 1) la creencia que el peso está bajo control individual, 2) que el aumento de peso es causado por un desequilibrio en la ingesta calórica y el gasto de energía, 3) la creencia de que el estado de salud se puede predecir por el peso, 4) la suposición de que un peso corporal elevado causa enfermedad y muerte prematura, 5) la creencia de que la modificación en los hábitos de alimentación y movimiento pueden permitir la pérdida de peso sostenible y permanente en el largo plazo y 6) la creencia de que perder peso automáticamente acarrea mejorías a la salud. (Lobatón, 2024, p. 247-248).

La comunidad médica puede ser parte del sistema de prejuicios que violentan a las personas con cuerpos grandes, al tener este tipo de creencias, en lugar de fomentar la “salud” o una mejoría, lo único que hacen es segregar y agredir a las personas gordas, “la mayoría de los médicos trabaja aún bajo un enfoque centrado en el peso. Esto se traduce en que muchos profesionales de la salud prescriban pérdida de peso como tratamiento a casi cualquier padecimiento.” (Lobatón, 2024, p. 114).

No conforme con ello, este mismo sistema de creencias provoca que las profesionales de la salud culpen a sus pacientes por no poder perder peso, perpetuando la gordofobia y la violencia estética, “Además, la mayoría de los profesionales de la salud siguen creyendo que perder peso es una cuestión de voluntad y disciplina, por lo que terminan juzgando, regañando o avergonzando a sus pacientes por no perder peso.” (Lobatón, 2024, p. 114).

En una consulta médica, estereotípicamente a las personas gordas no se les cuestiona su estilo de vida, eso en caso de que pregunten. La mayoría de las veces solo ven los “kilos de más” sin tomar en cuenta los hábitos y todo lo que hay detrás de una persona con sobrepeso.

Esto nos lleva a hablar del tan conocido IMC (Índice de Masa Corporal), que, como a algunas personas nos enseñaron en la escuela, significa, a grandes rasgos, si estás

es tu peso ideal o no. Según el gobierno de México, “Se divide el peso de una persona en kilos, entre el cuadrado de su talla (estatura) en metros [...] Menor a 18.9 = peso bajo, 18.50 a 24.99 = peso normal, 25.00 a 29.99 = sobrepeso, 30.00 a 34.99 = obesidad leve, 35.00 a 39.99 = obesidad media, Mayor a 40.0 = obesidad mórbida. (Gobierno de México, 2018).

Sin embargo, a la hora de cuestionar esta forma en la que se empieza a patologizar el peso, Hollander nos dice que “El IMC es obsoleto, se inventó para poder cobrar más seguros a las personas, las aseguradoras la empezaron a usar para poder usar seguros, y la palabra obesidad, proviene del IMC, es uno de los estados que se inventaron dentro del IMC, y es una término que con los años han ido patologizando, diabolizando” (Hollander en más allá del rosa, 2023); Esta información que nos brinda, nos da una apertura muchísima más amplia que solo el médico, que como lo hemos abordado, esto solo se encarga de alimentar un estigma hacia las personas gordas y demasiado delgadas.

Otro concepto que nos gustaría cuestionar es el estilo de vida “saludable” o lo que concebimos como algo saludable, de igual forma cuando buscamos en internet su significado la primera página web que aparece es MedlinePlus que menciona: “Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida.” (MedlinePlus, 2024). Una de las cosas que debemos tener claras es que ser “saludable” representa diferentes situaciones para diferentes personas.

La página web de MedlinePlus menciona algunas medidas para que la consultante tome en cuenta para tener un estilo de vida saludable, entre ellas, habla sobre la obesidad “La obesidad es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar su corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar.” (MedlinePlus, 2024). A diferencia de la página web anterior, aquí se menciona a la obesidad como un factor de riesgo, sin embargo, podría inferirse que ese riesgo es catastrófico para la salud de las personas.

También menciona “La obesidad puede ser causada por comer demasiado y consumir alimentos malsanos. La falta de ejercicio también influye. Los antecedentes familiares también pueden ser un riesgo para algunas personas.” (MedlinePlus, 2024). Lo que se dice de la obesidad en este sitio web puede ser algo ambiguo, por un lado, menciona que la causa puede ser comer demasiado, pero ¿Qué es comer demasiado? y sobre todo ¿Para quién? Culturalmente podría existir cierto estigma por la cantidad de comida que se consume tanto para hombres como para mujeres puede ser diferente. Por otro lado, también menciona que el ejercicio y los antecedentes familiares podrían ser parte de los riesgos ¿Para quién? ¿Solo las personas gordas tienen ese riesgo?

Además de que lo saludable es ambiguo, pues no tenemos la misma concepción de lo que significa la salud, porque se puede ver desde diferentes dimensiones, en lo físico, mental, social; las diferentes características que conlleva mantener un estilo de vida saludable es hacer ejercicio y dieta alimenticia, que también tiene que estar balanceada, lo cual no es lo mismo para todas las personas, pues todas presentamos diferentes necesidades fisiológicas para empezar una dieta. Sin mencionar que culturalmente tenemos la concepción de que una persona que hace dieta tiene un valor moral superior por estar “cuidando su cuerpo”

Como se ha mencionado anteriormente la cultura de la dieta es una concepción social que se ha arraigado con el tiempo de una manera impresionante:

> Christy Harrison define a la cultura de dietas como “Un sistema de creencias que equipara a la delgadez, muscularidad y particularmente la forma de los cuerpos con salud y valor moral; que promueve pérdida de peso y cambios en la forma del cuerpo con la finalidad de acceder a un mayor status; que demoniza ciertos alimentos y grupos de alimentos mientras que eleva otros; y que oprime a las personas que no coinciden con esta supuesta visión de la salud. (Anti Diet en Ni una dieta más, 2023).

Por otro lado, nos dimos la tarea de buscar el concepto de “sobrepeso” El primer sitio web que nos arroja internet es de la OMS, “El sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa. La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede

ser perjudicial para la salud.” (OMS, 2024). Entonces ¿El sobrepeso y la obesidad son acumulaciones de grasa excesiva? ¿Es excesivo para quién?

Volvemos a los cuestionamientos anteriormente mencionados ¿Qué es lo “saludable”? Si una persona pesa un kilogramo por encima del “peso ideal” ya se le agrega una etiqueta de no ser una persona “sana”, “saludable” y “descuidada”. La OMS menciona que existen riesgos para la salud de las personas con sobrepeso y obesidad “La obesidad en la infancia y la adolescencia tiene consecuencias psicosociales adversas; afecta al rendimiento escolar y a la calidad de vida, a lo que se añaden la estigmatización, la discriminación y la intimidación.” (OMS, 2024), esta información puede dar apertura a que se pueda hablar de la violencia que viven las adolescencias con cuerpos grandes, sin embargo, no dice nada más dejando este tema de manera ambigua.

Sin embargo, Tovar nos habla sobre el impacto negativo que tiene la discriminación por peso “Hay pruebas convincentes de que la discriminación por razón de peso lleva a niveles más altos de estrés y ansiedad que reducen la función de los principales órganos. Y, además, hay pruebas de que la gordofobia lleva a una esperanza de vida inferior.” (Sutin, et al. 2015, como se citó en Tovar, 2018).

Por otro lado, Lobatón también nos menciona que el estrés que genera las violencias que viven las personas gordas podría tener afecciones en su salud, menciona que “En este mundo, donde la gordofobia abunda, las personas gordas se enfrentan diario al estigma y la discriminación. El estrés que esto genera podría ser en parte responsable de que aparezcan enfermedades con mayor frecuencia en este grupo.” (Puhl, como se cita en Lobatón, 2024, p. 113).

Google nos presenta en primera plana, la definición de “índice de masa corporal” de la página “Wikipedia”, nos dice que “El índice de masa corporal es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadista belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.” El sistema médico lo utiliza para poder medir la relación del peso y la talla, como se mencionó anteriormente, para saber si la persona está en un peso “ideal” y poder identificar el sobrepeso y la obesidad.

Sin embargo, el índice de masa corporal también es utilizado por las personas no solamente para medir la cantidad de grasa que tienen sus cuerpos, también para medir qué tanto respeto merece por la apariencia física, y así volvemos al concepto de la violencia estética, y por ende, del privilegio que tienen las personas delgadas solo por ser delgadas.

Hablar sobre tener un estilo de vida saludable es complejo, pues de nuevo, nos encontramos con una intersección donde se involucran diferentes disciplinas que dicen qué es un estilo de vida saludable y cuál no lo es, sin embargo, y por lo que ya se dijo, se considera la idea de un cambio de paradigma: en lugar de denominar "estilo de vida saludable" nombrarlo como "estilo de vida activo" para que pueda adecuarse a cada persona sin tener que dar culpabilidades de lo que se hace o deja de hacer para bajar de peso o mantenerse con cierta apariencia física.

Para cerrar con este capítulo nos es importante hablar de la opresión del salutismo, que en general engloba todo lo dicho anteriormente. "El salutismo es el concepto de que si no estás sanx no eres una persona válida. Eleva la salud a una categoría superior, y esta búsqueda constante de una vida absolutamente saludable puede tener consecuencias negativas y llevarnos al polo opuesto al objetivo que tenemos." (Macarena, 2024)

> Si bien, no vamos a negar que hay una relación de prevalencia en ciertas enfermedades en cuerpos gordos, sin embargo esto no quiere decir que todas las personas gordas lo vayan a tener, el hecho de que haya una mayor asociación no quiere decir que a todas les vaya a dar alguna enfermedad; algo muy importante en ciencia, es asociación no es causalidad, las personas gordas con cuerpos grandes no solo comparten como característica común tener mayor masa corporal o un mayor peso, comparten como característica común que la mayoría si no es que todas, han pasado su vida a dieta y sabemos que las dietas provocan estos picos de subida y bajada de peso que generan estados inflamatorios en el cuerpo que condicionan a mayor enfermedad, En vez de decir que las personas gordas se enferman más, ¿por qué no decimos que las personas que se la pasan a dieta se enferman más?. (Lobatón, en Se regalan dudas, 2021, cap. 186).

Por otro lado, podemos definir al salutismo como “ese sistema de creencias que ve a la salud como una propiedad y responsabilidad del individuo, que valora y premia a las personas en la medida en que se acercan a lo que la sociedad considera saludable” (Lobatón, 2024, p. 123-124). Además de que aunado con la cultura de dietas y toda la industria farmacéutica que fabrica medicamentos con el propósito de bajar de peso, han implantado la creencia de que ser saludables y demostrarle a todo el mundo concede superioridad moral.

Como ya se ha mencionado, la cultura de la dieta, la salud y el control de peso son comportamientos que, en diferentes casos, podrían tener influencia en la autopercepción y el bienestar de las personas gordas, causando estereotipos, prejuicios y violencia hacia la diversidad corporal.

IV: ESTEREOTIPOS, PREJUICIOS Y VIOLENCIA: UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN

> “La verdad es que ahora mismo las mujeres y niñas se matan de hambre cada día. Se ponen a dieta por primera vez antes de cumplir siquiera los diez años.” (Tovar, 2018, p.89)

Es importante hablar de la gordofobia, los estereotipos, los prejuicios y la violencia en la educación y la pedagogía, ya que dentro del proceso tanto de socialización como de enseñanza-aprendizaje, pueden intervenir pensamientos e ideas sobre la diversidad de corporalidades que podemos observar a nuestro alrededor. De esto se podría observar las dinámicas que existen entre víctimas y agresores, específicamente hablando de la gordofobia durante el proceso educativo, por lo que valdría la pena abordar esta problemática para comprender dicho fenómeno dentro de la escuela y así poder resignificar esta socialización para que todas quepan.

Además de que la convivencia en las escuelas también podría ser un reflejo de la sociedad en la que se desarrollan las personas, y si este contexto es violento no

podríamos esperar que en las escuelas se maneje un ambiente de convivencia sana entre pares, esto da pie a que probablemente se esté haciendo algo mal con normalizar la diversidad corporal, “El niño o niña gorda puede sufrir, tanto por sus pares como en ocasiones por personas adultas, como profesores o profesoras, burlas, acoso y violencia escolar, lo cual puede llevar a cambiar de escuela o incluso a abandonarla” (INADI, 2022, p. 66).

Hablar de la persona agresora es importante para este tema, ver cómo se comporta una persona que ejerce la gordofobia, ser conscientes de la visión que implica ser la persona que agrede, “estas personas abusan de las y los demás, también, rara vez es un alumno/a académicamente brillante, suelen estar en el grupo de los que no obtienen buenos resultados, no podemos dar esto por hecho ya que podemos caer en una serie de estereotipos.” (Ortega, 200, p.61)

Igual hay que saber cuáles son las características de un agresor,

> suelen ser más hábiles para ciertas conductas sociales, el chico/a que es prepotente o abusador con otros, aprenden a desplegar ante la recriminación de los adultos; parece haber aprendido las claves para poder hacer daño y también evitar el castigo, incluso evita ser descubierto. (Ortega, 2000, p. 61)

Tener en cuenta la relación de víctima-agresor nos proporciona un panorama sobre la convivencia que regularmente vemos en un aula escolar. "Los chicos/as que tienen un comportamiento injustificadamente violento o cruel con otros están necesitando tanta o más ayuda que los que son víctimas de sus compañeros" (Ortega, 2000, p. 63).

Otra de las cosas por las que no nos damos cuenta de que alguien del grupo es víctima es porque "El alumno/a qué es víctima de sus compañeros/as no tiene características homogéneas. Puede ser un estudiante de buenos, malos o medianos rendimientos académicos. Casi siempre con escasas habilidades sociales, aunque no siempre es tímido ni reservado." (Ortega, 2000, p. 59). Si bien sabemos que no siempre se verá así una víctima, pero son rasgos que debemos de tomar en cuenta en el momento que veamos estas relaciones y las diferentes formas de convivencia.

Esta relación nos lleva a tener en cuenta cómo es la convivencia escolar en una institución educativa, sabemos que no siempre es la misma dinámica para todas las escuelas ni para todas las estudiantes, sin embargo, podemos darnos un pequeño panorama de lo que es la convivencia escolar

> En el contexto de los iguales, acontecen sucesos y se despliegan actitudes que van incidiendo, en el marco del contacto obligatorio del aula, en la personalidad de los estudiantes en todos los aspectos, pero especialmente en el que se refieren a su desarrollo social y moral. Muchas de las experiencias en las que participan los alumnos/as en sus grupos de iguales tienden a sacralizar normas de convivencia, costumbres y reglas no escritas (Ortega, 2000, p. 33)

Nos interesa esta relación de víctima-agresor de la gordofobia visto desde la perspectiva ya que gran parte del aprendizaje se lleva a cabo por la convivencia escolar "Los alumnos/as adquieren por imitación, mimetismo o simple adscripción a modas, muchos de sus hábitos y actitudes." (Ortega, 2000, p. 32). Debido a que la convivencia escolar entre iguales es parte del aprendizaje para la vida debemos de estar conscientes de que no es la misma convivencia para todas las relaciones, sin embargo, es parte de la cotidianeidad de las adolescencias actuales.

La convivencia escolar se basa en una socialización, si nos enfocamos en el esquema de dominio-sumisión

> Se trata de un matiz de poder y control interpersonal que se practica inserto en el proceso natural de socialización y debe explorarse de forma adecuada, porque si no es así, el chico/a está a expensas de que el compañero/a qué se sienta más fuerte o con mayor habilidad, pueda someterlo en el fragor de un tipo de relación que incluye, en alguna medida, el poder social, y el control de una personalidad por parte de otra. (Ortega, 2000, p. 45).

Otra característica de la gordofobia es que también es una forma de relacionarse entre personas, pero esta relación es de poder/dominación, estás dinámicas

> se basan en señales de sumisión que los agentes acuerdan permanentemente de forma tácita con sus superiores … no solo reproducen las relaciones con los agentes y obedecen a la norma social, sino que también reproducen e influyen en las propias estructuras sociales al ser consideradas normales. (Bourdieu, 1998, como se citó en Fernández, 2012).

Las relaciones de dominación o de poder son complejas por naturaleza, pues esta interacción no solamente es aprendida, sino que también son reproducidas y se transforman en algo cada vez más violento.

Estos comportamientos pueden ser violentos entre los y las estudiantes y provocar efectos negativos en su estancia de la escuela "En el devenir cotidiano de la convivencia de los compañeros/as, se incluyen pautas de comportamiento y actitudes que pueden reafirmar en el chico/a la inseguridad personal, mediante la conciencia de pertenencia a un grupo de referencia, o pueden convertirse en un proceso peligroso para la socialización." (Ortega, 2000, p. 37).

Dichos efectos que surgen de estas relaciones se ven más afectados en la etapa de la adolescencia "El adolescente concede una gran importancia a percibirse y ser visto como un individuo socialmente integrado y quiere evitar, a toda costa, ser señalado cómo alguien aislado, así que acepta y busca voluntariamente su pertenencia a un grupo." (Ortega, 2000, p. 35). Debido a la complejidad de la etapa de la adolescencia los comentarios acerca de su aspecto, forma de ser, su personalidad, sus costumbres, creencias, etc., generan inseguridades sobre sí mismos y mismas.

