



Las presiones estéticas en las mujeres: la estigmatización de la mujer *curvy*

Alumna: Eva Verdejo Flores

Tutora: Esther Oliver Pérez

Trabajo de Final de Grado

Grado de Sociología

Resumen

Las presiones estéticas en las mujeres: la estigmatización de la mujer *curvy*

Esta investigación pretende analizar las presiones estéticas en las mujeres, concretando en el caso de las mujeres *curvy*. Estas mujeres son aquellas que no alcanzan los ideales de peso y talla que se establece por la sociedad y que en los últimos años se han ido organizando para reivindicar su presencia en ámbitos donde estaban invisibilizadas, comenzando esta reivindicación en Redes Sociales. De modo que los objetivos de la misma son, por un lado, analizar la estigmatización que sufre dicho colectivo en forma de discriminación y rechazo real (gordofobia), y por otro lado, determinar los ámbitos donde se puede producir esta discriminación.

Palabras clave: mujer *curvy*, *plus size*, discriminación, estigmatización, gordofobia.

Abstract

Aesthetic pressures on women: the stigmatization of curvy women

This research aims to analyze the aesthetic pressures on women, concretely in the case of curvy women. These women are those who do not reach the ideals of weight and size that is established by society and that in recent years have been organized to vindicate their presence in areas where they were invisible, beginning this revindication in Social Networks. So that the objectives are, on the one hand, to analyze the stigmatization that this collective suffers in the form of discrimination and real rejection (anti-fat attitudes), and on the other hand, to determine the areas where this discrimination can take place.

Keywords: curvy woman, plus size, discrimination, stigmatization, anti-fat attitudes.

Índice

0. Introducción	1
1. Metodología	3
2. Marco teórico	3
3. Contexto y estado de la cuestión	7
3.1. Ámbitos de discriminación	12
3.1.1. Ámbito sanitario	12
3.1.2. Ámbito laboral	14
3.1.3. Ámbito educativo	17
3.1.4. Medios de comunicación	18
3.1.5. Elección del estilo de vida	21
3.1.6. Actividades cotidianas	22
4. Análisis de resultados	24
5. Conclusiones	34
6. Bibliografía	36
7. Anexo	39

0. Introducción

El siguiente trabajo pretende analizar una problemática social relacionada con las presiones estéticas ejercidas sobre las mujeres. Dentro del amplio tema de las presiones estéticas, se profundizará en la cuestión de peso, más concretamente se analizarán a las mujeres *curvy* o *plus size* (con curvas y de tallas grandes, respectivamente).

Por lo tanto, el objetivo de la investigación es analizar la estigmatización que sufren las mujeres *curvy* o *plus size* para así poder determinar si existe la gordofobia (rechazo y discriminación real a las personas gordas) o no. Además, se pretende poder determinar diferentes ámbitos donde se produce esta discriminación en las mujeres.

El motivo de la elección de dicho tema se debe a que cada vez más escuchamos en medios de comunicación, investigación o estudios hablar sobre los problemas del sobrepeso, sobre como nuestras sociedades se están convirtiendo en sociedades con un gran número de personas con sobrepeso y cómo está afectando a la salud y a la aparición de nuevas enfermedades relacionadas con esto, cómo se están produciendo cambios respecto a las causas de muerte o enfermedades más recurrentes. Debido a esto, la gordura o sobrepeso está relacionado con una falta total de salud produciéndose así un estigma para las personas gordas.

Por otro lado, la elección de analizar únicamente a mujeres se debe a que este colectivo siempre ha sido (y continúa siendo) objetivo de numerosas presiones sociales a causa de su género, muchas de ellas relacionadas con su físico y los cánones de belleza impuestos y muchas veces irreales o imposibles de conseguir por un gran número de mujeres.

De esta manera, lo que se pretende es hacer un análisis de este colectivo de mujeres *curvy* o *plus size*, determinando los factores y escenarios de estigmatización y cómo pueden afectar, además de observar si el fenómeno de la gordofobia existe, produciéndose así una doble discriminación de estas mujeres, la primera proveniente de su situación como mujer, es decir, por pertenecer al sexo que pertenece, y además la discriminación producida dentro del colectivo de mujeres por no alcanzar lo que se considera normal o aceptable dentro de las sociedades, traducido en forma de gordura.

Para ello se procederá a realizar una revisión del contexto y estado de la cuestión explicando en qué consiste la problemática, de los medios o medidas de los que disponen para su lucha, una definición de mujer gorda, *curvy* o *plus size*, y los ámbitos de discriminación más relevantes o principales en los que sufren estas mujeres. También se elaborará una revisión de varias teorías sociológicas sobre la identidad del yo en las sociedades contemporáneas. Como otro apartado de análisis, se procederá a realizar una serie de entrevistas a mujeres *curvy* para reflejar a través de testimonios reales la realidad explicada en el estado de la cuestión. Finalmente, a modo de conclusión, se relacionarán los aspectos teóricos del trabajo

con los elementos obtenidos del estudio empírico, con el objetivo de visibilizar ámbitos de discriminación reales que contribuyan a un mayor entendimiento de la realidad que viven estas mujeres.

De esta manera la estructura del trabajo constará de cuatro apartados: el primero es una breve explicación de la metodología utilizada para realizar dicha investigación, el segundo es el marco teórico que se utilizará como base para explicar la problemática desde una perspectiva de grandes autores y autoras de la sociología y desde la perspectiva de género, el tercer apartado es el análisis de resultados donde se desarrollarán los aspectos más relevantes extraídos por las entrevistas, y finalmente, las conclusiones que pretenden reflejar una reflexión sobre la cuestión.

Finalmente, me gustaría agradecer a mi tutora Esther Oliver Pérez por el apoyo y el seguimiento de la investigación, así como, por ayudarme a encaminarlo en lo que se ha convertido, de igual modo agradecer a todas las mujeres que han participado en la investigación a través de sus entrevistas y a todas aquellas que luchan para mejorar nuestra situación y alguna vez se han sentido discriminadas. También me gustaría agradecer a mis amigas, tanto mi amiga de bachillerato como las que he conocido durante estos cuatro años por su apoyo, ánimo y confianza que han demostrado hacia mí. Seguidamente, querría agradecer a mi familia que siempre ha confiado en mí y en mis capacidades para desarrollar esta investigación, así que muchas gracias a mi madre, mi padre y mi hermana. Finalmente, muchas gracias a todos aquellos profesores y profesoras que han aportado un poquito de ellas durante estos cuatro años de carrera y que han contribuido a que valore y reflexione sobre las sociedades que nos rodean.

1. Metodología

Para realizar el análisis y poder cumplir con los objetivos remarcados, se procederá a realizar dos tipos de técnicas cualitativas de investigación.

La primera técnica consiste en un análisis bibliográfico de diversos artículos académicos para determinar una base teórica de la investigación, basados en los cambios producidos en la identidad personal y el concepto del cuerpo.

La segunda técnica consiste en la realización de 7 entrevistas donde se pretende recoger las percepciones de estas en cuanto a la estigmatización de las mujeres *curvy* y las consecuencias que puede producir. De manera que se realizará un análisis basado en hechos subjetivos de estas mujeres definidas como *curvy*, listado de mujeres que incluye diferentes edades y aspectos físicos. La elección de las personas entrevistadas se debe a que es una investigación realizada desde una perspectiva de género, ya que las mujeres son las principales afectadas por las presiones estéticas en nuestras sociedades.

Finalmente, se pretende realizar una relación entre la base teórica y las aportaciones subjetivas de las mujeres entrevistadas para poder determinar cómo su condición de mujer «gorda» o *curvy* condiciona su vida y sus percepciones sobre este fenómeno, la gordofobia.

2. Marco teórico

En cuanto a la base teórica utilizada para establecer el objetivo de la investigación, se recurrirá a la identidad del yo desarrollada por Giddens (1991), con su proyecto reflexivo del yo.

Como explica el autor, el proyecto reflexivo del yo se desarrolla y aparece a causa del paso de la modernidad, es decir, del paso de sociedades arraigadas a las tradiciones, a una postmodernidad (o modernidad tardía como indican algunos autores).

Esta sociedad postmoderna, es definida por diversos autores como Giddens (1991), Bauman (2001) o Beck (1986) cuyas características principales, con relación a la identidad y el yo, son: (1) la transformación (desanclaje) de las fuentes tradicionales de identidad, (2) la sensación generalizada del riesgo, (3) el incremento de la capacidad de racionalizar el cuerpo, (4) el énfasis en el consumo y (5) la posibilidad de elegir el estilo de vida.

- (1) La transformación (desanclaje) de las fuentes tradicionales de identidad. Esta premisa viene a decir que se transforma la manera de reflejar y definir nuestra identidad, pasando de una identidad remarcada por la estructura familiar, el gremio profesional o una estructura tradicional de clases, a ser remarcada e identificada por la apariencia física y el estilo de vida de las personas. De esta manera se empieza a prestar atención a aquello material, manipulable y dinámico, es decir, aquello físico y superficial.

- (2) La sensación generalizada del riesgo. En las sociedades postmodernas empiezan a aparecer nuevas amenazas sociales, reales o percibidas, que hacen aumentar la sensación de vulnerabilidad de los individuos. Esta sensación de vulnerabilidad se puede reducir aportando cierta seguridad a cambio de una parte de la libertad de los individuos, basándose así en normas y leyes normalmente inmutables tal y como explica y desarrolla Bauman (2001). De manera que se pasa de una sociedad más colectiva a una más individualizada, donde la seguridad física (de nuestro cuerpo) se convierte en una responsabilidad del individuo.
- (3) El incremento de la capacidad de racionalizar el cuerpo. Esta premisa hace referencia a los avances científicos que han permitido una mayor conciencia del cuerpo humano. De esta manera, se nos permite la modificación y manipulación de nuestro propio cuerpo adaptándolo así a una imagen concreta deseada o a una imagen socialmente aceptada, aunque en la mayoría de los casos ambas coinciden. Por lo que el cuerpo es tratado como un artefacto o producto que puede cambiar según las corrientes sociales del momento a partir de cirugías, maquillajes, complementos corporales como extensiones para el pelo, *piercings*, tatuajes...
- (4) El énfasis en el consumo. Como ya se ha dicho, el cuerpo se transforma en un espejo de nuestra identidad tanto identidad como social, de manera que el consumo se convierte en un medio para llegar a un fin, es decir, a partir del consumo podemos llegar a exponer la identidad social deseada. Este hecho se puede definir como “el cuerpo se convierte en la «percha» donde se cuelgan los signos de la propia identidad con el consiguiente «culto al cuerpo»” tal y como indica Soley-Beltrán (2007:258). Por lo que el cuerpo se convierte en un producto a partir de dos vías, tanto por la cosificación de este a través de los cambios producidos en su forma gracias a la ciencia (cirugías), por convertirse en el escaparate de nuestra identidad a partir de productos que pretenden mostrar nuestra pertenencia individual y social.
- (5) La posibilidad de elegir el estilo de vida. Esta premisa se construye a partir de la formación de las sociedades postmodernas y la amplia variedad de posibilidades de elección. Esto lejos de ser una ventaja, se convierte en un inconveniente, ya que fomenta la percepción de riesgo de los individuos porque pasan de tener una elección únicamente, la definida por su clase, profesión, familia... que además es estática y heredada, a poder elegir el tipo de vida que quiere llevar dentro de un mar de posibilidades llegando a pertenecer a una sociedad del riesgo (Beck, 1986). De esta manera, el concepto de estilo de vida se estructura a partir de las elecciones

individuales que representan una narrativa particular de autoidentidad, por lo que, son prácticas elegidas y autodefinitorias.

En cuanto al proyecto reflexivo del yo, según lo que explica Anthony Giddens (1991), la identidad personal no es algo heredado o estático, sino que es un proyecto reflexivo, es decir, una actividad en la que constantemente nos esforzamos y examinamos; este es el principal cambio que se nota en relación con el paso de una sociedad tradicional a una postmoderna o contemporánea, la idea de identidad personal manipulable y dinámica, en contra de la antigua idea de algo heredado y rígido. Explica que la identidad se basa en una narrativa sobre la propia vida, el rol social y nuestro estilo de vida y está en constante examen y cambio ya que pretendemos reflejar un ideal social a partir de nuestro cuerpo cumpliendo con unos cánones ideales que reflejan tanto una belleza ideal como el éxito en una persona, de manera que el cuerpo llega a convertirse en la base para el proyecto reflexivo del yo, generando rechazo a todo aquello que no se identifique como éxito, aceptable y correcto. De esta manera, se entiende que nuestra imagen corporal, es decir, nuestra imagen exterior entendida como nuestro físico, refleja el éxito y el fracaso de las personas, se convierte en un ente social ya que no solo refleja nuestra identidad personal, sino también nuestra identidad social, nuestras maneras de relacionarnos y nuestro papel dentro del conjunto de individuos.

Por lo que, tal y como se ha explicado anteriormente, el tipo de mujer correcto y aceptable es aquel que está representado por la feminidad definida por nuestras sociedades, sociedades plenamente patriarcales. De manera que una mujer que no cumple con estos requisitos de feminidad que incluye que sea delgada, frágil, bella, siempre arreglada, tranquila... es una mujer que ha fracasado socialmente siendo mujer, ligando de esta manera la feminidad con los cuerpos delgados y normativos. Cualquier mujer no normativa, entonces, se ve sometida a ciertas penalizaciones y castigos como el rechazo y discriminación, provocando así la aparición de la gordofobia.

Estos conceptos, feminidad y gordofobia, tienen relación con el proyecto reflexivo del yo de Giddens de la siguiente manera. La feminidad es la regla básica que debe cumplir cualquier mujer. Dentro de esta feminidad uno de los requisitos fundamentales es estar delgada, de manera que se si cumplen exteriormente proyectamos la idea del éxito a cualquier persona que nos vea. En contra, una mujer gorda no representa a la feminidad que se impone, es diferente a la norma, de manera que proyecta una idea de fracaso. Por lo que, la idea reflexiva del yo viene a decir que nos tenemos que esforzar en nuestra apariencia física para poder reflejar el éxito a la sociedad. La dificultad viene cuando este éxito está condicionado por unos cánones de belleza establecidos y que no son cumplidos (ya sea porque no se quiere o porque son imposibles) por muchas mujeres.

Además, y como se ha hablado anteriormente, este factor del cuerpo como identidad del yo está notablemente influido por la creación y asimilación de estigmas y prejuicios, creando así una identidad deteriorada (Goffman, 2001) basada en la primera apariencia de estas personas atribuyéndole ciertos atributos asignados a ese tipo de individuo concreto. De modo que como bien se definió anteriormente por Goffman (2001), un estigma hace referencia a un atributo que “en especial cuando él produce en los demás, a modo de efecto, un descrédito amplio; a veces recibe también el nombre de defecto, falla o desventaja”. Por otro lado, según Allport (1979) un prejuicio puede definirse como:

Una actitud suspicaz u hostil hacia una persona que pertenece a un grupo, por el simple hecho de pertenecer a dicho grupo, y a la que, a partir de esta pertenencia, se le presumen las mismas cualidades negativas que se adscriben a todo el grupo. (Allport, 1979: 7)

De este modo no solo nos encontramos en una situación de identidad reflexiva del yo en el que juega un papel muy importante la estética como definición del tipo de persona que uno es y si es aceptable o no, sino que además entran en escena factores como los prejuicios, asignados a todo el colectivo de mujeres gordas, y los estigmas que rodean a dicho colectivo haciendo que sean menos apetecibles y menospreciados. Por lo que, dichas mujeres realmente no tienen la posibilidad de reflexionar y examinar su imagen ya que, se ven afectadas por los estigmas y prejuicios creando así una identidad distorsionada de ellas que es encasillada en el estereotipo de mujer gorda que ya previamente es considerado como fracaso social y se le tiene una percepción negativa. Tal y como explica Michelle Elman (2017) una de las principales representantes del movimiento *Body Positive*, la imagen estereotipada por medios de comunicación y que refleja esta idea de mujer gorda con el fracaso, se reduce a lo siguiente:

Hay un estereotipo sobre ser la «amiga gorda» en un grupo de amigas. Es la que se queda a un lado y nunca se integra. Es la que está permanentemente soltera y se sienta en silencio mientras el resto de sus amigas discuten su vida amorosa porque, que Dios la perdone, si ella realmente encontrara un novio, nunca estaría cómoda desnuda o en el dormitorio. Es la insegura, la que siempre se está quejando de su cuerpo y hablando de dietas. Este estereotipo no es más que una mentira. (Michelle Elman, 2017. Instagram Post)

Todos estos mecanismos explicados anteriormente ya sean los estigmas, prejuicios, estereotipos, el poder de la imagen en la identidad o la sociedad del riesgo se convierten en elementos represores y opresores de las mujeres gordas. De forma que todo este conjunto se transforma en la metáfora de la «doncella de hierro» explicada por Naomi Wolf (1991) en *El mito de la belleza*. Esta metáfora se basa en una antigua forma de tortura utilizada en la Alemania medieval que consistía en un ataúd en forma de mujer con un rostro sonriente donde se encerraba e inmovilizaba a las mujeres hasta que morían. Este se puede identificar con la realidad actual relacionando el molde o ataúd con el ideal de belleza establecido por la sociedad y en el que al encerrarse una mujer gorda o *curvy* elimina todo aquello que debería

sobrar para alcanzar la perfección de manera dolorosa. Es decir, los diversos elementos sociales constituyen el ataúd oprimiendo y presionando y la mujer encerrada en el interior se convierte en la víctima de esta represión de manera dolorosa traducida en forma de discriminación y rechazo.

A modo de introducir teorías y propuestas que superan esta visión negativa y determinista de las mujeres *curvy* como diferencia y la feminidad como norma, se pueden incluir propuestas desde las teorías feministas como las de Butler (1990) y su teoría de la performatividad que produce una realidad y la describe.

Simone de Beauvoir en su obra el «Segundo Sexo» (1949) consigue explicar la separación de aquello biológico y aquello social, es decir, del sexo y el género. Beauvoir explica que las características que presentan las mujeres no son dadas genéticamente sino que son educadas y socializadas en la feminidad, de modo que Beauvoir (1949) expresa que “no se nace mujer, se llega a serlo”. Como contra punto, Beauvoir expresa que el cuerpo es aquello puro y natural, que es nuestra identidad genética. Teniendo esto como base, Butler (1990) inicia una crítica a esta dualidad sexo y género considerando este último como aquello aprendido. Butler expone que el cuerpo no es aquello puro sino que se nos enseña que es y cómo es un cuerpo de hombre y de mujer y como hay que tratarlos, vestirlos, maquillarlos, etc. De modo que relaciona el cuerpo (o sexo) como aquello que une lo imaginario y construido, aquello que da visión a la subjetividad, es decir, de la repetición ritualizadas de acciones; es la parte física que se deja dominar por aquella idea hegemónica de feminidad y como se trata un cuerpo femenino. Por lo tanto, como manera de superación de estos patrones hegemónicos, se necesita de una concienciación del cuerpo como medida de reproducción de patrones dominantes y se llama a la diferencia, a la deconstrucción de género, al movimiento *queer*, a la ruptura de la heteronormatividad... De manera que se rompen los esquemas iniciales y las relaciones sexo y género igual que su manera de hacer. Encontrando cuerpos visiblemente masculinos con comportamientos relacionados a la feminidad, o en este caso concreto cuerpos *curvy* como cuerpos plenamente femeninos rompiendo con las bases tradiciones de mujer, sexo y género, aceptándose así la diferencia como lucha contra los poderes dominantes y hegemónicos.

