



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

CENTRO DE RELACIONES INTERNACIONALES

CUERPOS, EXCLUSIÓN Y VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES EN LA SOCIEDAD DEL CONSUMO: LA GORDOFOBIA COMO CONSECUENCIA DE LOS ESTÁNDARES DE BELLEZA EN EL SIGLO XXI

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN RELACIONES INTERNACIONALES

PRESENTA

LAURA ALEJANDRA RINCÓN RAMÍREZ

DIRECTORA DE TESINA:

MTRA. SELENE ROMERO GUTIÉRREZ

Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2023.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Las siguientes palabras son las más fáciles y difíciles a la vez; ya que están llenas de muchos sentimientos encontrados dirigidas a todas aquellas personas quienes me han acompañado y quienes son parte importante de que el día de hoy este trabajo haya concluido; pues en lo personal, considero que esta tesina no es exclusivamente mía, sino de todo el equipo que ha estado a mi lado y me ha apoyado incondicionalmente.

Por ello, agradezco a mi familia, especialmente a mi madre, Patricia Ramírez, quien es mi pilar. Sin ella, es impensable poder haber llegado hasta donde me encuentro el día de hoy, sé que mientras estés a mi lado todo estará bien, gracias a ti tuve la oportunidad de tener la mejor educación; así como un cuarto propio y comida segura para no preocuparme más que por estudiar y escribir un trabajo, sin ello, sería muy complicado haber concluido. De la misma forma, estoy eternamente agradecida con mi tía Elizabeth Ramírez, quien ha sido mi instructora a lo largo de mi vida académica; así como a mi Tita -Adriana Ramírez-, quien sin serlo, me adoptó como una hija desde que era muy pequeñita, siempre confiando en mí.

A mis abuelos, Mami Chelo -Consuelo Mendoza- y Bibis -Carlos Ramírez- a quienes les envió esta dedicatoria hasta el cielo, a pesar de que no los puedo ver, me siento acompañada y fortalecida recordando las palabras que me decían cuando era una niña, estaban muy segurxs de que lo lograría y hoy lo estamos haciendo; ya que una de mis mayores motivaciones para proseguir este camino, así pareciera tenebroso, es que haya habido personas que siempre tuvieron fé en mí porque estoy segura que estarían muy orgullosxs de todo lo que hemos avanzado.

A Karla Rincón, mi hermana, compañera de vida, juegos, travesuras, secretos, experiencias, mi cómplice, amiga y fiel lectora; pues es quien ha leído cada una de mis líneas escritas durante este periodo. Siempre ha sido mi porrista número uno, creyendo en mí incluso cuando yo no lo hacía, escuchándome y animándome a seguir cuando sentía que mi cerebro estaba a punto de un colapso, en todo momento ha tomado mi mano y nunca me ha dejado derrumbarme.

Por otro lado, me siento gratificada con el universo por haberme regalado maravillosxs amixs que poco a poco me fue poniendo a lo largo de mi vida, aquellas personas que en un principio eran simples desconocidxs, pero con el paso del tiempo se convirtieron en familia. Así que este trabajo también ha sido de todxs ellxs quienes me han apoyado y animado con sus palabras, abrazos y las salidas que me obsequian un respiro para tomar energía y continuar.

Comenzando por aquel amigo, compañero, equipo, confidente, mi leal y amado Luis Rodríguez, quien día a día me alienta a ser mejor, a crecer. Me reconforta con un abrazo y me repite una y mil veces que yo puedo, que no me de por vencida, que soy capaz; todo eso me sostuvo para continuar, eres uno de mis motores; una sonrisa tuya es como la electricidad que se necesita para que una máquina pueda funcionar.

A mi mejor amiga, Rosail Rosas, aquella mujer tan fuerte y poderosa que contagia su energía, ha sido mi compañera de clase, de desayunos y pláticas que nos reiniciaba un día pesado en la universidad, sabía que mientras estuvieramos juntas todo sería más fácil, llevadero y que a ambas nos iría muy bien en cualquier materia, hasta la fecha, eres la amiga que siempre está al pendiente y me saca de mis dudas- de escuela y de la vida- por más obvias que parezcan.

A mis Linces: Eder, Chavira, Lucía, Leo, Paquito y Jonathan, por su manera particular de brindarme su apoyo, buscando momentos para escaparnos a una salida, sus reconfortantes videollamadas y hermosos mensajes que hacían que mi cerebro pudiera descansar y tomarse un respiro para seguir investigando y escribiendo. Con quienes compartí banca y desayunos; así como risas y abrazos que nos convirtieron en una hermosa familia que hasta la fecha sigue al pendiente de cada unx de sus miembrxs, orgullosxs de las metas que cada unx va cumpliendo.

Por otra parte, me encuentro profundamente agradecida con todas y todos los académicos que compartieron sus valiosas enseñanzas durante el transcurso por la universidad; particularmente a la Mtra. Selene Romero, por su paciencia, tiempo, espacio y conocimiento que compartió conmigo en este camino, para que la presente tesina se convirtiera en una realidad y fuera una aportación desde una visión a los estudios de género.

Por último, pero no menos importante, a nuestra máxima casa de estudios, la Universidad Nacional Autónoma de México, quien me albergó durante la formación profesional y me permitió compartir espacios de reivindicación y conversatorios con grandiosas mujeres -profesoras y compañeras- que me inspiraron para aportar un granito de arena a la lucha feminista desde un espacio como es la universidad.

Índice Temático

| | Páginas |
|---|---------|
| Introducción | 5 |
| Capítulo I. Estándares de belleza femenina en el mundo occidental | |
| 1.1 ¿Qué es belleza? | 12 |
| 1.2 Recorrido histórico de la belleza femenina | 18 |
| 1.3 Estándares de belleza femenina en el siglo XXI en la sociedad del consumo | 28 |
| Capítulo II. La gordofobia como consecuencia de los estándares de belleza | |
| 2.1 ¿Qué es gordofobia? | 36 |
| 2.2 ¿Dónde encontramos la gordofobia? | 42 |
| 2.3 Consecuencias de la gordofobia | 49 |
| Capítulo III. Movimientos que visibilizan y normalizan <i>las cuerpas</i> naturales y reales de las mujeres | |
| 3.1 Movimientos sociales | 57 |
| 3.1.1 Activismo Gordo | 62 |
| 3.1.2 Body Positive | 68 |
| 3.2 Análisis del balance e impacto de los movimientos sociales | 72 |
| Conclusión | 77 |
| Fuentes de consulta | 81 |

Introducción

¿Cuándo fue la última vez que te miraste en un espejo y lograste ver más allá de lo visible a los ojos? ¿Cuándo fue la última vez que te miraste con los ojos del alma? Para comenzar a leer esta tesina, será necesario tomarse unos segundos para reflexionar sobre el propio, (nuestro propio) cuerpo humano, aquella casita que protege lo esencialmente importante, la belleza interna de lo que estamos constituidos, el alma, la energía que constantemente transformamos, pero que son elementos que indiscutiblemente nos hacen seres únicos e inigualables.

Una vez que se logra ver lo invisible, lo intangible de nuestra casita; entonces será más sencillo observar lo tangible, la materia de la que estamos hablando es nuestro cuerpo. Lo que tocamos, movemos, vestimos, queremos o muchas veces lastimamos porque se rechaza aquella figura que no se ve como la sociedad nos ha dicho que tiene que ser.

La belleza puede representarse de diversas formas; sin embargo, en el contexto en el que se vive y mucho antes, la belleza que ha tomado gran peso en el ideal colectivo, es aquella relacionada con lo corporal, como si lo demás no importara o fuera menos relevante en nuestras vidas. Así pues, se piensa que un cuerpo bello es aquella complexión delgada, alta y joven, pero lo cierto es que la mayoría no cumple con aquel ideal de belleza, creando un malestar que pareciera un problema individual y que realmente no lo es.

Por otro lado, tanto hombres como mujeres viven esta violencia; no obstante, esta investigación se enfocará a la afectación hacia las mujeres; ya que ha sido el sector más violentado, especialmente a partir del siglo XXI en el mundo occidental, debido a los medios de comunicación masivos que han sido los encargados de bombardear con un ideal totalmente falso sobre cómo deberían ser nuestras *cuerpas*^{1*}, mismas

^{1*}*Cuerpa*: Término surgido desde el movimiento feminista para la reapropiación y visibilización de las corporalidades femeninas. Pero que a lo largo del tiempo ha sido nombrada desde una terminología masculina -cuerpo-; por lo que múltiples veces se oculta su existencia por no ser mencionada explícitamente. En consecuencia, se emplea durante el desarrollo de la siguiente tesina la palabra cuerpo para considerar tanto las femeninas como las masculinas; mientras que *cuerpa* y *pela*, para hacer énfasis que se habla únicamente de las mujeres; ya que es un factor de suma importancia que este trabajo tiene como finalidad analizar. Por lo que se considera más adecuada una concepción feminizada para no invisibilizar y llevar a cabo un ejercicio de reapropiación de la misma.

que están permeadas por un pensamiento hegemónico y heteropatriarcal que son discursos violentos pero tan suaves que se vuelven imperceptibles.

Por ello, este fenómeno social se ha convertido en un desafío por la brecha desigual que implica un desgaste constante por perseguir la “perfección estética”; puesto que se les exige para ser sujetas deseadas cumplir con una estatura promedio, ni tan altas ni tan bajas, tener blancura y suavidad en la piel, sin manchas ni marcas, no dejar el vello natural que emana de las *cuerpas*, lucir *pela* larga y sedosa, entre otras demandas de las cuales, una de las más violentas y opresivas está relacionada con la figura y peso corporal.

Esta coacción, al no hablarla por tener la idea errónea que pertenece a la esfera individual, se ha invisibilizado por un largo tiempo en la historia. Afortunadamente, conforme transcurren los años, se ha alzado la voz para que las personas que lo sufren sepan que no están solas, que hay más personas cargando un problema que no lo debería ser. A este malestar social se le conoce como “*gordofobia*”, que de manera muy general es “el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas.”²

La gordofobia no es un problema de salud como se ha abordado en diversos estudios, este fenómeno es una cuestión social al implicar múltiples discriminaciones por la única razón de ser gordas o por el miedo de llegar a serlo. Por ello la necesidad de hacer notar la problemática, misma que es de alcance internacional porque afecta a gran parte, sino es que a todo lo que se conoce como occidente.^{3*}

² Magdalena Piñeyro, *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia* [en línea], España, Instituto Canario de Igualdad (ICI), 2020, p. 20, Dirección URL: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-gordofobia.pdf>, [consulta: 14 de septiembre de 2021]

³ *El término occidente (lo que en este trabajo se mencionará metafóricamente como “mundo occidental”), no se refiere a una posición geográfica, más bien, es un concepto construido históricamente que emergió en Europa Occidental aproximadamente en el siglo XVI después de la Edad Media y la caída del feudalismo. Así pues, esta concepción plantea una idea sobre un tipo de sociedad inserta en el capitalismo y la modernidad, desarrollaron procesos económicos, políticos sociales y culturales propios. Por lo tanto, en la actualidad, esta característica abarca más allá del territorio europeo, pues cualquier Estado que comparta estos rasgos, sin importar su ubicación, es considerado parte de Occidente. (Stuart Hall, “The rest and the west: discourse and power”, en Bram Gieben y Stuart Hall, *Formations of modernity*, London, Redwood Books, 1992, pp. 276-277).

Dicho fenómeno, ha destacado como objeto de estudio, a partir del siglo XXI en las disciplinas de ciencias sociales, específicamente en sociología y ciencias de la comunicación, por todos los logros que se han obtenido al visibilizarse a partir de que se ha proporcionado más participación en espacios y lugares en los que antes no tenían voz las personas/mujeres que lo padecen. Se ha demostrado que es uno de los sectores más vulnerados por estos discursos gordofóbicos que son transmitidos desde el núcleo familiar hasta medios de comunicación masivos en los cuales se está inmersa desde una edad temprana.

Dicho lo anterior, es importante identificar todas aquellas cuestiones que nos llevan, en mayor o menor medida, a ser personas gordofóbicas, para poder reconocer ideas, discursos o acciones violentas que transmitimos para nuestra propia persona y/o hacia otras, de manera directa o indirecta.

Por lo tanto, lo que se pretende con esta investigación es visibilizar el fenómeno de la gordofobia como una violencia simbólica hacia las mujeres. Se propone hacer este trabajo a partir de un análisis con perspectiva de género, donde se rescatará pensamientos, acciones y discursos violentos que nos lastiman y/o a otras personas; ya que las mujeres merecen ser y sentirse libres y no juzgadas por algo que no tendría que causar daño o ser un problema en sus vidas como es la apariencia física.

La cultura de la delgadez y, por lo tanto, la gordofobia han estado y están presentes en nuestras vidas, pues ¿quién no ha querido tener unos kilitos de menos? o ¿ha pensado que se vería mejor si fuera más delgada? o incluso, ¿quisiera tener más de esto y menos de aquello?. Se ha crecido con ideas y estereotipos de cómo deberíamos ser y vernos las mujeres. Hasta cierto punto se pueden entender estos discursos por el hecho que se llevan años viviendo con ellos; no obstante, en el siglo XXI lo que verdaderamente importa es que se visibilicen estos discursos para cuestionarlos, si es lo que realmente deseamos ser y vernos así, o es una simple ilusión que el propio sistema opresor quiere para las mujeres.

Los medios de comunicación han sido un aliado ineludible de dicha cultura impositiva; ya que llega a inculcar ideas, influye en las acciones y decisiones que cada una toma, porque de una manera sutil logra que se sientan atraídas a hacer lo

imposible para identificarse con una sola corporalidad; siendo que hay diversas *cuerpas* y son perfectas; sin embargo han sido discriminadas e infravaloradas.

Por ello, es importante remitirnos a los antecedentes de la investigación académica sobre la gordofobia y la cultura de la belleza. En este sentido, los trabajos de investigación existentes están enfocados, en su mayoría, en el área de psicología, medicina, comunicación y sociología. Lo sorprendente es que en las primeras dos áreas, se retoma la cuestión de la gordura desde la obesidad y sobrepeso como un problema de salud; abordado desde un mal individual, lo que lleva a la invisibilización de la problemática colectiva por la discriminación, violencia y falta del pleno uso de los derechos humanos de las personas gordas.

Por otro lado, en las investigaciones de comunicación y unas cuantas con mayor perspectiva social, sí se enfocan en la transmisión de mensajes, valores e ideologías; no obstante, no todos los documentos planteados tienen como tema principal la violencia hacia las mujeres con dichos discursos y acciones gordofóbicas; aunque sí hacen notar que es un problema social que ha sido recientemente visibilizado.

No obstante, la importancia de retomar y analizar las acciones y discursos hegemónicos/ heteropatriarcales/ capitalistas transmitidos dentro de los medios de comunicación para llevarlos a la academia en el plano de Relaciones Internacionales es de suma importancia; pues como tal, dentro de la disciplina no existe un estado del arte que retome el tema de la gordofobia, debido a que ha sido recientemente estudiado y no ha surgido la preocupación por teorizarlo.

Sin embargo, a pesar de que no ha sido un tema problematizado ni abordado en la disciplina y menos desde una perspectiva de género, la documentación que se encontró es sustanciosa y nos hace replantearnos la necesidad de visibilizar el papel de los medios de comunicación como transmisores de cultura y con ello la representación de la belleza dentro de la sociedad internacional.

Dicho estado del arte ha sido rescatado desde ensayos autobiográficos e investigación surgida por activistas, en su mayoría mujeres que se autodenominan gordas, como: Constanza Álvarez Castillo con "La cerda punk. Ensayos desde un

feminismo gordo, lésbiko, antikapitalista & antiespecista”⁴, Laura Contrera y Nicolás Cuello con “Cuerpos sin patrones: resistencia desde las geografías desmesuradas de la carne”⁵, Magdalena Piñeyro con “Stop Gordofobia y las panzas subversas”⁶, por mencionar algunos de ellos.

A su vez, la falta de textos teóricos, representó un desafío para la elaboración del trabajo. Como ya se mencionó, la mayor fuente rescatada es aquella creada desde la militancia de activistas comprometidas con erradicar y llevar un movimiento antigordofóbico; no obstante, desde la academia falta mucho por trabajar desde los estudios recientemente denominados como “estudios gordos” o “estudios de la gordura”, mismos que surgieron en Estados Unidos a finales de los años sesenta e inicios de los setenta del siglo XX y que se vinculan con estudios de género y feministas, siendo un campo interdisciplinario en la manera de ver la grasa y los cuerpos gordos.⁷

Por consecuente, con la información previamente recabada se observa una urgente necesidad de llevar a la academia temas que se dejan de lado por no ser relevantes para un sistema patriarcal y una academia basada en el androcentrismo y estatocentrismo. Sobretudo, para el caso particular de la disciplina de Relaciones Internacionales; misma que en los noventa apostó por una apertura de temas con las teorías reflectivistas a partir del cuarto debate que “representa un cuestionamiento crítico de la disciplina que propone su reestructuración desde la revisión de las bases ontológicas y epistemológicas de la TRI [Teoría de Relaciones Internacionales], logrando su vigorización al incorporar la posibilidad de realizar lecturas alternativas que van más allá de lo comúnmente aceptado en el mainstream racionalista; esto permite dar lugar a nuevas categorías de análisis y temáticas de investigación”.⁸

⁴ Constanza Álvarez, *La cerda punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lésbiko, antikapitalista y antiespecista*, Chile, Trío editorial, 2014, pp. 220

⁵ Laura Contrera y Nicolás Cuello, *Cuerpos sin patrones: resistencia desde la geografías desmesuradas de la carne*, Buenos Aires, Nadreselva, 2016, pp. 181

⁶ Magdalena Piñeyro, *Stop Gordofobia y las panzas subversas*, España, ZAMBRA, 2016, pp.110

⁷ Laura Castro, *Respuestas a la gordofobia desde el activismo y la academia*, España, Universidad Complutense de Madrid, 2020, p. 18

⁸Alexander Madrigal, *Contribución a la construcción de una teoría reflectivista del cambio internacional: un análisis teórico y crítico para una síntesis reflexiva*, Ecuador, Universidad Andina Simón Bolívar, 2017, p. 11

En otras palabras, estas nuevas teorías surgen como una propuesta que atiende a una diversidad de objetos de estudios más allá que exclusivamente el Estado; es decir, considera al individuo dentro de la sociedad internacional para cubrir los huecos que existían con las teorías enfocadas a la política del poder. Lamentablemente, este enfoque sólo se quedó en el debate; dado que aún queda una faltante para teorizar problemáticas sociales y más aquellas que abarcan temas de género, por lo que han dejando a un lado el estudio de movimientos sociales, como es el caso específico del fenómeno de la gordofobia que ha sido nombrado y dado a conocer desde las militancias de activistas.

De modo que esta tesina es una crítica e invitación para el avance de la disciplina de Relaciones Internacionales, abriendo y manteniendo un compromiso para fomentar espacios académicos que sirvan como vía de comunicación para hablar y estudiar la condición social de las mujeres en la esfera internacional, consolidando campos de conocimiento con la intención de demostrar que temas como la belleza y específicamente, la gordofobia, merecen tener la importancia de un sustento teórico-metodológico con base en estudios de género.

En este sentido, las preguntas que guían la presente investigación son ¿Por qué la gordofobia es un problema social y representa violencia simbólica hacia las mujeres en la actualidad?, ¿Cuáles son los estándares de belleza femenina en el mundo occidental en el siglo XXI?, ¿Cuáles son los factores que derivan en discursos violentos y opresión sistemática hacia la mujer por la búsqueda de la “perfección” corporal?, ¿Cuáles han sido los movimientos que visibilizan y normalizan las *cuerpas* naturales y reales de las mujeres?, cuestiones que se responderán a lo largo del trabajo.

Así mismo, la tesina se encuentra esquematizada en tres capítulos que están diseñados desde lo general a lo particular. El primero conceptualiza la belleza desde una visión filosófica, social, antropológica y estética, para pasar a conocer los estándares de belleza a lo largo de la historia de la parte occidental del mundo desde la antigua Grecia hasta el siglo XXI. El segundo capítulo se dedica un apartado al concepto del cuerpo/a con la finalidad de comprender su construcción social, cultural y cómo se ha ido transformando, porque con ello, la concepción de la belleza y sus estándares se tendrán más herramientas para abordar el fenómeno de

la gordofobia y sus consecuencias. Finalmente, el tercer capítulo se enfoca a los movimientos sociales abordando de manera muy general las militancias feministas, hasta adentrarse de manera particular a dos de ellas, los activismos gordos y el body positive, ya que estos buscan erradicar la violencia estética.

Así que haciendo un resumen breve, la gordofobia es un fenómeno social invisibilizado; ya que se piensa que pasar de cierto peso refleja un conflicto interno con la *cuerpa* desde la individualidad; es decir, se relega a un malestar desde la esfera privada; sin embargo, esta problemática es un factor social que ha sido poco estudiado hasta el siglo XXI, donde se busca normalizar las corporalidades discriminadas por años y que deriva de los estándares de belleza irreales surgidos en el mundo occidental, propagándose como una idea hegemónica que causa opresión y violencia hacia las mujeres en un sistema heteropatriarcal, debido a que son éstas las que más lo sufren.

Capítulo I

Estándares de belleza femenina en el mundo occidental

La belleza ha sido la fuente de inspiración de innumerables artistas, a su vez ha sido fuente de dolor de millones de personas, de manera más latente en las mujeres. También ha sido un concepto inventado e impuesto por Occidente, lo cual se tomará desde la antigua Grecia hasta pleno siglo XXI.

Cabe destacar que la concepción de belleza como los ideales han sido construidos culturalmente desde una visión eurocentrista y androcentrista, misma que el presente trabajo cuestiona y a su vez menciona como necesidad para desarrollar y dejar a la luz las ideología que han sido propagadas como una verdad absoluta, sin tomar en cuenta los pensamientos y creencias surgidas desde las culturas y personas relegadas a la periferia como la cosmovisión ancestral o la propia voz de las mujeres.

Como veremos en este capítulo, lo que comenzó como una búsqueda por la perfección estética en las artes, se transformó en una búsqueda por la perfección del cuerpo humano, principalmente de las mujeres. Política y económicamente el canon de belleza femenina se ha impuesto como un mandato del sistema heteropatriarcal que deben cumplir, impactando fuertemente a nivel psico-social, causando gran daño a la salud mental y física por perseguir los ideales de belleza, mismos que no son más que violencia simbólica.

1.1 ¿Qué es belleza?

Responder la pregunta de este apartado no es una tarea sencilla, la belleza es un palabra compleja de definir; ya que actualmente podríamos quedarnos con un concepto universal y estándar que aparece en diccionarios; por ejemplo, la Real Academia Española (RAE) lo delimita como la “cualidad de bello [o la] persona o cosa notable por su hermosura”⁹. Por ello, puede cambiar lo que para cada persona es bello ante su percepción; pero lo innegable es que este concepto se relaciona

⁹ S/a., “Belleza”, *Diccionario de Lengua Española* [en línea], Real Academia Española, 2020, Dirección URL: <https://dle.rae.es/belleza>, [consulta: 15 de octubre de 2021]

con adjetivos asemejándose a lo bueno, lo deseable, lo correcto, lo grato o gustoso ante los sentidos de cada uno.

Así pues, la belleza es un concepto subjetivo para los ojos, oídos, pensamientos, sentimientos y creencias de quien lo define, mismo que es aceptado en la sociedad que lo determina como verdadero o no; por lo tanto, aunque es un concepto abstracto y cambiante, ha sido un tema de interés para estudiarlo desde tiempos inmemorables, comenzando desde las civilizaciones antiguas, hasta nuestros días.

