



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Artes

#Stopgordofobia. Arte y Activismo Gorde en
México

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de
Maestría en Estudios de Género

Presenta

Sofia Patricia Ruiz Aguilar

Dirigido por:

Dra. Alejandra Díaz Zepeda

Co-Director:

Dr. Fabián Giménez Gatto

Querétaro, Qro., a 4 de diciembre de 2023 consejo



Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales
de Información



#Stopgordofobia. Arte y Activismo Gorde en México

por

Sofía Patricia Ruiz Aguilar

se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0
Internacional](#).

Clave RI: BAMAC-179001



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Artes

Maestría en Estudios e Género

#Stopgordofobia. Arte y Activismo Gorde en México
Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de
Maestra en Estudios de Género

Presenta
Sofía Patricia Ruiz Aguilar

Dirigido por:
Dra. Alejandra Díaz Zepeda
Co-director:
Dr. Fabián Giménez Gatto

Dra. Alejandra Díaz Zepeda
Presidenta
Dr. Fabián Giménez Gatto
Secretario
Mtre. Felipe Osornio Panini
Vocal
Dra. Luz del Carmen Magaña Villaseñor
Suplente
Mtre. Miguel Ángel Elguea Echavarría
Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.
Fecha de aprobación por el Consejo Universitario
4 de diciembre de 2023
México

Resumen

La gordofobia es un problema social grave, que afecta principalmente a las mujeres y que ha tenido consecuencias negativas en su bienestar emocional y físico. Es urgente reconocer que la gordofobia no es solo un problema de percepción individual, sino que tiene raíces en la cultura y la sociedad en la que vivimos. Esta investigación se centró en entender las causas, el origen de la gordofobia, pasando por una genealogía de activismo gorde que me permitió enfocar esta discriminación desde el arte con mujeres que han sufrido gordofobia y que contribuyeron como participantes para la recolección de datos con un diseño metodológico mixto y de acción participativa. Es importante que se preste atención a la manera en que se aborda la gordofobia, ya que algunos enfoques podrían seguir perpetuando estereotipos y prejuicios en lugar de abordarlos de raíz y desde ese enfoque se llevó a cabo el Taller de gráfica, ilustración y plástica gorde en modo presencial y virtual, en donde se puso en práctica la teoría que han generado tanto las activistas como las artivistas, compartiendo con las participantes de los talleres en una búsqueda emancipadora de la belleza de sus cuerpos desde un espacio amoroso, empático y de compañerismo, logrando como resultado una serie de fotografías y collages convertidos en stickers para apropiarnos de los espacios públicos de forma gráfica y virtual con nuestras cuerpos gordas; esperando que en algún momento se hagan implementaciones de políticas y prácticas que ayuden a eliminar la gordofobia y a contribuir a la no discriminación de las personas gordes, pero sobre todo los derechos humanos que nunca deben de ser negados a nadie.

Palabras clave: activismo gorde, diversidad corporal, ilustración, gordofobia, feminismo, México, arte, stickers

Abstract

Fatphobia is a serious social problem that mainly affects women and has had a negative impact on their emotional and physical wellness. It is urgent to recognize that fatphobia is not an individual perception problem, but it has its cause in the culture and society in which we live. This research was centered on understanding the causes and the origin of fatphobia by going through a genealogy of fat activism that let me focus on this discrimination from art with women who experienced fatphobia and that contributed as participants to recollect data with a mixed methodological design and participatory action. It is important to pay attention to how we address fatphobia since some approaches could continue to perpetuate stereotypes and prejudices instead of addressing them at the root. From this approach, we carried out the Graphics, Illustration, and Fat Plastic Workshop in person a virtual mode where we put into practice the theory that has generated both activists and art activists and shared with participants of the workshop in an emancipator searching for the beauty of their bodies from a loving, empathetic, and comradeship space. As a result, we achieve a series of photographs and collages converted into stickers to take ownership of public spaces graphically and virtually with our fat bodies. We hope that at some time, there will be implementations of policies and practices that will help eliminate fatphobia and contribute to the non-discrimination of fat people, but above all, the human rights that should never denied to anyone.

Keywords: fat activism, corporal diversity, illustration, fatphobia, feminism, Mexico, art, stickers



Dedicatorias

Dedicado a mi madre y a Cayita quienes me han inspirado para trabajar sus dolores y a pesar de no estar en este plano me acompañan todo el tiempo, ambas estarían orgullosa de nuestra gordura. A todas mis amigas que me sostienen en mis peores momentos y me abrazan en los mejores, a Dan que me ha sostenido todo este tiempo académico amorosamente como la familia que hemos conformado, a Bri, Aylen, Ruth, las Tlallis y las Arquís, a Adrianita Ruiz que es mi hermana desde la infancia, a Oso que es mi hermano mayor elegido y mi Pepe grillo, a Fabián que me alienta en mis momentos de frustración y a su mamá que me trata como una hija y me manda comida para las jornadas largas frente a la pantalla, a Conchita que es otra madre para mí y mi padre que se permite acompañar de ella, a todas las mujeres que directa o indirectamente me apoyan y creen en mí, a Leonora que me han acompañado todas las noches de desvelo cuando escribo y junto con Miztli me sostienen en el encierro y en particular a mi gordito peludo Miztli que me acompañó hasta que su vida lo permitió casi para finalizar este posgrado, mostrándome lo que es estar presente y el amor desinteresado que puede ofrecer un verdadero compañero.

Gracias.

Agradecimientos

A todos los maestros de la MEG, a mi directora Alejandra Díaz Zepeda por la paciencia y animarme, a la Dra. María Elena Meza de la Luna, a mis compañeros que siempre estuvieron apoyando y a CONAHCYT por permitirme generar aprendizaje nuevo para mí y poderlo compartir con otros.

Índice

Resumen	iii
Abstract	iv
Dedicatorias	v
Agradecimientos	vi
Índice	
Índice de Tablas	vii
Índice de figuras	viii
Introducción	ix
Capítulo 1. Activismo Gorde en Latinoamérica	23
1.1 Genealogía gorde	23
1.2 Performance y Activismo Gorde en México por Medio del Performance	52
Alejandra La Bala Rodríguez	52
Erika Bülle	54
Yolanda Benalba	58
1.3 Arte y Activismo Gorde en Querétaro	60
Anita Plástica	61
Andy Vulvasónica	64
Julieta Granados	67
1.4 Manifiestos	68
Manifiesto de la Liberación Gorda	69
Manifiesto Guatonx. Anarkorpóreos. El Punk Nunca Hará Dieta	71
Manifiesto de la colectiva cuerpos empoderados	75
04 Mar Manifiesto colectivo del día mundial contra la gordofobia	78
Capítulo 2. Diagnóstico y Diseño de Intervención	85
2.1 Diagnóstico	85
Objetivo General	85
Específicos	85
Método	85

Tipo de Investigación y alcance	85
Participantes	86
Muestreo	86
Técnicas e Instrumentos	86
Recolección y Análisis de Datos	87
Consideraciones Éticas	87
Resultados de Diagnóstico	87
Contexto	88
Análisis desde el modelo ecológico	89
Análisis de variables cruzadas	90
2.2 Diseño de la Intervención	97
Justificación de la intervención	97
Objetivos de la Intervención	97
General	97
Específicos	98
Plan general de Implementación	99
Lógica y Diagrama del Proyecto	100
Beneficiarios del Proyecto	100
Cobertura Geográfica	101
Equipo de Trabajo	101
Método	102
Descripción de las Etapas Directas. Trabajo con la Comunidad	103
Primera Etapa: Gestión	103
Segunda Etapa: Taller de gráfica, ilustración y plástica gorde	104
Tercera Etapa: Exposición urbana	104
Cuarta Etapa: Evaluación	104
Cronograma de Actividades	106
Análisis FODA	106
Plan de Trabajo de los Talleres	108
Presupuesto	110

Capítulo 3. Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde	111
3.1 Talleres Presencial y Virtual	111
3.2 Resultados del Taller	112
Taller Presencial	112
Taller Virtual	119
3.3 Círculo de Gordoridad	132
Como Gorda en Tobogán- Como Gorda en	
Tobogán Power	141
@comogordaentoboganpower	142
3.4 Exposición Urbana	145
Resultados y Discusión	150
Conclusiones	153
Referencias	158
Anexos	163

Índice de tablas

Tabla 1. Plan general de implementación	99
Tabla 2. Cronograma	106
Tabla 3. Plan de Trabajo del Taller Presencial	108
Tabla 4. Plan de Trabajo del Taller Virtual	109
Tabla 5. Presupuesto	110

Índice de figuras

Figura 1. Fanzine Gordazine	24
Figura 2. Portada de la Cerda Punk	27
Figura 3. Portada de 10 Gritos Contra la Gordofobia, por Arte Mapache	29
Figura 4. Epistemología Rumiante, Ilustración de Yosjuan Piña Narvárez	31
Figura 5. Fotografía de Lux Moreno	34
Figura 6. <i>Portada</i> del libro Tienes Derecho a Permanecer Gorda	36
Figuras 7 y 8. Ilustraciones de Alexaandrave Tomadas de su Instagram	44
Figura 9 y10. Ilustraciones de Pantaloncillos de Hombre, Tomadas de su Instagram	46
Figura 11 y 12. Ilustraciones de Paranipani, Tomadas de su Instagram	48
Figura 13 y 14. Ilustraciones de Zashanoexiste, Tomadas de su Instagram	49
Figura 15 y 16. Ilustraciones de Trazos de una Gorda, Tomadas de su Instagram	50
Figura 17. Fotografía de Labalandra, Tomada de su Instagram	53
Figura 18. Fotografía de Labalandra, Tomada de su Instagram	54
Figura 19. Fotografía del performance A las niñas gordas nadie las quiere	56
Figura 20. Portada del libro <i>Cuerpa. Herramientas Para una Gorda Rebelde</i> , Tomada de la Librería en Línea U-Tópicas	57
Figura 21. Contemporary Fat. Fotografía de Samantha Dalaí	59
Figura 22. Puta Gorda	60
Figura 23 y 24. Dibujo digital con Sketchbook Autodesk y portada de la guía del Estudio <i>Panzas</i> .	63
Figuras 25. Autorretrato	66
Figura 26. Sobrevivientes	66
Figura 27 y 28. Kybele de Fuego, Diosa Madre, Abuela Roca Sanadora y Buenos Días Sol, Buenos Días Mapamundi	68
Figuras 29. Modelo Ecológico de Bronfenbrenner	89
Figura 30. Comparación de Personas que se Perciben Gordas y Personas que no se Perciben Gordas	94
Figura 31. ¿Cuál es el contenido Que Más Compartes?	95

Figura 32. ¿Qué Red Social Utiliza Más?	96
Figura 33. Lógica y Diagrama del Proyecto	100
Figura 34. Diagrama de la Lógica de Aplicación de la Intervención	102
Figura 35. Planeación de la Intervención	103
Figura 36. Análisis FODA	107
Figura 37. Cartel Proporcionado por el Área de Diseño del Centro de Arte Bernardo Quintana.	112
Figura 38. Collage Realizado por una de las Participantes del Taller	114
Figura 39 y 40. Evidencias de la Sesión 2	116
Figura 41 y 42. Evidencias de la Sesión 3	117
Figura 43. Evidencias de la Sesión 4	118
Figura 44. Evidencias de la Sesión 5	118
Figura 45. Evidencias de la Sesión 1 Virtual	120
Figura 46. Evidencias de la Sesión 1 Virtual	121
Figura 47. Evidencias de la Sesión 1 Virtual	122
Figura 48. Evidencias de la Sesión 1 Virtual	123
Figura 49. Evidencias de la Sesión 2 Virtual	125
Figura 50. Evidencias de la Sesión 2 Virtual	126
Figura 51. Evidencias de la sesión 2 Virtual	127
Figura 52. Evidencias de la Sesión 2 Virtual	128
Figura 53. Evidencias de la Sesión 2 Virtual	129
Figura 54. Evidencias de la Sesión 2 Virtual	130
Figura 55. Evidencias de la Sesión 2 Virtual	131
Figura 56. Invitación al Círculo de Gordoridad del Mes de Noviembre Realizado por Fernanda Hernández	133
Figura 57. Invitación a la Jornada Contra la Gordofobia y Violencia Estética en Infancias y Personas de la Tercera Edad. Supurando Heridas para Habitar Estrías.	138
Figura 58. Invitación a la Noche de Fatburlesque. Historias Desbordadas	140
Figura 59. Contingente Gorde en la Conmemoración del 8M 2023 con la bandera del orgullo gordo.	141
Figura 60. Imagen Diseñada para Redes Sociales por la Diseñadora Laura Haro.	142
Figura 61. Imagen del Perfil las Tripas Revueltas	144

Figura 62. Imagen del Perfil Atleta de Peso	145
Figura 63. Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde	147
Figura 64. Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde	147
Figura 65. Sticker resultado del Taller de gráfica, ilustración y plástica gorde	148
Figura 66 y 67. Sticker resultado del Taller de gráfica, ilustración y plástica gorde	148
Figura 68 y 69. Sticker resultado del Taller de gráfica, ilustración y plástica gorde	149
Figura 70 y 71. Sticker resultado del Taller de gráfica, ilustración y plástica gorde	149

Introducción

El siguiente trabajo tiene como principal objetivo dar a conocer la labor del activismo gorde en Latinoamérica y abrir el tema de la gordofobia a partir de las artes visuales, más específicamente en México y en la ciudad de Querétaro, lugar en el que he radicado los últimos 20 años, donde he formado mi vida, mis redes de amistad y mi labor académica. Está dirigido a mujeres jóvenes menores de 30 años, que son a quienes más afecta el tema; abordado desde el lenguaje del arte principalmente en el área visual que, sin duda, nos ha permitido expresarnos desde la historia de la humanidad, en conjunto con los feminismos, que abren la posibilidad de enunciar cuestiones que anteriormente no nos hubiésemos aventurado a manifestar y que es de suma importancia poner sobre la mesa para cambiar las percepciones de nosotras como personas.

El surgimiento del activismo gorde comienza a partir del quehacer de activistas norteamericanas y la *National Association to Advance Fat Acceptance* (NAAFA) en 1968 y *Fat Underground* en 1970. Más tarde Judy Freespirit y Sara Aldebaran realizaron el *Manifiesto de la Liberación Gorda* en 1973 (Piñeyro, 2016). En la década de los 80 se crea el *London Fat Women's Group*. (2022) Es hasta el año del 2012 que las activistas latinoamericanas gordas comenzaron a tener un trabajo más notable desde el cono sur, (Argentina y Chile) y la península Ibérica; posteriormente México y Colombia. Gracias a la comunicación que ha permitido el internet entre las activistas pioneras en Latinoamérica encontramos a Laura Contrera, Nicolás Cuello, Magdalena Piñeyro, Constanza Álvarez, Lux Moreno, Lucrecia Masson y Alejandra *La Bala* Rodríguez (Piñeyro, 2016).

Actualmente, el activismo gorde ha tenido un gran florecimiento en Latinoamérica en artes escénicas y visuales, apoyándose de las redes sociales, en encuentros performáticos, ilustraciones, cartones y textos teóricos, que mencionaré más adelante y dentro del cual se encuentra el primer capítulo de esta investigación, titulado *Activismo gorde en Latinoamérica*, en el que hablaré de algunas activistas y teóricas referidas anteriormente y artistas como Erika Bülle con performances como *A las niñas gordas nadie las quiere* (Martagón, 2019); Yolanda Benalba con el performance *Putita gorda* (2016), al igual que la pionera Alejandra “La Bala” Rodríguez con una larga trayectoria, donde además

se pueden encontrar análisis escritos sobre la corporalidad gorde por parte de las artistas antes mencionadas.

También a lo largo de esta tesis se observan la mención de jóvenes ilustradoras y artistas visuales que han realizado un trabajo con una mirada feminista y *cuir*, recuperando este último concepto por la Doctora Sayak Valencia integrando al sur y Latinoamérica en esta mirada no binaria:

Buscamos enfatizar que las multitudes queer y sus acciones directas e incluso teóricas trascienden la geopolítica del norte en la que se inscriben y activan de manera colectiva la desobediencia crítica del tercer mundo estadounidense frente a las formas subalternizantes del poder hegemónico; creando una coyuntura del desplazamiento geopolítico y epistémico de lo queer a lo cuir, puesto que la tercermundización —como categoría de enunciación de los procesos de subalternización g-local—, teje redes de intercambio y diálogo posible con el sur. (Valencia, 2017, p. 10)

Algunas artistas como Alexandra Verdugo (Alexandraave), Sofía Cabrera López (pantaloncillosdehombre), (zashanoexiste), Parani Llamas (paranipani), (Engordart) y Pasteupmorras (un colectivo de mujeres que intervienen y registran carteles, stickers y murales), hacen que la colectividad se sume a otras mujeres que comparten la misma actividad de apropiarse de los espacios públicos con diversos temas atravesados por el feminismo.

La mayoría de las artistas se asumen no heterosexuales, aludiendo a las diversidades sexogenéricas y corporales, pasando por el humor e impactando positivamente en el autoconcepto, que no es otra cosa que la percepción de uno mismo como sujeto, sin omitir el juicio y análisis externo por parte de la sociedad (Luna, N. C., y Molero, D. 2013). El papel que las artistas han desempeñado al compartir contenido visual ha cautivado la atención de mujeres jóvenes, contribuyendo a difundir mensajes positivos de manera accesible y atractiva. Esto ha sido fundamental para consolidar nuevas tácticas políticas que fomenten el pensamiento crítico en relación con las diversidades sexuales y corporales. A pesar de los filtros y el predominio del culto a la belleza hegemónica en las redes sociales, estas artistas han utilizado los algoritmos de estas plataformas para denunciar la violencia asociada a los cánones impuestos.

Los algoritmos de las redes sociales operan recopilando información sobre nuestras preferencias, lo que les permite seguir ofreciendo productos relacionados. Sin embargo, a través de esta estrategia, estas artistas han logrado denunciar los cánones restrictivos y han puesto de relieve la violencia implícita en ellos (Guzmán, 2021). En este sentido, la primera parte de esta tesis se centra en el aspecto visual, presentando artistas que trabajan con sus propias corporalidades y que no solo comunican, sino que también educan y generan comprensión, empatía, esperanza y una justificada indignación que invita a la reflexión a través de las representaciones visuales que comparten.

El segundo capítulo de esta tesis abarca el desarrollo diagnóstico, dentro del cual se integran unas encuestas realizadas de forma virtual bajo la aplicación de *google forms* a mujeres al azar mediante un muestreo de oportunidad con preguntas respecto a su propia representación corporal y la percepción externa, tanto familiar, como social. Así mismo, está incorporado un análisis del modelo ecológico que nos posibilita saber cómo el sujeto se maneja en distintos entornos y cómo influyen en su desarrollo desde el interior del sujeto hacia lo social y viceversa.

La mayoría de las mujeres viven con la inquietud de mantener un estándar de talla y peso, se sabe que algunas mujeres comenzaron sus dietas desde la infancia, además de lidiar con el rechazo social dentro y fuera de casa. Esto se pudo observar más adelante como resultado de los cuestionarios antes mencionados a mujeres mayores de edad, que me permitieron instrumentalizar digitalmente de manera puntual los datos mediante variables cruzadas que da como resultado el cómo afecta la percepción corporal y el juicio social para las corporalidades fuera de la media que se ha impuesto.

También en este capítulo se encuentra el diseño de la intervención, la justificación, objetivos y el plan de trabajo, procesos que se llevaron a cabo mediante una proyección estructurada de diseño de la herramienta para mayor optimización de recursos temporales y económicos, puesto que se pidió colaboración externa de una institución y su espacio para la ejecución de dicha intervención de forma presencial en cinco sesiones y cuatro de manera virtual debido a la contingencia de *Covid-19*.

Dentro del tercer capítulo se presentan los resultados del proceso de intervención, de la misma forma desglosaré las actividades, junto con sus procedimientos, los resultados que se lograron a través del proyecto y el desarrollo de las actividades dentro de la intervención y la exposición urbana con la que finalizará este programa. Particularmente, a mí me atraviesa la palabra gorda, pues fui una niña gorda, al igual que mi madre, quien además fue discriminada y violentada por su propia madre por el color moreno de su piel, su poca feminidad y su destreza por actividades que se consideraban masculinas. Por ello, a lo largo de esta tesis la menciono, al igual que a mi prima, su gordura y sus enseñanzas, quizás un poco como homenaje, pero también un poco como medio de sanación y acción política ante la pérdida. En esta investigación hago una suerte de autoetnografía, término recuperado de Ellis et. Al (2015, p. 250).

El cual es un planteamiento desde la escritura personal y las prácticas culturales como actos políticos. La autoetnografía es un enfoque de investigación y escritura que busca describir y analizar sistemáticamente (grafía) la experiencia personal (auto) con el fin de comprender la experiencia cultural (etno).

Soy consciente de que no puedo hablar sobre lo que no conozco o no me interpela personalmente. He experimentado diversas emociones y situaciones a lo largo de mi vida, desde sentirme insuficiente, lo cual afecta especialmente a las corporalidades femeninas, hasta vivir la sensación de ser ajena en mi propio cuerpo y en sus procesos. En el marco de esta investigación, me encuentro en una posición intermedia, siendo demasiado gorda entre las flacas y demasiado flaca entre las gordas. Este lugar ambiguo puede implicar que las violencias que enfrento sean menores, pero paradójicamente, mi corporalidad voluptuosa ha sido objeto de sexualización, acoso y tocamientos no consentidos desde mi infancia y pubertad.

En todas las categorías en las que pueda encajar, sigo siendo un cuerpo en constante evolución, y agradezco esta experiencia agrídulce. Ha sido una oportunidad para conectarme con otras mujeres que comparten experiencias similares, y juntas podemos expresar nuestros sentimientos y pensamientos en torno a nuestras identidades corporales.

Además del estigma asociado a la palabra gorda, también me afecta la patologización de la corporalidad gorda, puesto que, a lo largo de mi vida, acompañé a mi madre hasta sus últimos días, luchando contra la diabetes tipo 2 y sometiéndose a diálisis. Médicamente, se atribuyó su condición a supuestos malos hábitos alimenticios, lo cual podría ser cierto en parte, pero se pasa por alto la posibilidad de una predisposición genética que afecta a toda la familia materna. Esta misma condición me coloca en riesgo de desarrollar diabetes, por lo que constantemente debo monitorear mis niveles de glucosa. A pesar de que antes de iniciar este posgrado llevaba una vida activa, recorriendo en bicicleta 16 km cada tercer día y 30 km los fines de semana, además de llevar una dieta casi vegetariana.

Esta investigación también adopta una postura crítica hacia la ciencia, el sistema de salud y la moral social. Quiero enfatizar que la delgadez no es sinónimo de salud, ni la gordura es sinónimo de enfermedad. Es importante desafiar estos estereotipos arraigados y reconocer que la salud es un concepto mucho más complejo que no se puede reducir simplemente a la apariencia física. Nuestra sociedad tiende a juzgar y etiquetar a las personas según su tamaño corporal, sin considerar las circunstancias individuales y los diversos factores que influyen en la salud y el bienestar. En este sentido, es crucial promover una comprensión más empática y respetuosa hacia la diversidad corporal y dejar de asociar arbitrariamente el peso con la salud.

Dentro de esta investigación, se pueden apreciar las valiosas contribuciones de diversas activistas, artistas hispanoparlantes y teóricas que abordan el tema de la gordura, la corporalidad y la vergüenza. Entre ellas, destaca la perspectiva de Sara Ahmed, quien nos brinda una mayor apertura para explorar y trabajar con nuestras emociones. Asimismo, se rescata la idea de Paul B. Preciado (2009) sobre la *reapropiación de la injuria*, un término originalmente referido a las disidencias sexogenéricas, pero que también se aplica a todas las personas cuyos cuerpos se alejan de la norma establecida. En este caso, se emplea esta noción para reivindicar la palabra gorda y otorgarle un significado político en el lenguaje.

Estas visiones enriquecedoras permiten cuestionar las estructuras sociales y culturales que perpetúan la vergüenza y el estigma en torno a la

gordura y la diversidad corporal. Al incorporar estas perspectivas en la investigación, se promueve una mayor sensibilización sobre la importancia de adoptar un lenguaje más inclusivo y respetuoso, así como el fomento de la aceptación y valoración de la diversidad en todas sus manifestaciones.

En un entorno capitalista, las corporalidades que se desvían de la norma son consideradas poco productivas, lo que lleva a desvalorizar y patologizar dichos cuerpos. Esta falta de validación se justifica bajo argumentos relacionados con la salud y el bienestar, como si la única medida de valía como seres humanos fuera nuestra capacidad de ser productivos. La relevancia de abordar este tema radica en confrontar la violencia corporal que afecta especialmente a las corporalidades feminizadas y gordas. En el mandato patriarcal, tener un cuerpo grande se asocia con la vergüenza, ya que el ideal impuesto se refiere a la belleza como un objetivo que requiere esfuerzo. Esto refuerza el mito de la belleza, como lo expone Naomi Wolf en su libro homónimo (Wolf, 2002).

Someter al cuerpo a infinidad de dispositivos corporales que van desde la utilización de fajas, corsés, dietas mágicas de tres días, dispositivos electrónicos, infinidad de píldoras y hierbas que prometen bajar la grasa, el peso o la talla; así mismo actividades físicas extenuantes, nos han llevado a un tipo de cultura de la delgadez disfrazada de salud, que nos conduce a un modo obsesivo de construir nuestra corporalidad cayendo principalmente en trastornos de la conducta alimentaria. Este tipo de prácticas se han vuelto rentables para el capitalismo y el patriarcado, donde ambos se benefician de ello, “destrozando la autoestima para venderla en pedacitos” (Piñeyro 2014 p.57) que nos quitan autonomía y agencia, rasgos que son importantes para el control social de la mitad de la población que somos las mujeres, no únicamente en el control de nuestra apariencia, autoestima y hábitos de vida, sino también en la forma en la que somos observadas, calificadas para un empleo y no por el mérito de nuestro conocimiento o habilidades. Despojándonos de todos los espacios con excepción del hogar donde se nos nombra hasta la ama de una casa, cuando en realidad es trabajo doméstico gratuito, dejándonos a la deriva hasta de nuestra propia corporalidad, siempre yendo por la vida con la sensación de no merecer las cosas que nos suceden y cuando suceden no sentirnos calificadas para lograr objetivos, puesto que dentro de este mismo mito se nos ha hecho

creer que somos superfluas sólo por el hecho de ser mujeres, cuando el mismo sistema nos ha cosificado y colocado en ese lugar.

El sometimiento del cuerpo a una infinidad de dispositivos y prácticas, como fajas, corsés, dietas rápidas, píldoras, hierbas y ejercicios extenuantes, ha creado una cultura de la delgadez que se camufla como un ideal de salud. Sin embargo, esto nos ha llevado a construir nuestra corporalidad de manera obsesiva, cayendo frecuentemente en trastornos de la conducta alimentaria. Estas prácticas se han convertido en una fuente rentable para el capitalismo y el patriarcado, ambos se benefician de ello, “destrozando la autoestima para venderla en pedacitos” (Piñeyro, 2016, p.57). Esto nos quita autonomía y agencia, características esenciales para el control social de las mujeres, no solo en lo que respecta a nuestra apariencia, autoestima y hábitos de vida, sino también en la manera en que se nos observa y califica en el ámbito laboral, ignorando nuestros conocimientos y habilidades.

Este control se extiende incluso al espacio que ocupamos, ya que, excepto por el hogar, nos despojan de otros espacios y roles más relevantes. A pesar de desempeñar el trabajo doméstico, se nos nombra como meras amas de casa, ignorando que realizamos una labor no remunerada. Nos dejan a la deriva, incluso respecto a nuestra propia corporalidad, creando una sensación constante de no merecer las cosas que nos suceden y de no ser lo suficientemente capaces para alcanzar nuestros objetivos. Este mito de que las mujeres somos superfluas y sin valor se ha arraigado en la sociedad, cuando en realidad hemos sido cosificadas y colocadas en una posición de subordinación por el mismo sistema. Donde las dinámicas opresivas y machistas que socavan nuestra autoestima, limitan nuestras oportunidades y nos relegan a roles estereotipados. La lucha por la igualdad y la autonomía de las mujeres implica desafiar estas imposiciones culturales y de género que nos afectan profundamente en todos los ámbitos de la vida.

Actualmente las manifestaciones sobre la diversidad corporal han crecido, en mayor medida, en los últimos años a raíz de la reciente pandemia donde salió a relucir la gordofobia social al no poder salir de casa. Aunado a esto, un activismo en redes sociales también comenzó una nueva etapa para calmar la ansiedad social que produjo estar en el encierro, basándose en las

activistas y teóricas gordas, permeando en un tipo de *body positive* que, de alguna, forma sigue esperando la aprobación y validación masculina; donde siempre se tiene un pie dentro del canon de belleza, acompañado de un sentimiento de frustración por nunca ser lo suficiente, alta, delgada, blanca, acinturada, poca cadera, busto grande, demasiado busto, demasiada cadera, demasiado alta, morena, etc.

Afrontar el pensamiento de la corporalidad normativa resulta desafiante, pero también lo es enfrentar la socialización de la heterosexualidad obligatoria y la existencia lesbiana, como bien nos explica Adrien Rich en su libro de título homónimo (1996). Esta heterosexualidad obligatoria nos limita en la exploración de nuestra propia sexualidad como mujeres, impidiéndonos reconocer nuestros placeres y, en consecuencia, dificultándonos sentirnos dignas de ser quienes somos. Experimentamos una insatisfacción que parece estar arraigada en nuestra identidad misma desde el momento en que nos conciben como mujeres y nos objetivizan.

Enfrentarnos a la heterosexualidad obligatoria también nos ha llevado a dificultades para aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad sin sentir culpa ni temor. Nos han inculcado la creencia de que nuestro cuerpo es malo, privándonos del derecho de gozar de nuestra existencia tal y como somos. Esto ha creado barreras para que las mujeres podamos acceder al placer y vivir nuestra sexualidad plenamente, sin restricciones impuestas por normas sociales y expectativas de género.

El objetivo de este estudio es analizar la relación entre la gordofobia en las redes sociales, su impacto positivo en la percepción corporal y la autoestima. Se explorará cómo diferentes representaciones visuales y expresiones artísticas han contribuido socialmente a dar significado a tener un cuerpo grande, una experiencia que a menudo lleva a ser tanto visibilizada como invisibilizada por esta misma razón. Además, se busca proporcionar herramientas creativas a mujeres jóvenes que han enfrentado marginación, permitiéndoles utilizar la gráfica como medio de expresión en las redes sociales. El objetivo es que puedan abrazar sus propios cuerpos con ternura, celebrar sus procesos individuales y tejer redes colectivas con otras mujeres aliadas, sin caer en la competencia entre ellas (Wolf, 2002). En definitiva, esta investigación busca

ofrecer una perspectiva constructiva para enfrentar la gordofobia y fortalecer la autoestima de quienes han sido afectadas por esta discriminación.

Capítulo 1. Activismo Gorde en Latinoamérica

1.1 Genealogía Gorde

En Latinoamérica, las primeras activistas gordes comenzaron a hacer teoría, gracias a la influencia de las activistas americanas. Laura Contrera es una de estas pioneras en el tema, quien es actualmente profesora de Filosofía¹. Contrera me ha permitido llegar a comprender desde otro punto de vista la gordura, la despatologización es un punto fundamental en el activismo, pero sobre todo para una misma y para quienes somos y nos acompañamos de personas gordas. A partir de este concepto, he podido ver a mi madre con una mirada distinta a la de hace algunos años. Como nos menciona Orbach (2009) en *Bodies*:

Son una generación que creció con madres que se preocupan por la aceptabilidad de sus cuerpos y que han visto ser inconsistentes, cautelosas y, a menudo, ansiosas por su propia alimentación, tamaño y forma corporal. Estas hijas han aprendido desde temprana edad a ser cautelosas con la comida, confiando en las reglas y regulaciones, contra las cuales ocasionalmente se rebelan, en lugar de las señales biológicas. [...] Las rebeliones emocionales y biológicas contra una vida de restricción de alimentos, privaciones y ejercicio compulsivo pueden producir respuestas de estilo anoréxico o lo que parece ser lo contrario: comer fuera de control (p.85).

