

OBESIDAD Y MUER: Retos del siglo XXI

CAPITULO 5- Percepciones finales.

Andrés Felipe Rubiano Guerrero 2282126

Universidad Santo Tomás De Aquino

Facultad De Cultura Física, Deporte y Recreación

Opción de Grado.

Dra. Adriana Campos Rodríguez

En la última parte de las entrevistas realizada a mujeres en condición de obesidad o sobre peso, se van a realizar unas consideraciones finales por medio de preguntas que abordan conceptos que son social mente utilizados, buscando reconocer cual es la percepción de las mujeres frente a estos conceptos, puesto que tienen influencia en el contexto que viven las mujeres que han sido diagnosticadas con obesidad o sobre peso, así como mujeres que se perciben o son percibidas bajo la misma “clasificación” o “estereotipo”; lo que nos lleva al primer aspecto que vamos a abordar, el cual es, la gordo fobia o el odio a las personas obesas, es un aspecto que puede o no evidenciarse en el contexto de las diversas mujeres encuestadas en esta investigación, ya que, dependiendo del entorno y la persona, esto puede ser evidente o no, debido a la diversidad de percepciones.

Aun así, para nadie es un secreto que la gordofobia existe y es promovida de manera directa o indirecta por múltiples factores, tales como, los cánones de belleza que en muchas ocasiones tienen gran influencia en la sociedad, generando estereotipos de cuerpos ideales, que asignan un valor o un trato específico a las personas que lo siguen, lo viven o lo ejemplifican, dentro de estos cánones podemos encontrar descripciones de cuerpos esveltos como cuerpos femeninos, hermosos, decentes, “propios” de una mujer, así mismo señalando su contrario como alguien poco atractiva o femenina, e incluso llegando a casos extremos de odio y agresión como lo puede ser la gordo fobia.

Como lo menciona Gutiérrez, R. (2023) la gordofobia se puede evidenciar desde la infancia hasta la adultez, ya que independiente mente de la edad existe un predominio de burlas, maltrato y hasta la violencia, hacia personas que no encajan dentro de las normas o estándares establecidos, lo cual es una problemática que ha ido aumentando, un ejemplo de esto es el caso de México, el cual, la página estadística (2022), lo ubica en el quinto puesto de países con mayor obesidad a nivel mundial, teniendo 24,21 millones de habitantes con diagnóstico de obesidad, los cuales pueden llegar a sufrir de gordofobia tanto a nivel personal como en los diferentes aspectos de su vida, como puede ser el laboral o el social, como se puede evidenciar en la encuesta Nacional sobre discriminación (ENADIS) desarrollada por INEGI (2022) en la cual se evidencian estadísticas preocupantes al respecto de casos por discriminación, más específicamente por aspectos como el peso corporal o la altura, ya que el 35.6% niños de 12 años o más señalaron haber sido víctima de alguna

discriminación siendo el 32.9% de esta población discriminada por el peso o la altura, algo parecido ocurrió en diferentes edades, sin embargo lo preocupante es que al comparar con las estadísticas de 2017, han aumentado los porcentajes de discriminación por peso y altura, esto en la mayoría de poblaciones, la única que ha disminuido son los mayores a los 60 años.

Conforme van cambiando las cosas, unas para bien, como es el caso de la preocupación y responsabilización de aspectos sociales como la gordofobia, otras cambian para mal, como el caso del incremento en la discriminación por el peso, aspectos importantes puesto que pueden generar cambios para bien, aunque también para mal a nivel social, ya que al reconocer las problemáticas se pueden implementar estrategias para contra restar los aspectos negativos, pero mientras esto ocurre, puede seguir aumentando los casos de violencia, por ende es relevante reconocer su importancia.

Estas estrategias pueden variar en su enfoque, algunas pueden ser desde la perspectiva física, al buscar establecer procesos de facilitación en la accesibilidad de espacios de actividad física; y otras pueden ser desde la perspectiva pedagógica y posiblemente teórica.