Por ello, es un término que va más allá, una palabra que ha revolucionado y ha sido concebida por diferentes autores, filósofos, religiosos, activistas, escultores, pintores, poetas e intelectuales. Ahora bien, para la finalidad de esta investigación es imprescindible retomar la definición filosófica, la cual está estrechamente ligada con la sociológica.

Empezaremos con la esfera filosófica porque en ella se ha hecho un intento de dar una explicación más profunda de la belleza, teorizando a partir de una visión estética; la cual se define como “el estudio de la esencia y sustancia de las cosas hermosas y es la parte de la filosofía que nos ayuda a entenderlas. Y en el arte como lenguaje se estudia la estética como el vehículo para compartir el conocimiento de los sentimientos, los proyectos y los valores en busca de la verdad y de la belleza.”¹⁰

Así pues, se regresará a los inicios, cuando se comienza a dar importancia a la misma en la Grecia antigua, aunque sin antes resaltar que se tenía una opinión expresada a través de versos en la poesía, pero no fue sino hasta la época de Pericles (495 - 429 a.C) que comenzó a construirse una teoría más estructurada; puesto que, antes se carecía de una estética bien definida de lo que era y lo que no era bello.¹¹

Después de esto, las ideas de la belleza surgidas en la antigua Grecia, han sido de gran impacto para no perdernos en la ambigüedad que a veces pudiera parecer este tema. Por ello se puede resaltar que es un pensamiento que ha ayudado

¹⁰ Clara Tamayo de Serrano, "La estética, el arte y el lenguaje visual", [en línea], *Palabra Clave*, núm. 7, Colombia, Universidad de La Sabana Bogotá, 2002, p. 22, Dirección URL: <https://www.redalyc.org/pdf/649/64900705.pdf>, [consulta: 15 de noviembre de 2021]

¹¹ Umberto Eco, *Historia de la belleza*, Barcelona, Debolsillo, 2010

principalmente en el mundo occidental y que ciertos designios se han rescado y se continúan transmitiendo a pesar de los siglos de diferencia; puesto que como tal, la belleza en la práctica se va adaptando a los rasgos de la época, historias, país y cultura social, tomando nuevos estereotipos y manteniendo algunos que han surgido a lo largo de la historia.

Para entrar de lleno a dar una respuesta de ¿Qué es la belleza? Es necesario retomar el pensamiento de tres filósofos importantes de la antigua Grecia: Sócrates (470-399 a.C), Platón (427-347 a.C) y Aristóteles (384-322 a.C). El primero sostiene “tres categorías de la estética: la belleza ideal, que representaba la naturaleza a través de una composición de las partes; la belleza espiritual, que representaba el alma a través de la mirada , y la belleza útil y funcional.”¹² En otras palabras, para Sócrates, la naturaleza podía mejorarse y por eso lo bello era una realidad idealizada. Además, se refirió a lo espiritual como la existencia de una belleza interna y externa, dando mayor importancia a la interna, misma que es el alma expresando sentimientos y emociones; y por último, todo es bello mientras cumpla con su función y sea útil para lo que haya sido creado.

Por otro lado, Platón crea dos concepciones de belleza. La belleza como armonía y proporción de las partes y la belleza como esplendor. “[...] La belleza tiene una existencia autónoma, distinta del soporte físico [...] la belleza no corresponde a lo que se ve. Puesto que el cuerpo es para Platón una caverna oscura que aprisiona el alma, la visión sensible ha de ser superada por la visión intelectual”¹³. Es decir, este filósofo pondera el pensamiento y la razón sobre lo sensible y emocional, porque solo así se puede comprender la verdadera belleza, misma que está relacionada con las matemáticas para que sea proporcional y armoniosa; ya que argumenta que la belleza es objetiva y por ello es que es necesario el intelecto o conocimiento para determinar lo que es bello.

Por último, Aristóteles “calificará la belleza como algo que está dentro de la esencia de las cosas pero cuya manifestación es lo sensible: ‘Es bello lo que es valioso por

¹² *Ibidem.*, p. 50

¹³ *Ibidem.*, pp. 50-51

sí mismo y lo que a la vez nos agrada'."14 Esto se puede entender como un elemento que es capturado por la parte sensible, las emociones, pasando después como conocimiento. No niega que se califica como bello lo que nos gusta y es percibido a través de los sentidos; no obstante, el conocimiento, el cual es objetivo, juega un papel determinante para precisar en su máxima expresión la belleza.

Entonces, rescatando la idea central, con estos tres filósofos, la belleza se verá dominada en el entendimiento de la existencia de un dualismo entre la teoría objetiva y subjetiva. No obstante, la Grecia clásica resalta que la belleza es objetiva porque proviene del objeto mismo que se observa y no depende del sujeto que lo contempla. En esta época, el valor estético estaba directamente relacionado con las matemáticas, mismas que daban la exactitud de las proporciones y armonía para considerar un objeto bello.¹⁵

La dominación de la teoría objetiva permanecerá hasta el siglo XVIII cuando Immanuel Kant aparece con un argumento contrario, mismo que ha permanecido en la época moderna y son vitales para la construcción contemporánea y sociológica del concepto.

Kant por su lado argumenta que una cosa puede ser bella o no para quien así le parezca a sus sentidos; puesto que "no referimos la representación a un objeto por medio del entendimiento, sino al sujeto y al sentimiento de placer o de pena por medio de la imaginación. El juicio del gusto no es, pues, un juicio de conocimiento; no es por tanto lógico, sino estético, es decir, que el principio que lo determina es puramente subjetivo. Las representaciones y aún las sensaciones, pueden considerarse siempre en una relación con los objetos (y esta relación es lo que constituye el elemento real de una representación empírica); más en este caso no se trata de su relación con el sentimiento de placer o de pena, el cual no dice nada del objeto, sino simplemente del estado en que se encuentra el sujeto, cuando es afectado por la representación."¹⁶

¹⁴ Alberto Monar, "La belleza y la filosofía", [en línea], *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, núm. 6, Ecuador, Universidad Politécnica Salesiana, 2009, p.182, Dirección URL: <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846107010.pdf> [consulta: 07de noviembre de 2021]

¹⁵ *Idem.*

¹⁶ Immanuel Kant, *Crítica del juicio* [en línea], Madrid, Psikolibro, 1876, p. 39, Dirección URL: http://arquitectura.unam.mx/uploads/8/1/1/0/8110907/kant_-_critica_del_juicio.pdf , [consulta:20 de noviembre de 2021]

En síntesis, con esta postura expresa que la belleza pretende ser universal; más, resalta que lo que es bello deriva del placer que genera a los sentidos el objeto observado. Por lo tanto, el concepto es una categoría que a pesar de su idealización homogénea, termina siendo una creación directa del sujeto desde la razón a partir de la sensación agradable que le puede generar lo que considera bello, así no lo sea para los demás. Al final, la belleza no tiene normas pese a los pensamientos que se intentan imponer desde la hegemonía de la realidad de la época que se vive, sucediendo debido a que la sociedad y la cultura son factores complejos, mismo que los filósofos no consideraron al momento de intentar teorizar y explicar qué era la belleza.

Por lo mismo, en este trabajo es imprescindible el pensamiento de Kant; ya que la belleza es un constructo social subjetivo y relativo según el sujeto que observe el objeto y lo interprete a su realidad. El juicio de cada humano está sujeto a un contexto, este permite formar un círculo en donde se contempla a través de los sentidos, codificando esa experiencia en sensaciones o emociones, pasando a un pensamiento o razonamiento que lleva a la conclusión si lo observado es bello o feo.

No obstante, a pesar de que la percepción y juicio es un proceso individual, el contexto está plagado por una influencia cultural colectiva, lo que crea una realidad social interiorizada, naturalizada y por ende, aceptada en la interpretación individual; así que quienes comparten la misma cultura, tienen una creencia similar de la belleza.

“En conclusión la belleza es un concepto de percepción fluida pues a través del tiempo el pensamiento que tiene la sociedad de este no es el mismo, aunque cabe destacar que una manera muy significativa en la cual la fluidez de la belleza persiste es gracias a los personajes reconocidos en cada época, ya que si una persona con influencia sobre el resto de la sociedad socializa su ideal de la belleza es muy posible que las demás personas comiencen a verse afectados por la opinión de este influenciador.”¹⁷

Lo mencionado anteriormente es lo que ha permitido instaurar parámetros o modelos de belleza de cualquier objeto; con ello, es un concepto que en la práctica

¹⁷ Catalina Rojas, "La belleza: construcción social relativa y subjetiva", *Sobre la belleza* [Coloquio], Colombia, Pontificia Universidad Javeriana, 2019, p. 315

ha sido construido por los humanos desde parámetros androcentristas, lo cual se ve impregnado en las artes como esculturas, pinturas, poemas, novelas, entre otros. Sin embargo, en el siglo XXI el sistema heteropatriarcal y capitalista se ha apropiado la belleza para transformarla en una mercancía, vendida con la idea que tiene que ser consumida por la sociedad al buscar alcanzar lo que se determina y normativiza como modelo de belleza.

Es decir, la aspiración de belleza vista desde una perspectiva puramente estética de los objetos, se apropia y traslada al plano corporal naciendo el sinónimo de belleza igual a consumo, lo cual explica mejor Foucault ya que relaciona el consumo y el poder, en este caso de quien impone la visión de belleza, “por medio de una explotación económica (y quizás ideológica) de la erotización. [...] En respuesta también a la sublevación del cuerpo, encontraréis una nueva inversión que no se presenta ya bajo la forma de control-represión, sino bajo la de control-estimulación: «¡Ponte desnudo... pero sé delgado, hermoso, bronceado!»”.¹⁸

En otras palabras, Foucault relaciona el consumo con el poder, en donde el primero es resultado del segundo, como consecuencia es que comienza el fruto de la belleza de la mano con el mercado; puesto que el poder inyecta la idea de consumo para “llegar” al modelo impuesto a través de productos, tratamientos, accesorios, etc., vendiendo la idea que esa belleza alcanzable a través de la mercantilización es la verdad universal del actual concepto de belleza.

Aunque haciendo un paréntesis, el actual concepto de belleza construido desde la comercialización social, política y económica, como afirma entre sus líneas Piedad Bonnett¹⁹, es enteramente inútil o también como es bien mencionado por Naomi Wolf²⁰, es un simple mito impuesto, normalizado y por ende “aceptado” dentro de la cultura colectiva.

¹⁸ Michel Foucault, *Microfísica del poder*, [en línea], Argentina, siglo XXI editores, 2019, pp. 105, Dirección URL: https://ipfs.io/ipfs/QmaWv5bo2Ah431tV9wvsDFLUDFgUuzMU3QaxwNnA13LE3A?filename=Foucault_Michel-Microfísica_del_poder.pdf, [consulta:23 de marzo de 2022]

¹⁹ Jéssica González, “El fenómeno de la belleza como construcción social en el prestigio de la belleza, de Piedad Bonnett.” *La Palabra*, núm. 37, Colombia, 2020, pp. 15-26, Dirección URL: <http://www.scielo.org.co/pdf/laplb/n37/0121-8530-laplb-37-15.pdf>, [consulta: 3 de febrero de 2022]

²⁰ Naomi Wolf, *El mito de la belleza*, Madrid, Editorial continta me tienes, 2020

Sobre la misma línea de investigación, también hace una gran aportación la escuela de Frankfurt, misma que retoma aspectos culturales agregando una cuestión de suma importancia que se retomará a lo largo de la investigación. Es decir, la presencia de la esfera social y sobretodo política, la cual es sutil pero está estrechamente ligado con la belleza debido a su influencia dentro de la manifestación de esta en la actualidad.

Para finalizar es interesante retomar la idea de Theodor Adorno quien dice que “‘el arte sin reflexión es una fantasía anacrónica’, por lo tanto, al reflexionar se trata de volver a establecer el criterio socio-cultural que promovió el arte. Los aspectos culturales y sociales que no fueron tomados en cuenta por los filósofos anteriores dentro de sus corrientes y que son determinantes para la teoría crítica explican que ‘el arte y la belleza podrían tener su contenido en su propia transitoriedad’; es decir, que la necesidad de tomar en cuenta lo histórico y cultural nos ayudará a comprender el desarrollo del arte y la belleza en el transcurso del pensamiento y la necesidad de reflexionar sobre estos como aspiraciones de la razón y así lograr un mejor conocimiento de la sociedad.”²¹

Por ello, en el siguiente apartado se desarrolla de una manera más detallada la contribución de este filósofo y sociólogo a partir del recorrido histórico de la belleza, abarcando desde antiguas civilizaciones, hasta la época actual. Así como menciona Theodor Adorno, es de vital importancia contextualizar un tema, un concepto o una problemática para tener un mayor y mejor preámbulo, específicamente sobre los juicios universales de la belleza que se han impuesto; pero, de los que se puede escapar.

1.2 Recorrido histórico de la belleza femenina

“Si una persona se mira al espejo y no se ve atractiva, podría no estar en lo cierto, es posible que viva en el lugar y en el momento histórico equivocado”. (Sara Mesa)
Esta es una reflexión que nos recuerda que en todos los tiempos las personas se han preocupado por el tema de la belleza, principalmente por la femenina, desde siglos antes de Cristo hasta nuestros días.

²¹ Alberto Monar, *op. cit.*, p.186

A través del tiempo han cambiado los ideales de belleza, mismos que se componen de estereotipos, entendidos de manera general como aquellos que “cubren una amplia zona de las creencias sociales y tienen una función de primer orden en la construcción de la identidad social. El concepto de estereotipo es uno de los más controvertidos y en revisión [...]. Entendemos por «estereotipo», aceptando la propuesta de Mackie (1973), aquellas creencias populares sobre los atributos que caracterizan a un grupo social”.²²

Así pues, en cada sociedad han habido estándares que las personas deben cumplir para encajar en el cuadro de lo hermoso. La finalidad de estas líneas es dar a conocer cuales son los cánones de belleza femenina; ya que se dice en la sociedad que las mujeres son las que “mayormente se preocupan por su hermosura”; no obstante, la realidad es que los estereotipos han sido impuestos por varones y aceptados por la sociedad; en otras palabras, han sido creados desde pensamientos externos a las propias mujeres.

Es decir, en el presente apartado se hará un recuento histórico de los ideales de belleza a partir de lo que se percibe en esculturas, pinturas, poemas, cantos, lirás, escritos religiosos, cuentos, etc., puesto que con en estos recursos es donde se comenzó a representar la imagen de las mujeres concebidas como el ideal de hermosura que el resto debía tener para ese momento. Enfatizando que dichos medios fueron utilizados en épocas tempranas; ya que con el paso del tiempo, esos materiales cambiaron a revistas, posteriormente dieron un salto a los medios de comunicación como televisión y cine, y actualmente también se incorporó el bombardeo a través de redes sociales.

Para la línea del tiempo de la belleza hegemónica eurocentrista que se fue expandiendo con la conquista de más territorios, se hará un viaje desde la antigüedad con la belleza clásica de Grecia, brincando a la Edad Media con el boom del cristianismo hasta el siglo XV d.c, pasando a la Edad Moderna que abarcó hasta el siglo XVIII y finalmente llegamos a la Edad Contemporánea misma que persiste hasta nuestros días, por lo que se hará gran énfasis en el siglo XXI.

²² Blanca González , "Los estereotipos como factor de socialización en el género" *Comunicar*, núm. 12, España, 1999, p.79

Comenzaremos con la Edad Antigua, donde en Grecia la belleza era una cualidad que se tenía que agradecer a los Dioses quienes eran los responsables de premiar a las personas con dicho atributo. También, cabe destacar que en esta época se le daba considerable importancia tanto a la belleza interna como externa, debido a que estaban estrechamente relacionadas y debía existir un equilibrio entre ambas, de tal manera que tenían una palabra para describir esta medida, “*kaloskagathos*, que significaba ser agradable a la vista y, por ende, ser una buena persona.”²³; es decir, la belleza exterior era reflejo de lo que conforma a su vez el interior.

En el caso particular de las mujeres, cuando eran bellas, se les relacionaba con la Diosa del amor; ya que una mujer bella conquistaba a los hombres, por la misma razón es que también se consideraba su belleza una cualidad terrible para los varones, debido a que su hermosura podía causar conflictos y distracciones, como se observa en el canto III de la *Ilíada* cuando Homero describe a Helena:

“«Cuando vieron que Helena llegaba a las torres, se hablaron / quedamente uno a otro con estas palabras aladas: / —Mucho no es que troyanos y aqueos de grebas hermosas / sufran males tan grandes por una mujer como ésta / cuyo rostro es igual que el que tienen las diosas eternas. / Mas, con todo, que aquí no se quede, que embarque y se vaya, / no sea plaga de todos nosotros y de nuestros hijos». Traducción de Emilio Crespo Güemes (1996).”²⁴

Por consiguiente, con las esculturas, cerámicas y poesía a través de cantos, cuentos y libros griegos, es que se rescata los cánones de belleza de la época donde las mujeres eran hermosas si tenían cabello rubio o rojizo largo para poder peinarlo con trenzas y adornarlas, una piel pálida que pareciera porcelana; sin embargo, para conseguirlo, muchas utilizaban sustancias tóxicas como plomo blanco o tiza lo cual causaba daño en su piel, mismo que intentaban reducir con

²³ Bettany Hughes, "Habrías sido hermoso en la Grecia Antigua?", [en línea], s./país, *BBC News*, 17 de enero de 2015, Dirección URL: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150110_cultura_belleza_antigua_grecia_finde_msd, [consulta: 23 de noviembre de 2021]

²⁴ Sara Roberto, "La estética de la mujer en la Grecia antigua comparada con el siglo XXI", [en línea], *XI Congreso virtual sobre historia de las mujeres*, s/país, 15-31 de octubre de 2019, p. 5, Dirección URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7315029.pdf>, [consulta: 24 de noviembre de 2021]

cremas para hidratar, hechas con productos naturales que estaban a su alcance como la miel, leche, plantas, por mencionar algunos de ellos.

Con respecto a los cuerpos, el cuidado comenzaba con largas duchas, aplicando a su piel aceites y esparciendo fragancia para despertar una sensación más allá de solo la vista, solían cubrir todas sus *cuerpas*. Las más ricas usaban telas brillantes y coloridas y las más pobres utilizaban ropa sin teñir; además que llevaban una tela rodeando los pechos para sostenerlos y algunas, colocaban cinturones para resaltar su figura, misma que era con cadera ancha.

Esta descripción del culto al cuerpo femenino la encontramos mejor representada en otro pasaje de la *Ilíada*:

«Después con ambrosía lavó de su cuerpo bellissimo / toda mancha y lo ungió luego con un aceite muy graso, / muy suave y divino, y con una fragancia tan grande / que, al moverlo en la casa de Zeus, la de umbrales de bronce, / difundíase en toda la tierra y por todos los cielos. / Ella ungió su bellissimo cuerpo y su pelo compuso / con las manos, peinándolo en trenzas lustrosas y bellas / y divinas, que desde la frente inmortal descendían. / Envolvióse después en el manto divino, adornado / con distintos bordados que había labrado Atenea / y después con un broche de oro ajustólo a su pecho. / Se ajustó un ceñidor adornado con cien grandes borlas, / y de las perforadas orejas colgó unos pendientes / de tres piedras preciosas como ojos de encanto infinito. / Y la diosa divina cubrióse después con un velo bello / y nuevo y lo mismo que el sol relucía en blancura, / y los nítidos pies se calzó con hermosas sandalias». Traducción de Emilio Crespo (1996).²⁵

Ahora bien, por un lado, algunas características se seguirán replicando en cada época; sin embargo, los estereotipos no son estáticos y van enfrentando variaciones según las costumbres del momento y quien determine los valores estéticos como universales siendo símbolo del poder que detenta para estipularlos y difundirlos.

De esta forma es relevante resaltar que el periodo histórico sucesivo a la Antigüedad; es decir, la Edad Media, se vió extremadamente influenciada por la religión, principalmente por el cristianismo, viéndose trastocado cada aspecto

²⁵ *Ibidem.*, p. 8

cultural, social, político y económico de la época, no siendo la excepción los ideales de belleza. Aunque por esta misma razón es que fue un fenómeno estudiado y hablado, pero no tanto como en la época precedente y subsecuente.

Por ello es que la belleza fue percibida en dos aspectos, uno con mayor grado de importancia que el otro. En distintos términos, emergió la preocupación por ser una mujer moralmente bella, ya que el cristianismo crea la estética moral, idea que hace referencia a la belleza interior donde se tiene que ser pura, casta, virgen, respetuosa, callada, obediente, templada, serena, con el fin de salvar su espíritu; así que era más importante cuidar su alma que su *cuerpa*.

No obstante, esto no quiere decir que no existiera una estética corporal entendida “como la belleza externa de los cuerpos, la cual genera agrado y placer por sus formas, basadas en la proporcionalidad, conveniencia y armonía de todas sus partes.”²⁶ El cuerpo era bello en tanto cumpliera con todas sus funciones, y tuviera cierto tamaño y características.

Por una parte, estas cualidades eran un reflejo del arte, en la pintura y la poesía se interesaron por reflejar la luz y color; entonces cuando el canon pasa al cuerpo humano, esa luz y color se transfirió a los cabellos rubios, la piel blanca pero rosada y los ojos verdes o azules para representar la claridad y luminosidad.

Por otro lado, Tomás de Aquino también menciona que las cosas eran bellas por naturaleza siempre y cuando cumplieran con su función; complementando dicho canon, Isidoro Sevilla escribe en su libro *Etimologías XI*:

“En nuestro cuerpo algunas cosas están hechas por su utilidad, como las vísceras, y otras tanto por su utilidad como por la belleza, como el rostro, y los pies, y las manos, miembros que son de gran utilidad y aspecto decentísimo. Algunas están hechas tan solo para adorno como las tetillas en los hombres y el ombligo en ambos sexos. Algunas están hechas como signo distintivo como en los varones los genitales, la barba y el ancho pecho, y en

²⁶ Pablo Castro, "La visión estética de las amazonas en la edad media: una aproximación a la belleza femenina en las crónicas y literatura de la materia de Troya (ss. XII-XV)", *FORTVNATAE*, núm. 31, Chile, Universidad de Santiago de Chile, 2020, p.12

las mujeres las encías delicadas, el pecho pequeño, y los riñones y las caderas anchas para poder llevar el feto.”²⁷

En síntesis, en la Edad Media, la religión era la institución con mayor poder e influencia. Por esa razón es que los religiosos se apoderaron de las artes y el conocimiento, por el cual transmitían lo que la sociedad debía pensar y creer como correcto, estableciendo así el canon de belleza, aunque más que un ideal, era un mandato de cómo debían ser y comportarse las mujeres, ejerciendo violencia al hacerles creer que si no seguían sus preceptos, sus almas no podían ser salvadas, siendo uno de los mayores temores para aquellos siglos.

En la Edad Moderna la iglesia seguía teniendo influencia política, económica y social; no obstante, la esfera cultural fue incorporada una vez más a la sociedad, aunque bien, no a todas las personas que la conformaban; sino, a la élite, los europeos de clase alta que tenían el tiempo y los recursos para crear y dictar las leyes en el arte; ya que en él se continuaba plasmando los ideales de belleza, aunque también se introduce un factor determinante por medio de la corte quien establece las reglas de la moda como ropa y accesorios que ayudaban a moldear una figura estilizada.

Esta etapa se dividió en diversos movimientos; empero, por grado de importancia y resumen para la finalidad del tema que incumbe en el presente recuento histórico, solamente se retomarán dos, el Renacentismo comenzando en el siglo XV y partiendo en el XVI, para pasar al Barroco que se dividirá del XVII al XVIII, dando por escrito que el resto de movimientos como el Manierismo, Neoclásico y Romanticismo se verán implícitos dentro de los primeros dos mencionados.