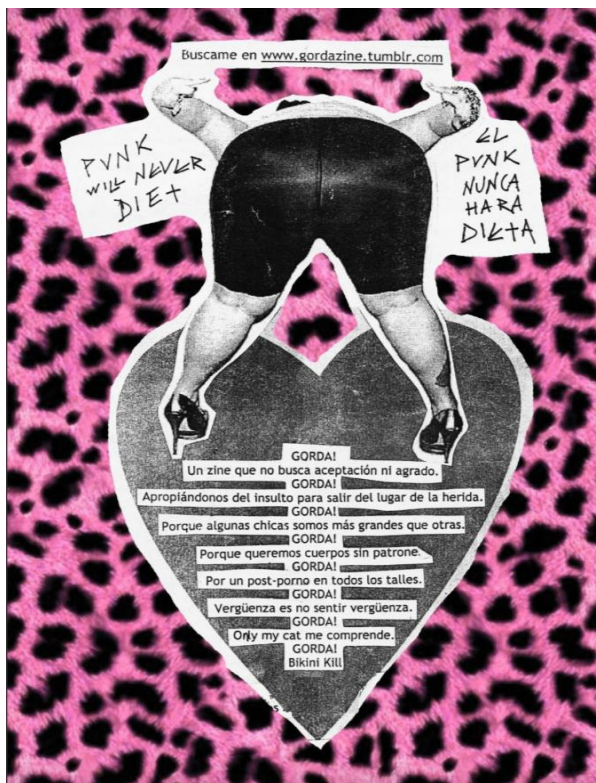
Desconozco muchas cuestiones de la vida de mi madre, lo que sí estoy consciente es del profundo dolor que sentía por el rechazo de su propia madre porque me lo manifestó más de una vez y porque colaboré en una tesis autoetnográfica que nunca terminó y que justamente, como dice Orbach, en

¹ Abogada (UnLaM) con posgrado en Género y Derecho (UBA), doctoranda en Estudios de Género (UBA). Feminista gorda, activista por la diversidad corporal y sexo-genérica. Coeditó junto con Nicolás Cuello en 2016 el libro *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*, y creadora de *Gordazine* un fanzine dedicado a los cuerpos gordes y disidentes.

mi propio desarrollo dejó un huella muy profunda en la forma en la que veo y siento mi cuerpo, desde la manera desinhibida con la que lo puedo presentar como si salir a la calle fuera un espectáculo y, por otro lado, ser capaz de hacer todo lo que físicamente me proponga. Sin embargo, también cuento con un cuerpo atemorizado y débil emocionalmente, heredado del repudio de mi abuela hacia mi madre; el dolor temprano de una muerte anunciada por la diabetes, que tardó veinte años en llegar que me generó trastornos de la conducta alimentaria por ansiedad y otros problemas gástricos. Sin duda, a lo largo de esta investigación he desarrollado solidaridad, ternura, empatía y análisis, tanto por mi madre, como por mi familia, amigos gordes y, sobre todo, por mí misma, pero también emito un juicio hacia la justificación gordófoba de que todo es por la salud.

Figura 1.

Fanzine Gordazine



Nota. Fanzine sobre activismo gordo argentino (2020)

Por su parte Constanza Álvarez Castillo, activista chilena conocida como *Missoginia*, autora de *La cerda punk* (2014) y ha llevado a cabo performances en diversas ciudades de Chile. Se identifica como lesbiana, antiespecista, anarquista y gorda. A través de su autoetnografía, Constanza abraza su cuerpo como un territorio propio y político, lo que me impulsa a reflexionar profundamente sobre las motivaciones detrás de mis acciones y decisiones diarias a través de sus textos. Reconozco que nombrarnos a nosotres mismas como gordes o no hacerlo se convierte en una forma política de dar voz y espacio a los cuerpos que han experimentado discriminación a lo largo de sus vidas. Además, esta reflexión también nos lleva a cuestionar nuestros actos de consumismo y especismo.

Desde dónde nos estamos observando, desde dónde estamos oprimiendo, justificando disciplinamientos, pero únicamente a unos cuantos. Porque visiblemente nos incomodan, ya sea a nuestro propio juez interno, o externando que moralmente son obscenos ante la sociedad los cuerpos más grandes que los propios. El coraje con el que escribe Constanza nos permite experimentar la rabia y a la vez nos invita a compartir la emoción por dejar de ser víctimas y enfrentar a los opresores externos y, sobre todo, al interno que siempre está en la cabeza, de alguna forma conectado con el deber ser social.

Aun cuando decida seguir consumiendo carne, soy consciente de que cada elección que hago con respecto a mi consumo tiene un impacto político y social. Esta conciencia me invita a reflexionar sobre mis acciones cotidianas tanto para mí como en conjunto con otras personas. Al observar desde dónde nos posicionamos, podemos reconocer cómo nuestras acciones pueden contribuir a la opresión y los disciplinamientos hacia ciertos cuerpos. El coraje y la valentía con la que Constanza escribe nos permite experimentar la rabia y, al mismo tiempo, nos invita a compartir la emoción de dejar de ser víctimas y enfrentar a los opresores, tanto internos como externos. Es un viaje hacia el fortalecimiento personal, la agencia de la corporalidad y sus implicaciones sociales, como se muestra en su *Manifiesto guatonx*, pero también mi particular análisis sobre el uso político de *poner el cuerpo*, de utilizarlo como mi medio de supervivencia y lucha política por el cambio. En mi propia

experiencia como modelo de dibujo no hegemónica durante más de una década, he enfrentado el privilegio de la delgadez que me negaba oportunidades laborales. Sin embargo, también he reconocido que mi cuerpo desnuda ha sido una herramienta de intimidación para defenderme cuando ha sido necesario. Porque es incómodo ver la cuerpo de una mujer desnuda cuando no es para consumo, pero más cuando esta cuerpo está amenazando con seguir de pie.

En el transcurso de esta investigación, también he aprendido que, aunque la sociedad me enseñó a odiar mi cuerpo, mi madre me enseñó a amarme y aceptarme, a pesar de haber sobrevivido al maltrato físico y emocional en su infancia. Esta paradoja destaca la importancia de buscar el amor y la aceptación de nosotros mismos, incluso en un entorno que nos impulsa a rechazarnos.

Figura 2

Portada de la cerda Punk, Ilustración de Lin Arruda.



Nota. Lino Arruda, artista, ilustrador y dibujante transmasculino (2014)

A continuación, está Magdalena Piñeyro, filósofa de formación con Máster en Estudios de Género y Políticas de Igualdad en la Universidad de La Laguna, autora de *10 gritos contra la gordofobia* (2019); *Stop Gordofobia y las panzas subversas* (2014). Activista argentina, investigadora independiente y organizadora desde el 2020 de las *Jornadas Internacionales sobre Gordofobia y violencia estética*, con tres ediciones en conjunto con el Instituto canario de

igualdad, en España y creadora de la página de Facebook #StopGordofobia que ha dado visibilidad a las corporalidades gordas en redes sociales de habla hispana y desde donde tomo la primera parte del título de esta tesis.

El acto político que ha mostrado Magda, de resistir y abrir camino no sólo para Latinoamérica, sino para una parte de España, es muy importante. Ella ha desplegado el camino para muchas y ha dado visibilidad política tanto en redes sociales como en medios, la resistencia de mantener una corporalidad gorda incluso con todas las agresiones sociales es un triunfo conjunto, pero, sobre todo, la aceptación de que existen cuerpos diversos tan válidos como los que sí entran en la norma, saber que en este sistema nunca estaremos bien, porque de nuestras inseguridades se alimenta esta economía. Por lo que repensarlo es una obligación para dejar de lastimarnos a nosotres mismas Y recuperar el derecho de determinar la verdad de nuestra vida. No es un camino fácil, se requiere de un gran esfuerzo, sobre todo emocional, y una comunidad que apoye que valemos como personas ante todo el rechazo social que se vive a diario, porque, aunque he vivido poca discriminación, por ser una gorda acinturada y pertenecer a la hegemonía corporal, muchas veces no encuentro mis tallas, además siempre tengo otras opciones como la licra. Replantearnos el tallaje existente es urgente, ya que muchas veces no nos percatamos, pero todos somos presas de la industria de la moda, inclusive para las personas muy delgadas también implica un problema en el momento de encontrar ropa.

Figura 3

Portada de *10 Gritos Contra la Gordofobia*, por Arte Mapache.



Nota. Arte Mapache enfoca sus ilustraciones en las diversidades corporales (2019).

La politóloga argentina Lucrecia Masson Córdoba² nos comparte la poderosa idea de nombrarse gorda como un acto político que implica compararse con la animalidad que todos queremos evitar, pero también encontrar refugio en esa misma animalidad y en la colectividad de las personas diversas. Este acto de autodenominarse gorda permite ser una superviviente en un mundo que a menudo rechaza y estigmatiza a quienes no cumplen con los estándares de belleza establecidos.

En mis recuerdos, aparecen mi madre y mi prima, ambas supervivientes gordas, quienes ya no están entre nosotres. Recuerdo el dolor

² Egresada de la Universidad de Buenos Aires, con un Máster en teoría crítica y estudios de museos por el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona y la Universidad Autónoma de Barcelona, entre sus textos se encuentran *Epistemología rumiante* (Pensaré cartoneras, 2017); *Devuélvannos el Oro. Cosmovisiones Perversas y Acciones Anticoloniales* (Colectivo Ayllu Ediciones, 2018); *El cuerpo como espacio de disidencia* (Madreselva, 2016). Forma parte del colectivo Ayllu y el Grupo Americano Glefas para Estudios, Formación y Acción Feministas.

extremo que llevaban consigo debido al constante rechazo que experimentaron a lo largo de sus vidas. Ambas se mostraban fuertes y resilientes, como rumiantes que se comían la vida con todas sus dificultades. A pesar de afrontar la adversidad, siempre se aceptaron a sí mismas con su grasa expuesta, encontrando placer en el momento presente, amando sus vínculos y disfrutando de los espacios que crearon para sí mismas. Con un pequeño sabor amargo latente y haciendo chistes de sí mismas, pero siempre con el anhelo de ser otras, de estar en un cuerpo amado.

Claudia siempre tuvo que tolerar maltratos de diversas personas y en diferentes entornos, lo cual me lleva a reflexionar sobre las palabras de Roxane Gay (2017), quien destaca, cómo ser gorda puede implicar pagar un alto precio; aferrarse a situaciones dañinas porque parece imposible encontrar un lugar donde encajar y no ser rechazada. Es lamentable vivir en esa situación y las consecuencias devastadoras que esto conlleva, como lo experimentó mi prima.

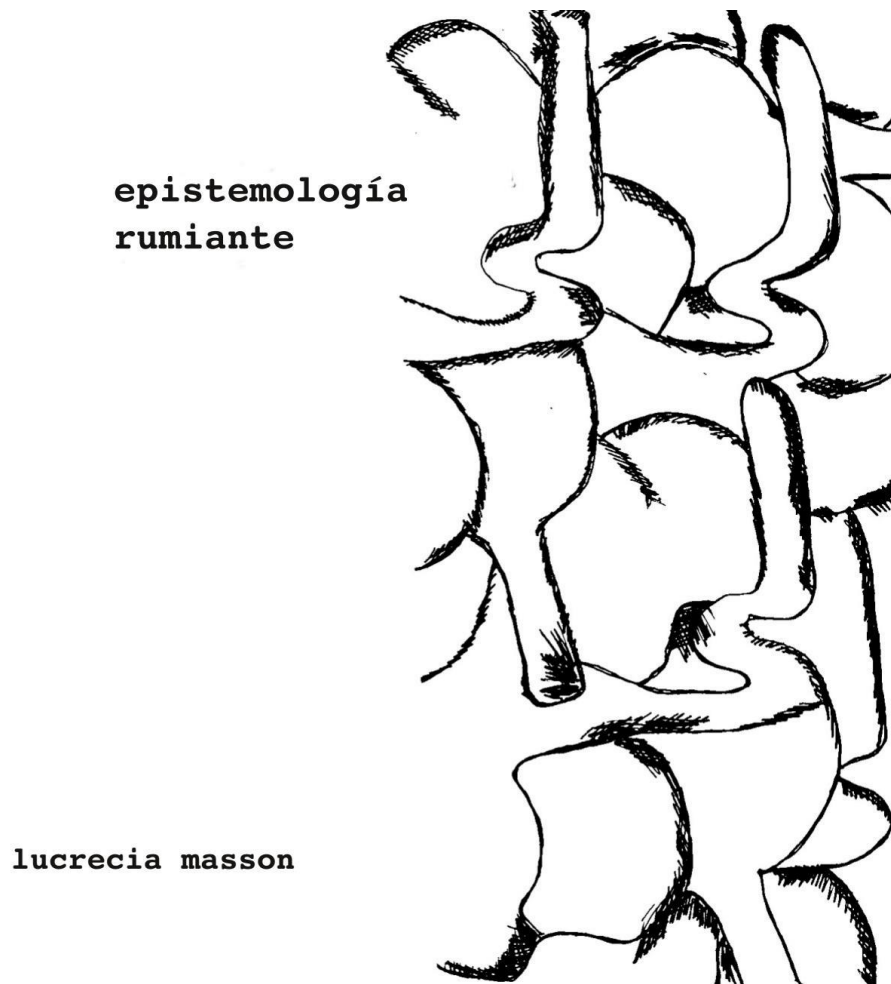
La historia de mi prima es desgarradora, especialmente debido a su relación con un maltratador pasivo, cuyas acciones pueden haberla llevado a perder la vida. La falta de recursos económicos, el embargo de sus bienes y la ansiedad que enfrentaba debido a su decisión de dejar esa relación y mudarse, todo contribuyó a una situación extremadamente difícil. Es doloroso ver la complicidad de mi familia ante estos hechos lastima profundamente. No solo se trata de no investigar más a fondo, sino también de responsabilizar a mi prima por no salir de una relación violenta, cuando la realidad es que la gordofobia presente en nuestra familia (y en la sociedad en general) minó su autoestima a lo largo del tiempo.

Este doloroso episodio me hace reflexionar sobre la importancia de enfrentar la gordofobia y los prejuicios presentes en nuestra sociedad, y cómo estos pueden tener consecuencias devastadoras en la vida de las personas. Es esencial reconocer y abordar estas actitudes dañinas para poder crear un entorno más compasivo y respetuoso para todes, sin importar la apariencia física o peso corporal. La gordofobia no solo afecta la autoestima y bienestar

de las personas, sino que también puede tener un impacto trágico en sus vidas, como fue el caso de mi prima Claudia.

Figura 4

Epistemología Rumiante, Ilustración de Yosjuan Piña Narváez



Nota. En una intrigante epistemología rumiante, las vacas se asemejan de forma poética a personas corpulentas (2017)

Las terribles consecuencias de la gordofobia trascienden más allá de afectar únicamente la autoestima y el bienestar de las personas; también puede tener un impacto trágico en sus vidas. Un ejemplo de ello se refleja en la creciente cantidad de mujeres que optan por someterse dietas y al tan famoso bypass gástrico en busca de alcanzar el peso ideal, sin considerar plenamente las consecuencias que estas prácticas corporales conllevan.

Lux Moreno³, una destacada escritora argentina, se presenta en la actualidad como gorda bypasseada, término que hace referencia a su experiencia con una intervención quirúrgica de bypass gástrico y que inspiró su último título literario, *Gorda traidora* (Bocaspintadas, 2021).

En su obra *¿A qué edad fue tu primera dieta?* (2016), Lux Moreno nos muestra cómo las dietas se han normalizado tanto en nuestra sociedad que la mayoría de las mujeres gordas comienzan a enfrentarse a ellas desde temprana edad. Esta situación lleva a una comparación injusta entre la comida considerada grasosa o insana y las personas gordas. Paradójicamente, las personas delgadas se benefician socialmente, obteniendo aceptación, a pesar de que este enfoque pueda poner en riesgo tanto la salud física como la mental. Por tanto, es de vital importancia comenzar a trabajar con la diversidad corporal y reconocer que los cuerpos vienen en una amplia gama de formas, tamaños, colores, características y capacidades. Esta diversidad está influenciada por factores genéticos, étnicos e incluso ambientales.

Los textos de Moreno abordan dos temas esenciales, los trastornos de la conducta alimentaria y el bypass gástrico. Es importante destacar que muchas mujeres hemos experimentado TCA en algún momento de nuestras vidas, algunas desde temprana edad, y aunque comprendemos la importancia de una alimentación y nutrición adecuadas, es posible recaer bajo presión o al enfrentar conflictos cotidianos. Es crucial entender que el problema de los TCA va más allá de la mera preocupación por la estética corporal, ya que la

³ Luz Moreno, doctora en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires, Argentina con especialidad en el programa de actualización en comunicación de géneros y sexualidades (FSOC-UBA), activista gorde y por la diversidad corporal, con textos como *Gorda Vanidosa* (Ariel, 2018) y participación en *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne* (Madreselva, 2016).

escasa atención prestada a la salud mental refleja la violencia corporal de consumo presente en nuestra sociedad a diario.

Por otro lado, las cirugías bariátricas representan un enfoque que puede ofrecer un alivio momentáneo, pero que en realidad actúa como un placebo. A menudo, las personas que se someten a estas intervenciones pueden volver a ganar peso en el mejor de los casos, lo que compromete su sistema digestivo y, en ocasiones, afecta a todos sus órganos y su sistema inmune. Es fundamental tener en cuenta estos aspectos antes de considerar cualquier opción quirúrgica y priorizar el enfoque en la salud integral de cada individuo. En el perfil de Instagram *Marianadenhollander_libros* podemos encontrar información sobre casos y testimonios de Bypass gástrico que ha recopilado una mujer, escritora que habla sobre corporalidad y las consecuencias de las cirugías bariátricas, puesto que al acortar el intestino, el funcionamiento del aparato digestivo no funciona de la misma forma, lo que nos hace cuestionarnos y cuestionar al sistema médico empeinado en la idealización de nuestros cuerpos. Es preocupante la cantidad de prácticas corporales a las que nos sometemos, sin mucha consciencia, únicamente con la finalidad de entrar en la norma social que, además siempre está en constante cambio, por lo que siempre llegamos tarde y que se vuelve una cadena de anhelo incesante que se robustece con el consumismo.

Figura 5

Fotografía de Lux Moreno



Nota. Fotografía de la portada del libro *Gorda Vanidosa*, 2018

Más al norte está a Virgie Tovar⁴, escritora estadounidense de ascendencia mexicana y activista sobre discriminación en imagen corporal, hace crítica a la cultura latina de la sumisión femenina, que no es tan diferente

⁴ Máster en estudios sobre sexualidad e interseccionalidades con énfasis en raza, género y tamaño del cuerpo. Fundadora de *Babecamp*, un curso online para ayudar a las personas a romper con la cultura de las dietas. Colabora con la revista Forbes en temas sobre las tallas grandes y el mercado (virgietovar.com, 2022).

a la cultura del positivismo corporal, donde se vuelve a buscar la aprobación de la heterosexualidad masculina, que lo soporta todo para seguir siendo aceptadas, me hace tanto ruido cómo seguimos produciendo estos patrones culturales latinos en donde le ofrecemos tanto a los varones por un ápice de su atención. Lugar donde me he encontrado alguna vez, lugar en que encuentro a mis hermanas mujeres despreciándose e infravalorando sus logros y hasta su vida misma. Lo cual me lleva a pensar que, en el análisis sobre la gordofobia, no debemos olvidar la heterosexualidad o más bien la mirada masculina, que es la que nos pone en estas situaciones de invalidación, que están ya muy interiorizadas por generaciones, pero que siguen estando en el círculo de la violencia simbólica.

Cuando leí a Virgie, me vino a la mente una amiga de la infancia, quien también es gorda, y que realmente es una fuerza imparable. A pesar de contar con escaso apoyo de su familia, ha logrado alcanzar muchas metas profesionales, incluso consiguió su casa y auto por sí misma. La preocupación aquí, es que siga aferrada a una relación con un hombre que le ha expresado en más de una ocasión que no la quiere y cuya familia ha sido crítica con respecto a su peso, lo que la hace sentir insuficiente para entablar otra relación por el factor corporal. Es doloroso constatar que la mayoría de las mujeres hemos transitado por el amor romántico, y considero crucial que se aborde este tema con niñas y mujeres jóvenes, ya que su percepción de la vida puede depender de esa validación, y así poder detener este tipo de violencia.

Nos encontramos rodeadas de publicidad y medios que nos colocan constantemente en posiciones vulnerables, haciéndonos creer que debemos parecernos a las personas que supuestamente tienen éxito en el mundo. Nos convencen de que solo necesitamos un poco de esfuerzo para lograrlo, pero ¿qué es lo que realmente buscamos alcanzar? Parece que anhelamos la atención masculina, como si esa fuera la única atención válida, desvalorizando nuestras vidas, aunque seamos exitosas profesionalmente, inteligentes y poseamos habilidades excepcionales. El amor prometido se convierte en el elemento determinante que hace que nuestra valía como

individuos pierda importancia, tal como sucede en el caso de mi amiga de la infancia.

Figura 6

Portada del libro Tienes Derecho a Permanecer Gorda



Nota. Ilustración de Marie Meier, 2018.

En la semblanza anterior se puede observar que la opresión que se ejerce sobre los patrones corporales impuestos implica vivir en un presente donde se debe comprender que no se transita en un cuerpo, se es un cuerpo como lo menciona Le Breton en *Antropología del cuerpo y modernidad* (2002), estamos siendo el cuerpo que tenemos, no existe una separación, los

procesos y pensamientos de la mente son parte del cuerpo. Una idea compleja de comprender en una sociedad que nos ha impuesto individualidad y racionalidad, que se sirve de nuestros deseos creados para seguir alimentando el sistema económico capitalista, además de una mirada masculina. Sobre todo, les cuerpos, para los varones implica el competir por el cuerpo más fuerte y capaz. Para las mujeres el cuerpo válido es el que es aprobado por la mirada masculina. Desde esa visión binaria a ambos se nos hace competir, actuando como un panóptico; siendo observador y juez del otro y de uno mismo; concepto desarrollado por Foucault en *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión* (2002).

El efecto mayor del Panóptico: inducir en el detenido un estado consciente y permanente de visibilidad que garantiza el funcionamiento automático del poder. Hacer que la vigilancia sea permanente en sus efectos, incluso si es discontinua en su acción. Que la perfección del poder tienda a volver inútil la actualidad de su ejercicio; que este aparato arquitectónico sea una máquina de crear y de sostener una relación de poder independiente de aquel que lo ejerce; en suma, que los detenidos se hallen insertos en una situación de poder de la que ellos mismos son los portadores (Foucault, 2002, p.198).

Retomando el concepto de *cuerpos dóciles* mencionado en el texto, podemos identificar que la gran mayoría de personas nos encontramos en esa categoría, ya que desde edades muy tempranas se nos inculcan horarios y disciplinas que seguimos casi sin percatarnos, pues estas rutinas ya han sido implantadas en nuestras vidas. Esto refleja cómo el poder disciplinario moldea un tipo de cuerpo estandarizado que contribuye a la generación de capital.

En nuestra sociedad, estamos sometidos a una serie de normas y expectativas que nos llevan a estructurar nuestras vidas de acuerdo con las demandas de la productividad y el sistema económico. Desde la infancia, se nos enseña a seguir horarios y a ajustarnos a una disciplina que nos permita ser útiles para el sistema, lo que se traduce en la producción y acumulación de capital. Este proceso de normalización y disciplinamiento de los cuerpos

es parte de un mecanismo de control que opera en distintos niveles, desde la educación y el trabajo hasta la vida cotidiana. Nos acostumbramos a seguir patrones establecidos, lo que nos convierte en cuerpos dóciles, listos para ser aprovechados por las estructuras de poder dominantes.

La disciplina produce así cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos "dóciles". La disciplina aumenta las fuerzas del cuerpo (en términos económicos de utilidad) y disminuye esas mismas fuerzas (en términos políticos de obediencia). En una palabra: disocia el poder del cuerpo; de una parte, hace de este poder una "aptitud", una "capacidad" que trata de aumentar, y cambia por otra parte la energía, la potencia que de ello podría resultar, y la convierte en una relación de sujeción estricta. Si la explotación económica separa la fuerza y el producto del trabajo, digamos que la coerción disciplinaria establece en el cuerpo el vínculo de coacción entre una aptitud aumentada y una dominación acrecentada (Focault, 2002, p.135).

En este sistema, la incapacidad de generar suficiente capital se asocia con ser considerado un individuo parasitario, ya que no se contribuye productivamente y se deshumaniza a aquellos que no lo hacen. También se estigmatiza a las personas gordas, considerándolas igualmente como individuos parasitarios o seres monstruosos, a quienes se intenta controlar mediante dietas y ejercicios extenuantes por intentar desviarse hacia el placer de la comida. También se relaciona con el pecado de la gula y el exceso, en el ámbito religioso. Invalidándoles desde un panoptismo, como sujetos de derecho bajo la justificación del discurso de salud, lo que se traduce en patologización y medicalización.

De esta suerte, las corporalidades gordas entran en la clasificación de *Los anormales* (Focault, 2002), como parte de las tres figuras de esta obra: el *monstruo humano*, el *individuo a corregir* y el *onanista*. En este extravío, la corporalidad de la normalidad atribuida se vuelve un *monstruo humano*, alguien más cercano a la animalidad por su morfología física. *El individuo a corregir* desde el poder disciplinario y el *onanista* que se escapa de la

vigilancia y está más cerca del placer y la carne, razones para deshumanizar a las personas gordes, disminuirlas como individuos y como parte de la comunidad.

Ante lo que se considera falta de disciplina corporal en personas con cuerpos gordes⁵, a menudo resulta en una estigmatización social que los coloca en la categoría de *anormales*. Se les considera un *monstruo humano* simplemente debido a sus dimensiones, lo cual genera una presión para que se ajusten a los estándares físicos establecidos, aptos para la producción fabril. También existe la percepción del *onanista*, aquel que se complace a sí mismo, en este caso a través de la comida, y que puede hacerlo sin ser vigilado por acceder a ese placer.

Esta vigilancia homogeneizada y panóptica ejerce violencias estructurales similares al racismo y al clasismo dirigida hacia las personas gordes lindando siempre hacia las interseccionalidades⁶ como el género, edad, discapacidad, etnia, situación económica, orientación sexual, religión, etc. Estas violencias se viven muchas veces desde la infancia normalizando dietas hipocalóricas o siendo ya parte del panóptico temiendo ser gordes o sintiéndose avergonzados por serlo, como nos sugiere Ahmed en *La política cultural de las emociones* (2015), muchas veces repudiando⁷ la propia corporalidad y poniéndose en riesgo para lograr la pérdida de peso y talla; otras tantas, generando una disforia corporal que, a su vez, converge en trastornos de la conducta alimentaria que puede llegar hasta la muerte por inanición, daños a la salud irreversibles o el suicidio. Sabemos que en esta sociedad vigilante y competitiva las personas delgadas se benefician de este tipo de conductas, puesto que, como mujeres, se nos ha inculcado que nuestro valor radique en nuestra corporalidad y belleza (Olea, 2018), como

⁵ Se utiliza la palabra cuerpo para incluir a las disidencias sexogenéricas

⁶ La interseccionalidad nos describe como ciertos factores que se atraviesan al mismo tiempo e interactúan dentro de la sociedad crean complejos grados de atropellos para las personas, de esta forma es como surgen las violencias estructurales propias del sistema capitalista en el que nos encontramos (Crenshaw, 1991, p. 97).

⁷ El objeto que repugna ha saturado el mundo subjetivo; la repugnancia nombra la penetración del mundo por aquello que se considera nauseabundo. [...] Se los construye como no humanos, como abajo de y por debajo de los cuerpos de los que sienten repugnancia (Ahmed, 2015, pp. 154 y 155).

capital del cual podemos servirnos, dicho sea de paso, domesticando al cuerpo, dándole un valor al mérito que implica morir lentamente de hambre, valiéndonos de cualquier práctica corporal para encajar en el canon o mejor dicho en lo único que nos han hecho creer por lo que podríamos tener valor las mujeres (Wolf, 2002).

De ahí, que para las activistas gordes es de suma importancia nombrarse gorde, con una palabra que califica, como lo hacen otras, delgade, morene, pequeñe y no desde la ofensa. Hacer visible la corporalidad grande ante una cultura que le es incómoda por desviarse, ocupar ese espacio ante la invisibilidad que se ha impuesto durante décadas, de una característica que es imposible no notar, para cambiar los paradigmas de deseo de belleza y no precisamente para consumo, sino para ser dignos de vivir como cualquier otro ser humano que tiene el derecho de hacerlo por el hecho de existir.

El mensaje del activismo antigordóforo es la dignidad de vivir, ser válida como persona. Parece algo que cualquier persona sabe de sobre manera, pero en una sociedad disciplinaria atravesada por las religiones, este tipo de situaciones son recurrentes e incómodas, razón por la que muchas divulgadoras tienen una rabia contenida la mayor parte del tiempo y es de entenderse, puesto que el cansancio y el agobio de hacer la propia existencia válida en cualquier espacio es agotador y muchas veces deprimente, donde el castigo de invisibilizar se vuelve violento con los espacios utilitarios como pueden llegar a ser los asientos, las tallas de ropa y la constante sorna de cualquier situación que una persona gorde atraviese.

Es admirable como estas activistas defienden sus espacios que les ha costado enfrentar poniendo la cuerpa, porque también característicamente el movimiento antigordóforo hispanohablante está conformado en su mayoría por mujeres. Comúnmente, los espacios en donde se habla de emociones y corporalidades, los varones aparecen poco y los que lo llegan a hacer pertenecen a las disidencias sexuales, los varones cisgénero se cuestionan poco o nada, son poco conscientes de sus privilegios y lo mucho que nos

afecta a las mujeres la mirada violenta con la que nos observan desde el momento en que se nos asigna la clasificación mujer.

A pesar de que todas las mujeres atravesamos por esta condición del canon de belleza, no para todas es igual, ya que, dentro de la gordura existen también tamaños que esta sociedad puede aceptar, como lo es el *curvy* o *curvilíneo*, que vuelve a posicionarse en busca de la aceptación masculina, pero más grande, con más volumen y desde una aceptación que lo soporta todo con la heteronorma y ahí es donde yo me pregunto si en verdad estamos felices las mujeres heterosexuales cisgénero con cómo somos tratadas socialmente. Los juicios que se llegan a hacer sobre nuestra apariencia y, en general hacia nuestra persona, con frecuencia surgen desde el núcleo familiar. Esto al estar muy internalizado incrementa la posibilidad de que se replique en las relaciones de pareja, haciendo que sea difícil salir de una relación violenta. Además, es un asunto, visiblemente, atravesado por el amor romántico⁸ y por el cual hemos accedido a menospreciarnos y poner en riesgo nuestra salud física y mental. Además de ser un problema estructural, también es una herencia transmitida a través de las generaciones de nuestras madres y abuelas. De manera similar, ellas fueron sometidas y discriminadas simplemente por ser mujeres, y este tema apenas se discutía más allá de la intimidad del matrimonio.

Siempre responsabilizando a las mujeres, pero esto es una forma de control que se ejerce sobre nosotras. Nuestras corporalidades son interpretadas como un territorio en el cual pueden extraerse todo tipo de recursos en beneficio del patriarcado, dejándonos agotadas. Esta opresión comienza al restringir nuestra alimentación y condenándonos cuando nuestro cuerpo requiere más nutrientes. Por si nos quedaba duda, los varones no quieren que seamos más grandes porque eso implica tener igualdad en fortaleza física y, a su vez, reajustar los privilegios y los propios mandatos de género que también les atraviesan.

⁸ La crítica hacia el amor romántico en los países hispanoparlantes ha sido encabezada por Coral Herrera, quien tiene diversos textos y donde habla de él y de cómo nos afecta principalmente a las mujeres.