Debido a la falta de amigos o amistades puede provocar inseguridad por lo que "Los/as adolescentes dedican una parte importante de sus esfuerzos a hacer y mantener la amistad o, al menos, a formar parte gregariamente de un grupo, aunque para ello haya que renunciar a los intereses propios o a los valores anteriores" (Ortega, 2000, p. 36). Una de las inseguridades más recurrentes es aquellas que tienen que ver con sus cuerpos y su aspecto físico.

Todo el tiempo que las adolescencias invierten en verse bien o sentirse bien con su aspecto pueden derivar en acciones que no favorecen su crecimiento ni su desarrollo

emocional, un ejemplo de ello es la cultura de la dieta que está directamente relacionado con la gordofobia pues

> La industria de la dieta da lugar a un mercado gordofóbico, que es lo suficientemente diversificado como para atender a las necesidades de cada bolsillo. Hay propuestas para modificar el cuerpo hacia la delgadez desde lo más sofisticadas y caras, hasta todo tipo de fajas o batidos hipocalóricos de bajo coste al alcance de las clases populares. (Masson, 2016, p. 211).

Hacer dieta para tener una apariencia que normalmente nos han enseñado que debemos de perseguir como un ideal de belleza provoca en las adolescencias una necesidad de someterse a dietas para adelgazar como si la gordura fuera una enfermedad. Esto se le puede atribuir a una hegemonía que tanto los medios de comunicación como la publicidad, la industria de la moda, que también puede ser fomentada por la familia y sobre todo en la convivencia durante el tiempo que permanece en la escuela.

La hegemonía se presenta en la convivencia escolar, hay grupos donde el dominante establece un liderazgo moral, político e intelectual, sobre sectores vulnerables, haciendo que sus intereses sean los intereses de la sociedad. “La formación progresiva de alianzas centradas alrededor de un grupo social determinado, donde gracias a la dirección moral e intelectual estos se van convirtiendo en aliados” (Gramsci, 1978, como se citó en Álvarez, 2016)

Es importante destacar que la mayoría de las veces la hegemonía está relacionada con el liderazgo, consenso, dirección, legitimidad, dejando fuera el concepto de coerción. De ahí que la connotación que más causa revuelo sea imperio, entendemos que “hegemonía, significa más que un mero liderazgo, pero menos que un imperio declarado” (Ferguson, p. 205, como se citó en Navarro, 2009)

Al ver un cuerpo diferente (gordo) no existe una aceptación como lo es un cuerpo hegemónicamente delgado, ya que, la sociedad ha estandarizado y controlado lo que se define como bello y sano, las personas con cuerpos diversos han tenido que

generar una rebelión de los cuerpos, necesariamente, rechaza la frontera entre el cuerpo normal y el deforme, el cuerpo saludable y enfermo, el cuerpo válido e inválido.

Un cuerpo hegemónico se plantea a partir del encuentro, la finalidad y la alianza entre estos cuerpos inapropiados e impropios. De ahí

> Los sistemas que nos organizan a partir de género, raza, sexualidad, normalidad corporal, salud mental o física, se vuelven edificios que es necesario derribar, y esta acción de derribo se deberá encontrar juntas, sabiéndose atravesadas y en constante y compleja intersección. (Masson, 2014)

Dentro de la sociedad se tienen muchas actitudes gordofóbicas, la actitud que toma más fuerza es la falsa preocupación por la salud de las personas gordas, la obesidad y el sobrepeso entran en un aspecto sumamente médico, aquí entra en juego la hegemonía médica, la patologización y convierte en enfermedad y muerte, ver a un cuerpo con obesidad necesita ser arreglado, no es aceptado y lo tienes que cambiar porque siempre es “por tu bien” (Oyosa, A. 2022)

Desde la perspectiva de la educación en México, también existe una cultura gordofóbica, pues no basta solamente con fomentar el privilegio estético, o que el bullying en las escuelas hacia las personas gordas son parte del currículum oculto como resultado de la cultura de la dieta y la delgadez, pues existe un bombardeo desde pequeñas con estereotipos inalcanzables, además los materiales didácticos y libros de texto son elementos que fomentan la gordofobia y el término de “obesidad” como una enfermedad.

A pesar de que los libros de texto de la nueva escuela mexicana son una innovación como los han descrito, en una de sus fases en el libro de la colección Ximhai “saberes y pensamiento científico” de educación telesecundaria del primer grado, hay temas de la materia de biología que habla sobre la vida saludable y cómo prevenir las enfermedades con un estilo de vida saludable, sin embargo, nos gustaría cuestionar estos conocimientos, ya que consideramos que existen huecos de información en el contenido de este tema que podría fomentar estereotipos, conductas destructivas, prejuicios y TCA en las adolescencias que tengan acceso a este contenido.

En el tema de “Enfermedades no transmisibles: obesidad y diabetes” se empieza con una introducción del tema diciendo que la obesidad y la diabetes son enfermedades correlacionadas causadas por el exceso de calorías en el cuerpo “la obesidad es un desequilibrio energético causado por el incremento de las calorías consumidas en contraste con las calorías gastadas. Actualmente es uno de los grandes problemas que afectan a la población humana en muchas partes del mundo, cada día más personas se diagnostican con esta enfermedad.” (SEP, 2024, p. 235).

Sin mencionar que los subtemas que se derivan son “Hábitos personales relacionados con la obesidad” donde en lugar de informar y orientar a las alumnas, se fomenta que la obesidad es una enfermedad, que una persona obesa tiene diabetes, y que al tener diabetes es tener una vida corta.

En la información que se brinda en este libro de texto, está ilustrada con la siguiente imagen, en la que se muestra a un infante gordo, consumiendo lo que se conoce como comida “chatarra”, cayendo nuevamente en prejuicios que se ejercen hacia las personas gordas, “las personas gordas no cuidan su alimentación”.

Otra de las cosas que se mencionan en el libro de texto es sobre las calorías, que son esenciales para darle energía al cuerpo, y que éstas se gastan dependiendo del esfuerzo y la cantidad de actividad que se haga en el día; lo que nos llama la atención es lo siguiente “Para mantener un control alimenticio, la OMS recomienda la ingesta

promedio de 2,000 calorías diarias" (SEP, 2024, p.236), lo cual puede fomentar alguna conducta de TCA en las adolescencias, aunque después se aclara, "puede variar dependiendo la edad, el sexo, y el gasto de energía diario de cada persona." (SEP, 2024, p. 236).

Consideramos que es importante recalcar que un estilo de vida saludable no es el mismo para todas las personas, que en cambio una vida activa contribuye a mantener un estado de bienestar físico, pero que no es suficiente para mantener la salud intacta. De tal forma que, esta información como ingerir un número de calorías diarias, podría derivar en que las adolescencias puedan empezar a sumar los alimentos que ingieren, generando y fomentando una conducta alimentaria destructiva.

De igual manera sabemos que las alumnas no solo reciben información de este tipo en la escuela, sino que también pueden ser bombardeadas con dietas en las redes sociales y así alcanzar "el peso ideal" y a la par, conseguir un cuerpo aceptado, siendo que estas prácticas aparte de desinformar, podrían ser peligrosas para las adolescentes, con este breve cuestionamiento de los libros de texto de la Nueva Escuela Mexicana tratamos de visibilizar que la violencia estética y la gordofobia está tan normalizada que ni siquiera los libros están exentos de fomentar prejuicios y estereotipos.

Si se toma en cuenta que la intersección multidisciplinar que le concierne a la gordofobia es vital para comprenderla, cuestionar e intervenir dentro de la educación, con en el fin de darle apertura a una celebración de la diversidad corporal, consideramos que es de vital importancia, ya que las personas gordas tienen que enfrentarse a una violencia constante en todos los aspectos que ya se han mencionado.

> Convivir cotidianamente con personas que atacan nuestros cuerpos, nuestras formas de comer, o de habitar el mundo, produce angustia, debilitamiento de la autoestima y puede desembocar en conductas autodestructivas y trastornos psicológicos, alimenticios, entre otros. Cuanto más jóvenes sean estas personas, más vulnerables serán a la presión del exterior sobre sus cuerpos. (INADI, 2022, p. 66).

Sin duda hablar de gordofobia en la educación tiene una gran importancia para la pedagogía debido a que hay factores que perjudican a las adolescentes con cuerpos grandes, que hablar de diversidad corporal no solo es un requisito curricular y que la educación ya no tolerará la normalización de la violencia para los cuerpos grandes durante la adolescencia.

METODOLOGÍA

Uno de los intereses más importantes es observar la convivencia y manifestaciones (comentarios, gestos de desaprobación) gordofóbicas que se presenten entre estudiantes, se tomaron en cuenta dos telesecundarias para tener un panorama amplio de las dinámicas sociales que se presentan y de esta manera determinar si realmente existen manifestaciones de gordofobia dentro de las instituciones y cómo se llevan a cabo.

Para ello se realizó un grupo focal, pero primero es importante saber qué es un grupo focal, “grupo de personas que han sido seleccionadas y convocadas por un (a) investigador (a) con el propósito de discutir y comentar, DESDE SU PUNTO DE VISTA, el tópico o tema propuesto” (Powell et al, 1996; como se citó en López, s.f) dentro de este grupo, se observó si había conductas gordofóbicas y se mostró si existen en las concepciones de las estudiantes y con qué frecuencia se presentan dichas conductas. De tal forma que, nuestra investigación es cualitativa, ello con el fin de rescatar algunas de las características que denotan la gordofobia interiorizada que se puede o no tener.

La intención de utilizar un método como un grupo focal es obtener información a través de interacciones, “Un grupo focal consiste en una entrevista grupal dirigida por un (a) moderador (a) a través de un guión de temas o de entrevista. Se busca la interacción entre los y las participantes como método para generar información.” (Prieto y March, 2002, p. 366). Además de contemplar la posibilidad de generar un debate durante el ejercicio que, de igual manera, puede contribuir con la recolección de información.

Por otro lado, un grupo focal nos permite recolectar información sobre experiencias y/o vivencias de las integrantes y la manera en la que interactúan entre sí, “Los grupos focales pueden considerarse entrevistas de grupo, ya que permiten recabar información sobre las experiencias, opiniones y sentimientos de las personas en un entorno natural e interactivo.” (ATLAS.it, 2024).

Además de que, estas interacciones dentro del grupo focal contribuyen a observar y posteriormente a interpretar opiniones y concepciones que se generan durante la entrevista con relación a la gordofobia, “A través de él se consigue información en profundidad sobre lo que las personas opinan y hacen, explorando los porqués y los cómos de sus opiniones y acciones.” (Prieto y March, 2002, p. 366). Este método nos parece la mejor opción, ya que, nuestra investigación es de tipo cualitativa y nos permite estudiar características y cualidades que genera este ejercicio con las participantes.

Se destinaron dos días no consecutivos para acudir a las dos instituciones, el primer día se presentaron al grupo focal diferentes detonantes que consistieron en imágenes de cuerpos diversos y se les solicitó mencionar a los que consideran bellos y los que no y que expresaran cuál consideraban que es su estilo de vida o sus hábitos diarios, además se llevó a cabo una entrevista grupal, se realizaron algunas preguntas formuladas con la intención de identificar la gordofobia interiorizada. Se hicieron grabaciones de cada una de las respuestas de las integrantes con el permiso previo de las autoridades docentes y el consentimiento de todas las estudiantes involucradas para grabar sus voces.

Las preguntas al grupo focal fueron las siguientes:

preguntas para comenzar	**preguntas de introducción**	**preguntas de transición**
¿Qué me gusta de mi cuerpo y por qué?	¿A qué huele la gordura?	¿Qué es la gordura?
¿Qué me gustaría cambiar de mi cuerpo? y ¿por qué?	¿A qué sabe la gordura?	¿Qué es la belleza?

los cuerpos que más me gustan son? y ¿por qué?	¿De qué tamaño es la gordura?	¿Me preocupo por la salud de una persona con cuerpo grande?
¿los cuerpos que menos me gustan son? y ¿por qué?	¿Cómo se siente la gordura?	¿Qué es una persona panzona?
¿Es importante el peso para el cuerpo de las demás personas? ¿por qué?	¿Cómo suena la gordura?	¿Qué adjetivos le das a una persona que tiene sobrepeso?
● me siento más bonita cuando me doy cuenta de que baje de peso ● me siento culpable cuando me doy cuenta de que he comido de más ● alguien ha opinado de mi cuerpo sin pedírselo ● yo misma he opinado del cuerpo de alguien más sin que me lo pidieran ● me importa o no me importa mi peso ● me preocupa el peso de las demás personas		¿Qué piensas del soporta panzona? ¿Qué es ser saludable?
		¿Cómo se han sentido con las preguntas? ¿tienen alguna idea de por qué tantas preguntas?

El objetivo de este ejercicio fue registrar las respuestas que expusieran la percepción de las estudiantes hacia la gordura, entre otras actividades. Como complemento se intentó comprobar a través de una observación con el objetivo de identificar la gordofobia que podía existir y cómo se ve en las estudiantes, así pudimos obtener datos relevantes para nuestra investigación y de ese modo reconocer o comprobar si existe la gordofobia y sus manifestaciones en la institución, al igual que su dinámica.

Incluimos un pequeño ejercicio de cierre, donde explicamos al grupo focal la intención de tantas preguntas, les explicamos a grandes rasgos el concepto de gordofobia, los estigmas, prejuicios y estereotipos que se relacionan con el tema.

RESULTADOS

Antes de presentar las respuestas que obtuvimos de este ejercicio, creemos que es pertinente comentar el proceso de cómo se llevó a cabo el ejercicio. Una vez que obtuvimos los permisos necesarios para ingresar a las escuelas comenzamos con la selección de las integrantes del grupo focal, que fueron 3 estudiantes de cada grupo, totalmente voluntarias para la ejecución del ejercicio.

En la telesecundaria “Máximo Gorki”, se obtuvieron 2 grupos focales, el miércoles 1 de marzo de 2023 en un horario de 10:00 am a 12:00 pm, al llegar a la institución reunimos a todas las estudiantes del grupo focal en una sola aula, en el primer grupo focal se concentraron un total de 12 alumnas y en el segundo fue un total de 15 alumnas.

Comenzamos con el ejercicio, y por ende, con la observación; la primera actividad consistió en presentarles un personaje de recortes que se hicieron previamente donde había cuerpos diversos y al azar tomaron uno, les pedimos que explicaran el estilo de vida que pensaban que tenía su personaje solo con verlo. Las respuestas fueron diversas y algunas con cierto prejuicio hacia los cuerpos grandes.

Cabe mencionar que durante el ejercicio al grupo focal no tuvimos una participación activa, fue complicado que las estudiantes respondieran las preguntas que les hicimos, se mostraron un tanto indiferentes. Creemos, que esto se debe a una dinámica de las clases donde únicamente se sientan a escuchar la información que sus maestras les presentan en su rutina de todos los días en la escuela, notamos que la iniciativa por preguntar o decir lo que piensan es limitada.

Además de que la matrícula de las alumnas es reducida, es de esperarse que no tengan una iniciativa por preguntar y mucho menos decir en voz alta su propia opinión,

por otro lado, los alumnos tampoco mostraron gran entusiasmo por responder y participar, por lo que muchas de las preguntas que les hicimos no tuvieron una respuesta. Además las pocas respuestas que tuvimos fueron tímidas, pasivas y con prejuicios interiorizados hacia las personas con cuerpos grandes.

También notamos que en general les sorprendió que hiciéramos esta actividad, pues no están acostumbradas a ver más docentes de lo normal. Nos dio la impresión de que esperaban que les hiciéramos preguntas sobre las materias que llevan en su día a día, al momento de que mencionamos los hábitos alimenticios y lo que pensaban sobre eso, cambió totalmente su expresión de curiosidad e intriga a una de preocupación y sorpresa por los temas que estábamos abordando, pues no son temas que se toquen en las escuelas con normalidad. Después de que realizamos todas las preguntas, les explicamos el porqué de la actividad y que el objetivo era que ellas conocieran el concepto de la gordofobia.

Otra de las cosas que notamos fue que había una constante autoexigencia con la apariencia propia de las estudiantes, es decir, les importaba más como se ven a sí mismas que la apariencia de las demás personas. Llegaron a mencionar que no les importaba cómo se veían las demás a su alrededor, pero sí como se ven ellas, incluso existe la presencia de una competencia entre niñas para ver quien tiene más “pegue” o quién es más “bonita”.

En la telesecundaria “N°32” hay un grupo por cada grado, se tuvieron 2 grupos focales en diferentes días, el primer grupo focal se llevó a cabo el día miércoles 22 de febrero de 2023 de 10:00 a 11:00 am, a la hora de acercarnos a los salones de cada grado había un entusiasmo por participar en el grupo focal, en 2° grado la docente mencionó que los estudiantes que iban a la actividad “eran los más latosos”; de principio se escogieron 2 mujeres y 2 hombres, con excepción del 3° grado participaron 4 mujeres, dando un total de 12 estudiantes en el primer grupo.