En consecuencia, con el Renacimiento, se da un giro, exaltando el valor de la imagen corporal, propuesto por Baile como un “constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas.”²⁸

²⁷ Umberto Eco, *op. cit.*, p. 111

²⁸ Kristel Sancho y Valerie Alvarado, "La belleza del cuerpo femenino", [en línea], *Wimblu, Revista electrónica de estudiantes Escuela de psicología*, núm. 6, Costa Rica, Universidad de Costa Rica, 2011, p. 10, Dirección URL: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/download/1182/1245>, [consulta: 23 de noviembre de 2021]

Además, la armonía y proporción del cuerpo humano seguía siendo tan importante, de la manera que se vio plasmado en un ideal creado por Leonardo da Vinci en su *Tratado de pintura* donde expresa las medidas exactas entre todas las partes del cuerpo y rostro; necesario mencionarlo porque en el Renacimiento surge el mayor auge de los desnudos en Europa, principalmente en Italia por medio de la pintura.

Los desnudos femeninos eran pintados a través de diferentes Venus, la primera y de las más representativas fue el cuadro llamado *El nacimiento de Venus* de Sandro Botticelli pintado entre los años 1482 y 1485. Otros ejemplos son *Venus dormida* de 1509 por Giorgione, *Venus de Urbino* de 1538 por Tiziano Vecellio o *Venus en el Espejo* de 1650 por Diego Velázquez.

Todas estas pinturas tienen un común denominador, las cualidades físicas que se le atribuye a la mujer. Comenzando por una preocupación de la parte superior, floreciendo la prevención del cuidado de la piel que a su vez tenía que ser blanca con mejillas rosadas como sinónimo de salud y esplendor, la tez era resaltada con labios rojos como el carmín, cabellos rojizos o rubios como el dorados del oro, la frente descubierta para ser admirada, ojos grandes de color claro como el verde de las flores o el azul del cielo para mayor luminosidad en la mirada, cuello alargado como los cisnes en representación de elegancia, así como brazos, manos y dedos delgados y largos equivalente a delicadeza, aunque de hombros, senos y cintura pequeña para elevar las proporciones de las caderas marcadas necesarias para la fertilidad.

Por el contrario, con el Barroco no solo era suficiente la belleza natural; sino que comienza a glorificarse la belleza artificial obtenida con pelucas y peinados exuberantes, maquillaban lunares en partes específicas del rostro como la boca para que parecieras más sensuales, usaban carmines como pintalabios y ruborizante para aparentar una tez blanca rosada.

Con respecto a la corporalidad, las *cuerpas* a pesar de no ser delgadas, eran moldeadas por el uso del corsé, mismo que les hacía ver pechos más grandes, elevados y redondeados, a su vez tenían caderas más anchas y cinturas pequeñas; no obstante, consecuencia del corsé por buscar una figura ideal, las mujeres sufrían dentro de la prenda porque les causaba severas deformaciones a sus *cuerpas* y

daños a la salud; por ejemplo, sus intestinos eran removidos de su lugar natural, las costillas se llegaban a romper y experimentaban desmayos por la falta de oxígeno a los pulmones que eran apretados por el ajuste exagerado de las agujetas de la prenda.²⁹

Lamentablemente, era un utensilio de uso diario ya que la mujer que se negaba a usarlo, era juzgada como una persona rebelde que no seguía los mandatos de la moda impuestos por la corte, además de ser mal vistas por no tener una cintura estrecha. Esta moda fue conocida como la vestimenta victoriana donde a consecuencia de la figura formada es que era posible lucir vestidos ajustados, acompañados de accesorios como joyas, espejos, sombrillas, sombreros, además del uso de zapatillas; así que al ser prendas poco convencionales, nada cómodas y lujosas, no todas las mujeres cumplían con los mandatos exigidos; sin embargo, las personas de clase alta estaban casi obligadas a su uso diario.

Por último, otro aspecto que distingue al Renacimiento del Barroco es que el primero tuvo su cuna de oro en Italia, mientras que el segundo comenzó en Francia y poco a poco se fue extendiendo a lo largo de Europa. Por dicha razón es que las *cuerpas* estándares eran con curvas y carnes, pues en ese momento en Francia se vivía una situación turbulenta llena de pobreza y hambruna, recordando que este periodo se aproxima a la Revolución Francesa. Entonces quienes tenían cuerpos rellenos eran las personas que tenían el poder adquisitivo para alimentarse y con ello el poder para imponer los ideales del momento, así que un cuerpo gordo era sinónimo de opulencia, riqueza y poder.

Finalmente, la época contemporánea fue el momento más cambiante de los estándares femeninos. El siglo XIX se considera el parteaguas donde se deja atrás la belleza interior dándole completo peso a la hermosura exterior de las mujeres, volviéndose aún más exigente. La belleza superficial del Barroco no fue tan desgastante como la que se comienza a propagar en este siglo.

Lo natural va perdiendo peso y es por ello que comienza la tendencia del uso desmesurado de cosméticos que han servido para ocultar “los defectos” que en realidades son cualidades naturales de cada persona; no obstante, hay un

²⁹ Victoria Sánchez, *El Body Positive: Una representación social del cuerpo*, España, Universidad del País Vasco, 2019, pp. 2-3

entramado para hacer ver esas cualidades como cosas que necesitan ser tapadas y otras partes que necesitan ser resaltadas para exacerbar la belleza.

De la misma forma cambiaron abruptamente las corporalidades; ya que por un lado las caderas angostas seguían siendo símbolo de belleza; sin embargo “la silueta se tornó más grácil, las líneas se volvieron más anatómicas y la gestualidad más espontánea, se construyó una imagen ideal de la mujer en la que prevalecían los pechos prominentes, los hombros erguidos y el vientre enflaquecido [...] se adelgazó la parte superior de los muslos, aumentó la longitud de las piernas y se flexibilizó el tronco. Se produjo una modificación en el modo de vestir: el cuerpo se descubrió y se puso mayor énfasis en las piernas.”³⁰

Aunque esto no fue suficiente a modo de mandato hacia la feminidad; puesto que llegando el siglo XX, fue mutando cada vez más el estereotipo, ya no era el mismo ideal por siglo, ahora en cada década se introducen nuevos cánones haciendo imposible cumplir con las normas impuestas en la sociedad.

Por ejemplo, la primera etapa va de 1900 a 1909, conocida como la “Chica Gibson”, el nombre se debió a Charles Dana Gibson quien impuso una figura marcada por el corsé obteniendo como resultado la cintura pequeña, pecho levantado y caderas anchas. No obstante, a diferencia de la época victoriana, las mujeres ahora eran delgadas y altas, su rostro era maquillado de forma natural, resaltando sus facciones sin que se vieran ficticias, eso las hacía más seguras para lograr tener éxito en lo que aquel entonces era su vida social, relegada a mantener un matrimonio “feliz”.

Posteriormente, los años veinte, periodo conocido como “The Flapper”, lleno de glamour y liberación, sobre todo para las mujeres jóvenes de clase media que debido a la primera guerra mundial comenzaron a ocupar puestos laborales como secretarias, enfermeras o telefonistas. Esta liberación también se vió reflejada en la vestimenta, el corsé pasó al olvido, los vestidos eran sueltos, escondiendo los pechos pequeños y una figura esbelta y sin curvas; se dejó el cabello largo atrás, ahora el corte de moda era tipo bob cut. Además, a pesar de que ya había

³⁰ Kristel Sancho y Valerie Alvarado, *op. cit.*, p.13

comenzado el uso del maquillaje, su utilización era limitado a unas cuantas personas, pero en los veinte, era sinónimo de belleza y no salían sin él a las calles.³¹

En consecuencia, los siguientes años treinta y cuarenta estuvieron marcados por cambios sociales, económicos y políticos turbulentos. La moda durante las guerras y depresiones económicas impedían que hubieran eventos sociales para divertirse y arreglarse; así que se optó por un apariencia más casual y sencilla, con ropa ajustada y cabello corto para que fuera cómodo el ambiente laboral en el que las mujeres se insertaron y que anteriormente eran ocupados por varones, como conductoras, obreras, además de los ya mencionados.

No obstante, la etapa de los cincuenta, posteriores al caos, hubo un acelerado crecimiento representando otro cambio social; ya que se incorporan más elementos que delimitaron la vida de las mujeres. En primer lugar, fueron devueltas al ámbito privado del hogar, con ello empezó el bombardeo de los cánones a través de revistas femeninas, en estas las modelos eran el ideal de belleza. Sin embargo, es cuando también hay una mayor incomodidad por no cumplir con estándares irreales, por ejemplo, la *cuerpa* debía parecer un reloj de arena; es decir, con curvas y pechos prominentes, tipo la famosa actriz, Marilyn Monroe.³²

Los años sesenta nombrados como “Twiggy”, fue un momento de movimientos como el de la revolución sexual, este buscaba el cambio de diversas incomodidades. No obstante, para el tema que compete de los cánones de belleza occidental, el más importante se debió a que “La representación del ideal de belleza como la media que presentaban las mujeres de esa época se iba perdiendo paulatinamente. Cada vez más mujeres, consideradas iconos, se iban alejando de lo que se podía ver en la calle.”³³; así que se decide regresar al estilo flapper.

El periodo pasado fue la base de un ideal delgado para las mujeres de los setenta, momento que se conoce como “*Thin is this*” (Esto es lo delgado), lamentablemente la delgadez se llevó al extremo, surgiendo la propagación de dietas excesivas y uso de pastillas perjudiciales para la salud que repercuten en problemas alimenticios

³¹ Cayetana Llorca y María Márquez, *Evolución y análisis del canon de belleza aplicado a la moda. Análisis de Karl Lagerfeld, John Galliano y Victoria's Secret (1995-2007-2016)*, España, Universidad de Sevilla, 2017, p. 20-21

³² *Ibidem.*, p. 22

³³ *Ibidem.*, p. 22-23

como la anorexia y bulimia. Este ideal ha continuado hasta nuestros días, solo que con variaciones como en los ochenta y noventa, cuando los gimnasios toman auge y los cuerpos *fitness* son considerados esculturales³⁴; idea que también se ha mantenido hasta el siglo XXI.

En conclusión, en el siglo XX las modelos y actrices son el ícono e imagen a seguir, luciendo figuras delgadas; no obstante, son mujeres con trastornos alimenticios que afectan su salud en diferentes ámbitos por lo que consumen o dejan de consumir con tal de mantenerse extremadamente esbeltas. El siglo XXI no se queda atrás, como se verá en el próximo capítulo; ya que merece un apartado completo a causa del entramado que hay detrás de estos ideales que son completamente irreales, como la esfera política, social, cultural y principalmente económica en un era imperante por el consumismo y mercantilismo de la delimitación geográfica de occidente.

1.3 Estándares de belleza femenina en el siglo XXI en la sociedad del consumo

El siglo XXI se caracteriza por ser complejo, cambiante y desde décadas atrás parecía ser un momento prometedor, lleno de cambios positivos consecuencia de las implementaciones que comenzaron un siglo antes. Así que para hablar de lleno de la época que se vive, se tendrá que jugar a ir y venir en el tiempo; ya que es necesario encontrar el punto de quiebre donde resultó ser favorable para una parcela de la sociedad, es decir, hombres blancos, adoctrinados y de clase alta; volviéndose poco esperanzador para el resto, principalmente para las mujeres con el tema que compete, la belleza femenina occidental.

Por ello, antes de retomar la línea del tiempo de los estándares de belleza en las mujeres, que se comenzó en el apartado anterior, se dará un poco de contexto. En primer lugar, el siglo XXI era alentador para el desarrollo económico que influiría en la esfera social, significando mayor libertad en todos los círculos tanto de la vida

³⁴ *Ibidem.*, p. 23-24

pública como privada; dado que desde los años 90 estalló la aceleración de la globalización como efecto del capitalismo imperante en la mayor parte del mundo.

En palabras mejor explicadas por Alessandro Baricco dice: “La globalización era [...] algo que no existía pero podía convertirse en real: previo pacto de que todos se convencieran de que existía. Los capitalistas han construido los ferrocarriles: han ido a producir en países lejanos, han aprendido a utilizar la paz para acceder a mercados hasta ahora cerrados, han derribado las empalizadas que asfixiaban a los mercados financieros, han cabalgado sobre la revolución de Internet, han multiplicado las posibilidades de consumo, han arriesgado capitales inmensos para construir raíles para todas partes. Pero para hacer que el tren partiera efectivamente, era necesario que el mundo se subiera al mismo. Para poner en movimiento el dinero. Para construir un nuevo campo de juego, era necesario que todo el mundo tuviera ganas de salir al campo. En cierto sentido, era necesario que la imaginación colectiva saltara por encima de los hechos, para luego poder llevárselo consigo. Este salto en el imaginario tiene un nombre: globalización”.³⁵

La globalización entonces siempre ha sido una concepción no solo económica, sino también política e ideológica que influye en la cultura colectiva de la sociedad, representando un poder desde los setenta y estallando con fuerza en los noventa, navegando con bandera blanca. Pareciera ser una doctrina progresista al autodenominarse como la liberación de todo y todos; no obstante, esto dista de ser un hecho verdadero; ya que la realidad está cargada de desigualdad, dominación, sumisión y con ello polarización.

Así mismo, la globalización colocó los peldaños para dar paso a la sociedad de consumo, comprendida como aquella que “asienta su argumentación en la promesa de satisfacer los deseos humanos como ninguna otra sociedad en el pasado pudo hacerlo o soñarlo. Sin embargo, la promesa de satisfacción sigue siendo seductora sólo mientras el deseo permanezca sin gratificar”.³⁶

³⁵ Alessandro Baricco, *Next: Sobre la globalización y el mundo que viene*, España, Anagrama, 2002, pp. 31-32

³⁶ Zygmunt Bauman, "El consumismo", *Revista Internacional de Teoría de la literatura, las artes y la cultura*, núm. 35, Cuba, Centro teórico-cultural criterios, 2006, p. 5

Además, la sociedad de consumo es engañosa debido a que alcanza un nivel de insatisfacción permanente, logrado a partir del mercado de consumo, quien es la parte encargada de crear nuevas necesidades volviéndose deseos a conseguir de la sociedad. El mercado se apropió de un poder, el cual consiste en que todo lo que se propone tocar lo convierte en una mercancía, misma que siempre estará llena de carencias para mejorarla y continuar con un círculo vicioso de consumo innecesario, que tiene una máscara de ser indispensable para vivir mejor.

Dando paso al tema principal, los estándares de belleza femenina están en estrecha relación con la globalización y la sociedad de consumo por diversas razones. La principal se debe a que los cánones del siglo XXI realmente no han tenido grandes cambios desde la década de los setenta; más bien, ha sido un conglomerado de ideas y acciones que únicamente van aumentando, exagerando y propagándose rápidamente conforme pasa el tiempo, dado a los dos factores mencionados previamente.

Al hacer un breve recuento de lo analizado en el apartado anterior, el canon de belleza de la década de los setenta estaba representado por mujeres Twiggy; es decir, personas delgadas hasta el grado de padecer trastornos como la anorexia o bulimia, sector caracterizado por ser de clase media y alta, al tener acceso a medios de comunicación como revistas por donde se propagaban las imágenes, así como pastillas o medicamentos para adelgazar, alimentos, cirugías, vestimenta de tallas chicas y de moda, entre una diversidad de productos que tenían el único fin de mantener un peso mínimo.

Posteriormente, en los años de los ochenta, además de delgadas, surgió una nueva tendencia por conseguir una *cuerpa fitness*. Llegando a los noventa el ideal era de una mujer alta y delgada; sin embargo, esta época se caracteriza por el aceleramiento de la sociedad de consumo y con ello una exageración de los ideales.

Es así como llega el siglo XXI, mientras parte de la sociedad vivía el sueño impensable de la libertad años atrás con el avance de las tecnologías, las comunicaciones, el comercio global, el intercambio cultural, entre otras innovaciones consecuencia del derrumbe de fronteras física y del tiempo alrededor del planeta; las mujeres con los mismos cambios, vivían en una locura total por conseguir los

mandatos de belleza, entre cremas, gimnasios, pastillas para adelgazar, purgas, ropa, fajas, quirófanos, maquillaje, entre otra infinidad de productos. En otras palabras, quienes tenían el poder se liberaron de aquellas fronteras internacionales, mientras que dominadas por aquellos poderosos, las mujeres se sumieron entre las paredes inalcanzables de cánones de un juego cruel llamado belleza.

La era hipertecnológica ha acrecentado los valores estéticos con el *boom* de los medios de comunicación como las revistas, el cine, la televisión y la internet; principalmente con las redes sociales. Estos medios han permitido traspasar fronteras e impactar a un mayor número de personas con su contenido y publicidad, debido a su alcance global, donde inspiran (exigen) el mandato de los cánones imperantes de la belleza.

Esto no significa que antes no hubiera un medio donde se propagaran los cánones de belleza, “el mito de la belleza haya existido siempre de un modo u otro, proporcionado por el sistema patriarcal, en su forma moderna se trata de un invento bastante reciente. Este mito surgió cuando las restricciones materiales impuestas a las mujeres se relajaron peligrosamente. [...] Antes del desarrollo de las tecnologías de producción en serie (daguerrotipos, fotografías, etc.), la mujer común estaba expuesta a muy pocas imágenes de ese tipo fuera de la iglesia.”³⁷

Al tomar el mismo ejemplo, las mujeres, en su mayoría de clase media, después del periodo de guerras mundiales fueron relegadas una vez más a ser parte únicamente de la esfera individual, así que regresaron a sus casas para trabajar sin ninguna remuneración, justificando ese trabajo con amor. En la década de los cincuenta y sesenta las mujeres vivían con un malestar que no tenía nombre, como después decide llamarlo Betty Friedan³⁸, “La mística de la feminidad”; no obstante, ellas mismas poco a poco fueron rompiendo las cadenas de la mística femenina de la domesticidad. Cuando se logró ir ocupando espacios públicos y parecía que ese malestar quedaría en el pasado, se implantó la nueva mística, mejor conocida como mito de la belleza.

Por ello la belleza va más allá de algo estético; ya que tiene implicaciones económicas pero también está fuertemente influenciado por el ámbito político; pues

³⁷ Naomi Wolf, *op. cit.*, p. 42

³⁸ Betty Friedan, *La mística de la feminidad*, Madrid, Ediciones Cátedra, 2009

es conocido por Naomi Wolf como “El mito de la belleza”, dado al nuevo malestar de las mujeres, pues “a medida que las mujeres se hacían más fuertes desde la perspectiva política, mayor presión ejercían los ideales de la belleza sobre ellas, principalmente para desviar su energía y socavar sus progresos”³⁹, gracias a la segunda ola feminista que había ganado fuerza derrumbando los mitos que existían en torno al control social que se encasillaba con las ideas de la castidad, la maternidad y la domesticidad.

Con ello, las revistas que eran la primera fuente de publicidad con que bombardearon a las mujeres se fue adaptando. Los artículos de recetas de cocina, cómo mantener una casa limpia, cómo ser mejor esposa, cómo lograr una familia feliz; pasaron hablar a cómo ser más atractivas, qué necesitas hacer o tomar para adelgazar, cómo tener un cuerpo ejercitado, qué comer, cómo mantenerte joven, cómo verte más alta, cómo lucir más sexi, entre una infinidad de artículos dirigidos al físico femenino.

No obstante, con el paso de los años de la revolución digital, la publicidad era más fuerte en el cine y televisión, sobretodo a partir de 1980 hasta la fecha, no solo por los artículos que anunciaban para ser consumidos por las televidentes; sino que las modelos y actrices se enrolaron en el juego perverso; ya que estas mujeres se tomaban y continúan tomándose de ejemplo del ideal perfecto, impactando a un mayor número de personas, debido a que uno de los efectos de la globalización es obtener la información al instante.

Como hemos detallado, es importante volver a estos aspectos que se presentan en el siglo XX, para enfatizar que este malestar ha empeorado en el siglo XXI con el *boom* de las redes sociales debido a su mayor alcance de la Internet, destacando que año con año son más las personas que se introducen a este mundo digital. Los datos revelan que para el 2021, la población mundial es de aproximadamente 7.830 millones de personas, de las cuales, 5.220 millones usan teléfonos móviles (creciendo un 1,8 por ciento, es decir, 93 millones desde enero de 2020). Aunado a ello, 4.660 millones usan Internet (aumentando el 7,3 por ciento; lo que equivale a 316 millones desde un año atrás. Por último, las redes sociales han incrementado a

³⁹ Naomi Wolf, *op. cit.*, p. 24

4.200 millones de usuarios (generando un incremento del 13 por ciento, representando 490 millones más que 12 meses atrás).⁴⁰

Estos datos son el reflejo del impacto que las redes sociales como Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, WhatsApp, Messenger, Snapchat, Telegram, entre una basta cantidad de medios para comunicarse, compartir información y hasta vender productos, que puede haber en la sociedad. A pesar de que el informe de Simón Kemp no está dividido en usuarios por género, ayuda a visualizar el panorama donde millones de personas utilizan estos medios, mismos que también se benefician para reforzar y propagar los cánones de belleza actuales, los cuales impactan a las mujeres; lamentablemente, también cada vez incrementa el número de niñas y adolescentes que son bombardeadas con estas ideas.

Por consiguiente, “la mujer del siglo XXI [en occidente] es una mujer delgada, estilizada, de apariencia deportiva y figura esbelta, de piel bronceada y delicada, altura por encima de la media, pechos firmes, vientre liso, piernas largas, ojos grandes, nariz pequeña y labios gruesos, medidas 90-60-90 y sobre todo el ícono de belleza es ser joven. El ideal de mujer del siglo XXI siempre busca eliminar cualquier imperfección o añadir cualquier carencia para conseguir así la perfección, buscando siempre la eterna juventud.”⁴¹

Así pues, dichos cánones de perfección son casi inalcanzables porque la mujer perfecta como se idealiza no existe. La realidad es que las mujeres son perfectas tal cual nacen; sin embargo la presión social y política, apoyándose del mercado capitalista imperante, hace creer que las mujeres desde que nacen son imperfectas y lo tratan como una enfermedad que puede ser curable si aceptan someterse a procesos a veces dolorosos o incómodos como las cirugías estéticas, faciales, pomadas, dietas, maquillaje, fajas, tacones, cremas, masajes, medicamentos; entre otras acciones que no siempre son los mejores métodos para aspirar a la “perfección” impuesta, que en ocasiones más que una “cura” para la fealdad, es una tortura para la propia *cuerpa*.

⁴⁰ Simón Kemp, *Digital 2021: Global overview report. The latest insights into how people around the world use the internet, social media, mobile devices and ecommerce*, [en línea], s./país, We are social y Hootsuite, 2021, Dirección URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>, [consulta:22 de diciembre de 2021]

⁴¹ Josefa Vinuesa, *La belleza en la mujer del siglo XXI*, España, Universitat Jaume I, 2014, pp. 10

A su vez los estándares exagerados de belleza pueden catalogarse como violencia simbólica, definida como “la forma más extrema y a la vez más sutil de dominación, por cuanto se ejerce sin necesidad de coerción física abierta, sino con la plena colaboración y aquiescencia de los dominados, que es vivida como ‘natural’ y, por lo mismo, suele ser inconsciente.”⁴²

Para cerrar este primer capítulo, la violencia simbólica en los estándares de belleza hacia las mujeres se imponen desde la infancia; así pues, las mujeres crecen y normalizan los cánones como una máxima aspiración, causando a lo largo de sus vidas malestar, ansiedad y autorechazo por no verse como los modelos irreales que los representan. Dándole mayor importancia, en el siglo XXI, a la eterna juventud y la extrema delgadez, ejerciendo una doble violencia a las mujeres que no cumplen estos mandatos.