Suena bastante perversa la aseveración anterior, el heteropatriarcado lo es y estamos dentro de él, rasguñando para poder salir de la estructura que nos impone ser infelices porque así somos más rentables, la insatisfacción nos lleva a consumir más, para intentar componer lo que se nos ha hecho creer que está mal con nuestra cuerpo. Es sorprendente la cantidad de recursos, tanto económicos como temporales que gastamos las mujeres en nuestro cuidado personal solamente para no ser enjuiciadas, pero, sobre todo, tristemente para ser amadas. Por ello, es importante politizar nuestras experiencias, nuestros sentires con otras amigas y compañeras, no dejar lo privado ni en la alcoba, ni en la casa. Nos han quitado tanto durante siglos; el espacio público sigue siendo masculino heterosexual y el privado está tan despojado, que estamos completamente solas, tanto, que no somos capaces de habitar nuestra propia cuerpo, a pesar de las frases de amor propio que circulan por las redes sociales. Debemos considerar que, aun teniéndolo y sobreponiéndose a juicios y críticas, la violencia estructural sigue ahí negando trabajos a las personas por el hecho de ser más grande de la normalidad impuesta, siguen las personas sin caber en asientos de salas de cine, teatro y aviones; continúa la negación de servicios médicos si antes no se baja de peso y la falta de tallas en tiendas, con el *#engañosgordo*, término acuñado por Ana Paula Molina, psicóloga y activista en redes sociales con el nombre de *Acuerpada* y los podcast *No necesitas adelgazar*. Ella ha hecho investigación sobre marcas que dicen tener tallas extra, de las tiendas analizadas como H&M, Old Navy, Liverpool, Mango, Calvin Klein y American Eagle, entre otros. La mayoría de estas marcas dicen tener tallas grandes o extra grande en sus tiendas, pero algunas únicamente lo tienen en línea, otras tantas sólo dicen tenerlas, pero no las hay en existencia, las seguidoras de *Acuerpada* también mencionan que algunas marcas dicen tener extragrande, pero son tallas medianas o grandes cuando dicen ser otras tallas. Por otro lado, cabe mencionar que son marcas de ropa poco accesibles para toda la población mexicana de corporalidades grandes, regresando a la autopercepción de tener un cuerpo incorrecto o malo.

Las corporalidades buenas y malas existen gracias a la dualidad que encontramos entre los cuerpos civilizados, positivos, correctos y normados provenientes del colonialismo que nos impuso estas ideas, ese que nos ha quitado el salvajismo a los cuerpos incorrectos, fuera de la norma, más cercanos a la bestialidad por sus formas y por el control de los deseos, en donde el autocontrol nos permite no nada más perfeccionarlo, sino también mantenerlo útil para la producción desde un lugar capacitista, donde los cuerpos valiosos son los que tienen todas las capacidades, como si la mayoría de personas no hiciéramos uso de lentes, o hayamos usado algún aparato ortopédico en dientes o extremidades. Desde ese discurso, es importante la labor que hacen las activistas y las artistas que representan visualmente estos discursos de odio y los denuncian por medio del arte (Masson, 2018).

En los medios de comunicación visuales como cine y televisión, a las personas gordes se les representa como personas tímidas y muchas de ellas lo son en consecuencia de todo el rechazo del que han sido víctimas, las imágenes que representan cuerpos diversos producen otras realidades para quienes observamos. Desde lo simbólico, se origina un cambio para la identidad gorda, saberse representado como alguien que es un ser humano que puede realizar cosas, que no es malo, ni feo, ni torpe; un ser humano que se puede realizar como persona e individuo y que es miembro de una comunidad, que tiene acceso al amor, a la validación, a una vida exitosa y a un entorno cálido. Es importante para quien recibe esa información, puesto que implica que esa persona puede tener acceso a lo mismo y no a ser una persona estigmatizada por su corporalidad.

Es notable ver que artistas como Alexaandrave (Alexandra Verdugo) utilizan sus ilustraciones de forma narrativa para abordar temas importantes como el capacitismo y la discriminación hacia las personas gordes. Estos problemas sociales pueden tener un impacto significativo en la vida de quienes los experimentan. A través de su arte, nos muestra cómo desde una edad temprana tuvo que enfrentar humillaciones debido a su apariencia y cómo la sociedad tiende a tener un discurso capacitista hacia las personas

con cuerpos gordes. Este discurso se basa en estereotipos y prejuicios negativos, perpetuando la idea de que las personas gordas son perezosas, poco saludables o menos capaces. Alexaandrave aborda este discurso de manera divertida, utilizando el humor como una forma de desafiar las creencias erróneas y fomentar la empatía y la comprensión.

Además, las ilustraciones de Alexaandrave también exploran cómo existe una mirada de conmisericordia hacia las personas con cuerpos precarizados, que no tienen acceso adecuado a la alimentación y sufren una situación de vulnerabilidad. Esta mirada condescendiente puede ser perjudicial y reforzar estereotipos negativos sobre la capacidad de las personas para cuidar de sí mismas. Es importante destacar el impacto del arte y la creatividad en la promoción del cambio social y la sensibilización sobre estos temas. También, Alexaandrave desafía las normas sociales y nos invita a cuestionar nuestras propias actitudes y prejuicios. Su trabajo contribuye a generar conciencia y a fomentar la inclusión y la aceptación de todas las formas de cuerpos.

Figuras 7 y 8

Ilustraciones de Alexaandrave, Tomadas de su Instagram



Nota. Definición de la palabra gorda e ilustración de *historias de una gorda*, 2021.

Cuestionamos poco sobre el sistema y la angustia que nos genera vivir en él, cayendo muchas veces en la idea de meritocracia, donde solo el que se esfuerza más, le pasan mejores cosas, sin objetar que muchos de esos merecimientos provienen de la explotación de alguien más, ya sea una herencia, una madre que dedicó cuidados o el servicio de un trabajador. De esta suerte, perpetuamos la violencia sistemática, excluyendo y desvalorizando a quienes se apartan de la norma que consideramos beneficiosa. Así, se sigue reproduciendo un modelo patriarcal y misógino que afecta tanto a hombres como a mujeres, un patrón agotador de mantener y que además cambia constantemente. Es fundamental estar atentos a los valores con los que somos juzgados para romper con este ciclo pernicioso.

Desde Guanajuato capital, tenemos a Sofía Cabrera, también conocida como Pantaloncillos de hombre, es una artista plástica mexicana que utiliza su experiencia y conocimientos para crear comunidad y arte en diferentes formas. Una de las formas en que lo hace es a través del performance y la creación de grupos de apoyo y acción, como "Lloradita" y "Círculos de Llorar y Dibujar".

Estos grupos están diseñados para invitar a los participantes a generar sinergia a través de las emociones y el dibujo. Los espacios que Pantaloncillos de hombre crea son inclusivos y abiertos a todas las personas, pero tienen un enfoque particular en las personas "gordas". El objetivo de estos espacios y grupos de apoyo; es brindar un ambiente seguro y acogedor donde las personas gordas puedan expresarse, compartir sus experiencias y explorar sus emociones a través del dibujo y otras formas de expresión artística. Al hacerlo, busca desafiar los estereotipos y promover la aceptación del cuerpo y la diversidad en la sociedad.

A través de su trabajo, Pantaloncillos de hombre busca crear conciencia sobre los problemas y desafíos que enfrentan las personas gordas en nuestra cultura, al tiempo que fomenta la conexión, la solidaridad y la contención dentro de la comunidad. Su enfoque en el arte y la expresión

emocional proporciona un medio para la sanación personal y colectiva, y promueve la creación de una comunidad más inclusiva y comprensiva.

Figuras 9 y 10

Ilustraciones de Pantaloncillos de Hombre, Tomadas de su Instagram



Nota. Fotografía *Resignificar* (2020), Ilustración del círculo de llorar y dibujar, 2022.

También en la región del Bajío de México, se encuentra Parani Llamas una destacada diseñadora textil e ilustradora mexicana. Su trabajo se caracteriza por mostrar mensajes contestatarios, psicodélicos y feministas que invitan a las mujeres a reflexionar sobre la aceptación y la agencia de sus cuerpos gordos, ella busca desafiar los estándares de belleza impuestos y romper con las concepciones negativas asociadas a los cuerpos no convencionales.

A través de su arte, Parani Llamas representa la disidencia corporal y la diversidad física. Su enfoque abarca la libertad corporal, la ropa, la sexualidad, la creación y todo lo que implica existir y vivir en un cuerpo gordo. Sus ilustraciones y diseños resaltan características biológicas que han sido estigmatizadas, como vellos, estrías, lonjas y rollos en la piel, y las muestra como rasgos naturales y hermosos.

La artista considera crucial representar la disidencia corporal en su obra, ya que esto tiene implicaciones más amplias en cuanto a la libertad personal y la aceptación. A través de sus ilustraciones, Parani Llamas aborda temas relacionados con emociones, amor, amistad, sororidad y la importancia de ocupar todos los espacios como personas gordes. Su objetivo es fomentar la inclusión y la valoración de todos los tipos de cuerpos, promoviendo un cambio en los estereotipos asociados a los cuerpos hegemónicos. Una de las formas en que Parani interactúa con su público es a través de la impresión de playeras con sus ilustraciones y mensajes impugnadores. Estas prendas llevan consigo una carga simbólica y desafían los comentarios y las críticas gordóforas que se dirigen hacia los cuerpos gordos. Además, Parani utiliza las historias en Instagram de los usuarios que adquieren sus productos para mostrar cómo la cultura antigordófora está resonando cada vez más en las personas y cómo se está generando una reflexión en torno a los estereotipos de los cuerpos hegemónicos. El trabajo de Parani Llamas es una manifestación artística que busca generar agencia en las personas gordas y promover la aceptación de la diversidad corporal. A través de sus diseños y mensajes, ella contribuye a la creación de una cultura más inclusiva y a la desarticulación de los estándares de belleza restrictivos y dañinos.

Figuras 11 y 12

Ilustraciones de Paranipani, Tomadas de su Instagram



Nota. Estas ilustraciones acompañadas de frases reflejan las emociones y sentimientos de una corporalidad gorda, 2021.

Zashanoexiste es una destacada artista del *paste up* en la Ciudad de México (CDMX) que utiliza esta forma de expresión para intervenir el espacio público con carteles de gran formato hechos a mano. Su trabajo se caracteriza por mostrar cuerpos de mujeres reales con vientres abultados, traseros grandes y piel tatuada, así como rostros con diversas expresiones. Estas representaciones se presentan en colores apastelados y van acompañadas de mensajes contestatarios.

El *paste up*, también conocido como pegatina urbana, es una vertiente del arte del grafiti. Tradicionalmente, esta práctica ha sido realizada en su mayoría por hombres. Sin embargo, el *paste up* ha permitido que muchas mujeres se apropien del espacio público que les ha sido negado durante siglos. Mientras que la publicidad llena las calles con estereotipos de género, el arte feminista del *paste up* invita a reflexionar sobre cuerpos que no se ajustan a los estándares hegemónicos.

Es importante mencionar que realizar este tipo de arte urbano conlleva riesgos, ya que implica intervenir el espacio público sin autorización. Sin embargo, es paradójico que mientras la publicidad de la lucha libre, los conciertos y los partidos políticos inundan las calles sin mayor

cuestionamiento, el arte feminista del *paste up* sea perseguido. Esta situación evidencia las desigualdades de género y la resistencia que enfrenta el arte que busca desafiar y subvertir el *statu quo*.

El trabajo de artistas como Zashanoexiste es fundamental para visibilizar y cuestionar los estereotipos de género en el espacio público, así como para fomentar la reflexión y el diálogo en torno a la diversidad corporal y la representación de las mujeres en la sociedad.

Figuras 13 y 14

Ilustraciones de Zashanoexiste, Tomadas de su Instagram



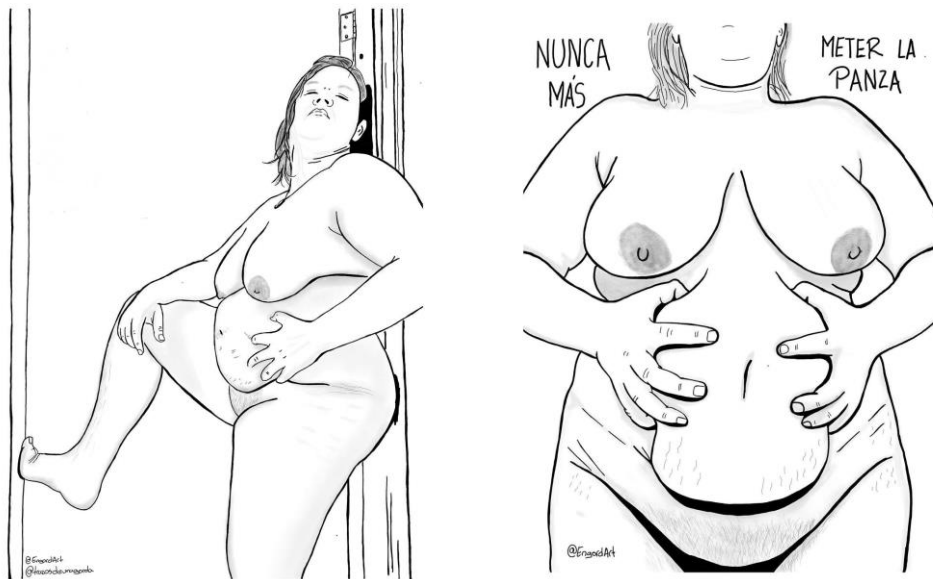
Nota. Ilustración digital, 2021 y paste up realizado en la CDMX, 2021.

Trazos de una gorda (Marcela Salas) es una artista amateur colombiana que realiza talleres de dibujo, lectura y documental sobre cuerpos gordas y lesbianas con dibujos de contorno que promueve el activismo gorde en Bogotá, Marcela tiene el perfil de *engordart* como proyecto político donde compañeras lesbianas gordas que desean ser representadas en ilustración desde retratos y autorretratos fotográficos desde una visión emancipadora, trasgresora, pero con la ternura que encarna la sororidad con una desobediencia y hartazgo del ocultamiento exigido a las corporalidades

gordes. Los trazos de Marcela son más un grito hacia la libertad en donde invita a otras personas gordes a unirse a talleres y lecturas a vivir desde el orgullo sin el temor del juicio, creando una comunidad para apoyo de otros y con otros para poder gozar la vida y desde luego sufrirla, pero esta vez acompañades.

Figuras 15 y 16

Ilustraciones de Trazos de una Gorda, Tomadas de su Instagram



Nota. Ilustraciones de línea, 2020.

Es considerable en este punto como nos sugiere Lucrecia Masson en *Sobre la producción de la fealdad en el régimen de la blanquitud. Pensamientos incipientes* (2018), que renunciemos al concepto eurocentrista y racista de belleza que nos ha lastimado tanto, recordando de donde provenimos, mujeres con caderas anchas, cabellos canos, narices chatas o aguileñas, del color de la tierra, pero sobre todo saber que estamos en el cuerpo correcto y bueno, porque es en el que vivimos, este camino sobre el respeto de los otros cuerpos es arduo, largo y muchas veces agotador, pero

la mirada ya está cambiando y así como nosotras fuimos sostenidas ahora estamos sosteniendo a las siguientes que están alzando la voz para las próximas generaciones.

Si lográsemos ternura por nosotras mismas y por otras mujeres, permitiéndonos empática y amorosamente comer sin castigarnos y llevando la alimentación como acción política, siendo disidentes desde la gordura ante el mandato hegemónico de la belleza; dejando de instrumentalizar punitivamente la comparación de nosotras mismas y las otras, reconociendo que la belleza no ha sido más que un placebo que nos nubló desde el individualismo la colectividad de los feminismos (Wolf, 2002).

Desde el feminismo y el activismo involuntario, ya que muchas veces no somos conscientes que estamos haciendo activismo en nuestros entornos cercanos desde muchos frentes y vamos caminando, sosteniéndonos, en acciones micropolíticas, como lo ha hecho el arte que ha acompañado la lucha de finales de década y principios de esta. El arte feminista con mirada hacia las diversidades corporales y sexuales nos ha permitido habitar nuestros propios cuerpos desde la cordialidad, celebrando nuestros procesos individuales en compañía y tejiendo redes colectivas de mujeres aliadas y sin competencia.

Artistas que he encontrado en redes sociales, principalmente Instagram (que a su vez se comunica con Facebook), brindando su trabajo la mayor parte desde la digna rabia, desde la visibilización, rompiendo el ciclo de violencia corporal hegemónica impuesto por décadas. Dichas artistas nos muestran en sus gráficos, cómo podemos politizar la rabia, la injusticia de ser nosotras mismas, con un cuerpo que se pretende invisibilizar, pero que su enormidad no le permite hacerlo, desde la rebeldía de existir y la desobediencia al canon patriarcal de belleza. Que viva la comida, la sazón, el placer de compartir mesa y cuerpo, que viva la vida y se desborde de ganas por vivirla.

1.2 Performance y Activismo Gorde en México por Medio del Performance

Para este segundo apartado, me interesa recuperar el trabajo de las que yo he considerado las principales artistas de performance y cuyo trabajo en torno a esta reflexión me parece relevante, daré inicio recuperando el trabajo de Alejandra Rodríguez también conocida como La Bala Rodríguez, es una artista y performer feminista lesbiana de Baja California Sur, México. Su viaje hacia el empoderamiento comenzó con su participación en un colectivo feminista llamado Degeneradas en Querétaro, donde estudió Sociología en la Universidad Autónoma de Querétaro.

A través de su trabajo con la ONG Ddeser, Alejandra comenzó a explorar y abrazar su cuerpo como un sitio de resistencia y empoderamiento. Como mujer gorda, reconoció el estigma y la discriminación asociados a su cuerpo, tanto dentro como fuera de los espacios feministas. Sin embargo, al confrontar y desafiar estos prejuicios, también comenzó a encontrar poder en su cuerpo, utilizando la desnudez y el arte de performance como medio de expresión y autoaceptación; destacando las intersecciones de género, clase y cultura en la construcción de estándares de belleza y la discriminación de las disidencias. Rodríguez imparte charlas y talleres sobre política corporal, activismo gorde y cómo abordar estos temas desde una perspectiva artística y performativa, utilizando la autoetnografía como instrumento por medio del cual, conecta de una manera más trascendental, explorando como mujer y disidencia sexual en una sociedad que se opone a la existencia de lo diferente, de esta manera el público puede explorar sobre su propia relación corporal, transmitiendo una resistencia desde la diversidad (Barrera, 2015).

La visibilidad que ha logrado La Bala a través de redes sociales y medios independientes es una forma de crear comunidad, a pesar de haberse enfrentado a la censura en espacios y medios; en la actualidad sus mensajes llegan un público más heterogéneo, contribuyendo así a una cultura más incluyente con respecto a las disidencias sexuales y la diversidad corporal no

capacitista. Sin duda la labor y activismo de La Bala merece ser reconocido y apoyado siendo un potente ejemplo de creatividad y de cómo el arte puede restaurar la realidad para muchas personas construyendo espacios más justos, inclusivos y libres desde la otredad.

Figura 17

Fotografía de Labalandra, Tomada de su Instagram



Nota. La Bala mostrando sin pudor su corporalidad, 2019.

Figura 18

Fotografía de Labalandra, Tomada de su Instagram



Nota. Fotografía después de un performance, 2018.

Otra activista importante y con un gran desempeño en el área del performance es Erika Bülle, doctora en artes por la FAD- UNAM nos habla del cuerpo gordo haciendo una denuncia a los sistemas, de salud mexicano, al medio artístico del performance y al arte en general. El discurso dominante de la sociedad actual tiende a estigmatizar las corporalidades gordes, asociando a la gordura como falta de autocontrol, reforzando de esta forma los estereotipos de género y les cuerpos hegemónicos, Bülle utiliza su cuerpo gordo como herramienta de acción performática como un medio para desafiar el canon de belleza y la opresión que se ejerce sobre los cuerpos disidentes,

llevando a quienes participan de sus performance a la reflexión durante y posteriormente de las acciones, denunciando no únicamente la discriminación social y el cotidiano en el que las corporalidades fuera de la norma son humillados desde diferentes situaciones teniendo consecuencias en el bienestar físico y mental de las personas.

Desde el arte acción que hace Bülle nos permite observar la importancia de reconocer que la gordura no es un indicador de mala salud y que la relación entre gordura y enfermedad es más compleja de lo que se suele pensar, siempre con un estigma dañino hacia quienes son gordes. En definitiva, para Bülle es necesario cuestionar el origen de los prejuicios bajo los que se juzga a la gordura. En sus textos nos invita a promover una cultura de aceptación y respeto hacia la diversidad corporal y la apariencia física, desde una mirada más amplia, comprensiva y empática; para que se dejen de perpetuar mensajes de odio como el que hizo el exgobernador de Nuevo León Jaime Rodríguez y de donde posteriormente surge el performance *A las niñas gordas nadie las quiere* (Martagón, 2019), impulsando políticas públicas y la asesoría de los líderes y figuras de poder mediático.

La última obra de Bülle, *CUERPA. Herramientas para una gorda rebelde* (2020), es un libro en forma de manual, en donde encontramos recetas de cocina, recetas de amor propio acompañados de ilustraciones y apartados muy íntimos de la vida de la artista, de alguna forma busca evidenciar la parcialidad de los ideales de belleza en todos los ámbitos, sociales, culturales y hasta en la academia, expulsando los demonios de la gordura.

Este demonio personal se convirtió en un asunto político, en un asunto transcultural, en un asunto transfeminista, un asunto que dejaron pendientes las líderes del *fat activism* y que había que replantear, un asunto que va cruzando las fronteras de mi cuerpo, las fronteras del peso, en donde cada vez me anuncio como gorda, le pongo nombre al demonio que me atraviesa dándole más posibilidades de salir para siempre, y llevarse lo que aún hoy en día me perturba (Bülle, 2020, p. 75)

Sin duda el mayor aprendizaje que nos deja Bülle es el orgullo gordo, inspirando con su cuerpo imperfecta, que nos permite reconocer nuestras semejanzas dentro de esa incorrección al irnos saliendo de los cánones y reconocer la riqueza que existe dentro de la diferencia, invitándonos a crear nuestros propios espacios desde el amor, los cuidados, la libertad y la dignidad de ser quienes somos.

Figura 19

Fotografía del performance A las niñas gordas nadie las quiere



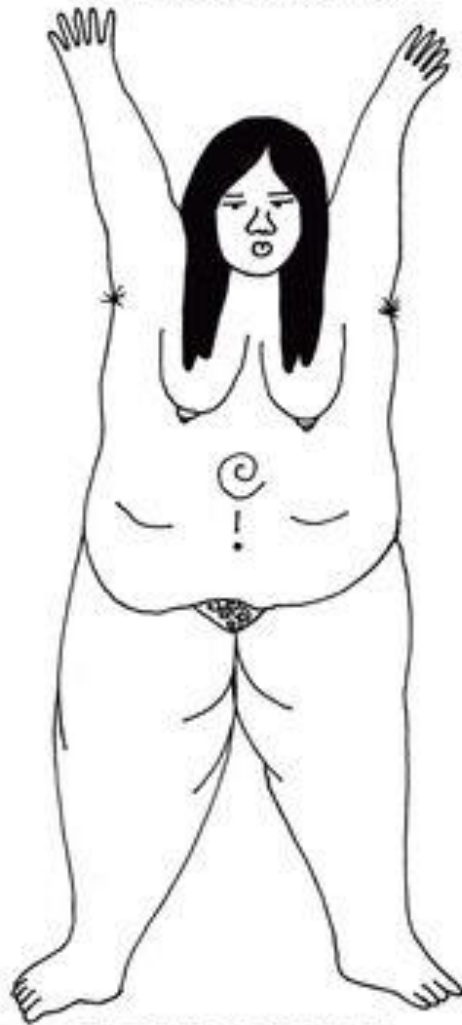
Nota. Fotografía de Erika Bulle, Tomada de su Instagram, 2019.

Figura 20

*Portada del libro **Cuerpa. Herramientas Para una Gorda Rebelde**, Tomada de la Librería en Línea U-Tópicas*

CUERPA

**HERRAMIENTAS PARA UNA
GORDA REBELDE**



ERIKA BULLE

Nota. Ilustración de Erika Bülle, 2020.

Por otra parte, tenemos a la maestra en artes por parte de la FAD-UNAM, valenciana de nacimiento, radicada en México Yolanda Benalba. Los propósitos de su trabajo son generar cuestionamientos, análisis y una crítica a los cánones de belleza, al trabajo sexual y al género, en donde invita a trabajar a personas a través de la interseccionalidad que les aqueja, trabajando desde el performance hasta intervenciones con participantes que llegan a convertirse en proyectos artísticos desde la denuncia, pero sobre todo la visibilidad de los cuerpos.

Benalba hace uso de la ironía y el dolor como una herramienta de comunicación artística, como es el caso de *Contemporary Fat Nudes* es un proyecto performativo que surge como respuesta a la publicación de *Classic Nudes*, como una forma de denuncia a la visión limitada, eurocéntrica, racista y clasista y por otro lado una reinterpretación de las obras clásicas, este proyecto también tiene como objetivo subvertir la representación tradicional de las corporalidades en la historia del arte, que ha sido dominada por la figura idealizada de la mujer delgada y blanca. En su lugar, este conjunto de fotografías encarna corporalidades femeninas reales, diversas, con una mirada distinta a la belleza

La visión que nos invita a utilizar Benalba tiene un impacto significativo sobre quienes observamos, no únicamente como espectadores, sino desde la empatía con quienes ponen y ponemos la cuerpo, con quienes salimos de la norma al hacer cualquier trabajo corporal, desde una mirada interseccional, enfatizando en la lucha colectiva que hacen personas como las trabajadoras sexuales, activistas medioambientales, entre otras. El juego de lenguaje con el que titula sus acciones siempre nos lleva hacia la reflexión, puesto que las palabras tienen repercusión individual y social; desafiando al sistema capitalista por medio del performance y la vivencia distinta de la comunidad latina a la europea, particularmente en México los cuerpos medianamente gordes son sexualizados, como si se tratase de un exhorto al maltrato, por su parte Benalba lo utiliza en el arte performático como un acto de resiliencia. En este caso en particular me identifiqué mucho con la acción de *Put a gorda*, por mi relación con el modelaje artístico que he ejercido durante más de una

década al poner la cuerpa y por desde niña ser sexualizada por mis prominentes caderas cuando aún estaba en secundaria y ya siendo adulta observar el juicio de mis vecinos por mi corporalidad voluptuosa.

Sin duda el arte es una poderosa herramienta para el cambio social y político, desde donde se puede cuestionar las estructuras de poder patriarcales, racistas, clasistas e incidiendo en la equidad de género, rompiendo la hegemonía existente sin crear una nueva, llamando a la solidaridad y la comunidad para resistir la opresión juntas.

Figura 21

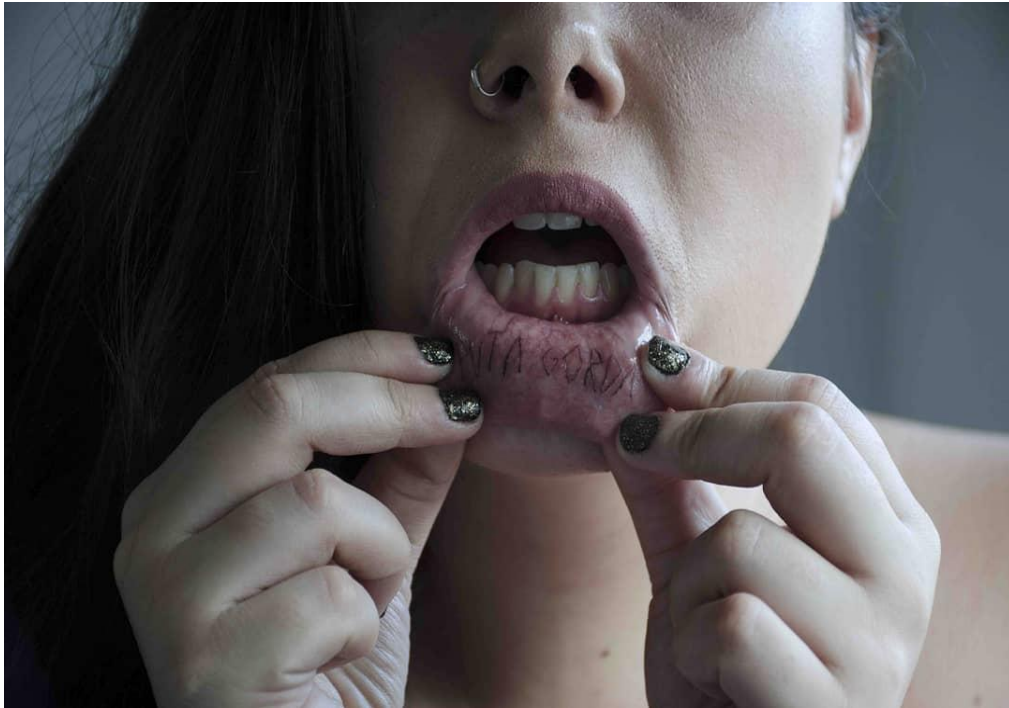
Contemporary Fat. Fotografía de Samantha Dalai



Nota. Nudes Fotografía de Yolandabenalba, Tomada de su Instagram, 2017.

Figura 22

Putas Gordas



Nota. Fotografía de Yolandabenalba, Tomada de su Instagram, 2016

1.3 Arte y Activismo Gorde en Querétaro

Las artistas gordas aquí mencionadas se expresan y utilizan el arte como un medio de resistencia y comunicación; el arte proporciona una plataforma poderosa para desafiar los estereotipos y las normas sociales impuestas sobre el cuerpo y la belleza. A través de su trabajo, estas artistas pueden abordar temas de identidad, cuerpo, autoaceptación, discriminación y empoderamiento. El arte creado por artistas gordas puede ser una invitación a la reflexión, ya que desafía las concepciones convencionales de belleza y cuestiona los estándares estéticos dominantes. Al representar corporalidades diversas de forma digna, estas artistas fomentan la inclusión y la aceptación de diferentes tipos de cuerpos. También crean espacios seguros y de comprensión para quienes se identifican con sus experiencias y luchas; generando un sentido de comunidad y pertenencia. Al mostrar sus propias

experiencias y emociones a través del arte, pueden conectar con otras personas que se sienten marginadas o excluidas debido a su tamaño corporal. El arte puede servir como un poderoso medio de unión, permitiendo a las personas compartir sus historias y encontrar apoyo mutuo en un entorno en el que se sientan validadas y comprendidas.

La contribución de estas artistas al mundo del arte es inestimable. Su trabajo desafía las estructuras de poder, abre nuevas perspectivas y amplía los límites de lo que se considera estéticamente valioso. A través de su trabajo, desafían las normas sociales, promueven la inclusión y la autoaceptación, construyen comunidades y representan las corporalidades de manera digna, desafiando la idea de que solo ciertos cuerpos merecen ser vistos y apreciados en el arte. Su voz y su presencia en la esfera artística son esenciales para construir un mundo más inclusivo y equitativo que presentaré en este tercer apartado, donde realicé una serie de entrevistas desde una tira de preguntas a tres artistas que trabajan en la ciudad de Querétaro, algunas por video llamada, teléfono y mensajes de WhatsApp. Estas tres artistas desempeñan su trabajo desde distintos medios plásticos, pero todas con una mirada antigordófora. Iniciando con Ana Laura Miranda González nacida en Cancún, Q. Roo, quien estudió artes visuales en la Universidad Autónoma de Querétaro con especialidad en arte digital, en un principio más motivada por el diseño audiovisual, pero ya adentrándose en las plásticas encontró un camino tanto en la pintura como en la fotografía, en ambas siempre cuenta historias, pero más que historias es una forma de expresarse, un lenguaje para transmitir.