3. Contexto y estado de la cuestión

En los últimos años a través de Redes Sociales (*Twitter, Facebook, Instagram*) y Medios de Comunicación (sobre todo digitales) han surgido nuevos movimientos llamados *Body Positive* o *Movimiento Curvy* representado por mujeres de tallas grandes que reivindican el empoderamiento de las mujeres de dicha talla y su presencia en medios de comunicación, publicidad, tiendas de moda con todo tipo de tallas etc. de manera que haya variedad de

cuerpos y tallas, representando de esta manera todo tipo de mujeres. También se han creado plataformas en Redes Sociales como la plataforma *StopGordofobia* o *WeLoverSize* que defienden lo mismo mencionado anteriormente y sirven de apoyo para tal colectivo. Este movimiento, además, también promueve la representación de diferentes tipos de cuerpos independientemente de su talla, de manera que podemos observar mujeres de diferente estatura, diferentes etnias, diferente peso etc.

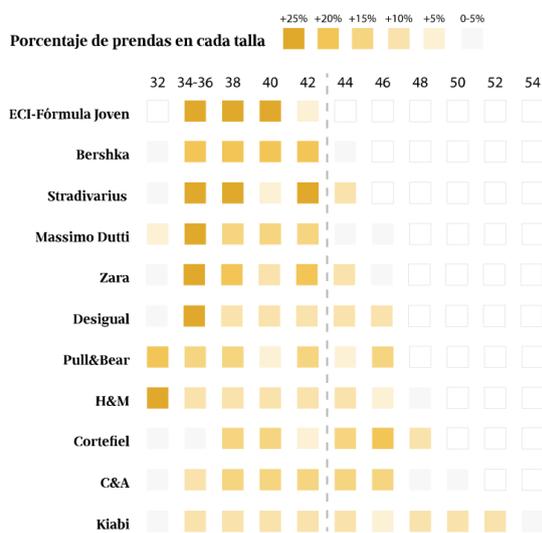
Para poder comprender estos movimientos, en primer lugar, es necesario definir qué significa mujer *curvy* y a qué tipo de mujer representa. Cabe decir que en estos casos mujer *curvy* es una manera diferente de hacer referencia a una mujer gorda, ya que este término es utilizado en su mayoría como un insulto por la sociedad. Se puede definir a una mujer *curvy* como aquella que utiliza tallas grandes, en cuanto a ropa se refiere, de manera que podemos encontrar otros términos como *plus size*. Lo que se consigue con el uso de términos como *curvy* o *plus size* es que dichos movimientos se internacionalicen y puedan llegar por igual a diferentes países. Por lo tanto, dicha mujer es aquella que se sitúe por encima de la talla 42 o cuya cintura supere los 95 centímetros (según los estándares de la *Curvy Fashion Model*). Estas condiciones suelen representar las tallas que no podemos encontrar con facilidad en cualquier tienda de ropa, siendo difícil encontrar tallas superiores a la 42. Sin embargo, cabe remarcar que, en la práctica y según otros expertos en moda, es a partir de la talla 40 cuando encontramos dificultades para encontrar ropa, reduciendo así el círculo de mujeres normativas, siendo una mujer *curvy* aquella que supere la talla 40. Por otro lado, y de una manera menos concreta, encontramos definiciones de mujer *curvy* como “mujeres que se alejan de los cánones de belleza y delgadez hegemónicos en la sociedad actual” tal y como señala Blanes (2017) de manera que no se hace referencia a una talla o medida específica, ya que estos cánones varían según modas y épocas, es decir, lo que hoy en día no se considera aceptable o normativo, por ejemplo, en los siglos XVI-XVII (época del Barroco) era la representación de la belleza. Un reflejo de esta tendencia se puede observar a partir de las obras de arte como es el caso del cuadro *Las tres Gracias* (Rubens, 1630–1635).

Este movimiento, está intentando reivindicar la presencia de mujeres con tallas grandes en grandes medios de comunicación de manera que esté representada una gran variedad de tipos de mujeres de tal forma que no solo sean visibles las mujeres que entren dentro de los cánones de belleza aceptados socialmente, luchando contra la idea de que existe un solo tipo de cuerpo y mujer ideal.

Sin embargo, y como bien se ha indicado, se considera una talla grande (*plus size*) y en consecuencia una mujer *curvy* aquella que supere la talla 42 (en ocasiones la talla 40). Este hecho va en contra de cualquier realidad vivida, ya que en España la talla de ropa más comprada y utilizada es la talla 44, como bien indicó la periodista Lola Fernández (2014) en un estudio realizado para «Yo Dona», un suplemento vendido con el periódico «El Mundo» que

trata sobre moda, belleza, tendencias y artículos del corazón. Además de indicar este hecho, también remarcó que a pesar de que en los últimos años las personas con exceso de peso habían aumentado, la industria textil no había aumentado la producción de tallas más grandes de manera proporcional a las corrientes de la población. De modo que eso explicaría los resultados obtenidos por un estudio llevado a cabo por el Instituto Biomecánico de Valencia (2014) que concluía que el 40% de las mujeres tienen dificultades para encontrar ropa de su talla. A esto se le suma el hecho de que el 65% de la producción textil se sitúa por debajo de la talla 42. Para poder reflejar este hecho, podemos observar la *Tabla 1* elaborada a partir de un estudio de el periódico «El Confidencial» en el año 2016 donde muestra la distribución de las tallas en algunas de las tiendas de ropa más conocidas en España.

Tabla 1. Distribución de tallas según la tienda en España, 2016.



Fuente: Extraído de «El Confidencial»

Como efectos negativos, este tipo de movimiento fomenta la aparición de reacciones negativas hacia las mujeres de tallas grandes que se traduce en forma de gordofobia (*anti-fat attitudes*) y que se justifican bajo argumentos relacionados con la salud. En algunos casos se habla de apología a la obesidad, generando un rechazo por toda aquella mujer que no cumpla con las normas de belleza social establecidas. De alguna manera, aunque este movimiento fomente ciertos rechazos, también ha sido visto como un movimiento plenamente reivindicativo como un proceso contrahegemónico en el discurso tanto mediático como social, es decir, como una lucha contra lo impuesto a las mujeres para ser ideales. Esto se ejemplifica de alguna manera en un estudio realizado por el Observatorio de la Imagen de las Mujeres durante los años 1994 y 2012 que indicaba:

(...) se ha intensificado considerablemente la presión sobre el aspecto físico, presentándolo como la principal cualidad femenina y asociándolo al éxito personal, social y profesional, con la aparición de una amplia oferta de productos y tratamientos tanto cosméticos como quirúrgicos que

resuelven las “deficiencias” corporales, que son presentadas como problemas de salud y no estéticos (según el modelo de referencia). (Ortiz y Arco, 2012: 294).

De manera que se considera normal o normativo, a todas aquellas mujeres que están representadas y reflejadas por los cánones de belleza aceptados socialmente, es decir, que no supere la talla 42 y no tenga sobrepeso (Olea Herrera, 2017). Por otro lado, todas aquellas personas que sean consideradas *curvy* y que, por tanto, no están definidas por los ideales de belleza actuales son consideradas como diferentes y sufren cierto rechazo y estigmas. En este caso, esta situación se puede transformar en actitudes de discriminación o rechazo (gordofobia). En primer lugar, cabe definir dos conceptos clave para la investigación: estigma y gordofobia.

Por un lado, siguiendo a Goffman (1970) un estigma se puede definir como:

Un atributo que lo vuelve diferente de los demás (dentro de la categoría de personas a la que él tiene acceso) y lo convierte en alguien menos apetecible -en casos extremos en una persona casi enteramente malvada, peligrosa o débil-. De ese modo, dejamos de verlo como una persona total y corriente para reducirlo a un ser inficionado y menospreciado. (Goffman, 1970: 1)

Por otro lado, según Olea Herrera (2017-2018) el término gordofobia se definir como:

Una expresión explícita de este concepto de belleza represivo y sexista. La discriminación sistemática de las mujeres con cuerpos más grandes que el promedio (...), los cuerpos no normativos. (Olea Herrera, 2017: 10)

La discriminación que sufren las personas gordas por el mero hecho de ser gordas, entendida como el rechazo social, los prejuicios, los estereotipos, la invisibilización, y la violencia de las que son víctima las personas gordas cotidianamente. (Olea Herrera, entrevista publicada, 28 de noviembre de 2018)

Esta discriminación se debe a que las *curvy* no se ajustan a ciertas normas sociales aplicadas a la mujer y a la idea de cómo debe ser una mujer según nuestras sociedades patriarcales, de manera que son sancionadas o penalizadas en forma de discriminación, tanto explícita a través de comentarios o agresiones, como implícita siendo rechazadas para determinados puestos de trabajo como el de modelaje (a pesar de que este último está en aumento gracias a los movimientos promovidos por Redes Sociales). Al producirse este desacato de la norma, también se produce cierto malestar para la persona que no la cumple en forma de discriminación tanto por los otros como por sí mismo, ejerciéndose presión por ambos lados. De manera que, toda aquella mujer que quiera renunciar a ser “normal” debe afrontar una gran presión social, presión que cada vez va disminuyendo más gracias a movimientos como los que se pueden ver en Redes Sociales.

Además, en consecuencia de estas movilizaciones, como la *Body Positive* o el *Movimiento Curvy*, aparecen críticas a estos movimientos con argumentos basados en la salud,

estereotipando así la imagen de la mujer gorda como una mujer con problemas de salud provocados por ella misma debido a que se niega a bajar de peso. Esta imagen, además, va ligada al concepto de mujer gorda poco femenina, es decir, que no encaja en la feminidad impuesta por la sociedad y con los requisitos ligados a dicho concepto y mencionados anteriormente.

Por lo tanto, el concepto de feminidad se ligaría al de rechazo o discriminación de las mujeres *curvy* debido a que el primero es el aceptado, deseado y esperado por la sociedad para que sea cumplido por cualquier mujer (Olea Herrera, 2017).

Cabe remarcar la importancia de la perspectiva de género, ya que nos encontramos en sociedades puramente patriarcales (es decir, sociedades gobernadas y dominadas por los hombres, así como premisas, condiciones y reglas elaboradas por ellos) donde las estructuras y normas vienen determinadas por estos hombres en el poder y sus necesidades o preferencias. De esta manera se puede concluir que las normas son hechas de hombres para hombres, quedando excluidas las necesidades de las mujeres y estas quedando relegadas a una imagen ajena a ellas en la mayoría de los casos, siendo ellas las principales víctimas de la presión social en cuanto a su cuerpo se refiere. Esto se debe a la vieja dicotomía masculinidad y feminidad explicada por los estereotipos de género. Estos estereotipos se vienen desarrollando desde hace siglos y están basados en las funciones tradicionales que desarrollaban los hombres y mujeres, los primeros ejerciendo tareas de producción y las segundas ejerciendo las tareas de reproducción.

Según estos estereotipos y tal y como se ha mencionado anteriormente, los hombres desempeñan su tarea como productores, esto significa que suelen tener el trabajo fuera del hogar. Los rasgos identificados con la masculinidad, por lo tanto, son determinados por sus capacidades para ejercer sus funciones, de manera que son responsables, orientados hacia el trabajo, racionales, energéticos e incluso ambiciosos. Por otro lado, el papel de las mujeres queda relegado al papel reproductor cuyos trabajos están reservados dentro del hogar, ya sea como ama de casa o con el trabajo de curas (de personas dependientes: familiares ancianos, niños y niñas, personas con capacidades limitadas, etc.), por esto sus rasgos determinantes serían la sensibilidad, calidez, suavidad, sumisión, etc.

A pesar de que estos rasgos han ido cambiando con el tiempo y ya no son vistos como obligatorios para ambos géneros, ya que el género se puede hacer y deshacer, transformando así la visión tradicional, aún hay muchos rasgos que han quedado arraigados a las mujeres y que se traducen en formas de discriminación, impidiendo así una igualdad real entre hombres y mujeres. Un ejemplo de ello sería la evidente brecha salarial entre ambos géneros por realizar una misma tarea, con una jornada idéntica, teniendo las mismas capacidades y nivel de formación.

De manera que, si a estas desigualdades de género evidentes para todas las mujeres le sumamos el factor estético, muy importante en las sociedades contemporáneas, encontramos un nuevo nivel de discriminación y rechazo. Ya no se rechaza únicamente por el hecho de ser mujer (discriminación de hombres a mujeres), sino que además se rechaza por el hecho de ser gorda o *curvy* (discriminación entre mujeres).

3.1. Ámbitos de discriminación

Tal y como se ha explicado anteriormente, se puede determinar que la discriminación es un problema real en cuanto a las mujeres *curvy* se refiere. De modo que, para poder determinar más minuciosamente esta discriminación producida por cierta estigmatización, se ha elaborado un listado de ámbitos donde las mujeres *curvy* son más potencialmente rechazadas o discriminadas. Cabe añadir que, en el caso de la estigmatización a las personas, en este caso mujeres, *curvy*, es uno de los pocos casos que se presentan como razonables y justificados bajo el pretexto de que estos actos sirven como incentivo para que se produzca el cambio y se animen a modificar su cuerpo hacia uno normativo (Brownell, 2005). Este listado cuenta con un total de seis ámbitos donde se produce dicho acto y que han sido escogidos debido a que son los ámbitos más mencionados en artículos académicos: ámbito sanitario, ámbito laboral, ámbito educativo, medios de comunicación, en la elección del estilo de vida y en la realización de actividades cotidianas.

3.1.1. Ámbito sanitario

Según la Organización Mundial de la Salud (1946) la salud se define como “el estado de completo bienestar físico, social y, mental y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por otro lado, y aportando una visión más social, según la Declaración de Ottawa (1986), la salud se puede definir como:

El resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida, y de asegurar que la sociedad en la que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. (Declaración de Ottawa, 1986)

De modo que la salud está relacionada con tres ámbitos de actuación: el bienestar físico, el bienestar social y el bienestar mental.

En cuanto al bienestar físico, este constituye el principal motivo de debate y es la principal justificación para una argumentación médica en contra de la gordura. En los últimos años han surgido nuevos debates en cuanto a sobrepeso y obesidad, debates que toman como base el hecho de que la gordura se ha convertido en una epidemia de las sociedades contemporáneas actuales (OMS, 2015).

Estos debates para erradicar dicha epidemia han provocado que surjan discursos alarmistas que demonizan de la gordura y culpan a las personas gordas por “destruir y abusar de los sistemas públicos de salud” debido a su irresponsabilidad y falta de autocontrol (Harjunen, 2017) provocando de esta manera cierto pánico y ansiedad social que, además, es difundido e incrementado por los medios de comunicación de masas (Cohen, 2002). Estos discursos alarmistas han conllevado que la visión del sobrepeso, y sobre todo la obesidad, sean vistos como enfermedades contagiosas que hay que erradicar, pero a su vez, a pesar de ser tratado como enfermedad, toda la responsabilidad es presionada hacia la persona que lo padece creando la ilusión que aquella persona con exceso de peso lo es por las malas decisiones que toma en cuanto a su salud y cuidados (De Domingo y López Guzmán, 2014).

De esta manera, se culpabiliza al individuo de su salud y constituye una decisión individual su condición de persona gorda. Debido a estos discursos alarmistas y negativos, el exceso de peso se ha convertido en un factor de estigmatización, estigmatizando así a las mujeres *curvy*, esperando que dicho colectivo resuelva su problema y difundiendo y distribuyendo medidas y discursos para evita que esta epidemia se extienda al conjunto de la sociedad, discriminando así a cualquier persona con exceso de peso, en este caso concreto a las mujeres *curvy*, provocando una situación de rechazo contra esta situación que se ve como anómala (Murray 2016). Cabe resaltar el hecho de que para determinar si una persona tiene exceso de peso solo se tiene en cuenta el Índice de Masa Corporal (IMC) que consiste en una operación matemática en la que el peso se divide por el cuadrado de la altura, de manera que un IMC de 20-25 se considera «normal», entre 25-30 indicaría «sobrepeso» y superior a 30 «obesidad» (Gard y Wright, 2005). Es importante este hecho, ya que de esta manera cualquier tipo de exceso de peso se relaciona con una mala salud, sin diferenciar la cantidad de exceso de peso que pueda tener la mujer o si constituye simple sobrepeso u obesidad, enmarcado a toda mujer *curvy* como una mujer con problemas de salud.

Por otro lado, encontramos el bienestar social. Esta categoría ya ha sido determinada anteriormente explicando el rechazo y discriminación de las mujeres *curvy* como una problemática social. Esta discriminación se debe a que las *curvy* no se ajustan a ciertas normas sociales aplicadas a la mujer y la idea de cómo debe ser una mujer y el concepto de feminidad aceptado, deseado y esperado por la sociedad para que sea cumplido por cualquier mujer (Olea Herrera, 2017). Al producirse este desacato de la norma, también se produce cierto malestar para la persona que no la cumple en forma de discriminación tanto por los otros como por sí mismo, ejerciéndose presión por ambos lados. Además, el discurso epidémico que pretende ejercer una guerra contra el sobrepeso constituye una herramienta de control social por parte de las esferas de poder, ya que no solo pretende corregir la conducta de las personas desviadas de la norma, sino que también pretende encuadrar el marco de acción y elección del resto de personas, determinando así sus maneras de vivir y ejerciendo opresión

hacia aquellas que escojan deliberadamente ser *curvy* en forma de discriminación, rechazo y como imagen del fracaso (Navajas-Pertegás, 2017).

Finalmente, encontramos el bienestar mental, ámbito afectado tanto por los discursos alarmistas con argumentación médica como por las presiones ejercidas a las mujeres para cambiar su aspecto físico a voluntad de un ideal impuesto por las sociedades. Con ambos ámbitos de salud distorsionados se producen ciertos estigmas, estereotipos y prejuicios hacia las personas gordas. En este caso concreto, estos estigmas, prejuicios y estereotipos se producen hacia las mujeres *curvy* que se traducen en forma de rechazo y discriminación por parte de las sociedades por no estar encauzadas dentro de la normalidad esperada y en muchos casos provocando numerosas prácticas, ya sean deseadas o presionadas a realizar, para acercar su cuerpo al ideal de belleza aceptado (Olea Herrera, 2017). Entre las consecuencias más habituales a esta presión encontramos la “disatisfacción corporal” que tal y como indica Olea Herrera (2017) constituye que:

Las mismas mujeres sobreestimaron su propio tamaño corporal, considerando sus cuerpos como de un mayor tamaño que lo que en realidad medían, y también indicaron una distancia importante entre dicho cuerpo y el que en realidad deseaban tener. Tal es la definición de disatisfacción corporal que manejaremos: discrepancias entre el tamaño corporal actual e ideal. (Olea Herrera, 2017: 307)

Además, la insatisfacción con el propio cuerpo se identifica como uno de los principales factores de riesgo ante los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), representados sobre todo por la anorexia y la bulimia, y relacionados en muchos casos con la gran exposición a los medios y la interiorización de la presión sociocultural a la experimentación de sintomatología (Grabe, Ward y Hyde en Plaza, 2010). Como datos aportados, en Cataluña, 451 jóvenes fueron hospitalizados en el año 2013 como consecuencia de TCA, lo que supone un aumento de un 22% respecto a 2007. Además, España se sitúa entre los primeros países en número de intervenciones de cirugía estética, siendo un 87% de ellas aplicadas a mujeres en 2014, constituyendo la segunda más frecuente la liposucción (Aparicio Martín, 2015).