Por otro lado, hay mujeres que quedan al margen de dichas normas, lo cual produce múltiples tipos de violencia al no encontrarse en una clase social media, como es la mujer de la que se habló a lo largo del capítulo, pues en su mayoría, aquellas que no tienen una adquisición económica relativamente estable siempre han salido a trabajar antes y después de las guerras, tampoco tienen el capital para adquirir el consumismo de la belleza.

A su vez, como se hizo ver a lo largo del primer capítulo, dichos estándares no consideran las múltiples bellezas existentes que no sean características eurocentristas, mismas que se han impuesto hegemónicamente, invalidando la fisonomía e ideología de otras culturas, por lo mismo es que son más vulnerables a sufrir diversas violencias, por lo que no es lo mismo lo que vive cada mujer.

No obstante, en este y los apartados subsecuentes se toma como referencia un cierto tipo de mujer, no con la finalidad de generalizar a todas, sino para resaltar cómo el propio sistema y la cultura occidental es propagada como una verdad absoluta y deja en la periferia otros saberes y corporalidades; que de una u otra

⁴² Roberto Castro y Verónica García, “La Universidad como espacio de reproducción de la violencia de género. Un estudio de caso en la Universidad Autónoma Chapingo”, *Estudios Sociológicos*, México, 2008, p. 589

forma derivan en problemas sociales como es el caso específico y poco estudiado pero de gran impacto, que se analizará a continuación: la gordofobia.

Capítulo II

La gordofobia como consecuencia de los estándares de belleza

Las mujeres quieren ser felices, no delgadas; pero, ¿por qué entonces se vive obsesionada con la delgadez si esto solo representa un gran malestar? El problema radica en que la sociedad del siglo XXI tiene la errónea idea o correlación donde ser delgada es sinónimo de ser feliz. Es una exigencia que se ve por todas partes; así que cuando no se cumple la norma, se vive relegada, invisibilizada y discriminada; siendo una cuestión sistémica porque en cualquier esfera -social, económica, política y cultural- se sufre violencia simbólica en tanto es aceptada y replicada sin ser cuestionada. No obstante, el presente apartado tiene la finalidad, en primer lugar, de nombrar el fenómeno llamado gordofobia; así como vislumbrar en dónde se replican estas acciones y las consecuencias que tienen en la vida de las personas; sobretodo de las mujeres y más de las mujeres gordas que no entran en la norma estética irreal que se ha impuesto culturalmente, justificándose por medio de prejuicios “científicos” valorativos.

2.1 ¿Qué es gordofobia?

Es difícil definir algo que no ha sido nombrado; por ello la respuesta a este apartado es una tarea ardua, porque cuando quieres saber el significado de un concepto, el primer recurso al que se acude es a un diccionario. No obstante, según la Real Academia Española, la gordofobia es una palabra que no existe dentro de su numeroso vocabulario. A pesar de que el lenguaje es cambiante, la RAE sigue sin darle una explicación o significado más detallado para saber ¿qué es la gordofobia?.

Sin embargo, este espacio tiene la finalidad de responder a esta pregunta y para ello es necesario ir de menos a más. Es decir, es indispensable comenzar definiendo el cuerpo; ya que la gordofobia está estrechamente relacionada con la visualización y construcción social contemporánea del cuerpo, pero no cualquier cuerpo, sino aquel que es gordo.

Aunque, sin adelantarnos, el cuerpo, en primera instancia, se podría creer que existe desde que la humanidad apareció en la faz de la Tierra. No obstante, el cuerpo es una concepción cultural occidentalizada nacida en el Renacimiento. Por ello, antes de esta etapa las y los humanos no se reconocían con un cuerpo, sino, se concebían como seres que forman parte de un todo en el cosmos, pues estaban compuestos por los elementos de la Tierra- agua, tierra, fuego y aire- a su vez su identidad estaba formada como comunidad y no desde la individualidad; además que la materia y el espíritu eran vistas como inseparables, idea que predominó hasta la era medieval.⁴³

Posteriormente, el Renacimiento fue el momento donde los conocimientos o herencias ancestrales murieron tras la colonialidad de nuevos pensamientos tomados como verdad absoluta, validada por estudios científicos de la biología y la medicina; así que al comienzo de este periodo, el cuerpo tenía una explicación puramente anatomofisiológica⁴⁴; en otras palabras, era concebido como “aquello que tiene extensión limitada, percepción por los sentidos, un conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo”.⁴⁵

Sin embargo, en este mismo periodo y con estos descubrimientos, también la persona construye una identidad individual; por lo mismo es que la noción moderna del cuerpo es una construcción de la sociedad occidental; además, esta estructura marca una diferenciación entre cuerpo y persona humana, debido en parte al capitalismo que ve al cuerpo como una máquina; en otras palabras, “el dualismo entre el hombre y el cuerpo se encuentra en las primeras manufacturas en las que el ‘trabajo fragmentario’, monótono, agotador, mal pagado, sólo se le pide al obrero que ponga en juego su fuerza física, su ‘cuerpo’ y no su identidad humana [para la producción]”⁴⁶.

Es así que se le da nombre al cuerpo y que si bien, todo el entramado biológico es innegable y persiste como una verdad universal, también se ha retomado la nueva

⁴³ Silvia Federici, *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*, Madrid, Traficantes de Sueños, 2004, pp. 194

⁴⁴ David Le Breton, *Antropología del cuerpo y modernidad*, Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 2002, p.14

⁴⁵ S/a., “Cuerpo”, *Diccionario de Lengua Española* [en línea], Real Academia Española, 2021, Dirección URL: <https://dle.rae.es/cuerpo>, [consulta: 23 de enero de 2022]

⁴⁶ David Le Breton, *op. cit.*, p. 69

perspectiva sociocultural del cuerpo a partir de las ideas de Douglas, Foucault, Goffman, Turner y Bourdieu; sintetizado mejor por la antropóloga Mary Douglas quien explica el reconocimiento de “el cuerpo como un objeto natural moldeado por las fuerzas sociales. Para esta antropóloga, existen dos cuerpos: el «cuerpo físico» y el «cuerpo social». Y afirma que «el cuerpo social restringe el modo en que se percibe el cuerpo físico» (Douglas, 1988: 93). Las propiedades fisiológicas del cuerpo son, pues, el punto de partida para la cultura que hace de mediadora y las traduce en símbolos significativos: «en un sistema de símbolos naturales» (1988: 12). Esto significa que el cuerpo es un medio de expresión altamente restringido, puesto que está muy mediatizado por la cultura y expresa la presión social que tiene que soportar. La situación social se impone en el cuerpo y lo ciñe a actuar de formas concretas, así, el cuerpo se convierte en un símbolo de la situación.”⁴⁷

De manera más sencilla, el cuerpo es un constructo social, dominado por la cultura, en tanto se interactúa, se relaciona y se percibe a las/los demás y el propio ser. En este sentido, un cuerpo bajo la visión cultural, puede ser un cuerpo dominado por un esqueleto de normas que, como menciona Foucault en la “*Microfísica del poder*”, esas normas son políticas que regulan al cuerpo del individuo y a la sociedad en general.⁴⁸

Aunque esta explicación era válida para el contexto en donde solo analizaba a los cuerpos de varones que eran la fuerza de trabajo para un sistema que los mantenía dominados para su propio beneficio que representaba su explotación, dejando a un lado un estudio más completo de las *cuerpas* y su sumisión ante el mismo sistema por medio del poder que este último ha tenido.

No obstante, para la finalidad de este trabajo, es indispensable combinar la idea de Foucault con una perspectiva feminista; así será un trabajo más completo al destacar que el poder a partir de la dominación del cuerpo, tiene un eje de género de suma importancia, mejor descrito por McNay, donde menciona que “no sólo el género es la diferencia más fundamental entre los cuerpos, sino que el poder no es equitativo respecto a los cuerpos femeninos y los masculinos: la dominación patriarcal del cuerpo de la mujer. Dentro de la concepción política del cuerpo, pero

⁴⁷ Citado por Ana Martínez, "La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas", *Papers*, vol. 73, España, Universidad de A Coruña, 2004, pp. 129-130

⁴⁸ Michel Foucault, *op. cit.*

desde la teoría feminista, diversas autoras han realizado una crítica a la utilización del cuerpo de las mujeres como objetos, signos y mercancías en la sociedad actual.”⁴⁹

Ahora bien, es necesario rescatar la mirada feminista de la *cuerpa* mencionada anteriormente. Por tal razón, la trascendencia de enfocarnos en las mujeres exclusivamente. Así pues, la sociedad de consumo, en la que se vive en el siglo XXI, ha normalizado la transformación del cuerpo en mercancía, entendida como la manera en que las mujeres y sus *cuerpas* son vistas, como objetos que pueden ser moldeados a las normas estéticas para el consumo y gusto de los ojos del sistema heteropatriarcal.

Entonces, las *cuerpas* se volvieron objetos sexuados de contemplación, eso era a lo que se tenía que aspirar y al estar ansiosamente preocupadas por cumplir con el mandato, hubo un alejamiento de la esfera política. No obstante, esto se volvió una doble violencia hacia las mujeres, porque la imposición de la heteronorma no solo excluye a las mujeres del ámbito político, sino que también discrimina a múltiples corporalidades que no encajan en la norma; aceptando exclusivamente a *cuerpas* que se ciñen a los cánones de la belleza dictada por el dominador y asumida por la sociedad.

Así que, aquella corporalidad culturalmente digna de admiración es únicamente a lo que Naomi Wolf nombraría “la doncella de hierro”; es decir, aplica para aquellas mujeres que son jóvenes y sobre todo delgadas.⁵⁰ Por lo tanto, son invalidadas e invisibilizadas las *cuerpas* gordas ya que son sinónimo de fealdad, pereza, torpeza, descuido, enfermedad y de no ser deseada por un varón heterosexual; por lo tanto es una *cuerpa* disfuncional para un sistema heterocapitalista.

En consecuencia, una vez descrito el cuerpo, se puede pasar a explicar la relación entre *cuerpa* y gordofobia, concepto que se compone de dos elementos, el primero es gordura y la segunda es fobia. La gordura como concepto y gorda/o como adjetivo, según el diccionario de la RAE es: Muy abultado y corpulento/ De

⁴⁹ Ana Martínez, *op. cit.*, p. 133

⁵⁰ Naomi Wolf, *op. cit.*

abundantes carnes/ Torpe, tonto, poco avisado⁵¹; por otro lado, el segundo componente, fobia, significa: Aversión exagerada a alguien o a algo/ Temor angustioso e incontrolable ante ciertos actos, ideas, objetos o situaciones, que se sabe absurdo y se aproxima a la obsesión.⁵²

En conjunto, la gordofobia fue nombrada por primera vez en el 2005 por el psicólogo e investigador Kelly D. Brownell, quien menciona que “el término gordofobia se refiere al sesgo que lleva discriminar, objetivar y minusvalorar a las personas con un cuerpo grande”,⁵³ a esto, aumentaría el miedo irracional a llegar a ser una persona gorda y/o rechazar tu *cuerpa* por ser gorda, siendo estas prácticas también conocidas como gordofobia internalizada. Lamentablemente esta discriminación, rechazo, fobia o miedo es una violencia extremadamente peligrosa porque pasa desapercibida, causando que se normalice este tipo de ideas y acciones.

Es decir, la heteronorma vive tan obsesionada con la delgadez, que opera y fomenta la fobia hacia corporalidades diferentes, en otras palabras, las *cuerpas* que no cumplen la norma, en este caso aquellas que son gordas. Justificando su violencia con discursos poco válidos y estudiados; ya que encubre su discriminación con la salud; no obstante, ser gorda en esta sociedad va más allá del peso corporal, culturalmente ser gorda es sinónimo de ser fea, poco deseada sexualmente, perezosa, despreocupada, no amarse y lo peor, ser invisible por no ser funcional para un sistema capitalista, patriarcal y hegemónico. Siendo esta idea observada y propagada desde y a través de la industria comercial de la moda, maquillaje, redes sociales, hasta los pensamientos individuales influenciados por el propio sistema dominador.

En este punto surge una cuestión trascendental pues las normas no llegan y se van por si solas, se necesita de alguien o algo con la capacidad política, económica y/o ideológica que las implante y se encargue de legitimarlas socialmente para ser vistas como lo culturalmente aceptado y normalizado. Por ello el canon corporal es

⁵¹ S/a., “Gordo”, *Diccionario de Lengua Española* [en línea], Real Academia Española, 2021, Dirección URL:<https://dle.rae.es/gordo>, [consulta: 18 de febrero de 2022].

⁵² S/a., “Fobia”, *Diccionario de Lengua Española* [en línea], Real Academia Española, 2021, Dirección URL:<https://dle.rae.es/fobia?m=form>, [consulta: 18 de febrero de 2022]

⁵³ Ana Arizmendi, “Episodio 178 Gordofobia” (podcast), *¿De qué tiene hambre tu vida?*, S/país, YouTube, 2019, Dirección URL: <https://youtu.be/aqENy2IEO6Y>, [consulta: 22 de enero de 2022]

de una mujer delgada, porque las *cuerpas* fueron colonizadas por los países hegemónicos de occidente como Estados Unidos y los Europeos.

Antes de proseguir, se considera necesario hacer mención de la diferencia entre el colonialismo y la colonialidad. “El colonialismo, se refiere a un momento en específico, del genocidio de [territorios] y llega hasta la ‘independencia de los pueblos’ en estado nación, aparentemente ahí se termina este proceso y lo que le sigue ‘la libertad’. Colonialidad surge como un concepto para enunciar que este proceso de dominación no ha terminado nunca, la matriz moderna-occidental se instaló a partir de los estados-nación [...], que son quienes nos gobiernan, crean las leyes y que son unos títeres de los países del primer mundo.”⁵⁴

Este bloque occidental no sólo colonizó territorios sino también prosiguió con la colonialidad de su cultura, conocimiento, ideología, sistema. Entre los aspectos que infundió, no se quedó atrás la moda y la belleza. Así que el cuerpo hegemónico pasó a ser el delgado y blanco; relegando a los cuerpos negros y con curvas. Por ello se comenzaron a invisibilizar las diversas formas de corporalidades ya existentes, actualmente llamados disidentes -desde los términos políticos de la militancia-, por no entrar a la norma impuesta en el mundo donde la verdad proviene de los colonizadores.

Por otro lado, a pesar de la colonización corporal, el miedo a la gordura da inicio conscientemente con “El culto al control de peso [...] como un fenómeno estadounidense y, al igual que otros cultos originarios de Estados Unidos [...], se han extendido después a Europa Occidental y al Tercer Mundo”.⁵⁵ Finalmente, la cultura de control de peso está marcado por diversas líneas que hacen posible la perduración de dicho culto, donde trasciende por el mismo camino la cultura de las dietas y de la era quirúrgica, posible en el siglo XXI por el estallido de los medios de comunicación, principalmente las redes sociales y la era hipertecnológica.

Con todo ello, cabe destacar que para la cultura de siglo XXI (comenzada desde décadas atrás), “se entiende el cuerpo gordo como un cuerpo colonizado, como un cuerpo visto como inferior para una cultura donde la delgadez se ha impuesto triunfantemente, un cuerpo para el fracaso, para la desaparición, un cuerpo erróneo,

⁵⁴ Constanza Álvarez, *op. cit.*, p. 187

⁵⁵ Naomi Wolf, *op. cit.*, p. 200

errado”.⁵⁶ A esa *cuerpa* vista como enferma, le dan la opción de poder ser “curada” con dietas, ejercicio, cirugías; no obstante, quien no está dispuesta a ser “curada”, entonces estará destinada a la relegación, invisibilización y discriminación en las diferentes esferas de la vida; a todo esto se le llama gordofobia, misma que se encuentra presente en diversos aspectos, los cuales se enumerarán en el siguiente apartado.

2.2 ¿Dónde encontramos la gordofobia?

Este apartado podría comenzar y terminar con una frase “la gordofobia está en todas partes”. Sin embargo, la finalidad de las siguientes páginas es dejar de invisibilizar dicho fenómeno que causa tanta violencia y malestar a la salud física y psicológica de millones de mujeres. Si bien es cierto que la gordofobia la encontramos en cada rincón al que volteamos, permanece latente porque se escabulle sin ser detectada en las diferentes esferas existentes, mismas que se enunciarán una por una con la finalidad de lograr hacer una crítica al contexto del sistema en donde se vive y que permea en la mente individual/social.

Por ejemplo, ¿Alguna vez te ha pasado y/o escuchado cuando vas a una tienda de ropa y te dicen que no hay prendas disponibles para tu talla?, ¿Has acudido al doctor por alguna enfermedad y, sin mayor revisión o estudios médicos, te han dicho que el motivo de tu malestar se debe exclusivamente a tu peso?, ¿Has notado el tamaño de los asientos del transporte público?, ¿Te han halagado por bajar de peso?, ¿Te han recomendado hacer dietas o ejercicio sin que lo hayas pedido? o ¿Alguna vez has hecho alguna recomendación o emitido algún comentario sobre el cuerpo o peso de otra persona?. Estos son solo algunos ejemplos de lo que se vive día a día y que se ha llegado a normalizar buscando múltiples justificaciones, como motivos de salud, para seguir replicando conductas gordofóbicas.

Por ello la necesidad urgente de resaltar el hecho de que la gordofobia es algo que puede estar presente en el pensamiento individual de las personas; no obstante,

⁵⁶ Lucrecia Masson, "Capítulo XXX: Epistemología Rumiante" (podcast), *Libros*, Barcelona, Spotify, 2021, Dirección URL: https://open.spotify.com/episode/03c6g8XifY0lhphtsrlOUR?si=zfdfrF5fSUSG0VBMPaNIaG&utm_source=copy-link, [consulta: 02 de febrero de 2022]

esto no sería posible si no fuera un fenómeno estructural que está cimentado en la opresión y discriminación sistémica compuesta por diversas esferas. Entre ellas están la económica, social, cultural/ideológica y política, justificadas por una base profunda de prejuicios valorativos donde sus dos pilares de normalización de la estética son la salud y la moral, fomentando la violencia hacia las *cuerpas* gordas que no entran en el esqueleto normativo de la corporalidad.

Ahora bien, para dar respuesta profunda a la pregunta que compete a este apartado, ¿dónde encontramos la gordofobia?, se comenzará dando una explicación más detallada del ámbito cultural, teniendo en cuenta que cada esfera está relacionada entre sí.

La cultura occidental se caracteriza por todas aquellas corrientes, creencias, valores, e ideología que provinieron de Europa, posteriormente reforzadas con Estados Unidos a partir de mediados del siglo XX y extendidas a diversos países que ahora son parte de esta cultura, a esto que se ha nombrado a lo largo de este trabajo como, “mundo occidental”.⁵⁷ Este eurocentrismo ha tenido incidencia en la manera de percibir la belleza y la *cuerpa*, llegando a crear todo un entramado de la cultura de la delgadez, dejando de lado a las *cuerpas* que son gordas porque no lucen ni se asemejan a la figura de aquella chica esbelta que modela por las pasarelas de París, Milán o Nueva York.

La transformación del culto a las *cuerpas* se ha vuelto una obsesión e incluso un malestar para las mujeres donde su imagen se ha convertido en su peor enemiga, debido al control que representa hacia las mismas. En esta era de la estética corporal nunca se es lo suficientemente delgada, por lo que no se es lo bastante hermosa. Sin embargo, la belleza es un constructo aprendido culturalmente, en este punto es cuando se transita a la esfera social; pues como dice Simone de Beauvoir en su libro “*El segundo sexo*”⁵⁸: “No se nace mujer, se llega a serlo”, de la misma forma para el caso de las *cuerpas*, no se nace gorda, se llega a serlo; ya que el sexo como la gordura es una construcción socio-cultural.

Por otra parte, pero sobre la misma esfera social y a su vez económica, es inevitable mencionar la clase social en este tema de la gordofobia; ya que la

⁵⁷ Stuart Hall, *op. cit.*

⁵⁸ Simone De Beauvoir, *El segundo sexo*, Estados Unidos, Debolsillo, 2012

obesidad por lo regular tiene una relación directamente proporcional con los ingresos bajos de cada persona/familia. “La relación entre bajo nivel socioeconómico y la corporalidad gorda puede llevar a los individuos a relacionar causalmente ambos fenómenos, [...] La gordura se transformaría en un marcador corporal de un estatus social inferior, simbolizando estéticamente las características negativas atribuidas a dicha población. Los cánones estéticos no suelen ser concebidos desde las clases bajas, sino que brotan desde las clases altas a través de la solidificación de sus gustos.”⁵⁹

Cabe resaltar que siglos atrás, como se escribió en el primer capítulo, el sector de la población con la capacidad económica y política decidió cómo se era estéticamente bella o no. No obstante, las personas que tienen un nivel económico alto, en el presente siglo, son el grupo que continúan afianzando los estándares normativos, en el sentido que cuentan con el capital para realizar acciones en la búsqueda de lograr aquellos mandatos estéticos. Algunos de ellos son: dietas, deportes, masajes reductores, masajes reafirmantes, y/o cirugías estéticas; mismas que el sector de la sociedad con menores recursos, no tiene el poder adquisitivo para “aspirar a los estándares de belleza.”

En este punto es indispensable hacer una pequeña pausa para introducir dos conceptos pertinentes para el desarrollo de la esfera que se comenzó a escribir, la social-económica; ya que por un lado la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.”⁶⁰, por el otro, se olvida de un aspecto importante, el hecho de que la obesidad y sobrepeso son directamente proporcional con la pobreza.

Dicha proporcionalidad se debe a que personas con bajos ingresos no pueden adquirir alimentos mayormente saludables. En palabras de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), reducir el nivel económico lleva a “la necesidad de cambiar los hábitos de

⁵⁹ Bastián Olea, "La estigmatización de la gordura femenina. Reproducción simbólico-cultural del estatus social de la delgadez", *(Des)Orden de género. Políticas y mercados del cuerpo en Chile*, Chile, 2017, p. 302

⁶⁰ S/a., "Obesidad y sobrepeso", [en línea], s./país, OMS, 09 de junio de 2019, Dirección URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [consulta: 07 de marzo de 2021]

consumo [haciendo que] los hogares vulnerables sustituyan los alimentos nutritivos por alimentos hipercalóricos con un valor nutricional mínimo”.⁶¹ Así que ser gorda no significa comer todo el día o que sea por elección sino que en algunos casos hasta se puede estar en un nivel de desnutrición por no alimentarse con productos que más allá que se consideren *fitness* o no, son alimentos poco naturales donde la producción en masa logra que sean más asequibles pero menos nutritivos para el organismo.

Además, encontrarse en un grupo vulnerable con mínimo ingreso económico también es sinónimo de explotación laboral; en consecuencia, los tiempos de ocio se reducen para tener actividad física, empeorando en el caso específico de mujeres que viven una doble jornada laboral, 8 horas de trabajo mínimo y el resto de las horas del día se encuentran laborando en un trabajo no remunerado desde casa dedicado al cuidado de la familia, es así como desaparece cualquier espacio que pudieran tener para ejercitar sus *cuerpas*.

Así que cuando se habla de una *cuerpa* gorda, no solo podemos quedarnos con el problema de salud que por todos lados leemos o escuchamos; sino que no es aceptable invisibilizar la distribución desigual a nivel global de la riqueza, los alimentos y la producción laboral. Tampoco lo mejor es quedarse con el binomio de flacas ricas y pobres gordas, porque este matiz se queda corto para desarrollar todo el entramado de la gordofobia.