Ha sido complicado llegar a donde está sobre todo porque se tuvo que abrir camino durante la pandemia donde muchos se quedaron sin empleo, incluyendo sus padres y ella seguía dentro de la universidad, menciona la importancia de la red de apoyo que ha creado que es lo que le ha permitido seguir adelante para enfrentar retos y temores en su labor de artista y los prejuicios que conlleva la profesión y su poco campo laboral y económico; puesto que casi todo va enfocado al diseño y al marketing ahora mismo y poco al arte, además de estar muy saturado ya, sin duda menciona que la práctica

es la mejor forma de profesionalizarse, ya que al principio de sus estudios tenía la sensación de hacerlo mal o de compararse, pero sabe que no hay otro camino más que el ejercicio para ello.

Dentro de las cosas que más disfruta de su labor artística es tener un impacto en la educación, ya que el empleo en el que está actualmente se encarga de ofrecer herramientas para padres, maestros y alumnos por medio de plataformas a pesar de no estar dentro de las artes sino más del diseño y se lamenta no tener más injerencia creativa.

Para comenzar a trabajar en el área artística realiza bocetos previos para encontrar composiciones de colores, formas y diseño, hacer la mezcla de colores para la pintura ya sea previamente o en el momento si no hace la cantidad de mezcla suficiente, además de crear un ambiente cómodo para poder dedicarle el tiempo requerido a cada pieza, a pesar de que por el trabajo remunerado no puede dedicarle tanto tiempo como ella desearía, los fines de semana casi le dedica por completo al proyecto que tiene actualmente que es *panzas*. Las técnicas que más ha desarrollado y prefiere son pintura al óleo, intervención fotográfica y collage.

Con relación a redes sociales Instagram es la red que más utiliza para compartir y observar el trabajo de otras, además de que gusta mucho de estar tomando cursos en línea para desarrollar cada vez más sus habilidades, algunas de las artistas que sigue son Milena Paulina, Pelillos alamar, Mar maremoto, pero principalmente se inspira en la escritora Aubrey Gordon quien refleja muchos temas sobre la gordura y las infancias gordas.

Entre las cosas que le inspiran son sus propias experiencias y las compartidas de otras personas; además de la red que se ha creado a partir del proyecto *panzas*, en donde comparten información, contención y cariño las participantes y ella. Piensa que es importante alzar la voz, tener una opinión acerca de la diversidad corporal y les cuerpos disidentes, impactar en la infancia sobre estos temas. Para conectar con su audiencia hace uso de las redes sociales, desde las encuestas hasta comentarios y recomendaciones de películas sobre la diversidad corporal.

Quizás una de las cosas que haría distinto sería hacer más investigación para realizar los proyectos y notar la importancia de la comunidad para los proyectos y para que las voces se escuchen con mayor resonancia. Ella se define empática, auténtica y fuerte. La recomendación para ser una artista por parte de Ana Miranda es la observación, exterior e introspectiva.

Su interés sobre la diversidad corporal ha surgido a partir de su propia historia, desde niña querer cambiar su cuerpo, el odio que se comienza a gestar por ello y su crecimiento como persona que le permite reflexionar con mayor profundidad desde donde vienen estos temores que ha desarrollado desde la infancia y participar de forma positiva en las infancias actuales para que sepan que sus cuerpos son válidos y que de a poco se puedan ir liberando de prejuicios y estereotipos, a pesar de que en este momento la gordofobia ya no hace mella en su vida, confiesa que tuvo gordofobia internalizada siendo adolescente.

Figuras 23 y 24

Dibujo digital con Sketchbook Autodesk y portada de la guía del Estudio *Panzas*.



Nota. Ilustraciones de Anitaplastica, Tomadas de su Instagram, 2020 y 2022

Posteriormente está a Andrea Vega, quien se hace llamar Andy Vulvasónica, por el aprecio a la diversidad de vulvas y la transgresión que

conllevar hablar sobre el cuerpo femenino, nació en la ciudad de Querétaro en 1989, estudió criminología en la Universidad Autónoma de Querétaro, es una artista visual autodidacta. Actualmente, se desarrolla en un empleo en el Municipio de Querétaro que se encarga de transportar a los niños de casa a la escuela y viceversa y como freelance en el área artística generalmente por encargo. Desde 2013 se ha dedicado de forma más constante en el área del arte, fue hasta 2019 que su arte tuvo un mayor reconocimiento y en el cual pudo imprimir su estilo y su manera de ver la vida y expresarse.

Al pasar los años se ha dado cuenta que pudo haber tomado como primera opción el arte como profesión, pero el miedo latente de la falta de remuneración económica del arte y la relación de lo artístico como *hobbie* le hizo tomar la criminología como primera opción. Aunque la creación es lo que más le apasiona, la diversidad de formas, colores e historias que se pueden representar a través del arte en cualquiera de las técnicas que ella maneja como el dibujo, pintura, ilustración, muralismo y el impacto que puede generar en las mujeres a quienes va dirigido todo su trabajo, a pesar de que muchas veces este trabajo es poco remunerado y valorado.

Para comenzar a trabajar ella comienza con la imaginación, formas, colores y conceptos, posteriormente mantiene su espacio limpio y comienza a clasificar el material que utilizará para realizar su obra, dentro de esa parte enciende un incienso para concentrarse y comenzar a dibujar a lo cual suele dedicar entre 6 y 8 horas diarias. La plataforma que más utiliza para compartir su trabajo es Instagram, pero Pinterest es un espacio para buscar inspiración, a pesar de que su técnica favorita es la ilustración digital, pocas veces accede a cursos en línea, aunque los videos sobre técnicas le sirven de estímulo.

Andy realiza la mayoría de los proyectos desde una visión autobiográfica, siempre atravesándole la cuerpo y la mente, en sus propias palabras o las vivencias por el género desde la cotidianidad y las mujeres que le acompañan en su caminar, por quienes siente una gran admiración, pero sobre todo su madre. Dentro de las cosas que más ha disfrutado de su trabajo ha sido uno para Género UAQ, donde implicó la visión de su propia corporalidad desde la fotografía.

Sin duda ella no cambiaría nada, ni haber tomado como primera opción criminología, puesto que el área social le ha nutrido mucho para tener un enfoque distinto de vida que le permite ser representado en el arte y compartirlo en redes sociales o festivales y eventos para promover su trabajo en los cuales imprime su trabajo ya sea en carteles, playeras, stickers, pines y espejos. Ella se define como creativa, rebelde y terca.

Las recomendaciones para ser una artista por parte de Andy son atreverse a compartir y no querer entrar en los cánones establecidos por la academia, conectar con sus creaciones, apropiarse de ellas y compartirlo, porque ella cree que nunca sabemos en quien podemos crear un impacto al compartir o la influencia que podamos generar. Su interés sobre la diversidad corporal comienza por ella misma y su historia de vida al no sentir que entraba en el canon de belleza, y fue la misma la que la motivó a plasmar y visibilizar la diversidad de mujeres de todos los tamaños, formas, colores y dimensiones dentro de esta inmensa diversidad de mujeres.

Para ella la gordofobia es un problema latente en la sociedad, que nos bombardea en todos lados, además de estar atravesada por el género, puesto que desde niñas a las mujeres se nos inculca cumplir con los estándares de belleza y este tipo de situaciones es lo que la lleva evidenciar a las mujeres que no entran ahí y la importancia que tiene tanto para niñas y mujeres referentes e imaginario social que diversifique las corporalidades.

La influencia que han tenido los feminismos en su trabajo es contundente, puesto que, de alguna manera completan la visión sobre su creación artística, situaciones personales, las mujeres de su vida y las mujeres en la sociedad. Hace una analogía de la diversidad corporal con el feminismo, partiendo desde la libertad de derechos y una vida libre de violencias dentro de esta pluralidad que atraviesa a cada una y las formas de vivir dentro de esta lucha.

Figura 25

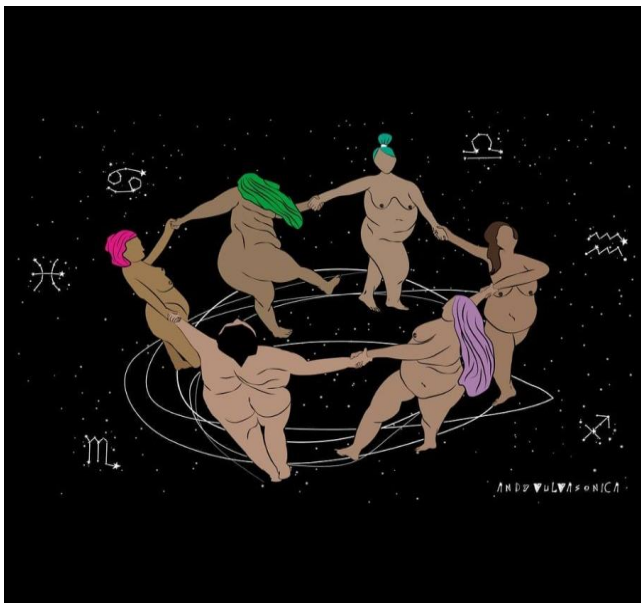
Autorretrato



Nota. Fotografía de andyvulvasonica, Tomada de su Instagram, 2019.

Figura 26

Sobrevivientes



Nota. Fotografía de Andyvulvasonica, Tomada de su Instagram, 2020

Para finalizar con las artistas, se encuentra Julieta Granados, oriunda de la ciudad de San Juan del Río, artista plástica egresada de la Universidad Autónoma de Querétaro. Actualmente su enfoque es hacia el arte textil y la mezcla de música como DJ y la docencia. Su activismo comienza tarde, pero sus sentires han estado ahí desde siempre, la discriminación dentro de la escuela de artes por parte de académicos por género y raza han estado presentes, anteriormente sin nombre, hoy puede nombrarlos gracias al conocimiento colectivo y de saberes que se han hermanado en diferentes proyectos en los que ha participado.

La técnica textil de bordado le ha permitido sentirse parte de una colectividad de mujeres de todo el mundo, donde se identifica con otras mujeres, siendo parte de un simbólico que se ha dado a esta técnica como quehacer doméstico que en otros tiempos se llegó a percibir como entretenimiento. Julieta lo eleva al arte, a la identificación de visuales con las que otras mujeres se identifican.

En su ritual para dar inicio a su trabajo, es importante haber terminado pendientes de las labores domésticas y del cuidado de la familia que hace en colaboración con su hermana en el cuidado de su sobrino, le gusta tener todo limpio para que no haya distracciones que impidan su concentración al momento de comenzar, tener un poco de agua, botana y cigarros.

A ella le gusta trabajar con la red social de Instagram porque le permite enfocarse más en lo visual sin entrar en controversias como otras plataformas como Facebook, que incita muchas veces a la violencia escrita o memes que son agresivos o políticamente incorrectos. Suele dedicarle todos los días un tiempo al trabajo artístico, que puede variar desde los 30 minutos, has las 5 horas, dependiendo de las otras actividades del día, pero siempre como una actividad constante y no se ajusta a los tiempos productivos del sistema, pero justo para ella ahí radica la importancia de su trabajo, que muchas veces le gustaría que fuese mejor remunerado.

Entre sus técnicas favoritas están varias formas de bordado, la pintura acrílica y el grabado en linóleo, las cuales lleva a representar en su arte desde lo personal y las vivencias que pueden ser aleatorias con respecto a ella

misma, su corporalidad gorda, morena desde sus sentires y su postura política. Compartiendo desde su vulnerabilidad como artista, DJ y docente hablando siempre políticamente desde sus vivencias e intentando compartir con pares desde sus orígenes y muchas veces desde la incorrección, en todos los sentidos; corporal, de modales, académicos, porque de alguna forma ella menciona que no puede hablar desde otra postura que desde la que está siendo y viviendo.

Figuras 27 y 28.

Kybele de Fuego, Diosa Madre, Abuela Roca Sanadora y Buenos Días Sol, Buenos Días Mapamundi.



Nota. Fotografía de Julieta_Quien, Tomadas de su Instagram, 2019 y 2022.

1.4 Manifiestos

Los manifiestos que aquí presento sobre diversidad corporal y cuerpos disidentes tienen su origen en la lucha antirracial, feminista y estudiantil de la década de los 60 y posteriormente en los acontecimientos del bar Stone Wall Inn, evento que se considera la alegoría por la pugna hacia los derechos civiles sexuales, lesbianas, gay y transexuales (Mérida, 2009). Se podría considerar que los manifiestos nacen de la necesidad de expresar un anhelo que resuena socialmente para un grupo de personas en un momento particular de la historia de dicho grupo para denunciar y externar por escrito las necesidades de este. En este apartado decidí incluir estos textos, puesto

que considero que es importante tener estrategias de afirmación hacia les cuerpos gordes y la comunidad que conformamos, por otro lado, también hacer una crítica social hacia la normatividad que se nos impone de manera cruel, oprimiéndonos, colonizando nuestros cuerpos con una mirada blanca hegemónica donde muchas no cabemos y cuando entramos siempre tenemos algo por corregir.

Manifiesto de la Liberación Gorda

Traducción del manifiesto: Redacción revista Una buena barba (Nro. 3, julio 2011).

El año pasado murió una de las pioneras del fat activism, Judy Freespirit. Luchó sin cesar por la liberación gorda, feminista, y queer hasta el día de su muerte. Su manifiesto, reproducido bajo estas líneas, sigue siendo uno de los recursos claves dentro del movimiento.

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 nuestrxs enemigxs. Nuestro propósito es reclamar el poder sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas. Y nos proponemos conseguir todo esto juntxs.

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

Por Judy Freespirit y Sara Aldebaran, noviembre, 1973. Publicado originalmente por Fat Underground, Los Ángeles, California, EEUU. Presentado como servicio público por Largesse, la Red por la Auto Estima de Talla. NT: 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 (Gordazine, 2013).

El manifiesto de la liberación gorda no solo representa una declaración en favor de los cuerpos gordos, sino que destaca la importancia de reconocer la diversidad y valorar a todas las personas, independientemente de su apariencia física. Este movimiento encuentra sus raíces en décadas pasadas, en paralelo con la lucha por los derechos civiles, y lamentablemente, aún en la actualidad, seguimos arrastrando estas cuestiones después de más de cuatro décadas.

Manifiesto Guatonx

Anarkorpóreos. El punk nunca hará dieta.

Nuestro kuerpo, el primer enemigo
Es ahora, en el presente gordx
Porque no se nace gordx, se llega a serlo...
Enunciamos, “algunas chicas son más grandes que otras”
Somos lxs anarkorporeos

Nosotrxs proclamamos;
Que ante todo reconstruiremos nuestras vidas desde lo que somos,
lo que molesta,
el desborde del(a) chanchx que si desea vivir.
Somos golozxs y tentadx, puro eros vuelto placer por la buena mesa
y las vacanadas.
Nos gusta el calor que brinda la grasa en esos días de invierno.

Y ante una cultura del recato,
la buena presencia y el ser ubicaditx,
nosotrxs somos las trincheras del fascismo/dictadura de la piel.

Somos vida desbordada de placer oral.
Porque nos gusta comer y no queremos reprimirnos tales deseos.
Sólo para que le pueda gustar a la familia,
al compañerx sexual de paso o al jefe que no me quiso contratar por la mala presencia.
Somos la denuncia andante de las inconsecuencias de la democracia de los cuerpos
Cueste lo que cueste
Porque nuestros placeres estomacales no los transamos.
Somos quienes no nos resistimos a desaparecer ante el adelgazamiento de las diferencias corporales.

Porque el ser gordx no es algo anecdótico,
es político,
contra lo establecido.
...“Lo que no encaja, lo que excede, lo que estalla límites, costuras y cierres, asientos de micros, fronteras, ficciones, deseos”.

Acá están mis pliegues,
acá están mis rollos,
acá está el cuerpo,
ese que no corresponde,
ese que aparentemente nadie quiere follar,
este cuerpo enfermo.

Hablamos como gordxs, guatonxs,
desde las estrías, celulitis, rollos grasientos y sebosos
que recorren nuestros cuerpos desbordados,
el eterno sobrenombre escolar,
como proletarixs de la belleza y salud,
más deseantes que deseables.

Hablamos las guatonas transfeministas, radicales,
porque no basta con destruir el género
si no dinamitamos también las normas corporales.
Porque en el fondo, le damos asco a tu sistema de vigorosidad,
fortaleza,
fecundación y fuerza (de trabajo y militar).

Hablamos lxs gordxs que no comemos carne,
lxs que creemos que el racismo, el sexismo, el heterosexismo
y el especismo son rejas necesarias de destruir.
Lxs que no queremos trabajar,
lxs que deseamos dejar de ser, abortar.
Lxs que no queremos parir, estar en huelga.

También hablamos las gordos peludas, hediondas,
las feos, maricones hiperfemeninos,
quienes no salimos en las pornos si no es a modo de fetiche,
las camionas, desaliñadas, las que eructan en la mesa,
asquerosos, perturbadoras, excesivos,
nunca calladas ni impecables.

Éramos la gordita buena onda,
la que nadie sacaba a bailar,
la que jamás logró mantener una dieta,
la avergonzada, la que se cubría,
la “guatona culiá”, a esa que siempre le querían cerrar la boca,
la chancha, lechona, obesa, bola de grasa, aceitosa,
ballena, el java, el empolvado, el Gonzalo Cáceres,
el bola/pelota, el manteca.
Para el resto nuestro cuerpo es un gran globo deformado, grasiento.

Porque todxs somos potencialmente guatonxs anoréxicos.

No queremos modificarnos
o que nos acepten por “lo que somos por dentro”,
ni auto-torturarnos con dietas y ejercicios extremos,
queremos que los deseos se desaprendan
y que nuestro cuerpo se transforme en potencia de deseo por el simple
hecho de ser cuerpo.

Hablamos para los gordxs que aún se encuentran en el espacio
del silencio, de la vergüenza, de la burla...
Les invitamos no a salir del closet de las tallas, sino que a destruirlo...

El espejo no es un reflejo de la realidad,
lo que vemos en él no es más que una construcción social necesaria
de reconstruir.

Sacamos las garras, aullamos como lobas y salimos de espacio del
silencio.

HOY GORDE AYER PUTA MAÑANA LOBO

*Texto escrito junto a Samuel Hidalgo/Salmuera. *Las frases en comillas
están tomadas del GordaZine!, publicación amiga-hermanada.
(Álvarez, 2014, pp. 28- 31)*

Esta poderosa declaración explora la experiencia de vivir en un cuerpo
no hegemónico y no heterosexual, dentro de un sistema capitalista de
consumo que tiende a tratar a los cuerpos como simples productos. Cuando
estos cuerpos se desvían de la norma, se enfrentan a la inmediata
estigmatización. La autora y su coautor comparten su experiencia desde
siempre haber sido consideradas, les otre, les extrañas, les precarizadas, les

invisibles. Además, aborda la importancia de considerar a otros seres vivos y no solo desde la perspectiva humana capitalista, sino reconociéndolos como compañeros en esta existencia compartida.

Manifiesto de la colectiva cuerpos empoderados

Te preguntará quiénes somos. De dónde salimos. Por qué somos así.

Somos aquella niña que insultabas en la escuela. Sí, sí, no se te ha olvidado. Me gritabas gorda.

Somos la mujer que observas en el metro, con cara de agobio cuando me siento a tu lado, pensando cómo sería tu vida si tuvieras mis dimensiones corporales.

Somos ese compañero de equipo del que secretamente sientes vergüenza. No puedes dejar de preguntarte por qué no estoy más delgado con lo mucho que corro.

Somos tu amiga, la que se ha pasado la vida en el segundo plano, esa que te acompaña mientras ligas en las fiestas. La maja, gorda y fea según tus patéticos novietes.

Somos el que recibe, sin gracia, tus bromas sobre mi peso.

Somos la foca, el ballenato, la morsa, la vaca. Somos cualquier animal cuya característica física sea ser *gordo*.

Somos el niño que siente que nunca tendrá novia ni resultará atractivo a nadie por el tamaño de su barriga.

Somos la universitaria a la que decidiste no dar el puesto de trabajo, pues su imagen física no estaba a la altura para tu proyecto.

Somos el que nunca entendió porque ser gordo es considerado algo desagradable a nivel social.

Somos la que no tiene claro que ser gorda signifique no follar. Somos a la que le apetece hacerlo todo el rato.

Somos el que se esconde tras la toalla en la playa, cada día de cada verano. Somos la adolescente que se mira al espejo y llora, la que come y se siente mal, cada vez peor. Hasta que decide dejar de hacerlo.

Somos el gordo virgen de quien hacen chistes sus colegas cuando se refieren al sexo. Somos la gorda que no entra en tu ropa de marca ni en tus anuncios de alimentos dietéticos.

Somos la gorda vegana que come disfrutando de la vida y respetando la de otras (y sí, soy vegana y gorda, supéralo)

Somos la mujer gorda que se ríe en la cara de tus patéticos cánones de belleza. La que viste una blusa, un corsé, una camisa ancha o un vestido rosa si le apetece.

Somos los gordos trans, que odiamos tu interés por categorizarlo todo en extremos opuestos que no nos identifican.

Somos las activistas que estamos hasta los ovarios de combatir vuestras malditas armas de publicidad masiva contra nuestros cuerpos.

Somos tu hija, a la que recomendabas que hiciera dieta si quería gustar a los chicos y tener amigas.

Somos el que se miró al espejo y se sintió atractivo, aunque tras su puerta hubiera una sociedad que pensara justo lo contrario.

Somos la rabia personificada, la imposibilidad de esperar más. Somos muchas, estamos en todas partes. Vivimos aguantando las risitas y los insultos. Soportando miradas y juicios. Comentarios y silencios.

Somos las que estamos empezando a amar a nuestro cuerpo independientemente de lo que nos obliguen a sentir hacia él. Somos las que nos juntamos y nos contamos cómo nos sentimos y por qué. Las que reconocen las causas de sus lágrimas y las combaten día a día, de la mano, con todo el corazón.

Por eso nos declaramos feministas, anticapitalistas, y antiespecistas. Le declaramos la guerra al patriarcado, al machismo, al mercado, al mercado del cuerpo, a la publicidad asesina, a las dietas.

Queremos ver cuerpos diferentes. Queremos querer cuerpos diferentes. Queremos comer más de 1300 Calorías al día. A nosotras también nos aprieta el chocho la talla 38.

Estamos en contra de la corrección. En contra de la opresión. De la patologización. Creemos en el empoderamiento. Creemos en tomar las calles. En gritar. En ser unas histéricas. Somos chonis. Somos sofisticadas. Nos gusta el flow. Somos negras. No creemos en la culpa. No queremos ser víctimas. Queremos gritar. Queremos bailar. Queremos que nadie nos diga lo que tenemos que hacer. Queremos ser. (Colectivo cuerpos empoderados, 2014).

Celebramos y reivindicamos la unicidad de nuestros cuerpos, reconociendo su valía y su derecho a gozar de la vida en toda su plenitud. En un entorno que a menudo intenta limitarnos, elegimos empoderarnos y vivir nuestras vidas con autenticidad y alegría.

Esta protesta se enmarca en una perspectiva interseccional que abraza tanto las injurias como los apodos impuestos sobre los cuerpos gordes. Desde esa postura, rechazan el clasismo, el racismo y el especismo, optando por un camino de inclusión y diversidad. Este colectivo brinda la oportunidad de cuestionar y autoevaluarnos, analizando desde qué perspectiva miramos al mundo y desde cuál somos mirados. Nos invita a asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y emociones sin dejarnos arrastrar por la culpa impuesta por otros.

04 Mar Manifiesto colectivo del día mundial contra la gordofobia

Hoy, día 4 de marzo de 2022, personas gordas, activistas antigordofobia de la neutralidad corporal, y aliades de diferentes países, nos hemos unido para reivindicar el Día Mundial Contra la Gordofobia, resignificando el “Día Mundial Contra la Obesidad”, que tiene fecha el 4 de marzo, y que ha patologizado nuestros cuerpos, apariencias y tallas. Aunamos fuerzas para luchar y reivindicar nuestra autonomía corporal, liberación corporal, individual y colectiva. Estamos aquí mostrando resistencia ante un sistema que busca que desaparezcamos, y celebrando nuestros cuerpos gordos dignos de respeto.

La gordofobia es un sistema de opresión, que pone a las personas gordas en una situación de desventaja, injusticia y exclusión, y que se reproduce de forma sistemática y estructural. En gran parte responde a una serie de códigos morales así como al esquema ideológico del neoliberalismo. En nuestras sociedades se viene arrastrando la idea de que comer por placer está mal y que la

consecuencia directa de esa anomalía siempre es la gordura (como pasa con la sexualidad no normativa). Del mismo modo, el neoliberalismo dictamina que «si quieres, puedes» y que cada persona es el resultado única y exclusivamente de sus elecciones, obviando el contexto y otros factores.

El discurso médico normalizado legitima la gordura corporal como epidemia con resultado de muerte prematura por diversas enfermedades asociadas (al parecer las personas delgadas no las sufren) y enfoca su atención en la obesidad como un problema de salud pública en el que intervenir. Se pierde de vista pues, la problemática que subyace a la visión de la gordura como enfermedad, segregando nuestras corporalidades y generando categorías descalificadoras. Todo ello puede generar en las personas trastornos del estado del ánimo, principalmente de tipo afectivo y depresivo, así como, ansiedad generalizada, que se potencian a partir de un sistema que discrimina, victimiza y rechaza de pleno los cuerpos considerados gordos.

Así pues, reivindicamos que:

Las personas gordas no le debemos salud a nadie.

La obesidad no es una enfermedad, muy al contrario de lo que nos repiten día tras día por diferentes medios de comunicación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) no considera la obesidad una enfermedad, sino un posible factor de riesgo para algunas enfermedades.

Sabemos que todas las personas pueden mejorar su estado de salud sin necesidad de perder peso.

Perder peso no garantiza salud, en ocasiones es todo lo contrario; y hasta conlleva serios efectos secundarios.

Hay muchos factores que determinan la salud, la mayoría no dependen de nosotros, y estos no se pueden medir con parámetros simplistas, ni mucho menos una báscula. La salud no la define el tamaño o el peso de un cuerpo.

Hay personas gordas que gozan de salud y también pueden enfermar, como personas delgadas que gozan de salud y también pueden enfermar. La salud no es estática ni estética, aunque así lo diga el IMC.

La gordura es parte de la diversidad humana. No es un fallo moral, un problema de salud, ni una decisión personal.

La estética no implica que la salud sea estática.

Las personas gordas son merecedoras de recibir atención e intención de tratamiento médico, y son muchas personas gordas las que dejan de pedir ayuda porque no se creen merecedoras de recibirlas o porque ya han recibido bastantes mensajes de que su peso/cuerpo es la razón causante de todo malestar.

Y denunciamos que:

La obesidad (igual que el sobrepeso, el infrapeso o el peso “saludable” según su propia tabla) se diagnostica con el Índice de Masa Corporal (IMC).

La fórmula del cálculo del Índice de Masa Corporal ($\text{peso(kg)}/\text{talla(m)}^2$) fue inventada por Adolphe Quetelet, quien vivió entre 1796 y 1874, que fue un matemático (y no un médico) que buscaba las medidas perfectas para el hombre cis blanco europeo adulto. A pesar de esto, se utiliza también en mujeres, personas no-binarias o sin género, personas de todas las razas, y también en menores. El IMC es un indicador con un bagaje clasista, racista, androcentrista, cissexista y eugenésico.

La fórmula del cálculo y la interpretación de los resultados del IMC es de las pocas formas de diagnóstico médico que se mantienen casi inalterables a lo largo del tiempo, usando dos factores aleatorios de nuestros cuerpos: peso y altura. No se tienen en cuenta pues, otros factores como la densidad ósea, el porcentaje de grasa corporal o el porcentaje de masa muscular.

El resultado del cálculo del IMC se considera, hoy en día, una prueba médica fiable.

Los resultados del cálculo del IMC se usan en algunos países para que las compañías aseguradoras y otros agentes del sistema médico-estético puedan sacar mayor beneficio económico de las personas diagnosticadas (según el IMC) con sobrepeso u obesidad.

Para poner un ejemplo, en el año 1998 el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos cambió los criterios que definían, en base al IMC, cuál era el «peso saludable» y en qué resultado empezaba el «sobrepeso». Este cambio en la línea de corte se usó exclusivamente para que las compañías aseguradoras pudiesen sacar mayor beneficio económico a las personas que, de un día para el otro, y sólo por el cambio de criterio, fueron diagnosticadas con sobrepeso: 29 millones de personas en EUA.

Rechazamos categóricamente la “profesionalización” y la normalización de disciplinas como la Psicología Bariátrica y la Bariatría, que valiéndose de ramas de la psicología como la Cognitivo Conductual, que pretenden re significar y “ayudar” al paciente a quitarse inseguridades a través de someterse a una cirugía bariátrica, asegurando es la cura no sólo para recobrar su salud física, sino también su salud mental, atribuyéndole los malestares y diagnósticos de depresión, ansiedad, trastorno por atracón y soledad a la forma de su cuerpo y prometiendo la liberación y la cura, semejante a una terapia

de conversión (ahora ilegal en muchos países) encubierta en una cirugía mayor, con riesgos de salud a corto y largo plazo.

“No existe una sola forma efectiva de perder peso a largo plazo (por más de cinco años), aun cuando la cultura popular se esmera por hacernos creer lo contrario, lo cual afecta la salud mental de las personas gordas que nunca alcanzan el “peso saludable”. (Mann et al, 2017).

“El enfoque normativo al peso (que es el que se utiliza actualmente) no promueve conductas de salud y, en realidad, daña más a las personas que un enfoque inclusivo al peso”. (Tylka et al, 2014).

Debido al estigma y la discriminación, existe poca investigación sobre cómo mejorar la calidad de vida de las personas gordas que vaya más allá de una recomendación de pérdida de peso.

El acoso escolar engloba, entre otras formas de discriminación, los ataques gordofóbicos contra las corporalidades gordas en las etapas de la infancia y adolescencia. Como consecuencia se puede producir un menor rendimiento escolar, baja autoestima, aislamiento, entre otros.

Con todo ello, podemos decir que: “obesidad” es la palabra que usa la medicina para patologizar nuestra existencia, cuando simplemente es una realidad corporal distinta.

Etiquetarnos como personas enfermas sesga la visión de la medicina y, en consecuencia, las personas gordas somos tratadas de manera diferenciada en consulta:

En una visita médica por cualquier motivo, saldremos antes con una dieta para adelgazar que con un diagnóstico de lo que nos pasa

realmente o la receta que nos sea de menester, puesto que suelen atribuirse nuestros síntomas exclusivamente a nuestro peso.

Se nos recomienda hacer acciones que en las personas delgadas se asocia con un posible trastorno de la conducta alimentaria (TCA), como pesar los alimentos, contar las calorías, hacer ayunos, eliminar alimentos de nuestra dieta, mantener un control diario del peso, hacer ejercicio de forma compulsiva, etcétera.

Se nos propone la amputación de órganos vitales (a las que llaman “cirugías de reducción de estómago”).

Se nos propone consumir anfetaminas para ahuyentar el hambre.

Sabemos que es obligación del Estado (de todos los estados) velar por los derechos de la ciudadanía, pero se violentan más de 13 derechos humanos en nombre de la «salud», a causa de la discriminación y el bullying relacionado con el peso.

A partir de este 2022, todas las personas con sensibilidad en esta causa, consideramos el 4 de marzo el Día Contra La Gordofobia, una discriminación todavía no tipificada que solo puede recogerse bajo el paraguas de «discriminación por cuestión estética», y que se ceba con las personas gordas al considerarlas de menor categoría que las personas delgadas.

Documento firmado por 181 activistas que luchan contra la Gordofobia, los 365 días del año. (Lobatón, 2022)

Los manifiestos se pueden considerar fuentes históricas que proporcionan una rica variedad de información que nos permite comprender los sujetos, en este caso a la comunidad gorde, los conflictos, las ideas y los contextos sociales relacionados con el proceso histórico en particular de la discriminación hacía las corporalidades grandes y fuera de la norma. Al

analizar estos textos antes mostrados de manera crítica, se puede obtener una visión más completa y matizada de la historia, de los actores involucrados y las maneras en que se logren parar esta opresión desde la empatía y la conciencia.