La participación de las estudiantes en este grupo fueron activas y con gran entusiasmo, a la par se demostraba miedo a tener respuestas erróneas, igualmente se tenía un conocimiento previo a lo que significaba la gordofobia, antes de comenzar con la primera actividad, se les preguntó si tenían idea de que se trataba la

gordofobia, la respuesta grupal fue un rotundo no, sin embargo, el grupo de tercer año sí tenían conocimiento acerca de ello, “es cuando críticas a alguien por el simple hecho de ser gorda, y andas diciendo como, se te ve mal ese top, porque estás gorda”, “odiar a los gordos”, “cuando odian a estas personas por cómo se ven, y no sabemos por qué pueden estar así” aún con este conocimiento se escucharon participaciones con prejuicios y estereotipos tanto hacia las personas gordas, como hacia las personas en delgadez extrema, incluyendo sus mismos cuerpos.

Las alumnas que contaban con el conocimiento previo sobre la gordofobia pertenecían al mismo grupo y se apreciaba sororidad entre ellas, sin embargo, al hablar con la directora de la institución, comentó que las alumnas se encuentran en bastante conflicto entre ellas, pero, al hablar de temas con fines sociales se unen a debatir de manera sana, como el feminismo, por ejemplo.

Los alumnos del grupo 2° tuvieron bastantes comentarios al aire (sin tener su turno para participar) como mencionar a las personas “gordibuenas” para nombrar a las personas gordas, seguido de risas burlescas, al mencionarles que en un momento abordaríamos ese adjetivo, se desbordaron aún más risas. Este mismo grupo al preguntarles de qué tamaño era la gordura, un compañero mencionó a una de sus compañeras, la alumna bajó la mirada, se realizó la intervención correspondiente.

El segundo grupo focal se realizó el día lunes 6 de marzo de 2023 a primera hora, al llegar a los salones, se mostró el mismo interés y entusiasmo para participar en la actividad, en cambio a la hora de empezar con el primer ejercicio, se percibió muy poco interés y se contestaba de manera antipática, dentro de la primera actividad sobre los recortes de imágenes, existían cuerpos estereotípicamente femeninos y masculinos con diferentes corporalidades, uno de los alumnos dijo que si le gustaba el recorte que tenía, era de un hombre con músculos marcados, el grupo de alumnos que estaba frente a él, empezaron a burlarse de su respuesta, dando por hecho cierta preferencia sexual, de inmediato el alumno cambió su respuesta a “no me gusta”, por las expresiones de burla de sus compañeros. Con esa acción hacia su compañero se podría reflejar cierta homofobia de los alumnos.

Dentro de este grupo se había escuchado acerca de la gordofobia, pero no existía una visión clara de lo que significaba; a diferencia del primer grupo donde se mostraba una probable aceptación sobre su cuerpo y se juzgaba más a otros cuerpos.

A continuación, se presentan los resultados de la metodología, en la tabla podremos encontrar los diálogos más significativos del ejercicio con los grupos focales, en seguida, un breve análisis e interpretación de estos; ya que nos pareció importante y preciso rescatarlos y reflexionar sobre ello como parte del cuestionamiento inicial de esta investigación.

Pregunta	Escuela-Audio	Respuestas
Ejercicio de recorte de personajes	“N°32” Audio 1	Antonella: el número de cuerpo que tengo es el 7 y pues me gusta, Yo: ¿qué hábitos crees que tenga? Antonella: pues que va a, pues que no está así que tiene músculos pero creo que sí hace ejercicio y me gusta. También tengo el número 11, no se nota que haga ejercicio, creo que le gusta comer, pero no es de mi desagrado. Kareli: pues me tocó el número 26 y … pues me gusta porque… no sé, y el segundo que tengo es el número 13, pues bueno, no, como dijo Antonella no es de mi desagrado porque pues cada quien. Brayan: me tocó el número 17 y no me gusta porque está muy feo, también me tocó el 25 y si me gusta porque no sé. Alejandro: me tocó el 15 y no me gusta porque está muy flaco, y el 12 y si me gusta porque está bien mamado.

		Johana: me tocó el número 36 y si me gusta porque se ve bien, y el 29 no me gusta porque se ve que no come sano. Michelle: me tocó el número 33. Me gusta porque se ve que come saludable, también me tocó el 31 y casi no me gusta casi no me gusta porque se ve que no lleva una comida muy balanceada. Erick: el número 32 no me gusta porque está pelona, igual me tocó el 9 y me gusta porque se ve que hace ejercicio. Isaías: me tocó el número 4 no me gusta porque no lleva una dieta y me tocó el 24 y pues se ve que hace poquito ejercicio. Victoria: me tocó el 20 y el 18, primero el 18, no me gusta, yo sé que los cuerpos no son perfectos, pero debería de tener que hacer más ejercicio y comer más balanceadamente, y el 20, es que tengo muchos puntos de vista, pero bueno, bueno realmente puede ser que tengan las personas que tengan otro tipo de cuerpo ya sea porque tengan algún tipo de enfermedad y no puedan bajar de peso como tal, pero este si me gusta. Pamela: me tocó el número 3, me gusta, pero no me gusta porque si, bueno un punto medio, igual me tocó el número 22 y no me gustó, porque siento que tiene una buena alimentación y si me gusta porque ante todo sonríe. Dash: me tocó el 20 y si me gusta porque no es el típico estereotipo y bueno ya, no me gusta porque está muy flaco y siento que tiene que comer más. Jazmin: no me gusta porque es muy musculoso, y si me gusta, aunque no se cuide muy bien, a veces es la genética que, pues es

		así y hay que aceptar cuerpos, yo no juzgo, yo digo que no hay que discriminar.
	“N°32” Audio 2	José: tengo el 6 y el 25, el 6 no me gusta y el otro tampoco, es que no me gustan ni tan gordos ni tan flacos. Marcia: tengo el número 12 y 36, y no me gustan los dos. Ana Lilia: tengo el 14 y el 1 y pues no sé, si me gusta porque está fitness y este pues es más o menos. Diego: tengo el 28 y el 39, pues el mamey si (los alumnos empiezan a molestarlo refiriéndose a su preferencia sexual, a continuación, se escucha que alguien menciona “pero tengo uno como el tuyo pero gordo) el otro también me gusta. Daniela: no me gusta el 13 y si me gusta 9. (con un poco de antipatía). Irvin: tengo el número 17 y 38, y siento que me identifico con este (38) y con este no (17) Ian: me tocó el 32 y el 2 y si me gusto el 2 por su color se ve chido, y el otro también me gustó, se ve chido Jonathan: tengo el 35 y el 29, y pues el 35 me gustó y el 29 no. Santiago: tengo el 40 y el 15 y los dos me han gustado. Mayle: tengo el 18 y el 21, el 18 no me gustó y el 21 sí. Erick: tengo el 20 y el 4, el 4 me gustó y el 30 pues también. Rodrigo: 31 y el 22, el 22 si me gustó y el 31 no.

	“Máximo Gorki” Audio 1	Emily: me tocó el cuatro, es gordo y no come saludable. Ariadna: me tocó el número 35 y este es el que hace ejercicio y come saludable. Juan: me tocó el número 13 y se ve que no come nada saludable, no hace ejercicio. Kevin: me tocó el número 21 es una persona que no hace ejercicios y no come saludable. César: me toca el número 6, es una persona que no come saludable, está gorda y se nota que le falta hacer ejercicio. Josthin: me tocó el número 15 y este se ve que está fornido, que hace ejercicio y que come saludable. Katia: me tocó el número 29, este se ve que no hace ejercicio y que no come saludable. Abigail: me tocó el número 12 y creo que está bien, que hace ejercicio y que come saludable. Ángel: me tocó el número 30 y se ve que no hace ejercicio y no come saludable. Gael: me tocó el número 22 y se nota que esta señora pues no hace ejercicio y no come saludable. Diego: (no menciona el número de su personaje) y este se ve que si come saludable y si hace ejercicio.

		Aline: me tocó el número 27 y se nota que no come saludable ni hace ejercicio.
	“Máximo Gorki” Audio 2	Hazael: el número 32 yo digo que se ha de cuidar como dije, no le gusta mucha la ropa y tiene una vida cotidiana, igual como lo dijo mi compañero y ya. Axel: y me tocó el número 7 y se ve que no se alimenta muy bien, come mucha grasa y así. Santiago: y me tocó el número 36. Cuida su alimento. Daniel: me tocó el número 5, y se ve que cuida su forma, come verduras juntas. Esmeralda: yo soy Esmeralda y me tocó el número 26 y se ve que lleva una vida saludable. Valeria: yo soy Valeria, me tocó el número 23. Se ve que cuida bien su salud y que come bien. Leslie: se ve que lleva una vida saludable. (no mencionó el número de su personaje). Donovan: soy Donovan y me toca el número 2 y se ve que come mucha chatarra. Rochell: mi nombre es Rochelle y me tocó el número 14 y se ve que come verduras, pero a la vez también come chatarra. Juan: me tocó el número 39, me llamo José Juan y veo que tiene una vida saludable y de mucho ejercicio.

		David: soy David, me tocó el número 41 es una mujer gorda que no cuida su salud. Esteban: hola, me llamo Esteban, yo opino de esta persona que lleva una vida saludable, que hace ejercicio y que cuida muy bien su alimentación. (no menciona el número de su personaje) Gerardo: me llamo Gerardo y me toca el número 8, esta persona come grasas y no se alimenta bien y no hace ejercicio. Maricruz: Mi nombre es Maricruz y esta persona. Se alimenta bien y hace ejercicio (no menciona el número de su personaje)
	Análisis	En este primer ejercicio logramos notar que las estudiantes pueden emitir un juicio hacia la diversidad de corporalidades que podemos llegar a ver en nuestro día a día, y que esta diversidad se asocia con un estilo de vida saludable, que de alguna forma está directamente relacionado con una dieta o el consumo de verduras y actividad física, pues en los cuatro grupos focales se menciona que se notaba un estilo de vida saludable en los personajes que casualmente eran delgados. A su vez se encontró que se piensa lo contrario de los personajes de talla grande, asumiendo que tenían una mala alimentación y hábitos dañinos. Mencionando que ambas escuelas se ubican en zonas distintas, desde perspectivas económicas, sociales y culturales, aún con estas diferencias, los cuatro grupos focales mostraron un prejuicio hacia las personas gordas por su aspecto físico y sin contemplar factores que influyen en la pérdida o aumento de peso, pues culturalmente aprendemos que el sobrepeso es sinónimo de insulto. De tal forma que, los estímulos que actualmente tenemos debido a la cultura, la escuela y los estereotipos que en su mayoría son irreales de cumplir, encontramos que constantemente se menciona que debe haber amor propio y respeto por todos los cuerpos, y como resultado es cada vez más común que, “al igual que otras discriminaciones, es

		posible que todas las personas tengamos gordofobia interiorizada” (Alonso, 2023) Esta gordofobia interiorizada la podemos observar ya que cada uno de los grupos focales expresó su disgusto por los cuerpos grandes o por cuerpos en extremo delgados, simplemente con ver una apariencia física, muestran en general una actitud antipática, pues es tan escasa la información sobre este tema que en algunas ocasiones no se obtuvieron respuesta alguna; incluso se pudo observar un discurso de exigencia corporal: que no fuera “ni tan gordo, ni tan delgado” ya sea a sí mismas o hacia las demás personas como se demuestra en las siguientes preguntas.
¿Qué me gusta de mi cuerpo y por qué?	“N°32” Audio 1	-Se oye un murmullo, Nada. -El pelo. -No me gusta mi cuerpo. -Tampoco a mí, nada. -No sé -Si yo sé, mis manos están todas chuecas, pero me gustan.
	“N°32” Audio 2	Rodrigo:a mí sí me gusta todo mi cuerpo Irvin:a mí también me gusta mi cuerpo. Dani:a mí también me gusta mi cuerpo Daniela:a mí me gusta mi cuerpo. Diego:si me gusta.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Josthin: a mí la parte que me gusta de mi cuerpo es mi cabello y mi tez facial. César: a mí, lo que más me gusta de mi cuerpo es que estoy flaco y casi no engordo Nadie más quiso responder esta pregunta.
	“Máximo Gorki”	Axel: lo que más me gusta de mi cuerpo es mi cabello. Maricruz: lo que más me gusta de mi es mi cara.

	Audio 2	Esmeralda: lo que más me gusta de mi cuerpo es mi cabello. Valeria: lo que más me gusta son mis ojos. David: lo que más me gusta de mí son los brazos. Esteban: pues lo que me gusta de mi cuerpo es todo, todo mi cuerpo me gusta, sí. Donovan: y lo que más me gusta de mi cuerpo es mi cara.
	Análisis	Hay varios puntos de los que podríamos hablar sobre esta pregunta, uno de ellos es que la mayoría de las respuestas fueron de varones, mencionando que les gusta su cuerpo, a pesar de que había presentes varias niñas, no mencionaron casi nada acerca del tema, incluso algunos varones tampoco quisieron contestar la pregunta. Creemos que esto es el resultado de los estereotipos de belleza que desde pequeñas se les enseñan y se imponen, en una edad como la adolescencia tiene un gran impacto saber que les gustan a las personas o que son valiosas por su apariencia, haciendo que sea complicado o difícil hablar sobre su propio cuerpo. > No es extraño que, sobre todo en la adolescencia temprana, las definiciones que chicos y chicas hacen de sí mismos incluyan muchas referencias a características corporales, ya que su aspecto físico representa una de sus principales preocupaciones (Carretero y León, 2014). Las respuestas muestran que algunas integrantes mencionan qué les gusta de sí mismas, pero no mencionan el por qué, algo que también es complicado de diferenciar, ya que debido a esta enseñanza del estereotipo que se adopta como una meta corporal por cumplir, lo cual puede llegar a ser incómodo de abordar, debido a que no se le da importancia reconocer lo que sí les gusta y aman de sus cuerpos, sean hombres o mujeres y por otro lado, está aquello, lo diferente que es más fácil rechazar por ser algo que “incomoda” en lugar de respetarlo, abrazarlo y aprender a celebrarlo.

		Una de las mayores preocupaciones que ha mantenido vigencia a lo largo de la vida ha sido la apariencia física y el culto que se le ha otorgado al cuerpo, desde el establecimiento de diferentes estándares de belleza que proponen una imagen corporal ideal (Guadarrama et al.,2018, como se cita en García y Hernández, 2020, p.66). Otro punto que podemos rescatar de estos resultados es que, quizás está invisibilizado hablar de la diversidad corporal y de su autonomía como individuos, sobre todo hacia las mujeres, ya que menos de la mitad de las adolescentes quisieron contestar esta pregunta, las mujeres están tan abstraídas de reconocer sus cuerpos que ni siquiera se atreven a hablar sobre ello, aun cuando sea para algo positivo, en ocasiones no se permite que las mujeres hablen sobre su cuerpo y ni siquiera para decidir qué hacer con él; así como la gordofobia, los cuerpos de las mujeres se han convertido en un dispositivo de control para someterlas a exigencias de estereotipos de belleza irreales e inalcanzables.
¿qué me gustaría cambiar de mi cuerpo y por qué?	“N°32” Audio 1	-Todo. -Mi cara -Mis brazos , mis piernas, mi cara -Me siento muy flaco. -Ah, mi actitud. -Quiero ser gordo no flaco -Específicamente mis piernas.
	“N°32” Audio 2	-Yo quiero tener el pelo más largo -Yo, mis brazos.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Josthin: lo que me gustaría cambiar de mi cuerpo son las cicatrices que tengo. Emily: me gustaría cambiar mis ojos.