Es cierto que ser gorda puede significar ser pobre, pero no siempre es sinónimo, tampoco significa que todas las personas gordas se alimenten mal, están enfermas o son descuidadas. Por tal razón no se pueden propagar prejuicios hacia la gordura sin tener un contexto claro; por ejemplo, el estatus socioeconómico, sociocultural, la genética, etc. No obstante, la cuestión de la pobreza se menciona con la finalidad de tomar en cuenta un factor del que casi no se habla con respecto a la gordura y los prejuicios de estética y salud dentro de la sociedad de consumo.

Asimismo, resta ahondar en la esfera económica; puesto que detrás de los estándares de belleza y específicamente la gordura, existe un interés capitalista.

⁶¹ S/a. *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021*, [en línea], Roma, FAO, 2021, p. 60, Dirección URL: <https://www.fao.org/3/cb4474es/cb4474es.pdf>, [consulta: 08 de marzo de 2022]

Los medios de comunicación y la publicidad logran propagar de manera rápida y eficaz las nuevas necesidades creadas como el culto a la delgadez, a partir de los productos de la industria farmacéutica, alimentaria, médica, quirúrgica, moda, cosméticos, deportes; cada una justificada bajo la misma moneda, sector salud.

Con ello, “tenemos que preguntarnos entonces si realmente estas maneras de normar los cuerpos, privilegian una noción ‘real’ de la salud o solo una forma de salud que jerarquiza algunos estándares que premian el descenso de peso. Estándares que podemos rastrear como formas manifiestas de la lógica del mercado de consumo, que aboga por generar necesidades asociadas a los mecanismos de normalización corporal”.⁶²

Al considerar que, el capitalismo juega en un doble bando; por un lado bombardea a la sociedad con productos insanos como la comida chatarra, a la vez que dice que es malo lo que consumes y para ello dan la solución de productos bajos en calorías y grasas, mientras venden un plan de alimentación saludable, el cual va acompañado de ejercicios que se pueden realizar si se consigue una membresía para recibir la guía, al igual que estarán esperando los aparatos necesarios para hacer más productivo el trabajo. Pero como nunca se es suficientemente delgada, también pondrá al alcance consumir productos milagro para adelgazar, de la misma manera que ofrece aspirar a una cirugía estética, todos ellos, claro está, hablando desde un privilegio de clase.

No obstante, si decides no consumir la cultura de la delgadez o no está dentro de las posibilidades económicas, entonces se estará destinada a ser invisible para el sistema y discriminada múltiples veces; dado que cuando se quiera comprar ropa, no habrá para la talla, si se enferma de cualquier cosa, saldrá con una dieta porque todo malestar estará relacionado con el peso, al buscar un trabajo, se encontrará con un requisito normativo; es decir “la buena presencia”, refiriéndose a la *cuerpa* y no al estar presentable, con limpieza y ropa adecuada. En otras palabras, esta sociedad de consumo castiga si no se quiere o se puede participar en su juego perverso de adelgazamiento, provocando un odio hacia la propia *cuerpa*.

⁶² Laura Contrera y Nicolás Cuello, *op. cit.*, p. 65

El malestar que causa la gordofobia, también tiene un interés político bastante poderoso, pues está basado en el género en tanto “reproduce la diferenciación y segregación de las mujeres respecto de los hombres con base a preocupaciones e inseguridades estéticas que inhabilitan políticamente a las mujeres mediante su descalificación, insegurización, sometimiento, y desvío de los intereses femeninos a prácticas políticamente inocuas, con el objetivo patriarcal de garantizar la prevalencia masculina en los campos del poder y la política, reproduciendo la desigualdad material y simbólica entre los géneros. A fin de cuentas, esta ideología sostenida en el concepto hegemónico de feminidad no sólo cosifica e inferioriza a la mujer, sino que principalmente la relega a la esfera de lo privado, dejando el campo libre a la dominación masculina.”⁶³

Por consiguiente, la gordofobia no es un tema exclusivo de gordas, es una cuestión que compete a todas las mujeres; ya que por un lado, si se es gorda se pasará por múltiples discriminaciones, pero por otro, si se es delgada, para el sistema heterocapitalista nunca será suficientemente delgada y constantemente se vive en una angustia por no engordar. No obstante, dicha preocupación te mantiene todo el tiempo insatisfecha, llena de inseguridades, lo cual no solo puede causar problemas físicos sino también mentales generando tal desgaste energético que la *cuerpa* ya no tiene la fuerza para ocupar los lugares políticos que les corresponden por el simple hecho de ser seres *humanas*.

Además, el fenómeno de la gordofobia está pensado desde un individualismo donde cada mujer se preocupa por sí misma, al estar tan metidas en su mundo dejan de tener espacios colectivos de acompañamiento para la lucha codo a codo por los derechos que les han negado por años, y finalmente, este es el objetivo del sistema, el rompimiento de cadenas por la lucha al ganar espacios robados que comenzó con la segunda ola feminista. Sin embargo, como fue explicado en el capítulo primero, el sistema se vió amenazado, creando todo el entramado de la belleza como medio de control hacia las mujeres.

⁶³ Bastián Olea, "Feminidad y gordofobia: ideales de belleza como estrategias de opresión femenina", [en línea], *Fanzine Imposible*, vol. 11, Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile, 2017, p.10
Dirección URL:
https://www.researchgate.net/profile/Bastian-Olea/publication/326720302_Feminidad_y_gordofobia_ideales_de_belleza_como_estrategias_de_opresion_femenina/links/5b608dff458515c4b256c072/Feminidad-y-gordofobia-ideales-de-belleza-como-estrategias-de-opresion-femenina.pdf?origin=publication_detail, [consulta: 20 de febrero de 2022]

El canon de belleza más estricto fue la juventud y la delgadez. El primero se debe a que las personas tarde o temprano envejecen; no obstante, el capitalismo obtiene ganancias con productos que “ayudan” a que el envejecimiento sea más lento, a pesar de que es un proceso natural de las *cuerpas*. El segundo punto al que se enfocó siendo más violento incluso, es el tema de la gordura; ya que “el gran cambio en la concepción del peso debe entenderse como uno de los hechos históricos más importantes del siglo, una solución directa a los peligros que plantean el movimiento feminista y la libertad económica y reproductiva. La dieta es el sedante político más potente de la historia de las mujeres. Una población que enloquece en silencio es una población manejable”.⁶⁴

Para finalizar, todas las esferas; cultural, social, económica y política, como se mencionó al inicio, se basan en una justificación moral y de salud. El discurso moral deviene del constructo del placer como una acción inmoral; por ello, una persona gorda rompe la norma, entregándose al placer de comer y ese descontrol ha sido castigado con la discriminación e invisibilización. No obstante, dicho discurso es una herramienta utilizada para el control de la mujer. Anteriormente, este dispositivo de control estaba dirigido hacia el aspecto sexual de las mujeres, donde se les prohibía entregarse al placer sexual; ya que el sexo solo era para reproducirse y no por placer. Actualmente al romper esta ideología, el nuevo control del placer está redireccionado hacia el consumo de alimentos; sin embargo, esto solo es una extensión de la continua opresión y control hacia las mujeres.

Además, antes la credibilidad se encontraba en la predicación por parte de la iglesia/religión; al ir perdiendo fiabilidad ante una parcela de la sociedad, ahora la base más sólida que justifica el control de los cuerpos es el discurso científico. Por ello la salud perpetúa legitimando la gordofobia, donde la delgadez está relacionada con la buena salud y la obesidad o sobrepeso con enfermedad, siendo parte de un prejuicio; ya que un cuerpo saludable no tendría que depender exclusivamente de la forma y peso del cuerpo, sino que se deberían considerar más factores como hábitos alimenticios, enfermedades crónicas, genética, estilo de vida y un aspecto de suma importancia, la salud mental. Debido a que la gordofobia tiene grandes

⁶⁴ Naomi Wolf, *op. cit.*, p.297

consecuencias que afectan completamente la vida de una persona, como se verá en el siguiente apartado.

2.3 Consecuencias de la gordofobia

“Si te lastimas alguno de tus dedos, todo tu cuerpo sentirá su efecto. Todo está conectado. Infecta una parte de algo y una reacción se extenderá y afectará al resto”, dice la poeta y escritora, Suzy Kassem. De manera que aplica para la sociedad, infectada con acciones y pensamientos gordofóbicos que repercuten de manera negativa, generando consecuencias a un sector de la población, a las mujeres de manera general y a las personas gordas de forma particular.

Una vez más se retoma el concepto de gordofobia como “el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas. Es una discriminación que está cimentada sobre prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas, los cuales se nutren de la creencia de que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado, de no hacer el esfuerzo suficiente para ser delgado, motivo por el cual merece ‘castigo’ o rechazo.”⁶⁵

Se retoma el concepto de Magdalena Piñeyro; dado que, en esta cita se mencionan las consecuencias más graves de la gordofobia: discriminación, odio, rechazo y violencia. Este fenómeno, propagado por años, causa diversos malestares; porque no es un problema que se olvide o se resuelva de la noche a la mañana, ha permeado en todos los ámbitos de la vida haciendo que se normalice y pase desapercibido; no obstante, afecta a la población, creando un efecto de inconformidad.

Ahora bien, cuando las personas se sienten inconformes en un lugar, suelen no regresar, procuran esconderse para no ser vistas ni sentirse vulnerables al rechazo. Así pues, una sociedad gordofóbica sustenta su odio/rechazo, en dos direcciones; por un lado invisibiliza a las personas gordas y por el otro, resalta su condición física

⁶⁵ Magdalena Piñeyro, *op. cit.*, p. 20

de forma negativa. Cualquiera de las dos representaciones de “castigo social” hacia las personas gordas es discriminación.

La discriminación se entenderá como “toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo.”⁶⁶

Para este trabajo es necesario identificar la discriminación por motivos de apariencia física; pues la segregación por ser gorda o gordo es de los más prevalentes modos de violencia. Para vislumbrar la problemática es imprescindible resaltarla por medio de cifras, aunque cabe destacar que a nivel global sólo existen registros sobre niveles de obesidad y sobrepeso; así como la manera para erradicarlo.⁶⁷ Sin embargo, México por medio de la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) y en la Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México (EDIS), rescata las maneras y los porcentajes de dicha problemática.

Se obtuvo que en el 2017 (fecha en que se realizó por última vez la encuesta), el 20.2% de la población de 18 años y más, declaró haber sido discriminada. Los motivos de discriminación que se señalan principalmente son: la forma de vestir o

⁶⁶ S/a. *Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación*, [en línea], artículo 1, México, Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2003, p. 1, Dirección URL:<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>, [consulta: 10 de marzo de 2022].

⁶⁷ Es importante resaltar que en la Agenda 2030 de Naciones Unidas dentro de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible no hay uno solo que inserte la reducción de violencia por motivo de apariencia física y mucho menos aborda la gordura como un problema social por la discriminación ejercida, misma que también merece completa atención porque está estrechamente relacionada con la falta de paz para tener una vida plena; siendo que estas metas se centran en la promoción de sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible. (Naciones Unidas, *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe*, [en línea], CEPAL, 2018, pp. 93, Dirección URL: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf, [consulta: 20 de noviembre de 2022].)

arreglo personal, el peso o estatura, la edad y las creencias religiosas.⁶⁸ De manera particular y más actual, en la Ciudad de México en el 2021 (último informe), el mismo sector de la población, declaró que el 25.2% ha sufrido discriminación, de los cuales el sobrepeso ocupa el 7.6%.⁶⁹

Ahora bien, estas cifras abren el panorama sobre la violencia que se ejerce por el rechazo que se sufre por tener sobrepeso u obesidad. De la misma manera, el hecho de que no se tenga un registro a nivel global sobre la discriminación por motivos de peso, pero sí sobre la búsqueda de erradicarla, indica un serio problema que como se ha mencionado, se llama gordofobia. Ya que al no hablar sobre la discriminación, se minimiza las múltiples violencias que el fenómeno representa.

Es decir, es una violencia sistémica que no cuestiona la limitante para efectuar el pleno ejercicio de los derechos humanos que el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales otorga a cada persona. Entre los más importantes están: educación, trabajo, nivel de vida adecuado en donde encasillamos la alimentación y vestimenta, y salud física y mental⁷⁰. Esto no quiere decir que no los tengan; sin embargo, las personas no pueden hacer pleno uso de ellos debido al miedo a la discriminación o humillación que pueden sufrir al ejercerlos.

De manera más desarrollada, con respecto a la educación, es un derecho recibir estudios dentro de un ambiente sano, inclusivo y libre de violencia para que las y los niños y adolescentes adquieran un óptimo aprendizaje; no obstante, la violencia es un hecho lamentable en los centros escolares. Datos de la UNESCO rescatan que “la apariencia física es el motivo más frecuente del bullying. A nivel mundial, el 15.3% de los estudiantes que han sido acosados informan que se burlan de ellos por el aspecto de su cara o cuerpo . [...] Hay pocos datos sobre los aspectos

⁶⁸ S/a. *Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS)* [en línea], México, CNDH, CNPPD, CONACYT, INEGI y UNAM, 2017, p. 7, Dirección URL: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadis/2017/doc/enadis2017_resultados.pdf, [consulta: 15 de marzo de 2022].

⁶⁹ S/a. *Encuesta sobre discriminación en la Ciudad de México*, [en línea], México, COPRED, Gobierno de la Ciudad de México, y MITOFSKY, 2021, p. 32, Dirección URL: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/EDIS2021-11122021.pdf>, [consulta: 15 de marzo de 2022].

⁷⁰ S/a., *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*, [en línea], Asamblea General de las Naciones Unidas, 1976, pp. 10, Dirección URL: https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/ProfessionalInterest/cescr_SP.pdf, [consulta: 10 de marzo de 2022].

específicos de la apariencia física que aumentan la vulnerabilidad al acoso. [Sin embargo,] estar insatisfecho con tu cuerpo y tener sobrepeso están asociados con la intimidación.⁷¹

Así pues, en ocasiones el acoso puede representar daños consecuentes como el abandono de estudios, lo cual está directamente relacionado con menores oportunidades de acceder a un trabajo cualificado. Por otra parte, las personas gordas en busca de un empleo calificado o no, se enfrentan a la exclusión laboral; ya que en muchas ocasiones una de las exigencias de las solicitudes es “la buena presencia”, misma que no basta con usar ropa adecuada para un contexto laboral o higiene personal sino que va encaminado a ser guapas, recordando que para esta sociedad ser gorda es sinónimo de ser fea.

Si bien existen muchos motivos de discriminación laboral como sexo, nacionalidad o raza, tendencias sexuales, edad, etc., la discriminación por el aspecto físico está presente de manera particular en cada una de las anteriores. Podríamos decir que se trata de una doble o triple discriminación, que acompaña a lo largo de toda la vida laboral, y que puede llegar a generar enfermedad entre las trabajadoras y los trabajadores, además, no cuenta con procesos de investigación y regulación jurídica como otros tipos de discriminación.⁷²

Por ello, el peso se volvió un factor determinante para encontrar un trabajo digno, igualitario en el reparto de tareas y sueldos, en un ambiente sano y sin marginación. Destacando que las mujeres por el simple hecho de ser mujeres se encuentran en un rango poco igualitario en el mundo laboral; a pesar de ello, ser mujer y ser gorda significa una doble violencia; ya que para ellas aumentan las exigencias corporales.

Por otro lado, la vestimenta es un derecho que se ha vuelto un privilegio pues las grandes empresas de moda toman una talla “normal” con la que se basan para elaborar sus prendas; así que cuando una mujer fuera de esos estándares entra a comprar ropa a cualquier tienda, se percibe como si se encontrara en un lugar

⁷¹ S/a. *Behind the numbers: Ending school violence and bullying* [en línea], Francia, UNESCO, 2019, p. 28, Dirección URL: <https://www.unicef.org/media/66496/file/Behind-the-Numbers.pdf>, [consulta: 18 de marzo de 2022]

⁷² José Moreno, *Informe sobre discriminación corporal en el trabajo*, [en línea], España, Comisiones Obreras de Andalucía, 2020, p. 3 Dirección URL: <https://andalucia.ccoo.es/18e73d840d8fcf36d7fa4b3e51641c61000057.pdf>, [consulta: 21 de marzo de 2022]

donde no encaja. Aunque la realidad es que el mundo hace que no se sientan parte de él, gritando que para pertenecer tiene que cambiar su *cuerpa* para que encuentren el diseño que quieren en cierta talla; sin embargo el mundo es quien debería de ajustarse a la realidad social y a las *cuerpas* reales y no medidas ficticias e imposibles de conseguir.

Ahora bien, en el siglo XXI el capitalismo se transforma y cubre un nuevo mercado descuidado por años, la producción de tallas “extra”, “grandes”, “curvy”. No obstante, esta acción no es el verdadero significado de que el mundo se ajuste a las *cuerpas* reales; ya que “no deja de ser un tanto discriminatorio que la ropa tenga un nombre especial simplemente porque es de una talla más grande que la usualmente elaborada [...]. Además de [la violencia oculta que lo mencionado anteriormente representa y] las dificultades para acceder a vestimenta, la comunidad gorda señala tratos degradantes y humillantes en las tiendas de ropa cuando preguntan por su talla, incluso [han] recibido comentarios sobre su cuerpo y una invitación cuasi amable a abandonar el lugar con un ‘aquí no hay ropa para ti’.”⁷³

Otro derecho básico es la salud tanto mental como física. Sin embargo, en el sector salud, las personas gordas también sufren constante represión y baja calidad de atención debido al estigma que se tiene del peso. Es decir, se conserva la creencia en la sociedad y es avalada por los médicos que el hecho de tener obesidad y sobrepeso son un riesgo para la salud. Por ello la visita al médico para la gente gorda se vuelve un malestar porque cualquier dolencia es relacionada por el exceso de kilos sin antes hacer una previa examinación a partir de algo certero como estudios, en vez de dirigir toda la atención a la gordura.

Por ello, el bajar de peso es la solución a cualquier enfermedad, lo que puede ocasionar fallas en los diagnósticos poniendo en riesgo la salud del paciente; además que este prejuicio ahuyenta a las personas a acudir a consultas médicas y chequeos constantes, con lo cual, se ve vulnerado el derecho de recibir una atención médica de calidad, con tratamientos oportunos y prevención de enfermedades delicadas.

⁷³ Magdalena Piñeyro, *op. cit.*, p. 40

Integrado a ello está la alimentación, último derecho básico, pero de los más importante; ya que, sin ello cualquier ser humano no puede sobrevivir, es indispensable para un desarrollo sano del propio organismo. Entonces, ¿por qué se continúa fomentando la cultura de la dieta?, entendida como aquellas dietas que te matan de hambre, tienen reglas poco flexibles y reducen la energía para el desenvolvimiento de todas las actividades realizadas durante el día. Porque es cierto que es importante cuidar lo que se consume, siempre y cuando se tenga en mente que todos los alimentos son sanos y son indispensables respectivas cantidades de cada producto; pues alimentarse no tendría que ser un privilegio, ni un sufrimiento, ni una constante lucha con la comida; por esa razón, comer en este siglo es revolucionario.

Aunado a la cultura de las dietas, “la nutricionista Raquel Lobaton, en su ponencia ‘*La salud como justificación a la gordofobia, ¿Qué hay detrás de este argumento?*’, señalan evidencia científica de que las dietas no funcionan a largo plazo, que aproximadamente un 90% de las personas que realiza dietas no logra una pérdida de peso permanente y suele recuperar el peso perdido (incluso a veces más) en un plazo máximo de cinco años. Además, estas acarrear efectos físicos y psicológicos negativos en distintos niveles (hormonales, de estrés, ansiedad, etc.) que vulneran la salud de quienes las practican. No en vano, un dato importante a tener en cuenta es que el 80% de los casos de Trastornos de la Conducta Alimentaria comienza con una dieta. (según informes de la Cruz Roja e INSALUM, especialistas en salud mental).”⁷⁴

A pesar de los datos recaudados, miles de mujeres siguen reprimiéndose de comer, pasando hambre y malestares por quienes pueden costear cirugías con tal de llegar a la *cuerpa* y peso ideal. No obstante la cultura de la delgadez y la dieta acarrea grandes problemas de salud mental y física, pues el no sentirse bien con su propia *cuerpa* las mantiene en un constante desgaste emocional e inclusive físico por las consecuencias de trastornos alimenticios como la anorexia y bulimia, que se podría decir, son desórdenes que sufren mayormente las mujeres; ya que “de cada 10 casos de personas con anorexia y bulimia, nueve fueron de mujeres, lo que deja

⁷⁴ *Ibidem.*, p. 45

expuesto que los alcances de la gordofobia no son los mismos [entre los] géneros.”⁷⁵

Dentro de la salud mental que se ve afectada por la gordofobia, se causan considerables problemas como ansiedad, depresión y falta de autoestima. Esta falta de autoestima se vuelve en un rechazo contra la misma *cuerpa*, el grave efecto que este odio tiene se ve aumentado debido a que existen factores externos que hacen sentirse poco deseadas o atractivas.

“Esta negación del ámbito del deseo tiene al menos tres consecuencias: 1)La creación de dos armarios: el de la persona gorda que, condenada a la vergüenza corporal, no consigue sentirse atractiva y desplegar libremente su sexualidad [...] 2)Una especial vulnerabilidad a la hora de relacionarnos con otrxs: desde la coyuntura de la excepcionalidad, parece que las personas gordas debemos estar agradecidas porque alguien se fije en nosotras. Esto nos lleva a quedar a merced de la mirada y el cariño ajenos, lo que puede generar una relación jerárquica en la que resulte difícil poner límites, priorizar necesidades, exigir consentimiento, construir relaciones igualitarias o identificar y/o evitar el maltrato [...] 3)La creación del fetiche: el gusto por los cuerpos gordos se convierte en una parafilia, [...] el cuerpo gordo se convierte en objeto de deseo, pero sólo como cuerpo y no como subjetividad completa.”⁷⁶

Es decir, la estigmatización social de la gordura encubre múltiples formas de violencia, simbólica en tanto es normalizada, invisibilizada, constante pero aceptada como lo que debería de ser como forma de castigo por el simple hecho de no ajustarse a la norma cultural creada para someter a las mujeres a la sumisión y opresión, quitando derechos fundamentales para vivir plena y sanamente.

Para finalizar este segundo capítulo, los estándares normativos corporales es el nuevo malestar de las mujeres del siglo XXI, siendo peligrosos puesto que se fomenta el fenómeno de la gordofobia, mismo que trae graves consecuencias para

⁷⁵ S/a. *Gordofobia: la discriminación de las personas gordas*, [en línea], México, Escuela Nacional de Trabajo Social, Universidad Nacional Autónoma de México, Dirección URL: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/infografia-gordofobia.pdf>, [consulta: 20 de septiembre de 2021]

⁷⁶ Laura Fernández, Magdalena Piñeyro y María Salvia, "Armarios rotos, placeres desbordados: corporalidades gordas y sexualidad", *Monográfico/Sexualidades, España* 2017, p. 17

quienes lo sufren día con día; pues evita que se haga pleno uso de los derechos que por ser humanas les corresponde, así como atenta contra la salud física y sobretodo mental al no cumplir con la *cuerpa* irreal y perfecta que se exige a las mujeres en la sociedad, lo peor es la discriminación que esto conlleva. Afortunadamente, activistas y colectivos han surgido uniéndose para frenar esta violencia, como se verá en el siguiente capítulo.

Capítulo III

Movimientos que visibilizan y normalizan las *cuerpas* naturales y reales de las mujeres^{*77}

Es una completa mentira que las mujeres se ven más bonitas calladas. Todo lo que tenemos es por algo, si en verdad las mujeres se vieran más bonitas sin decir nada, entonces no se tendría voz para hablar, piernas para salir a marchar, cerebro para pensar, manos para escribir, ni *cuerpas* para politizar y acuerparse unas a otras cuando las quieren mantener subordinadas.