Dentro de la perspectiva teórica es muy importante ver desde diferentes puntos de vista lo que está ocurriendo en cuanto a esta problemática, por ende, es importante analizar tanto la perspectiva tanto del agresor como de la víctima, gracias a lo cual, varios documentos que tratan estos temas señalan que es necesario realizar procesos pedagógicos que promuevan el respeto y la comprensión respecto a las personas obesas, puesto que los factores de discriminación en vez de generar una motivación o algún aspecto positivo para disminuir las conductas que promueven la obesidad y el sobre peso, terminan agravando la salud tanto física como psicológica de las personas, ocasionando que se aíslen, desarrollen ansiedad, depresión, compulsividad, entre otros, lo cual resulta injusto y desfavorable para las personas con obesidad, puesto que se limitan las posibilidades de desarrollar hábitos y modificar conductas para poder mejorar su calidad de vida, señalando así que la responsabilidad en estos casos no solo recae en la persona obesa, también recae en su contexto y como este le aporte.

Igualmente, cuando el contexto influye en las personas obesas, el sexo también lo hace, ya que las mujeres y los hombres lo perciben y se les asignan características,

así como cualidades diferentes, para los hombres los puede proyectar como poco masculinos y para las mujeres, las puede catalogar como poco atractivas sexualmente o no aptas para tener hijos, también se diferencian al ser más frecuentes casos de mujeres discriminadas, ya que tienden a haber más mujeres obesas.

Lo anterior, permite apreciar dos circunstancias que pueden estar viviendo las mujeres, la primera puede ser la asignación de un rol meramente superficial en el que la mujer tiene que lucir linda o atractiva físicamente, encajando en las características de un cuerpo “normal” o aceptado por la “sociedad”; en segunda instancia esta la asignación de un rol que no requiera alguna característica física que sobresalga o sea llamativa, como por ejemplo el cumplimiento de las labores del hogar.

Abordando el primer caso, en el que la mujer tiene que lucir “linda”, se puede evidenciar como el tener una figura esvelta y poco corpulenta es el criterio para delimitar la belleza femenina y así, asignarle un espacio o rol en contextos relacionados, lo cual se puede evidenciar en varios escenarios que “resaltan” o abordan la belleza, tales como desfiles de modas, marcas de ropa o marcas de productos para el diario, como ocurre en las agencias de modelos, un ejemplo sería CM MODELS (s.f.) la cual explica como las medidas de una o un modelo deciden a que trabajo puede postularse, ya que un estilo de cuerpo puede ser de interés para un ámbito u otro laboral mente, señalando como las modelos de talla grande o con curvas se han vuelto más populares a nivel publicitario.

Lo anterior es algo nuevo, característico de los últimos años, pero puede ser resultado de la conciencia popular así como del incremento del peso y la obesidad a nivel general, generando la necesidad comercial de implementar imágenes de cuerpos con talla grande con los que las mujeres se puedan identificar, esto puede ser un factor positivo, ya que permite el empoderamiento y aumento de confianza para sentirse libres o no tener miedo a la opinión social, aunque es un aspecto resistente a la aceptación social puesto que hay personas que se oponen a este cambio por motivos estéticos, al mismo tiempo comentan creer que los espacios publicitarios en los que aparecen las modelos están contribuyendo en la promoción de la obesidad.

A pesar de que se consideran las modelos de talla grande para algunos intereses publicitarios, aún existen otros ámbitos del modelaje en donde se dejan de lado, ya que en la misma página de CM MODELS (s.f.) se describe como el cuerpo delgado es en el que hay mayor enfoque para eventos de moda elegantes, puesto que este

tipo de cuerpo 90-60-90 causan un efecto visual más elegante, sin embargo, esto podría ser fácilmente una definición subjetiva, puesto que los cuerpos de mujeres con obesidad también pueden lucir atuendos elegantes o sofisticados, por el contrario el definir un cuerpo delgado como un cuerpo elegante puede generar un estereotipo o prejuicio así como una inseguridad a las mujeres con obesidad que quieren lucir prendas de este estilo.

Por otra parte, la asignación de un rol en el que no se reconozca como algo importante el autocuidado de la mujer por considerarse innecesario o que debe cumplir con otras tareas “más importantes” es un hecho, ya que a pesar del paso de los años, aun se siguen presentando casos de machismo o de un tipo de educación en el que se considera como única responsabilidad de la mujer el cuidado del hogar y de los hijos, pese a que este rol no tiene nada de malo desde que sea por decisión propia y sin dejar de lado aspectos saludables, si se puede considerar como negativo en contextos en los que la mujer no pueda decidir y crea que su única función es esta, sin preocuparse por su salud física o mental.