Estos documentos pueden proporcionar información sobre las demandas de igualdad, la búsqueda de la aceptación y el respeto, y las experiencias de discriminación y estigmatización. Al estudiar los manifiestos desde una perspectiva más analítica, es posible identificar las narrativas dominantes que han perpetuado la discriminación y la exclusión de las personas gordes. Esto puede ayudar a desafiar y cuestionar los estereotipos, los prejuicios y los sistemas de opresión que se han construido en torno a la apariencia corporal. Al comprender mejor las causas y los efectos de la discriminación, se pueden desarrollar estrategias más efectivas para combatirla y promover una sociedad más inclusiva y equitativa. La empatía y la conciencia desempeñan un papel crucial en el proceso de parar la opresión y construir una comunidad digna.

Capítulo 2. Diagnóstico y Diseño de Intervención

2.1 Diagnóstico

Objetivo General

Conocer si usuarias activas de redes sociales mayores de 18 años han sufrido gordofobia.

Específicos:

- Han observado rechazo social hacia sus cuerpos.
- Perciben emociones o sentimientos negativos al compartir fotografías de su cuerpo.
- Han detectado el impacto de la gordofobia en sus relaciones interpersonales
- Han sido discriminadas por sus cuerpos en sus entornos personales, familiares y laborales.

Método

La siguiente investigación es aplicada, hemos partido de un estudio con enfoque mixto, en primer lugar, cuantitativo de acuerdo a la recolección de datos; cualitativo para la intervención.

Tipo de Investigación y Alcance

La investigación que a continuación, se presenta; es de tipo correlacional, la cual pretende mostrarnos la cara de la gordofobia en las mujeres jóvenes de la ciudad de Querétaro y cómo influyen las redes sociales para determinar una hegemonía corporal y el poco acercamiento a la diversidad corporal (Monje, 2011).

Participantes

Nuestras participantes fueron 88 mujeres, mayores de edad entre 18 y 62 años en la plataforma de *Google forms*. Los datos censales fueron edad y escolaridad.

Muestreo

Dentro de la muestra variada y de voluntarios, se tomaron en cuenta los siguientes criterios, mujeres mayores de edad con escolaridad mínima de preparatoria, que utilicen las redes sociales.

En cuanto al proceso de observación, se realizó una muestra por oportunidad a 88 mujeres durante los meses de diciembre y enero, en la primera fase correspondiente al mes de diciembre se observa en la prueba piloto que la mayoría de las mujeres participantes, en la variable edad, ascendía a los 30 años, por lo cual se realizó la segunda fase enfocada a mujeres menores de 30 años, puesto que ese era el objetivo.

Técnicas e Instrumentos

La encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida (López-Roldán y Fachelli, 2015, p. 8).

Se utilizó un cuestionario en *google forms* para conocer la situación de las mujeres jóvenes mayores de edad de la ciudad de Querétaro, de los cuales se han obtenido datos sobre cuestiones cotidianas en donde la práctica de la gordofobia prevalece muchas veces de manera oculta.

El instrumento que se utilizó como primera parte fue el cuestionario en línea, con el método de recolección que se presenta como una alternativa metodológica a las clásicas encuestas presenciales, de forma cuantitativa,

en primer lugar, (Rocco, Oliari 2007), los medios fueron las redes sociales, celulares y computadoras propias. Las variables se ajustaron a respuestas de evaluación, en donde el entrevistado expresa un juicio de valor. Tiene una confiabilidad de .025 por lo que resulta que la confiabilidad es muy baja.

Recolección y Análisis de Datos

Los datos recolectados se obtuvieron de las encuestas realizadas en la plataforma de *google forms*, fue graficada para realizar su análisis mediante la utilización del programa SPSS. El contacto con las participantes se desarrolló a partir de contactos en redes sociales como Facebook para contactar a personas que colaboran con mujeres y posteriormente hacerles llegar la encuesta a través de *whatsApp* en ambas fases de las encuestas.

Además, utilicé el modelo ecológico de Bronfenbrenner (Incháustegui y Olivares, 2011), el cual proporciona un análisis de los vínculos y contextos directos e indirectos que influyen en el individuo y su formación como tal. A partir de esta información se realizó una sistematización por medio de un árbol de problemas para dividir en causas y efectos de la problemática central.

Consideraciones Éticas

Apegándose a (APA, 2010), se obtuvieron consentimientos informados y se respetó en todo momento la confidencialidad y el anonimato de las personas voluntarias que participaron. Se solicitó autorización previa anexando un correo electrónico para obtener información acerca del cuestionario.

Resultados de Diagnóstico

A continuación, se exponen los resultados obtenidos a partir de la implementación de las encuestas utilizadas para la presente investigación, basándose en un análisis donde reseñan las respuestas a las preguntas diseñada en virtud de lo planteado.

Contexto

La presente investigación se realizó dentro del “no lugar” (Manna, 2010), el ciberespacio, debido en primer lugar a la emergencia sanitaria ocasionada por Covid-19 en la que vivimos actualmente desde del año 2020 y en segundo lugar porque es este mismo espacio el que nos interesa analizar desde la perspectiva feminista y de diversidad corporal, en este caso los cuerpos gordes.

Los cuerpos gordes han existido en toda la historia de la humanidad, actualmente son patologizados y atravesados por el rechazo social. Las corporalidades hegemónicas que someten a la delgadez impuesta en colusión con el juicio médico, medios de comunicación y redes sociales que bajo el discurso de la salud hacen percibir a los cuerpos gordes como enfermos, obsoletos y fuera del entorno social, dando pie al discurso de la gordofobia en cualquier ámbito de coetáneo de la vida.

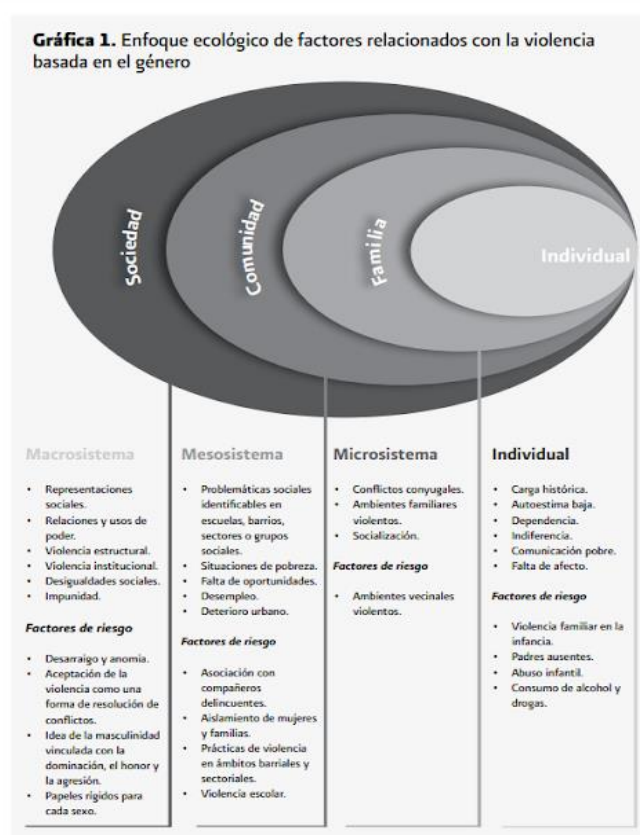
Resulta importante recalcar que las representaciones de las corporalidades gordes, tanto en medios como en redes sociales, se muestra de forma negativa, sometiendo al espectador a una gran cantidad de publicidad para perder peso y talla, aun cuando los discursos estén totalmente lejos de ser saludables, como si lo único trascendental ante la mirada social fuese lo visible y palpable. Existe una preocupación latente de la mayoría de las mujeres en el planeta por mantener el estándar de talla, incluso en las infancias y las personas delgadas, como si fuese un oprobio moral no ser delgado. Esto se manifiesta en la vida cotidiana llegando a generar frustración en muchas mujeres, principalmente en aquellas que se perciben gordes. Con lo antes mencionado, se realizó un estudio cuantitativo con una muestra por oportunidad en redes sociales a través de un cuestionario de *Google forms*, en el cual participaron 88 mujeres de entre 18 y 62 años con una media de edad 31.57 y desviación estándar 10.10.

Análisis Desde el Modelo Ecológico

A partir del modelo ecológico y los datos recolectados se puede realizar una descripción precisa y el análisis de cada área que expresa esta investigación sobre la gordofobia. Las respuestas que expone este diagnóstico, permiten sintetizar en dicho modelo sobre los aspectos importantes.

Figura 29.

Modelo Ecológico de Bronfenbrenner



Nota. (Incháustegui y Olivares, 2011).

Este modelo (*Figura 1*) se remite a que el sujeto se desenvuelve en diferentes contextos, los cuales inciden directa e indirectamente en el desarrollo estructural. Por ende, el modelo ecológico se desglosa en diferentes componentes que a su vez se relacionan. Comenzando por

individual, microsistema, mesosistema y macrosistema, en donde se toma como ejemplo la figura 1 para complementar el análisis de la gordofobia.

Individual: Tiene repercusión directa, como lo es la carga histórica, genética, sistema endócrino y las vinculaciones en las que se desarrolla el individuo.

Microsistema: Los vínculos establecidos entre el individuo y un entorno, como lo es la familia y la pareja, la socialización como mujer, la dieta y nutrición.

Mesosistema: Los vínculos establecidos entre diferentes microsistemas, pueden ser de diversos contextos en donde participan con otros individuos y, como los son los vecinos, la escuela y el trabajo; la discriminación escolar y laboral, el acoso médico

Macrosistema: Los vínculos establecidos de forma indirecta, pero que afectan al contexto del individuo, como la sociedad, las políticas públicas, las percepciones, creencias y valores, las representaciones sociales, la falta de representación en medios de comunicación, la industria de la moda, el mito y canon de belleza.

Análisis de Variables Cruzadas

Las personas que se perciben gordes son 3.27 veces más propensas a recibir comentarios sobre su cuerpo que las hacen sentir mal, que aquellas que no se perciben gordes (Gráfico 2; $\chi^2(1, N=88) = 6.75, p = .009$, Figura 30, $RM = 3.27$ IC [1.31, 8.15]; 74.4% personas gordes reciben este tipo de comentarios vs. 46.9% de las que no se perciben gordes).

Navajas-Pertegás menciona en el artículo *Deberías adelgazar, te lo digo porque te quiero* (2021, p.6):

Con once años destruí los retratos de mi comunión y no tomé fotografías de cuerpo entero hasta que llegaron las cámaras digitales que permitían eliminar las imágenes indeseadas. Aquella observación de mi hermano desencadenó una preocupación constante por el peso: me volví

susceptible a comentarios sobre mi cuerpo, introvertida e insegura. En el colegio, los chismorreos sobre el físico plagaban las conversaciones entre mis compañeras. Una de ellas me espetó «culo gordo» un día, riendo a carcajadas.

La preocupación por el peso y talla es un asunto cuasi obsesivo de la mayoría de la población, pero en específico de las mujeres, la *Organización Mundial de la Salud*, nombró la gordura como epidemia (OMS, 2015). De esta forma los cuerpos gordes son estigmatizados desde la infancia, transfiriendo la premisa de enfermedad y riesgo a cualquier cuerpo que no se ciña al canon estético; con el siguiente análisis de prueba de independencia $\chi^2(1, N = 88) = 19.37, p = 0, (RM = 7.77 \text{ IC } [2.99, 20.20])$ Figura 30. Resulta estadísticamente en que las personas que se perciben gordes se las ha sugerido perder peso cuando acuden al médico, aun cuando asisten por otra cuestión médica. 69.2% de las personas gordes corren mayor riesgo de ser discriminadas médicamente con una diferencia de 22.45% de las que no son gordes.

La discriminación también llega a otras cuestiones como la ropa, que es difícil de encontrar, existen pocos diseños y según Vargas (2019) “Donde las medidas estándar de las prendas están muy en la media y generan división social y una desigualdad física tanto en personas extremadamente delgadas como en las personas gordes”, así mismo también Vargas menciona a Rocío Hormazábal artista visual, modelo y fotógrafa, que integra la imagen de calendario haciendo uso de su propio cuerpo gorde, ropa que conlleva un juicio hacia quien la usa por el tamaño de su cuerpo de esta forma; se puede decir que las personas que se perciben gordes, alguien más les ha nombrado así por alguna prenda de vestir en particular, se encontró un factor de riesgo de 46.15% mayor en las personas que se perciben gordes a diferencia de las que no con un 16.33%, la prueba de independencia $\chi^2(1, N = 88) = 9.28, p = .002$, nos lo muestra en la figura 30; $(RM = 4.39 \text{ IC } [1.62, 11.76])$.

A pesar de que las corporalidades gordes son inevitables de ver, no se les concede ninguna aprobación para mostrarse o ser representadas tanto en medios, como en redes sociales, en nuestro análisis encontramos que dichas corporalidades tienen 9.23 veces mayor riesgo de ser rechazadas al subir

fotos a redes sociales, que aquellas que no se perciben gordes, además de tener que tolerar el bombardeo de publicidad malsana con remedios milagrosos para perder peso e infinidad de productos y prácticas corporales para estar dentro del canon de belleza. En la figura 30, se puede observar que $\chi^2(1, N = 88) = 10.03$, $p = .002$, ($RM = 9.23$ IC [1.90, 44.71]); donde 28.21% de las personas gordes tienen este tipo de juicios en redes sociales vs 4.08% de las que no.

Además de que la mayoría de las redes sociales está plagada de filtros que permiten modificar la apariencia a placer, como si el cuerpo natural fuese motivo de vergüenza, en un mundo donde la cosificación femenina es extrema, ser una mujer gorda implica sentir que cualquiera hace un gran esfuerzo por acompañarnos, casi teniéndose que conformar con las migajas de atención del otro y muchas veces maltrato. La poca validación que tienen las corporalidades gordas en la sociedad se traduce en un desamor constante hacia uno mismo, acompañada de una sensación de insuficiencia en todas las áreas de la vida, llevando una cotidianidad desdichada (Ahmed, 2015). De hecho, mientras que para las personas gordes la dificultad de encontrar pareja es de 30.8% para las que no se perciben gordes es de 12.2%. Acorde con la prueba de independencia $\chi^2(1, N = 88) = 4.58$, la diferencia sí fue significativa $p = .032$, por lo que se puede inferir que, las personas que se perciben gordes tienen más riesgo de no encontrar pareja (Figura 30; $RM = 3.18$ IC [1.06, 9.49]).

Por otro lado, se tiene que la validación de las mujeres aún se rige por su belleza o la relación con un varón, a pesar de que se ha demostrado que podemos hacer cualquier trabajo de la misma manera que los varones. De esta forma, se pudieron profesionalizar los empleos y dejaron de ser un espacio temporal previo al matrimonio, lo que a su vez repercutió en nuevas normas sobre los empleadores y el manejo de estrategias distintas para ciertos puestos. Con un falso empoderamiento hacia las mujeres, se les dio acceso al trabajo remunerado, paralelamente también aparecieron nuevas leyes apoyando a los patrones con respecto a la apariencia y edad de las empleadas, de nuevo quedando en desventaja las mujeres (Wolf, 2002).

Por otro lado, aún persiste la triste realidad de que la validación de las mujeres sigue estando influenciada por su belleza o su relación con un hombre, a pesar de que se ha demostrado repetidamente que las mujeres son igualmente capaces de desempeñar cualquier trabajo de la misma manera que los hombres. Afortunadamente, a lo largo del tiempo, se ha logrado profesionalizar muchos empleos que antes eran considerados como un mero paso temporal previo al matrimonio. Esto ha generado un impacto en las normas relacionadas con los empleadores y ha llevado a adoptar distintas estrategias para cubrir ciertos puestos laborales y la generación de nuevas leyes que, de manera velada, apoyan a los empleadores en temas relacionados con la apariencia y edad de las empleadas. Esto vuelve a poner a las mujeres en una posición de desventaja (Wolf, 2002).

Una mujer que aspira a un puesto alto no puede tener cualquier apariencia. De acuerdo con el libro de Naomi Wolf (2002), *El mito de la belleza*. De esta forma se deduce que las personas que se perciben gordes tienen 9.23 veces menos oportunidad de ascender laboralmente, derivada de la prueba de independencia $\chi^2(1, N = 88) = 4.11, p = .043$; Figura 30, $RM = 3.95$ IC [973, 16.09]). Se encontró que 20.51% tiene mayor riesgo de no poder ascender a diferencia de las que no se perciben gordes con 6.12%. Magda Arana en su artículo *Devenir gorda. Proceso de identificaciones y afectaciones deseantes* (2021), cuenta que los compañeros de trabajo se creían con derecho de hacer comentarios sobre su cuerpo y en su grupo de amigas secretamente le nombraban *la fat*, además de no querer tener semejanza con ella, se valían de su apariencia para hacer una discriminación etaria, ya que las personas delgadas aparentan menor edad. De esta forma, a las personas gordas se les deshumaniza o están infravaloradas como personas en varios sectores sociales, incluso los más cercanos como la familia, lo mismo que las infancias gordas son más proclives a los desórdenes alimenticios, donde la sorna produce inseguridad y estigma que deteriora la salud física y mental (Bacon y Aphramor, 2011; Calogero et al., 2019 en Navajas-Pertegás, 2021).

Las personas que se perciben gordes tienen 12.38 veces más probabilidades de sufrir discriminación dentro del ámbito familiar, la prueba de

independencia desprende $\chi^2(1, N = 88) = 8.07, p = .004$ (RM = 12.38 IC [1.47, 103.95]; Figura 30). 20.5% personas gordes reciben discriminación dentro de casa vs. 2.04% que no es gorde.

Se puede concluir, de esta manera, que la percepción corporal afecta de manera inherente a las personas gordes, tanto de manera personal como de manera social, de la misma forma se reconoce que existe una mayor presión social, juicio, discriminación tanto en el ámbito, familiar, escolar y laboral. La mayor parte de las veces, se le expresa directa o indirectamente a las personas gordes que son inadecuadas en cualquiera de los espacios que ocupan o que su presencia y compañía es incómoda por poseer un cuerpo gorde.

Figura 30.

Comparación de Personas que se Perciben Gordas y Personas que no se Perciben Gordas

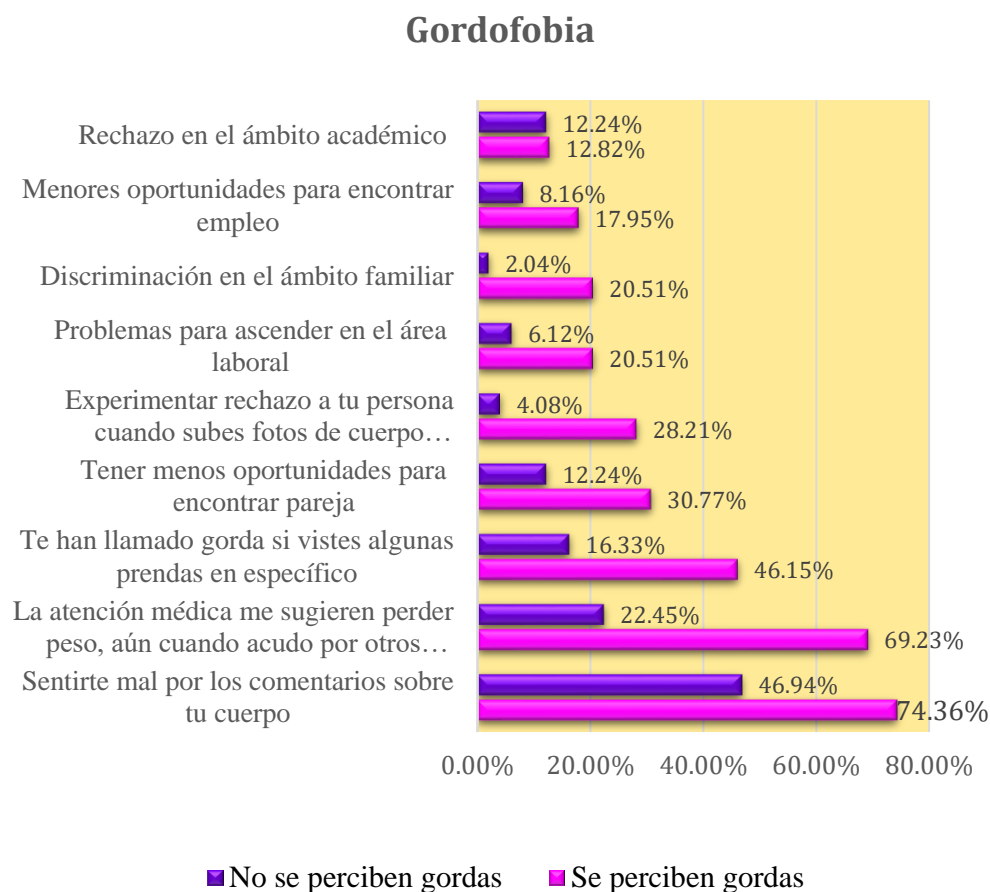
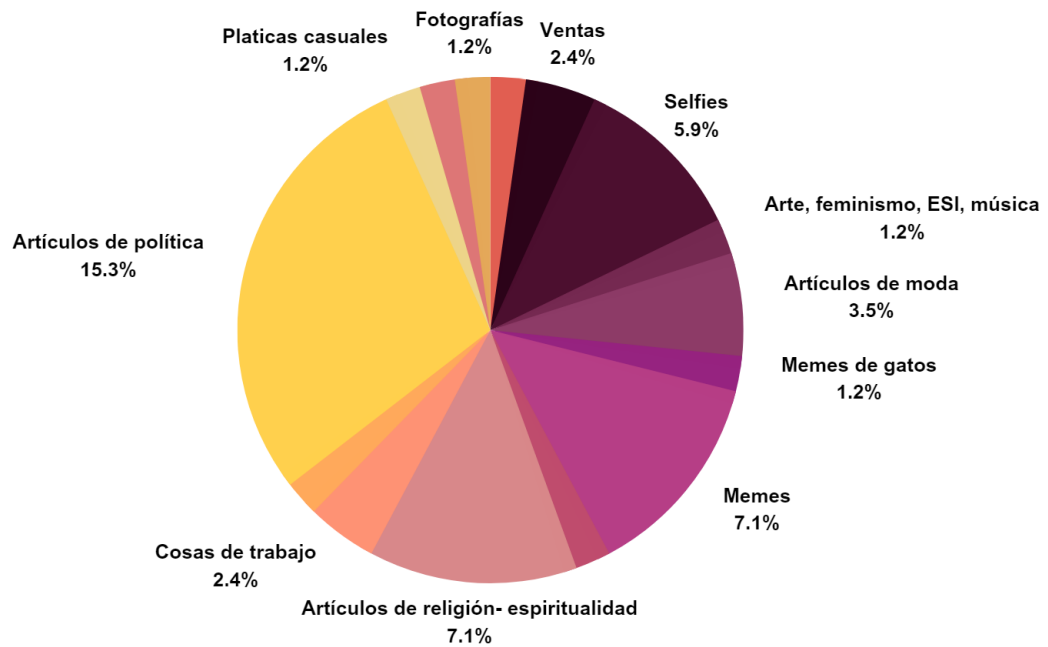


Figura 31.

¿Cuál es el Contenido que Más Compartes?

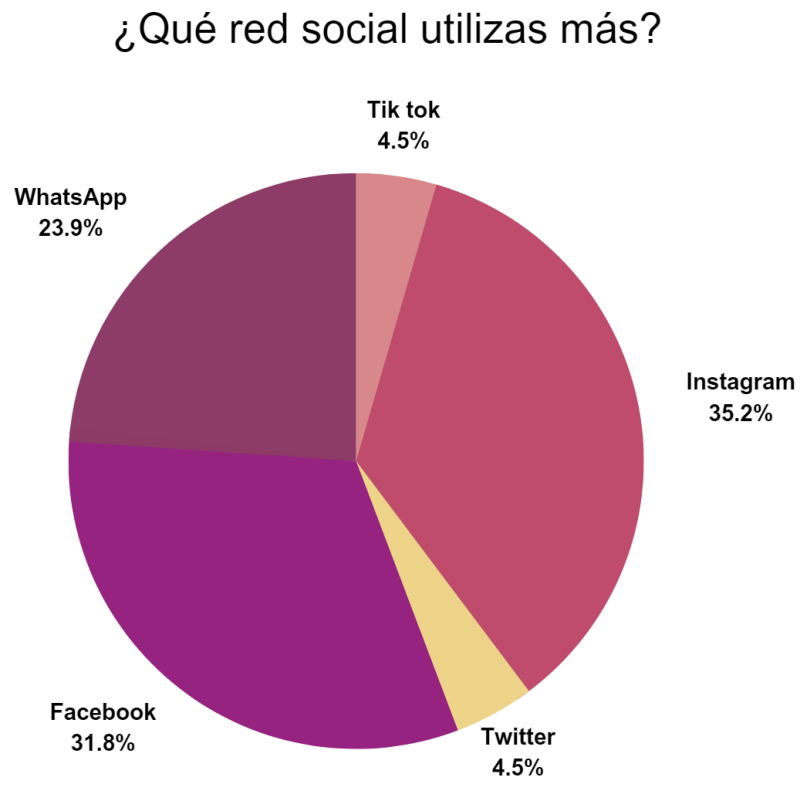
¿Cuál es el contenido que más compartes?



Nota. Gráfica con los temas que se distribuyen en las redes sociales.

Figura 32.

¿Qué Red Social Utiliza Más?



2.2 Diseño de la Intervención

Justificación de la Intervención

La intervención social artística, comprende formas para articular, desde la semiótica y la semántica, una perspectiva de creación con los elementos que permiten llevar a la consciencia y la reflexión a la población con la que se trabajará, en este caso, mujeres jóvenes de entre 18 y 30 años, socializando la problemática de la gordofobia. Acercándose al arte terapia en la producción artística y visual, tanto para las participantes como para la investigadora, se establece un enfoque de aprendizaje mutuo. El objetivo es provocar un proceso en el que las integrantes puedan resignificar su corporalidad, su palabra y su identidad personal. De esta manera, se busca la reapropiación de la palabra gorda-gorde, siguiendo la visión emancipadora del concepto de la injuria, tal como fue propuesto por Paul B. Preciado (2009)

Objetivos de la Intervención

Posterior a los resultados del diagnóstico se ha identificado que la diversidad corporal es un tópico que aqueja a la sociedad, pero en su mayoría a las mujeres. De esta manera, se pretende implicar a las participantes para obtener una visión más amable consigo mismas con relación a su corporalidad.

General

Visibilizar y difundir, a través del arte en redes sociales, la gordofobia y el activismo gorde, para transformar las percepciones acerca de los cuerpos gordes, propiciar su despatologización y llevar hacia el principio de la liberación de los estereotipos de género y los cánones de belleza para dar lugar a la diversidad y la emancipación corporal.

Específicos

- 1.- Reflexionar sobre la difusión de la gordofobia y el impacto en las personas en redes sociales.
- 2.- Conocer el trabajo de artistas feministas y activistas sobre corporalidades.
- 3.- Provocar la creatividad y reapropiación de las corporalidades y mediante la injuria, en un posicionamiento positivo y político de la diversidad.
- 4.- Crear arte gráfico y difundirlo en redes sociales y espacios públicos.

Plan General de Implementación

Tabla 1

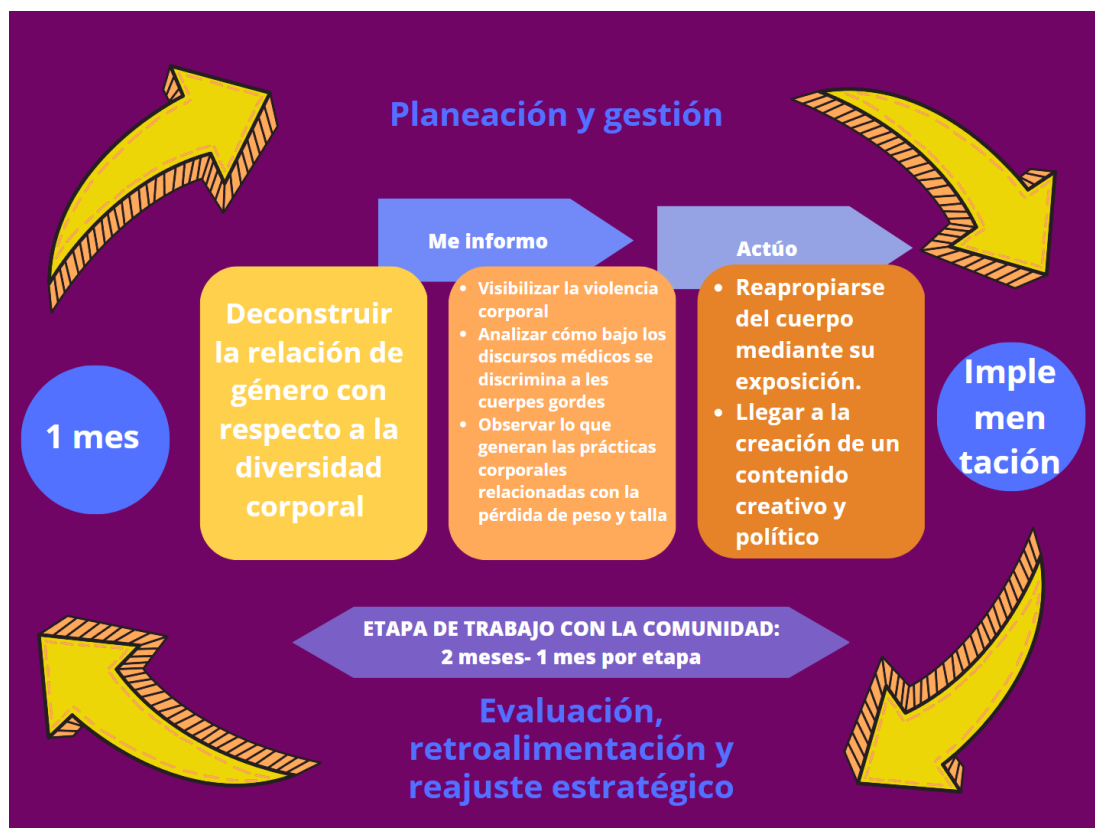
Plan general de Implementación

Gestión	Aplicación	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Acordar días y horario de reunión con las mujeres participantes. Tentativamente los fines de semana durante 4 horas presencial y un día a la semana por 2 horas virtual• Gestionar los espacios físicos y/o virtuales en donde se llevarán a cabo las actividades (Centro de Arte Bernardo Quintana)• Obtener los recursos materiales que se requerirán para toda la intervención.• Estructurar formalmente las actividades de los talleres, definiendo las técnicas, duración, recursos operativos y materiales, y procedimientos.• Difusión de la intervención.	<p>Desarrollo de la intervención: ejecución de los contenidos temáticos y de las actividades programadas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Importante considerar una evaluación diagnóstica al inicio y a la mitad de la intervención, para comparar los resultados con los de la evaluación final.	<p>Cierre de actividades y retroalimentación.</p> <p>Evaluación final del impacto generado por la intervención las participantes</p>

Lógica y Diagrama del Proyecto

Figura 33.

Lógica y Diagrama del Proyecto



Beneficiarios del Proyecto

Directos: Las beneficiarias directas son mujeres que han sufrido gordofobia y que además están interesadas en el tema de diversidad corporal y que tuvieron acceso al *taller de gráfica, ilustración y plástica gorda*.

Indirectos: Las personas que se pueden beneficiar indirectamente, son el grupo de personas que cercanos a las participantes, ya sea familia, compañeros de escuela y/o trabajo, amigos, vecinos y todo aquel con el que tenga relación con las participantes, puesto que la finalidad de este tipo de experiencias es trascender más allá de las participantes.

Cobertura Geográfica

El proyecto de intervención se llevó a cabo en el Centro de Arte Bernardo Quintana, Dr. Leopoldo Río de la Loza #23 en el centro de la ciudad de Querétaro, puesto que es un espacio que resulta cómodo para que asistan mujeres de toda la ciudad.