3.1.2. *Ámbito laboral*

Con relación a la discriminación en el ámbito laboral, es importante señalar la existencia de una discriminación laboral real entre hombres y mujeres por el mero hecho de ser del sexo opuesto. Estas formas de discriminación se traducen en muchos casos como brecha salarial, (es decir, remuneración menor a la que consiguen los hombres realizando el mismo trabajo, con la misma jornada y las mismas cualificaciones), el techo de cristal (barrera invisible que dificulta el acceso de las mujeres a puestos de trabajo privilegiados) o el suelo pegajoso (dificultad de las mujeres para poder abandonar la esfera privada o trabajo reproductivo hacia

el mercado laboral o esfera pública), entre otras manifestaciones de desigualdades de género en el ámbito laboral (Torns, 1995).

Dichas estas desigualdades fruto del sexo de cada persona, cabe añadir las referidas al aspecto físico de las mujeres, más concretamente la cuestión de peso, hecho que produce una doble discriminación, una motivada por ser mujer entre el global de la población, y otra entre mujeres por ser *curvy* (Sarah Grogan, 2008).

La discriminación por peso es un hecho real que se produce en el proceso de selección de personal, la promoción, el despido o la asignación de puestos de trabajo y cuyo origen encontramos en la esfera pública, sobre todo, en el ámbito sanitario que trata el sobrepeso como epidemia y como ejemplo de malos hábitos alimenticios y estilos de vida (Amy, Aalborg, Lyons y Keranen, 2006). Estas formas de discriminación se han denominado discriminación por talla, *tallismo* o *sizism* (Cecilia Hartley, 2001).

Por lo tanto, en el ámbito laboral encontramos diversas maneras de discriminación por talla que se pueden clasificar de la siguiente manera según Fernández-Ramírez, Baleriola y Esquirol (2011):

- (1) Discriminación en la selección. Las mujeres obesas (o con sobrepeso) tienen menos probabilidades de ser seleccionadas en una entrevista de trabajo, llegando a un punto donde el rechazo y discriminación se produce con normalidad y es aceptado como algo correcto de manera general.
- (2) Discriminación en el desempeño del puesto. En este caso las organizaciones y lugares de trabajo, de manera general, promueven estereotipos de mujer deseables de delgadez y se ve la cuestión de peso como algo que perjudica la imagen pública del negocio concreto. De este modo, los cuerpos *curvy* o no normativos son desplazados o escondidos del público. Se destaca de estas formas de discriminación su carácter táctico, es decir, no se expresa la discriminación como tal, sino que se excusa bajo la idea que esa persona no tiene las capacidades para desempeñar tal tarea.
- (3) Promoción desigual. Las mujeres *curvy* tienen más dificultades para ascender en un puesto de trabajo, produciéndose no solo el techo de cristal, sino que además de luchar contra los hombres para poder demostrar su valía, tienen que luchar contra sus propios cuerpos para poder conseguir el desarrollo y promoción laboral. De este modo el rechazo del cuerpo queda interiorizado como causa de su falta de promoción laboral, hecho que facilita la propia desvalorización personal y los comportamientos discriminatorios como aceptables y justificados.

- (4) Sueldos no equitativos. Este fenómeno se produce como principal consecuencia de la falta de promoción y la dificultad de ascenso ya que, las mujeres *curvy* ocupan puestos de trabajo con peor remuneración.
- (5) Discriminación en puestos de trabajo de cara al público. En este caso, las mujeres son rechazadas exclusivamente por su aspecto físico, sin ningún tipo de excusa. Con motivos como la dificultad en la movilidad, la eficiencia en el desempeño de su tarea o las competencias laborales. Son puestos donde solo importa el físico y es un hecho concienciado por el conjunto de la sociedad, ya que se asume que incluso las mujeres *curvy* rechazan presentarse a entrevistas en esos puestos de trabajo. Este aspecto se puede ver que está cambiando en puestos de trabajo más mediáticos como la moda, donde se está incluyendo la presencia constante de mujeres *curvy* gracias a Redes Sociales, tal y como se ha explicado anteriormente.
- (6) Maltrato psicológico. Este hecho constituye el extremo en las relaciones laborales indeseables. El peso se construye como una de las razones que marca la diferencia entre los trabajadores, y aunque no hay descripciones de estos tipos de comportamientos, este maltrato se da a partir de las prácticas de discriminación apuntadas anteriormente. Además, cabe añadir que como sucede con los otros actos de discriminación, este maltrato está interiorizado y se asume como normal, de modo que el número de quejas al respecto es muy reducido, encontrando como respuesta la convivencia con el maltrato, así pues, se ignoran dichas acciones.

Dentro de la discriminación en el ámbito laboral, encontramos la voz de las víctimas, en este caso las mujeres *curvy* y de los discriminadores, encargados de la selección del personal y altos cargos, de modo que cabe apuntar los motivos de discriminación expuestos por estos últimos (Fernández-Ramírez, Baleriola y Esquirol, 2011):

- (1) Una imagen corporal inconveniente. Se acepta que la apariencia del cuerpo es motivo suficiente de discriminación bajo el pretexto de imagen empresarial o escaparate de buena imagen. Se esconden sus razones bajo el eufemismo de «buena presencia» que se reduce solo al aspecto físico, descartando las maneras de comportarse y desempeñar la tarea. De este modo, además, se reduce la idea de belleza a la talla de la mujer en cuestión y el cuerpo femenino se convierte en un producto de consumo que tiene que ser bonito a la vista.
- (2) Productividad mermada. Este hecho está ligado a la idea de que un cuerpo delgado tiene más resistencia física que un cuerpo *curvy*, de modo que se esconde bajo la idea de eficiencia y capacidad en el desempeño laboral. Esto se esconde bajo el estereotipo

de mujer *curvy* como mujeres poco disciplinadas, incapaces de realizar esfuerzos sostenidos para lograr un fin (Fernández-Ramírez, Esquirol y Rubio, 2009). Esta imagen se debe a que se asume que no han tenido suficiente fuerza para poder conseguir un cuerpo aceptable, de modo que no son dignas de confianza en poder desempeñar adecuadamente su tarea.

- (3) Los costes del sobrepeso u obesidad. Este aspecto se relaciona con términos económico y en un criterio empresarial de costes-beneficios. Se considera que dichas mujeres representan más una pérdida por la percepción de estas mujeres como personas con problemas físicos y psicológicos. Estos motivos llevan a un mayor absentismo por baja médica y una baja productividad.

3.1.3. *Ámbito educativo*

Para realizar una explicación de la discriminación en el ámbito educativo, se ha cogido como base la educación obligatoria, es decir, la educación primaria y secundaria (niños de 3 años hasta adolescentes de 16 años) como campos de rechazo y discriminación y las percepciones de estos sobre el fenómeno. Las percepciones que estos niños pueden tener son consecuencia de la socialización de estos y la percepción de sus sociedades sobre el tema en concreto, de modo, que es muy probable que estos reproduzcan los patrones de comportamiento una vez sean adultos ya que constituyen acciones realizadas generalmente por el conjunto de sus sociedades (Solbes Canales, Guerrero, Sierra y Callejas, 2009).

Como punto de partida, es necesario explicar que los niños de entre 3 y 4 años ya comienzan a ser conscientes de la importancia en la sociedad actual de determinados atributos físicos como el peso para clasificar a los individuos en sus actitudes en función a lo que se puede observar (White, Mauro y Spindler, 1985). De este modo, y como respuesta, empiezan también a aparecer los primeros prejuicios negativos hacia los exogrupos (grupos donde no se pertenece) o los grupos minoritarios a favor de los grupos dominantes (Brewer, 1999; Tajfel, 1982). De este modo, los niños y niñas con sobrepeso u obesidad son más susceptibles a sufrir rechazo y discriminación, de igual manera que son estereotipados, estigmatizados y prejuzgados por sus compañeros.

Los primeros estudios sobre la cuestión se realizaron en el año 1961 por Richardson analizando las preferencias de los niños en un orden. Este estudio concluyó con la gran mayoría de los niños y niñas colocando la figura del niño obeso en los últimos lugares de preferencia. Posteriormente, se han realizado más estudios e investigaciones sobre el fenómeno produciéndose resultados similares. Cabe añadir, que la mayoría de los estudios, además, demuestran que este tipo de estigmatización aumenta a lo largo de toda la etapa escolar, coincidiendo así con las primeras internalizaciones de las normas culturales y estéticas

de las sociedades a pesar que en la edad adulta este fenómeno se reduce considerablemente (Dittmar, Halliwell y Ive, 2006; Latner y Schwartz, 2005), produciéndose un estereotipo de niño/a gordo/a como aquel que es malo, tonto, feo, triste o con pocos amigos, perezoso, egoísta, vago, socialmente marginado u objeto de burla (Latner y Stunkard, 2003; Neumark-Sztainer, Story y Faibisch, 1998).

Estos actos provocan que los niños y adolescentes con sobrepeso sean más vulnerables a procesos de victimización y violencia, traduciéndose así en *bullying* o acoso por parte de sus compañeros. Sin embargo, en la adolescencia, el factor sobrepeso puede tener gran presencia tanto como víctima o agresor debido al tamaño corporal (Janssen y cols., 2004). Por otro lado, también se produce mayor rechazo de profesores hacia alumnos debido a que los primeros tampoco son inmunes a las presiones sociales de apariencia. El profesorado tiende a reproducir los prejuicios de las personas con sobrepeso a los alumnos, de modo que las expectativas suelen ser más bajas produciéndose en muchos casos la profecía autocumplida (o efecto Pigmalión), es decir, los alumnos con sobrepeso se acaban comportando de la manera en que se predice que se comporten (Solbes, Enesco y Escudero, 2008). Finalmente, encontramos el ámbito familiar como factor de acoso hacia los jóvenes en edad escolar, tal y como explican Solbes, Enesco y Escudero (2008):

Muchos jóvenes y adultos con sobrepeso recuerdan haber sido objeto de presión y estigmatización por parte de sus propios padres a causa de su complexión física, siendo estas actitudes negativas más marcadas hacia las niñas que hacia los niños. En una amplia muestra de adolescentes estadounidenses, casi la mitad de las chicas afirmaban haber sufrido críticas sobre su físico por parte de su familia, frente a un 37% de los varones. Los propios padres de niños con sobrepeso sufren a menudo las actitudes negativas, pues la sociedad tiende a culparles por el exceso de peso de sus hijos. (Solbes, Enesco y Escudero, 2008: 257)

A modo de conclusión, cabe remarcar la importancia del peso como factor discriminante en el ámbito educativo, pero tanto para niños como para niñas, reproduciendo así los patrones sociales dominantes de los adultos, que finalmente, se centraran en su mayoría en las mujeres. Además, cabe añadir la importancia de este fenómeno en niños, ya que la tasa de sobrepeso no solo ha aumentado en adultos, sino que también ha aumentado el sobrepeso infantil, convirtiéndose así en un discurso alarmante reproducido por los medios y la sanidad hacia los padres y madres (Eaton, Kann, Kinchen, Ross, Hawkins y Harris, 2006).

3.1.4. Medios de comunicación

Los medios de comunicación son instrumentos utilizados en la sociedad contemporánea para informar y comunicar mensajes en versión textual, sonora, visual o audiovisual. Algunas veces son utilizados para comunicar de forma masiva, y otras, para transmitir información a pequeños grupos sociales. Estos engloban tales medios como la televisión, la radio, los

periódicos, las revistas, el cine o nuevos medios digitales como podrían ser diarios digitales o incluso Redes Sociales (Domínguez Goya, 2012).

Como bien expresa la definición, los medios de comunicación son unos mecanismos para comunicar e informar y debido a los amplios avances tecnológicos de las últimas décadas, esta comunicación se ha ido ampliando, creando así lo que se ha denominado medios de comunicación de masas o *mass media*. Estos medios son aquellos que se envían por un emisor y se reciben de manera idéntica por varios grupos de receptores, teniendo así una gran audiencia que se ha ido extendiendo a lo largo del tiempo, democratizando así la comunicación tanto para participar en ella como para acceder a ella (Domínguez Goya, 2012). De esta manera los medios de comunicación actuales, que constituyen los medios de comunicación de masas, se han convertido en un gran mecanismo de socialización para las personas, de manera que aquello que retransmiten es aquello que las sociedades pretenden reflejar, tanto aquello aceptable dándole una visión positiva y hegemónica dentro de los medios, como aquello negativo en forma de estigma, prejuicios y estereotipos (Aparicio Martín, 2015).

Actualmente, aquello que reflejan los medios de comunicación es el canon de belleza establecido y aceptado por las sociedades. Este canon para las mujeres en la actualidad se representa a partir de los siguientes requisitos “estar delgada es uno de los requisitos que la mujer «debe» cumplir (...) además exige un cuerpo firme, joven y sin celulitis, y el más difícil todavía, un cuerpo sexy y deseable, es decir, con caderas, cintura y pechos grandes y «en su sitio»”, tal y como indican Ruiz García y Rubio Algarra (2004). Esta reproducción de este tipo concreto de mujer limita la representación de otras mujeres, ensalzando esta imagen como la correcta y adecuada, como la que la mayoría de las mujeres desearían poder llegar a ser y no permitiendo una representación real de las mujeres en la sociedad que permita la representación de ellas mismas en los medios. Cabe mencionar que, dentro del marco de los medios de comunicación, el que es usado de manera más masiva y llega al alcance de la mayoría de las sociedades es la publicidad, que está presente tanto de manera explícita como implícita en el conjunto de los medios, y tal y como indican Eva Rodríguez y Lita Gómez (2000):

La publicidad se ha convertido para nosotros en un espejo distorsionado de un mundo poblado de mujeres delgadísimas, jóvenes y radiantes (...) mujeres que nos venden como perfectas, modelos ideales que nos recuerdan cada día «cómo tenemos que ser». La publicidad, como espejo de la madrastra del cuento, nos refleja a las «más hermosas», y se olvida que ese mundo al que pertenecen es tan lejano e irreal como el país de las hadas. Así mujeres fuertes, sanas y guapas torturan su cuerpo sometándolo a regímenes desquiciados, sesiones brutales de gimnasio, tratamientos estéticos absurdos... y sus cuerpos nunca se acercan a la imagen que quieren que el espejo refleje. (Rodríguez y Gómez, 2000. Los cuentos del espejo mágico. Mujer y Salud)

Estas imágenes lo que hacen es discriminar los cuerpos no normativos, o en este caso los cuerpos *curvy*, ejerciendo presiones hacia estas mujeres y ayudando a consagrar solo un tipo concreto de mujer, desechando al resto como algo anómalo y que debe cambiar. Por lo tanto,

se puede decir que los medios de comunicación de masas se han convertido en una de las principales fuentes de socialización y tal y como explican Peña y Frabetti (1990):

La publicidad juega un papel decisivo como instrumento de comunicación social, siendo capaz (...) de conformar modelos colectivos de valores y comportamientos, ofreciendo al público, no sólo productos, sino también modelos de actitudes, formas de vida e imágenes paradigmáticas que orientan y, en muchos casos, definen las necesidades y los deseos de las personas. (Peña y Frabetti, 1990: 5)

Sin embargo, en los últimos años, ha surgido un auge del uso de otros medios de comunicación, también de masas, donde la participación y el acceso no tiene límites aparentes, democratizando así su participación. Estos nuevos medios aparecen gracias a Internet y son denominados Redes Sociales. Estos medios, se han convertido en una de las principales fuentes del empoderamiento de la mujer *curvy* debido a la poca presencia de filtros tradicionales que limitan la exposición de cuerpos no normativos, además, que son una principal herramienta de promoción y reivindicación a partir de movimientos de mujeres *curvy* como el movimiento *Body Positive* o el *Movimiento Curvy* que aparece por primera vez en Redes Sociales como *Instagram*, *Facebook* o *Twitter* (Blanes, 2017). Estos nuevos medios permiten deshacernos de la vieja publicidad de mujeres *curvy* donde su presencia se recoge de manera generalizada en campañas de verano con la conocida “operación bikini” para conseguir el cuerpo perfecto. De este modo y tal y como indica Maje Girona (2015), presidenta de la Federación de Mujeres Jóvenes “Hay una obsesión por conseguir ese cuerpo perfecto, sobre todo en verano. Y no solo se persigue con los estándares de moda establecidos, también con los productos de farmacia que nos prometen unos efectos milagrosos o los alimentos dietéticos, que nos ayudarán a conseguir esa imagen irreal”. Por lo que la imagen se limita a productos dietéticos que permiten el cambio y el adelgazamiento.

Estos medios han permitido que mujeres que no tenían cabida en los antiguos medios de comunicación, se promocionen y reivindiquen ejerciendo las mismas actividades que mujeres normativas y mostrándolas al mundo. Han trasgredido las normas sociales con relación al cuerpo, la imagen, así como también la belleza, ya que sus cuerpos no corresponden con el de las modelos tradicionales (Olivia, 2015). A pesar de ello, ellas mismas han conseguido acceder al mundo del modelaje y realizar campañas publicitarias igual que las modelos normativas, con la diferencia que ellas han tenido que acceder desde Redes Sociales y en forma de reivindicación. De este modo, las Redes sociales se convierten en la principal fuente de representación de mujeres *curvy* que se ha podido observar ampliando su marco de acción con el tiempo rompiendo la discriminación es estos medios a pesar de que luchan contra insultos y comentarios ya que es un medio más expuesto a ello (Blanes, 2017).

3.1.5. Elección del estilo de vida

En primer lugar, cabe indicar la definición de estilo de vida como término general. El estilo de vida como definición es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades y desarrollarse personalmente. Sin embargo, cuando hablamos de estilos de vida saludable, esta definición se acota a patrones colectivos de comportamiento relacionados con la salud y que se basan en elecciones entre las opciones disponibles para las personas de acuerdo con sus oportunidades de vida (Cockerham 2000), es decir, la elección está condicionada por unas opciones ofrecidas previamente. Por otro lado, encontramos la definición de estilo de vida desde una perspectiva sociológica. Por lo tanto, en sociología es la forma en la que un individuo establece relaciones sociales, ejerce elecciones de consumo, ocio, indumentaria y apariencia física. De modo que un determinado estilo de vida refleja las actitudes y los valores de un individuo, tal y como indica Soley-Beltrán (2007) en el manual sobre introducción a la sociología del cuerpo.

Por lo tanto, tal y como se indica en las anteriores definiciones, el estilo de vida constituye un factor individual para desarrollarse personalmente o para reflejar valores y actitudes de los individuos, siendo responsabilidad de uno mismo. Este fenómeno se puede definir como *self-made man/woman* extendido por la narrativa neoliberal y que indica que cada hombre y mujer se autodefinen, se hacen a sí mismos (Navajas-Pertegás, 2017) reproduciendo es su cuerpo todo aquello que tenga que ver con el estilo de vida escogido.