		César: yo quisiera cambiar la forma de mi estómago. Nadie más quiso responder esta pregunta
	“Máximo Gorki” Audio 2	Rochell: no hay algo que me gustaría cambiar de mi cuerpo Lesly: lo que me gustaría cambiar de mi cuerpo, mi cara. Gerardo: pues me gusta todo mi cuerpo, no cambiaría nada José Juan: yo lo que cambiaría mi cuerpo sería mi estatura Ángel: lo que quisiera cambiar de mi cuerpo son mis brazos. Maricruz: yo quisiera cambiar mi estatura
	Análisis	Se considera que hay algunas preguntas que podrían tocar fibras sensibles en las estudiantes, pues puede que hayan experimentado algunos momentos de vulnerabilidad o inseguridades que se han ocasionado por no cumplir con los estereotipos de belleza, pues, las respuestas adquiridas son reflejo de la misma. > La insatisfacción corporal es el resultado de diferentes factores que promueven un modelo estético de delgadez que a su vez desencadena diferentes problemas a nivel psicológico (Álvarez et al., 2007, como se cita en Hinostroza y Pacheco, 2020, p.1) Sin siquiera pensarlo un segundo, las estudiantes comenzaron a enumerar, aunque no todas, las partes que menos les agrada de su cuerpo, incluso de su propia personalidad, en comparación de los resultados de la pregunta anterior, se puede observar que dentro de los grupos focales no hay problema alguno en enumerar aquellas cosas que no les gustan de sí mismas, y entrelazando ambos resultados, ¿Por qué es más fácil hablar de nuestros defectos? ¿Por qué notamos más lo que no nos gusta de nuestra corporalidad? Aquello que se cree que es diferente se puede llegar a reconocer como algo que se puede mejorar o cambiar, debido a ello, se tiene la concepción de que una corporalidad grande puede ser mejorada estéticamente con esfuerzo y disciplina, sin contemplar factores

		decisivos que pueden intervenir directamente con la pérdida de peso que no sea hacer ejercicio o llevar una dieta. Estos defectos en los que suelen fijarse, se podrían interpretar como inseguridades de las cuales hay grandes esfuerzos incesantes por desaparecerlas, acudiendo a soluciones inmediatas como los grupos colectivos para bajar de peso, la ingesta de laxantes, el uso de fajas, poner en práctica dietas que transmiten por televisión abierta o por internet, incluso limitar o dejar de ingerir ciertos alimentos, esto con la finalidad de "cuidarse" y bajar de peso, o lo que es aún más alarmante, usar la justificación de "es por salud" y por supuesto haciendo un estigma de la gordura > La valoración de la delgadez en la que incurren ciertos individuos no se sustentaría en una búsqueda por una mejor salud o por aspiraciones de belleza sin más, sino que su objetivo sería asociarse a características socialmente valorables (K. D. Brownell, como se cita en Olea, 2017, p. 302).
Los cuerpos que más me gustan son ¿y por qué?	"N°32" Audio 1	-Talla mediana -Un poco gordos, alguien más completa con: pa' que me protejan -O sea ni tan gordo ni tan flaco, normal. -Pues lo que caiga. -Gordo para tener de donde agarrar.
	"N°32" Audio 2	Mayle: yo digo que depende, depende como tú los ves -Yo creo que más los cuerpos delgados.
	"Máximo Gorki" Audi 1	Nadie quiso responder esta pregunta

	“Máximo Gorki” Audio 2	Nadie quiso responder esta pregunta
	Análisis	Las respuestas recibidas en esta pregunta fueron muy escasas, en cambio en ellas se pueden reflejar los cuerpos que comúnmente son “aceptados” por el estudiantado o la normativa corporal que se refleja pues al decir “talla mediana” “ni tan gordo ni tan flaco, normal” la cuestión es, ¿qué es lo normal?, la respuesta puede tener un trasfondo de violencia estética, al rechazar a personas gordas y delgadez extrema. Cuando se mencionan las corporalidades gordas dan un por qué no les gusta y todo es abordado desde su beneficio, por supuesto que también se refleja la gordofobia, pues se nota la inclinación de gustos hacia las personas delgadas. Otra de las cosas que nos gustaría reflexionar es la negativa a contestar y el silencio que se generó por parte de las alumnas de la telesecundaria Máximo Gorki. Tenemos una posible teoría al respecto; pues culturalmente se enseña que hablar sobre los cuerpos es sinónimo de incomodidad porque la otra persona podría ofenderse, pero ¿Qué tipo de comentarios podrían ser como para que la otra persona pueda ofenderse si no es algún comentario violento? Otra idea que nos gustaría poner sobre la discusión es la siguiente: el estereotipo de que la delgadez es igual a belleza y salud “lo que los demás dicen de la bella. Físicamente es asociada principalmente a su delgadez, a su piel blanca, a su altura, a su buen cuerpo, a su bonita cara, a sus bonitos ojos y a su juventud” (Fuentes y Guitté, 2013, p. 134).
Los cuerpos que menos	“N°32” Audio 1	-Como el mío -Flacos -Delgados

me gustan son ¿por qué?		-Muy tilicos -Muy gordos -Como las de tik tok, parecen sillas
	“N°32” Audio 2	-Pues da igual, es más x
	“Máximo Gorki” Audio 1	Nadie quiso responder esta pregunta
	“Máximo Gorki” Audio2	Nadie quiso responder esta pregunta
	Análisis	Igualmente, en este apartado algunas estudiantes reservaron sus palabras; esto puede ser un reflejo de ciertas inseguridades que tienen las adolescentes, seguido de estigmatizar los cuerpos que se considera se encuentran en a los extremos de las corporalidades, pues al final existe una imposición de lo que es bello, lo aceptado en la sociedad, como se ha mencionado a lo largo de esta investigación. > El bombardeo mediático de los cánones de belleza, la constante exposición de las niñas y mujeres modelos de belleza surrealista, su cotidianización a través de diversos agentes de socialización así como su divulgación a través de los concursos de belleza infantiles, los dibujos animados y los juguetes dirigidos a las niñas contribuyen a la representación de modelos de belleza ficticios e inalcanzables y por lo tanto, a la creación de un significado, impactó en la estructura socio-psicológica de las niñas y mujeres, lo cual se hace manifiesto en la permanente búsqueda de la perfección corporal (Pineda, 2022)

		Además de que las redes sociales también posiblemente perpetúan el estereotipo impuesto de belleza de la hegemonía corporal, poniendo los estándares tan altos que incluso podrían ser irreales e imposibles de alcanzar, generando un inmenso deseo de llegar a esa meta. De otro modo, el rechazo evidente a los cuerpos gordos y con delgadez extrema también es parte de la gordofobia interiorizada y resultado de la violencia estética que se ha normalizado. Las respuestas que se recibieron quizá son una muestra del constructo social sobre los cuerpos, sin embargo, su opinión sigue siendo de manera individual > Cuando decimos que es una construcción social nos referimos a que nacemos en una determinada familia, una determinada sociedad y un determinado momento histórico. Por lo tanto, las nociones que nos hacemos de lo que "es un cuerpo bello y sano" y de cómo vemos a nuestro propio cuerpo, dependen de este contexto, es decir, de la mirada de otras personas. Esta sociedad que compartimos y hacemos está llena de mandatos, expectativas y prejuicios sobre aquello que se considera saludable, bello, correcto, normal y hasta útil o productivo. Por esta razón, es importante que comprendamos que la discriminación hacia cuerpos gordos es un problema social y no "un tema individual". (Contrera y Moreno, 2021, p. 2) De otro modo que el deseo de alcanzar tales estereotipos es posible que las adolescencias se adjudiquen una autoexigencia corporal disfrazada de motivación o cuidado de sus cuerpos. Además de que el silencio da pie a cuestionar la frecuencia con la que se trata este tema dentro del currículo y los contenidos de los programas de las escuelas, y qué tipo de contenido es; además de que las veces que se trata el tema es desde la salud, pero con el enfoque de mejorar en el aspecto físico.

¿Es importante el peso para el cuerpo de las demás personas? ¿por qué?	“N°32” Audio 1	Respuesta colectiva, si, no. -Depende -Depende de su salud. -Depende, más por su salud. -Saludablemente hablando si preocupa. -Qué tal y su peso es menor.
	“N°32” Audio 2	Mayle: pues yo digo que lo importante es que cuide su alimentación. -Yo digo que si tienes en término medio tu cuerpo pues vas a tener mayor resistencia porque obviamente si estás muy flaco pues no vas a aguantar, si comes mal y andas así de todo tilico, pues obviamente no vas a poder soportar algún evento, y si estas gordo obviamente también pasa lo mismo, por ejemplo, si vas a estar en un basquetball, no puedes correr mucho, porque se puede agitar mucho u otro problema.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Josthin: Pues lo que yo peso, no siento que ocasione daños y así, pero tampoco me importa lo que los demás pesan. César: en lo personal el peso no es importante, sino como sean contigo y su forma de ser. Juan: en lo personal para mí sí es importante.
	“Máximo Gorki” Audio 2	Nadie quiso responder esta pregunta.
	Análisis	En capítulos anteriores se menciona el sistema médico hegemónico, en el que se coloca en tela de juicio la salud de las personas por el peso, posiblemente asumiendo enfermedades, hábitos alimenticios y actividad física, en esta pregunta se externaron diferentes puntos de vista, uno de ellos fue que si es “a” es “b”, “ es decir, si la persona es gorda no tiene agilidad y libertad de movimiento, y si es demasiado delgada no tiene fuerza.

		Una parte del estudiantado tiene cierto estigma al concluir que el peso de las personas es importante por motivos de salud, esto es resultado del bombardeo mediático de “preocupación” hacia la “obesidad” y el “sobrepeso”, pues se ven como enfermedades que detonan otras más, como la diabetes, partiendo de este punto, existe el “Día Mundial Contra de la Obesidad” que se conmemora el 4 de marzo desde el 2022, en el que el gobierno de México menciona “la obesidad es una enfermedad crónica, progresiva en la cual una persona acumula una cantidad excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para su salud”, sin embargo activistas antigodofóbicas concuerdan en “resignificar el día que ha patologizado sus cuerpos, sus apariencias y sus tallas” (Oyosa, 2023) El argumento más popular que utilizan las personas para cuestionar los cuerpos grandes es en definitiva que es “por tu salud” cuando no hay un conocimiento del estilo de vida de las personas y solo se asumen como si la regla fuera que las personas con cuerpos grandes no hicieran absolutamente nada por sí mismas. > La premisa, falsa, por cierto, de que siempre un cuerpo más delgado es más sano, ha llevado a nuestra cultura a normalizar conductas patológicas y restrictivas vinculadas con la dieta y el ejercicio, a tal grado de que “en nombre de la salud”, se validan y justifican prácticas que claramente ponen en riesgo y atentan con esta tan valorada salud: consumo de medicamentos riesgosos, cirugías, restricciones severas, eliminación de grupos de alimentos, ejercicio compulsivo entre otros. (Lobatón, 2020)
Me siento más bonita o bonito cuando me doy cuenta	“N°32” Audio 1	-No -No -Solo cuando me baño me doy cuenta. -cuando me arreglo, sí pero no. -yo sí me doy cuenta y me animo más.

de baje de peso	“N°32” Audio 2	-No -Mmm no sé. -Cada quien. -Pues más o menos.
	“Máximo Gorki” Audio1	La mayoría respondió que no y solo Josthin respondió que sí. Josthin: sí porque para mí, creo que da más forma y te ves más estético siendo flaco. Juan: yo digo que no, porque la autoestima la tienes tú y no importa si eres delgado o no. César: yo digo que no porque ya de por sí estamos flacos entonces podría hacernos daño si bajamos de peso y pues cada uno tiene su forma. No todas respondieron por qué.
	“Máximo Gorki” Audio2	Alfredo: no, porque no importa el físico, ¿no? Bueno el cuerpo, tú tienes que ser tú ¿o no? Nadie más quiso responder esta afirmación.
	Análisis	Hablar acerca de nuestra autoestima suele ser abrumador y nos vuelve vulnerables al mostrar “debilidades”, la mayoría del alumnado que decidió responder menciona no sentirse más bonitos o bonitas cuando sentían que bajaban de peso, pues llegaron a externar que el autoestima la debemos tener independiente de nuestra corporalidad, igualmente mencionando que “el físico importa”... Pero ¿Realmente no importa? ahora tenemos discursos sobre el body positive, el “siempre ama a tu cuerpo tal y como es” “ama tu cuerpo” “eres hermosa y hermoso como eres”, pero a la vez regresa la moda de los años 2000, en el que se tiene que cumplir con cierta estética corporal (delgadez, vientre plano). ¿Sabías que varios estudios reportan que un 50% de las niñas menores de 13 años se encuentran a disgusto con su cuerpo?, ¿Y que este número llega al 80% a los 17 años?¿Y que un 25% de

		varones niños y adolescentes están preocupados por no tener suficiente musculatura? ¿Y que aproximadamente un 80% de las niñas menores a 10 años ha estado ya en algún tipo de dieta? ¿Y que más de la mitad de las niñas y una tercera parte de los niños de entre 6 y 12 años quisieran ser más delgados? (Lobatón, 2020) La otra respuesta polarizada del alumnado, menciona que si sentían una diferencia al darse cuenta de algún cambio físico, 5 personas respondieron que si se animaban un poco más al ver este tipo de cambios, igual mencionan que al estar más delgado da un poco más de estética y forma, hablando de esta misma delgadez, un estudiante juzgó esta corporalidad (catalogando a su mismo cuerpo) mencionando que "si de por sí ya estoy flacos, entonces podría hacer más daño si bajamos de peso", cayendo nuevamente en una violencia estética en el que "los dos extremos" son juzgados y mal vistos. De igual forma el doble discurso de "amar nuestros cuerpos" sean como sean con el trasfondo de "verme bien" o "es por salud" cuando lo único que se busca es alcanzar un estereotipo irreal e insano.
Me siento culpable cuando me doy cuenta de que comí de más	"N°32" Audio 1	Respuesta colectiva: si - No y luego me quejo de que estoy re flaca. Jazmín: yo no.
	"N°32" Audio 2	-No -Pues con que coma lo suficiente. -Pues que yo ya sé cuándo me lleno. -Algunas veces.
	"Máximo Gorki" Audio1	Josthin: pues yo digo que no es tanto lo que comas, sino que comas en exceso. Juan: yo digo que no importa lo que comas, sino como te cuides, puedes comer lo que quieras, pero depende cómo te cuides, cómo lleves tu alimentación día a día.

		Kevin: no, porque es mi cuerpo, mi decisión. (hubo un tono burlesco de parte de los niños con esta frase que se mencionó).
	“Máximo Gorki” Audio 2	Gerardo: no, porque me gustaría subir más de peso, siento que soy demasiado delgado. Esmeralda: y no sé, siento que es normal comer, pero nunca como mucho. Kevin: y yo diría que no me siento culpable porque en algún futuro. también podría subir de peso, porque soy muy delgado. Odalys: No sé, es que aparte no me gusta mi cuerpo, pero al comer no me siento de ninguna forma.
	Análisis	Abordar el tema de alimentación tiene diversas posturas, sin embargo, existe una postura generalizada para la “comida saludable y no saludable” pues a lo largo de nuestra educación nos han llenado de discursos, > las dicotomías a las que frecuentemente se han recurrido en los libros de texto, medios de comunicación y prácticas pedagógicas en el área de la educación para la nutrición -al referirse a la comida o a los alimentos con expresiones dicotómicas-. Estas dicotomías son el producto de la medicalización de la educación- para el caso de la nutrición- que ha dado como resultado que niños, jóvenes y adultos tengan relaciones poco sanas con la comida, ya que éstas se basan en culpas y miedos y no conocimiento de disfrute de los alimentos (Welch et al., 2012 en “modelos científicos Escolares: el caso de la obesidad humana, p.) La pregunta se centra en la alimentación, en cambio, las estudiantes que contestaron proyectaron de manera inmediata como se sentía con el aspecto físico, el que se sintieran culpables por comer más, por el miedo a engordar y no comer lo suficiente, por consiguiente ser una persona delgada, pues el trasfondo del miedo a engordar deriva de la concepción que culturalmente se aprende de qué subir de peso

		es malo, de que ser gorda es un insulto o sinónimo de enfermedad, y por el contrario, ser delgada es saludable. > El discurso predominante hace énfasis en aunar la salud a la imagen corpórea, detonando la importancia de conseguir cierto parámetro que confirma la creencia de que la apariencia "adecuada" es el reflejo de estar saludable, ya que se ha asociado la autoestima, seguridad y posibilidad de convivencia social a la búsqueda de la imagen que cumpla con lo establecido socialmente. (Fuentes y Guitté, 2013, p. 139). El cuestionamiento del miedo a engordar también podría ser consecuencia de la compensación alimenticia en el sentido de hacer méritos para ingerir ciertos alimentos que "engordan", eventualmente se podrían generar obsesiones con los alimentos o llegar a desarrollar algún TCA a temprana edad, ya que las personas delgadas culturalmente podrían representar ser "consideradas como las candidatas ideales por ser modelos, artistas, personas populares, para obtener privilegios y obtener oportunidades ya que reflejan el alcance de la perfección y la cima del éxito social." (Fuentes y Guitté, 2013, p. 153).
Alguien ha opinado de mi cuerpo sin pedírselo	"N°32" audio 1	Respuesta colectiva: si Algunas voces: no
	"N°32" audio 2	-Sí -Es muy común que lo hagan. -Sí -Sí -Sí
	"Máximo Gorki" Audio1	Emily: sí me han dicho cosas de mi cuerpo. Josthin: sí, sí han hablado de mí y de mi cuerpo. Cesar: si han hablado de mi cuerpo de que estoy demasiado delgado y pues no me gusta que opinen de mí.