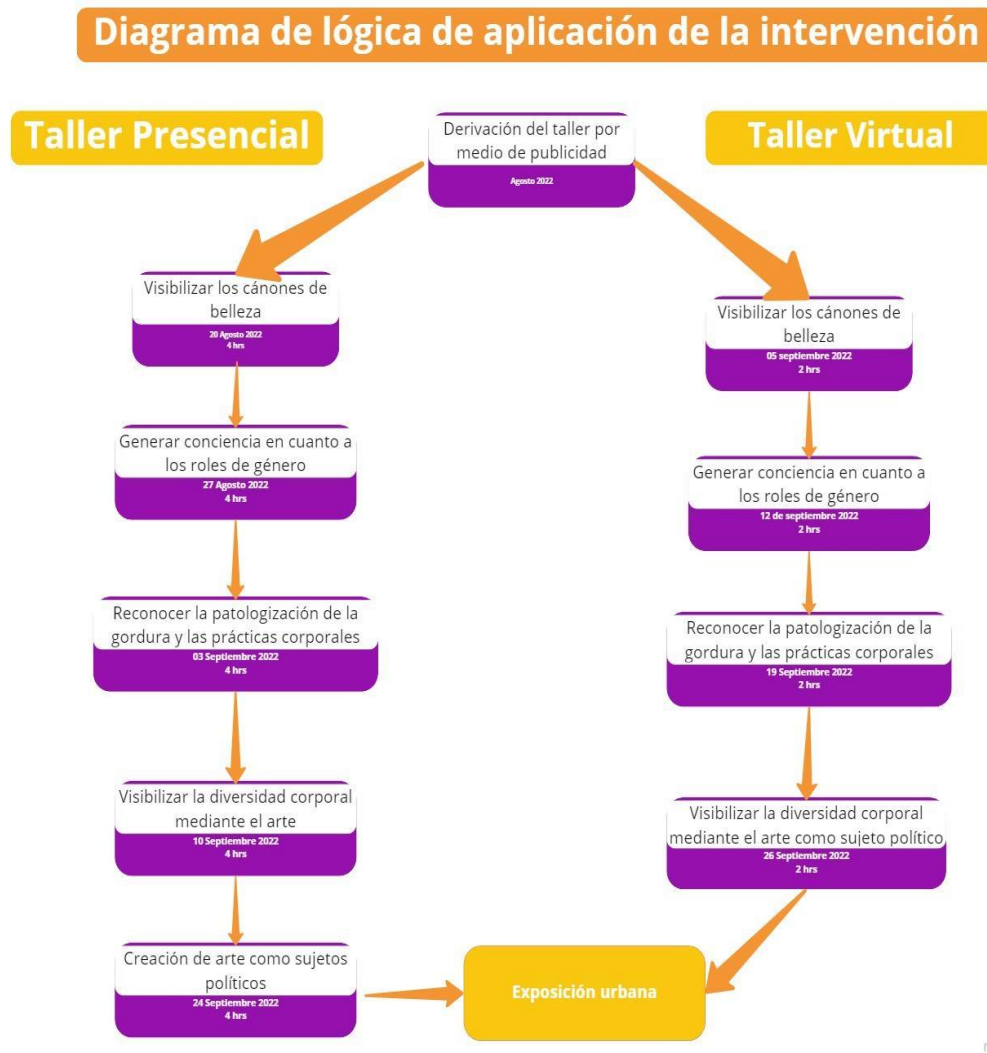
Equipo de Trabajo

El equipo de trabajo de esta intervención consta principalmente de la investigadora, del comité directivo de la investigación- acción. De los encargados y directiva del centro cultural que apoyaron con mobiliario y recursos técnicos. Por otra parte, se cuenta con algunos facilitadores voluntarios dentro de los talleres para el área de dibujo y otra para expresión corporal.

Método

Figura 34

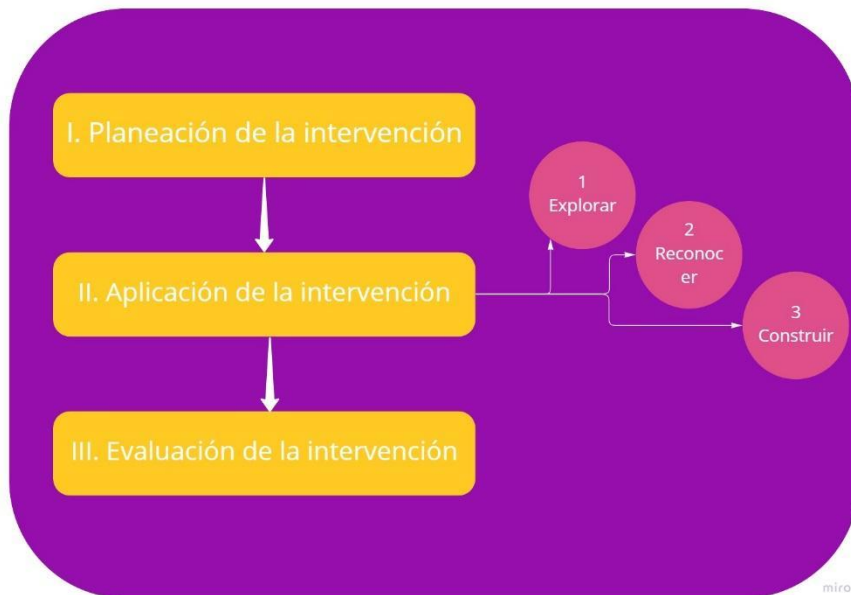
Diagrama de la Lógica de Aplicación de la Intervención



En ambos talleres se tiene la misma lógica para aplicar la intervención, la única diferencia es la creación de arte de forma análoga y la forma digital. En ambos casos se busca llegar a visibilización de la diversidad corporal con la culminación de una exposición digital.

Figura 35

Planeación de la Intervención



La planeación de una intervención social es un proceso esencial para diseñar, implementar y evaluar programas o acciones dirigidas a abordar problemáticas sociales en este caso el *Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde* que impactó en la vida de las participantes.

Descripción de las Etapas Directas. Trabajo con la Comunidad

Primera Etapa: Gestión.

Objetivo: Gestionar publicidad para la realización de la intervención.

Meta: Convocar a las personas interesadas en el tema, incluyendo artistas.

Acciones: Pega de carteles, publicidad en línea y medios de comunicación.

- Duración: un mes.
- Recursos: carteles, pegamento, medios de comunicación en línea.
- Productos de la actividad: Convocatoria para los talleres.
- Medios de evaluación: Se sabrá si la gestión fue correcta de acuerdo con las asistentes que lleguen a los talleres y si los medios tanto en redes sociales como carteles, radio y televisoras locales pueden difundir.

Segunda Etapa: Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde (Aplicación)

Objetivo: Materializar la injuria de forma positiva por medio del arte.

Meta: Que las participantes identifiquen las violencias corporales y de género, trasladándose al arte dentro del taller.

Beneficiarias: Mujeres que han sufrido gordofobia.

Acciones: Visibilizar cánones de belleza, generar conciencia sobre los roles de género en relación con los cánones, reconocer la patologización de la gordura, visibilizar la diversidad corporal mediante el arte, reapropiación de la injuria, creación de arte como sujetos políticos.

- Duración: 20 horas repartidas en cinco sesiones de cuatro hrs. cada una presencial y ocho hrs repartidas en cuatro sesiones de dos hrs. cada una.
- Método: Investigación- acción.
- Recursos: Cañón, mobiliario para el ejercicio, hojas de papel, plumones, lápices pegamento, papel adherible, suajadora de botones, tijeras, internet, celular, aplicaciones para el celular tiempo para realizar el trabajo fuera del taller.
- Productos de la actividad: stickers y collage.

Medios de evaluación: Las asistentes aprenden y construyen a partir de las herramientas brindadas por talleristas, desde lo corporal, la expresión gráfica y la potencia que implica ser gorde.

Tercera Etapa: Exposición Urbana

Objetivo: Presentar la obra de las participantes realizada durante el taller en una galería en línea de la exposición urbana para que las participantes puedan acceder a ella.

Meta: Visibilizar la violencia corporal y mostrar la gordofobia por la que han pasado las participantes, además de terminar una obra colectiva y la participación de una performer gorda dentro del evento.

Beneficiarias: Mujeres que han sufrido gordofobia y público en general

Acciones: Imprimir, pegar stickers en la calle, fotografiarlos para hacer la galería en línea.

- Duración: cuatro horas.
- Método: Investigación acción.
- Recursos: Lugar de impresión, calle.
- Productos de la actividad: stickers, exposición urbana y galería en línea

Medios de evaluación: Las participantes podrán mostrar el producto realizado durante el taller de 5 sesiones presencial y 4 sesiones virtuales, en donde ellas estén satisfechas del resultado individual.

Cuarta Etapa: Evaluación

Objetivo: Examinar objetivamente la participación de las asistentes a los talleres en conjunto con ellas.

Meta: Conocer el alcance de los talleres y la exposición.

Acciones: Análisis de datos, evaluación, retroalimentación y ajustes del proyecto.

- Duración: dos meses.
- Método: cualitativo.
- Recursos: computadora.
- Productos de la actividad: Resultados del análisis.

Cronograma de Actividades

Tabla 2

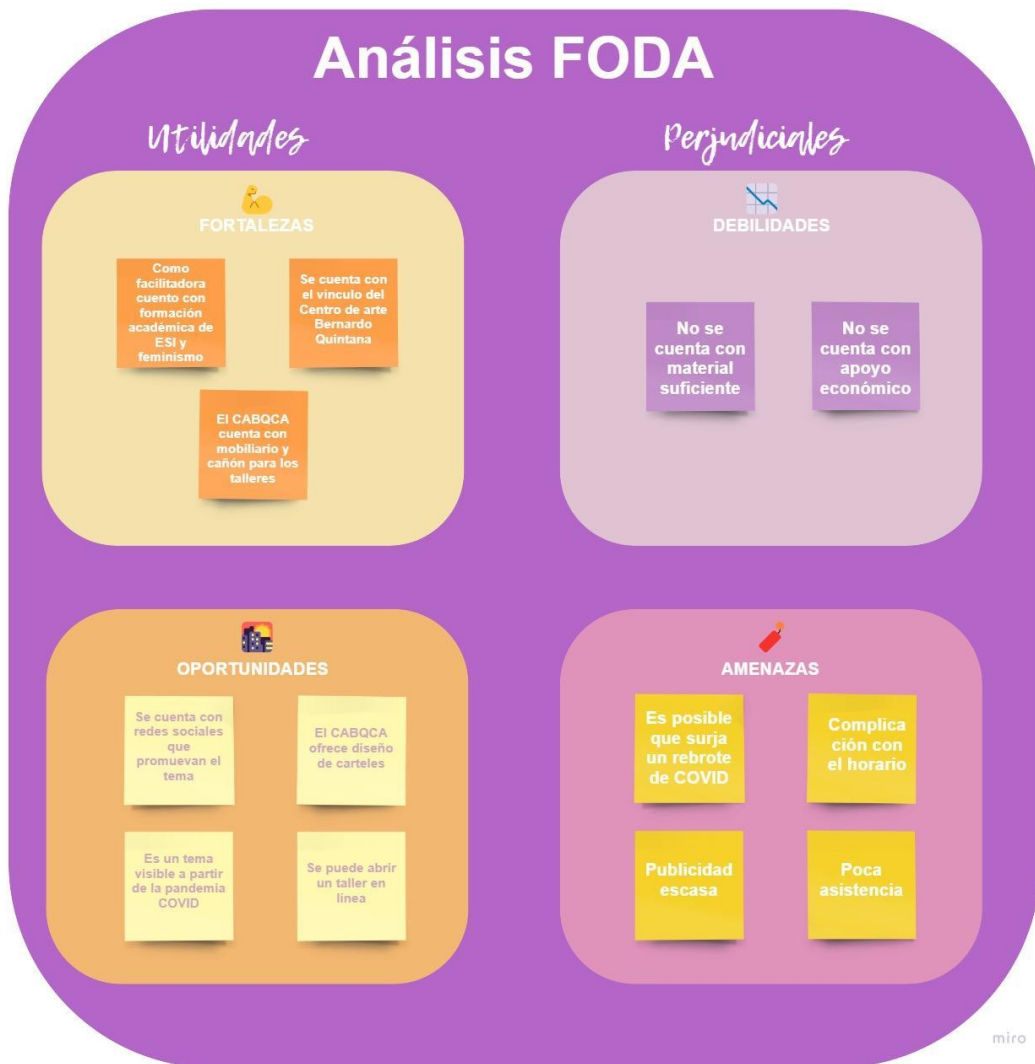
Cronograma



Análisis FODA

En el diseño de la intervención se realizó bajo el análisis y observación de las singularidades de la población hacia quienes va dirigido el taller, los recursos materiales, temporales y técnicos, también se consideró el apoyo del Centro de Arte Bernardo Quintana, institución donde se realizó este proyecto. Se contempló realizar una segunda versión del taller, debido a que es incierta la contingencia por Covid-19, una versión virtual para el taller y las emociones que esta pandemia produce en la población objetivo.

Figura 36
Análisis FODA



Plan de Trabajo de los Talleres

Tabla 3

Plan de trabajo Taller Presencial

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Fecha	20. 08. 22	27. 08. 22	03. 09. 22	10. 09. 22	24. 09. 22
Duración	4 horas	4 horas	4 horas	4 horas	4 horas
Objetivo General	<ul style="list-style-type: none"> Analizar los discursos de odio entorno al cuerpo de las mujeres a fin de reconocerlos y eventualmente, problematizarlos y desafiarlos Favorecer un espacio de cuidado colectivo que permita reconciliarse con su cuerpo y la comida a través del arte terapia. 	<ul style="list-style-type: none"> Visibilizar algunos de los cánones de belleza para llegar a la reflexión de las violencias que se ejercen contra las mujeres por razones estéticas. 	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar sobre la importancia del cuerpo, del arte, su conjunción y politizar el cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de gráfica, estampa y plástica. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de gráfica, estampa y plásticas.
Recursos	Cuadernillo, plumas, plumines, cañón, revistas, ropa cómoda, creación de grupo de whatsApp	Cuadernillo, plumas, plumines, cañón, revistas, ropa cómoda, creación de grupo de whatsApp	Cuadernillo, plumas, plumines, cañón, revistas, hojas blancas, lápices	Cuadernillo, plumas, plumines, cañón, revistas, hojas blancas, lápices, marcadores de acrílico, papel contact	Cuadernillo, plumas, plumines, cañón, revistas, hojas blancas, lápices, marcadores de acrílico, papel contact
Productos de la actividad e intervención	Reflexiones escritas	Reflexiones escritas, relatoría, proyecto colectivo, hashtags sobre la actividad	Reflexiones escritas, bocetos de dibujo	Productos de la actividad e intervención	Slickers, estampas y hashtags de la actividad
Medios de evaluación y verificación	Lista de asistencia, retroalimentación de las dinámicas, fotografías y bitácora	Lista de asistencia, retroalimentación de las dinámicas, fotografías y bitácora	Lista de asistencia, retroalimentación de las dinámicas, bocetos de dibujo, fotografías y bitácora	Lista de asistencia, retroalimentación de las dinámicas, stickers y estampas, fotografías y bitácora	Lista de asistencia, retroalimentación de las dinámicas, slickers y estampas, fotografías y bitácora
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de corporalidades y expresión corporal Analizar la discriminación bajo los discursos médicos Observar y nombrar los trastornos alimenticios Nombrar todas las prácticas corporales que están relacionadas con la medicina y la pérdida de peso Compartir una receta de nuestra comida favorita 	<ul style="list-style-type: none"> Breve lectura del Mito de la belleza (Wolf 2002) Presentar material audiovisual sobre el canon de belleza Enfatizar cuál es la importancia de los cánones Reflexión escrita sobre las cuales las participantes han vivido Dinámica de la ruleta Elaborar tabla comparativa de los mandatos de las mujeres y la desobediencia de ellos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación visual de artistas latinoamericanas que representen diversidad corporal y gordofobia, resaltar la importancia del arte como medio de expresión y su impacto Hablar sobre los comentarios que nos han hecho sobre nuestro cuerpo Retomar la importancia del humor, el juego de palabras y el placer Reflexionar sobre la importancia del cuerpo gordo políticamente 	<ul style="list-style-type: none"> Pasar los bocetos al proyecto final Realización de stickers y estampas Continuar con el proyecto colectivo final 	<ul style="list-style-type: none"> Finalización de slickers y estampas Colaboración del proyecto colectivo final Finalizar proyecto colectivo Dar cierre al taller con reflexiones y dinámicas

Tabla 4
Plan de Trabajo Taller Virtual

Plan de Trabajo Taller Virtual				
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Fecha	04. 09. 22	12. 09. 22	19. 09. 22	25. 09. 22
Duración	2 horas	2 horas	2 horas	2 horas
Objetivo General	Visibilizar algunos de los cánones de belleza para llegar a la reflexión de las violencias que se ejercen en las mujeres	Reconocer los discursos de odio, reconciliarse con su cuerpo y la comida	Reflexionar sobre la importancia del cuerpo, del arte y su conjunción	Realización de gráfica, estampa y plástica digital
Recursos	computadora, celular, internet y libreta	computadora, celular, internet y libreta	computadora, celular, internet y libreta	computadora, celular, internet y libreta
Productos de la actividad e intervención	Reflexiones escritas, creación de grupo de whatsapp	computadora, celular, internet y libreta	computadora, celular, internet y libreta	computadora, celular, internet y libreta
Medios de evaluación y verificación	Lista de asistencia, cuestionarios de datos censales	Lista de asistencia, retroalimentación de las dinámicas	Retroalimentación de las dinámicas, muestra de collages	stickers, estampas, fotografías y retroalimentación del grupo de Whatsapp
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> a) Presentación y dinámica rompe hielo sobre interseccionalidad con un test de interseccionalidad b) Presentación de 3 videos c) Analizar la discriminación bajo los discursos médicos con comerciales, publicidad, nombrar todas las prácticas corporales que están relacionadas con la medicina, la pérdida de peso y los trastornos alimenticios d) Analizar sobre los mandatos de las mujeres y la desobediencia de ellos e) Enfatizar cuál es la importancia de los cánones y sus vivencias f) Realizar collage del cuerpo desobediente g) Pedir traer su receta favorita para compartir h) Compartir lecturas de Naomi Wolf para leer en casa i) Cierre de la primera sesión de taller 	<ul style="list-style-type: none"> a) Breve lectura del Mito de la belleza (Wolf 2002) b) Presentar material audiovisual sobre artistas que han integrado los mandatos de género en sus obras. c) Enfatizar cuál es la importancia de los cánones y sus vivencias d) Cierre de la segunda sesión de taller compartir lectura de apoyo, el cuerpo sin patrones e) Comentar cómo podría ser un cuerpo desobediente y hacer de tarea collage con el tema 	<ul style="list-style-type: none"> a) Presentación visual de la introducción del trabajo de Erika Bülle, Alejandra Labea Rodríguez y Yolanda Benalba. b) Hablar sobre los comentarios que nos han hecho sobre nuestro cuerpo c) Presentación del manifiesto gorde. d) Retomar la importancia del humor, el juego de palabras y el placer e) Cierre de la tercera sesión con la tarea del ejercicio "Panzas" de Ana Miranda 	<ul style="list-style-type: none"> a) Presentar ilustradoras y artistas con trabajo sobre gordofobia b) Realización de bocetos para imágenes c) Realización de stickers y estampas d) Cierre de la cuarta sesión y finalización del taller

Presupuesto

Tabla 5

Presupuesto

Presupuesto					
Recurso	Costo unitario	Unidades/ Evento	Subtotal		
Recursos materiales	Rotuladores acrílicos	\$369	2	\$738	
	Rotuladores de doble punta	\$399	1	\$399	
	Papel Bond	\$50	1	\$50	
	Rodillo para grabado	\$200	1	\$200	
	Tinta	\$100	2	\$200	
	Baren	\$150	1	\$150	
	Papel adhesivo	\$100	2	\$200	
	Suajadora de botones	\$1800	1	\$1800	
	Papel contact	\$185	1	\$185	
	Agua	\$100	5	\$500	
	Bocadillos	\$500	5	\$2500	
	Recursos humanos	Facilitadora	\$ 0	1	\$ 0
		Talleristas	\$ 500	2	\$ 1000
Artistas		\$ 500	1	\$ 500	
Total			\$ 8,422		

Un presupuesto permite una planificación adecuada y estructurada de la intervención social. Define los recursos financieros disponibles y cómo se asignarán para alcanzar los objetivos establecidos. Esto ayuda a evitar gastos inesperados y asegura que los recursos se utilicen de manera eficiente. Contribuye a una intervención más sólida y bien organizada, lo que a su vez puede mejorar el impacto positivo en la comunidad y las personas a las que se dirige la intervención.

Capítulo 3. Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde

Este capítulo presenta las evidencias del proceso de intervención, de la misma forma desglosaré las actividades junto con sus ejecuciones, los resultados de éstas a través de la interpretación, observación y análisis de la participación que se logró con el diseño de esta práctica.

3.1 Talleres Presencial y Virtual

Los talleres fueron diseñados, en primera instancia, para que mujeres mayores de edad que alguna vez hubiesen sufrido discriminación por gordofobia, interesadas en el tema de la diversidad corporal y que, con las herramientas proporcionadas del taller, pudieran expresar sus sentires plasmados en arte gráfico.

Se pensaron dos versiones de taller, uno presencial con herramientas prácticas, proporcionando materiales y algunas técnicas gráficas como collage, ilustración a mano alzada con plumones de agua y de pintura acrílica, este taller repartido en cinco sesiones sabatinas en un horario de 10:00 am a 14:00 hrs; el cual se facilitó dentro del patio del Centro de Arte Bernardo Quintana. Además, se me apoyó con el diseño de carteles para la publicidad y difusión, tanto de los talleres presenciales como de los virtuales.

En el taller virtual se utilizó el mismo plan de trabajo, pero con herramientas digitales, programas y aplicaciones para celular, como *Da Da-collages de muchas fotos* y *Canvas* con las cuales se facilitó el trabajo gráfico dentro del espacio creado, además de proporcionar un Drive donde se daba libre acceso de lectura a las participantes, el cual se encontraba clasificado por carpetas de cada sesión. Dentro de las mismas, se encontraban videos y referencias de artistas y activistas de la diversidad corporal. Este drive también incluía varios títulos de libros dedicados al activismo antigordóforo, de la diversidad corporal y temas relacionados a las corporalidades, además de la creación de un chat de WhatsApp donde compartíamos experiencias y otros enlaces que eran de interés para el tema.

Figura 37

Cartel Proporcionado por el Área de Diseño del Centro de Arte Bernardo Quintana.



Nota. Este Cartel fue impreso y distribuido por la ciudad de Querétaro.

3.2 Resultados del Taller

Taller Presencial

Después de dos años de virtualidad, debido a la pandemia, regresar a lo presencial no fue lo deseable. Se contó con poca asistencia, aunque era de suponer que las asistentes no supieran dibujar de forma académica porque no era un requisito, la observación fue que más de una se sintió cohibida por no hacerlo de forma profesional, lo que llevó a contar con menos resultados gráficos. El ejercicio del collage fue donde se evidenció un mayor desarrollo, ya que permite una mayor libertad en la creación al utilizar imágenes previamente realizadas. Por otro lado, pudimos hablar de forma más directa nuestros sentimientos durante las lecturas en un espacio seguro y de contención, poder hablar sobre las veces que nos han cuestionado sobre nuestras corporalidades, dándonos adjetivos ofensivos e intentar sobreponernos a ellos. Considero que enfrentar estas situaciones en persona resulta más

complicado, ya que requiere tiempo para procesar y asimilar cómo nos hemos percibido a partir de los adjetivos con los que nos han etiquetado. Llegar a sentir rabia hacia los demás y, al mismo tiempo, tener ternura hacia nosotros mismos es un ejercicio poderoso, pero también necesita tiempo para reflexionar, quizás incluso momentos en soledad, algo que la vida actual nos brinda poco.

Es alentador saber que existen personas trabajando en este tema, individuos que han reivindicado sus sentimientos para sobrevivir en una sociedad que odia los cuerpos que no siguen el estándar establecido. El arte, especialmente en el área del performance, juega un papel crucial en este proceso, mostrando sin tapujos la corporalidad grande y gorda ante una audiencia. Aunque podríamos esperar una respuesta violenta, la experiencia demuestra que, por el contrario, el público se muestra gozoso al ser partícipe de esta manifestación artística.

En la primera sesión se presentaron tres videos, el primero de ellos fue *Lose Some Weight*, producido por BuzzFeed una empresa de entretenimiento estadounidense, sobre una mujer gorda que es invitada a nadar y todo lo que genera esa invitación en su vida, hasta que llega a la reunión y ve a otra mujer gorda cómoda con su cuerpo se anima a meterse al agua. (Holland, 2017)

En el segundo video titulado *Si pudieras cambiar algo de tu cuerpo, ¿Qué cambiarías?* En Este vídeo muestra la relación entre adultos y niños con respecto a la percepción a cerca de sus corporalidades, los niños cambiarían cosas divertidas como tener colas de animales, rapidez o alguna peculiaridad, en cambio los adultos solo ven partes de su cuerpo como defectuosas (Project, s.f).

Por último, un video animado titulado *supervenus* en el cual representa la caricatura de una mujer que se expone a cirugías en todo el cuerpo, aumentando y disminuyendo partes de él y termina explotando como si fuese una bomba (Doazan, 2013).

Al finalizar los tres videos hicimos reflexión sobre ellos y cómo somos afectadas las mujeres y cómo nos atraviesan los estereotipos de género, los cánones de belleza desde la infancia, cómo vamos aprendiendo a ser incorrectas en los espacios públicos con una sumisión aprendida por ser una corporalidad feminizada.

Posteriormente, hicimos una breve lectura del libro de Naomi Wolf el mito de la belleza (2002), donde hicimos una comparativa de los videos y la lectura para dar espacio un cartel donde nombramos cómo somos atravesadas las corporalidades femeninas en cuanto a roles de género. Pusimos palabras cada una de las participantes, incluyéndome como facilitadora, sobre una cartulina tamaño tabloide para dar lugar al último ejercicio del *cuerpo desobediente* y cómo desobedecemos cada una y qué peculiaridades tendría esa corporalidad.

Figura 38

Collage Realizado por una de las Participantes de Taller Presencial



Nota. El Collage permite una libre expresión de figuras y formas

En la sesión de expresión corporal en la que se invitó a una experta en esta área, pudimos reconocer nuestras corporalidades, la emoción y la sensación de mover el propio cuerpo y dejarse guiar dentro de la actividad por

les compañeros, la espontaneidad de permitirse fluir con la risa y perder un poco el control y la rigidez con la que acostumbramos a ir por la vida. Primero hicimos estiramiento en círculo todas las participantes, posteriormente la facilitadora nos pidió que algunas designadas nos dejáramos mover por otras personas con los ojos cerrados y viceversa, al final debíamos adivinar quién nos hizo mover qué parte del cuerpo y cuál era la sensación que nos generaba ese movimiento y con qué emoción lo relacionábamos.

También se contó con la presencia de una persona que fue intervenida con una banda gástrica hace más de una década y las consecuencias de dicha intervención, que casi le llevan a perder la vida, de no haberse tratado a tiempo, puesto que el médico que la intervino, en lo único que estaba enfocado era en la delgadez, a pesar de ser una gorda sana, sin azúcar y colesterol altos. Además de que este médico tuvo que huir de la región cuando una de sus pacientes intervenidas con banda gástrica falleció. Ante esto, nuestra invitada se vió sola, sin el médico que la intervino, con vómitos constantes durante día y noche y bastante desesperada. Acudió fuera de su ciudad a buscar médicos que pudieran atenderle y que, además entrara dentro de su presupuesto o de las prestaciones como maestra de educación básica que le corresponde como empleada del estado. Al final, pudo obtener un diagnóstico y resultó en una segunda intervención. La banda gástrica estaba muy apretada, pero además los órganos estaban comprimidos, por lo cual generaban vómitos cotidianos y mal funcionamiento. También nos comenta que el médico, al finalizar contó la experiencia sobre lo delicada que fue la intervención, ya que el médico tuvo que despegar cada órgano con mucho cuidado para no perforar en el momento de su separación. En este testimonio, Mabel Greco también nos narra que ella nunca fue una mujer delgada, que siendo una bebé ya era grande y aún con la banda gástrica su menor peso fueron 83 kilogramos, donde ella reconoce haberse visto de lo mejor, pero también donde su vida corrió más peligro y llena de malestares dolorosos e incómodos.

Figura 39 y 40

Evidencias de la Sesión 2



Nota. Actividades del taller de expresión corporal, 2022.

Durante la sesión 3 del taller observamos videos de performances de las activistas corporales Erika Bülle, Alejandra La bala Rodríguez y Yolanda Benalba, también una breve semblanza de lo que es la técnica urbana del *Paste Up* y, posteriormente, el trabajo del colectivo *Pasteup Morras* quienes se dedican a hacer pegas urbanas.

Hicimos reflexión de los cinco videos anteriores y, posteriormente, se dió inicio al trabajo sobre papel sobre los comentarios que han hecho sobre nuestras corporalidades y comenzamos a dibujar para crear un poco de gráfica e ilustración con los materiales proporcionados para el taller.

Figura 41 y 42

Evidencias de la Sesión 3



Nota. Ilustraciones de las participantes en el Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde, 2022

La finalización del taller fue menos concurrida que las demás sesiones, quizás deba cuestionarme si la elaboración del plan de trabajo fue inadecuada y se capturó poco la atención de las participantes o si había aún temor ante los contagios, de hecho, una de las participantes no pudo asistir por contagio de vías respiratorias posible *Covid-19*. El impacto que tuvo el taller en mi investigación fue de poco alcance, puesto que los objetivos no se lograron en su totalidad debido a la poca concurrencia, por un lado, por otro lado, también creo que las asistentes no llegaron a sentirse del todo cómodas para abrirse a con respecto a sus cuerpos y las emociones que ha llegado a habitar en ellas, puesto que no asistían todas los mismos días o se integraba alguien nuevo en cada sesión.

Figura 43

Evidencias de la Sesión 4



Nota. Ilustraciones de las participantes en el Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde, 2022.

Figura 44

Evidencias de la Sesión 5



Nota. Ilustraciones de las participantes en el Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde, 2022.

Taller Virtual

Contrariamente, el taller virtual fue muy participativo y, aunque al principio asistieron más de veinte participantes, para la segunda semana contamos con la mitad, quienes asistieron a la mayoría de las sesiones y, cuando no lo hacían, pedían el contenido para realizar el trabajo en casa por su cuenta. Este taller contó con cuatro sesiones semanales los días lunes de 17:00 a 19:00 hrs. El horario planteado al principio fue lunes y miércoles, pero al final ellas decidieron y tomaron la iniciativa que les permitía acomodarse para la mayoría. Fue muy gratificante el trabajo remoto, quizás el anonimato que puede generar la virtualidad hizo más fácil trabajar los temas, puesto que no nos conocíamos más que por pantalla y aun así, en el chat que se creó para el taller, se compartían enlaces de interés sobre el tema, además de que la todas estaban sensibilizadas en temas sobre feminismo, lo cual hizo el trabajo más fácil y enriquecedor. Utilicé el plan de trabajo del taller presencial como base, con algunas modificaciones como la sesión de expresión corporal que era imposible realizar.

Entre los cuestionamientos que se realizaron en la primera sesión estuvieron: ¿Qué hacemos para desobedecer a los cánones de belleza?; ¿Cómo nos afectan los modelos del cuidado femenino? Vimos los videos de *Lose Some Weight* (Holland, 2017), *Si pudieras cambiar algo de tu cuerpo, ¿Qué cambiarías?* (Jubilee Project, s.f) y *Supervenus* (Doazan, 2013). Como ejercicio para casa se utilizó la técnica de collage con la aplicación de *Da Da-collages de muchas fotos* y *Canvas*, con la opción de hacerlo en manualmente quien así lo prefiriera. A continuación, nombraré brevemente algunas respuestas con los seudónimos de las participantes para mantener su anonimato, puesto que algunas respuestas son bastante íntimas:

Ixim Pa He:

Desobedecer con la risa, incomodar por no ser sumisa, ni madre, ejercitarse desde el placer y no desde la culpa, abusada físicamente y

a pesar de eso honrar mi cuerpo y su belleza, estar cómoda como lo decida y dedicarme a la nutrición desde un enfoque distinto (Agosto, 2022).