Sin embargo, hay varios factores que discriminan esta elección de estilo de vida de cada individuo. El primero de ellos es la clara desigualdad de oportunidades para poder acceder y desarrollar cierto estilo de vida, sobre todo estilos de vida presentados como valiosos, aceptables y deseados, bajo el marco de saludable y adecuado, ya que su desarrollo está subordinado a la posición que cada individuo ocupa en el espacio social (Bourdieu 2000). Por otro lado, encontramos la discriminación estrechamente ligada al ámbito de la salud entendiendo que “la idea de que la gordura es fácilmente corregible a través de la dieta y el ejercicio físico se encuentra cada vez más extendida y ha devenido una verdad incontestable” tal y como indica Navajas-Pertegás (2017).

De esta manera se entiende que cualquier persona que tenga la capacidad para acceder a un estilo de vida que permita una dieta y la realización de ejercicio físico, será una persona delgada, excluyendo de esta manera el hecho de que una mujer *curvy* pueda tener hábitos y estilos de vida saludables y aceptados, relegando la imagen de mujer *curvy* a aquel estilo de vida nocivo y perjudicial excluyendo la relación *curvy* con un estilo de vida aceptable.

De modo, que se estereotipa el estilo de vida de las mujeres *curvy* juzgando solo por el físico que tipo de hábitos lleva esa persona y relacionando inmediatamente el factor gordura con hábitos nocivos (Navajas-Pertegás, 2017) discriminando así a las mujeres *curvy* en su elección del estilo de vida, ya que si llevan un estilo poco saludable se inician los discursos sobre lo «sano», lo «patológico» y lo «normal» (Esteban, 2013) de carácter médico e incluso en Redes Sociales aparece cierto discurso de apología a la obesidad. Por otro lado, si esa mujer *curvy* lleva un estilo de vida saludable y aceptable, no se concibe que tenga ese tipo de cuerpo y no el normativo y delgado, ligado a un estilo de vida saludable, ya que como se ha indicado anteriormente, la idea de gordura se podría solucionar con dieta y ejercicio físico.

Por lo que se asocia el hecho de ser una mujer *curvy* con un estilo de vida nocivo reduciendo así la elección del estilo de vida debido a las presiones ejercidas por los prejuicios y estereotipos relacionados con la gordura, que acaban presionando para la reproducción de un estilo de vida estereotipado. Cabe añadir, que las mujeres *curvy* son juzgadas elijan el estilo de vida que elijan contribuye a tener que afrontar dificultades a nivel emocional y psicofísico (Friedman, 2012). Este hecho, además, es contraproducente en cuanto a la relación con la salud, ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946), la salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” y estos prejuicios negativos y estigmas ya constituyen poca salud social, además que las presiones contribuyen a una débil salud mental.

3.1.6. *Actividades cotidianas*

En cuanto a las actividades cotidianas donde puede haber cierta discriminación o rechazo hacia las mujeres *curvy*, este ámbito constituye el más difícil de definir y construir, ya que la gran mayoría de estudios se basan en la apariencia física de las mujeres en general, siendo la cuestión de peso un fenómeno más para tener en cuenta dentro estas presiones estéticas.

Para realizar el análisis de este ámbito de discriminación, se cogió de base un estudio realizado por la marca Dove (línea de productos de cuidado personal que se originó en 1955 constituido de manera general por productos asociados a mujeres). Este estudio se denominó “La verdad acerca de la belleza. Un Informe Global” y fue realizado en 2004 por Nancy Etcoff, Susie Orbach, Jennifer Scott y Heidi D’Agostino a partir de un estudio telefónico cuantitativo realizado a 3200 mujeres de entre 15 a 64 años en 10 países diferentes: Estados Unidos, Canadá, México, Gran Bretaña, Italia, Francia, Portugal, los Países Bajos, Brasil, Argentina y Japón. A pesar de que en el estudio no está representada España, encontramos países que se asemejan a este como Italia o Francia por cercanía, cultura y relación histórica.

Como punto de partida cabe tener en cuenta los principales aspectos de la apariencia más destacados por las mujeres con deseo de cambio. El primer aspecto que las mujeres desean cambiar en mayor medida es el peso, con un 35% para las mujeres de 15 a 17 años y un 45%

para las mujeres de 18 a 64 años, de modo que el peso es el primer causante de baja autoestima o inseguridades en las mujeres del estudio. El segundo aspecto es la forma del cuerpo con un deseo de cambio del 26% para mujeres de 15 a 17 años y un 33% para mujeres de 18 a 64 años, siendo un factor también relacionado con el peso y la cantidad de grasa en el cuerpo. Como tercer aspecto importante se encuentra la altura, siendo un factor de cambio deseado con un 33% en mujeres de 15 a 17 años y con un 21% en mujeres de 18 a 64 años (Etcoff, Orbach, Scott y D'Agostino, 2004).

Como segundo aspecto importante del estudio, encontramos actividades que se evitan por sentirse mal con una misma, siendo los aspectos explicados anteriormente la principal fuente de inseguridades. La evasión de actividades cotidianas por rechazo o inseguridades físicas es un aspecto muy importante a tener en cuenta ya que condiciona muy gravemente la vida de las mujeres, pero a su vez es un factor muy difícil de determinar a simple vista tal y como explica Etcoff (2006):

La ansiedad de las mujeres por su apariencia es un fenómeno mundial (...). Dos terceras partes de las mujeres (...), de quince a sesenta años de edad, evitan ciertas actividades básicas de la vida porque se sienten mal por su apariencia, actividades como reunirse con los amigos, hacer ejercicio, expresar opiniones, ir a la escuela, ir a trabajar, tener citas, o incluso buscar ayuda médica. (Etcoff, 2006: 6)

Siguiendo con el ejemplo anterior y teniendo en cuenta el estudio realizado por *Dove*, se han podido determinar un total de once actividades que son evitadas por las mujeres y que constituyen actividades cotidianas de las mismas. De igual modo que sucedía en el análisis anterior, el estudio dividía las respuestas en función de la edad de las mujeres, siendo la primera cifra la que representa a las mujeres de 15 a 17 años y la segunda a mujeres de 18 a 64 años.

De este modo las actividades evitadas y sus respectivos porcentajes según edad son: ir a la playa, piscina, sauna o spa (29% para ambos casos); ir a eventos sociales, fiestas o clubes (25% para ambos casos); ir a comprar ropa (17% y 23%, respectivamente); realizar un actividad física o deporte (18% y 19%, respectivamente); probar para un equipo o club (18% para ambos casos); asistir a una cita (19% y 16%, respectivamente); expresar una opinión (20% y 16%, respectivamente); ir a una entrevista de trabajo (13% y 17%, respectivamente); ir al médico (15% y 13%, respectivamente); asistir a la escuela (16% y 11%, respectivamente); y finalmente, asistir al trabajo (7% y 8%, respectivamente).

Por lo tanto, vemos como estas presiones por el cambio del aspecto físico afectan también a actividades cotidianas como las expuestas anteriormente, condicionando así la vida de las mujeres, especialmente aquellas que quieren cambiar su peso ya que es la principal fuente de inseguridades. De manera que no se puede afirmar de manera contundente que el peso es un factor discriminante de estas actividades, sino que las condiciona. También cabe añadir el

peso de la moda en la discriminación, en cuanto a actividades cotidianas, por el problema de las tallas mencionado anteriormente y que se manifiesta con un 40% de mujeres con dificultad para encontrar ropa de su talla (Instituto Biomecánico de Valencia, 2014).

4. Análisis de resultados

Tal y como se ha explicado anteriormente en el apartado de metodología, para realizar el análisis de resultados obtenidos, se ha optado una técnica cualitativa de información basada en la realización de 7 entrevistas a mujeres que encajan con la definición de mujer *curvy*, independientemente de si han padecido o no discriminación y rechazo por esta cualidad (gordofobia). Para empezar, se realizará una pequeña introducción de dichas entrevistadas para contextualizar sus respuestas. Cabe añadir, que estas entrevistadas han sido denominadas Entrevistada 1-7, de modo que se salvaguarda su identidad permaneciendo así, como entrevistadas anónimas, además dichas entrevistas se encontrarán completas en los anexos adjuntados al final de la investigación.

- Entrevistada 1: Mujer de menos de 20 años, cursando estudios universitarios, sí ha padecido rechazo y discriminación a causa del peso y percibe que sí existe la gordofobia en las sociedades.
- Entrevistada 2: Mujer con 50 años aproximadamente, con estudios obligatorios, sí ha padecido rechazo y discriminación a causa del peso y percibe que sí existe la gordofobia en las sociedades.
- Entrevistada 3: Mujer con 50 años aproximadamente, con estudios obligatorios, no ha padecido rechazo y discriminación a causa del peso, pero percibe que sí existe la gordofobia en las sociedades.
- Entrevistada 4: Mujer en su veintena, con estudios postobligatorios (Ciclo Formativo de Grado Medio), no ha padecido rechazo y discriminación a causa del peso, pero percibe que sí existe la gordofobia en las sociedades.
- Entrevistada 5: Mujer que ronda los 70 años aproximadamente, sin ningún tipo de estudios, no ha padecido rechazo y discriminación a causa del peso, pero percibe que sí existe la gordofobia en las sociedades.
- Entrevistada 6: Mujer con 50 años aproximadamente, con estudios obligatorios, no ha padecido rechazo y discriminación a causa del peso, pero percibe que sí existe la gordofobia en las sociedades.
- Entrevistada 7: Mujer en su veintena, con estudios universitarios, sí ha padecido rechazo y discriminación a causa del peso y percibe que sí existe la gordofobia en las sociedades.

En primer lugar, a partir de estos resúmenes, se puede observar como a pesar de que tan solo tres de las siete mujeres entrevistadas percibe que han padecido rechazo o discriminación a causa de su peso, todas ellas perciben que sí existe la gordofobia en las sociedades como forma de discriminación y rechazo hacia las mujeres *curvy*. También se puede remarcar que en ningún caso han sufrido presiones explícitas para cambiar su aspecto físico, pero sí de manera implícita a través de comentarios sutiles, medios de comunicación e impulsados por ellas mismas sobre lo que ellas consideran adecuado. De modo, que han intentado modificar su cuerpo por decisión propia y por presiones más sociales e invisibles que acciones visibles y activas.

Para poder desarrollar mejor el análisis de resultados, se procederá a realizar una relación entre los temas tratados anteriormente y los ámbitos de discriminación mencionados en el contexto y estado de la cuestión, con las respuestas y percepciones de las entrevistadas, de modo que se podrá observar si estos ámbitos de discriminación son problemas reales.

El primer ámbito de discriminación mencionado es el ámbito de la salud. Como bien se ha explicado anteriormente, la salud no solo hace referencia a un bienestar físico y ausencia de enfermedades, sino que también constituye un bienestar psicológico y social. De este modo, se puede decir que las tres esferas están estrechamente ligadas, es decir, la falta o molestia de una de ellas puede provocar que las otras esferas también se vean afectadas. Una falta de salud física, según el discurso médico, te lleva a no encajar socialmente con lo que es aceptado y esto a su vez puede conllevar una mala salud mental. Esto se debe principalmente al discurso cada vez más alarmista que rodea al sobrepeso y el tratamiento de este como epidemia y como enfermedad que debe ser curada. Un ejemplo de esto se puede ver en la siguiente cita de las entrevistas:

También de mi pediatra de cuando era pequeña, siempre me insistía que debería hacer dieta sana, cuestionando lo que comía a pesar de llevar una dieta sanísima, eso te lo dicen con 10 años que te ves bien y no haces caso pero cuando llegas a la adolescencia es algo continuo y te afecta, ya que además me hacían ir a visitas continuas todos los meses con los mismos comentarios, hasta que decidimos mi madre y yo que ya no iríamos más, ya que no tenía ningún problema grave y era al revés el médico me provocaba problemas de autoestima. (Entrevistada 7)

A través de la cita anterior, se puede ver como este discurso alarmista puede provocar otro tipo de problemas en las mujeres ya que de algún modo se ven presionadas a cambiar su físico bajo algún argumento médico, de manera que al ser presentado por un especialista dichos argumentos no se cuestionan. De este modo, encontramos dos visiones del problema, una de ellas es esa que defiende que toda persona *curvy*, es decir, con cierto exceso de peso, tiene problemas de salud; la otra es la que defiende que los problemas de sobrepeso no van estrictamente ligados a los problemas de salud, argumentando que se puede estar sana y tener sobrepeso. Cabe añadir, que cuando se pregunta si el sobrepeso va ligado a la cuestión

de salud, todas las respuestas están relacionadas con el bienestar físico, obviando los problemas psicológicos o sociales. De modo que podemos ver estas dos visiones:

Sí, porque tener sobrepeso acarrea problemas como mala circulación, problemas de corazón, problemas de azúcar, problemas de movilidad... (Entrevistada 6)

No, no siempre, de hecho, hay mujeres que por más peso que tengan, tienen muchísima mejor salud que una que está super delgada, el peso no tiene nada que ver con la salud a no ser que, por ejemplo, tomes cosas con mucha sal o azúcar, que eso sí te puede causar diabetes pero no depende para nada del peso que tengas, que quede claro, pueden tener ese problemas mujeres delgadas y gordas por igual. (Entrevistada 1)

Por otro lado, encontramos la esfera de bienestar social, que está estrechamente ligada con la discriminación y rechazo, ya que son procesos sociales que generan estigmas o prejuicios en algunas personas. En las entrevistas se hizo la pregunta de si se considera la discriminación un fenómeno ligado al sobrepeso y en los siete casos la respuesta fue afirmativa, de igual modo que todas las entrevistadas consideran que las mujeres *curvy* padecen otros fenómenos como los prejuicios hacia ellas, prejuicios que no solo afectan en su salud sino también en otros aspectos de su vida como en su vida laboral, o en la realización de actividades cotidianas y que se desarrollaran posteriormente.

Sí, totalmente, porque una persona que está gorda está mal vista, si tienes un poquito más de peso ya eres una persona gorda aunque solo sean dos quilos más, e incluso he escuchado a personas que están delgadas decir que estaban gordas. (...) Por lo tanto, si alguien tuviera que elegir entre una persona gorda y una delgada, elegirían a la delgada, por supuesto, incluso si la gorda fuera guapísima se quedarían antes con la delgada, por lo que puedan decir lo demás, eso es lo que hacen muchos chicos por el qué dirán y muchas veces te hace sentir insegura y mal contigo misma. (Entrevistada 4)

En cuanto a la última esfera relacionada con la salud, la salud mental o psicológica, se encuentran alusiones, en su mayoría, de casos hipotéticos, menos en uno de los casos donde se puede ver claramente como la presión social y médica ha afectado en su autoestima y su salud mental, siendo así contraproducente el argumento médico a favor de la pérdida de peso como condicionante de tu salud general ya que, afecta a las mujeres de otra manera como se puede ver en la siguiente cita:

Fue por un problema de autoestima, mi psicóloga me hizo darme cuenta de que el peso me afectaba mucho en mi vida, era mi principal fuente de malestar conmigo misma, y yo creía que con eso iba a solucionar mi malestar, es verdad que funciona al principio y me sentí mejor, pero luego es un continuo control, si sobrepaso cierto peso ya me angustio y quiero bajarlo y eso es realmente agotador, estar preocupada y las dietas que no te permiten comer lo que te apetece. Así que lo hice por salud mental, pero a la larga ha sido contraproducente porque me presiono mucho, aunque cada vez menos. Lo hice yendo al dietista que me hizo una dieta especializada y no pasaba hambre, lo hice por primera vez a los 15 años y aun la sigo, pero no tan estrictamente, simplemente he cambiado mis hábitos alimenticios por otros más sanos. (Entrevistada 7)

Siguiendo la línea explicativa del apartado anterior, el siguiente ámbito de discriminación al que se hace referencia es al ámbito laboral. Este es un ámbito donde, como se ha podido ver, la discriminación se manifiesta de muchas maneras diferentes, ya sea en una discriminación de selección del personal donde se escoge antes a una mujer normativa; en el cuestionamiento de la capacidad para desempeñar una tarea; en la desigualdad en la promoción, favoreciendo a las mujeres normativas; en la desigualdad de salarios a consecuencia de las características anteriores; la falta de imagen de mujeres *curvy* cara al público; o el maltrato psicológico que padecen. Este ámbito de análisis, además de estar mermado por la discriminación hacia un cuerpo de mujer no normativo, es decir, *curvy*, también está afectado por la discriminación existente en cuestión de género, siendo las mujeres por el simple hecho de ser mujer discriminadas. De modo, que las mujeres *curvy* padecen una doble discriminación, por ser mujer y por ser mujer *curvy*, en un tema de tan relevante importancia como el trabajo ya que, es la principal fuente de sustento de cualquier persona y donde se pasa la mayor parte del tiempo. Si a eso se le añade la presión social y el malestar, se convierte en una situación molesta para las mujeres:

Tú por mi aspecto no me puedes decir, por ejemplo, si soy trabajadora o no soy trabajadora, tú me tienes que conocer ¿no?. Entonces por su aspecto no trabajaría ninguna persona gordita porqué por aspecto no las cogerían, entonces tienes que conocer a esa persona y a lo mejor tiene mejor ritmo que una chica delgada. (Entrevistada 3)

Sí, porque cara al público una persona gorda se considera fea. (...) Puedo poner el ejemplo de una conocida, ella trabaja en un centro de estética y tiene obesidad, y le han dejado claro que si ella sigue trabajando allí es porque tiene una clientela fija que la buscan y conocen y porque es muy trabajadora y se lo gana, sino no estaría allí. (Entrevistada 6)

De este modo, la cuestión de peso se convierte en una variable más de incertidumbre no solo a la hora de conseguir un puesto de trabajo, sino también se cuestionan las posibilidades de llegar a presentarse a la entrevista de trabajo para evitar el rechazo por parte del empleador. Esto se debe a que se percibe que las posibilidades de que te escojan siendo una mujer *curvy* en un puesto de trabajo es menor que si fueras una mujer con un cuerpo normativo y aceptable. A este hecho, además, se le suma el efecto del prejuicio o el estigma de mujer *curvy* como mujer con poca fuerza de voluntad, responsabilidad, siendo una persona perezosa, etc. que se da por las sociedades y que se reproduce en el ámbito laboral.

Como tercer ámbito de discriminación, encontramos el ámbito de la educación. Dentro de este, se habla de educación primaria y secundaria que es la obligatoria y que, además, constituye una de las instituciones de socialización más importantes en la sociedad donde se aprenden las primera normas culturales y sociales representativas y donde los jóvenes pasan gran parte de sus vidas. En este ámbito, es relevante señalar que las formas de discriminación afectan por igual a hombres y mujeres en forma de acoso o *bullying*. Sin embargo, estas formas de discriminación no son solo producidas por los propios compañeros, sino también

por los profesores que estigmatizan a los alumnos en función de los prejuicios relativos al sobrepeso. Cabe añadir, que dos de las tres entrevistadas que han afirmado que sufrieron discriminación por el peso, lo sufrieron en el ámbito escolar y que fue producido por sus compañeros de clase.