Es importante reconocer la importancia que tiene la educación cultural, ya que como lo mencionan Ricardo, J. y Gómez, C. (2021) la educación social y familiar que reciben los niños puede generar limitantes o acondicionamiento de hábitos y conductas específicas para cada uno (tanto para niñas como para niños) debido a la enseñanza basada en creencias que atribuyen actividades que diferencian a niños y niñas, así mismo como creer que no pueden compartirlas, generando estereotipos como el suponer que las mujeres no deben hacer ejercicio como los hombres o que no pueden decidir, lo cual limita su motivación e interés por la actividad física.

Pese a los aspectos expuestos anteriormente, la obesidad femenina no solo se puede abordar de manera externa, también es necesario generar aspectos de socialización y educación respecto a las características, los motivos y las consecuencias de la obesidad, ya que, así como hay personas que la satanizan de manera desproporcionada hasta llegar a la gordofobia, también hay personas que la minimizan, la normalizan o la ignoran, en el caso de las personas que lo ignoran puede existir dos contextos, uno de ellos es el saber que tienen obesidad o sobre peso, conociendo las consecuencias y los riesgos, pero pese a esto deciden no hacer nada, en ese caso la persona es completamente libre de tomar esta decisión, pero por otra parte, existen casos en los que las personas ignoran que tienen sobre peso u

obesidad por desconocimiento referente al peso que debería tener de manera saludable, como se podría ver su cuerpo en caso de tener un peso saludable o incluso como se debería sentir.

Lo anterior, es comentado por Vidal, C. y Col (2022) al mencionar como hay personas que o bien no se consideran obesas o no saben cuáles son los rangos de obesidad por falta de conocimiento al respecto, lo cual se podría controlar por medio de procesos educativos y ejercicios o espacios de valoración física, permitiendo generar el desarrollo de estrategias para contra restar a corto plazo o mediano plazo este factor, sin embargo, hay algunos casos en los que se concientiza a la persona, pero en el momento no está interesado en llevar a cabo alguna actividad para cambiar su calidad de vida, ya sea porque lo minimiza o no lo considera algo malo, aun así señala que el ser consciente puede generar que a futuro desarrolla estrategias y hábitos que lo contrarresten.

Después de evidenciar algunos conceptos referentes al contexto de las mujeres con sobre peso u obesidad, desarrollados en las percepciones finales, es necesario abordar ya de manera directa la totalidad de conceptos involucrados y la forma en la que estos se implementaron por medio de diferentes preguntas, con sus respectivas respuestas, como verán a continuación.

¿qué opina de la frase mi cuerpo, mi responsabilidad?

Antes de abordar las diferentes repuestas, así como relatos expuestos durante las entrevistas, es necesario reconocer algunos factores involucrados en esta pregunta, ya que es importante identificar qué aspectos aborda y como los aborda, para poder generar un análisis inicial que permita sumergirnos en lo que puede implicar para las personas.

Por lo anterior, es importante reconocer que es la “responsabilidad”, la cual es descrita por la real academia española (s.f.) de tres maneras diferentes, pero manteniendo una idea en común y esta es la capacidad de asumir las consecuencias (buenas o malas) de alguna acción o hecho, señalando así la conciencia de lo sucedido, generando la intención u obligación de reparar o corregir algo, desde una postural moral, ¿por qué explicarlo de esta manera? porque las palabras que utiliza la RAE para definir la responsabilidad son: obligación, moralidad, responder, reparar, cualidad, entre otras.

Ahora bien, al referirse a la responsabilidad que cada uno tiene con sí mismo, es más o menos la misma, ya que dependiendo de cada una de las acciones y decisiones que toma, tienen un impacto en su vida, y aunque puede señalar como las acciones de otros afectan en su trabajo, relaciones amorosas, familiares y demás, estos en realidad son factores externos a usted y sobre los cuales no tiene control, ya que cada persona toma la decisión por sí misma, incluso si es influenciada por alguien más, ya que está tomando la decisión de aceptar esa influencia, en vez de analizar otras posibilidades o conseguir más información.

Pero respecto a usted es diferente, ya que la forma en la que decida afrontar los diferentes acontecimientos de su vida es única y exclusivamente responsabilidad suya, ya que usted es la persona que va a sufrir las consecuencias, ya sean buenas o malas y únicamente depende de usted el aprender de las experiencias, para decidir si quiere o no seguir viviendo las mismas, buscando corregir o no sus hábitos, costumbres, rutinas, pensamientos, entre otros.