La historia ha demostrado que las personas tienen la capacidad de organizarse en espacios públicos y/o actualmente cibernéticos; por lo que las mujeres con la sabiduría de todas aquellas del pasado que les dejaron una gran lección, es que politizan desde su trinchera todo aquello que las violenta y oprime, por eso es que nacen movimientos sociales que tienen la finalidad de buscar su libertad.

3.1 Movimientos sociales

“Mi silencio no me protegió. Tu silencio no te protegerá”⁷⁸, frase mencionada por una celebre escritora y activista feminista afroamericana del siglo XX, Audre Lorde. Se abre el apartado con esta frase por el impacto y la connotación tan fuerte que hay detrás de unas aparentemente simples palabras; no obstante, alumbró el reconocimiento de la importancia de hacerse escuchar, gritar para aquellos oídos sordos que no quieren darse cuenta que algo está mal. Eso en palabras llanas es un

⁷⁷ *Es imposible hablar de manera general de las necesidades de las mujeres, cada una tiene su propio contexto; por ello, no se pretende en este capítulo encasillar a todas dentro de una misma lucha. Si bien, en este apartado se retoma la historia del feminismo hegemónico, eurocentrista o blanqueado, no es con la intención de imponer una sola ideología o visión del feminismo, se retoma por la necesidad de buscar una mejor comprensión de cómo se llega a la tercera ola haciendo notar que existen múltiples feminismos que llevan su batalla desde sus propias condiciones, así como la manera en que se van desprendiendo diversas demandas.

También es pertinente hacer la anotación que como el caso particular que se abarca en este capítulo: el movimiento gordo y el body positive; tampoco son militancias exclusivas por la emancipación de las *cuerpas*. No obstante, se decide retomar únicamente estas dos a partir de la dificultad que resultó la investigación sobre el tema de la gordofobia; ya que el estado del arte, en su mayoría, fue rescatado precisamente de las activistas insertas en dichos movimientos; por lo mismo, la importancia de mencionarlos y analizarlos.

⁷⁸ Audre Lorde, “La transformación del silencio en lenguaje y acción”, *La hermana, la extranjera*, Barcelona, El mall, 1984 pp. 5

movimiento social, una lucha por una causa justa, por dejar atrás el malestar que ciertos problemas pueden ocasionar a grupos en desventaja.

En otras palabras, “un movimiento social es una colectividad excluida que mantiene una interacción sostenida con las élites económicas y políticas en busca del cambio social (Tarrow, 2011).”⁷⁹ Es una unión que pone en acción a las personas, usado como un mecanismo para transformar la realidad social a lo largo de la historia; ya que es una herramienta que ha demostrado ser eficaz y poderosa en tanto cumple que sea una movilización colectiva y sostenida hasta que se logre el objetivo de la misma.

Como se mencionó, a lo largo de la historia de la humanidad se han derivado un sin fin de movimientos; sin embargo, uno de los más importantes y sin duda alguna, ilustrativo para la finalidad de este trabajo, ha sido el movimiento de las mujeres, nacido del feminismo, denominado como “un discurso político que se basa en la justicia. El feminismo es una teoría y práctica política articulada por mujeres que tras analizar la realidad en la que viven toman conciencia de las discriminaciones que sufren por la única razón de ser mujeres y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la sociedad. Partiendo de esa realidad, el feminismo se articula como filosofía política y, al mismo tiempo, como movimiento social.”⁸⁰

Esta revolución en tanto lucha por un cambio de la realidad social de la mujer tiene una gran historia que lleva siglos en búsqueda de derechos, igualdad, respeto, oportunidades, entre otros objetivos; que por la magnitud del movimiento, se ha dividido por periodos, mejor conocidos como las tres olas feministas (considerando la división que propone Nuria Varela). Al ser un tópico tan extenso, se podría hacer un capítulo por cada ola; no obstante este trabajo solo se enfocará en la última, ya que es en donde está inserto el tema de los activismos del siglo XXI que tienen el propósito de la normalización de las *cuerpas* reales.

Sin embargo, es importante dar un pequeño contexto de las primeras dos olas; puesto que son las fuentes madres del movimiento occidentalizado. Cabe destacar

⁷⁹ Paul Almeida, *Movimientos sociales : la estructura de la acción colectiva* [en línea], Buenos Aires, CLACSO, 2020, p. 25, Dirección URL: <https://www.clacso.org/wp-content/uploads/2020/09/01-Paul-Almeida.pdf>, [consulta:14 de mayo de 2022].

⁸⁰ Nuria Varela, *Feminismo para principiantes*, España, Ediciones B, 2008, p. 10

que para cada época y espacio las necesidades son diferentes y conforme pasa el tiempo se van visibilizando problemáticas que no se tenían en cuenta para ese momento.

Por ejemplo, la primera ola comienza del siglo XVIII hasta mediados del XIX en un momento de agitación política por la Revolución Francesa y la Ilustración, donde las mujeres también participaron en aquellos movimientos, causándoles gran enfado al no ser reconocidas en la “Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano”⁸¹; ya que era justo que al ser partícipes también les fueran otorgados los mismos derechos que a los hombres. Por ello, Olympe de Gouges reescribe el documento nombrándolo “Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana”⁸² y Mary Wollstonecraft escribió “Vindicación de los Derechos de la Mujer”⁸³. Lamentablemente fue un periodo donde no se ganó ningún derecho, aunque es un momento importante porque sentó las bases de la lucha por el cambio social.

La segunda ola tomó lugar entre la última mitad del siglo XIX al XX, conocido este periodo como “sufragista”, en un contexto marcado por las dos Guerras Mundiales, fue una ola donde las mujeres ganan derechos civiles; así como el derecho a la educación, al voto, de propiedad, entre otros. Lo que representó que van adquiriendo espacios públicos; no obstante, cuando terminan las guerras mundiales, las mujeres que habían ocupado lugares en el sector laboral, regresan a sus casas; y aunque ya tenían ciertos derechos, aún faltaba más para liberarse, ya que el malestar con ese regreso al hogar ya no se encontraba solo en la esfera pública, sino que también tenía que haber una transformación en y desde el ámbito privado.⁸⁴

⁸¹ S/a., *Declaración de los derechos del hombre y del ciudadano*, [en línea], 1789, pp.3, Dirección URL:http://tratadoseuropeos.eu/Documentos/Declaracion_de_los_Derechos_del_Hombre_y_del_Ciudadano.pdf, [consulta: 30 de noviembre de 2022].

⁸² Olympe de Gouges, “Declaración de los derechos de la mujer y la ciudadana”, en Gloria Ramírez, *La declaración de derechos de la mujer de Olympe de Gouges 1791: ¿una declaración de segunda clase?*, [en línea], Cátedra UNESCO de Derechos Humanos de la UNAM, 2015, pp. 11, Dirección URL: https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/catedra/materiales/u1_cuaderno2_trabajo.pdf, [consulta: 30 de noviembre de 2022].

⁸³ Mary Wollstonecraft, *Vindicación de los Derechos de la Mujer*, 1792, edición de Marta Lois González, [en línea], epublibre, 2019, pp. 580, Dirección URL:https://www.solidaridadobrero.org/ateneo_nacho/libros/Mary%20Wollstonecraft%20-%20Vindicacion%20de%20los%20derechos%20de%20la%20mujer.pdf, [consulta: 30 de noviembre de 2022].

⁸⁴ Nuria Varela, *op. cit.*

Es así, en un ambiente posterior a la Segunda Guerra Mundial, cuando surge la tercera ola que va desde la segunda mitad del siglo XX hasta la actualidad . Por ello, una vez liberadas de la mística de la feminidad, se continúa en la búsqueda por la emancipación de la *cuerpa*; puesto que el patriarcado, término acuñado en esta ola, va buscando nuevas formas de opresión, y una vez ganando el espacio privado de la domesticidad, ahora la nueva prisión, presión y dominación se encasilló en la opresión desde la *cuerpa*.⁸⁵

Por lo mismo, es que la tercera ola feminista va encaminada a la lucha por la liberación de la sexualidad y derechos de la *cuerpa* para erradicar la violencia que se ejerce hacia las mismas, así que el eje central es la reapropiación de las *cuerpas* y su sexualidad que fue negada por mucho tiempo. Cabe resaltar que es un periodo donde nace el feminismo radical, llamado así por la idea de cortar desde la raíz el problema; este feminismo se menciona ya que a partir del mismo, en los años setenta, es cuando surge el proceso de reapropiación de la *cuerpa*; puesto que como ya se escribió, el patriarcado busca una nueva manera de someter a las mujeres y después de la mística de la feminidad, se dió la moda impuesta de la mujer perfecta desde sus actividades hasta su aspecto físico.⁸⁶

Por otro lado, es un periodo con una realidad social en rápida transformación; así que también en esta última ola se estudian y surgen movimientos basados en una propuesta de interseccionalidad. “La interseccionalidad es una categoría de análisis para referir los componentes que confluyen en un mismo caso, multiplicando las desventajas y discriminaciones. Este enfoque permite contemplar los problemas desde una perspectiva integral, evitando simplificar las conclusiones y, por lo tanto, el abordaje de dicha realidad.”⁸⁷ Así pues, bajo esta visión, se destaca que ya no se habla de un solo feminismo conocido como hegemónico, sino que a pesar de que hay más objetivos que unen la lucha feminista. También se van ramificando en diferentes feminismos y activismos para no dejar fuera ningún tipo de discriminación o violencia que puede sufrir algún grupo por su sexo, raza, género, clase, color, cuerpo, entre otras tantas particularidades que pueden estar interconectadas.

⁸⁵ *Idem.*

⁸⁶ *Idem.*

⁸⁷ S/a., "Interseccionalidad", *Glosario para la igualdad*, [en línea], INMUJERES, s/año, Dirección URL: <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/interseccionalidad>, [consulta: 03 de diciembre de 2022]

A partir de esta ramificación es que este trabajo se guía por la opresión que han sufrido las mujeres por sus *cuerpas*, es así que comienza el feminismo con una lucha para la liberación de la cárcel de la belleza donde han sido encerradas las mujeres, y como dice Rosa Cobo “El feminismo, todo lo que toca, lo politiza”, siendo la finalidad de los activismos que han nacido para erradicar la violencia que ha impuesto el sistema hegemónico y patriarcal.

Ahora bien, los activismos que tienen por objetivo visibilizar las *cuerpas* reales no son originarios del siglo XXI, sino que emanan de mediados del XX. No obstante, han obtenido mayor difusión debido a la era hipertecnológica que interconecta por medio de la Tecnología de la Información y Comunicación (TIC) a las mujeres, creando una red de apoyo e información a través, principalmente, de las redes sociales.

A consecuencia de la globalización, la “internet está siendo una herramienta fundamental en el desarrollo de los feminismos. Por un lado, como medio de comunicación alternativo: se elaboran informaciones propias, permite distribuir información de forma masiva e inmediata, se debaten propuestas o nuevos planteamientos, conecta al movimiento mundial y es posible acceder a través de la red a textos, biografías o documentos que no se encuentran en los circuitos comerciales. Por otro lado, la red es el instrumento perfecto para organizar campañas tanto locales como mundiales entre un colectivo siempre falto de tiempo y de recursos. Además, en Internet se están proponiendo nuevas formas de creatividad feminista que por añadidura son fácilmente compartidas. Así, se puede hablar de una potente corriente, el ciberfeminismo que, como mínimo, tiene tres ramas desarrollándose con fuerza: la creación, la información alternativa y el activismo social.”⁸⁸

Es así que a pesar de que la globalización también fue una herramienta para el lado del patriarcado y capitalismo que difunde la heteronormatividad para la *cuerpa* perfecta como forma de opresión. También ha sido un instrumento potencial que crea un ciberespacio que se construye con la tecnología, dando paso a un nuevo tipo de feminismo que como ya se mencionó se llama ciberfeminismo, el cual es una manera innovadora de hacer política a través de las activistas y que aunado con los

⁸⁸ Nuria Varela, *op. cit.*, p.14

movimientos tradicionales, se vuelve una fuente revolucionaria por el cambio desigual de la sociedad.

El ciberfeminismo se consolida en los años noventa, específicamente en 1991 en Australia donde se acuña el término por un colectivo conformado por artistas autollamado VNS Matrix. Posteriormente, en 1993 se comienza a utilizar el término de ciberfeminismo social por la Asociación para el Progreso de las Comunicaciones; y como tal, la corriente utilizada ya como una forma de militancia se debió al Primer Encuentro Internacional Ciberfeminista en 1997.⁸⁹

Con estas acotaciones generales de los movimientos sociales, ahora sí se puede hablar específicamente de dos grandes activismos que han resonado en la mente colectiva de ciertos sectores feministas, principalmente occidentales, para visibilizar las *cuerpas* reales que han sido nombradas como disidentes en tanto forma de militancia política por parte de las activistas del activismo gordo y *body positive*, mismos de los que se hablarán en los siguientes apartados.

3.1.1 Activismo Gordo

Mi cuerpo es un extenso campo de batalla. Su mera existencia es, en sí misma, retadora e incómoda. Mi cuerpo excesivo, anormal, indeseado, feo... resiste, lucha, revoluciona. Después de todos estos años estoy completamente segura que se elige ser gorda, pero además, que se disfruta llevar la gordura encima y despertar el rechazo en todos los espacios y las personas que le rodean a una. Después de todos estos años, además, estoy convencida de que el orgullo que produce tener un cuerpo gordo y el amor que una genera por la propia experiencia corporal, son elementos transformadores.- Diana Pulido⁹⁰

La *cuerpa* es, como lo explica la activista Diana Pulido, un terreno de batalla en lucha con una misma hasta que también se convierte en arma política como forma de defensa interna y externa para la sociedad. Las personas no nacen gordas, la cultura es la que hace que las *cuerpas* sean categorizadas como gordas, siendo que esta característica produce invisibilización a pesar de la visibilidad y voz que tienen

⁸⁹ Elena Salido, "Ciberfeminismo: disidencias corporales y género itinerante" [en línea], *REVELL*, vol. 3, España, Universidad de Las Palmas Gran Canaria, 2017, p. 52, Dirección URL: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6181276.pdf>, [consulta: 18 de mayo de 2022]

⁹⁰ Diana Pulido, Crónica del debat: "A estas harturas hablan las gordas", *XII Se va a armar la gorda* [Jornades d' acció feminista I autónoma per a dones, lesbianes I trans], citada en Constanza Álvarez, *op. cit.*, p. 58

las personas, el estigma y segregación; por ello la manera en cómo se resiste ante esta violencia que impregna a las corporalidades no normativas, es la forma en que se habla de la politización de las mismas.

Esto significa buscar resistir, hablar por voces propias sobre las necesidades y vivencias, tomar espacios públicos para hacerse visibles, hacer notar las *cuerpas* reales, romper los estándares de belleza hegemónicos. Usar la *cuerpa* como herramienta política ayuda a denunciar la violencia, a modificar la manera en que se trata, se opina y se ve a una *cuerpa* propia y/o ajena; y esto, se ha conseguido desde la unión de mujeres que forman y trabajan desde el activismo para transformar su realidad, los estigmas e ideologías sociales que hieren y lastiman aquellas que no entran en la "normatividad"; ya que es urgente combatir la gordofobia.

En otras palabras, "El activismo, la disidencia gorda y los estudios de la gordura observan la necesidad de que el cuerpo gordo hable de sí mismo, agenciarse como personas gordas y mantenerse fuera del espectro objetivizante de la biomedicina. Miran la multiplicidad de gorduras intersectadas por la posición social, el contexto y las experiencias. Los activismos gordos están trabajando en nuevas formas de nombrarse, con posibilidades de cambio y de transformación, que permiten otras posibilidades de vida que no tienen que ver con el sufrimiento, sino con el gozo y la plenitud."⁹¹

Los activismos gordos surgen como una reacción a la violencia de la diversidad corporal, o también llamados disidentes, entendido desde aquellas corporalidades que luchan por un cambio en la perspectiva hegemónica de la *cuerpa*. Cabe resaltar que han existido otras resistencias desde diferentes áreas geográficas; no obstante, de manera amplia, se rescatan los movimientos que nacen en 1960 en Estados Unidos y hasta la primera década del siglo XXI donde se expande a otras partes del mundo como Latinoamérica, con la finalidad de buscar una vida de calidad, plena y sin discriminaciones.

⁹¹ COPRED, "Cuerpos disidentes: la discriminación contra las personas gordas" [en línea], México, Consejo para prevenir y eliminar la discriminación de la Ciudad de México, 2020, p. 6, Dirección URL: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Cuerpos-Disidentes-La-discriminacion-contra-las-personas-gordas.pdf>, [consulta: 15 de junio de 2022]

Aunque haciendo un recuento histórico más profundo y basado en la indagación de la activista Constanzx Álvarez, nos situamos en los años de los 60, donde se rastrea la primera protesta llamada “Fat-In” en Nueva York, lugar de encuentro para las y los activistas de la grasa, en ese momento denominados así. Fue una manifestación pacífica donde comieron helados e hicieron la quema de posters de la modelo en tendencia para ese momento, la famosa figura Twiggy, descrita en el primer capítulo. Posteriormente nace en 1969 la Asociación Nacional para la Promoción de Aceptación de la Gordura (NAAFA, por sus siglas en inglés), organización reformista en tanto buscan la igualdad de los derechos civiles de las personas gordas. A pesar de que es un colectivo que sigue vigente, cabe destacar que fueron saliendo activistas, principalmente mujeres, que se unieron para crear otros grupos con ideas diferentes que apelaban a luchas más centradas con un toque político feminista y menos conservador.⁹²

Por ello, desde una visión feminista, Charlotte Cooper, en “*Fat is a feminist issue but whose feminism?*” (La gordura es un asunto del feminismo pero... ¿de qué feminismo?)⁹³, rescata la importancia del trabajo de personas lesbianas radicales que revolucionaron los discursos para que fueran menos conservadores sobre el tema de la gordura. A la vez introduce una perspectiva feminista, resaltando que “la gordura es un asunto del feminismo”, ya que si bien, todas las personas son afectadas, se apela que el mayor bombardeo de los medios de comunicación, la cultura y la sociedad genera mayor presión para las mujeres, basado en un industria capitalista y un lugar heteropatriarcal. A partir de ello, en 1973 en Estados Unidos, un grupo de mujeres, en su mayoría lesbianas, forman el colectivo: *The Underground Fat*; mismo que fue el primero en indagar en un análisis más profunda sobre la industria médica y su discurso hegemónico-político en contra de la gordura. Además que sus análisis tienen un toque de interseccionalidad; pues incluían dentro del tema de la gordura, al género, la sexualidad, raza, clase social, discapacidad, color, entre una diversidad de características que conforman a una persona.⁹⁴

Uno de los documentos creados que más ha impactado y aportado en este movimiento es el “*Manifiesto de la Liberación Gorda*”, publicado en 1973 por Judy

⁹² Constanzx Álvarez, *op. cit.*, p. 46

⁹³ Charlotte Cooper, “*Fat is a feminist issue but whose feminism?*” (La gordura es un asunto del feminismo pero... ¿de qué feminismo?), en Laura Contrera y Nicolás Cuello, *op. cit.*, pp. 149-154

⁹⁴ Constanzx Álvarez, *op. cit.*, 46-47

Frespirit y Sara Fishman, activistas y dirigentes de *The Fat Underground*; mismo que se presenta a continuación:

1.NOSOTRXS... creemos que la gente gorda merece total respeto y reconocimiento.

2.NOSOTRXS estamos cabreadxs por el desprecio recibido por intereses comerciales y sexistas. Estos intereses han explotado nuestros cuerpos como objetos del ridículo, creando un mercado que se beneficia de la falsa promesa para evitar ese ridículo.

3.NOSOTRXS vemos nuestra lucha como aliada de otros grupos marginados por clasismo, racismo, sexismo, discriminación por edad, explotación financiera, imperialismo y similares.

4.NOSOTRXS exigimos los mismos derechos para la gente gorda en todos los aspectos de su vida, como promete la Constitución. Pedimos el mismo acceso a los bienes y servicios de dominio público, y el final de la discriminación contra nosotrxs en áreas de empleo, educación, lugares públicos y servicios de salud.

5.NOSOTRXS nos declaramos enemigxs de las llamadas industrias "reductoras". Estas incluyen: clubs de dieta, salones para adelgazar, granjas para gordos, doctores para la dieta, libros de dieta, comidas dietéticas y suplementos, procedimientos quirúrgicos, supresores del apetito, drogas y máquinas para perder peso. NOSOTRXS exigimos que esta industria acepte sus responsabilidades sobre las falsas promesas, que se den cuenta que sus productos son dañinos para la salud pública, y que publiquen estudios de largo plazo además de eficacia estadística de sus productos. Hacemos esta exigencia sabiendo que el 99% de los programas de pérdida de peso, cuando son evaluados sobre un periodo de cinco años, fallan totalmente, además de saberse lo dañino que son los constantes cambios de peso para el cuerpo.

6.NOSOTRXS repudiamos la mitificada "ciencia" que falsamente expone que nuestro cuerpo no es sano. Esto causa y justifica la discriminación contra nosotrxs, unido a los intereses financieros de las compañías de seguros, la

industria de la moda, la de pérdida de peso, la de la comida, la farmacéutica, además de los campos de medicina y psiquiatría.

7.NOSOTRXS rechazamos ser subyugadx a los intereses de nuestros enemigxs. Nuestro propósito es reclamar el poder sobre nuestros cuerpos, nuestras vidas. Y nos proponemos conseguir todo esto juntxs.

¡GENTE GORDA DEL MUNDO, UNIOS! NO TENÉIS NADA QUE PERDER...⁹⁵

Este colectivo se considera como el primero a pesar de la historia de las actividades precedentes, porque a partir de los años 70, se comienza a utilizar la palabra gordofobia (fatphobia por su creación angloparlante), para nombrar el problema. Así pues, es de los movimientos pioneros que continúa resistiendo hasta la actualidad, por su gran adaptación y expansión en el tiempo.

Es decir, la idea y la lucha había llegado para hacer temblar el inconformismo, para quedarse y cambiar la realidad que no es normal ni sana. Por ello, para el periodo de los 90, la expansión de la forma de hacer política y todos aquellos discursos feministas utilizaron una gran herramienta para su beneficio, la tecnología; más específico, la internet, dando paso a una organización y comunicación masiva en el espacio cibernético, aunado a los discursos provenientes de una comunidad invisibilizada para ese momento, la queer, que impulsadas conjuntamente, son más fuertes que la contracorriente de la heteronormatividad.

De hecho, gracias al colectivo *queer* es que se apropia la comunidad gorda de la palabra “gorda”, misma que era utilizada de forma peyorativa como un insulto, sabiendo por Judith Butler⁹⁶, que un insulto es una manera de adquirir poder para quienes lo emplean al ser una forma de control social y estigmatización; ya que a partir de la experiencia de la comunidad *queer*, misma que fue la primera que se apropió de la palabra “Queer’ que en inglés es un insulto, una palabra dura, que no se puede traducir al español, pero en un intento se dice que es lo *raro*, lo *marica*, lo

⁹⁵ Laura Contrera y Nicolás Cuello, *op. cit.*, pp.143-144. (Este documento puede ser libremente copiado y distribuido completamente para uso no - comercial promoviendo el empoderamiento de la diversidad de tallas, siempre y cuando se incluya este comentario.

⁹⁶ Judith Butler, *El género en disputa: Feminismo y la subversión de la identidad*, Estados Unidos, Paidós Iberica, 1990

torta, lo *puta*, todas aquellas identidades que se encuentran al margen de la heterosexualidad, de lo aceptado socialmente. Palabra que se re-apropió, para tomar el insulto ya no desde una posición de victimización, si no de enunciación.”⁹⁷ De la misma manera que posteriormente la palabra “gorda” se utiliza como una postura política para hacer nombrar una característica, desde la aceptación y no desde el odio como lo pretendía el insulto.