Así de primeras te diría que no, pero porque en lo que es el cole, de los 6 a los 12 años, me llamaban gorda y se reían un poco de mi por eso y ahora piensas, bueno, éramos críos pero, si luego lo meditas fríamente, te das cuenta de que no, no éramos críos, era discriminación y rechazo a una persona por el simple hecho de tener unos quilos de más y que seguramente aunque los tuviera, estaba de salud mucho mejor que tú y que, cuando llegaba a casa o se iba del grupo de “amigos” en el que sufría este rechazo, se sentía muy mal y con ganas de cambiar su aspecto. Así que sí, he sufrido discriminación por mi apariencia. (Entrevistada 1)

Sí, en el colegio e instituto. En realidad, no fue un rechazo directo como marginarme o algo así, fue más verbal insultándome y reiterando que estoy gorda (...). (Entrevistada 7)

El siguiente ámbito de discriminación que encontramos es el de los medios de comunicación. Este ámbito se ha convertido con el tiempo en una de las principales fuentes de comunicación e información para las sociedades, de modo que no solo sirve como instrumento de información y promoción, sino que constituye un espejo de la realidad social ideal, es decir, refleja los cánones e ideales sociales aceptados y representa las necesidades de las personas o problemas que se deberían tratar, de igual modo que refleja los estereotipos fijados hacia las mujeres *curvy*.

(...) la imagen de mujer gorda que se da en series, libros o incluso la televisión es realmente absurda porque nos engloba en un mismo paquete. Es una visión de una mujer insegura, tímida, torpe e incluso vaga que no es social y no tiene muchos amigos y mucho menos pensar en gustar a alguien y lo peor de todo es que en las series o libros se soluciona bajando de peso a esa persona, ella solo es feliz si es delgada, en vez de enseñarnos que se puede ser feliz tal y como uno es (...). (Entrevistada 7)

Esta fuente, además, puede constituir un arma muy peligrosa ya que, su accesibilidad es amplia a casi toda la totalidad de la sociedad, personas de diferentes etnias, géneros, orientaciones sexuales, ideologías, edades... Por otro lado, también constituye la principal fuente de información y es donde el gran discurso alarmista de la salud se expande. En este medio, también se extiende la imagen de las modelos, que representan el ideal de belleza de las sociedades y que representa a la mujer perfecta, de modo que reproduciéndose solo un tipo de imagen corporal, se propicia a la discriminación de otras mujeres que quieran ejercer como modelo o se veta determinados tipos de cuerpos de modo que no todas las mujeres se pueden ver reflejadas en estas plataformas tan extensibles mundialmente y sintiendo que esa es la imagen que deben alcanzar, es el objetivo principal de las mujeres. Para realizar el análisis de este ámbito de discriminación, se optó por preguntar directamente si los cánones de belleza establecidos por la sociedad y reproducidos por los medios de comunicación se

consideran realistas, y como respuesta las siete entrevistadas contestaron que no eran realistas. Algunas de ellas alegaron que la imagen que se reproduce no es bonita y que puede reflejar, también, algunas enfermedades relacionadas con la alimentación:

No creo que sean mujeres normales las modelos porque dejan de comer, dejan de hacer muchas cosas para estar así. (Entrevistada 3)

No, hay algunas que están demasiado delgadas que parece que tengan problemas como anorexia o bulimia, y eso es una enfermedad grave. Están demasiado delgadas porque quien las lleva les exige y son los culpables de que estén así y sufran. (Entrevistada 5)

Por otro lado, las otras entrevistadas defendían que la imagen que se reproduce en medios de comunicación no era realista, pero abogaron por una mayor variedad de cuerpos y mujeres, introduciéndose así mujeres *curvy* también. De esta manera la representatividad se extendería a la mayoría de las mujeres y no solo a unas pocas.

No son realistas, considero que debería haber mucha más publicidad con personas diversas, gente gordita... gente que no solo por ser gorda la discrimines tienen que haber las mismas posibilidades para gente gordita como delgada. Si te tienes que poner a mirar, por ejemplo, una crema *Dove*, lo mismo se la va a poner una persona gordita que una persona delgada, por lo tanto, creo que eso tendrían que mirarlo bastante. (Entrevistada 2)

No son realistas. Quiero decir, me parece bien que esas modelos aparezcan en los medios de comunicación, pero debería haber más integración de otros tipos de modelos para que no solo se vean reflejadas una proporción mínima de la sociedad, sino todo tipo de mujeres, gordas, delgadas, altas, bajas, morenas, con discapacidades, etc. si empezamos a integrar otros cuerpos quizá en un futuro todos estos cuerpos se vean aceptados y no como algo malo. (Entrevistada 7)

Por otro lado, y ya terminando con los medios de comunicación, se preguntó por esferas con mayor visibilidad de mujeres *curvy*, en este caso dos de las entrevistadas, que coinciden con la etapa de edad de su juventud, explicaron que ellas perciben que en Redes Sociales es donde hay más visibilidad de mujeres *curvy*, esto se debe a que es donde están más representados los movimientos de lucha contra los cánones establecidos por la sociedad y plataformas de apoyo a mujeres que sufren discriminación por cuestión de talla o peso.

Que yo haya visto hay más visibilidad en las Redes Sociales solamente, sobre todo *Instagram*. (Entrevistada 4)

Que yo conozca en Redes Sociales con movimientos que son realmente visibles para las mujeres adolescentes y adultas, a mi ver estos movimientos me han ayudado a querer reivindicar mi cuerpo como válido. (Entrevistada 7)

Como último apunte, cabe añadir que mucha de la publicidad en la que aparecen mujeres *curvy* se relaciona con productos de estética e imagen corporal de igual modo que productos para perder peso y que ha sido señalado por una de las entrevistadas:

(¿Dónde hay más visibilidad de mujeres gordas?) Pues no sabría decirte.... En anuncios de comida a lo mejor o de perder peso, que es muy común poner mujeres “gordas” para que pierdan peso gracias al XLS Medical. (Entrevistada 1)

En cuanto al quinto ámbito de discriminación, el de estilo de vida, este es un ámbito muy estrechamente ligado a la cuestión de la salud y los prejuicios sobre la alimentación de las personas con sobrepeso, considerando que estas tienen esta condición a causa de un estilo de vida tóxico, basado en la mala alimentación y la falta de ejercicio físico. De este modo, se obvian factores como los problemas de salud que impiden esta bajada de peso o simplemente se engloba a toda mujer *curvy* en la concepción de que tiene una salud mala, favoreciendo así a las personas normativas que automáticamente por la forma y estado de su cuerpo se consideran sanas y responsables de un estilo de vida saludable.

No, esa es la clave, yo no tengo ningún tipo de problema de salud e incluso estoy mucho mejor que mucha gente delgada, es por los hábitos de vida y como comes, mucha bollería y fritos, como vives, etc. los extremos son los peligrosos, las personas muy delgadas pueden tener problemas de anemia, cansancio, con la menstruación... y las personas muy gordas con llagas, movilidad, problemas cardíacos... (Entrevistada 4)

(...) Pero las personas que no son tan cercanas a mí, aunque sean familiares o conocidos, sí cuestionan mi estilo de vida, me dicen lo que debo hacer o no y que comida debo comer o no con frases como: no deberías comer tanta bollería, es más sana la fruta... o cosas así. Yo siempre pienso que no tienen ni idea porque en realidad llevo un estilo de vida muy saludable y no solo es la alimentación o el deporte, también influyen el estrés, el metabolismo, o la constitución física, por ejemplo. (Entrevistada 7)

Finalmente, encontramos la discriminación en actividades cotidianas de la vida. Este ámbito es muy amplio y podría englobar un gran número de actividades que se realizan y que ya se han enumerado anteriormente como ir a piscinas, playas o *spas*, hacer ejercicio físico, comprar ropa, acudir a eventos sociales, etc. Este es uno de los ámbitos de discriminación más sutiles e incluso que se manifiestan de manera implícita o incluso incentivada por la propia actitud de las mujeres *curvy* ante posibles reacciones de las personas. Algunos de los ejemplos que se han podido observar a lo largo de las entrevistas y no de una manera directa son comprar ropa, ir a playas o piscinas o ir a gimnasios, y ellas provocadas por inseguridades, por sentirse juzgadas o por falta de material para poder llevarla a cabo. Cabe añadir que, según el estudio explicado anteriormente, estas actividades se corresponden con la primera, tercera y cuarta más evitadas por inseguridades físicas, siendo el peso la inseguridad de las mujeres más remarcada. Así pues, estos son algunos de los ejemplos recitados por las entrevistadas:

Sí, sobre todo en el tamaño de la ropa, en el mundo de la moda. Creo que ahí es donde a la gente se nos come el coco de mira lo bien que me quedaba, vas a comprar un pantalón siendo la misma talla de una persona gorda a una persona delgada y dices ¡uy! claro es que a esta le queda genial porque está delgada, pues no, tiene que haber visibilidad en la ropa para ver diferentes modelos en diferentes cuerpos. (Entrevistada 2)

(...) cuando yo iba al gimnasio, la mayoría de la gente que va es para ponerse más musculado, en mi caso voy para perder peso, entonces vas a tener que verme correr, sudar...te guste más o te guste menos lo que estás viendo. Así que sí, considero que hay muchas miradas por parte de la gente y además te empiezas a comparar con otras chicas y te empiezas a sentir mal, yo por ejemplo a mi gimnasio solo iba a clases porque iba con otras mujeres solo, yo a las maquinas no iba porque había muchos chicos y te echaban miraditas incómodas. También me sentía incómoda si llevaba un *top* o unas mallas porque te comparas con la chica de al lado que está delgada y en forma y yo era todo lo contrario y me hacía sentir mal eso y las miradas de los demás juzgándome. (Entrevistada 4)

(...) sobre todo con la ropa, es difícil llegar a entender que tú no tienes que ser como las demás chicas, sino que hay variedad y que todas las formas son perfectamente aceptables, pero una vez que entiendes eso te intentas soltar y no autocensurarte tú misma. (...) nunca antes me había puesto algo corto en verano prefiriendo pasar calor a enseñar las piernas y ese año por primera vez lo hice, al principio cuesta, pero una vez se hace resulta más fácil. Otro ejemplo de autocensura es ir a las playas o piscinas porque realmente no me siento cómoda o ir a un gimnasio, prefiero ahorrarme las miradas de la gente. (Entrevistada 7)

Con relación a otras cuestiones que han aparecido a lo largo de las entrevistas y que parecen importantes señalar, ha surgido un séptimo ámbito de discriminación no mencionado en los artículos académicos estudiados en esta investigación a excepción del ámbito educativo donde se ha mencionado de manera superficial. Este séptimo ámbito de discriminación es el de la familia. La familia constituye una de las principales y primeras instituciones socializadoras en nuestras sociedades, y en el caso de España, es un de las principales instituciones de apoyo y considerada de mucha importancia por su gran presencia en la vida de los individuos y en el carácter de creación de políticas sociales y de apoyo familiar. Sin embargo, y a pesar de dicha importancia, se ha observado que también es fuente de discriminación para algunas de las mujeres entrevistadas y factor para tener en cuenta en futuras investigaciones:

(...) pero sí que a veces me han sugerido bajar un poco de peso. Por ejemplo, los médicos, como no, y mi padre, que me decía que estaba echando mucha barriga, era una manera para nada sutil de decirme que me veía gorda y que adelgazara. (Entrevistada 1)

(¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?) Sí, sobre todo cuando era pequeña a nivel de escuela, a nivel de mis hermanos, decir la gorda esta... sí, sí que lo he padecido.

(¿Le han sugerido modificar su apariencia física?) Sí, muchas veces, de que fuera a caminar, de que fuera a una nutricionista, que sí muchísimas veces... familiares, amigos. Los primeros amigos de decir: es que no te das cuenta de cómo estás... familiares bueno... entre comillas, siempre te dicen que bueno, que es mejor que estuvieras un poco más delgada pero que si me lo han comentado para que no vaya a más. (Entrevistada 2)

Otra cuestión tratada en las entrevistas y que es importante remarcar, es el uso de términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una mujer gorda y que es utilizada por los movimientos que defienden a este colectivo de mujeres sobre todo en medios de comunicación y Redes Sociales. De modo que se ha preguntado sobre la opinión de estas

mujeres por estos términos y los resultados son que la gran mayoría de las entrevistadas consideran que son usadas de manera sutil para definir a una mujer gorda, de modo, que realmente no marca la diferencia, simplemente la esconde. Cabe añadir, que el uso de estos términos es más usado en plataformas digitales y medios de comunicación en general y que se utiliza de manera internacional para llegar a un gran número de individuos.

Lo veo bien pero también lo veo mal. Lo veo bien porque queda mejor, una persona *curvy* para mí ya no es un insulto, (...). Pero que al final son más sinónimos de gorda para decirlo más bonito, no se tendría que decir ni gorda ni flaca es simplemente una persona y ya está, más rellena, menos rellena, da igual, es una persona. (Entrevistada 4)

Sin embargo, al preguntar por la palabra «gorda», la gran mayoría la considera un insulto y que tiene un carácter propiamente ofensivo, no siendo simplemente un adjetivo como podría ser delgada o alta, sino que tiene connotaciones negativas y que es utilizado en su mayoría como insulto según el tono usado para hacer uso de este.

Como he dicho antes, este término se utiliza como insulto, para herir y hacer daño a las personas, pero, aunque antes para mí si era un insulto, ahora solo lo veo como una palabra más, ósea, como un adjetivo, aunque siga sin entenderlo. (Entrevistada 1)

Finalmente, se hace referencia a los conceptos desarrollados en el marco teórico de identidad reflexiva del yo (Giddens, 1991) y de feminidad utilizados para definir la pauta de lo que una mujer debería ser. Para poder ver el punto de vista de las entrevistas sobre estos conceptos, se les preguntó que si ellas creían que su imagen y aspecto reflejaban el tipo de persona que eran; y, por otro lado, se les preguntó si creían que una mujer *curvy* podría ser femenina y atractiva.

En cuanto a la primera cuestión, todas las entrevistadas consideran que por su imagen física no se puede deducir el tipo de persona que son, este no refleja sus características solo la imagen que ellas quieren proyectar y aquello que se les asigna ser por la sociedad por pertenecer al colectivo de mujeres *curvy*. Muchas de ellas coinciden que se les debería conocer personalmente para poder tener una idea real de cómo son.

En cuanto a la segunda cuestión, todas las entrevistadas respondieron que una mujer *curvy* puede ser atractiva y femenina, rompiendo así la visión tradicional de la mujer ideal y abriendo paso a otro tipo de mujeres de modo que se conviertan en un tipo aceptable e igualmente válido. Sin embargo, todas ellas opinan que el aspecto físico es muy importante en las mujeres, ya sea por decisión propia y verse bien ellas mismas, o por las sociedades que es lo que reclaman de las mujeres. De esta manera, aún se siguen reproduciendo algunas tendencias relacionadas con la tradicional imagen de feminidad, de mujer arreglada para cada momento. También es importante añadir que en el caso de la Entrevistada 5 (mujer de alrededor de 70

años) la importancia de la imagen de la mujer es altamente notable y el peso es un factor importante que modificar para sentirse aceptable.

Porque hay personas que no se cuidan, yo no digo que tengan que ser muy estrictas en delgadez ya que eso tampoco es bonito, una mujer tan delgada no es bonita, pero que se cuiden un poquito y en vez de pesar, por ejemplo, 80 o 90 kilos, que pesen menos, que de estética estaría más guapa, que además todas las chicas gordas que he visto son muy guapas. Hay personas que están gorditas que con un poco de esfuerzo podrían perder 10 o 15 kilos fácilmente, porque lo físico es lo primero que se ve, los ojos están para mirar y opinar y el físico es lo que llama más la atención. (Entrevistada 5)

5. Conclusiones

A lo largo de la historia la imagen de la mujer ideal ha ido cambiando, adaptándose a las nuevas modas y normas establecidas cultural y socialmente. Esta imagen siempre ha sido de vital importancia ya que es el equivalente al éxito, a alcanzar el ideal establecido y a realizar tu papel como individuo funcional de la sociedad, enmarcado en las normas y reglas previas y aceptables. Estas presiones, sin embargo, siempre han afectado más a las mujeres demandándoles que se adapten a lo que la sociedad patriarcal quiere que sean, que reflejen la idea de feminidad como imagen tradicional de la mujer y no se salgan de esta normatividad, no sean diferentes. Este fenómeno, además, se ha ido incrementando debido al gran paso de la sociedad moderna a la postmoderna, donde la imagen y el culto al cuerpo se ha establecido como factor determinante para definir y reflejar la persona que uno es. De esta forma, cualquier mujer que sobresalga del ideal de feminidad tradicional, será considerada diferente y, por lo tanto, un fracaso social, ya que no se adapta a lo que la estructura demanda. A pesar de que se ha determinado que las presiones establecidas pueden ser nocivas (en muchos casos) y que se reivindica que estas deben cambiar, las mujeres aún perciben su imagen física y su apariencia como algo importante. De modo que de una manera indirecta están reproduciendo aquello que las sociedades demandan y la vieja idea de feminidad, pero incorporando nuevas formas corpóreas. Por lo tanto, la idea reflexiva del yo es un concepto muy presente en este colectivo, aunque de una manera menos explícita, por esta doble dicotomía de reivindicación de cuerpos diferentes, pero necesidad de aceptación social a través de la imagen.

Pese a todo, en los últimos años han aparecido movimientos de mujeres respaldado, a su vez, por el movimiento feminista, que defienden y muestran otro tipo de cuerpo de mujer que el aceptado y reivindican su posición en la sociedad como mujeres totalmente válidas. Estos movimientos son sobre todo del colectivo de mujeres *curvy*, es decir, mujeres de tallas grandes que no encajan con los cánones de belleza establecido por una cuestión de peso. Estos movimientos además de haber contribuido a una mayor extensión de estas mujeres y empoderar su imagen social, también han provocado el efecto contrario, es decir, una mayor visibilidad de discursos discriminativos y de rechazo.

Por lo tanto, y como se ha podido observar a lo largo de la investigación, estas mujeres son objeto de estigmatización, estereotipos y prejuicios que deterioran su imagen social, además, estos estigmas contribuyen a una discriminación y rechazo real (ya sea de manera implícita o explícita) que se puede traducir en forma de gordofobia. Este fenómeno genera una idea deformada (o identidad deteriorada) de cómo es una mujer *curvy*, englobando a todo este tipo de mujeres en una misma categoría y descripción, con las mismas características que, de manera general, tienen connotaciones negativas. Un ejemplo de ello es que el adjetivo

“gorda” (y su variante masculino gordo) es considerado un insulto, no solo por su carácter ofensivo o el tono en el que se pronuncia, sino por todo lo que conlleva ese término, es decir, una mujer poco responsable, poco atractiva, que fracasa como mujer, torpe, que debe cambiar, con poca fuerza de voluntad, etc. De este modo, se han podido establecer diversos ámbitos de discriminación que son: el sanitario, educativo, laboral, medios de comunicación, en el estilo de vida y en diversas actividades cotidianas, así como, en el ámbito familiar, desarrollado posteriormente por las percepciones de las entrevistadas.

Como percepción general, las mujeres entrevistadas que forman parte del colectivo de *curvy*, determinan que existe tal discriminación activa en las sociedades hacia mujeres no normativas y existen presiones que provocan y animan al cambio para alcanzar aquello que es aceptable, de igual modo que consideran que aquello ideal es irreal y muy difícil de alcanzar entre las mujeres. También, se ha podido determinar por las entrevistas, que los ámbitos de discriminación desarrollados teóricamente se reproducen en ellas también, en mayor o menor medida.