Lo anterior, coincide con lo mencionado por Bernal, R. (2022) al hablar de cómo ser responsable de sí mismo, ya que señala como cada persona está a cargo de su propia vida, lo cual implica el tomar decisiones que puedan implicar riesgos y asumirlos, pero involucra algunos conceptos importantes como el ser amable y perdonarse a sí mismos cuando cometan errores o sea necesario dejar de ser tan exigentes o toscos con sí mismo, así como estar orgulloso de sus logros, aspectos que muchas veces se dejan de lado cuando hablamos de la responsabilidad con uno.

De forma similar, Smith, K. (2022) habla de la importancia que tiene el ser responsable de sí mismos, incluso llegando a preocuparse antes por ustedes mismos que por los demás, lo cual no ocurre frecuentemente, ya que generalmente no se tiene una educación en donde se promueva este tipo de comportamientos de manera sana, lo cual menciona la autora al señalar como gran parte de la educación familiar promueve el miedo al rechazo, el desacuerdo y la desaprobación, a cambio de seguir siendo incluidos, recibiendo cumplidos que mantengan la motivación y la tranquilidad entre todos, en vez de promover pensamientos propios que permitan reconocer que es lo mejor para cada uno.

Lo cual, coincide con la respuesta dada por Stephany una de las mujeres entrevistadas, la cual respondió lo siguiente:

“Todo lo relacionado conmigo, mi cuerpo, mi ser, mi felicidad son mi responsabilidad”

Poniendo en evidencia un caso en el que existe conciencia de lo que implica la frase “mi cuerpo mi responsabilidad”, sin embargo, al ser mencionado en el contexto de esta investigación, señala como una persona puede reconocer la responsabilidad que tiene consigo, pero aun así encontrarse en condición de sobre peso u obesidad, generando la pregunta ¿hay algún otro factor de trasfondo que dificulte o condiciones su estado físico?

En el caso puntual de Stephany, el trasfondo es el conjunto de responsabilidades laborales que ha relegado la actividad física a algo no tan importante con lo que no cree ser muy juiciosa, señalando como pese a reconocer la responsabilidad de sí misma, organiza una jerarquía de importancia en la cual señala como el trabajo y otros factores son más relevantes que el ejercicio, guiada posiblemente por sus propios intereses y gustos referentes a la actividad física, ya que señala como no se considera “juiciosa” con el ejercicio, a pesar de haber mencionado su gusto por entrenar y jugar voleibol cuando estaba en la Universidad, señalando así, como las responsabilidades pueden variar según la persona.

Por lo cual, es prudente retroceder un poco, retomando la definición de “responsabilidad” realizada por la RAE, dentro de la cual se menciona como esta puede ser influenciada por la moral, por lo cual resulta igual de importante describir ¿qué es la moral? La cual es descrita por la Real Academia Española (s.f.) de diferentes maneras, pero coincidiendo en que la moral es un concepto o pensamiento establecido a partir del entendimiento tanto individual como colectivo de lo que puede estar bien o mal, permitiendo describir la moral con palabras como doctrina o relativo, señalando como la moral está determinada según la percepción y conocimiento individual, así como colectivo, permitiendo gran variedad de percepciones de lo que es moral mente correcto y lo que no.

De esta manera se puede entender que la responsabilidad hacia algo o alguien puede ser influenciada por factores propios de cada persona o grupo social, variando así los factores o sucesos por los que creen que tienen que ser responsables. Lo que en relación con esta pregunta puede generar otra duda como ¿qué tan importante es la responsabilidad que tengo con mi propio cuerpo? así como ¿de qué manera “mi cuerpo” es mi responsabilidad?, lo cual en el contexto actual puede variar bastante

debido a la gran cantidad de posibilidades, que según la persona, estas pueden ser más o menos importantes que la responsabilidad el cuidar su cuerpo, como se puede evidenciar más adelante, pero así mismo como se mencionó anterior mente, este tipo de pensamientos está determinado a partir de factores como el contexto en el que esta, señalando así que la persona en estado de obesidad no es la única responsable de su peso o estado físico, aunque esto no dejar de reconocer como cada persona es quien tiene mayor responsabilidad de sí misma.

Para ser un poco más específico, el contexto en el que se encuentre una persona puede modificar la idea o el concepto de la responsabilidad que tiene con sigo mismo, ya que no es lo mismo el desarrollar hábitos saludables en una familia que promueve actividades para el desarrollo personal como el estudiar, comer bien, hacer ejercicio, dormir bien, entre otras cosas, a comparación de vivir en una familia disfuncional, con escasos recursos y que al momento de convivir con usted lo hagan de manera despectiva y haciéndole pensar que no vale la pena, no es importante para nadie, entre otros comentarios y comportamientos que deterioraran su propia autoestima y percepción de sí mismo.