		Diego: sí, han hecho comentarios sobre mi cuerpo
	"Máximo Gorki" Audio2	Hazael: ¿Cómo algo que no pregunté yo? Ajá, sí, una vez me dijeron algo a mí. Esteban: a veces sí me han hecho comentarios sobre mi cuerpo sin preguntarlo. David: pues igual como mi compañero Esteban, pues igual me dijeron y de cosas y así y pues si me han hecho sentir mal. Nadie más quiso responder esta afirmación.
	Análisis	Casi el 100% de las estudiantes que decidieron responder dijeron que sí han opinado sobre su cuerpo, existe un término que describe esta situación en el que muy probablemente todas las personas hemos estado, el "*body shaming"* a lo que nos referimos a esta palabra es un comportamiento negativo que se ha visibilizado durante los últimos años y que se relaciona con la vergüenza que se le puede hacer sentir a alguien por su tipo de cuerpo. Es importante destacar que en los círculos familiares se desarrollan bastantes críticas sobre la apariencia física en lugar de recibir una contención, por esta misma razón (de ser familia) la repercusión que pueden tener estos juicios puede ser muy alta. "Un 86% de las mujeres ha dejado de hacer actividades por cómo se siente con su físico y, en promedio, se estima que el género femenino pasa cerca de 3 horas pensando en su cuerpo." (La Rebelión del Cuerpo 2020), igualmente en casos más complejos un comentario recurrente o una alusión en torno al peso, podría ser un factor favorecedor para desencadenar un Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA) El impacto es mucho mayor a lo que se piensa. Muchas mujeres creen que no pueden hacer ciertas cosas por cómo lucen o, incluso, dejan de opinar en espacios públicos al no sentirse seguras de sí mismas por su aspecto. Entonces un

		comentario inocente de la familia le puede quedar marcado a una niña de 12 o 14 años y afectar su autoestima y decisiones, manifiesta Anita Medina (García, 2020). Por otro lado, tenemos que la facilidad con la que se afirma que han recibido comentarios sobre sus cuerpos y al mismo tiempo que han hecho comentarios sobre el cuerpo de otras personas, es interesante cómo respondieron esta pregunta, ya que no hubo un titubeo tan marcado como en otras, incluso se mencionó que era común que las personas hicieran comentarios sobre sus cuerpo, esto nos hace pensar que hay una normalización de la violencia estética y corporal a la que frecuentemente están expuestas, teniendo como resultado el body shaming.
Yo misma he opinado del cuerpo de los demás sin que me lo pidieran	“N°32” Audio 1	-No, eso es una falta de respeto. -No, no ¿cómo crees? (respuesta con sarcasmo). -Esto es una falta de respeto. Victoria: si yo si. Pamela: yo igual , pero a lo mejor son críticas constructivas. o más un consejo.
	“N°32” Audio 2	-Eh… tal vez. -No -No (miradas bajas)
	“Máximo Gorki” Audio 1	Josthin: no, no he criticado a nadie por su cuerpo. Juan: yo no crítico, pero pues doy mi punto de vista, aunque no me lo pidan para, no sé, tal vez pienso que les pueda ayudar en algo. Emily: yo no crítico, aunque me he sentido juzgada por las demás personas.

	“Máximo Gorki” Audio 2	Maricruz: Sí, pero bueno, los comentarios que he hecho son positivos sobre su cuerpo. Nadie más quiso responder.
	Análisis	Comúnmente es bastante fácil hacer comentarios sobre los cuerpos ajenos, aunque también existe un doble discurso al respecto, por un lado, está la postura de no hablar o mencionar aspectos o “defectos” de la corporalidad de otras personas porque es una falta de respeto, y por el otro lado dar “consejos” o “sugerencias” para mejorar el aspecto físico de alguien debe ser bien recibido, aunque se siga hablando del cuerpo ajeno. Este doble discurso social se puede ver en otros aspectos físicos, como la culta de la dieta que por un lado defiende lo “saludable” pero también se tiene la idea de que las dietas son para bajar de peso, otro ejemplo es el body positive se dice que hay que amar nuestros cuerpos tales como son, pero también existen industrias que venden productos antienvejecimiento o productos milagro para quemar grasa y bajar de peso. Sin mencionar que en los canales mediáticos como las redes sociales, existen personas que incitan a la compensación alimenticia, con el discurso de “haz x ejercicio para ganarte ese x alimento” pero también fomentan el “amor propio” diciendo que las personas deben abrazar sus defectos y mejorarlos de la forma “sana” y encima son personas o “influencers” con una apariencia hegemónicamente correcta, “El cuerpo gordo, a través de su mera existencia, significa el fundamento para el nacimiento del privilegio de su contraparte” (Benhabib, en Olea, 2017, p. 323) no se puede negar que el privilegio delgado existe en diferentes formas, así como la discriminación de corporalidades puede ser transdisciplinar como construcción social.

		Durante el ejercicio se notó que al estudiantado le era más sencillo expresar sus opiniones cuando se trataba de ellas mismas, pero cuando se abordan temas de opinar específicamente de los cuerpos de otras personas por el tema en cuestión, se negaban a contestar por el miedo a ser juzgados; el tener respuestas políticamente correctas entre los jóvenes se vuelva más común, o como las adolescencias se expresan “no me vayan a funar”.
Me importa o no me importa mi peso	“N°32” audio 1	Respuesta inmediata: me da igual. Pamela, Isaías, Dash, Victoria: si me importa. Se oye un murmullo: “cuando veo que estoy bajando mucho de peso si me importa, pero cuando veo que estoy normal, pues no me importa”
	“N°32” audio 2	-A mi si me importa. -Sí -La mayoría de las veces si. -La verdad si. -A veces
	“Máximo Gorki” Audio 1	Josthin: yo digo que sí porque me importa regularizar mis calorías. César: Principalmente me importa mi peso porque ya pues estoy flaco, entonces ya voy a estar checando para poder subir un poquito más Nadie más quiso responder esta pregunta
	“Máximo Gorki” Audio 2	Gerardo: a mí sí me importa mi peso, porque yo quiero subir más. Alfredo: no, no me importa lo que opinen de mí ni mi cuerpo, tampoco me gusta hablar de la vida de los demás. Nadie más quiso responder.
	Análisis	Con frecuencia puede pensarse que el peso refleja el nivel de valor que se tiene de una persona, y aún más cuando se trata del propio cuerpo, pues la autoexigencia es partícipe de la importancia que se le da al peso, esta pregunta refleja lo que las adolescencias piensan

		sobre el peso que tienen. Desde la intención de controlar calorías, hasta la sensación de sentirse bien consigo mismas al notar que han bajado de peso, nos hace pensar que posiblemente existe una preferencia por la delgadez. Además, también podría propiciar que las adolescentes piensen constantemente formas rápidas de bajar de peso y no formas adecuadas para ello, pero ¿por qué pasa esto? Tenemos diferentes teorías de las causas que provocan este pensamiento en la escuela, una de ellas es por los canales mediáticos donde se presentan mensajes de que ser delgadas es la norma de un cierto sistema. “Todo cuerpo que tenga algún tipo de limitación y restricción será expuesto como un problema y deberá ser resuelto. De este modo, aparecen dispositivos que se destinarán a la transformación o corrección de todo tipo de cuerpo” (Luna, C. 2022). Otra teoría es la cultura de la dieta, la cual le dice a las personas que absolutamente todas las dietas se realizan con el propósito de bajar de peso, esto va de la mano con tener un estilo de vida saludable, lo cual puede confundir a las personas, pues ser saludable no es igual para todas las personas, por lo que estandarizar la vida saludable es darle una meta, en ocasiones inalcanzable, a los cuerpos, pues no solamente es necesario comer bien, sino contemplar diferentes factores que intervienen en un estilo de vida saludable. > Es así que esta época se caracteriza por la propuesta light cuyo principio es aparentar la felicidad homologar los cuerpos e imponer identidades y las mujeres son sometidas, más que nunca en la historia de la humanidad a exigencias intransigentes sobre su aspecto corporal para lograr permanentemente la juventud, delgadez y belleza (Fuentes y Guitté, 2013, p. 137).

		Sin duda, otro factor que consideramos que está provocando este pensamiento es la industria de la moda, ya que está en constante cambio, desde que las modelos de prendas son cada vez más delgadas y a su vez las tallas son aún más reducidas, además de que las industrias no consideran que hay una gran diversidad de cuerpos, pues pareciera que la mayoría de las prendas están hechas para personas delgadas, tan así que existen prendas unitallas y que hayan secciones de “tallas extras” o prendas “curvy” no resuelve que la ropa sea inclusiva, este tipo de separaciones solo fomenta la exclusión de los cuerpos, solo tendría que ser ropa. Otra posible teoría que tenemos es que, debido al bombardeo mediático al que constantemente están expuestas, se tiene la idea de que tener sobrepeso es un motivo de burla, que decirle gorda a una persona es insulto, porque culturalmente se enseña que el sobrepeso y la obesidad son decisiones y que por ende si se decide también se puede cambiar, sin tomar en cuenta ningún otro factor que pueda intervenir, “Por otro lado, estamos atravesando fuertemente por un discurso estético actual, que surge de las tendencias del mercado de consumo y de los medios de comunicación que publicitan los productos que el mercado ofrece, asociados con modelos corporales muy específicos” (Bulus R. 2013, p. 3). Es aquí donde el body shaming hace su aparición haciendo sentir vergüenza a las personas por el aspecto de sus cuerpos; la idea central de que los cuerpos grandes son malos y se tienen que cambiar causan sensaciones en las adolescencias de querer controlar el consumo de sus calorías o de subir de peso por no verse “armónicas”. El conjunto de estos factores provoca que, posiblemente, las adolescencias con sobrepeso tengan el deseo de ser delgadas, tan así que les interesa controlar la cantidad de calorías que consumen, por otro lado, también se encontró que las adolescencias con delgadez extrema, tienen la necesidad de subir de peso, esto sucede

		porque posiblemente tampoco se sientan parte del estándar al no tener una complexión “normal” o tener una percepción de que sus cuerpos son diferentes por alguna razón, son dos extremos que comparten una misma causa, “todo miembro se ve obligado a definir una y otra vez el significado de su cuerpo ante sí mismo y los demás, en una búsqueda incesante de su posición vital” (Luna, C. 2022) Estas posibles teorías que se tienen de las razones por las que las adolescencias buscan la aprobación social a través del peso tienen el mismo resultado: violencia estética. Tantos esfuerzos por tener una apariencia física socialmente válida pueden tener consecuencias violentas como la discriminación, el body shaming, un body positive tergiversado, en casos extremos pero comunes desarrollos de TCA, e incluso exclusión solamente por habitar un cuerpo grande.
¿a qué huele la gordura?	“N°32” Audio 1	-¿Eso huele? Brayan: a muerte -A sudor -Comida -A grasa -Sudor -Mostaza -Gorditas de chicharrón -Comida
	“N°32” Audio 2	-Pues yo digo que no tiene un olor -No creo que las personas tengan un olor en particular
	“Máximo Gorki” Audio 1	Josthin: huele a sudor y tal vez a algo pútrido. Cesar: la gordura huele a sudor, grasas y personalmente tiene mal olor Emily: la gordura huele a sudor.

	“Máximo Gorki” Audio 2	Esteban: opino que la gordura, ahora sí que huele a grasa Alfredo: yo creo que la gordura huele a sudor Hazael: Yo digo que la grasa huele, comida chatarra.
¿a qué sabe la gordura?	“N°32” Audio 1	-Tacos -Gordita -Hamburguesa -Pizza -Mc donalds
	“N°32” Audio 2	-Grasa -Sal -Mayonesa -Salado -Sudor -Pues es que sudan y como no se bañan, saben a sal.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Gael: a unos tacos. Juan: a tacos de Carnitas. Josthin: yo digo que la gordura huele a mugre.
	“Máximo Gorki” Audio 2	Valeria: yo imagino que la gordura sabe a carnitas. José Juan: Creo que la gordura sabe a mucha grasa quemada y mucha manteca. Nadie más quiso responder esta pregunta.
¿de qué tamaño es la gordura?	“N°32” Audio 1	Respuesta colectiva: varía. Brayan: es que varía porque unos son más gordos que otros. -También hay unos que no se pueden levantar. -Es que varía, pero no creo que importe el tamaño. -Unos que apenas no se pueden ni levantar de la cama. Brayan: pues como aquí mi amiga. (voltea a ver a su compañera de a lado).

		Ella: pero yo no estoy gordita. yo:¿Y porque piensas que tiene un cuerpo grande? Brayan: ah no sé. -Es que vieron kilos mortales en la televisión.
	“N°32” Audio 2	-Depende. -No pues no depende, bueno es más de la cultura. -Pues, -extiende sus brazos por completo-.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Justin: creo que es una talla XL. Odalys: también pienso que es de una talla XL La mayoría estuvo de acuerdo que la gordura era una talla XL o más grande.
	“Máximo Gorki” Audio 2	Alfredo: Pues depende de la persona, ¿no? Porque algunos pueden ser más gordos que otros. ¿No?, sí. También depende de la ropa ¿no? De tallas no sé mucho. Pero, así como a tamaño, me imagino algo como un tinaco. Valeria: Me llamo Valeria y pienso en un tamaño XXL Esmeralda: yo pienso en un tamaño 3XL
¿Cómo se siente la gordura?	“N°32” Audio 1	-Ay pues a veces dura. -Pues a veces suavecita. -Blanda. -Pesa.
	“N°32” Audio 2	-Pues es que no sé porque depende del cuerpo, porque hay personas gordas que tienen la piel bien dura y luego hay otras que la tienen muy suave. -Ay no sé , pachona
	“Máximo Gorki” Audio 1	César: está suave y con exceso de grasa. Odalys: pienso que debe sentirse suave o grasosa.

	“Máximo Gorki” Audio 2	A un tinaco con agua.
¿Cómo suena la gordura?	“N°32” Audio 1	-Yo le hago burla a mi hermana porque está gordita y le digo temblores.
	“N°32” Audio 2	-A un tinaco con agua.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Ángel: creo que se escucharía como estruendos.
	“Máximo Gorki” Audio 2	Axel: yo me llamo Axel y yo sé que cuando algo gordo o algo pesado cae, se escucha agudo. Alfredo: cuando pesado cae, pues se escucha como un gruñido. Cuando tienes hambre. También se escuchan gruñidos, o como una pelota rebotando. Nadie más quiso responder esta pregunta.
	Análisis	Podemos ver reflejada en estas respuestas la gordofobia interiorizada que se posee, ya que se refleja la percepción de las adolescencias que fueron parte de este ejercicio se inclina hacia un rechazo a través de descripciones como “a muerte” o “no se bañan” o “algo pútrido” o incluso burlas hacia alguna de sus compañeras. Esto probablemente es el resultado de una cultura que discrimina a las personas con cuerpos grandes, por lo tanto, se replican en la escuela. Expresiones como las que se obtuvieron a través de este ejercicio podrían ser el resultado de prejuicios y estereotipos que se han impuesto como metas a cumplir a como algo irrevocable, si nos damos cuenta casi todas las respuestas son despectivas hacia la gordura ¿Por qué no respondieron que la gordura huele a flores, que

		tiene sabor a cítricos, o que se escucha como una brisa de lluvia? ¿hubieran respondido igual si se tratara de la delgadez? Es indudable que la gordofobia interiorizada se ve reflejada en estos ejercicios. De alguna forma se tiene que empezar a hablar sobre la diversidad de corporalidades, lo ideal es que sea desde la educación y otras disciplinas “alianzas interseccionales con las distintas realidades que están unidas a las formas de violencias que experimentan los cuerpos, en particular los de las personas gordas” (Cuello, en INADI, 2022, p. 20). De igual forma algo que nos llamó la atención fue que a pesar de que las escuelas se encontraban en zonas y posiciones económicas y sociales diferentes, las respuestas no variaron del todo, al contrario, fueron bastante similares lo cual nos hace ver que si existe una gordofobia interiorizada con respecto a los cuerpos e incluso una violencia estética hacia la gordura. El cómo hemos construido todas estas ideas en torno a los cuerpos gordos fue en parte aprendida por medio de nuestra cultura, Virgie Tovar nos menciona > Como cultura, hemos definido estar gordo como una cosa inherentemente mala, cuando en realidad el tamaño del cuerpo no tiene significado, y carece de las asociaciones buenas o malas que le impone la cultura en general. No nacimos pensando que la gordura es mala y la delgadez es buena. Aprendemos estas cosas a través de una educación cultural continua (Tovar, 2018, p.21)
¿Qué es la gordura?	“N°32” Audio 1	-Alguien con sobrepeso. -La gordura se podría decir como una persona no tan obesa ni tan grande, sino una persona un poquito, bueno no tan obesa, pero tampoco tan flaca, o sea si le nota su panza, pero tampoco tanto, no tanto. -Con problemas alimenticios

		-Alguien que come en exceso y su cuerpo, ni tan gordo, pero tampoco tan flaco, llenito. -Que también hay gente que tiene problemas de peso y pues a veces tiene que comer mucho para poder engordar porque luego tienen dificultades.
	“N°32” Audio 2	-Tener sobrepeso. -Que no cuide su alimentación. -Que no haga ejercicio. -Que no se muevan.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Nadie quiso responder está pregunta.
	“Máximo Gorki” Audio 2	Maricruz: para mí la gordura es no alimentarse bien y no hacer ejercicio. Hazael: yo pienso que la gordura es cuando alguien no se cuida bien y no come cosas saludables. Valeria: pues pienso que estar gordo, significa que te cuesta hacer algunas actividades como correr o caminar. Rochell: Y para mí la gordura es una persona que no se alimenta bien o que no hace ejercicio. David: la gordura para mí es una persona que no se cuida en su alimentación. Donovan: la gordura es una persona que no sabe qué lleva su alimentación o que no hace ejercicio.
	Análisis	Nuevamente se daban por hecho hábitos alimenticios y poca o nula actividad física. Por otro lado, al igual que la belleza se considera un concepto abstracto y subjetivo por todas y cada una de sus resignificaciones a lo largo de la historia, podríamos decir que tal concepto es polisémico

		y que cada persona le da un significado similar o diferente, entonces ¿Por qué con la gordura no es igual? Se podría pensar que una persona es gorda cuando rebasa determinada cantidad de kilogramos, sin embargo, no consideramos que para todas las personas es igual; por ejemplo, pensemos en una persona que pesa 90 kg, ¿Se consideraría gorda? La mayoría de las veces se diría que sí es gordura, pero ¿Si la persona mide 1.90 m? Aún así ¿Se sigue pensando en la gordura? Sin duda, con este ejercicio se demuestra que si existe un estigma hacia la gordura, la alimentación, la salud y el deporte de las personas con base a su apariencia y su peso, partiendo de que este estereotipo involucra a otras disciplinas, no podemos negar que la gordofobia forma parte de la realidad de estos grupos focales “la discriminación de las diferencias corporales, insisto, es ante todo una realidad material, que funciona como garantía para la extensión de muchas formas de violencia, ya sea física, económica, sexual o psicológica, que atravesamos todos los cuerpos que estamos derramados en esos ideales normativos” (Cuello, en INADI 2022, p. 22).
¿Qué es la belleza?	“N°32” Audio 1	-Pues la belleza es lo que, por ejemplo, lo que nosotros creemos, lo que cada uno cree y lo que siente como es, dejémoslo a un lado lo egocéntrico y lo estereotipado. y la belleza es como uno se siente su personalidad -Es el aceptarte a ti mismo y aceptar a las personas como sea su físico, sin importar el peso, como se vistan, como se vean, sin importar realmente el más allá de que hay detrás de eso, es como, “la belleza interior”. -Yo también pienso que también es amor propio, también a veces el ejemplo que dan, dicen que las estrías son malas, y yo digo que son bonitas, y eso.