Figura 45

Evidencias de la Sesión 1 Virtual



Nota. Collage de una de las participantes del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorda virtual, 2022.

Titania:

Estuve desconectada de mi cuerpo y sus sensaciones por abuso sexual cuando niña y tomé la gordura como protección, fui aprendiendo, de a poco, a cuidar la cuerpa. Darle más importancia a otras cosas para desarrollar el intelecto y dejar de lado el cuerpo. Pensar que la cultura de las dietas es un abuso también para las personas (Agosto, 2022).

Figura 46

Evidencias de la Sesión 1 virtual



Nota. Collage realizado por una de las participantes en técnica digital, 2022.

Lilith:

Pocos recuerdos de la infancia, quizás bloqueados por no estar en el estándar desde pequeña, aprender a dejar el pasado doloroso y reaprender a comunicarme con mi madre siendo sorora, cuestionarme más sobre la cuerpa me ha ayudado a seguir adelante.

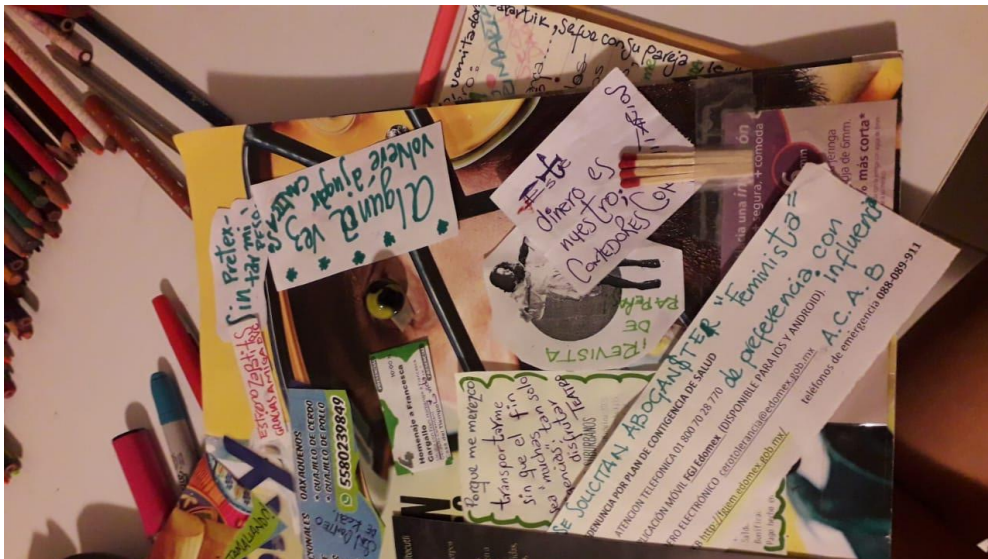
Hacer ilustraciones me ha permitido pensar que, entre monstruos, no se van a juzgar. Disfrutar de no encajar en la sociedad y estar en un submundo de aceptación en donde he aprendido a destacar mis cualidades y, sobre todo, expresar mediante el arte.

Pienso que a veces la gente está gorda por tragarse las emociones y no hablarlas.

He aprendido a responsabilizarme de mi cuerpo y de su padecimiento (diabetes). Hacer collage me permite expresarme y momentos de calma. Francesca Gargallo fue mi gran maestra en el feminismo y me permitió ponerle nombre a los sentires, tras el abuso sexual (Agosto, 2022).

Figura 47

Evidencias de la Sesión 1 Virtual



Nota. Collage realizado por una de las participantes en técnica manual en el taller virtual, 2022.

Para la siguiente participante ha sido un largo camino de tratamiento psicológico, puesto que padeció fagofobia, lo cual la llevó a la desnutrición, acompañada de la ansiedad que le generaba el solo hecho de pensar en comer.

Any:

En un primer momento fui felicitada por adelgazar, a pesar de que mi profesión como gastronoma me la llevaba estar rodeada de comida. Desobedezco al descansar, puesto que ser cheff es un trabajo agotador y, aunque sigo cocinando y ya puedo comer de nuevo, me integré a un

huerto que ha permitido ir sanando la psique y ver los alimentos desde otra perspectiva (Agosto, 2022).

Figura 48

Evidencias de la Sesión 1 Virtual



Nota. Collage realizado por una de las participantes en técnica digital, 2022.

Durante la segunda sesión vimos videos sobre las artistas feministas Artemisa Gentileschi, Ana Mendieta, Barba Krüger, Orlan, el Colectivo Polvo de Gallina Negra y Guerrilla Girls, a manera de referentes de lucha y antecesoras en el arte y cómo transformaron la rabia en arte. En el ejercicio para trabajar en casa, utilizamos la actividad tomada del proyecto *Panzas* de la Artista Ana Miranda (Anita Plástica) que utilizó para una serie de pinturas, con un manual en donde las participantes tomaban fotos desnudas de sus panzas, posteriormente, ella pintaba esas fotografías, con la autorización de ella utilizamos esta acción para posteriormente hacer estas fotos stickers, algunos comentarios escritos sobre las fotografías fueron estos:

Dafne:

Espero que todxs estén teniendo un buen día, llevaba un par de días con intención de mandar mi tarea y por una u otra cosa no les había escrito... Para las que no estuvieron la sesión pasada, les expliqué un poco sobre mi intención con la tarea. Mi meta era sentirme sexy, cosa que me cuesta mucho, sobre todo cuando se involucra mi estómago; y me dije a mí misma: mí misma, tienes que aceptar la primera foto porque volver a hacerla sería, posar o disimular lo espontáneo de la tarea, entonces la tomé y me gustó mucho el resultado, por lo cual terminé tomando más, pero al pasar de los días me empecé a cuestionar porque esa primera foto se veía "bien" y todas las demás no, cuando es el mismo cuerpo, y sentí que se veía "poco creíble" la primera foto, en fin... Ahora después de días les voy a compartir esa primera foto y otra que me tomé con la intención de incomodarme a mí misma, pero a la vez visibilizarme y soltar esa idea, porque siempre siento mucha inseguridad en esa pose, ahí les va (Septiembre, 2022).

Figura 49

Evidencias de la Sesión 2 Virtual



Nota. Fotografía del ejercicio *Panzas*, 2022.

Almar:

Hola a todas, hoy quiero compartir mis tareas. Me fue complicado en varios sentido y más para sentarme y mirar todas las fotos que tengo, elegir una imagen que proyecte mi momento revolucionario. En lo particular, me encantan las fotos y hacer fotografía... Pero cuando me puse frente a la cámara por primera vez fue cuando rompí esas cadenas

sociales y culturales tuve desde el primer momento que alguien me puso al decirme "gorda" y eso fue desde mi infancia primaria. Yo me miraba como fuerte pero jamás gorda, después en la secundaria unos idiotas me decían "gordibuenas" algo que me hacía sentir enojo porque además de gorda era buena para su burla... Crecí siempre haciendo ejercicio y muy activa pero jamás delgada.

De adulta me descubrí diferente antes de mi maternidad... Así que aquí les comparto esta imagen que es mi momento revolucionario donde me abrí y liberé mi mente de esas cadenas.

En esta playa me descubrí como única y feliz.... Mi cuerpo libre con sus carnes y pliegues naturales... Pose [sic] ante una cámara sin miedo a mostrar mi cuerpo irreverente (Septiembre, 2022).

Figura 50

Evidencias de la Sesión 2 virtual



*Nota. Fotografía del ejercicio *Panzas*, 2022,*

Santoyo:

Ha sido algo que no he querido ver durante mucho tiempo, pero es hora de mostrarme a la munda tal cual soy. No son fotos artísticas, ya que no ubico como hacerle.o ponerme, para que salgan, me cuesta un poco trabajo la movilidad actualmente (Septiembre, 2022).

Figura 51

Evidencias de la Sesión 2 Virtual



Nota. Fotografía del ejercicio *Panzas 2022*.

Jacko: “Me ha parecido muy hermoso el trabajo que han compartido. Yo hice el ejercicio de las fotos y se las comparto. Para mí, ese ejercicio fue desafiante y, a la vez, me hizo enfrentar muchos miedos” (Septiembre, 2022).

Figura 52

Evidencias de la sesión 2 Virtual



Nota. Fotografía del ejercicio *Panzas*, 2022.

Lilith:

Yo, a diario quería resistirme a la hora de hacer la tarea fotográfica, con decirte que por fin me conozco las nailon así pues...de "no mirarme" de no saberme... Gracias grupa shula por estar agarraditas de la mano para este aquelarre virtual o a distancia corporal porque lo que es el corazón ahí está con "a" al final. Chida la lira de conocernas así en esta aventura gorda y placentera. Nunca más avergonzadas de nuestra voluptuosa cuerpa (Septiembre, 2022)

Figura 53

Evidencias de la Sesión 2 Virtual



Nota. Fotografía del ejercicio *Panzas*, 2022.

Ixim Pa He:

Resultó ser muy terapéutico, al inicio sentía una pequeña barrera al tomarme la foto, sonrojada conmigo misma, nunca me había visto al espejo tan natural sin "meter la panza". Sin duda alguna, el tomarme estas fotos me llevaron habitar mi cuerpo mucho más a profundidad, me provocaron compasión y ternura hacia mí misma (septiembre, 2022)

Figura 54

Evidencias de la Sesión 2 Virtual



Nota. Fotografía del ejercicio *Panzas*, 2022.

Esta participante nos comentó que no tenía privacidad en casa y que colaboraba con esta actividad de esta forma.

Afrodita:

Yo soy Afrodita, soy artista visual con SOP lo cual, ha marcado mi vida. Mi tema principal es el amor propio, la autoaceptación y todo tipo de manifestaciones de afecto, soy algo así como una ñoña del amor.

Hice este dibujo porque me encantaría que las personas que vean mi trabajo se den cuenta que siempre van a ser bellas, siempre van a tener algo que los hace hermosos. La belleza es algo que por siglos otras

personas se han encargado de definir, tú puedes crear tu propia definición de belleza.

Esta ilustración está inspirada en las caricaturas pin up y en el estilo de Shubina, además de que la pose del personaje es una copia de la obra de "El nacimiento de Venus" de William Adolph Bouguereau, como una analogía al tipo de cuerpos que se pueden ver en el estilo pin up (figuras muy delgadas) cambiándola por una silueta más grande y parecida al tipo de cuerpos que se podían ver en el arte antiguo (Septiembre, 2022).

Figura 55

Evidencias de la Sesión 2 Virtual



Nota. Ilustraciones de una de las participantes del ejercicio *Panzas*, 2022.

En la tercera y cuarta sesión aún seguían retrasando las fotografías y algunas entregaron en la última sesión. Este ejercicio fue muy potente para todas, como se puede ver en algunos comentarios, el conflicto era muy grande y algunos textos fueron enormes, en otros unas cuantas líneas. Para la tercera

sesión vimos videos de las activistas y artistas Erika Bülle, Alejandra La Bala Rodríguez y Yolanda Benalba. La siguiente sesión era la final y la idea era cerrar con esa última, pero varias pidieron seguir conectándonos para charlar y generar contención y así lo hicimos durante dos sesiones más, concluyendo a finales de septiembre.

Escribir sobre este grupo me llena de emoción donde literalmente cada que leo y escribo no puedo contener las lágrimas, escuchar las vivencias de muchas con el maltrato desde muy pequeñas o la falta de recursos para obtener comida que hizo que sus cuerpos engordaran, la forma de protegerse de un abuso sexual y omitir los cuerpos, me hacen recordar a mi madre y a mi prima; empatizar con la emoción que se genera a partir de las vivencias relacionadas con la asexualidad y las corporalidades después de un abuso. Susie Orbach en *Fat is a Feminist Issue* (2007), aborda el tema de cómo algunas mujeres buscan protegerse de la sexualización mediante la gordura o la anorexia, adoptando corporalidades que se asemejan a las de las niñas. Es importante destacar que cada persona tiene una experiencia única y compleja con su propio cuerpo y su sexualidad. Las vivencias relacionadas con el abuso sexual pueden tener un impacto profundo y duradero en la forma en que alguien se relaciona con su cuerpo y su sexualidad. Algunas personas pueden sentir una desconexión o aversión hacia su cuerpo debido a las experiencias traumáticas, y esto puede manifestarse de diversas maneras, como el deseo de evitar la sexualización o mantener una apariencia infantil, desarrollando trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia, bulimia y los atracones. Orbach explora cómo la sociedad y las normas culturales pueden influir en la relación de las mujeres con sus cuerpos y la comida.

3.3 Círculo de Gordoridad

Finalizando el primer semestre de la maestría una amiga me pasó una publicidad sobre un círculo de mujeres, anteriormente ya había estado en uno, por cierto, del cual terminé saliendo porque me parecía que estaba muy cerca de ser una secta. Con mucha cautela pedí informes y era súper accesible con una cuota de \$80.00 mexicanos. El nombre me daba un poco de gracia, por

la relación de sororidad y gordura. Hablé francamente con la responsable y le platiqué sobre mi tesis y pedí permiso para poder ponerlo dentro de este texto como referencia.

Figura 56

Invitación al Círculo de Gordoridad del Mes de Noviembre Realizado por Fernanda Hernández



Nota. Los círculos de Gordoridad se llevan a cabo cada mes, además de complementarse con el chat vía *WhatsApp*, 2022.

El Círculo de Gordoridad es una actividad creada por Alma Fernanda Hernández, psicóloga egresada de la Universidad Iberoamericana, quien comparte la vivencia de ser una persona gorda. Esta iniciativa está dirigida específicamente a personas gordas. Actualmente llevo casi un año y medio dentro de este grupo y me siento muy agradecida con la sinergia que se ha creado, he tenido mis dudas sobre si permanecer, porque a ratos me siento desconectada con ellas y otras tantas entiendo perfectamente todo lo que dicen. Además de llevar a cabo mi investigación, participo activamente en ella a través de la autoetnografía en este grupo terapéutico. Aquí nos reunimos mujeres que hemos enfrentado la discriminación por gordofobia, y

compartimos nuestros sentimientos y experiencias relacionados con nuestro cuerpo, trastornos alimentarios y otras prácticas corporales a las que nos hemos sometido. También exploramos cómo hemos superado esas situaciones, y cómo enfrentamos la violencia sistemática y mediática que experimentamos en nuestra vida cotidiana.

Gracias a formar parte de este grupo, logré llevar los talleres de intervención con un enfoque más amoroso y comprensivo. Aunque no soy psicóloga de profesión, me considero una persona altamente sensible y empática. Esta cualidad me permitió establecer una conexión más profunda con las participantes, lo que nos brindó la oportunidad de tener sesiones íntimas y significativas en las que compartimos aspectos de nuestras vidas como mujeres, mujeres gordas y mujeres que han enfrentado la gordofobia.

Dentro de este espacio, he notado que siempre me he sentido con sobrepeso debido a los estándares de belleza y nutrición que prevalecen en nuestra sociedad. A pesar de eso, mi cuerpo también se ajusta a ciertos ideales hegemónicos, ya que tengo una figura acinturada, aunque mis medidas no se ajusten a los estándares de delgadez. En la cultura latina heteronormativa, se valora tener un trasero grande y una cintura pequeña, lo que ha llevado a que desde una edad temprana me vean y traten como una mujer sexualizada.

Sin embargo, me planteo si este tipo de atención ha sido realmente un privilegio, aunque muchas mujeres heterosexuales podrían afirmarlo. La realidad es que esta atención también ha traído consigo acoso, tocamientos no deseados y otras formas de violencia, lo que cuestiona la naturaleza de este supuesto privilegio. Reflexionar sobre cómo los estándares de belleza y la objetivación sexual pueden afectar a las personas de diferentes maneras, y cómo el privilegio puede coexistir con experiencias negativas. Reconocer estas complejidades es crucial para continuar este camino de hacia la inclusión y la diversidad de todas las corporalidades, de la misma forma que

la creación de espacios seguros ya sea en lo virtual o en lo físico, debemos tener ambientes sanos donde podamos expresarnos.

Este espacio ha sido una fuente de apoyo para mí, especialmente en momentos en los que me enfrento al síndrome del impostor mientras trabajo en este proyecto. Una compañera me hizo notar este sentimiento de manera indirecta, lo que me hizo reflexionar aún más. A pesar de estas inseguridades, generé una conexión genuina con mis asistentes y, a medida que avanzo, he ido descubriendo aspectos de mí misma que antes no reconocía. Me di cuenta de que he lidiado con trastornos de la conducta alimentaria desde los cinco años, lo cual estuvo relacionado con la dificultad que tenía para manejar mis emociones. Sin embargo, también he encontrado un gran sentido de camaradería en este círculo, lo que me ha animado a continuar y compartir mi experiencia con el mundo, a pesar de no cumplir con los estereotipos asociados a la imagen que se espera de una persona gorda. Me describo a mí misma como una *gorda pequeña*, un término acuñado por Linda Gerhardt. Este proceso de autodescubrimiento y aceptación ha sido significativo para mí, y estoy agradecida por el apoyo y la comprensión que he encontrado aquí. Seguiré desafiando las expectativas impuestas por la sociedad y compartiendo mi historia para promover la inclusión y el respeto hacia todas las personas, independientemente de su apariencia o peso corporal.

A lo largo de mi participación en este grupo y mediante la investigación que he llevado a cabo, he aprendido una valiosa lección sobre la importancia de evitar la clasificación y etiquetado de las personas. Al dejar de poner etiquetas, comenzamos a validar y respetar todas las formas y tamaños de cuerpo. Sin embargo, también me he dado cuenta de que dentro de la comunidad gorda existe una clasificación que puede ser útil en ciertos contextos. Esta clasificación dentro de la comunidad gorda ayuda a reconocer y considerar a las personas con cuerpos más grandes en diversas situaciones.

En muchos casos, esta clasificación puede ser clave para garantizar el acceso a mobiliario adecuado, ropa y espacios para que muy pronto puedan

ser aptos para cuerpos más grandes, situación en la que aún no nos encontramos. Abordar las necesidades específicas que enfrentan las personas con distintas corporalidades, es una respuesta a la realidad en la que vivimos, donde a menudo parece que el mundo no está diseñado teniendo en cuenta la diversidad de cuerpos. Si bien la clasificación puede ser útil en ciertos contextos, también es esencial no caer en la trampa de perpetuar la exclusión o los estereotipos. En cambio, debemos buscar un equilibrio entre reconocer y atender las necesidades particulares de diferentes corporalidades, mientras promovemos una sociedad más amable, inclusiva y respetuosa para todas las corporalidades.

Es fundamental cuestionar y desafiar la idea de que el mundo está en contra de los cuerpos distintos, como menciona Linda Gerhardt en su trabajo (Gerhardt, 2021). En cambio, debemos trabajar para cambiar la mentalidad y las estructuras sociales que perpetúan estas desigualdades y discriminaciones. La empatía y el entendimiento hacia las experiencias de las personas con diferentes cuerpos son esenciales para construir un mundo más inclusivo y compasivo para todos.

A principios de 2022, éramos alrededor de 15 personas en el chat, donde compartíamos cosas cuando lo considerábamos necesario. Recuerdo que, en las primeras conversaciones, una de las participantes compartió su experiencia en una fiesta donde era la única persona gorda, y describió cómo se sentía observada con condescendencia. Inmediatamente, otra persona respondió que también se encontraba en una reunión similar y se sentía de la misma manera. Las pocas participantes presentes en ese momento ofrecimos apoyo y palabras de aliento a través de mensajes para ayudarlas a sobrellevar la situación sin sentirse desbordadas emocionalmente.

En el presente, el grupo ha crecido a 61 participantes y se ha convertido en un espacio donde todas nos apoyamos mutuamente. También hemos creado un directorio principalmente enfocado en la Ciudad de México, con médicos que no son gordofóbicos. Esto surge como una respuesta al problema señalado en el primer capítulo de la tesis, que destaca cómo la

gordofobia hace que las personas con sobrepeso eviten asistir a revisión. Ahora, el directorio se está expandiendo a otras ciudades, como Monterrey, para beneficiar a más personas. Otra acción colaborativa que estamos llevando a cabo es la formación de grupos de mujeres gordas en diferentes ciudades. Esta iniciativa busca crear lazos entre mujeres que comparten experiencias similares y brindarse apoyo en su camino hacia la aceptación y el amor propio.

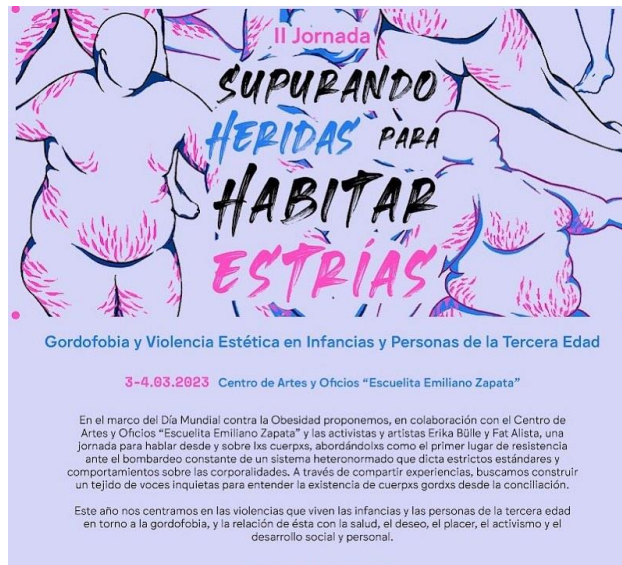
Recuerdo que, en una de nuestras sesiones, conversamos sobre la falta de opciones de tallas en las tiendas de ropa. Personalmente, compartí cómo en ocasiones había tenido que recurrir a comprar ropa de embarazada y, en la actualidad, opto por prendas de segunda mano que adquiero en tianguis, aunque generalmente las modifico para que se ajusten a mi talla. Sin embargo, para muchas de las participantes, resultaba problemático tener que realizar tantas acciones adicionales solo para encontrar ropa que les quedara adecuadamente, evitando que todo pareciera una túnica.

El chat ha evolucionado en un espacio de contención y apoyo, donde compartimos nuestras vivencias y nos ayudamos a superar los desafíos que implica vivir en una sociedad gordofóbica. Además, hemos puesto en marcha acciones colaborativas para combatir la gordofobia en diversos ámbitos, como la atención médica, las opciones de ropa disponible en el mercado y redes sociales puesto que muchas nos encontramos en distintas ciudades.

A medida que la emergencia sanitaria fue disminuyendo, este grupo optó por realizar encuentros presenciales, lo que fortaleció su impacto. Comenzaron a promocionar sus actividades y a colaborar con otros espacios donde mujeres gordas invitan a participantes, especialmente Fernanda, la creadora de esta terapia. Además, se involucraron en charlas, sesiones grupales en bazares para mujeres gordas y diversas colaboraciones. A la par, Fernanda hace lecturas virtuales y presenciales sobre libros de activismo corporal y temas relacionados. Además, el grupo ha generado que otras personas reafirmen su activismo con perfiles donde se promueve la diversidad corporal y también se creó el grupo de *Gordas expansivas*, que es grupo de Fat burlesque, que mencionaré más abajo.

Figura 57

Invitación a la Jornada Contra la Gordofobia y Violencia Estética en Infancias y Personas de la Tercera Edad. Supurando Heridas para Habitar Estrías.



Nota. Invitación a la Jornada Contra la Gordofobia, donde participó el Grupo de Gordoridad, Ciudad de México, 2023.

En este grupo, participan mujeres de diversas profesiones que comparten sus experiencias sobre cómo es vivir en distintos ámbitos laborales y la gordofobia que enfrentan. Por ejemplo, muchas mencionan la dificultad de encontrar uniformes que les queden adecuadamente, puesto que la mayoría son unitalla, generalmente diseñados para tallas medianas. Incluso, en el ámbito educativo, ser docente y tener sobrepeso puede resultar en la percepción negativa de autoridad y limitaciones para abordar ciertos temas. Sin embargo, en este grupo, se alentó a una docente en particular a introducir gradualmente temas de diversidad corporal en sus clases de primaria, promoviendo un ambiente inclusivo.

Además, algunas madres en el grupo tienen hijas e hijos con sobrepeso y enfrentan dificultades emocionales al intentar contenerlos, especialmente cuando la escuela es permeada por la gordofobia. El tema es abordado con empatía, ya que ellas mismas atraviesan situaciones similares y pueden comprender las complejidades emocionales que conlleva.

Otro segmento del grupo está compuesto por actrices que trabajan en el cabaret y han creado talleres específicos para mujeres con sobrepeso, donde se fomenta el desarrollo de la sensualidad y la confianza para mostrarse en público con poca ropa. De estos talleres surgió el grupo de *Gordas expansivas*, destacando la actitud positiva hacia sus cuerpos y la idea de crecer y fortalecerse juntas.

Asimismo, en el grupo, se comparten recomendaciones y direcciones de lugares donde adquirir ropa interior en tallas XL, XXL y XXXL, tanto pantaletas como brasieres. También se promueve el intercambio y regalo de prendas que ya no se utilizan, creando una comunidad solidaria y de apoyo entre sus integrantes.

Finalmente, una participante compartió una experiencia negativa en una aplicación de citas, donde un hombre que había estado conversando con ella durante semanas se mostró ofensivo y despectivo al enterarse de que era una mujer gorda. Esta situación desencadenó miedos y emociones en ella, reflejando la importancia de combatir la gordofobia en la sociedad. Sin duda, este grupo proporciona un espacio de apoyo y contención para mujeres que enfrentan la gordofobia en diferentes aspectos de sus vidas, desde el ámbito laboral hasta las relaciones personales. Es un lugar donde se comparten experiencias, se brinda apoyo emocional y se promueve la aceptación y el amor propio en todas las formas y tallas corporales.

Figura 58

Invitación a la Noche de Fatburlesque. Historias desbordadas



Nota. Participación por parte del grupo de Gordoridad que realizan cabaret y burlesque, 2023.

Para concluir, durante el 8M se llevó a cabo un contingente gordx en la marcha, lo cual fue una experiencia poderosa tanto para quienes asistieron como para quienes, aunque no pudimos estar presentes físicamente, lo compartimos y apoyamos desde la distancia. En este contingente, participaron destacadas activistas mediáticas, como la fatshionista y Ana Paula Molina, conocida por su podcast *Acuerpada*, y, por supuesto, Fernanda Hernández, quien ha creado el círculo de Gordoridad y extendió la invitación a todas las personas interesadas en asistir, llevando con honra la bandera del orgullo gordo, la cual se muestra a continuación.

La presencia y la acción de este contingente atrajeron la atención de varios medios, lo que generó cobertura de prensa. Lamentablemente, como era de esperar, también surgieron comentarios gordofóbicos en línea como resultado de esta exposición mediática. Sin embargo, a pesar de las adversidades, el contingente logró hacerse escuchar y su mensaje de inclusión, aceptación y orgullo corporal resonó entre quienes valoran la diversidad y luchan por la igualdad de derechos para todas las personas.

Figura 59

Contingente Gorde en la Conmemoración del 8M



Nota. Contingente con la bandera del orgullo gordo, 2023.

Como Gorda en Tobogán- Como Gorda en Tobogán Power

(Como gorda en tobogán) es un dicho popular mexicano, para expresar que alguien se dejó ir por el impulso de la emoción, sin control ante una situación. Al principio del posgrado pensé en esta frase puesto que ya estaba el tema sobre la mesa, cree un correo para identificar el proyecto, después me di cuenta de que iba a mandar documentos formales y me dio pena hacerlo y lo dejé de lado, posteriormente lo pude utilizar para el contenido de los talleres.

La idea principal era reivindicar con sarcasmo las frases y adjetivos con los que se nos había nombrado como gordas y me pareció adecuado para el proyecto, después del trabajo de investigación me he dado cuenta de que es un nombre que sigue fomentando la cultura de la gordofobia, por un lado, pero

por otro también es enfrentarse a la palabra *gorda*, que no es más que un adjetivo y poder nombrarnos gordas, gordes, gordos desde la ternura, abrazando nuestra corporalidad cualquiera que sea.

La imagen fue creada por la diseñadora gráfica Laura Haro. Para ese momento, ya estaba con la idea de entrar en redes sociales con el proyecto para publicitar los talleres, pero también para poder compartir contenido sobre gordofobia. En la actualidad cada vez menos personas jóvenes utilizan Facebook y se ha vuelto una red social para mayores de 30, en cambio Instagram está lleno de imágenes y videos que a su vez son alimentados por Tik tok que se ha convertido en el favorito de niños y adolescentes y que a mí me ha servido para alimentar las páginas.

Figura 60

Imagen Diseñada para Redes Sociales por la Diseñadora Laura Haro.



Nota. Imagen sugerida a la diseñadora por la investigadora, 2022.

@comogordaentoboganpower

Después de crear la página de Facebook, decidí también crear un perfil de Instagram. Sin embargo, como el nombre que quería ya estaba ocupado, tuve que hacer pequeñas modificaciones para lograr la creación del perfil en dicha plataforma. En este perfil también comparto material sobre gordofobia,

activismo, profesionales de diversas áreas sobre el tema y cómo socialmente se nos sigue condenando por el tamaño y forma de nuestras corporalidades, también sigo algunos perfiles de personas gordas, como atleta de peso, una mujer brasileña que busca visibilizar que las personas gordes pueden hacer ejercicio y comparte a atletas gordes afrodescendientes buscando representación en redes. También comparto videos de Magda Piñeyro y Laura Contrera, pero, sobre todo, de personas que están haciendo su propio activismo gorde, creando una comunidad virtual donde todes podamos ser sostenidos de vez en cuando y nos cuestionemos, gracias a que las redes sociales nos dan la posibilidad de poder ser visibles para muchas personas con el algoritmo.

Organizar talleres presenciales y luego exhibir el resultado a través de una galería virtual es una excelente manera de permitir que todas las participantes vean el trabajo final sin necesidad de estar físicamente presentes. Esta combinación de talleres y exposición virtual brinda una experiencia enriquecedora y accesible para todas, al proporcionar una galería virtual, las participantes pueden acceder a las imágenes y apreciar el trabajo de los talleres desde cualquier lugar y en cualquier momento. Esto es especialmente beneficioso si las participantes se encuentran en diferentes ubicaciones geográficas como fue el caso o si no pueden asistir al evento en persona.

Además, la galería virtual ofrece una plataforma para distribuir y promover el trabajo de las participantes. Pueden compartir el enlace de la galería con amigos, familiares y otros interesados para que puedan apreciar y disfrutar del arte creado durante los talleres. Esta combinación de talleres presenciales y exhibición virtual demuestra cómo la tecnología puede ayudar a ampliar el alcance y la participación en eventos artísticos. Permite que las personas participen y se conecten con el arte sin importar las barreras geográficas o logística.

Figura 61

Imagen del Perfil las Tripas Revueltas



Nota. Perfil que hace activismo con otras cuentas para dar a conocer el problema de la gordofobia, 2023.

Figura 62

Imagen del perfil Atleta de Peso



Nota. Esta cuenta nos muestra cómo sin importar la apariencia muchas personas pueden hacer diferentes ejercicios físicos, 2023.

3.4 Exposición Urbana

La muestra se produjo a partir del material realizado durante los talleres, tanto virtual como presencial mediante stickers que se pegaron por el centro y periferia de la ciudad, en un ejercicio acompañando a artistas urbanas que se dedican al paste up, que es una manifestación urbana en donde se pinta sobre papel y posteriormente se pega en las calles. Es un arte ilegal puesto que se atenta contra las buenas costumbres de ciudadanía y nos hacemos los siguientes cuestionamientos desde el apartado de Estrada:

¿cómo es ocupado y apropiado? ¿Quiénes pueden hacerlo? En el fondo, se trata de un conflicto sobre quién tiene derecho y capacidad de incluirse con su cuerpo, persona, actos y discursos en él y, por este hecho, transformar el sentido y la forma de lo público [...] Lo anterior

se puede apreciar mejor si se contraponen, como sucedió en 2006, dos lógicas de uso del espacio público: por un lado, la mercantilización turística del mismo a través de estrategias de “patrimonialización” del “centro histórico” de la ciudad de Oaxaca, tal y como la promueven los gobiernos federal y estatal y toda suerte de empresas y consorcios turísticos (cadenas de hoteles, agencias de viajes, líneas aéreas, restauranteros, etc.) (p. 145, 2012).