En el segundo escenario las condiciones son complicadas, no obstante, esto no significa que sea imposible asumir la responsabilidad que tiene con sigo mismo, así como vivir en el primer escenario no implica si es responsable de sí mismo, simplemente en uno va a ser más difícil que el otro, pero aún sigue siendo decisión de cada uno el desarrollarlo.

Por lo anterior, es igual mente necesario reconocer que la pregunta “¿qué opina de la frase mi cuerpo, mi responsabilidad?” aborda principalmente la responsabilidad con uno mismo, lo cual, al relacionarlo con lo anterior, se podría describir de la siguiente manera:

Esta pregunta hace referencia al compromiso moral que cada uno tiene con su cuerpo, por ende, cada persona debe responder por sí mismo o si misma las consecuencias buenas o malas que ocasionen sus conductas, así mismo es el único que puede establecer y desarrollar conductas o acciones para contra restarlas, según lo que considere pertinente.

Por ende, es una pregunta que no solo nos puede hablar de su percepción de la responsabilidad y que opina de esta frase, sino que puede darnos un poco de información referente a su contexto, así mismo permite reconocer que tan consciente

es de lo que implica esta frase, lo cual es algo que al momento de definir la responsabilidad, también fue abordado y es la conciencia de lo que está ocurriendo y que tipo de consecuencias puede traer con sí, lo cual es un factor importante para comprender a la persona y saber si tiene la intención de hacer algo al respecto o en caso contrario poder comprenderlo y respetarlo.

Referente a las respuestas, hubo gran variedad en estas, dentro de las cuales se pudieron identificar varios puntos en los que coincidían, y es que cada una es responsable de sí misma y de lidiar con las consecuencias, sin embargo, la manera de responder fue diferente entre sí, pese a indicar lo mismo, ya que algunas respondieron directamente lo que pensaban de la frase como tal, pero otras respondieron como si se sintieran juzgadas o incómodas, respondiendo un poco esquivas, ya fuese contestando sin ser muy concretas o evadía con una respuesta en la que no se reconocía esa responsabilidad mencionada en la pregunta, lo que puede causarse por diversas cuestiones individuales.

Un ejemplo de lo anterior es el caso de la señora Clara Inés, que es una mujer muy alegre y despreocupada por cuestiones alimenticias, entre otras cosas, señalando un mayor interés por el disfrute de la vida, la alegría y 0 preocupaciones, tanto así que al contestar menciona “que yo me acepto tal como soy”, una respuesta que puede demostrar la decisión que tomo referente a su cuerpo, pero que no deja de ser un poco esquivas y da paso a considerarse como una respuesta no le da relevancia al factor de sobre peso, sin embargo, es una respuesta que debe estar cargada de un conjunto de experiencias que no conocemos, puede ser una mujer que en su infancia o adolescencia se pudo obsesionar por su imagen física y eso genero factores negativos en su vida y ahora simplemente quiere estar tranquila o también puede ser una mujer que en definitiva no considera que su estado actual sea algo perjudicial.

Sin embargo, el caso de la señora Clara Inés hay un factor muy importante y es el de la calidad de vida actual, el disfrute, la alegría, y es que en la mayoría de los casos de sobre peso u obesidad, hay factores intrínsecos y extrínsecos propios de sus experiencias y contextos, señalando así como todas las personas son diferentes entre sí, algunas se sienten cómodas y felices, lo cual es un factor muy importante antes de considerar cualquier otra cosa, por ende antes de desarrollar conductas como la crítica o el intento de cambiar a la persona, es primero necesario acercarse

a la persona, conocer un poco de ella y su contexto, para a partir de ahí, si la persona quiere hacer algo al respecto poder apoyarla.

Ya que no podemos basarnos únicamente en medidas y parámetros cuantitativos al momento de tratar con personas, también debemos considerar aspectos cualitativos propios de la práctica y el componente humano de cada uno de nosotros, viéndolo de esta manera se pueden establecer procesos más amigables para motivar a desarrollar planes, estrategias y procesos en pro de la salud de la persona, puesto que el caso contrario podría llevar a un escenario un poco más negativo, delicado e injusto, como lo es el caso de la señora Katerin.