	“N°32” Audio 2	-Tener un cuerpo cuadrado. -A mí no me importaría el físico, es más como sea la persona.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Nadie quiso responder está pregunta.
	“Máximo Gorki” Audio 2	José Juan: para mí la belleza, es como la forma de cómo te peinas o una mujer como se pinta. Leslie: la belleza es una persona que cuida su cuerpo y cuida su cara. Esmeralda: yo creo que la belleza es que traigas muchos pretendientes detrás de ti. Nadie más quiso responder esta pregunta.
	Análisis	La belleza…, el significado de la belleza a través de los ojos de las y los estudiantes, se aborda, primero desde cómo es sentirse bellas, se menciona un poco el amor propio, la belleza interior, igualmente se mencionó que es lo bello a través de sus ojos hacia otras personas, esta parte la centraban más en el aspecto físico, el tener músculo y el “arreglarse”. Esta pregunta nos lleva a otras muy importantes, ¿Cómo determinamos qué es lo bello? ¿Quién no enseña? Como se ha mencionado anteriormente, el mundo mediático juega un papel de cotidianidad en nuestras vidas. > Este bombardeo con imágenes de mujeres que responden al canon de belleza, la exclusividad promoción publicitaria de los productos y servicios de la industria de la belleza, aunado a un proceso de socialización sexista ha creado las condiciones para que la belleza se convierta en una prioridad en la vida de las mujeres pues, según la narrativa construidos, esta les permitirá a alcanzar mejore posiciones y beneficios sociales. (Pineda 2020 pág. 150)

		¿Cómo es que la belleza se asocia con algo positivo automáticamente? Al pensar en la belleza es catalogarla como algo bueno y lo feo como algo malo, tan fácil como ponerlo de ejemplo a la hora de hablar de antónimos. A la hora de presentar discursos de empoderar a través de lo que la "belleza" conforma, como "arreglarse", maquillarse, el "verte bien para sentirte bien" > Esta narrativa que intenta presentar a la belleza canónica como un símbolo de emancipación y empoderamiento femenino no es más que una estrategia de marketing, pues la belleza nunca ha sido una herramienta de acción social o política, de combate ni de acceso al poder, por el contrario, ha alejado a las mujeres de los espacios. (Wolf, 1991) Además de que la narrativa de la belleza ha impuesto la idea de que una persona que es bella debe de tener "pretendientes" o propuestas constantes para ser validada como belleza. Hace sentido con lo que menciona Naomi Wolf en su escrito del mito de la belleza; donde se postula que la belleza es una moneda de cambio para las mujeres, que el bombardeo mediático ha implantado, como una forma de control y de sometimiento, pues las mujeres estarían constantemente siendo "perfectas" en cuanto a su belleza y que los hombres aspiran a poseer a la mujer más bella como símbolo de poder masculino (Wolf, 1991). De tal forma que, respuestas obtenidas como "la belleza es que tengas pretendientes detrás de ti" son resultado de esta ideología, que de alguna forma también fomenta la competencia entre mujeres por la aprobación masculina, además de que también se asume que la belleza es exclusiva de las mujeres, por lo tanto, están obligadas a

		cumplir con ello; en cambio los hombres sólo son espectadores y aspirantes por someter a las mujeres poseedoras de tal belleza. > Las condiciones del contexto, que adquieren fuerza en la actualidad y tienden a ofrecer elementos simbólicos que determinan la comprensión de la belleza a partir de una idea canalizadora: la defensa por la clasificación o estructuración de las manifestaciones de belleza, determinándose así qué es bello y qué no lo es. La idea de una belleza relativa percibida por medio de estructuras o mecanismos mentales universales deja sin embargo una brecha abierta frente a los procesos que subyacen a este estructuralismo estético, procesos de percepción que si bien implican subjetividades relativas. (Goenaga, 2014)
¿Me preocupo por la salud de una persona con cuerpo grande?	“N°32” Audio 1	Respuesta colectiva: si excepciones: Michelle y Johana piensan que no.
	“N°32” Audio 2	Se reafirmó por lo anterior mencionado: si, es importante tener una buena alimentación.
	“Máximo Gorki” Audio 1	Nadie quiso responder esta pregunta.
	“Máximo Gorki” Audio 2	Alfredo: pues a mí me preocupa, por las burlas que deben recibir, y por cosas como esas. Hazael: como dijo mi compañero, me preocupa por las burlas y porque puede que su sobrepeso está predeterminado a su edad. Axel: yo digo que las personas gordas se deben sentir feo cuando le dicen un insulto o algo. Esmeralda: creo que se siente feo cuando alguien les dice cosas muy feas de que están muy gordas y así.

		Valeria: pues también siento que se sienten casi discriminados porque les digan así, de cosas Dónovan: Sí, porque les llega a dar obesidad y con la obesidad les puede dar un infarto, además de las críticas
	Análisis	De nuevo se logra ver el doble discurso de “es por salud” pero también se piensa que la gordura es algo malo por lo reflejado en las preguntas anteriores, pues en primer lugar se compara la gordura con algo pútrido, la muerte y enfermedades, pero también hay una preocupación por las personas gordas debido a la violencia social y emocional que puedan vivir, pero ¿Por qué? ¿Será que tiene gran peso lo políticamente correcto? O ¿Podrá ser consecuencia de movimientos mal divulgados como el body positive? Lo cierto es que si la sociedad se preocupara por la salud de las personas gordas, entonces también habría una preocupación no solo por la salud física, también por la emocional como se muestra en este ejercicio “Las personas gordas ni pueden gozar de un completo estado de salud integral, no por el número que indica la balanza, sino porque son hostigadas y maltratadas psíquicamente, ya que esta sociedad -a la que supuestamente le preocupa su salud- no respeta su salud mental” (Lavia, en INADI 2022, p. 28). Lo interesante es que esta preocupación apareció en los grupos focales de la telesecundaria Máximo Gorki, donde las condiciones sociales son menos favorables como ya se había mencionado. Sin embargo, también existe una preocupación por la salud física, pues se muestra el estigma de que las personas gordas están en riesgo pues una de las respuestas del grupo focal fue “les llega a dar obesidad y con la obesidad les puede dar un infarto” esto da pie a que probablemente hay una pequeña conciencia social cultivada en estas adolescentes que dieron estas respuestas.

		En la secundaria Núm. 32 solo se reafirmó que la salud de las personas gordas si es importante y la relacionaron directamente con la alimentación de estas, lo cual sigue siendo interesante, a pesar de tener contextos diferentes donde aparentemente uno es más violento que el otro se encontraron pensamientos diferentes con una misma intención: la discriminación. Aquí sin duda hay un fenómeno que le interesa a la pedagogía, pues la escuela es el reflejo de la sociedad en la que se vive, y si a las adolescencias se les hace fácil agredir y humillar a las personas por su peso, quiere decir que posiblemente se están desarrollando en una sociedad violenta, “La escuela es reconocida donde las personas, y particularmente las niñas y los niños son señalados para reservar un trato cruel hacia sus compañeras más gordas” (Fuentes y Guitté, 2013, p. 157).
¿Qué piensas del soporta panzona?	“N°32” Audio 1	-Pues que estoy panzona y tengo que soportar. -Pues en término de soportar, no soporto. Yo: ¿pero entonces no les molesta? -Nos da igual, porque es de broma. -Como que se siente que no te lo dice a ti.
	“N°32” Audio 2	-Yo esa. -Ay no, me da cringe (pena ajena). -Ah pues que “panzona” porque no aguanto, por eso, porque no aguantó y no soportó. Yo: ¿Lo dicen mucho ustedes?. Pues sí porque no soportan la mayoría.
	“Máximo Gorki”	Nadie quiso responder esta pregunta.

	Audio 1	
	“Máximo Gorki” Audio 2	Nadie quiso responder esta pregunta.
	Análisis	Esta expresión se viralizó bastante en redes sociales y se hizo popular entre las jóvenes a partir del año 2022. Esta expresión es un claro ejemplo de cómo la sociedad normaliza la violencia en el lenguaje, en este caso, la gordofobia, pues aún con las pocas respuestas verbales que se obtuvieron esto se confirma, se tomaba a forma de juego y en cierta parte resignación a la hora de recibir este comentario “Pues que estoy panzona y tengo que soportar”, e igualmente a la hora de ejercerla comentan las alumnas que tienen que “aguantarse”. “es fundamental comprender la relevancia que poseen las redes sociales y los medios de comunicación como circuitos básicos de formación y reproducción de ideas que impactan tanto a nivel público como privado.” (INADI, 2022, p. 54). En el lenguaje se normalizan expresiones violentas por ejemplo “me dejé ir como gorda en tobogán” o “me caes gorda” Estas expresiones están tan arraigadas a nuestro lenguaje que no nos damos cuenta de que pueden dañar y violentar, en cambio sí se modifican, podría ser más factible, por ejemplo, cambiar el “me fui como gorda en tobogán”, por un “me fui como hilito de media” y “me caes gorda” por un simple “me caes mal”. “Y creo que hacer una crítica al lenguaje que los medios de comunicación están naturalizando, permite observar de qué forma la inclusión performativa, comercial y multicultural de todas las diferencias puede inducir formas de vaciamiento de aquello que los movimientos sociales hemos dado en llamar diversidad corporal” (Cuello, en INADI 2022, p. 21)

		Siendo así que las conversaciones y el lenguaje que es utilizado por las adolescencias podría ser que sea violento o cuestionable, pues como se ha dicho anteriormente, en ocasiones se cae en un doble discurso de diversidad o de no tolerancia a la violencia, pero también creemos que a partir de las diferentes vertientes y diálogos puede haber un consenso para parar esa parte de la normalización del lenguaje que es violento. > Si podemos dar un paso adelante en cómo usar críticamente la discusión de los estereotipos de belleza creo que podemos generar conversaciones aún más críticas y discusiones materiales [...] de esos cuerpos no reconocidos, esos cuerpos a los cuales no se aspira, esos cuerpos que hay que eliminar, esos cuerpos que no pueden ser, qué en otra forma de decir, son esas vidas que no merecen ser vividas, ¿no? (Cuello, en INADI 2022, p. 21).
¿Qué es ser saludable?	"N°32" Audio 1	-Que como bien. -Balanceado. -Que coma verdura. -Que si come bien. -Como saludable. -Tiene buenos hábitos.
	"N°32" Audio 2	-Pues comer bien, tener hábitos saludables, tomar agua, salir a hacer ejercicio, levantarse temprano, dormirte temprano. -Comer frutas. -Despertarse temprano. -Comer verduras.
	"Máximo Gorki" Audio 1	Nadie quiso responder esta pregunta.

	“Máximo Gorki” Audio 2	Valeria: pienso que ser saludable es hacer ejercicio, comer bien, alimentarse bien. Hazael: para mí ser saludable es hacer un deporte o comer bien. Axel: Lo mismo que dijo mi compañero, hacer deportes, comer saludable. Esteban: Para mí sería comer saludable, hacer deporte y también emocionalmente cómo te sientes. José Juan: para mí ser saludable, es comer frutas y verduras y hacer ejercicio al menos 1 día a la semana. Rochell: para mí ser saludable es cuidar tu alimentación y hacer ejercicio. Donovan: ser saludable es tener una dieta estable y hacer ejercicio o un deporte. Alfredo: pues sería hacer un ejercicio y tener una alimentación saludable a lo que le corresponda a tu cuerpo, ¿no? Santiago: y para mí es comer bien, comer verduras, frutas pero no comer mucho.
	Análisis	Es interesante que las respuestas a esta pregunta están asociadas con la alimentación y la práctica del ejercicio, que en consecuencia podrían ser cualidades que posee una persona delgada. En ocasiones se piensa que una dieta es para bajar de peso, pero ¿Realmente es así? Probablemente bajar de peso al momento de realizar una dieta es solo un efecto que puede o no puede suceder, ya que cada cuerpo es diferente, las dietas podrían hacer efectos diferentes según las necesidades médicas de cada quien. Al parecer las adolescencias asumen que ser saludable tiene una relación directa con la comida y el peso, pero ¿Realmente se puede saber si alguien es saludable solo por su peso y su alimentación? Creemos que esto sucede por varias razones: en primera instancia está la idea de que culturalmente se enseña que las personas con cuerpos grandes, gordas u obesas no tienen un cuidado por sí

		mismas, que son lentas, pesadas, perezosas y debido a esto es probable que no practiquen algún deporte y por lo tanto no pueden ser delgadas. “La alimentación de las personas gordas por supuesto que está sometida al escrutinio social, cualquier persona se cree con la autoridad de opinar sobre lo que debería o no deberían comer. Una persona gorda que come en público es criticada y una persona gorda que no come en público también lo es” (Lavia, en INADI 2022, p. 28). Otro factor que influye con este prejuicio es la constante aprobación de la delgadez haciéndose visible con comentarios como “qué bien te ves, pásame la dieta”, además de un doble discurso, pues se asume que las personas que han bajado de peso, es por motivos de estética y no de salud, pues al decir este tipo de comentarios no se toma en cuenta si esa baja de peso fue por un TCA o alguna otra enfermedad que padezca la persona.

Reflexionando los resultados obtenidos del grupo focal, hemos podido dar cuenta de que sí existe una violencia normalizada hacia los cuerpos grandes, son respuestas que se esperaban encontrar, pero al mismo tiempo resultó que también había algunas adolescentes que tenían una conciencia mínima sobre la problemática, además de que también se encontraron un par de respuestas que se centraron en la salud emocional de las personas que sufren discriminación y violencia estética; si bien, cuando las adolescentes compartían estos puntos de vista del porque estaba mal discriminar a las personas por su aspecto físico, eran acompañadas de miradas de incomodidad entre el grupo focal.

Creemos que es importante mencionar que en los grupos focales hubo dificultad de reconocimiento corporal, pues cuando se les cuestionó su aspecto físico hubo vergüenza o pena al hablar o nula respuesta, sobre todo de parte de las mujeres, esto nos hace pensar que aún existe el tabú de hablar sobre los cuerpos, reforzando la idea de los dispositivos de control corporales, es decir, que las personas no tienen libertad de expresar, enunciar, mostrar, percibir y reconocer sus propios cuerpos.

El desconocimiento del tema del personal de la institución creó ciertas hipótesis sobre los resultados que se obtendrían, en especial en la telesecundaria N°32, cuando se estaba solicitando el ingreso al plantel, la directora mencionó que “no encontraríamos gordofobia en la escuela… o bueno, ustedes me dirán si hay, pero lo dudo mucho”, al terminar con los dos grupos focales se platicaron los resultados con la directora, su respuesta única fue “órale, pues qué bueno que te sirvió”, esto mostró cierta apatía con el tema en particular.

Por parte de la telesecundaria Máximo Gorki, no hubo ningún obstáculo al pedir el ingreso a la institución y tampoco con la actividad que se llevaría a cabo, sin embargo, tampoco hubo ningún tipo de cuestionamiento por el tema y la respuesta de la directora del plantel fue “pues pásale a los grupos”, lo cual nos hizo pensar en cierto desinterés por la problemática.

Algo que también nos llamó la atención es la autopercepción que tienen las adolescentes de sus cuerpos y la insatisfacción corporal, pues algo en lo que estuvieron de acuerdo era en que la delgadez era sinónimo de belleza. Los extremos de gordura y delgadez tampoco fueron válidos pues al responder “ni muy muy, ni tan tan, normal” nos da a entender que aquello que es diferente al ideal de belleza puede utilizarse como insulto, como algo malo o algo incómodo.

Una de las mayores preocupaciones que se notaron en las respuestas de los grupos focales fue la salud de las personas gordas, pues se liga a esta falta de salud por los hábitos, algo así como “el gordo es gordo porque quiere”, acompañado de un miedo hacia ellos mismos a engordar, pues un estudiante comentó que contaba las calorías. También se manifestó lo contrario, adelgazar demasiado para los adolescentes y probablemente perder con esto, musculatura y parecer “tabla” haciendo total referencia a un objeto plano, sin volumen, llegando nuevamente a la violencia estética.