Por otra parte, de las tantas cosas aportadas por el activismo gordo, otra fue el salto de la línea entre las vivencias de carne y hueso para pasarlas al mundo académico, mejor conocido como los “Fat Studies” o “Estudios Gordos”. Aunque es necesario hacer la aclaración que falta mucho por poder construir todo el entramado y rigurosidad que la academia ha enseñado basándose en un sistema hegemónico, eurocentrista y patriarcal en la validación de contenido científico.

Acentuando que las recientes aportaciones para teorizar esta realidad social viene desde una línea que se plasma en artículos, ensayos y libros desde las vivencias autobiográficas, por lo que es difícil que se consideren parte de los estudios tradicionalistas. Sin embargo, es un ejercicio político y ha encontrado espacios abiertos a la transformación social, notando un gran avance en la búsqueda por considerar estos aportes como una disciplina bien estructurada y configurada.

Es cierto que queda mucho por analizar e investigar del tema desde la academia; también es una realidad que no se ha explotado al cien por las trabas y obstáculos que el propio sistema académico tradicionalista impone por ser estudios que no derivan de las voces privilegiadas que tienen acceso desde un principio a esta área; pues, “el activismo no nace de la academia, y estas personas que realizan el activismo no suelen pertenecer a una estructura privilegiada, siendo más difícil para ellas, acceder a la academia. (Cooper, 2016)”.⁹⁸

Sin embargo, se ha ido incorporando poco a poco a entornos académicos, principalmente desde los estudios feministas y desde esta misma perspectiva se ha llevado a disciplinas como la Sociología y Comunicación, significando un gran avance para la visibilización de la problemática de la gordofobia. Aunque siga

⁹⁷ Constanza Álvarez, *op. cit.*, p. 165

⁹⁸ Laura Castro. *Respuestas a la gordofobia desde el activismo y la academia*, España, Universidad Complutense de Madrid, 2020, p.16

siendo lamentable que otras áreas de estudio no cubren este tipo de temas como son las Relaciones Internacionales, a pesar de que en los años noventa se amplió su objeto de estudio para comprender la sociedad internacional más allá del estatocentrismo que la caracteriza; no obstante, no se le ha dado la real importancia a fenómenos sociales de alcance internacional que nacen desde la militancia para su teorización.

Por último, el activismo gordo se ha expandido del mundo anglosajón hasta llegar a Latinoamérica a partir del siglo XXI con el apoyo de las redes sociales, permitiendo conocer, formar grupos de apoyo que buscan intercambiar experiencias y aprendizajes, entretejiendo una red de apoyo que sin conocerse cara a cara, se vuelve un colectivo antigordofóbico, acuerpándose unas a otras para que la militancia sea revolucionaria, fomentando el amor propio y autocuidado.

No obstante, desde una percepción propia a partir del seguimiento del activismo gordo a través de redes sociales como instagram y facebook, se da paso al siguiente apartado subrayando que este movimiento tiene un mayor impacto político, desde la militancia. Mientras que el efecto globalizante por medio de la internet desde las comunicaciones masivas se dirige más a otro movimiento, conocido como *body positive*; ya que tiene un mayor alcancé social y cultural, como se indaga a profundidad en el siguiente apartado. Sin embargo, ambos movimientos, desde la militancia y la comunicación, han logrado grandes avances y cambios en la mente colectiva, principalmente de las mujeres.

3.1.2 *Body Positive*

¿Alguna vez has deseado cambiar alguna parte, aspecto o característica de tu cuerpo? ¿Has pensado que serías más feliz si eso que deseas tener o no tener en tu cuerpo lo pudieras conseguir?; y por último, ¿Te resuena en la mente la frase que en la actualidad se ve o se escucha principalmente por los medios de comunicación: “ama tu cuerpo”?

Aunque la realidad es que es muy difícil amar toda y cada una de las características de una *cuerpa*; ya que se han vivido siglos de una guerra silenciosa en contra de la

misma con la finalidad de no ser felices, y una mujer que no es feliz, no puede vivir libre, motivo y fin del sistema heteropatriarcal que bombardea con la idea de que la felicidad está relacionada con la perfección de la belleza, misma que es hegemónica e irreal, por ello es que permea una batalla constante contra nosotras mismas. Al mismo tiempo que en las últimas décadas surge otra lucha de contraposición con el objetivo de erradicar ideologías violentas que mantienen a las mujeres oprimidas.

Es bien sabido por las simples vivencias compartidas que para muchas personas es una meta muy complicada poder amar cada parte que les conforma; afortunadamente han surgido activismos con la finalidad de normalizar y mostrar las *cuerpas* reales, demostrando que los cánones de belleza son irreales e inalcanzables. Por ello, el objetivo de este apartado es dar a conocer otro de ellos, el movimiento del *body positive*.

El *body positive* “se compone por dos palabras traducidas como ‘cuerpo’ y ‘positivo’. Tal y como indica el nombre, la positividad corporal es un movimiento social que pretende destruir cualquier tipo de discriminación o represión, pues respalda la creencia de que todos los seres humanos deben tener una imagen corporal positiva de sí mismos, desafiando así las normas que impone la sociedad con estereotipos y cánones de belleza impuestos. De esta manera, acepta todos los cuerpos sin importar su apariencia, forma o tamaño (Sánchez Salcedo, 2020). Así pues, este fenómeno social nace con el objetivo de abordar los estándares de belleza establecidos por la sociedad, los cuales no representan a la totalidad de esta, ayudando así a mejorar y fomentar la autoestima, aceptación y confianza en uno mismo, [...]. De la misma manera, el movimiento critica a aquellas industrias, como [...] la moda, el deporte o los medios de comunicación, que potencian y publicitan estos estándares de belleza establecidos, ayudando a crear en la sociedad una única imagen perfecta del cuerpo.”⁹⁹

Este movimiento surge del ya mencionado en el apartado anterior, el activismo gordo, en su momento nombrado como movimiento de aceptación de la grasa, a partir de la Asociación Nacional para Promover la Aceptación de la Grasa. Así pues, el *body positive* aunque no tiene una fecha específica de su nacimiento, se puede

⁹⁹ Andreea Georgiana. *La percepción del “Body Positive” en las redes sociales y su impacto entre los jóvenes*, España, Universitat Jaume I, 2021, p.16

rastrear sus inicios en 1996, cuando la escritora y productora Connie Sobczak, junto con la psicoterapeuta Elizabeth Scott, fundan la organización “Body Positive” en Estados Unidos, después de que Sobczak viviera durante su adolescencia trastornos alimenticios a la vez que tuviera que enfrentar la muerte de su hermana por la misma razón. Entonces se crea esta asociación en un principio con la idea de ayudar a las personas que pasaban por desórdenes en su alimentación.¹⁰⁰

No obstante, con el paso de los años se fue expandiendo la idea de la aceptación de los cuerpos más allá no solo del peso, sino de cualquier característica, forma o apariencia que los mandatos sociales y culturales imponen. Fue traspasando fronteras debido a la globalización que rompe el tiempo y el espacio, principalmente con la era digital; así fue como una idea se convierte en una acción política que busca erradicar la violencia simbólica de los estándares de belleza y fomentando el amor propio, la autoestima y la autoaceptación.

El activismo se dirige a cualquier persona, mujeres, hombre y no binarias; aunque al introducirse al estudio y entendimiento del movimiento, la certeza es que se encamina principalmente a mujeres, por la realidad en que se vive. Como se ha hecho ver a lo largo del trabajo, las mujeres son las que más sufren de este tipo de violencia estética que las mantiene oprimidas y es el sector que se ve mayormente afectado.

Así pues, este movimiento da a conocer que la *cuerpa* real no es imperfecta, simplemente es real. Por ello se normalizan aspectos que negamos en nuestras propias corporalidades, como: las arrugas, manchas en la piel, celulitis, vello corporal, diferentes tonos de piel, formas y tamaño de la piel, las curvas, la delgadez, la gordura, flacidez de la piel, las pecas, marcas de la piel, etnias o raza y la importancia del por qué no se puede tomar un prototipo hegemónico de la belleza; también retoma la visibilización de temas de la sexualidad, así como la menstruación; y visibiliza los cuerpos con alguna capacidad o característica diferente, ya que se busca normalizar, hacer visible que no hay un solo tipo de cuerpo y que todas y todos merecen ser respetados.

¹⁰⁰ The body positive, *About us* [página web], Dirección URL: <https://thebodypositive.org>, [consulta: 15 de junio de 2022]

No obstante, a pesar de que la ideología de la positividad corporal incluya más especificidades de la belleza que el activismo gordo, se decide abarcar para el tema detonante de la tesina, la gordofobia; pues en la práctica se nota que el *body positive* está enfocado primordialmente en visibilizar las *cuerpas* gordas, debido a que sus principales activistas son mujeres con *cuerpas* grandes, a veces dejando en segundo plano los demás aspectos que se comentaron anteriormente.

Esto no quiere decir que unas características tengan más valor que otras, lo cierto es que todo está intervencionalizado; sin embargo, es lamentable la discriminación que se sufre por el hecho de tener una *cuerpa* que no entra en la normatividad social; sobretodo si se tiene una figura de mayor tamaño. Es así que los movimientos toman acción política para reivindicar un tipo de violencia que impide tener una vida plena, sin preocupaciones y sin marcas que deja en una persona a lo largo del tiempo.

Esta forma de politizar la estética de la belleza es aparentemente reciente. Por un lado nace la positividad corporal en el siglo pasado; pero su auge es posible hasta la primera década del siglo XXI, en la plenitud de la tercera ola feminista, con el apoyo de nuevas herramientas que hacen posible el ciberfeminismo. Es a partir de las redes sociales como una nueva forma de comunicación y conexión de la globalidad que se ha logrado politizar, expandir, criticar y rechazar los cánones de belleza.

En concreto, la red social con mayor impacto en la promoción del *body positive* es Instagram, un medio fundado por Kevin Systrom y Mike Krueger en 2010, teniendo el propósito de compartir fotografías, videos e historias cortas. Desde su aparición, se ha expandido de tal manera que se ha convertido en una de las tecnologías de la comunicación más utilizadas, con un total de 1000 millones de usuarios a nivel global, según la página oficial. Por lo mismo, es que en 2012 el movimiento *body positive* comenzó a tener una mayor presencia en este medio social; pues, mujeres con cuerpos que no se ajustaban al ideal de belleza de la delgadez y “*cuerpa perfecta*” que algunas marcas mostraban, empezaron a usar la plataforma para subir selfies como respuesta a estos cánones, intentando demostrar que no existe un ideal de belleza único.¹⁰¹

¹⁰¹ Cristina Knight. *El Body Positive como fenómeno social a través de Instagram*, España, Universidad Camilo José Cela, 2018, pp. 30-31

Esta producción cibercultural de contenido de los discursos de la corporalidad positiva es elaborada, distribuida y consumida principalmente por las propias mujeres, encontrando un espacio de acuerpamiento que ha tenido grandes logros bastante efectivos y provechosos en tanto aparecen múltiples maneras de luchar por una causa justa, la libertad, rompiendo las cadenas de la belleza que aprisionan y no permiten volar.

Por ejemplo, algunos impactos trascendentales que ha tenido el body positive es que por su gran y rápida expansión, más personas se conectan e identifican con la misma causa. Es también un espacio donde se enseña, aprende y se crea conciencia de que existen tanto múltiples realidades como bellezas y que este no debe ser un factor de discriminación ni violencia, logra empoderar cada vez a más mujeres, celebrando la diversidad, rompiendo inseguridades y fomentando el amor propio junto con la autoaceptación, mismos que ayudan a mejorar la autoestima, impactando en la calidad de vida.¹⁰²

Lamentablemente, a pesar de que es un movimiento que ha alcanzado impactos maravillosos e impensables unos años atrás para ciertas corporalidades invisibilizadas, aún falta mucho por trabajar. Si bien es cierto que se ha alargado la brecha entre *cuerpas* reales, quedan otras fuera de la línea de aceptación; además de todas aquellas críticas con las que se han visto envueltos estos activismos, lo cual se abordará detalladamente en el siguiente apartado.

3.2 Análisis del balance e impacto de los movimientos sociales

La violencia corporal es una cárcel donde las mujeres están encerradas desde su nacimiento, afortunadamente hay una llave que abre esa reja, mejor conocida como movimientos sociales, mismos de los que ya se expusieron en los anteriores dos apartados. Esta sección tiene la finalidad de hacer un balance; ya que anteriormente se escribió de lo que trata y los logros del activismo gordo y el *body positive*, lamentablemente es frustrante cuando alguien o algo busca apropiarse de aquello que con mucho esfuerzo se consiguió, tratando de manipular e insertar estos avances al mismo sistema capitalista, colonialista y patriarcal del que se busca

¹⁰² *Ibidem.*, pp. 56-58

escapar, por ello, la pregunta detonadora en este análisis es: ¿Por qué los movimientos contra la gordofobia tienen aún tanto camino por recorrer?.

En primer lugar, es necesario tener en cuenta que el activismo gordo y el movimiento del *body positive* no son lo mismo; si bien, aunque del primero deriva el segundo, teniendo objetivos comunes, en el camino para llegar a la libertad femenina con respecto al cuerpo utilizan diferentes herramientas que a veces hasta resulta un contraste y un choque entre la ideología que sostiene cada lucha.

Por un lado, el movimiento contra la gordofobia desde el activismo gordo busca mantenerse al margen del sistema capitalista, patriarcal, hegemónico y colonialista, mismo que es criticado y teorizado en la nueva corriente de los estudios gordos. Por lo que la pregunta fundamental de las activistas es ¿Cómo hacer para que las prácticas logradas dejen de ser productivas al capital? y más cuando se observa una creciente y rápida expansión de los movimientos contra la gordofobia en redes sociales.

Es cierto que la distribución de contenido tuvo un gran alcance y fue una herramienta muy útil para la visibilización y concientización de la corriente antigordofóbica entre la sociedad. Como bien es sabido, esta red de comunicación fue principalmente utilizada por las activistas del *body positive*, aquí encontramos el primer contraste ante ambas militancias, pues no es que el movimiento gordo no hiciera uso y distribución de su ideología por medio de las tecnologías, pero desde su surgimiento ha buscado mantener una militancia y no llevar su movimiento a nada más que desde la vista política y del cambio en pos de los derechos para la igualdad de las personas gordas.

No obstante, en el movimiento del *body positive* con el uso de Instagram como medio de difusión se logró una expansión inimaginable, esta red no sólo fue un espacio para la politización corporal sino que esa visibilización también llegó a ojos de aquellos capitalistas que vieron un nicho en el mercado que aún no había sido explotado; ya que, así como el feminismo todo lo que toca lo politiza, por el otro lado, el capitalismo todo lo que toca lo mercantiliza.

En consecuencia, “a medida que crecía la popularidad del movimiento *body positive* y la influencia de los defensores, las corporaciones comenzaron a comercializar a

los defensores de *body positive* y a usar su influencia para impulsar productos, capitalizando el movimiento. Durante el proceso de mercantilización, los defensores del cuerpo positivo pierden de vista su propósito y comienzan a reproducir las ideologías capitalistas dominantes, objetivando sus propios cuerpos y aceptando prácticas de modificación de belleza.”¹⁰³

Así que haciendo un resumen breve de los enfrentamientos por los que se ha visto obstaculizada la emancipación de la *cuerpa* femenina, en primer lugar se encuentra a las mujeres orbitando desde la individualidad un problema que no es un asunto aislado, por lo que se enfrentan a vivir en soledad la aceptación de sus *cuerpas*, muchas veces deseando cambiarlas para ajustarse y encajar en las normas sociales y culturales. Posteriormente pasan a hablar de la situación y vivencia personal, volcando la corporalidad en un asunto del feminismo y por lo tanto un tema político, con ello se dan cuenta que el discurso de aceptarse y quererse no es suficiente; ya que lo que en verdad se tiene que modificar es la raíz del problema, el sistema. Así que una *cuerpa* oprimida, se convierte a la vez en una resistencia. No obstante, los primeros pasos se dieron con firmeza, pero con la era globalizada, un movimiento en pos de la igualdad se ha ido transformando en un movimiento mercantilizado por el capitalismo.

Así que el nuevo conflicto es detener y visibilizar que el movimiento antigordofóbico es una forma de organización para la reivindicación y no para la apropiación de las grandes marcas imperantes que buscan monetizar las *cuerpas* gordas como lo hicieron con la cultura de la delgadez. A pesar de que el movimiento de la positividad corporal ha hecho asombrosos progresos, recientemente con la expansión por redes sociales, las mismas que en su momento fueron una herramienta muy útil, ahora también son un instrumento del *marketing*.

Esta nueva manera en que el sistema se intenta apropiarse de la corriente positiva del cuerpo y ve un nicho en el mercado, hace que dentro de las *cuerpas* antes invisibles ahora haya una nueva línea entre lo aceptado y lo que continúa en la periferia, en consecuencia “...- y de manera peligrosa- ha forjado sus propios estándares de

¹⁰³ Jessica Cwynar-Horta, "The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram" [en línea], *Communication and Culture Program*, vol. 8, Toronto, York University, 2016, p. 37, Dirección URL: <https://journals.sfu.ca/stream/index.php/stream/article/download/203/180/802>, [consulta: 28 de junio de 2022]

belleza a los que los cuerpos no privilegiados no pueden acceder. Hemos pasado de ver que todo era amor y aplausos ante las tallas grandes a que ahora todo se centre en cuerpos con una gordura 'aceptable', siluetas con forma de reloj de arena muy marcada, normalmente blancas o de piel clara, cinturas estrechas, mucha cadera y pómulo marcado."¹⁰⁴

Estas características recientemente entraron en los nuevos estándares de belleza, con un inscripción propia conocida como figuras "curvy"; ya que a pesar de que la línea de la belleza se extendió, se perpetúa haciendo una diferencia marcada dentro de los primitivos estándares, continuando imponiendo etiqueta para cada *cuerpa*. Pese a que se consideren aceptables corporalidades antes invisibles, perdura la discriminación sobre las *cuerpas* que actualmente son parte de la normatividad de la belleza y de los que siguen al margen invisibilizadas; puesto que "la nueva forma corporal denominada plus size construye a su vez una nueva identidad curvy, mas no gorda."¹⁰⁵

Es por ello que el camino de la libertad corporal, en específico, el movimiento contra la gordofobia aún le queda un largo sendero por recorrer; pues es indispensable mantener el sentido, la estructura y la finalidad por la que nacieron. Dado que los objetivos principales van más allá del discurso -a veces tóxico, otras tantas apapachador- de amar y aceptar tu *cuerpa*, porque por un lado enriquece la autoestima y por el otro llega a convertirse en culpa porque pareciera que es el fin primordial de un cambio positivo en el que te miras, pero resulta que no es una culpa propia, sino, colectiva; ya que es muy complicado aceptarte cuando por todos lados se encuentra un bombardeo del deber y no hacer, ser, sentir, parecer o actuar dirigido hacia las mujeres.

Además, el discurso de amar y aceptar, se queda muy corto para la emancipación de la *cuerpa* y la verdadera libertad e igualdad que se necesita para vivir plenamente, con calidez, calidad y respeto de los derechos humanos, que por el exclusivo hecho de ser personas tenemos y son básicos para una vida digna que

¹⁰⁴ Stephanie Yeboah, "¿Por qué el movimiento contra la gordofobia aún tiene tanto camino que recorrer?", [en línea], España, *Vogue*, 5 de junio de 2020, Dirección URL: <https://www.vogue.es/belleza/articulos/movimiento-body-positive-gordofobia-adele-barbie-ferreira>, [consulta: 14 de septiembre de 2021]

¹⁰⁵ Gloria Soto. *Body Positive: en busca de otra forma para experimentar la gordura*, México, Universidad Autónoma Metropolitana, 2021, p.30

todas, todos y todes merecemos sin ningún tipo de discriminación. Sin embargo, esto únicamente se logrará cortando de tajo el problema que lleva décadas enraizado en una cultura y sociedad que ha crecido conociendo el mismo sistema que impera, gobierna y dicta la normatividad en cada aspecto de la vida, en este caso específico, la corporalidad.

Conclusión

La belleza no es un tópico contemporáneo, es un concepto plasmado, transformado y visto desde diversas aristas a través de la historia. No obstante, una vez llevado a un plano tridimensional, es decir, trasladado a las corporalidades; dejó de ser exclusivamente una idea desde el marco estético de las artes. A partir de este momento es que nacen los cánones de belleza presentes principalmente en la vida de las mujeres.

Hace unos años era un tema aparentemente aceptado como la cotidianidad y lo normal. No obstante, con la llegada del siglo XX los estándares fueron cambiando rápida y drásticamente debido a la expansión de la globalización y con ello el imperante capitalismo. En consecuencia, en el siglo XXI se vuelve un tema actual y de suma importancia a partir del cuestionamiento de estos modelos irreales que son sinónimo de violencia.

Opresión sostenida por el patriarcado que fomenta un sistema desigual entre géneros; ya que es la manera que ha encontrado para relegar a las mujeres de ocupar espacios públicos; puesto que las mantiene sumisas, generando ansiedad, preocupación, desgaste energético por cumplir con los mandatos sociales del mito de la belleza que lo único que provoca es un malestar colectivo al ejercer presión y detener sus progresos de libertad, derechos, igualdad, entre todos aquellos objetivos justos y necesarios que han buscado los feminismos.

Este mito no excluye ninguna característica de la *cuerpa*; sin embargo, una de sus premisas más violentas es la cultura de la delgadez. Puesto que las mujeres que no cumplen con esta característica son relegadas, discriminadas, invisibilizadas; a su vez, quienes entran en estos cánones, con el sometimiento y desgaste sostenido a diario, aún así viven con un miedo constante a engordar; convirtiéndose en una problemática social nombrada gordofobia, que surge de esta cultura occidental esclavizante.

La gordofobia ha sido un tema visibilizado recientemente, a partir de una perspectiva social, demostrando que es una mentira que la gordura es

exclusivamente una cuestión médica. Este sesgo queda pobre y encubre la violencia que hay detrás de acciones e ideas gordofóbicas, que fomentan este problema que aqueja a las mujeres.

Es un hecho social que requiere un ejercicio de reflexión individual y colectivo para dismantelar estas prácticas; puesto que el amor propio y expansión de la información por medio de redes sociales, grupos activistas, panfletos, carteles, etc; solo es el comienzo de la transformación. Se requiere un cambio estructural de pensamientos y acciones que trastoken a las instituciones, gobierno, academia, población y toda la industria inserta en un capitalismo apabullante.

Por ello, la gordofobia no es un fenómeno aislado, es un factor que a pesar de su poco estudio académico, desde la emancipación, la unión, el acompañamiento y acuerpamiento busca la manera de ganar espacios, de crear política desde los feminismos para normalizar las corporalidades relegadas por años y que deriva de los estándares de belleza irreales surgidos en el mundo occidental, propagándose rápidamente en una era globalizada y por ende consumista; sostenida por un sistema heteropatriarcal.

Así que la gordofobia también es un problema para los feminismos, siendo que su militancia tiene el objetivo de buscar la libertad plena para vivir sin prejuicios, estigmas, ni miedo a la discriminación y violencia oculta o explícita que impide muchas veces ejercer sus propios derechos humanos, tener una vida digna, ocupar espacios públicos, hablar por viva voz.