Finalmente, y a modo de reflexiones personales, cabe añadir la importancia de las limitaciones en cuanto a bibliografía especializada en el tema, ya que su gran mayoría era de carácter sanitario y sobre los posibles problemas de salud que se desarrollan por el sobrepeso, así como de los cánones de belleza presentados en los medios de comunicación, pero de una manera muy amplia. Por lo tanto, no existe una gran referencia en cuanto a discriminación y rechazo a mujeres *curvy* de manera explícita y en forma de gordofobia, sino más bien bibliografía escrita por las diferentes representantes de los movimientos y plataformas mencionados a lo largo de la investigación. Por otro lado, otra de las limitaciones encontradas es el carácter ofensivo de la palabra gorda que me ha dificultado la realización de entrevistas, ya que en muchos casos estas se sentían ofendidas y con el uso del término *curvy* había cierta confusión. Para finalizar, cabe tener en cuenta la poca visibilidad de este colectivo fuera de plataformas digitales de modo que restringe la representación de todo tipo de mujeres y, tal y como se ha observado en las entrevistas, es necesaria una mayor visibilidad de estas para poder superar las barreras de los cánones de belleza hegemónicos.

6. Bibliografía

- Aparicio Martín, E. (2015). Los medios de comunicación en la violencia contra las mujeres: el paradigma de la delgadez. *Historia y Comunicación Social*, 1, 107-119.
- Arias Rodríguez, A. y Sánchez Bello, A. (2017). La cimentación social del concepto mujer en la red social Facebook. *Revista de Investigación Educativa*, 35, 181-195.
- Armenteros, Z. (2018, 23 de noviembre). La gordofobia, el acoso social que viven las personas gordas por tierra, mar y aire. *Telecinco.es*. Recuperado de: https://www.telecinco.es/informativos/sociedad/gordofobia-sobrepeso-discriminacion-gordos_0_2659125123.html
- Bauman, Z. (2001). *Libertad y seguridad: la historia inacabada de una unión tempestuosa*. En Z. Bauman, *La sociedad individualizada*. Barcelona. Cátedra.
- Blanes, M.J. (2017). Las curvy como modelo de 'celebritización' y empoderamiento en Instagram. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 22, 203-221.
- Burgo Muñoz, P. (2015, 4 de julio). "La publicidad te dice: si estás gorda, quédate en casa". *eldiario.es*. Recuperado de: https://www.eldiario.es/norte/euskadi/Presas-talla_0_404909784.html
- De Domingo Bartolomé, M. y López Guzmán, J. (2014). La estigmatización de la obesidad. *Cuadernos de Bioética*, 25, 273-284.
- Del Olmo, M. (2005). Prejuicios y estereotipos: un replanteamiento de su uso y utilidad como mecanismos sociales. *Revista de Educación*, 7, 13-23.
- Domínguez Goya, E. (2012). *Medios de comunicación masiva*. Estado de México. Red Tercer Milenio.
- Duque, C. (2010). Judith Butler y la teoría de la performatividad de género. *Revista de educación y pensamiento*, 17, 85-95.
- Etcoff, N.; Orbach, S.; Scott, J. y D'Agostino, H. (2004). *La verdad acerca de la belleza. Un Informe Global*. Nueva York. StrategyOne.
- Fernández, L. (2014, 2 de agosto). La mujer real reivindica su cuerpo. *El Mundo*. Recuperado de: <https://www.elmundo.es/yodona/2014/08/02/53d8f733ca4741b2458b4576.html>
- Fernández-Ramírez, B.; Baleriola Escudero, E. y Esquirol Arias, E. (2011). Desplazamiento y normalización del rechazo laboral hacia las mujeres por cuestiones de talla. *Prisma Social*, 7, 145-193.

García Martínez, J. (2010). Cuerpos impuros: Butler, Haraway, Preciado. *Thémata. Revista de Filosofía*, 46, 377-384.

Giddens, A. (1991). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona. Ediciones Península.

Goffman, E. (2001). *Estigma. La identidad deteriorada*. Barcelona. Amorrortu.

González Gabaldón, B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Comunicar*, 12, 79-88.

Grasso, D. y Valero, M. (2017, 31 de enero). Bershka, Desigual, El Corte Inglés joven... Las grandes marcas apenas pasan de la talla 42. *El Confidencial*. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/empresas/2016-11-20/bershka-zara-desigual-el-corte-ingles-moda-tallas-grandes_1289382/

Gubern, R. (1984). Estereotipos femeninos en la cultura de la imagen contemporánea. *Análisis*, 9, 33-40.

Leighton, D. (2017, 7 de agosto). #BodyPositive: Derribando el estereotipo de la “amiga gorda”. *Nueva Mujer*. Recuperado de: <https://www.nuevamujer.com/actualidad/2017/08/07/bodypositive-derribando-el-estereotipo-de-la-amiga-gorda.html>

Navajas-Pertegás, N. (2017). La gordofobia es un problema del trabajo social. *Revista Internacional de trabajo social y bienestar*, 6, 37-45.

O'Brien, K; Hunter, J; Halberstadt, J; Anderson, J (2007). Body image and explicit and implicit anti-fat attitudes: The mediating role of physical appearance comparisons. *Body Image*, 4, 249-256.

Olea Herrera, B. (2017). *La estigmatización de la gordura femenina. Reproducción simbólico-cultural del estatus social de la delgadez*. En J. Pavez (ed.), (Des)orden de género. Chile. CRANN Editores.

Olea Herrera, B. (2017). Feminidad y gordofobia: ideales de belleza como estrategias de opresión femenina. *Fanzine Imposible*, 1, 7-11.

Redacción. (2014, 4 de agosto). La talla 44 es la más vendida en España. *La Vanguardia*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/de-moda/moda/20140804/54412745690/talla-44-mas-vendida-espana.html>

Rivas Vallejo, P. (2015). ¿Es la obesidad causa de discriminación tutelable en el ámbito laboral?. *IUS Labor*, 1, 1-29.

Ruiz García, M. y Rubio Algarra, J. (2004). La influencia de los medios de comunicación en las imágenes femeninas. Actitudes, hábitos y comportamientos de las mujeres con respecto a la belleza y el cuerpo. *Clepsydra*, 3, 89-107.

Sáez, C. (2011, 9 de septiembre). La ciencia de la belleza. *La Vanguardia*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20110826/54204629310/la-ciencia-de-la-belleza.html>

Santiso Sanz, R. (2001). La mujer en la publicidad: análisis, legislación y aportaciones para un cambio, *Acciones e Investigaciones Sociales*, 13, 43-60.

Solbe, I.; Enesco, I.; Escudero, A. (2008). Los prejuicios y las actitudes negativas hacia la gordura en la infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 251-260.

Solbes Canales, I.; Guerrero, S.; Sierra, P. y Calleja, C. (2009). Imagen corporal y prejuicios hacia la gordura en la infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 97-107.

Soley-Beltran, P. (2007). *Configuración de la sexualidad como práctica discursiva. Una introducción a la sociología del cuerpo*. En Meri Torras (ed.), *Cuerpo e identidad I*. Barcelona. Ediciones UAB.

Subirats, J. (2015, 3 de enero). Ulrich Beck, teórico de la sociedad del riesgo. *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/cultura/2015/01/03/actualidad/1420322447_073886.html

Torns Martí, T. (1995). Mercado de trabajo y desigualdades de género. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 6, 81-92.

Wolf, N. (2002). *The Beauty Myth. How Images of Beauty Are Used Against Women*. Nueva York. HarperCollins Publishers.

Anexo

Entrevistada 1

Soy Eva Verdejo Flores y soy estudiante de cuarto de Sociología y para realizar el Trabajo de Final de Grado necesito realizar algunas entrevistas sobre su percepción de los estigmas relacionados a las mujeres *curvy* (gordas) y sobre la discriminación y rechazo que pueden sufrir en forma de gordofobia. Ahora procederé a formular una serie de preguntas sobre la cuestión y pude sentirse libre de no contestar cuando quiera. Muchas gracias.

¿Cree que es importante la apariencia física en las mujeres?

Creerlo como tal no, pero sí que es verdad que la sociedad nos ha “implantado” por así decirlo unos cánones y unos estereotipos en la mujer que si no se cumplen pueden llevar a la no aceptación de las mujeres y por lo tanto, a hacer importante de una manera muy radical la apariencia física, pero, personalmente, no creo que sea importante, yo soy partícipe de ser y hacer lo que a una, en este caso, le haga feliz, tengas el cuerpo que tengas. Probablemente, me llegas a hacer esta pregunta hace tiempo y te digo que sí, pero, actualmente la mujer está sometida a tantas injusticias sociales que no me da la gana aceptarlas porque la sociedad quiera. Me niego.

¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?

Así de primeras te diría que no, pero porque en lo que es el cole, de los 6 a los 12 años, me llamaban gorda y se reían un poco de mi por eso y ahora piensas, bueno, éramos críos pero, si luego lo meditas fríamente, te das cuenta de que no, no éramos críos, era discriminación y rechazo a una persona por el simple hecho de tener unos kilos de más y que seguramente aunque los tuviera, estaba de salud mucho mejor que tú y que, cuando llegaba a casa o se iba del grupo de “amigos” en el que sufría este rechazo, se sentía muy mal y con ganas de cambiar su aspecto. Así que sí, he sufrido discriminación por mi apariencia.

¿Le han sugerido modificar su apariencia física?

A ver, realmente no, sí que mis padres me decían que estaba un poco “gordita”, una palabra muy bonita para maquillar la que realmente querían utilizar, ósea, gorda, y mi médico me machacaba mucho con la dieta mediterránea, pero, yo pasaba de todo y como era feliz comiendo pues lo seguía haciendo.

¿Le han rechazado por cuestión de peso? ¿En qué ámbito?

Como he dicho antes, me han rechazado por cuestiones de peso en el colegio básicamente.

¿Qué considera que es una persona gorda?

Es una pregunta compleja porque lo que es el término “gordo o gorda” ¿qué es?, en cualquier ámbito me refiero, yo creo que esa palabra está muy mal utilizada porque las personas que la dicen, lo hacen con intención de herir y hacer daño a otra entonces, no sabría responderte que es una persona gorda, sí que sabría decirte lo que nos ha enseñado la sociedad, que una chica gorda o chico, es una persona que tiene “quilitos” de más, cosa que me parece una tontería.

¿Hay prejuicios (negativos) hacia las mujeres gordas? ¿Cuáles?

Sí, y muchos por desgracia, no sé... lo que pasa es que, a una mujer gorda por el hecho de serlo, las personas ya no la ven como a otra cualquiera, quiero decir, ¿no logran entender que también puede ser guapa, sexy e inteligente sabes? Esos creo yo que pueden ser un poco los prejuicios, hay una visión en esta sociedad hacia las mujeres gordas, muy dañina que debería erradicarse ya eh.

¿Considera el término “gorda” un insulto? ¿Por qué?

Como he dicho antes, este término se utiliza como insulto, para herir y hacer daño a las personas, pero, aunque antes para mí sí era un insulto, ahora solo lo veo como una palabra más, ósea, como un adjetivo, aunque siga sin entenderlo. En definitiva, que no lo considero insulto a día de hoy, aunque pueda parecerlo por culpa de este mundo en el que vivimos el cual solo puede ser habitado por personas que según no sé quién, estén en el peso ideal.

¿Qué opina de otros términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una persona gorda?

Sinceramente, me parecen unos términos muy hipócritas porque para el que sea que lo inventó, una chica *plus size* es aquella que tiene de talla una 42 mínimo y eso me parece muy mal o una *curvy* porque lo único que fomentan con estos términos son problemas de salud reales porque pueden desencadenar incluso en una depresión el ir a comprarte ropa a una tienda, que tenga como máximo la talla 36-38 y tu no encuentres la tuya y te digan que te tienes que ir a una tienda especial para tallas grandes, me parece bochornoso y no lo comparto para nada, no considero que se deban utilizar para denominar a una persona “gorda”.

¿Cree que existe la gordofobia? ¿Cree que la ha padecido?

Sí, creo que existe y por suerte, no creo que la haya padecido, pero sí conozco gente que la ha padecido e incluso la está padeciendo y es muy *heavy*.

¿Su apariencia física (peso) le ha condicionado en su vida? ¿Cómo?

Pues no, no lo creo porque yo siempre he hecho lo que he querido aunque haya habido algunas personas que intentaran cambiarme sugiriendo que bajara de peso pero, como me encanta comer, siempre lo he hecho y siempre lo haré, no cambiaré a no ser que me sienta

incómoda o condicione mi salud pero mi vida, para nada, si alguien no me quiere tal y como soy, que de media vuelta y se vaya de mi vista porque personas tóxicas no quiero a mi lado.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la de salud?

No, no siempre, de hecho hay mujeres que por más peso que tengan, tienen muchísima mejor salud que una que está super delgada, el peso no tiene nada que ver con la salud a no ser que, por ejemplo, tomes cosas con mucha sal o azúcar, que eso si te puede causar diabetes pero no depende para nada del peso que tengas, que quede claro, pueden tener ese problemas mujeres delgadas y gordas por igual.

¿Cree que la principal consecuencia de estar gorda es que afecta a la salud?

No, porque como ya he dicho antes, hay mujeres con poco peso que pueden tener mil enfermedades o problemas físicos y otras que estando “gordas” están como una rosa, quiero decir, no tiene nada que ver el peso con la salud a no ser que te desencadene en alguna enfermedad, pero eso lo sabemos todas.

¿Cree que la principal consecuencia de estar gorda es la discriminación que puede causar?

Si, si lo pienso ya que es la herramienta más fácil que utiliza la gente para hacerte sentir mal porque el hecho de estar gorda ya es malo, cosa con la que estoy totalmente en contra pero bueno, poco a poco a ver si lo conseguimos cambiar porque no lo entiendo...

¿En qué ámbito está más condicionada, usted, por su peso?

Pues no creo que en ninguno porque como ya llevo diciendo, me da bastante igual lo que opinen de mi físico, a quién le guste bien y a quién no pues dos problemas tienen así que no, no creo que esté condicionada en ningún ámbito ni social, laboral, amoroso o familiar, aunque si tuviera que elegir pues diría el social porque me rodeo de personas bastante altas y delgadas, pero por lo demás, en nada.

¿Puede poner algún ejemplo de rechazo por su peso que haya sufrido?

Pues por ejemplo, y esto me acordaré toda la vida, cuando era pequeña en educación física y por ser la gorda de la clase te dejaban la última para elegir equipos de básquet por ejemplo o una vez haciendo cola para entrar en clase, que tendría unos 8 años, no creo que más, que nos pusieron a una amiga y a mí al lado y empezaron a reírse de nosotras y midiéndonos las barrigas para ver quién era más gorda, eso me pareció una de las cosas más crueles que se puede hacer aunque también hay que tener en cuenta que lo hacían los típicos que van de *guays* y casualmente son delgados y unos mimados por sus padres y maleducados que acabaran siendo unos desgraciados en los estudios en su futuro y yo con mis quilos de más o de menos, tendré mis estudios y seré la más feliz del mundo.

¿Para usted, son realistas los cánones de belleza establecidos por la sociedad (medios de comunicación)?

Es que, para nada, me parecen de lo más irrealista y de lo más hipócrita, quiero decir, ¿por qué la mujer ideal tiene que ser super delgada, alta y de piernas largas? No tiene ningún sentido y seguro que las personas que llevan ese tipo de agencias de modelo o medios de comunicación son todo lo contrario, cosa que no me parece mal, pero me parece muy hipócrita intentar “imponer” un cánón de belleza cuando cada una es como es y a quién no le guste que no se junte con ella, nadie le obliga y ninguna persona es más que otra por pesar 30, 50 o 90 kilos por poner un ejemplo.

¿Falta visibilidad de mujeres gordas? ¿Dónde?

Muchísima, sobre todo en la publicidad y en los medios de comunicación, por ejemplo, se ven muy pocas mujeres anunciando sujetadores o vestidos estando gordas, siempre se ven delgadas y eso me parece una discriminación inmensa y por culpa de acciones como estas, de no haber visibilidad de mujeres gordas, muchas otras pueden entrar en depresión por no ser igual que las que ven o cosas parecidas, por eso me parece muy mal que no haya mujeres gordas en televisión, por ejemplo.

¿Dónde hay más visibilidad de mujeres gordas?

Pues no sabría decirte.... En anuncios de comida a lo mejor o de perder peso, que es muy común poner mujeres “gordas” para que pierdan peso gracias al XLS Medical.

¿Cree que su aspecto físico le identifica, es decir, marca y refleja la persona que es?

No creo que refleje todo lo que soy ya que eso para mí con el aspecto físico me parece muy difícil.

¿Cree que una persona gorda puede ser femenina y atractiva?

Por supuesto que sí, pero aquí entramos en las injusticias sociales impuestas por los cánones de belleza del mundo de la televisión que marcan como mujer femenina y atractiva a una que es alta, delgada y mona y en cambio, a una mujer gorda la ponen como la excluida, la que es fea y tonta porque como es gorda, por ejemplo en las series, se tiene que dejar llevar a la mínima que se le acerca un hombre porque claro, como es gorda, en su vida volverá a estar con un hombre peor claro, si fuera con una mujer, como es lesbiana no pasa nada, es normal. Esta sociedad es muy injusta y ojalá la cambiemos con nuestra lucha día a día.

¿Ha sufrido presión para cambiar su aspecto físico? ¿De quién?

A ver, presión como tal no, pero sí que a veces me han sugerido bajar un poco de peso. Por ejemplo, los médicos, como no, y mi padre, que me decía que estaba echando mucha barriga, era una manera para nada sutil de decirme que me veía gorda y que adelgazara.

¿Alguna vez ha considerado bajar de peso? ¿Por qué? ¿Cómo?

Si, de hecho, bastantes veces como por ejemplo cuando se acerca el verano para ir a la playa y esos sitios, pero nunca lo consigo porque el deporte me aburre y me canso muy rápido de estas tonterías y porque como me gusta tanto comer, pues no dejo de hacerlo porque sinceramente, me hace feliz y pues me quedo igual que estaba antes.

Entrevistada 2

Soy Eva Verdejo Flores y soy estudiante de cuarto de Sociología y para realizar el Trabajo de Final de Grado necesito realizar algunas entrevistas sobre su percepción de los estigmas relacionados a las mujeres *curvy* (gordas) y sobre la discriminación y rechazo que pueden sufrir en forma de gordofobia. Ahora procederé a formular una serie de preguntas sobre la cuestión y pude sentirse libre de no contestar cuando quiera. Muchas gracias.

¿Cree que es importante la apariencia física en las mujeres?

Tal y como está ahora el mercado, sí, la gente lo mira bastantes, pero considero que no, que no es importante. Para mi ahora no es importante pero antes sí porque vivía con el qué te dirán, que si estás gordita, que si estás fea, que si estás no sé qué... con le qué te dirán. Pero que no es nada importante eso, lo importante es verte a ti misma bien, que te encuentres a gusto con unos quilitos de más o unos quilitos de menos.

¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?

Sí, sobre todo cuando era pequeña a nivel de escuela, a nivel de mis hermanos, decir la gorda esta... sí, sí que lo he padecido.

¿Le han sugerido modificar su apariencia física?