Pensamos que el bombardeo de información por los canales mediáticos influye, de tal manera que, contribuye a perpetuar el ideal de belleza, que además es insano de alcanzar. Es por eso por lo que es de suma importancia que exista representación de diferentes corporalidades en los medios, sumando que la cultura de la dieta, la

medicalización de los cuerpos, la premiación a la delgadez y la discriminación de la gordura son factores que podrían causar inquietudes en las adolescentes, como el miedo a engordar, a ser señalada, o incluso a desarrollar un TCA.

Un aspecto que también creemos es importante señalar derivado de los resultados de los grupos focales y sus análisis respectivamente es la imagen que tienen las adolescentes de las personas con cuerpos grandes, pues al describir la gordura como algo “pútrido”, “muerte” y “enfermedad” nos hace pensar que existe una cultura de minusvaloración, segregación y/o deshumanización hacia las personas gordas. Esto podría caer en la exclusión social, y aunque hubo respuestas de una preocupación por el bienestar emocional de las personas que podrían estar sufriendo cierta violencia, no existe como tal un entendimiento por parte de las adolescentes de todo el sistema de violencia que gira en torno a la gordofobia y la violencia estética.

Como reflexión de los resultados, se mencionan todos estos factores para poner en evidencia el sistema de discriminación y violencia en el que están inmersas las personas de cuerpos grandes, desde los medios de comunicación, las redes sociales, las tallas, el ámbito médico, la cultura y en general la vida colectiva. Dejar en claro que la representación de la diversidad corporal y del peso es nula en todo aquello que puede educar a las personas como seres individuales y en colectivo dentro de la cotidianeidad; y así poder nombrar a este sistema como gordofobia y violencia estética.

Sin duda se encontraron hallazgos que incentivan a un cuestionamiento y la intención es poder abrir un espacio a la reflexión y futuras investigaciones sobre la gordofobia en la educación, ya sea para intervenir, abordar y por supuesto, el ideal, de un cambio de paradigma y comportamiento de la sociedad actual en la que se desarrollan las adolescentes. Para que esto suceda, alguien debe de tomar el primer paso; por ello este trabajo académico invita al cuestionamiento crítico y la indagación del sistema de violencia estética, la gordofobia y la interesante intersección multidisciplinar que conlleva para que todas quepan en la diversidad corporal.

Para que este cambio de paradigma se vea impulsado, nos gustaría presentar el diseño de una breve propuesta de taller de los aspectos que se consideraron más importantes, para que pueda ser impartido en las aulas con las adolescentes, esto para visibilizar la problemática de la gordofobia y lo que esto conlleva.

PROPUESTA

taller:

Donde todas caben

Presentación del taller:

El taller cuenta con cuatro fases importantes en las que se dará un espacio para fomentar el cuestionamiento de ideas y por supuesto el aprendizaje, en el que la dinámica será, impartir la información necesaria para crear comprensión y reflexión, para llegar a las vivencias de las estudiantes, ya sea al haber estado en alguna situación con manifestaciones gordofóbicas o, al contrario, haber tenido comentarios o actitudes gordofóbicas hacia otras personas.

En este taller se introduce a las estudiantes, de las telesecundarias “Máximo Gorki” y “N°32”, tanto a mujeres como hombres y personas no binarias a conocer conceptos relacionados con la gordofobia, como es la violencia estética, hegemonía corporal y la autopercepción. A través de estos conceptos las estudiantes conocerán diferentes formas en la que se presenta esta violencia, como puede ser en el contexto familiar, médico, escolar, en las relaciones interpersonales, entre otros.

Así mismo, se pretende que las personas logren identificar las diferentes formas en la que se presentan tantas violencias derivadas de una sola discriminación, como lo

es la gordofobia; por ejemplo, la cultura de la dieta y la cultura de la delgadez, las cuales perpetúan discursos de odio hacia las personas de tallas grandes, en el que todas hemos llegado a fomentar en algún momento. Lo anterior, busca que se pueda identificar, reflexionar y cuestionar sobre su gordofobia e inferioridad interiorizada que tenemos arraigada por nuestra cultura.

Propósitos del taller

- Informar sobre conceptos fundamentales (Gordofobia, body positive, amor propio, gordofobia interiorizada, cuerpo hegemónico, cultura de la dieta, cuerpos disidentes, cultura de la delgadez, body neutrality, violencia estética) para el entendimiento de cómo se caracteriza este tipo de violencias, así como identificarlas.
- Desaprender y aprender ideas que inciten al cuestionamiento y la reflexión sobre comportamientos violentos que han vivido o que han ejercido de forma consciente o inconsciente.

Objetivos

- Las participantes identificarán conceptos básicos para comprender las diferentes formas en las que han sido violentadas y han ejercido la gordofobia.
- Conocerán las diferentes formas de disminuir este tipo de violencia en sus diferentes contextos.
- Aprenderán a reconocer sus cuerpos para lograr una autovaloración desde el empoderamiento corporal.

Contenidos

Primera fase: “Me cuido”
Tema central: autoconocimiento y como veo mi cuerpo
Desarrollo del tema: Con el fin de fomentar la diversidad corporal a través de la orientación y la

información. Se trabajarán conceptos como corporalidad, amor propio, diversidad, discriminación, autopercepción, expresión y estándares de belleza, para introducir la idea de que existen ideologías a nuestro alrededor que jerarquizan las diferentes corporalidades y fomentar que lo “diferente” es valioso.
Recursos y actividades: Los recursos que se van a utilizar son: un espejo de cuerpo completo, hojas blancas correspondientes al número de integrantes e imágenes de corporalidades diferentes para que las estudiantes puedan identificarse a través de la representación y reconocerse como personas diferentes con una perspectiva positiva. La actividad consiste en pegar las imágenes en el marco del espejo para que las integrantes pasen de manera individual de tal manera que se puedan identificar con algún cuerpo, por consiguiente reconocer que todas tienen cuerpos diferentes y que no tienen que entrar en una jerarquización ni en un estándar, sino aprender a ser y existir. El siguiente paso de la actividad es, en la hoja blanca escribir cómo se sintieron con la actividad, y que es lo que más les gusta de su cuerpo; y si es de su agrado compartirlo con el grupo. Se concluirá con la reproducción de la canción “Te pertenece” de Audry funk. en el que se plasma un discurso de que todos los cuerpos son valiosos, que tienen fuerza y claro, pueden amarse. Igualmente abriendo espacio a darle visibilidad a mujeres artistas. https://www.youtube.com/watch?v=a6REG4fxNqw

Segunda fase: “Me cuestiono”
Tema central: la discriminación de los cuerpos grandes y las violencias que hay a su alrededor
Desarrollo del tema: Presentación del concepto de gordofobia y las violencias que se derivan de ella

como el body shaming, body positive, la cultura de la dieta, la percepción de la gordura, decir gorda como insulto, el discurso medicalizado y los TCA.
La intención es fomentar el cuestionamiento de la problemática a través de la orientación y la información para generar un diálogo.

Así como cuestionar el discurso interiorizado de desvalorización de los cuerpos grandes, ¿Cómo lo aprendimos? ¿Quién(es) nos lo enseño? ¿Es correcto lo que pensamos sobre los cuerpos grandes?

Recursos y actividades
La actividad planeada para esta lección es mostrar el cortometraje “Roberto” de Carmen Córdoba González en el que se cuenta la historia de una mujer con dismorfia corporal, después de mostrar el video, se realizará un círculo de diálogo o bien un foro donde se dialoguen experiencias vividas de violencia estética y gordofobia https://www.youtube.com/watch?v=mrl3N31mde8 , este por el lado de recibirla.
En el lado de ejercerla, se mostrará otro cortometraje llamado “GORDA” en el que se muestra una manifestación gordofóbica y violencia estética dentro de un salón de clases.
https://www.youtube.com/watch?v=zFpKqyu6B4U

Tercera fase: “Aprehendo y reconstruyó”

Tema central: Cómo cuestionar lo que ya se sabe de la violencia y construir nuevas visiones.

Desarrollo del tema:
El objetivo de esta sesión es que las estudiantes cuestionen lo que se ha impuesto respecto a las corporalidades, y esclarecer cómo es que la gordofobia ha invisibilizado a las personas de cuerpos grandes, como es que se presenta en diferentes escenarios, como en la educación, en lo médico, en los medios de

comunicación, en el ámbito laboral, el acoso callejero, humillaciones públicas, rechazo afectivo-sexual, entre otros. Después de brindar esta información se les invitará a las estudiantes a recordar si han vivido o ejercido esta discriminación, en cualquiera de los escenarios anteriormente mencionados.
Recursos y actividades: Para esta sesión utilizaremos hojas blancas (pueden ser recicladas) para que las estudiantes puedan escribir esas vivencias que han sufrido, en dado caso si en algún momento ejercieron esta violencia y cómo se sienten al respecto de haber hecho daño a alguna persona, qué harán al respecto para corregir estos pensamientos o acciones gordofóbicas. Seguido de esta actividad se mostrará un video en el que la actriz y activista Michelle Rodríguez da respuesta a los comentarios sobre la portada de la revista Marie Claire, en la que se le juzgó por “promover” la obesidad. https://www.youtube.com/watch?v=apTISyj-reo

Cuarta fase: “La fuerza de las mujeres”
Tema central: sororidad, redes de apoyo y cuestionamiento de la competencia entre mujeres
Desarrollo del tema: En esta lección se busca que las estudiantes reflexionen sobre la importancia de estar unidas como mujeres ante situaciones de violencia, que reconozcan que las mujeres somos más fuertes estando unidas y no en competencia. Explicar que la sororidad es importante para tener redes de apoyo de mujeres para mujeres en situaciones de riesgo o de violencia, y que es algo que nada ni nadie les puede quitar; enseñar que la alianza entre mujeres existe y que será uno de los pactos que

las puede salvar algún día.

Mostrar que las redes de apoyo son de suma importancia para las personas que han sufrido alguna violencia, visibilizar los TCA y comprender de dónde vienen esas emociones de autopercepción que se encontraron en sesiones anteriores.

Recursos y actividades:

Los materiales requeridos para esta actividad son hojas blancas recicladas y algunos poemas de Magda Piñeyro de su texto “Stop Gordofobia” como ejemplo literario para que las estudiantes realicen la actividad. A Continuación los poemas que llevan por nombre “Autorretrato”, "Indisimulada” y “Cuerpo” de Magda Piñeyro, que se presentan en su ensayo StopGordofobia.

AUTORRETRATO.
Mi cara redonda, mis manos fuertes,
herencia de mi madre.
Mi cuerpo grande, mi espalda ancha,
herencia de mi padre.
Mi cuerpo alto, esbelto,
herencia de mi abuelo.
Mi gusto por la cocina y la comida,
herencia de mi abuela.

Odiarme a mí misma ha sido odiar mis orígenes.

Las líneas continuas
se desdibujaban desde mi rechazo.

Era la ladrona de mi propia memoria histórica.
~Magda

INDISIMULADA

No puedo disimular este cuerpo, no tengo donde esconderlo.
No soy frágil.
No soy delicada.
No soy débil.
No cumplo con el canon.
Y se me nota.

No puedo disimular este desborde
esta ruptura de límites
esta okupación (i)lícita
estas carnes (sobre)salientes.
No puedo disimular que soy fuerte,
No puedo disimular el sonido firme de mis pasos,
ni que estoy segura de mí misma,
por dentro,
por fuera,
y en todos lados.

No puedo cumplir con tu deseo de odiarme a mí misma,
de sentir vergüenza de lo que soy
o de sentir vergüenza de no sentir vergüenza de lo que soy.

No puedo.

No puedo porque no quiero.
No quiero porque me importa una mierda.
Me importa una mierda porque me amo.
Me amo porque todo me importa una mierda. Por fin.

CUERPO

Hoy me desperté harta de la infamia
De las cintas métricas

Del gris y de la tristeza
Y me pinté de preciosos colores,
te pinté de preciosos colores.
Hoy me levanté hermosa
Porque te abracé
Y abracé lo que soy
Porque elegí no vestir más muerte
Para vestirte de amor
Para vestirme de amor.
Lejos de cobardías y desprecios
De la roña ajena puesta sobre mí y sobre ti
De la pesadez de su mirada sobre vos
Sobre mí.
Me limpié su mugre
Te quité su mugre
y me puse alegre.
Hoy me sentí capaz
Y como siempre me obligaron a odiarte,
Hoy me obligué a amarme.
Y como siempre me obligaron a morir,
Hoy te obligué a vivir por sobre todas las cosas.
~Magda

La actividad consiste en crear un café literario, y a través de la poesía tendrán que expresar las emociones que experimentan cuando están con mujeres importantes en su vida, por otra parte escribirle unos versos a las compañeras con las que alguna vez tuvieron un conflicto, con la intención de limar asperezas y generar un ambiente más empático entre las estudiantes, estos escritos y versos tendrán que ser inspirados en las formas, tamaños y colores de los cuerpos, haciendo una representación de la diversidad corporal y visibilizando la importancia de los TCA.

Película recomendada: “Hasta el hueso” de 2017, para visibilizar la importancia de las redes de apoyo para las personas con algún TCA.

CONCLUSIONES

Una de las principales cosas que podemos rescatar es el objetivo general de esta investigación pues pudo ser comprobado en el aspecto de que sí se reconocieron manifestaciones de gordofobia, además de un desinterés notable por parte de las adolescentes a las que se entrevistaron, aunado a que también se notó cierto desinterés por parte de las docentes de ambas instituciones. Incluso se presentaron expresiones gordofóbicas como burlas o risas mientras se hacía el ejercicio del grupo focal.

De acuerdo con los objetivos específicos de la investigación, se pudieron observar algunas actitudes violentas con relación a la gordofobia, como cierta preferencia por los cuerpos hegemónicos, minimizando la existencia de la gordura. Sin mencionar que también se pudo notar una fuerte crítica hacia lo que es bello y lo que no, generando una competencia entre mujeres adolescentes por ver quién es más popular entre la aprobación masculina de su entorno.

Además de que se pudo conocer el estereotipo que se tiene de los cuerpos saludables, y por supuesto, se reconocieron los cuerpos delgados como saludable y los gordos como descuidados, además de que según los resultados obtenidos, se pudo observar que había una minusvaloración, discriminación, descalificación y segregación por los cuerpos no hegemónicos ya sean gordos o delgadez en extremo, y también una autoexigencia corporal impresionante, pues las adolescentes no necesitaron pensar demasiado lo que cambiarían de su aspecto físico si pudieran, pero les costó trabajo pensar en aquellas cosas que si les gustaban de sí mismas.

De igual manera se obtuvo respuesta a las preguntas iniciales, pues se encontraron manifestaciones y expresiones gordofóbicas en las participantes que conformaron los grupos focales, así como las actitudes violentas que se dan en la convivencia escolar, los estereotipos y sobre las concepciones de la salud y la discriminación hacia los cuerpos gordos.

Como se mencionaba anteriormente, encontramos que los resultados de nuestra metodología muestran un discurso interiorizado de cómo se perciben a las personas de cuerpos grandes, pues la mayoría de las respuestas de las estudiantes de los grupos focales fueron con un tono burlesco y de desconocimiento. También encontramos que las estudiantes tienen una concepción de que la salud es sinónimo de una alimentación balanceada, ejercicio y delgadez, pero sin llegar a ser tan delgada; fueron pocas las estudiantes que contaban con una noción acerca de este tipo de violencia, sin embargo, se pudo notar gordofobia interiorizada.

Otro hallazgo que se presentó y creemos pertinente rescatar, fue que, aún en la actualidad existe una competencia entre mujeres en la adolescencia, y aún más interesante fue que este comportamiento fue más presente en las alumnas de la telesecundaria ubicada en el Edo. de Méx., en comparación con las estudiantes de la telesecundaria de la CDMX, así como los conocimientos y conciencia que expresan, puesto que el personal docente se encargaba de dar pláticas sobre feminismo, este puede ser un indicio de porque la conciencia sobre ciertas problemáticas son diferentes; sin embargo el pensamiento de las alumnas del Edo. Méx., fue un tanto tradicional y estructural y el de las alumnas de la CDMX tenían un poco más de conciencia sobre ciertos conceptos.

Esto no quiere decir que no se hayan presentado conductas de rivalidad entre las estudiantes en la telesecundaria de la CDMX, realmente estas dinámicas de informar a las estudiantes sobre la existencia de la sororidad y el feminismo se derivaron de enfrentamientos verbales y físicos entre las estudiantes a los alrededores de la institución. Como intervención inmediata fue solo permitir la salida a las estudiantes cuando una tutora autorizada llegará por ellas. Considerando las prácticas que se mencionaron anteriormente tampoco se anula la prevalencia de actitudes hostiles en la convivencia.

Un aspecto que nos parece interesante recalcar es que las concepciones de los grupos focales de ambas instituciones en relación a lo saludable fueron las mismas. Mencionaron que la alimentación y la práctica del deporte era esencial para que cualquier persona se mantuviera con salud, y por lo tanto que la delgadez era

saludable, el “sobrepeso” y la “obesidad” era igual a estar enferma, esto demuestra que, de antemano, existe un discurso médico interiorizado que es visible.

Un punto importante que creemos tenemos que rescatar es que los grupos focales no sabían qué significaba la palabra gordofobia, solamente 3 alumnas de 54 habían escuchado antes este término. Esta situación nos parece alarmante, ya que hablar sobre gordofobia en las escuelas es de suma importancia para el desarrollo y convivencia plena de las adolescentes, ya que las burlas y el acoso escolar por el peso es lo más frecuente y común entre pares.