Y es que, así como hubo respuestas positivas, también se registraron algunas respuestas en las que se notó un poco de tensión y resistencia al momento de preguntar y responder, como lo fue en la entrevista de la señora Katerin, la cual es una mujer de mediana edad que durante la entrevista asumió una postura un poco más tensa por su disposición y actitud frente a algunas preguntas, siendo aún más evidente cuando se evidencia el contraste de la respuesta a la pregunta “¿qué opina de la frase mi cuerpo, mi responsabilidad?” en la cual, se expresa de una manera un poco más vulnerable (a diferencia de otros momentos durante la entrevista) mencionando dos temas en específico, el primero, describe como en algunos casos una característica de las personas con sobre peso es la falta de asimilación de la palabra “responsabilidad”, generando dudas como ¿qué es la responsabilidad o como la comprenden? y ¿con quién creen que tienen la responsabilidad o para quien son responsables? Ya que esta se puede ver de múltiples maneras, como fue mencionado anteriormente.

En segundo lugar, es importante mencionar como se atribuye a sí misma la característica o rasgo de tener una relación difícil con la comida, como si fuese algo que en definitiva no puede cambiar y ya es una constante en ella, al mismo tiempo señala como esto coincide con las personas como ella, reforzando la impresión de creer que ella ya es así. Lo que nos lleva a la razón por la que mencione como algo injusto, el caso de la señora Katerin, y es que esto se pudo haber generado por aspectos externos (opiniones, relaciones interpersonales, contexto, etc.), mencionados por ella misma, afectando aspectos intrínsecos (autoconcepto, obsesiones, intereses, etc.) que le pudieron ocasionar problemas que solucionaba

con la comida, lo cual pudo desarrollar otros problemas que afectaron su relación con la comida y generando así un ciclo continuo entre los problemas.

En el caso de la señora Katerin, a diferencia el caso de la señora Clara Inés, su contexto tuvo gran relevancia en la manera en la que gestiona lo que le sucedía, terminando por afectarla más de manera negativa que positiva, resultando en que ahora carga con la idea “Es una frase linda, a veces las personas con sobrepeso no asimilamos esa palabra “responsabilidad”, es muy difícil la relación que personas como yo podamos tener con la comida”, dificultando aún más su proceso y sin al menos tener un factor positivo como el sentirse bien con ella misma.

El caso de la señora Katerin, también lo pueden estar viviendo muchas mujeres, niñas y jóvenes a diario, y es el efecto de un contexto que en vez de apoyarte, te termina sumergiendo más y más en inseguridades y problemas que pudieron tener alguna solución que evitara o te ayudara a gestionar de mejor manera los problemas que se fueran desarrollando, mejorando aspectos de la calidad de vida.

Sin embargo, no solo se trata del apoyo que puedas recibir de tu contexto más cercano, también hay otros factores de gran relevancia que son aspectos intrínsecos, tales como la percepción de los atributos físicos por sobre los personales (como valores, actitudes, comportamientos, etc.), como se mencionó anteriormente, no obstante, intentando ir un poco más allá de las opiniones Ricardo, J. y Gómez, C. (2021) nos mencionan factores como la autopercepción y el autoconcepto, los cuales es importante mantener de una manera saludable y consciente para que al momento de evaluarnos y ver cómo estamos en relación a nuestros objetivos y funcionalidad, en este caso desde un aspecto físico, podamos hacerlo de una manera correcta y saludable.

No obstante, esta autopercepción tiende a ser subjetiva según los criterios o los límites que uno establezca o crea, por lo tanto, pueden ser alterados por el contexto en el que nos desarrollamos, estableciendo criterios “sociales” que puedan generar obsesiones por comparación que terminen deteriorando el autoconcepto y la autopercepción, promoviendo la aparición de culpa y enfermedades psicológicas. En el caso de las mujeres, un ejemplo de esto son las situaciones en donde las niñas o jóvenes se ven influenciadas por los estereotipos que su propio contexto le impone al juzgarlas, lo cual es peligroso, puesto que, el efecto que puede tener esto, según los autores, es generar una obsesión por la apariencia física al compararse con otros

cuerpos, deteriorando su autoconcepto, lo cual en vez de estructurar un cuerpo saludable termina siendo el caso contrario puesto que entre más obsesión se tenga por algo, esto se volverá más difícil de alcanzar y terminara generando otros factores psicológicos.