La paz y la libertad no solo tendrían que ser una meta entre naciones sino también entre las personas, convivir con respeto, armonía e igualdad. Sin embargo, no se logrará si no hay un cambio estructural desde la población hasta las instituciones. En consecuencia, esta tesina además de una investigación, busca una aportación social; por ello, se invita a llevar a cabo un ejercicio de reflexión y acción a partir de las propuestas tomadas de la “Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia”¹⁰⁶, donde expone medidas simples para el día a día tales como:

¹⁰⁶ Magdalena Piñeyro, *op. cit.*, pp. 50-55

- Dejar de alimentar la cultura de la dieta, fomentando un vínculo sano con el propio cuerpo, el autocuidado desde el afecto y el amor, fortaleciendo la autoestima y una buena relación con la comida; así como dejar de recomendar dietas.
- Dejar de utilizar la palabra gorda o gordo como insulto; ya que ninguna persona debería ser humillada por una característica física.
- Señalar las burlas, chistes y bullying gordofóbico; dado que la gordofobia no es un juego, es discriminación y violencia que debe erradicarse.
- Visibilizar la diversidad corporal para identificarse de manera positiva con las imágenes reales. Desde las redes sociales, productos culturales, espacios colectivos.
- Borrar la idea de que sabemos todo de una persona tan solo con mirar su cuerpo.
- No opinar de los cuerpos ajenos.
- Generar espacios de actividad física inclusivos, entendiendo que el objetivo no es obtener un cuerpo modelo; sino, la meta es la recreación, diversión, con tiempos y posibilidades individuales.
- Hablar de salud integral; porque esto va más allá del peso, implica la integración de la salud mental, física y social; misma que conlleva integración social, autoestima, atención sanitaria de calidad, derecho al empleo, educación, vida digna, medio ambiente libre de contaminación, etcétera.
- Trabajar por la inclusión social y laboral de las personas gordas, con actividades como la difusión de su trabajo, obras, acciones, reclamos; es decir, siendo voz y/o eco del activismo gordo que lucha para erradicar la gordofobia.
- Escuchar las necesidades de las personas gordas.

Puesto que es menester visibilizar un tema coyuntural, mantenernos informados, pero también llevar a cabo un ejercicio de acción política desde los privilegios que cada persona ostenta; así como las responsabilidades por parte de gobiernos e instituciones nacionales e internacionales para hacer valer y respetar los derechos de las personas gordas, porque todas y todos merecemos un vida digna, libre de prejuicios y violencia.

Para finalizar, la última reflexión va encaminada a la academia, pues como tal, tener acceso a la misma también es un privilegio, en este sentido, el trabajo ha tenido el objetivo de abrir la puerta a nuevas investigaciones que aporten y busquen teorizar desde las Relaciones Internacionales fenómenos que afectan a la sociedad internacional más allá del estatocentrismo con la que nace dicha disciplina; dado que el mundo está cambiando y los campos del conocimiento deberán adaptarse al surgimiento de nuevos objetos de estudio.

Fuentes de consulta

- Almeida Paul, *Movimientos sociales: la estructura de la acción colectiva* [en línea], Buenos Aires, CLACSO, 2020, pp.374, Dirección URL: <https://www.clacso.org/wp-content/uploads/2020/09/01-Paul-Almeida.pdf>, [consulta:14 de mayo de 2022].
- Alvarado Valerie y Sancho Kristel, "La belleza del cuerpo femenino", [en línea], *Wímb lu, Revista electrónica de estudiantes Escuela de psicología*, núm. 6, Costa Rica, Universidad de Costa Rica, 2011, pp. 9-21, Dirección URL: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/download/1182/1245>, [consulta: 3 de febrero de 2022].
- Álvarez Constanza, *La cerda punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lésbico, antikapitalista y antiespecista*, Chile, Trío editorial, 2014, pp. 220.
- Arizmendi Ana, "Episodio 178 Gordofobia", (podcast) *¿De qué tiene hambre tu vida?*, s/país, YouTube, 2019, Dirección URL: <https://youtu.be/aaqENy2IEO6Y>, [consulta: 22 de enero de 2022].
- Bañuelos Carmen, "Los patrones estéticos en los albores del siglo XXI. Hacia una revisión de los estudios en torno a este tema", *REIS*, núm. 68, Madrid, Universidad Complutense, 1994, pp. 119-140.
- Baricco Alessandro, *Next: Sobre la globalización y el mundo que viene*, España, Anagrama, 2002, pp. 105.
- Butler Judith, *El género en disputa: Feminismo y la subversión de la identidad*, Estados Unidos, Paidós Iberica, 1990, pp. 320.
- Castro Laura, *Respuestas a la gordofobia desde el activismo y la academia*, España, Universidad Complutense de Madrid, 2020, pp. 30.
- Castro Pablo, "La visión estética de las amazonas en la edad media: una aproximación a la belleza femenina en las crónicas y literatura de la materia de Troya (ss. XII-XV)", *FORTVNATAE*, núm. 31, Chile, Universidad de Santiago de Chile, 2020, pp. 7-27.
- Castro Roberto y García Verónica, "La Universidad como espacio de reproducción de la violencia de género. Un estudio de caso en la Universidad Autónoma Chapingo", *Estudios Sociológicos*, México, 2008, pp. 587-616.

- Checa Juan; Cuenca-Piqueras Cristina y González María, "¿Empoderadas u objetivadas? Análisis de las ciberfeminidades en las influencers de moda", [en línea], *Revista Investigaciones Feministas*, vol. 12, España, Centro de Estudios Andaluces, 2021, pp. 19-30, Dirección URL: <https://revistas.ucm.es/index.php/INFE/article/download/68810/4564456556051/>, [consulta: 17 de mayo de 2022].
- Contrera Laura y Cuello Nicolás, *Cuerpos sin patrones: resistencia desde las geografías desmesuradas de la carne*, Buenos Aires, Nadreselva, 2016, pp. 181.
- COPRED, *Cuerpos disidentes: la discriminación contra las personas gordas*, [en línea], México, Consejo para prevenir y eliminar la discriminación de la Ciudad de México, 2020, pp. 14, Dirección URL: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Cuerpos-Disidentes-La-discriminacion-contra-las-personas-gordas.pdf>, [consulta: 15 de junio de 2022].
- Cota Ingrid, *Nunca es suficiente : la idea de belleza como mecanismo de control sobre el cuerpo de las mujeres*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2018, pp. 85.
- Cwynar-Horta Jessica, *Documenting femininity: body positivity and female empowerment on Instagram*, Toronto, York University, 2016, pp. 291.
- Cwynar-Horta Jessica, "The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram" [en línea], *Communication and Culture Program*, vol. 8, Toronto, York University, 2016, pp. 36-56, Dirección URL: <https://journals.sfu.ca/stream/index.php/stream/article/download/203/180/802>, [consulta: 28 de junio de 2022].
- De Beauvoir Simone, *El segundo sexo*, Estados Unidos, Debolsillo, 2012.
- De Gouges Olympe, "Declaración de los derechos de la mujer y la ciudadana", en Ramírez Gloria, *La declaración de derechos de la mujer de Olympe de Gouges 1791: ¿una declaración de segunda clase?*, [en línea], Cátedra UNESCO de Derechos Humanos de la UNAM, 2015, pp. 11, Dirección URL: https://catedraunescohdh.unam.mx/catedra/catedra/materiales/u1_cuaderno2_trabajo.pdf, [consulta: 30 de noviembre de 2022].
- Eco Umberto, *Historia de la belleza*, Barcelona, Debolsillo, 2010, pp. 438.

- Federici Silvia, *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*, Madrid, Traficantes de Sueños, 2004, pp. 367.
- Fernández Laura; Piñeyro Magdalena y Salvia María, "Armarios rotos, placeres desbordados: corporalidades gordas y sexualidad", *Monográfico/Sexualidades, España* 2017, pp. 16-19.
- Fletcher Anne, *Dumplin*, [película], Estados Unidos, Echo Films COTA Films, 2018, Dirección URL: <https://www.netflix.com/mx/title/80201490>, [consulta: 14 de enero de 2022].
- Foucault Michel, *Microfísica del poder* [en línea], Argentina, siglo XXI editores, 2019, pp. 252, Dirección URL: https://ipfs.io/ipfs/QmaWv5bo2Ah431tV9wvsDFLUDFgUuzMU3QaxwNnA13LE3A?filename=Foucault_Michel-Microfisica_del_poder.pdf, [consulta: 23 de marzo de 2022].
- Friedan Betty, *La mística de la feminidad*, Madrid, Ediciones Cátedra, 2009, pp. 468.
- Georgiana Andreea, *La percepción del "Body Positive" en las redes sociales y su impacto entre los jóvenes*, España, Universitat Jaume I, 2021, pp. 93.
- Gil Juliana, "Del cuerpo abatido al performance feminista: los usos políticos del cuerpo en los movimientos por la igualdad del siglo XXI", [en línea], *Revista Panameña de Ciencias Sociales*, vol. 4, Panamá, Colegio de Sociología y Ciencias Sociales de Panamá, 2020, pp. 90-109, Dirección URL: <https://sociologia-alas.org/wp-content/uploads/2020/08/Del-cuerpo-abatido-al-performance-feminista.pdf>, [consulta: 14 de mayo de 2022].
- Gil Lara, *Una aproximación a la cultura de la delgadez desde la violencia y el poder*, [en línea], España, Universidad Autónoma de Madrid, s/año, pp. 16, Dirección URL: https://www.academia.edu/29059052/Cultura_de_la_delgadez, [consulta: 14 de enero de 2022].
- Gómez Laura, *Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos. Un acercamiento desde las cirugías estéticas*, Bogotá, Pontificia Universidad Javeriana, 2020, pp. 58.
- González Blanca, "Los estereotipos como factor de socialización en el género", [en línea], *Comunicar*, núm. 12, España, 1999, pp. 79-88.

- González de la O Vanessa. *Violencia entre mujeres a partir de los estereotipos de belleza*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2017, pp. 88.
- González Jéssica, "El fenómeno de la belleza como construcción social en el prestigio de la belleza, de Piedad Bonnett.", [en línea], *La Palabra*, núm. 37, Colombia, 2020, pp. 15-26, Dirección URL: <http://www.scielo.org.co/pdf/laplb/n37/0121-8530-laplb-37-15.pdf>, [consulta: 3 de febrero de 2022].
- Guerrero Susana, "Léxico e ideología sobre la gordofobia en la comunicación digital", *Círculo de Lingüística Aplicada a la Comunicación*, España, 2020, pp. 93-107.
- Hall Stuart, "The rest and the west: discourse and power", en Gieben Bram y Hall Stuart, *Formations of modernity*, London, Redwood Books, 1992, pp. 353.
- Hughes Bettany, "Habrías sido hermoso en la Grecia Antigua?", [en línea], s./país, *BBC News*, 17 de enero de 2015, Dirección URL: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150110_cultura_belleza_antigua_a_grecia_finde_msd, [consulta: 23 de noviembre de 2021].
- Kant Immanuel, *Crítica del juicio*, [en línea], Madrid, Psikolibro, 1876, pp. 330, Dirección URL: http://arquitectura.unam.mx/uploads/8/1/1/0/8110907/kant_-_critica_del_juicio.pdf, [consulta:20 de noviembre de 2021].
- Kemp Simón, *Digital 2021: Global overview report. The latest insights into how people around the world use the internet, social media, mobile devices and ecommerce*, [en línea], s/país, We are social y Hootsuite, 2021, Dirección URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>, [consulta:22 de diciembre de 2021].
- Knight Cristina, *El Body Positive como fenómeno social a través de Instagram*, España, Universidad Camilo José Cela, 2018, pp.130.
- Kohn Abby y Silverstein Marc, *I feel pretty*, [película], Estados Unidos, Voltage Pictures, Wonderland Sound and Vision, STXfilms, 2018, Dirección URL: <https://www.netflix.com/mx/title/80220496>, [consulta: 28 de enero de 2022].

- Konstan David, "El concepto de belleza en el mundo antiguo y su recepción en Occidente", [en línea], *Nova tellvs*, núm.30, Estados Unidos, Universidad de Nueva York, 2021, pp. 133-148, Dirección URL: <http://www.scielo.org.mx/pdf/novatell/v30n1/v30n1a5.pdf>, [consulta: 3 de febrero de 2022].
- Le Breton David, *Antropología del cuerpo y modernidad*, Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 2002, pp. 254.
- Llorca Cayetana; Márquez María, *Evolución y análisis del canon de belleza aplicado a la moda. Análisis de Karl Lagerfeld, John Galliano y Victoria's Secret (1995-2007-2016)*, España, Universidad de Sevilla, 2017, pp. 85.
- Lorde Audre, "La transformación del silencio en lenguaje y acción", *La hermana, la extranjera*, Barcelona, El mall, 1984 pp. 69.
- Madrigal Alexander, *Contribución a la construcción de una teoría reflectivista del cambio internacional: un análisis teórico y crítico para una síntesis reflexiva*, Ecuador, Universidad Andina Simón Bolívar, 2017, pp. 79.
- Martínez Ana , "La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas", *Papers*, vol. 73, España, Universidad de A Coruña, 2004, pp. 127-152.
- Masson Lucrecia, "Capítulo XXX: Epistemología Rumiante" (podcast), *Libros*, Barcelona, Spotify, 2021, Dirección URL: https://open.spotify.com/episode/03c6g8XifY0IhphtsrIOUR?si=zfdfrF5fSUSG0VBMPaNIaG&utm_source=copy-link, [consulta: 02 de febrero de 2022].
- Monar Alberto, "La belleza y la filosofía", [en línea], *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, núm. 6, Ecuador, Universidad Politécnica Salesiana, 2009, pp. 181-188, Dirección URL: <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846107010.pdf>, [consulta: 3 de febrero de 2022].
- Monedero Sara, *Gordofobia*, [cortometraje], España, Cortos en Corto, 2014, Dirección URL: <https://cortosencorto.com/cortometraje-gordofobia/>, [consulta: 08 de octubre de 2021].
- Moreno José, *Informe sobre discriminación corporal en el trabajo*, [en línea], España, Comisiones Obreras de Andalucía, 2020, pp. 42, Dirección URL:

<https://andalucia.ccoo.es/18e73d840d8fcf36d7fa4b3e51641c61000057.pdf>, [consulta: 21 de marzo de 2022].

- Naciones Unidas, *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe*, [en línea], CEPAL, 2018, pp. 93, Dirección URL: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf, [consulta: 20 de noviembre de 2022].
- Olea Bastián, "Feminidad y gordofobia: ideales de belleza como estrategias de opresión femenina", [en línea], *Fanzine Imposible*, vol. 11, Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile, 2017, pp. 7-11, Dirección URL: https://www.researchgate.net/profile/Bastian-Olea/publication/326720302_Feminidad_y_gordofobia_ideales_de_belleza_como_estrategias_de_opresion_femenina/links/5b608dff458515c4b256c072/Feminidad-y-gordofobia-ideales-de-belleza-como-estrategias-de-opresion-femenina.pdf?origin=publication_detail, [consulta: 20 de febrero de 2022].
- Olea Bastián, "La estigmatización de la gordura femenina. Reproducción simbólico-cultural del estatus social de la delgadez", *(Des)Orden de género. Políticas y mercados del cuerpo en Chile*, Chile, 2017, pp. 299-329.
- Peñaranda Ida, "Ciberfeminismo: sobre el uso de la tecnología para la acción política de las mujeres", [en línea], *Punto Cero*, vol. 39, Bolivia, Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 2019, pp. 39-50, Dirección URL: http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v24n39/v24n39_a03.pdf, [consulta: 17 de mayo de 2022].
- Piñeyro Magdalena, *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia*, [en línea], España, Instituto Canario de Igualdad (ICI), 2020, Dirección URL: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-gordofobia.pdf>, [consulta: 14 de septiembre de 2021].
- Piñeyro Magdalena, *Stop Gordofobia y las panzas subversas*, España, ZAMBRA, 2016, pp.110.
- Quirós Gabriela, "Gordofobia: existencia de un cuerpo negado. Análisis de las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna", *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, vol. 32, Costa Rica, 2021, pp. 11.

- Rivadeo Ana, "La globalización capitalista", *Nación y Globalización*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2003, pp. 107 y 116-130.
- Roberto Sara, "La estética de la mujer en la Grecia antigua comparada con el siglo XXI", [en línea], *XI Congreso virtual sobre historia de las mujeres*, s/país, 15-31 de octubre de 2019, pp. 14, Dirección URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7315029.pdf>, [consulta: 3 de febrero de 2022].
- Rojas Catalina, "La belleza: construcción social relativa y subjetiva", *Sobre la belleza* [coloquio], Colombia, Pontificia Universidad Javeriana, 2019, pp. 313-315.
- Ruiz Noelia, "Edad Media: Cánones de belleza", [en línea], s./país, *Blog Dsigno*, 4 de junio de 2017, Dirección URL: <https://www.dsigno.es/blog/disenio-de-moda/edad-media-canones-de-belleza>, [consulta: 24 de noviembre de 2021].
- S/a., *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*, [en línea], Francia, UNESCO, 2019, pp. 71, Dirección URL: <https://www.unicef.org/media/66496/file/Behind-the-Numbers.pdf>, [consulta: 18 de marzo de 2022].
- S/a., "Belleza", *Diccionario de Lengua Española*, [en línea], Real Academia Española, 2020, Dirección URL: <https://dle.rae.es/belleza>, [consulta: 15 de octubre de 2021].
- S/a., "Cuerpo", *Diccionario de Lengua Española* [en línea], Real Academia Española, 2021, Dirección URL: <https://dle.rae.es/cuerpo>, [consulta: 23 de enero de 2022].
- S/a., *Declaración de los derechos del hombre y del ciudadano*, [en línea], 1789, pp. 3, Dirección URL: http://tratadoseuropeos.eu/Documentos/Declaracion_de_los_Derechos_del_Hombre_y_del_Ciudadano.pdf, [consulta: 30 de noviembre de 2022].
- S/a., *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021*, [en línea], Roma, FAO, 2021, pp. 262, Dirección URL: <https://www.fao.org/3/cb4474es/cb4474es.pdf>, [consulta: 08 de marzo de 2022].

- S/a., *Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS)*, [en línea], México, CNDH, CNPPD, CONACYT, INEGI y UNAM, 2017, pp.39, Dirección URL:https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadis/2017/doc/enadis_2017_resultados.pdf, [consulta: 15 de marzo de 2022].
- S/a., *Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México*, [en línea], México, COPRED, Gobierno de la Ciudad de México, y MITOFSKY, 2021, pp. 69, Dirección URL: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/EDIS2021-11122021.pdf>, [consulta: 15 de marzo de 2022].
- S/a., “Fobia”, *Diccionario de Lengua Española* [en línea], Real Academia Española, 2021, Dirección URL:<https://dle.rae.es/fobia?m=form>, [consulta: 18 de febrero de 2022].
- S/a., “Gordo”, *Diccionario de Lengua Española* [en línea], Real Academia Española, 2021, Dirección URL:<https://dle.rae.es/gordo>, [consulta: 18 de febrero de 2022].
- S/a., *Gordofobia: la discriminación de las personas gordas*, [en línea], México, Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM, Dirección URL: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/infografia-gordofobia.pdf>, [consulta: 20 de septiembre de 2021].
- S/a., "Interseccionalidad", *Glosario para la igualdad*, [en línea], INMUJERES, s/año, Dirección URL: <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/interseccionalidad>, [consulta: 03 de diciembre de 2022].
- S/a., *Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación*, [en línea], México, Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2003, pp. 43, Dirección URL: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>, [consulta: 10 de marzo de 2022].
- S/a., *Obesidad y sobrepeso*, [en línea], s./país, OMS, 09 de junio de 2019, Dirección URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [consulta: 07 de marzo de 2021].
- S/a., *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*, [en línea], Asamblea General de las Naciones Unidas, 1976, pp. 10, Dirección

URL:

https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/ProfessionalInterest/cescr_SP.pdf, [consulta: 10 de marzo de 2022].

- Sales Tomeu, "Repensando la interseccionalidad desde la teoría feminista", [en línea], *AGORA*, vol. 36, España, Universidad de las Islas Baleares, 2017, pp. 229-256, Dirección URL: <https://revistas.usc.gal/index.php/agora/article/download/3711/4278/0>, [consulta: 19 de mayo de 2022].
- Salido Elena, "Ciberfeminismo: disidencias corporales y género itinerante", [en línea], *REVELL*, vol. 3, España, Universidad de Las Palmas Gran Canaria, 2017, pp. 47-75, Dirección URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6181276.pdf>, [consulta: 18 de mayo de 2022].
- Salomón Mónica, "La teoría de las Relaciones Internacionales en los albores del siglo XXI: diálogo, disidencia, aproximaciones" [en línea], *Revista CIDOB d'Afers Internacionals*, núm. 56, España, 2001, pp. 7-52, Dirección URL: <https://www.raco.cat/index.php/RevistaCIDOB/article/download/28242/28076/>, [consulta: 18 de diciembre de 2022].
- Sánchez Victoria, *El Body Positive: Una representación social del cuerpo*, España, Universidad del país Vasco, 2019, pp. 55.
- Soto Gloria, *Body Positive: en busca de otra forma para experimentar la gordura*, México, Universidad Autónoma Metropolitana, 2021, pp.111.
- Tamayo de Serrano Clara, "La estética, el arte y el lenguaje visual", [en línea], *Palabra Clave*, núm. 7, Colombia, Universidad de La Sabana Bogotá, 2002, pp. 22, Dirección URL: <https://www.redalyc.org/pdf/649/64900705.pdf>, [consulta: 15 de noviembre de 2021].
- The body positive, *About us*, [página web], Dirección URL: <https://thebodypositive.org>, [consulta: 15 de junio de 2022].
- Varela Nuria, *Feminismo para principiantes*, España, Ediciones B, 2008, pp. 383.
- Vinuesa Josefa, *La belleza en la mujer del siglo XXI*, España, Universitat Jaume I, 2014, pp. 37.
- Weinstock Tish, "Barbie Ferreira, de 'Euphoria', habla sobre el movimiento contra la gordofobia", [en línea], España, *Vogue*, 8 de julio de 2020, Dirección

URL:

<https://www.vogue.es/belleza/articulos/barbie-ferreira-euphoria-gordofobia-belleza-body-positive>, [consulta: 20 de septiembre de 2021].

- Wolf Naomi, *El mito de la belleza*, Madrid, Editorial continta me tienes, 2020, pp. 507.
- Wollstonecraft Mary, *Vindicación de los Derechos de la Mujer, 1792*, edición de Lois Marta, [en línea], epublibre, 2019, pp. 580, Dirección URL:https://www.solidaridadobrera.org/ateneo_nacho/libros/Mary%20Wollstonecraft%20-%20Vindicacion%20de%20los%20derechos%20de%20la%20mujer.pdf, [consulta: 30 de noviembre de 2022].
- W. Scott Joan, "El género: una categoría útil para el análisis histórico", *American Historical Review*, vol. 91, s/p., 1986, pp.1053-1075.
- Yeboah Stephanie, "¿Por qué el movimiento contra la gordofobia aún tiene tanto camino que recorrer?", [en línea], España, *Vogue*, 5 de junio de 2020, Dirección URL: <https://www.vogue.es/belleza/articulos/movimiento-body-positive-gordofobia-a-dele-barbie-ferreira>, [consulta: 14 de septiembre de 2021].
- Zygmunt Bauman, "El consumismo", *Revista Internacional de Teoría de la literatura, las artes y la cultura*, núm. 35, Cuba, Centro teórico-cultural criterios, 2006, pp. 5-16.

Recomendaciones de páginas de activismo en redes sociales para profundizar en el tema:

- acuerpadamx (Instagram)
- bellamenteorg (Instagram)
- Gorda! Zine (Facebook)
- Gordas sin Chaqueta (Instagram y Facebook)
- Komando Gordix (Instagram y Facebook)
- lafatshionista (Instagram)
- Orgullo Gordo (Instagram y Facebook)
- Stop Gordofobia Oficial (Instagram y Facebook)
- weloversize (Instagram)