Consideramos que abogar por una educación en diversidad corporal es imperativo para prevenir violencias que las personas de cuerpos grandes viven desde el ámbito escolar. Al mismo tiempo abordar la gordofobia con un carácter multidisciplinar donde se contemple lo social, lo mediático, lo educativo, lo cultural y lo médico, para prevenir la violencia estética, la discriminación, la deshumanización y marginación de los cuerpos grandes. Crear una educación donde quepan todas las formas y tamaños corporales es abogar por una educación inclusiva y una celebración de humanidad.

De igual manera, intervenir para crear una educación en diversidad corporal también es prevenir que las adolescentes desarrollen trastornos de la conducta alimentaria, y así darles información para orientar sus decisiones y priorizar su bienestar emocional y físico, de la misma forma, cambiar el paradigma de fomentar estilos de vida saludables por estilos de vida activos y no errar en premiar la delgadez como un signo de salud, es por eso que la intersección multidisciplinar que gira en torno a la gordofobia es tan importante para su estudio, intervención y prevención.

En este sentido, hacer un cambio de paradigma del ideal corporal es un reto para la pedagogía y la educación; crear contextos adecuados para prevenir la violencia estética y la gordofobia es un reto que sin duda debería tener un espacio de visibilidad en las escuelas, ya que irónicamente durante mucho tiempo los cuerpos grandes han sido invisibles y excluidos.

La intención de tener una propuesta es empezar a intervenir y visibilizar la problemática de la gordofobia en la educación, como parte de una cultura que se

inculca en la sociedad y en la que se desarrollan las adolescentes. Una de las cuestiones que nos impulsó a crear una propuesta de taller fueron las interacciones que se dieron y se observaron en los grupos focales. Pues como ya se ha visto, hay un discurso interiorizado gordofóbico que puede ser cuestionado a través de la educación y sobre todo desde la reflexión de la problemática.

Así como solo lo que se nombra existe, se debe de empezar a nombrar la gordofobia como una violencia que forma parte de la cotidianeidad de las personas y fomentar el cuestionamiento del sistema de discriminación en el que se desarrollan, de tal manera que las adolescentes sean conscientes de las agresiones que ejercen y/o sufren, ya sea hacia otras personas gordas o hacia otras mujeres.

En este sentido consideramos que las dinámicas que se incluyeron en el taller son un inicio para generar dudas en torno a la gordofobia para incentivar un cuestionamiento individual; pues es necesario nombrar el autorreconocimiento con normalidad para prevenir imágenes erróneas de sí mismas, además de invalidar un estereotipo hegemónico que genera segregación a aquellos cuerpos que no coinciden con esa norma, pues es importante que las adolescentes sepan que todos los cuerpos son valiosos y merecedores de afecto, que pueden ser y existir sin vergüenza ni culpa.

Otro aspecto que nos pareció importante aportar como intervención en el taller es la concientización del sistema de discriminación y gordofobia que se ejerce hacia las personas con cuerpos grandes, pues genera un entorno de violencia y hostilidad para quienes la viven. Aún cuando el ideal es un cambio de paradigma, entendemos que es imprescindible iniciar con un proceso de desaprendizaje para deconstruir discursos interiorizados de gordofobia y violencia estética.

Por otro lado, también consideramos que esta investigación tiene algunas limitaciones, pues es complicado abarcar la gran intersección multidisciplinar que gira en torno al sistema de violencia de la gordofobia. De tal manera que, esperamos que en el futuro existan más preguntas sobre la problemática y la importancia de la pedagogía en esta intersección.

Se necesita explorar a fondo el carácter multidisciplinar de este sistema de violencia, pues los diferentes ámbitos involucrados son imperativos para generar el tan anhelado cambio de paradigma. Esperamos que nuestra investigación contribuya a cuestionar los canales mediáticos, a la comunidad médica, las industrias, la cultura de la dieta, el salutismo, el privilegio y más que nada, incomodar al sistema gordofóbico y de violencia estética.

Con la intención de fomentar la diversidad corporal, la prevención de los TCA, la inclusión de los cuerpos grandes y la representación corporal queremos contribuir a la indagación e invitar a futuras profesionales de la educación a cuestionar este sistema de violencias. Generar un debate dentro de la educación y, sobre todo, informar y orientar a las adolescentes para que tengan en mente que no le deben salud, delgadez ni una forma correcta de comer a nadie, y más que nada crear contextos inclusivos donde todas quepan para que puedan ser y existir sin prejuicios ni estereotipos.

Referencias.

Albarez, N. (7 de noviembre de 2016*). El concepto de Hegemonía en Gramsci: Una propuesta para el análisis y la acción política 1.* Revista de Estudios Sociales Contemporáneos n° 15, IMESC-IDEHESI/Conicet, Universidad Nacional De Cuyo, 2016, pp. 150-160.

Alonso, A. (4 agosto de 2023). *Gordofobia y su papel en el desarrollo de un TCA.* Clínica CTA. https://www.clinicacta.com/gordofobia-su-papel-en-tca/#La_Gordofobia_en_entornos_sanitarios.

Álvarez N. (2016). *El concepto de hegemonía en Gramsci: una persona para el análisis y la acción política*. Estudios sociales contemporáneos. Recuperado de: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/9093/08-albarez-esc15-2017.pdf

ATLAS.it (2025). Grupos Focales. Recuperado el 10 de febrero de 2025, en: https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-1/grupos-focales

Bulus R. (2013). *El culto al cuerpo y los nuevos ascetismos corporales*. UNLP: Argentina.

Cárdenas Santillana, B. E., & Aguilar Bobadilla, M. D. (2015). *RESPETO A LA DIVERSIDAD PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN EN LAS ESCUELAS.* Ra Ximhai, 11(1), 169-186.

Carretero, M., y León, J. (2014). Del pensamiento formal al cambio en la adolescencia. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Castillo, C. A. (2014). *La Cerda Punk: ensayos desde un feminismo gordo, lesbiko, antikapitalista y antiespecista.* Valparaíso.

Clínic Barcelona. *¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)?*, Recuperado de: https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria

CONAPO, *La violencia simbólica, prevención de la violencia en la familia*. (p.1-2) Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/312858/Prevenci_n_de_la_violencia__Violencia_simb_lica.pdf

Contrera, L. Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones: Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Editorial Madreselva: Buenos Aires.

COPRED. (2020). *Cuerpos disidentes: La discriminación contra las personas gordas*. Recuperado de: https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Cuerpos-Disidentes-La-discriminacion-contra-las-personas-gordas.pdf

Crispo, Figueroa, Guelar. (2011) *Anorexia y bulimia, un mapa para recorrer un territorio trastornado*. Gedisa.

DATA México. (2020). Gobierno de México: *Chimalhuacán*. Sitio web en: https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/chimalhuacan?occupationSelectorGender1=gender2#:~:text=En%202020%2C%2055.8%25%20de%20la,por%20ingresos%20fue%20de%207.59%25.

Fernández, J. (2012). *Capital simbólico, dominación y legitimidad. Las raíces weberianas de la sociología de Pierre Bourdieu*. Universidad Complutense de Madrid. Departamento de Sociología V (Teoría Sociológica). Págs. 33-60.

Fernández, J. (Anfitriona). (17 de abril de 2023). *Las cirugías bariátricas son un gordocidio* Hollander, M. [Episodio de audio podcast]. Más allá del rosa. https://www.youtube.com/watch?v=YNI94qiJQTo&t=1084s.

Frangie, A., & Sahagún, L. (Anfitrionas). (24 de agosto de 2021). *Gordofobia: todo lo que faltó decir.* | *Mesa redonda*. Lobatón, R., Alias, P., & Molina, A. [Episodio de audio podcast]. En se regalan dudas. https://www.youtube.com/watch?v=dPEiOTbI0G4&t=1976s.

Fuentes, A. y Guitté, H. (2013). *La insostenible pesadez de los prejuicios: el caso de la gordofobia en las mujeres*. ENAH, Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades “Alfonso Vélez Pliego”, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla: Puebla.

García, J. Hernández, C. y Apellido, C. (2023). *Estereotipos de belleza: un análisis desde la perspectiva de género*. Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género, Volumen (32), 65 – 87

Gloriano, M., C. (2018). *La naturaleza psicológica de la belleza visual en la Estética*. [para obtener el título de licenciado en Psicología] UNAM

Gobierno de México (9 de noviembre de 2018). *¿Qué es el índice de masa corporal?* Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. https://www.gob.mx/issste/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal.

Goenaga, P. (2014). *Abordaje de la belleza filosófica en relación con la adolescencia*. Revista Electrónica de Psicología Sociales Poiésis. N° 28. Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.

Gordofobia: *Lo que faltó decir* | *Mesa redonda* (186) [Episodio de podcast de video].https://www.youtube.com/watch?v=dPEiOTbI0G4&t=1964s.

INADI. (2022). *¿qué ves cuando me ves? Aportes, perspectivas y reflexiones sobre la discriminación y la política de los cuerpos gordos.* Buenos aires.

Lippmann, W. (2003). *La opinión pública*. Madrid. Langre.

Lobatón, R. (10 de febrero de 2020). *Infancias y adolescencias gordas*. Nutrición incluyente. https://raquel-lobaton.com/infancias-y-adolescencias-gordas/

Lobatón, R. (2024). *Tu peso no es el problema*. Grijalbo, Penguin Random House Grupo Editorial: México.

López, A. (s.f). *Los Grupos focales* [Diapositivas de PowerPoint]. Facultad de educación, Centro de investigaciones educativas, Universidad de Puerto Rico. https://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/grupo_focal.pdf.

López y Mota, A. (2019). *Modelos Científicos Escolares: el caso de la Obesidad Humana.* Horizontes Educativos, UPN: México.

Luna, C. (2022). *Cuerpas Gordas de Abya Yala colonialidad, racismo y gordofobia.* UNILA.

Macarena, I. (2024).*Salutismo no es salud, Del autocuidado a la obsesión. Nutrición con perspectiva,* en: https://nutricionperspectiva.com/salud-salutismo-nutricion-online/

Martí A, Flores L, Cañizares S. (17 de agosto de 2018). *Obesidad.* https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad

Masson, Lucrecia. (2016). *Gordofobia*

Mayo Clinic. (2024). *Obesidad.* Sitio web en: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Obesity&utm_campaign=Knowledge-panel

MedlinePlus. (2024). *Vida saludable*. Sitio web en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm

Moreno, Lux. (2018). *GORDA VANIDOSA, sobre la gordura en la era del espectáculo*. Ariel.

Navarro, T. (2009) *La Hegemonía.* En: https://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/navarro_m_tk/capitulo1.pdf.

“Ni Una Dieta Más” (2023) *Fundamentos de Alimentación Respetuosa y Liberación Corporal, Curso propedéutico, sesión 1*, Nutriológicas https://nutriologicas.com/wp-content/uploads/2023/06/CursoPropedeutico2023_Sesion1_Nutriologicas.pdf.

Olea, B. (2017). *La estigmatización de la gordura femenina reproducción simbólico-cultural del estatus social de la delgadez* [Tesis de grado, sociólogo]. CRANN: Chile

OMS. (2024). *Obesidad y sobrepeso.* Sitio web en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20es%20una%20afecci%C3%B3n,ser%20perjudicial%20para%20la%20salud.

Ortega, R. (2000). *Educar la convivencia para prevenir la violencia*. A. MACHADO LIBROS.

Oyosa, A. (2022, 24 de noviembre) *Violencia estética y gordofobia: discriminación corporal.* [taller] primera jornada de activismo , CDMX, México.

Pineda, E. (2021) *Bellas para morir, Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer.* PROMETEO.

Piñeyro, Magdalena. (2016). *STOP GORDOFOBIA y las panzas subversas*. BALADRE.

Prieto, R. y March, C. (2002). *Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales*, en Investigación Cualitativa. Aten Primaria 2002. 15 de abril. 29 (6): 366-373, recuperado el 10 de febrero de 2025 en: file:///C:/Users/win10/Downloads/grupos-focales.pdf

Puertas, S. (2006). *Aspectos teóricos sobre el estereotipo, el prejuicio y la discriminación*. Seminario Médico, Volumen (56), Págs. 135 – 144.

SEP. (2024). Colección Ximhai. *Saberes y pensamiento científico*. Primer grado de telesecundaria. Dirección general de materiales educativos de la Secretaría de Educación Pública: México.

SECRETARIA DE SALUD, Gobierno de México, (7 de enero de 2023). *Trastornos de la conducta alimentaria afectan al 25% de adolescentes.* https://www.gob.mx/salud/prensa/004-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-afectan-a-25-de-adolescentes.

Tesis: Arriaga, J. (2020). *El impacto que tienen las campañas publicitarias en el estereotipo de belleza de las adolescentes.* [para obtener el título de licenciada en Psicología]UNAM

Tesis: Costa. H. (2019). *Gordofobia: Efectos psicosociales de la violencia simbólica y de género sobre los cuerpos. Una visión crítica en la universidad Nacional, Heredia.* [Tesis sometida a consideración del Instituto de Estudios de la Mujer de la Universidad Nacional para optar por el grado de Licenciatura en Género y Desarrollo]. Repositorio UNA. https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/14894

Tesis: Hinostroza, L. Pacheco, V. *INSATISFACCIÓN CORPORAL Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DEL COLEGIO JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN EN LA CIUDAD DE HUANCAYO* [Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología] Facultad de humanidades. Universidad san Ignacio de Loyola. https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/68f4711d-ebe2-4984-98bb-463c6cd0c9e6/content.

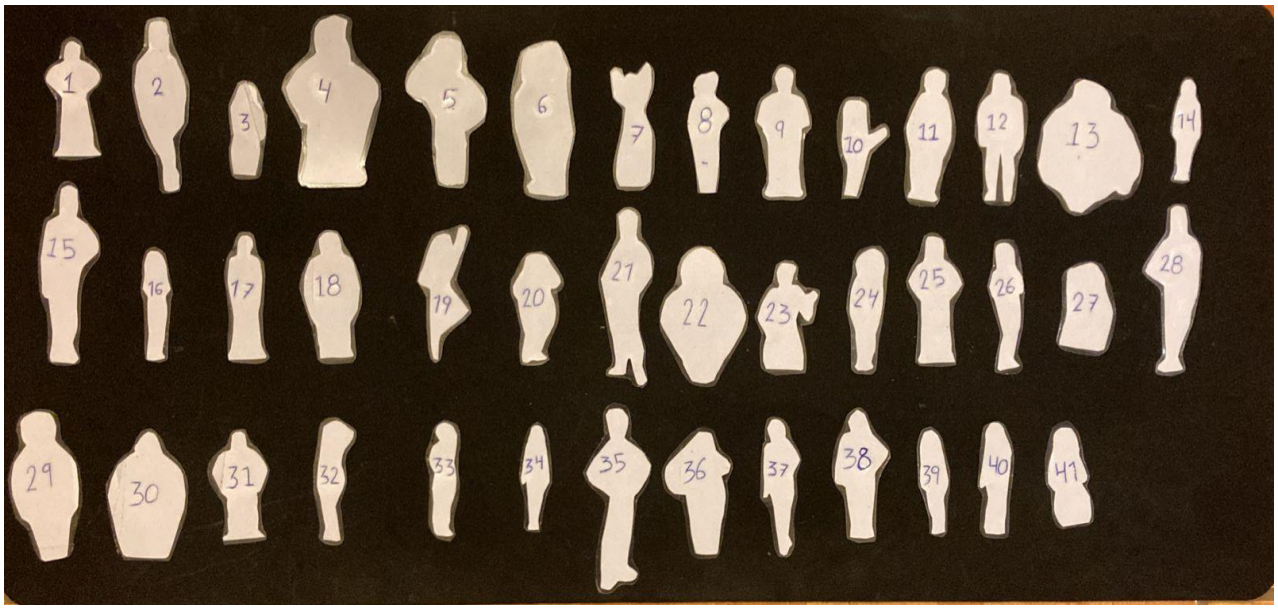
Tesis: Matus, P (2019). *Ser gorda en Juchitán de Zaragoza: entre la normatividad corporal y la disidencia, un análisis de los itinerarios corporales de nueve mujeres zapotecas.* [tesis maestría, Maestra en antropología social] Centro de investigaciones y estudios superiores en antropología social. http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/EVALUA/2005/Colonias/Benito%20Juarez/0038.Portales%20Norte.pdf

Tovar, V. (2018). TIENES DERECHO A PERMANECER GORDA. Melusina, S.L.

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). (s/f). Clínic Barcelona. Recuperado el 11 de noviembre de 2023, de https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria.

Urueta, T. (2018). *EL FENÓMENO DE LA OBESIDAD HUMANA Y SU ABORDAJE EDUCATIVO: UN RETO PARA LA DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS* en A. López y Mota (Ed.), *Modelos Científicos Escolares: el caso de la obesidad humana* (pp. 161–180). Horizontes educativos.

Woolf, N. (1901). *El mito de la belleza.* Emecé Editores: España.

Anexos

A continuación se presentan los recortes de las corporalidades que se utilizaron para el ejercicio del grupo focal