Lo anterior es algo de lo que ya ha hablado la Organización Mundial de la Salud (2021) al escribir en su página temas como la salud mental de los adolescentes, y aunque no es contemporáneo a los contextos que vivieron en su adolescencia las mujeres encuestadas, si tiene relevancia porque son contextos parecidos, pero con la diferencia de un mundo más industrializados y globalizados por diferentes medios de conexión y relacionamiento, así que continuando con los descrito por la OMS, aspectos de la imagen como la figura corporal y el peso, pueden ser causantes de trastornos de la conducta alimenticia como la anorexia nerviosa o la bulimia nerviosa, y aunque no está especificado en el artículo de la OMS, también se pueden presentar casos contrarios en los que las mujeres tiendan a comer por factores como la ansiedad, tal como lo menciona la misma Katerin al hablar de su adolescencia.

¿Percibe como ofensiva la palabra “gorda”?

La siguiente pregunta realizada fue ¿Percibe como ofensiva la palabra “gorda” ?, la cual es una pregunta que permite ahondar un poco más en la relación que tiene cada persona con el concepto y lo que implica la palabra “gorda” en el tejido social, ya que es libre a la interpretación de cada uno, aunque al igual que en la primera pregunta al hablar de responsabilidad, se da pie a la subjetividad por influencia de los demás, en este caso se puede presentar pero desde aspectos como los prejuicios, los cuales pueden afectar tanto a la persona juzgada como a la que juzga.

Según la enciclopedia virtual Concepto (2022) los prejuicios se pueden explicar de manera biológica, al reconocer la necesidad del cerebro primitivo de anticiparse a posibles peligros, generando ideas y conceptos previos a ciertos factores sin haberlos vivido primero, sin embargo, en la actualidad no solo existe el prejuicio para la supervivencia, también existen varios prejuicios de origen cultural, que, pese a no tener fundamentos, si tiene una gran acogida en la cultura de varios grupos sociales o demográficos, puesto que los prejuicios tienden a tener un componente afectivo que los refuerza.

Dentro de los prejuicios se pueden identificar de dos tipos a nivel general, uno de estos podría considerarse positivo si no generara un sesgo que al no estar basado en

hechos, puede ocasionar efectos negativos, este tipo de prejuicio consiste en creer o atribuirle de manera positiva algún aspecto a una persona sin ni siquiera conocerla, como por ejemplo el caso de las personas atractivas físicamente, a quienes se les atribuyen prejuicios como el creer que son confiables o generar casos de favoritismo y aceptación previa.

Por otra parte, están los prejuicios que atribuyen características negativas previamente a siquiera conocer la otra persona, esto debido a múltiples factores, como por ejemplo el color de piel, el peso o apariencia física de la persona, el lugar de donde viene, la manera como habla, entre otros. Ambos tipos de prejuicios tienen su origen en la cultura en la que creció cada persona, generando así una amplia gama de posibilidades, ya que para algunas personas puede que una expresión o un tipo de comportamiento sea malo y por el cual comiencen a establecer prejuicios, pero para otro grupo poblacional sea todo lo contrario.

Se mencionan los prejuicios, puesto que estos tienen relación con la percepción que pueden tener tanto las personas obesas como las personas a su alrededor, influyendo así en el contexto que se desarrolla en torno al control o incluso la promoción de la obesidad, por ende, es importante abordar o reconocer las perspectivas desde las cuales se puede promover la construcción de prejuicios que afecten aspectos tan sensibles como la percepción de cada individuo, como lo puede ocasionar el uso inapropiado o hiriente de la palabra “gorda”.

Teniendo en cuenta lo anterior, uno de los temas principales al hablar de obesidad es el impacto que tiene a nivel físico, como por ejemplo la aparición de enfermedades que afectan el sistema digestivo, también el aumento del riesgo de sufrir alguna enfermedad referente al corazón, entre otros factores que afectan la salud física de las personas, lo cual ha sido uno de los mayores argumentos para contra restar la obesidad y el sobre peso, sin embargo, al momento de hablar de estos temas, se menciona mucho como la obesidad y el sobre peso son resultados de hábitos negativos como el sedentarismo, conductas alimenticias negativas y desorganizadas, entre otros.