Sí, muchas veces, de que fuera a caminar, de que fuera a una nutricionista, que sí muchísimas veces... familiares, amigos. Los primeros amigos de decir: es que no te das cuenta de cómo estás... familiares bueno... entre comillas, siempre te dicen que bueno, que es mejor que estuvieras un poco más delgada pero que si me lo han comentado para que no vaya a más.

¿Le han rechazado por cuestión de peso? ¿En qué ámbito?

No, nunca me han rechazado por mi peso, al contrario, es una de las cualidades que en los trabajos nunca me han afectado, en cambio, en la familia como he dicho anteriormente sí, pero cuando todos éramos pequeños.

¿Qué considera que es una persona gorda?

Es una persona con quilos de más, pero no unos pocos, sino algo que te afecte en la salud.

¿Hay prejuicios (negativos) hacia las mujeres gordas?

Sí, muchos, la sociedad hoy en día hace... pero cada vez menos. Pero sí que todavía se mira mucho por el rechazo y la imagen que pueda dar una persona gorda.

¿Considera el término “gorda” un insulto? ¿Por qué?

No, no lo considero que sea un insulto, pero la gente sí que lo suele mirar como un insulto de mira como de gorda está esa. Veo que hay muchas personas que lo utilizan así, como un insulto, pero en ningún momento es un insulto, bastante ya tiene la persona con cómo se encuentra para que encima tú le digas más que estás gorda.

¿Qué opina de otros términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una persona gorda?

Pues...para mí una persona que tenga muchas curvas es bonito. Opino que las dos cosas son usadas como insulto tanto *curvy* como gorda, así que da igual como se diga, para mí las dos cosas son “insultables” hacia las personas cuando se lo dices.

¿Cree que existe la gordofobia? ¿Cree que la ha padecido?

Sí pero no la he padecido.

¿Su apariencia física (peso) le ha condicionado en su vida? ¿Cómo? ¿Dónde?

No.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la de salud?

Sí, sí, totalmente, si la persona no se cuida puede llegar a crear una enfermedad, entonces ya no es cuestión de gordura, sino es cuestión de salud de que te tienes que cuidar.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la discriminación?

A veces sí, ahora menos, pero a veces sí. Antes, creo, que van a coger a una persona que esté más delgada en una empresa que a una que esté muy gorda porque eso también, a veces, lo miran, no tanto, porque ahora están mucho con las mujeres, pero creo que sí.

¿Para usted, son realistas los cánones de belleza establecidos por la sociedad (medios de comunicación)?

No son realistas, considero que debería haber mucha más publicidad con personas diversas, gente gordita... gente que no solo por ser gorda la discrimines tienen que haber las mismas posibilidades para gente gordita como delgada. Si te tienes que poner a mirar, por ejemplo, una crema *Dove*, lo mismo se la va a poner una persona gordita que una persona delgada, por lo tanto, creo que eso tendrían que mirarlo bastante.

¿Falta visibilidad de mujeres gordas? ¿Dónde?

Sí, sobre todo en el tamaño de la ropa, en el mundo de la moda. Creo que ahí es donde la gente se nos come el coco de mira lo bien que me quedaba, vas a comprar un pantalón siendo la misma talla de una persona gorda a una persona delgada y dices ¡uy! claro es que a esta le queda genial porque está delgada, pues no, tiene que haber visibilidad en la ropa para ver diferentes modelos en diferentes cuerpos.

¿Dónde hay más visibilidad de mujeres gordas?

Cuando vas por la calle, en centros comerciales y todo eso, porque en las empresas, sobre todo lo que es la parte de oficinas hay poca gente gorda.

¿Cree que su aspecto físico le identifica, es decir, marca y refleja la persona que es?

No, para nada. No, no porque a ver... yo puedo ser una persona muy delgada y ser una estúpida y luego ser una persona gorda y ser encantadora, poder estar con gente, reírme, pasarlo bien, por eso no me identifica el aspecto físico, para nada.

¿Cree que una persona gorda puede ser femenina y atractiva?

Sí y tanto.

¿Alguna vez ha considerado bajar de peso? ¿Por qué? ¿Cómo?

Sí, lo primero por salud, lo segundo por encontrarme bien conmigo misma a todos los niveles, y cómo, pues mira siempre intentando ir a una nutricionista o alguien que me pueda ayudar, que no siempre lo que comemos nos va bien para nuestro cuerpo.

Entrevistada 3

Soy Eva Verdejo Flores y soy estudiante de cuarto de Sociología y para realizar el Trabajo de Final de Grado necesito realizar algunas entrevistas sobre su percepción de los estigmas relacionados a las mujeres *curvy* (gordas) y sobre la discriminación y rechazo que pueden sufrir en forma de gordofobia. Ahora procederé a formular una serie de preguntas sobre la cuestión y pude sentirse libre de no contestar cuando quiera. Muchas gracias.

¿Cree que es importante la apariencia física en las mujeres?

Sí, porque es la sociedad la que nos hace ser así.

¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?

No.

¿Le han sugerido modificar su apariencia física?

No.

¿Le han rechazado por cuestión de peso? ¿En qué ámbito?

No, nunca.

¿Qué considera que es una persona gorda?

A ver...la que se pasa de quilos sí que es gorda, pero bueno, la sociedad es que, a ver, ahora son buenas las 38, 36, y una 40 o 42 ahora ya somos personas gordas, pues no, no tendría por qué ser así. Ser gordas por tener una 44, pues tampoco tendría que ser una persona gorda una mujer con una 44, pero bueno, es así como va la cosa.

¿Hay prejuicios (negativos) hacia las mujeres gordas?

Sí, pues el aspecto porque prefieren a una chica delgadita que va bien vestida a una chica gorda. Sí, en la sociedad, sí, pero a ver, yo pienso que también es según la persona, como lo quiera ver la persona, porque, por ejemplo, yo tengo quilitos y no me veo mal, hay personas que se verán con quilitos y se verán mal, eso también es la persona y como lo vean los demás.

¿Considera el término "gorda" un insulto? ¿Por qué?

Según de que personas venga sí que puede ser un insulto que te llamen gorda, porque bueno...tú tienes un nombre ¿no?, no te tienen porque llamar gorda, porque tú tienes un nombre y te tienen que llamar por el nombre no gorda.

¿Qué opina de otros términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una persona gorda?

Pues que no entiendo porque ponen esas palabras, por qué dicen *curvy* o *plus size*...no lo entiendo. Puede ser también que lo quieran hacer más fino para no llamarte gorda, pero tallas grandes me parece bien.

¿Cree que existe la gordofobia? ¿Cree que la ha padecido?

Sí, porqué tú cuando ves a una persona gorda te giras a mirarla y porque tienes que girarte a mirarla o hacer algún comentario, si la persona está gorda pues está gorda, y si ella se siente bien con su gordura los demás no tenemos por qué decir nada. Pero no la he padecido.

¿Su apariencia física (peso) le ha condicionado en su vida? ¿Cómo? ¿Dónde?

De cara a la gente, no, de cara más a mí. Pues a lo mejor de que te duelen más las piernas o me noto más cansada, pero por mí, no por la gente, por mi salud.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la de salud?

Sí, esos quilos de más tú los notas, me duelen más las piernas, estoy más cansada...pero no todas las personas gordas tienen un problema de salud porque yo estoy gordita pero no tengo ni problemas de colesterol, ni azúcar, ni de nada. Pero no tienen por qué tener problemas, es más movilidad.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la discriminación?

Sí, sí. Porque no es lo mismo una chica con la 36 o a una de una talla 44, no es lo mismo, no te miran igual, el porqué, pues no lo sé, pero no te miran igual.

¿Para usted, son realistas los cánones de belleza establecidos por la sociedad (medios de comunicación)?

No, yo soy como soy, no miro a las otras, me da igual que alguien tenga la 36 que la 44. No creo que sean mujeres normales las modelos porque dejan de comer, dejan de hacer muchas cosas para estar así.

¿Falta visibilidad de mujeres gordas? ¿Dónde?

Sí, en cualquier sitio tú no ves a personas gorditas, yo no las he visto, puedes ver alguna, pero no muchas.

¿Dónde hay más visibilidad de mujeres gordas?

Tampoco creo que haya mucha visibilidad de las personas gordas, porqué bueno yo he ido a ayuntamientos y sí que las hay, a ver en alguna peluquería también las hay...

¿Cree que su aspecto físico le identifica, es decir, marca y refleja la persona que es?

No, no, me tienes que conocer, tú por mi aspecto no me puedes decir, por ejemplo, si soy trabajadora o no soy trabajadora, tú me tienes que conocer ¿no?. Entonces por su aspecto no trabajaría ninguna persona gordita porqué por aspecto no las cogerían, entonces tienes que conocer a esa persona y a lo mejor tiene mejor ritmo que una chica delgada.

Entonces, ¿Cuándo te escogen para un trabajo ser gorda afecta?

Sí, por el aspecto y porqué se cree que tiene, pero ritmo y rendimiento.

¿Cree que una persona gorda puede ser femenina y atractiva?

Sí, sí, porque hay muchas que sí que lo son.

¿Ha sufrido presión para cambiar su aspecto físico? ¿De quién?

No, porque yo soy una persona que le da igual, hay veces que tengo más kilos, hay veces que tengo menos...entonces soy yo misma, pero por mí misma, no porqué la gente me diga: oye estas gorda, pues mira bueno me da igual que me digan que estoy gorda, es lo que yo pienso de mi lo importante.

¿Alguna vez ha considerado bajar de peso? ¿Por qué? ¿Cómo?

Muchas veces, hago dietas y las dejo porque me canso. Las hago porque a veces sí que me miro y digo: pues tengo mucha barriga o no me veo el aspecto bien y pienso no me pudo poner camisetas estrechas porque se me marca la barriga, pero bueno... tengo temporadas. Y lo hago haciendo dietas, como verduras, ando... haciendo dietas de verduras y caminar.

Entrevistada 4

Soy Eva Verdejo Flores y soy estudiante de cuarto de Sociología y para realizar el Trabajo de Final de Grado necesito realizar algunas entrevistas sobre su percepción de los estigmas relacionados a las mujeres *curvy* (gordas) y sobre la discriminación y rechazo que pueden sufrir en forma de gordofobia. Ahora procederé a formular una serie de preguntas sobre la cuestión y puede sentirse libre de no contestar cuando quiera. Muchas gracias.

¿Cree que es importante la apariencia física en las mujeres?

Sí, todo depende de las chicas, hay a chicas que les preocupa más su apariencia física y otras a las que no les preocupa. Para mí sí que es importante la apariencia física por sentirme yo segura de mí misma.

¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?

No.

¿Le han sugerido modificar su apariencia física?

Sí, familiares, amigos, los médicos... te dicen tienes que bajar barriga o piernas o brazos o lo que sea, lo típico que te digan pues mira estas engordando más de tripa o de piernas y deberías hacer ejercicio. Decírmelo me lo han dicho, pero ahí ha quedado, en palabras...

¿Le han rechazado por cuestión de peso? ¿En qué ámbito?

No.

¿Qué considera que es una persona gorda?

Dependiendo el grado de gordura. Una persona gorda, para mí, es alguien que está por encima de su peso. Y si llega a cierto punto, supera el sobrepeso, es una persona obesa y puede ser un problema de salud.

¿Hay prejuicios (negativos) hacia las mujeres gordas?

Sí, porque por qué gorda es un insulto y flaca no lo es. Por qué gorda está mal visto en esta sociedad y realmente no sé qué cambia de una persona gorda a una delgada, no sé qué diferencia hay... ¿en su cuerpo que hay, más grasa? ¿qué cambia? ¿te cambia como eres, tu ser, tu persona, tu personalidad? Es que eso no influye como tú seas físicamente, por lo tanto, no entiendo porque se llama gorda a alguien. Flaco no es un insulto y gorda sí que lo es y, además, es para hacer daño, porque mucha gente sabe dónde hacer daño son eso, porque a mucha gente le importa mucho el peso, su apariencia física, por ejemplo, a mí que tú me llames tonta pues me da igual pero que me digas gorda me va a afectar más, porque es algo que yo miro más y yo si no estoy a gusto conmigo misma y encima me dices gorda pues peor me voy a sentir.

¿Considera el término “gorda” un insulto? ¿Por qué?

Sí, totalmente, porque lo dicen para hacer daño, está mal visto.

¿Qué opina de otros términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una persona gorda?

Lo veo bien pero también lo veo mal. Lo veo bien porque queda mejor, una persona *curvy* para mí ya no es un insulto, es una mujer con curvas, normal, que me muestro con mis estrías, que me muestro con mi celulitis, con los quilos de más, que me muestro con lo que tengo. Pero hay modelos *curvy* que no me representan, porque solo son modelos más anchas pero están delgadas, no tiene gras, barriga, estrías, celulitis, etc. no son *curvy*. Pero que al final son más sinónimos de gorda para decirlo más bonito, no se tendría que decir ni gorda ni flaca es simplemente una persona y ya está, más rellena, menos rellena, da igual, es una persona.

¿Cree que existe la gordofobia? ¿Cree que la ha padecido?

Sí, sobre todo en las Redes Sociales pero no la he padecido, porque no soy de subir muchas fotos, probablemente y seguro, segurísimo, si yo fuera una persona más pública y tuviera muchos seguidores y subiera fotos más en bañador, tendría muchísimos comentarios negativos hacia mí y padecería gordofobia. Pero si lo hiciera sí que la padecería, lo sé porque lo he visto con otras chicas *curvy* que soy insultadas por eso.

¿Su apariencia física (peso) le ha condicionado en su vida? ¿Cómo? ¿Dónde?

No, quizás me cansaría más si hiciera deporte, pero en general, no.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la de salud?

No, esa es la clave, yo no tengo ningún tipo de problema de salud e incluso estoy mucho mejor que mucha gente delgada, es por los hábitos de vida y como comes, mucha bollería y fritos, como vives, etc. los extremos son los peligrosos, las personas muy delgadas pueden tener problemas de anemia, cansancio, con la menstruación... y las personas muy gordas con llagas, movilidad, problemas cardíacos...

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la discriminación?

Sí, totalmente, porque una persona que está gorda está mal vista, si tienes un poquito más de peso ya eres una persona gorda aunque solo sean dos kilos más, e incluso he escuchado a personas que están delgadas decir que estaban gordas.

El problema que hay en la sociedad, es que no entienden, que no saben cuándo es una persona gorda y la importancia de llamar a alguien gorda, porque tú puedes decir: ¡mira la gorda! Y esa persona si tiene un problema realmente de depresión, de ansiedad porque está gorda, tiene tiroides y no puede hacer nada para bajar de ese peso cómo se puede sentir esa persona al tú llamarla gorda, o incluso está haciendo un esfuerzo para adelgazar y tú la llamas gorda, estas menospreciando y tirando por el suelo su esfuerzo. Tú no puedes hacer sentir mal a una persona llamándola ni gorda, ni flaca, ni nada, ni guapa, ni fea.

Por lo tanto, si alguien tuviera que elegir entre una persona gorda y una delgada, elegirían a la delgada, por supuesto, incluso si la gorda fuera guapísima se quedarían antes con la delgada, por lo que puedan decir lo demás, eso es lo que hacen muchos chicos por el qué dirán y muchas veces te hace sentir insegura y mal contigo misma.

¿Para usted, son realistas los cánones de belleza establecidos por la sociedad (medios de comunicación)?

No, nada realistas. Todo lo contrario, no me parece nada normal que mis sobrinos tengan que estar viendo una mujer delgada como normal y las demás pues no lo sean. Por ejemplo, mi cuñada está obesa y no me parece bien que mis sobrinos tengan que decir ¿por qué mi mamá está tan gorda y la tuya está tan delgada? No, mi madre es mi madre y la tuya es la tuya, no dejan de ser personas e incluso la gorda puede ser mejor que la delgada, no tiene nada que ver lo de dentro con lo de fuera. Si está bien y no tiene problemas de salud y está así porque quiere tú no eres nadie para insultarla o menospreciarla por lo que ha elegido libremente. En cambio, una modelo muy flaca que se le marcan los huesos o costillas está bien visto incluso si puede ser una enfermedad como anorexia o bulimia.

No me parece bien que las niñas tengan que ver esas mujeres en la tele y se formules por qué sus madres están así y tengan que estar pendientes de su físico cuando sean mayores, tengan esa presión en ellas mismas por algo que no es real, yo no quiero que el día de mañana sufran por eso o mi hijo me diga yo quiere una chica así, como las modelos, y desprecie a las gordas.

¿Falta visibilidad de mujeres gordas? ¿Dónde?

Totalmente, en la televisión, bueno en los medios de comunicación en general, en las revistas, en todos los sitios que se pueda, en cualquier sitio que pueda haber cualquier persona, en cosas tan simples como autobuses puedes poner a mujeres más rellenitas que no vaya a hacer más fea la calle. Todo el mundo lo tiene que ver y todo el mundo lo tiene que entender que una cosa no es mejor que la otra.

Las nuevas generaciones que suben son peores ven a las mujeres gordas a la mínima, hay que educar a los niños y hacerles ver la diferencia entre sobrepeso o gorda y la obesidad que puede ser un problema, no enseñarles esto es bonito y esto es feo, todo es bonito si hay salud.

¿Dónde hay más visibilidad de mujeres gordas?

Que yo haya visto hay más visibilidad en las Redes Sociales solamente, sobre todo *Instagram*.

¿Cree que su aspecto físico le identifica, es decir, marca y refleja la persona que es?

No, hay que conocer, considero que ninguna persona, ninguna apariencia de todas las personas del mundo va acorde con ella misma, porque yo si no te conozco no sé cómo eres, por lo tanto, tu físico a mí no me habla, no me dice nada. Puedes decir, eres más guapo, más feo, más atractivo o menos pero tu personalidad no está reflejada con tu físico puedes decir si es más extravagante o recatada pero poco más.

¿Cree que una persona gorda puede ser femenina y atractiva?

Por supuesto, yo me considero mucho más atractiva que otras más delgadas, a mí me encanta gustar a la gente.

¿Ha sufrido presión para cambiar su aspecto físico? ¿De quién?

No.

¿Alguna vez ha considerado bajar de peso? ¿Por qué? ¿Cómo?

Sí, claro, muchas, por verme bien y lo he intentado yendo al gimnasio, pero no me gustan los gimnasios, tengo que probar algún deporte que me guste, pero es que aún no lo he encontrado.

Enlazando con la respuesta, ¿crees que hay cierto prejuicio con las personas no normativas en los gimnasios?

Sí, antes cuando yo iba al gimnasio, me daba la sensación de que no entendía la gente el concepto de gimnasio, la mayoría de la gente que va es para ponerse más musculado, en mi caso voy para perder peso, entonces vas a tener que verme correr, sudar...te guste más o te guste menos lo que estás viendo. Así que sí, considero que hay muchas miradas por parte de

la gente y además te empiezas a comparar con otras chicas y te empiezas a sentir mal, yo por ejemplo a mi gimnasio solo iba a clases porque iba con otras mujeres solo, yo a las maquinas no iba porque había muchos chicos y te echaban miraditas incómodas. También me sentía incómoda si llevaba un *top* o unas mallas porque te comparas con la chica de al lado que está delgada y en forma y yo era todo lo contrario y me hacía sentir mal eso y las miradas de los demás juzgándome.