Digamos que los muros y los patrimonios históricos lo son hasta cierto punto y lo dejan de ser hasta que una intervención monetaria es adecuada a los ojos del estado, aquella construcción dígame pared, señalización u ornamento cobra un significado distinto y se convierte en algo privado, gentrificando los espacios públicos a conveniencia, despojándonos de estos espacios donde sin capital es imposible ser parte del espacio donde el arte urbano es perseguido y relacionado con la delincuencia, aunque tiene un trasfondo mucho más rico de lo que visiblemente se expone en todas las ciudades del mundo como nos dice el Dr. José Guadalupe Rivera en su texto grafitis y stickers. Dos expresiones de la cultura visual:

Al pintar, pegar, dibujar y escribir, los jóvenes buscan hacerse presentes y visibles. El arte en las calles en forma de grafiti y stickers puede —y tiene que— ser visto como una oportunidad de poner en práctica la creatividad y de generar nuevos sentidos culturales para toda la comunidad. De esta manera, contribuyen a un proceso de construcción de nuevas prácticas de ciudadanía, de vivir en la ciudad. Ocupar espacios y transformarlos con pinturas y pegatinas se fomenta también el trabajo individual y colectivo, la organización y la gestión. La investigación sobre estas dos maneras creativas de usar y transformar la ciudad en nuestro país y en el continente americano está en ciernes y hay mucho por hacer aún para conocer el trabajo y la interacción que hay detrás de esas imágenes que aparecen y desaparecen en nuestros entornos cotidianos (p. 35, 2017).

Figura 63

Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde



Nota. Sticker pegado en la Ciudad de Querétaro, 2022.

Figura 64

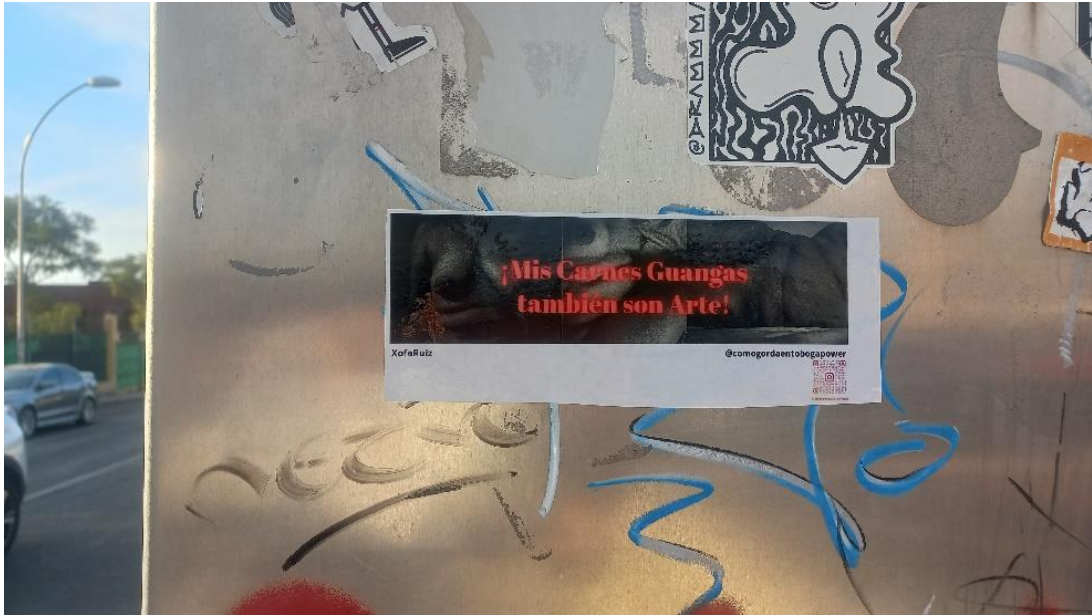
Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde



Nota. Sticker pegado en la Ciudad de Querétaro, 2022.

Figura 65

Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde



Nota. Sticker pegado en la Ciudad de Querétaro, 2022

Figura 66 y 67

Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde



Nota. Sticker pegado en la Ciudad de Querétaro, 2022

Figura 68 y 69

Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde



Nota. Sticker pegado en la Ciudad de Querétaro, 2022

Figura 70 y 71

Sticker resultado del Taller de Gráfica, Ilustración y Plástica Gorde



Nota. Sticker pegado en la Ciudad de Querétaro, 2022

Resultados y Discusión

Con base en los hallazgos encontrados en esta investigación, se puede analizar que la percepción corporal y el autoconcepto de las mujeres con respecto a las corporalidades gordas están directamente relacionados con la forma en que son percibidas desde el exterior y el trato discriminatorio que experimentan a nivel personal, social y físico. Estos resultados encajan con lo sostenido por las autoras Magda Piñeyro, Laura Contrera y Constanza Álvarez en relación con las corporalidades gordas. Todas coinciden en que el disciplinamiento corporal se aplica solo a algunos, alegando siempre la falta de salud bajo la mirada médica, la falta de tallas en la ropa y la implicación política necesaria para dejar de sufrir discriminación y la vergüenza que se infunde hacia las corporalidades gordas, tal como nos menciona Ahmed y que se pudo observar durante el taller virtual en el ejercicio de fotografía *Panzas*, donde la mayoría de las participantes mostraron resistencia para realizarlo. La vergüenza surge como resultado del prejuicio gordofóbico que ha sido implantado en nuestra psique durante décadas y coincidiendo con Orbach en varios puntos que también se observaron en el taller virtual, como la relación entre madres e hijas y el cuerpo cultural impuesto en una suerte de genealogía que muchas veces termina afectando a las siguientes generaciones; pero también busca proteger el cuerpo asexuándolo, ya sea aumentando de peso para evitar la sexualización o reduciéndolo para asemejarlo a una corporalidad infantil. En ambos casos, se observaron trastornos de la conducta alimentaria, lo cual también fue evidente en los talleres, tanto virtuales como presenciales. En los casos de mi madre, mi prima y el propio, a menudo se desconocía que se padecía dicho trastorno o también era vergonzoso reconocer que se padece.

En el transcurso de esta investigación debí tener contención psicológica, puesto que leer sobre discriminación de género y corporalidades feminizadas me hizo experimentar sentimientos de rabia. Además, descubrí que tengo dos trastornos alimentarios desde una edad temprana, lo cual fue impactante y desencadenó un cuestionamiento sobre mí misma, mi manejo

de las emociones y mis cuestiones gástricas. Llevar a cabo una investigación de este tipo puede ser emocionalmente desafiante, especialmente cuando se abordan temas sensibles y personales. En mi manera de buscar respuestas y contención siempre recurro al apoyo psicológico para lidiar con estos desafíos, que identifico en la influencia que las experiencias familiares han tenido en mi desarrollo emocional y por lo tanto personal. La relación con nuestros padres y su forma de manejar las emociones puede tener un impacto significativo en nuestra propia habilidad para gestionar nuestras emociones futuras.

Explorar estas dinámicas en terapia para comprender mejor cómo han influido en la relación cuerpo-emociones, permite que la recuperación y el crecimiento emocional sean acompañados con herramientas futuras. A pesar de que el espacio de talleres no era una terapia grupal, la comunidad que creamos por vía remota en esas semanas nos permitió sincerarnos dentro de lo posible. Con respecto a los objetivos de la intervención *Taller de gráfica, ilustración y plástica gorda* el virtual fue completado con éxito, por otra parte, se experimentaron dificultades en el taller presencial, ya que algunas actividades no se realizaron como estaba previsto. Es frustrante cuando la falta de asistencia, inconsistencia y poca cohesión grupal obstaculizan el éxito de un taller, como en el grabado, la estampa y la realización de pines para la ropa. Aun así, el taller virtual me dejó muy satisfecha al poder identificarnos como grupo, a pesar de tener la sensación de estar hablando desde mi privilegio y extraña situación de la accesibilidad en el ámbito teórico y la percepción de que existe un gordómetro que determina quién puede hablar sobre el tema. Es importante reconocer que las experiencias y perspectivas sobre la gordura pueden variar entre las personas. Cada individuo tiene su propia historia y vivencias. Es esencial situarnos como personas y hablar desde nuestra propia perspectiva, evitando hablar por otros. En este sentido, las artistas gordas nos invitan a reflexionar sobre su trabajo, compartiendo en su mayoría anécdotas y experiencias personales desde temprana edad, relacionadas tanto con la gordura como con sus identidades sexuales diversas. Reclamar el espacio desde el arte les permite comunicarse de

formas que acercan a quienes observan, provocando que los espectadores cuestionen su propia corporalidad. Además, estas artistas realizan sus análisis a partir de la teoría de las activistas gordas, lo que enriquece su obra y la perspectiva que transmiten.

Su trabajo crea conciencia sobre las experiencias y luchas de las personas que se identifican con ellas, promoviendo la inclusión y el respeto hacia diferentes tipos de cuerpos, de la misma forma como lo hacen las activistas. Además, el trabajo de estas artistas gordas tiene el poder de generar un sentido de comunidad y pertenencia. Al mostrar sus propias experiencias y emociones a través del arte, conectan con otras personas que se sienten marginadas o excluidas debido a su tamaño corporal. Esto crea un espacio seguro y de apoyo mutuo donde las personas pueden compartir sus historias, encontrar validación, comprensión y representación, esta última parece una nimiedad, pero conocer a personas gordes que están haciendo un trabajo por la encarnación de una corporalidad fuera de la norma y que además incluye a las disidencias sexuales es de suma importancia para el desarrollo de la sociedad.

Por mi parte, conocer a estas artistas y teóricas gordes ha sido una experiencia muy valiosa, a pesar de haber sido rechazada para comprender más, me parece significativo haber tenido la oportunidad de conocer el término de extractivismo teórico, entender las preocupaciones y temores de quienes no me permitieron darme a conocer como alguien que respeta a otras personas y su trabajo, siempre dándoles el crédito y remunerando económicamente si así se hubiese requerido. Como fue el caso de Fernanda Hernández, creadora del *círculo de Gordoridad*, quien me ha permitido usar las experiencias como participante y tesista, así mismo compartir la experiencia propia y la de mis más cercanas (mi madre y mi prima). Respetar el trabajo de otras y reconocer sus contribuciones es fundamental para fomentar un diálogo constructivo y un mayor discernimiento de las diversas perspectivas en torno a la gordura.

Conclusiones

La gordofobia es una forma de discriminación y estigmatización basada en el peso y la apariencia corporal. Como mencioné, puede afectar a la población en general, tanto a personas que son gordas como a aquellas que no lo son, pero temen convertirse en ello. La gordofobia no solo se limita a la discriminación externa, sino que también existe la gordofobia internalizada, que es cuando las personas asimilan y adoptan los prejuicios y, estereotipos negativos sobre la gordura. Es urgente destacar que la gordofobia afecta de manera desproporcionada a las personas feminizadas. Todas las mujeres hemos sentido alguna vez la gordofobia, ya sea internalizada o en forma de rechazo.

Existe una intersección entre la gordofobia y otros sistemas de opresión, como el sexismo, el racismo y el clasismo. Las mujeres, en particular, suelen enfrentar una presión social y cultural intensa para cumplir con los estándares de belleza corporal que, a menudo, promueven la delgadez como ideal. La insatisfacción corporal y la presión para cumplir con los estándares de belleza son experiencias comunes para muchas mujeres, independientemente de su tamaño o forma corporal. Estas actitudes negativas hacia el cuerpo se aprenden desde una edad temprana en entornos cercanos como el hogar y la escuela. Esta socialización fomenta el sexismo, la división entre las personas basada en la apariencia y la negación de los derechos de aquellos que no se ajustan a los ideales de corporalidad hegemónicos.

Decidí abordar el tema de la gordofobia a través del arte y utilizar las redes sociales como medio de difusión. El arte tiene el poder de transmitir mensajes poderosos y generar conciencia sobre temas importantes en la sociedad. Es cierto que vivimos en un momento en el que las redes sociales juegan un papel central en nuestras vidas, y aprovechar su alcance para difundir mensajes de aceptación y diversidad corporal es una estrategia efectiva. Al compartir tu trabajo en línea, puedes llegar a un público más amplio y generar un mayor impacto en la conciencia colectiva. Sin embargo,

también es importante reconocer que las redes sociales pueden ser un espacio donde se manifiesta el odio y la discriminación. El anonimato y la distancia física que proporcionan las pantallas a menudo hacen que las personas se sientan más libres para expresar su desprecio hacia aquellos que no se ajustan a los estándares de belleza impuestos por la sociedad. Es fundamental seguir luchando contra la gordofobia y el discurso de odio en línea, siempre buscando contribuir a la promoción del respeto, la inclusión y la aceptación de la diversidad corporal en publicaciones e interacciones con los seguidores.

Otro de los recursos importantes es fomentar espacios seguros y de apoyo en las redes sociales para que las personas puedan compartir sus experiencias y encontrar una comunidad de apoyo que pueda marcar la diferencia; puesto que el activismo gorde y la lucha contra la gordofobia no solo se basan en la promoción de la aceptación corporal, sino también en abordar las desigualdades estructurales y los prejuicios arraigados en la sociedad.

Es cierto que la pandemia de *Covid-19* ha llevado a muchas personas a reflexionar sobre su bienestar y salud en general, incluyendo la corporalidad. Sin embargo, también es importante reconocer que la pandemia no ha erradicado por completo la discriminación y el estigma hacia las personas con cuerpos considerados grandes, porque sabemos bien que es un asunto meramente de apariencia. Esta controversia con relación al peso, las enfermedades y la gordofobia nos permitió comenzar a reunirnos en línea a algunas personas para resistir, acompañaros y hacer comunidad; hablar sobre nuestros sentires, sobre las infancias muchas veces dolorosas, abusadas y precarizadas. La comunicación y la conexión entre las personas pueden ser poderosas herramientas para generar conciencia, promover el respeto y la inclusión, y desafiar los estereotipos dañinos.

Es evidente que hay personas fuera que han estado luchando con valentía y dedicación a través de diversas formas de expresión, incluyendo las artes y la escritura poderosa; que han analizado y reflexionado sobre sus

propias experiencias, así como sobre las experiencias de otros y de las minorías. Al encontrarnos con ellos, nos damos cuenta de que no somos una minoría aislada, sino que hemos estado ocultos y silenciados por mucho tiempo. Este es un momento en el que nos estamos encontrando y reconociendo la importancia de validar nuestros dolores y las ofensas que hemos sufrido. A menudo, estas ofensas han sido perpetuadas desde nuestra infancia y, en su mayoría, dentro de los entornos que considerábamos seguros, como el hogar. Es esencial valorar y apreciar el trabajo de quienes han dado voz a nuestras experiencias y luchas. Su dedicación y su coraje han contribuido a la creación de un espacio en el que nuestras historias y perspectivas pueden ser reconocidas y validadas. Al unirnos y compartir nuestras experiencias, estamos construyendo una comunidad más fuerte y solidaria que puede enfrentar y desafiar las injusticias y los prejuicios. Este proceso de autodescubrimiento y empoderamiento colectivo es fundamental para generar un cambio real y duradero en nuestras vidas y en la sociedad en general.

Esta intervención me permitió llegar a compañeras mujeres de varias ciudades de la república mexicana, como CDMX, Tijuana, Guadalajara y Querétaro. La mayoría rebasando los 25 años y hasta los 62, pero quiero pensar que no únicamente fue a las participantes, puesto que al nombrar de qué iba esta intervención con amigos y profesores, comenzaron a hacerme llegar información y creo que para algunos surgió una pequeña curiosidad por saber sobre el tema, también en esta misma dirección. Muchas veces, comunico mis sentimientos y emociones en las redes sociales, puesto que vivo sola y, a ratos, llego a estar sin salir de casa por días y esta herramienta me ha permitido tener diálogos con otras personas acerca del tema, sostenerme en la comunidad y tener una red de apoyo cuando lo he necesitado como en el fallecimiento de mi gato que fue un miembro de la familia que compuse con mis compañeros animales, incluso monetariamente, lo mismo que los grupos en los que estoy inscrita dentro de *Facebook*.

La meta principal de esta tesis era generar una visión emancipadora de quienes participaran en la intervención, la idea de reapropiarse de los insultos

recibidos y ser contestatarias es un acto de agencia, frente a la falta de cariño y los prejuicios hacia las personas gordas que han existido durante décadas, pero justo estamos cansadas de ir soportando como mártires y era urgente cambiar el paradigma. La intervención les permitió a las participantes observarse desde otro ángulo, uno que no estaba impregnado de odio, sino de autovalidación respaldada por otras compañeras gordas. La seguridad que se puede obtener al saber que hay quien nos sostenga es crucial, especialmente cuando se trata de un tema que ha sido espinoso desde la infancia y que involucra protección contra la violencia hacia los cuerpos.

Para las asistentes que realizaron los ejercicios de fotografiar sus cuerpos fue una actividad llena de muchas emociones, aunque la idea inicial era generar ilustraciones evolucionó hacia el potente autorretrato, que permitió explotar la creatividad de cada participante. Para muchas de ellas, fue la primera vez que se miraban a sí mismas, enfrentando la temida panza, el enorme trasero o las carnes caídas. Estas imágenes no solo se compartieron dentro del grupo, sino que se utilizaron para crear arte contestatario y desobediente, aprovechando la apropiación de los espacios públicos y, paradójicamente, con un dejo de impermanencia debido a la técnica de *stickers*. Pese a que el arte efímero puede quedar en el recuerdo, el hecho de atreverse a hacerlo perdurará en la experiencia de vida de cada una de las participantes, haber desafiado las expectativas generó un impacto tanto en ellas mismas como en quienes puedan apreciar su trabajo.

Dentro de los talleres, tanto presenciales como virtuales, se encontraron algunas limitaciones en cuanto a establecer lazos más estrechos y en el ámbito del dibujo. En el caso de los lazos, es posible que la naturaleza de los talleres no haya permitido una interacción lo suficientemente profunda como para desarrollar conexiones más estrechas entre las participantes, esto puede deberse a limitaciones de tiempo, estructura o dinámicas grupales. En cuanto al ámbito del dibujo, es común que las personas sientan inseguridad al expresarse artísticamente, especialmente si se sienten presionadas por cumplir con ciertos estándares académicos, aunque no se haya pedido un dibujo académico específicamente, es comprensible que algunas

participantes hayan sentido esa presión autoimpuesta. Ganar confianza para plasmar líneas e ilustraciones personales puede llevar tiempo, especialmente en un entorno donde existe el temor al juicio o la crítica.

Quizás con esta investigación no me convierta en activista gorda, pero sí en una persona que fomentará la erradicación de la gordofobia, la discriminación basada en el peso y la diversidad corporal, los cuales considero son pasos importantes para crear una sociedad más inclusiva y respetuosa; alentando a las personas a amar sus cuerpos y promover una cadena de valor para sí mismas dentro del trabajo corporal y de género. Empezando con la formación y sensibilización, evitando los estereotipos y los comentarios negativos sobre el peso o la apariencia física de las personas, abogando por la inclusión y la diversidad corporal en los lugares en los que me encuentre. Así también, buscar el desarrollo de programas que se centren en la salud y el bienestar en lugar del peso y la apariencia para mí y para otras personas. Sin olvidar que el cambio de paradigmas conlleva un proceso social y que es iniciativa de todes luchar por erradicar la hegemonía corporal.

Referencias

- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. Universidad Autónoma de México.
- Aranda, M. M. (2021). Devenir gorda. Proceso de identificaciones y afectaciones. *Revista de estudios de género, la ventana*, 6(53), 217-248.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362021000100217&lng=es&tlng=es.
- Barrera, Á. (3 de Agosto de 2015). *La Bala Rodríguez: arte y activismo gordo*. ladobe.com.mx. <https://www.ladobe.com.mx/2015/08/la-bala-rodriguez-arte-y-activismo-gordo/>
- Benalba, Y. (s.f.). *Contemporary Fat Nudes*. yolandabenalba.com.
Recuperado el 16 de Noviembre de 2022, de <https://yolandabenalba.com/Contemporary-Fat-Nudes>
- Bülle, E. (2020). *Cuerpa. Herramientas para una gorda rebelde*. Independiente.
- Canarias, I. C. (2022). Jornadas Internacionales sobre gordofobia y violencia estética (Video). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=_5f4J2t1_6w
- Castro, M., y Charry, S. (s.f). *Autoconcepto y uso de Instagram en estudiantes universitarios*.
https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/15885/MariaAdeIaida_CastroBarros_Santiago_CharryGraciano_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Contrera, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Madreselva.
www.editoriamadreselva.com.ar
- Crenshaw, K. (1991). Mapeo de los márgenes: interseccionalidad, políticas de identidad y violencia contra las mujeres de color. *Stanford Law Review*. 43(6), 1241-1299. doi:<http://www.jstor.org/stable/1229039>

- Cuerpos Empoderados. (2014). Manifiesto. *Revista Hysteria*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2022, de <https://hysteria.mx/manifiesto-de-la-colectiva-cuerpos-empoderados/>
- Ellis, C., Adams, T. E., y Bochner, A. P. (2015). *Autoetnografía: Un Panorama* (14). *Astrolabio*, (14) 249-273.
doi:<https://doi.org/10.55441/1668.7515.n14.11626>
- Estrada M. (2012). La estética de los agraviados : arte callejero y política : el caso de la Asamblea Popular de los Pueblos de Oaxaca, México. En *Cultura, sociedad y democracia en América Latina : aportes para un debate interdisciplinario*. Klaus Bodemer (coord.) (págs. 135- 157). Iberoamericana-Vervuert. <http://digital.casalini.it/2632121>
- Focault, M. (2002). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. (A. Garzón del Camino, Trad.) Siglo veintiuno Argentina. (Trabajo Original publicado en 1975)
- Frespirit, J. (2013 de junio de 4). *Manifiesto de la liberación gorda*. Revista Hysteria. Recuperado el 22 septiembre de 2022 de <https://gordazine.tumblr.com/post/52185478705/manifiesto-de-la-liberaci%C3%B3n-gorda>
- Gay, R. (2017). *Hambre. Memorias de mi cuerpo*. DigitalTitivillus (L. Barahona, Trad.) epub libre.
- Gerhardt, L. (1 de junio de 2021). *Fluffy kitten party. Fat Activism, Health at Every Size, Anti-diet, Culture*. Obtenido de <https://fluffykittenparty.com/2021/06/01/fategories-understanding-smallfat-fragility-the-fat-spectrum/>
- Guzmán, F. (9 de diciembre de 2021). *¿Cómo funcionan los algoritmos de distribución de contenido en las redes sociales?*. *gaceta.unam.mx*. <https://www.gaceta.unam.mx/como-funcionan-los-algoritmos-de-distribucion-de-contenido-en-las-redes-sociales/>
- Hanisch, C. (2016). *Lo personal es político*. http://www.diariofemenino.com.ar/documentos/lo-personal-es-politico_final.pdf . (I. Jeka Trad.)

- Hemispheric Institute. (2019). Erika Bülle Hernández: A las niñas gordas nadie las quiere. Obtenido de <https://hemisphericinstitute.org/es/encuentro-2019-performances/item/2946-erika-bulle-hernandez.html>
- Incháustegui, T., y Olivares, E. (2011). Modelo ecológico para una vida libre de violencia de género. (C. N. Erradicar, Ed.) <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/MoDecoFinalPDF.pdf>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Nueva Edición.
- Lobatón R. (4 de marzo de 2022). *Manifiesto Colectivo del Día Contra La Gordofobia*. <https://raquel-lobaton.com>. Recuperado el día 7 de mayo de 2022 de <https://raquel-lobaton.com/dia-munidal-contra-la-gordofobia>
- López-Roldán, P., y Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. Universidad de Barcelona Bellaterra. <https://ddd.uab.cat/record/129382>
- Luna, N., Y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *REID* 10. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
- Masson, L. (2018). Sobre la producción de la fealdad en el régimen de la blanquitud. Pensamientos incipientes En *Devuélvannos el Oro. Cosmovisiones perversas y acciones anticoloniales*. Colectivo Ayllu. https://www.academia.edu/43150284/Sobre_la_producci%C3%B3n_de_fealdad_en_el_r%C3%A9gimen_de_la_blanquitud_Pensamientos_incipientes
- Mérida, R. (ed). (2009). *Manifiestos gays, lesbianos y queer. Testimonios de una lucha (1969- 1994)*. Icaria. (I. Clúa, R. Mérida, J. Sáez, M. S. Sánchez, P. Vidarte Trad.)
- Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moreno, L. (2021). *Gorda traidora*. Bocaspintadas.

- naafa.org. (s.f.). *national association to advance fat acceptance*. Obtenido de <https://naafa.org/about-us>
- Navajas-Perregás, N. M. (2021). *Deberías adelgazar, te lo digo porque te quiero: reflexiones autoetnográficas sobre la gordura*. doi:<https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2434>
- Olea, B. (diciembre de 2017). *La estigmatización de la gordura femenina. Reproducción simbólico-cultural de estatus social de la delgadez*. <https://www.researchgate.net/publication/311872887>
- Olea, B. (28 de enero 2019). *Capital corporal y el privilegio de la belleza*. bastian.olea.biz. <http://bastian.olea.biz/capital-corporal-y-el-privilegio-de-la-belleza/>
- Olea, B. (2019). *Elementos Teóricos y conceptuales en torno a la estigmatización de las corporalidades gordas. Un análisis desde las dimensiones de la salud y la apariencia*. [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica de Chile]. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/22308>
- Orbach, S. (2006). *Fat is a feminist issue*. Arrow
- Orbach, S. (2009). *Bodies*. Profile Books.
- Piñeyro, M. (2016). *Stop gordofobia y las panzas subversas*. https://www.academia.edu/40409060/Stop_Gordofobia_y_las_panzas_subversas
- Piñeyro, M. (2020). *Guía Básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia*. Instituto Canario de Igualdad. <https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/>
- Preciado, P. (2009). Historia de una palabra: Queer. *Parole de Quee*. <http://paroledequeer.blogspot.com/p/beatriz-preciado.html>
- Rich, A. (1996). Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana. *Duoda, Revista d'estudis feministes*. 11. 13- 37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2657419>
- Rivera, J. (2017). Grafiti y stickers. Dos expresiones de la cultura visual. *Universitarios Potosinos, Revista de divulgación científica*. 14, (212).

30- 35. https://issuu.com/universitarios-potosinos-uaslp/docs/universitarios_potosinos_212

Rocco, L. y Olari N. (2007). *La encuesta mediante internet como alternativa metodológica*. <https://cdsa.aacademica.org/000-106/392.pdf>

Saavedra, L. D. (2017). *Género y salud: estudio sobre la doble jornada laboral en las mujeres y su relación con el autocuidado de su salud*. <https://www.aacademica.org/000-067/714>

Valencia, S. (s.f.). Del Queer al Cuir: ostranénie geopolítica y epistémica desde el sur g-local. *Parole de queer*. <https://paroledequeer.blogspot.com/2017/07/sayak-valencia-queer.html>

Vargas, A. M. (2019). Comelona. Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/47242>.

Wolf, N. (2002). *The Beauty Myth. How images of beauty are used against women*,. HarperCollins Publishers.

Anexos

Consentimiento informado del diagnóstico: Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio.

Título de la investigación: *#Stop Gordofobia*. El activismo gorde en las ilustraciones feministas en Instagram

Objetivo de esta investigación: Esclarecer la relación de la gordofobia en Instagram y la influencia que ha tenido positivamente en relación a su cuerpo y su autopercepción a partir de las ilustraciones feministas

Participación: responder un cuestionario online de 10 minutos

Riesgos: no existe ningún riesgo anticipado asociado a participar en este estudio, más allá de aquellos relacionados con ver una pantalla de computadora durante 10 minutos y responder cuestionario sobre la información que verá en pantalla.

Beneficios: mediante su participación contribuye al conocimiento general sobre *La influencia positiva de Instagram* sí lo desea puede enviar un correo electrónico al investigador responsable. Sofía Patricia Ruiz Aguilar (comogordaentobogan@gmail.com) para enviarle una copia de las publicaciones que se escribirán basadas en esta investigación.

Confidencialidad: toda opinión o información que usted nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos identidad. En las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre, ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan individualizarlos. sus datos serán resguardados en un archivo digital al que solo tendrán acceso mediante la clave el investigador y los ayudantes de investigación quienes también han firmado una garantía de confidencialidad. Los datos sólo serán usados para la presente investigación.

Participación voluntaria: su participación es completamente voluntaria se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente para ello basta que cierre usted lo abandona la página web con el cuestionario.

¿Está usted dispuesto a completar el cuestionario que le presentaremos a continuación?

Si es así por favor haga clic en el botón respectivo

- Acepto participar (usuarios dirigidos al cuestionario)
- No aceptó participar (usuario es redirigido a la página de inicio de Google)

Cuestionario

1. ¿Con qué frecuencia has experimentado rechazo a ti como persona cuando subes fotos de cuerpo completo en redes sociales?
2. ¿Con qué frecuencia has alguien te ha llamado gorda vistas algunas prendas en específico?
3. Bajo las preguntas anteriores ¿Te hacen sentir mal los comentarios sobre tu cuerpo?
4. ¿Tu sentimiento se asemeja más hacia qué sentimiento?
vergüenza culpa enojo
5. Cuando estás en redes sociales ¿cuál es tu sentimiento hacia ti misma y tu cuerpo?
6. ¿Sientes que has tenido menos oportunidades para encontrar pareja por la forma o tamaño de tu cuerpo?
7. Si estás en la escuela o cuando estuviste ¿Te sentiste rechazada por la forma o tamaño de tu cuerpo?
8. ¿Sientes que has tenido menos oportunidades para encontrar empleo por la forma o tamaño de tu cuerpo?
9. ¿Has tenido problemas para ascender en el área laboral por la forma o tamaño de tu cuerpo?

10. ¿En casa sientes que eres discriminada por tu familia por la forma o tamaño de tu cuerpo?
11. Cuando has ido al médico ¿Te sugieren perder peso, aun cuando acudes por otro síntoma?
12. ¿Podrías mencionar alguna frase que se te haya grabado con respecto al tamaño o forma de tu cuerpo?

Consentimiento informado de la intervención



Santiago de Querétaro, Qro. , a 14 de noviembre de 2022

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: #Stop gordofobia. Ilustración y activismo gorde en Querétaro

Responsable: Sofía Patricia Ruiz Aguilar

Directora de tesis: Dra. Alejandra Díaz Zepeda

A través de este documento que forma parte del proceso para la obtención del consentimiento informado, me gustaría invitarlo a participar en la investigación titulada: **#Stop gordofobia. Ilustración y activismo gorde en Querétaro. Ejercicio de paste up- stickers**

Participación: Exponer las fotos del ejercicio panzas, donde se expone el cuerpo, sin el rostro para no dejar expuesta la identidad de ninguna participante

Beneficios: mediante tu participación contribuyes al conocimiento general sobre “La influencia las imágenes en las mujeres en la ciudad de Querétaro” si lo desea puede enviar un correo electrónico a la investigadora responsable y alumna de la maestría en Estudios de Género por la Facultad de Bellas Artes en la Universidad Autónoma de Querétaro, Sofía Patricia Ruiz Aguilar (sofiapatricia.ruiz@gmail.com) o un mensaje de WhatsApp al número telefónico 4421763503 para enviarle una copia de las publicaciones que se escribirán basadas en esta investigación.

Confidencialidad: toda opinión o información que usted nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos identidad. En las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre, ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan individualizarlos. sus datos serán resguardados en un archivo digital al que solo tendrán acceso mediante la clave el investigador y los ayudantes de investigación quienes también han firmado una garantía de confidencialidad. Los datos únicamente serán empleados para la presente investigación.

Participación voluntaria: su participación es completamente voluntaria, únicamente tiene que avisar a la responsable para omitir su participación en el ejercicio.

Nombre y Firma