Entrevistada 5

Soy Eva Verdejo Flores y soy estudiante de cuarto de Sociología y para realizar el Trabajo de Final de Grado necesito realizar algunas entrevistas sobre su percepción de los estigmas relacionados a las mujeres *curvy* (gordas) y sobre la discriminación y rechazo que pueden sufrir en forma de gordofobia. Ahora procederé a formular una serie de preguntas sobre la cuestión y pude sentirse libre de no contestar cuando quiera. Muchas gracias.

¿Cree que es importante la apariencia física en las mujeres?

Yo creo que sí, el físico lo que llama más la atención.

¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?

No.

¿Le han sugerido modificar su apariencia física?

Jamás.

¿Le han rechazado por cuestión de peso? ¿En qué ámbito?

No, porque yo empecé a engordar y estar más gorda ahora.

¿Qué considera que es una persona gorda?

Una persona que sea obesa, pero es que eso ya es una enfermedad.

¿Hay prejuicios (negativos) hacia las mujeres gordas?

Según como lo miro, sí. Porque hay personas que no se cuidan, yo no digo que tengan que ser muy estrictas en delgadez ya que eso tampoco es bonito, una mujer tan delgada no es bonita, pero que se cuiden un poquito y en vez de pesar, por ejemplo, 80 o 90 kilos, que pesen menos, que de estética estaría más guapa, que además todas las chicas gordas que he visto son muy guapas. Hay personas que están gorditas que con un poco de esfuerzo podrían perder 10 o 15 kilos fácilmente, porque lo físico es lo primero que se ve, los ojos están para mirar y opinar y el físico es lo que llama más la atención.

¿Considera el término “gorda” un insulto? ¿Por qué?

Pues sí, porque decirle a una persona gorda no gusta que te lo digan.

¿Qué opina de otros términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una persona gorda?

Yo no las entendería, y no entendería que se refieren a gorda. Yo uso palabras como gordita o rellenita para decir lo mismo y se entiende, y es para no decir gorda.

¿Cree que existe la gordofobia? ¿Cree que la ha padecido?

Sí, claro que existe, no tendría que existir, pero existe, es que a las personas parece que nos gusta insultar.

¿Su apariencia física (peso) le ha condicionado en su vida? ¿Cómo? ¿Dónde?

Ahora sí, la movilidad, estoy gorda para mi estatura. En realidad, no tengo complejo, solo a la hora de vestirme que me dificulta ponerme ropa que antes me venía bien.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la de salud?

Sí, estar gordo te lleva a problemas de salud.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la discriminación?

Sí, pero yo diría que no tienen por qué discriminar tanto por estar gordo que la juventud se pasa mucho y en los trabajos también.

¿Para usted, son realistas los cánones de belleza establecidos por la sociedad (medios de comunicación)?

No, hay algunas que están demasiado delgadas que parece que tengan problemas como anorexia o bulimia, y eso es una enfermedad grave. Están demasiado delgadas porque quien las lleva les exige y son los culpables de que estén así y sufran.

¿Falta visibilidad de mujeres gordas? ¿Dónde?

Bueno por regla general no se ven muchas mujeres gordas ni en trabajos, ni en las calles, ni nada, se ven más personas delgadas que gordas. Lo que hace falta es que se vean más mujeres sanas que se puedan pasar un poco de su peso y que haya variedad, hacen falta chicas con curvas de tallas 40 o 42 que eso es bonito, no tanta 34 o 36 que además no va con la estatura de las modelos que son muy altas.

¿Cree que su aspecto físico le identifica, es decir, marca y refleja la persona que es?

No se puede saber, yo paso de los defectos de las personas, lo primero porque no me interesa y lo segundo porque cada persona puede estar como ella quiera, intento no juzgar por el físico.

¿Cree que una persona gorda puede ser femenina y atractiva?

Pues sí, y tanto que sí. Yo he visto mujeres gordas y las he visto guapísimas e incluso elegantes que van con ropas muy bonitas que les quedan muy bien, están guapísimas. Saben cómo vestirse.

¿Alguna vez ha considerado bajar de peso? ¿Por qué? ¿Cómo?

Muchas veces, por la ropa sobre todo y porque ya me he visto muy gorda yo misma, y lo he hecho algunas veces yendo al médico y otras por mi cuenta pasando hambre.

Entrevistada 6

Soy Eva Verdejo Flores y soy estudiante de cuarto de Sociología y para realizar el Trabajo de Final de Grado necesito realizar algunas entrevistas sobre su percepción de los estigmas relacionados a las mujeres *curvy* (gordas) y sobre la discriminación y rechazo que pueden sufrir en forma de gordofobia. Ahora procederé a formular una serie de preguntas sobre la cuestión y pude sentirse libre de no contestar cuando quiera. Muchas gracias.

¿Cree que es importante la apariencia física en las mujeres?

Sí, porque una buena imagen vende el producto que es tu cuerpo.

¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?

No.

¿Le han sugerido modificar su apariencia física?

No.

¿Le han rechazado por cuestión de peso? ¿En qué ámbito?

No.

¿Qué considera que es una persona gorda?

Una persona de 80 kilos par arriba, que se nota que está gorda y no solo rellenita.

¿Hay prejuicios (negativos) hacia las mujeres gordas?

Sí, porque cara al público una persona gorda se considera fea.

¿Considera el término “gorda” un insulto? ¿Por qué?

Sí, porque a las personas que tiene sobrepeso les ofende, entonces si ofende a esa persona ya es un insulto.

¿Qué opina de otros términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una persona gorda?

A ver *curvy* no me parece ofensivo, pero *plus size* sí. Porque *plus size* es una persona con sobrepeso y ya te estás metiendo con su físico, hacer referencia a su peso.

¿Cree que existe la gordofobia? ¿Cree que la ha padecido?

Sí, sí, sí, pero yo no la he padecido.

¿Su apariencia física (peso) le ha condicionado en su vida? ¿Cómo? ¿Dónde?

Sí, en la movilidad.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la de salud?

Sí, porque tener sobrepeso acarrea problemas como mala circulación, problemas de corazón, problemas de azúcar, problemas de movilidad...

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la discriminación?

Sí, porque las personas gordas son vistas como feas, la gente las considera feas para estar cara al público... se ve mal para los demás.

¿Puede poner algún ejemplo de rechazo por su peso que haya sufrido?

Puedo poner el ejemplo de una conocida, ella trabaja en un centro de estética y tiene obesidad, y le han dejado claro que si ella sigue trabajando allí es porque tiene una clientela fija que la buscan y conocen y porque es muy trabajadora y se lo gana, sino no estaría allí.

¿Para usted, son realistas los cánones de belleza establecidos por la sociedad (medios de comunicación)?

Pues no, porque las personas gorditas son muy guapas y deberían salir también en medios de comunicación y considerarse normal, lo que pasa es que no venden.

¿Falta visibilidad de mujeres gordas? ¿Dónde?

Sí, en los comercios, en todo tipo de comercios, tiendas de ropa, pastelerías, belleza, peluquerías, televisión...

¿Dónde hay más visibilidad de mujeres gordas?

En ningún sitio, están vetadas en todos los ámbitos.

¿Cree que su aspecto físico le identifica, es decir, marca y refleja la persona que es?

No.

¿Cree que una persona gorda puede ser femenina y atractiva?

Sí.

¿Alguna vez ha considerado bajar de peso? ¿Por qué? ¿Cómo?

Sí, porque me gusta la delgadez, estar delgada, y lo he hecho haciendo dietas yendo a un dietista que me haga una dieta especializada, pero sin pasar hambre, eso lo dejé muy claro.

Entrevistada 7

Soy Eva Verdejo Flores y soy estudiante de cuarto de Sociología y para realizar el Trabajo de Final de Grado necesito realizar algunas entrevistas sobre su percepción de los estigmas relacionados a las mujeres *curvy* (gordas) y sobre la discriminación y rechazo que pueden sufrir en forma de gordofobia. Ahora procederé a formular una serie de preguntas sobre la cuestión y puede sentirse libre de no contestar cuando quiera. Muchas gracias.

¿Cree que es importante la apariencia física en las mujeres?

La apariencia física en las mujeres, sí, pero creo que para muchas mujeres no, es decir, desde el exterior se nos impone que tengamos una apariencia física determinada pero solo a las mujeres, pero en el fondo no lo consideramos algo importante, quiero creer que estamos cambiando la manera de pensar y podemos decir que toda mujer es bella independientemente de su físico y que si una mujer se arregla más es porque quiere y si no lo hace por lo mismo. El problema es que tenemos en la cabeza que las mujeres siempre tenemos que estar impecables y arregladas incluso en situaciones absurdas como playas o gimnasios donde es imposible.

¿Ha padecido rechazo o discriminación a causa de su apariencia?

Sí, en el colegio e instituto y no solo por mi peso.

¿Le han sugerido modificar su apariencia física?

Sí, familia, amigos... sobre todo para, según ellos para poder gustar a los chicos, cosa que a mí me parece lo más absurda posible, ya que si yo hago las cosas son para mí misma no par los demás.

¿Le han rechazado por cuestión de peso? ¿En qué ámbito?

Sí, en el colegio e instituto. En realidad, no fue un rechazo directo como marginarme o algo así, fue más verbal insultándome y reiterando que estoy gorda. También me he sentido rechazada en tiendas de ropa, ir a las tiendas de siempre y de repente no encontrar tu talla a pesar de que en el etiquetado lo pone que debería estar, solo se encuentran tallas 38 y eso me parece extremo, aunque debo decir que no en todas las tiendas, eso me ha pasado solo

en el *Bershka* y es frustrante porque ahora que soy adulta lo entiendo, entiendo cómo funciona la industria de la moda y lo *engañina* que puede ser, pero en una niña de 14 años eso le afecta muchísimo, o al menos era mi caso, yo llegaba a mi casa llorando porque no encontraba ropa o toda la que veía y me gustaba no “me quedaba bien porque es para delgadas” y me mirarían y reirían de mí y quería evitar eso.

¿Qué considera que es una persona gorda?

Una persona gorda, nos guste o no, es una persona con exceso de peso y medido por el IMC, índice que yo no me tomo muy en serio porque tener dos quilos de más ya es sobrepeso, está demasiado estigmatizado el peso en cuanto a la salud.

¿Hay prejuicios (negativos) hacia las mujeres gordas?

Por supuesto que los hay, la imagen de mujer gorda que se da en series, libros o incluso la televisión es realmente absurda porque nos engloba en un mismo paquete. Es una visión de una mujer insegura, tímida, torpe e incluso vaga que no es social y no tiene muchos amigos y mucho menos pensar en gustar a alguien y lo peor de todo es que en las series o libros se soluciona bajando de peso a esa persona, ella solo es feliz si es delgada, en vez de enseñarnos que se puede ser feliz tal y como uno es. Además, esa imagen de vaga afecta en los trabajos sobre todo de cara al público es como que le quita seriedad al empleo o le da una mala imagen, cosa que no tiene ningún sentido.

¿Considera el término “gorda” un insulto? ¿Por qué?

Mi visión sobre eso ha cambiado. Cuando era una adolescente pues sí, ya que mi objetivo era ser delgada como las demás para poder gustar a la gente y gustarme a mí misma. Con el tiempo solo lo considero un adjetivo que me describe, soy gorda, pues sí, no hace falta que nadie me lo diga tengo espejos en casa y puedo verlo por mí misma, la clave es aceptarse y cuesta mucho, yo llevo desde que tenía 11 o 12 años luchando contra mí misma para aceptarme, es un proceso lento y yo creo me durará toda la vida y que me va a temporadas. Igualmente, es importante el cómo se dice, el tono cuando se dice y la persona que lo dice, porque a todos nos afecta que nos llamen gordo pero esas personas que lo utilizan como un insulto luego a sus parejas les llaman *gordi* de manera cariñosa, creo que no se mide igual para todos.

¿Qué opina de otros términos como *curvy* o *plus size* para denominar a una persona gorda?

Bueno me parece bien ya que tranquiliza a la gente y no resulta tan ofensivo, pero creo que a la vez es confuso ya que muchos modelos ahora dicen que son *curvy* y luego las ves y son lo más normativo que hay, eso también afecta a las mujeres que se ven y dicen: ¿si esta es una modelo *curvy* yo que soy?, entonces habría que explicar realmente lo que es. Por otro lado, el

uso de estas palabras sigue estigmatizando la de gorda que se sigue viendo como insulto y no adjetivo.

¿Cree que existe la gordofobia? ¿Cree que la ha padecido?

Sí existe y sí la he padecido en el colegio e instituto.

¿Su apariencia física (peso) le ha condicionado en su vida? ¿Cómo? ¿Dónde?

Sí me la ha condicionado, pero porque yo he contribuido a ello, siguiendo las normas sociales de belleza, o más bien intentándolo, sobre todo con la ropa, es difícil llegar a entender que tú no tienes que ser como las demás chicas, sino que hay variedad y que todas las formas son perfectamente aceptables, pero una vez que entiendes eso te intentas soltar y no autocensurarte tú misma. Un ejemplo claro sería yo misma, tengo 22 años y por primera vez desde que tenía unos 12 años en el verano de mis 21 me compré una falda para el verano, nunca antes me había puesto algo corto en verano prefiriendo pasar calor a enseñar las piernas y ese año por primera vez lo hice, al principio cuesta, pero una vez se hace resulta más fácil. Otro ejemplo de autocensura es ir a las playas o piscinas porque realmente no me siento cómoda o ir a un gimnasio, prefiero ahorrarme las miradas de la gente. En otros ámbitos no me ha afectado ni condicionado, soy capaz de hacer lo que hace cualquier persona, es más en espacios públicos y con menos ropa o espacios habituados por gente delgada.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la de salud?

Por supuesto que no, yo siempre he tenido sobrepeso, me he pasado 2 quilos, 5 quilos, depende la temporada, pero en todas mis pruebas médicas estoy sanísima, no tengo azúcar, colesterol, ni nada, es más llevo una vida muy sana, como muchas verduras y frutas, bebo mucha agua y no tengo hábitos tóxicos como beber alcohol o fumar, lo único que hago mal es que no hago deporte. Sin embargo, una persona con peso de más automáticamente se ve como alguien con mala salud a pesar de llevar hábitos como el mío en estilo de vida, pero si es una persona delgada que lleva un mal estilo de vida eso no se cuestiona, está bien y no se debe cuidar, es totalmente absurdo.

¿Cree que la cuestión de peso va ligada a la discriminación?

Por supuesto que sí, ser gorda ya significa que vas a recibir un trato diferente por parte de las personas, ya sea explícito como en mi caso en el colegio o instituto, o miradas “sutiles” o simplemente tu misma te excluyes de algunas actividades por miedo a lo que te puedan decir o como te miren, por no hablar ya del trabajo que tenemos más dificultades por la imagen que podamos dar.

¿Puede poner algún ejemplo de rechazo por su peso que haya sufrido?

Bueno ya he puesto unos cuantos, pero sobre todo son insultos o miradas o que te juzguen por hacer lo que haces o por ser un vago que no cambia “a mejor”, la gente no se par a pensar que a lo mejor sufro más en mi proceso de cambio que aceptándome tal y como soy.

¿Para usted, son realistas los cánones de belleza establecidos por la sociedad (medios de comunicación)?

No son realista. Quiero decir, me parece bien que esas modelos aparezcan en los medios de comunicación, pero debería haber más integración de otros tipos de modelos para que no solo se vean reflejadas una proporción mínima de la sociedad, sino todo tipo de mujeres, gordas, delgadas, altas, bajas, morenas, con discapacidades, etc. si empezamos a integrar otros cuerpos quizá en un futuro todos estos cuerpos se vean aceptados y no como algo malo.

¿Falta visibilidad de mujeres gordas? ¿Dónde?

Falta muchísima visibilidad de mujeres gordas en todos los ámbitos, pero como algo importante en medios de comunicación que es algo que estamos viendo constantemente y personas de todas las edades, desde niños pequeños a ancianos. Aunque es un caso general, en todos los ámbitos, como la estética, o la publicidad, series, libros, grandes empresas, política, etc.

¿Dónde hay más visibilidad de mujeres gordas?

Que yo conozca en Redes Sociales con movimientos que son realmente visibles para las mujeres adolescentes y adultas, a mi ver estos movimientos me ha ayudado a querer reivindicar mi cuerpo como válido.

¿Cree que su aspecto físico le identifica, es decir, marca y refleja la persona que es?

Para nada, ya he dicho que hay un estigma de la imagen de mujer gorda, imagen de la que no participo en su totalidad, cada persona es diferente y mi imagen no me identifica para nada, igual que la imagen de los demás por eso yo intento no prejuzgar a pesar de que es difícil, pero siendo protagonista de estos estigmas me conciencia más a no hacerlo.

¿Cree que una persona gorda puede ser femenina y atractiva?

Claro que puede, solo hay que ver anuncios de lencería de tallas grandes, se puede ser igual de femenina atractiva y sexy que una mujer delgada.

¿Ha sufrido presión para cambiar su aspecto físico? ¿De quién?

Sí, no de manera directa como imposición, pero si por comentarios de amigos o familiares para gustar a otros o directamente insultos que me presionan a no ser de esa manera. También de mi pediatra de cuando era pequeña, siempre me insistía que debería hacer dieta sana, cuestionando lo que comía a pesar de llevar una dieta sanísima, eso te lo dicen con 10

años que te ves bien y no haces caso pero cuando llegas a la adolescencia es algo continuo y te afecta, ya que además me hacían ir a visitas continuas todos los meses con los mismos comentarios, hasta que decidimos mi madre y yo que ya no iríamos más, ya que no tenía ningún problema grave y era al revés el médico me provocaba problemas de autoestima.

¿Alguna vez ha considerado bajar de peso? ¿Por qué? ¿Cómo?

Lo he considerado y lo he hecho. Fue por un problema de autoestima, mi psicóloga me hizo darme cuenta de que el peso me afectaba mucho en mi vida, era mi principal fuente de malestar conmigo misma, y yo creía que con eso iba a solucionar mi malestar, es verdad que funciona al principio y me sentí mejor, pero luego es un continuo control, si sobrepaso cierto peso ya me angustio y quiero bajarlo y eso es realmente agotador, estar preocupada y las dietas que no te permiten comer lo que te apetece. Así que lo hice por salud mental, pero a la larga ha sido contraproducente porque me presiono mucho, aunque cada vez menos. Lo hice yendo al dietista que me hizo una dieta especializada y no pasaba hambre, lo hice por primera vez a los 15 años y aun la sigo, pero no tan estrictamente, simplemente he cambiado mis hábitos alimenticios por otros más sanos.

Ligando con la respuesta ¿se han juzgado sus hábitos alimenticios y su estilo de vida a causa de su peso?

Por lo general, la gente de mi entorno más cercano no, saben el esfuerzo que hago y como consigo mis objetivos de bajar de peso, además, saben que llevo este tipo de hábitos cada día de mi vida, exceptuando días puntuales y fiestas. Pero las personas que no son tan cercanas a mí, aunque sean familiares o conocidos, sí cuestionan mi estilo de vida, me dicen lo que debo hacer o no y que comida debo comer o no con frases como: no deberías comer tanta bollería, es más sana la fruta... o cosas así. Yo siempre pienso que no tienen ni idea porque en realidad llevo un estilo de vida muy saludable y no solo es la alimentación o el deporte, también influyen el estrés, el metabolismo, o la constitución física, por ejemplo.