Aunque lo mencionado anteriormente es correcto, la omisión de factores más complejos como los que menciona la Organización Mundial de la Salud (2024), dentro de los cuales se habla de la situación laboral (largos periodos de tiempo sentados), alimentos saludables y asequibles constantemente, espacios seguros para poder

realizar actividad física, aspectos psicosociales, entre otros, que se omiten por la desinformación promovida por las estructuras de las redes sociales en la actualidad, ha generado la aparición de conductas tóxicas por ambas partes, ya que se han evidenciado grupos de personas que promueven los comentarios y la publicación de videos que puedan resultar ofensivos o de los que se pueda señalar algo ofensivo, sin generar alguna retroalimentación positiva para cambiarlo.

Varios ejemplos de lo mencionado son descritos por Del Rio, B (2023) en la página web ELLE, al dar algunos ejemplos de los prejuicios referentes a las personas obesas, prejuicios tales como el afirmar que las personas obesas no son atractivas, también el no atribuirles a las personas obesas la posibilidad de creer que pueden tener éxito tanto laboral como personalmente, otro prejuicio es el señalar a las personas obesas como vagos que no se esfuerzan o que son obesos porque quieren, los cuales son prejuicios a nivel general, no obstante, la autora señala la existencia de prejuicios específicos para cada sexo, dando un ejemplo en el que a los hombres obesos se les atribuye la características de ser graciosos y la mujer como una persona negativa.

Así mismo existe la otra cara de la moneda, en donde hay grupos sociales dedicados a promover la obesidad y el sobre peso como si no fuese algo malo, por el contrario, incitan a aumentar el consumo de alimentos de alta densidad calórica, negarse a realizar actividad física y odiar o juzgar a cualquier persona que haga ejercicio, la aparición de estos dos “bandos” es comprensible debido a lo mencionado por Navas, E. Et al (2023) quienes describen las redes sociales como armas de doble filo, debido a posibilidad que se tiene de transmitir información esclarecedora respecto a la obesidad, pero al mismo tiempo puede difundir concepciones erróneas sobre la obesidad y su tratamiento, motivado por los intereses comerciales de diferentes marcas que distribuyen productos que no están alineados con los estándares de salud.

Lo anterior son aspectos que impactan a nivel aún más personal y profundo desde una perspectiva emocional, en comparación al visto desde las perspectivas físicas, las cuales son muy importantes, sin embargo, factores que impactan en la manera de pensar de las personas, como lo son las emociones o la autopercepción, pueden ocasionar la modificación de la disposición a generar cambios, lo cual es impactado de manera negativa al experimentar prejuicios como los mencionados previamente, pero de manera reiterada, ya sea por su contexto o incluso por sí mismos,

deteriorando la voluntad de mantener o implementar aspectos que tengan que ver con el auto cuidado.

Por ende, es importante ser conscientes del impacto y el valor que pueden tener las palabras, aun mas en procesos tan importantes como los que tienen que ver con la seguridad y la autopercepción de las personas, ya que son procesos tan variables y complejos que no se pueden abordar desde solo un punto de vista como el de la salud física, sino también es importante abordarlo teniendo en cuenta la salud mental de las personas, ya que como se mencionó anterior mente la percepción de cada uno puede variar, tanto que puede llegar a aspectos negativos como el autodesprecio o el castigo de múltiples maneras por creer que al tener obesidad o sobre peso no es alguien valioso o alguien que merezca respeto y ayuda.

Este es un tema bastante complejo, debido a que depende de la percepción y contexto de cada persona, como lo dice la Señora Blanca (una de las mujeres entrevistadas) “depende del punto de vista, puede ser de cariño o de ofensa” y es que dependiendo de la manera y la intención con la que se diga puede generar un efecto u otro en las personas, por lo que un discurso que resalte los aspectos negativos que pueda inspirar al odio o exclusión de las personas obesas, no es una buena alternativa, sin embargo, la respuesta que se ha generado en la actualidad a este tipo de discursos en la que se idealiza la obesidad como si fuera algo bueno, tampoco puede ser lo adecuado, puesto que la obesidad si termina generando limitantes físicos, psicológicos y cognitivos.

Así como es importante la manera en la que las personas se refieran a otras, también es importante la forma en que las personas reciben y afrontan los comentarios de los demás, ya que para algunas personas puede tener poca importancia hacer “bromas” o comentarios sarcásticos referentes a aspectos físicos de la otra persona, lo que puede ocasionar efectos como el obsesionarse por la apariencia física o caso contrario despreocuparse del todo y asumir una postura como la mencionada anteriormente en donde se reconoce a un cuerpo obeso como algo bueno, dejando de lado las responsabilidades como el cuidado de la salud física y psicológica.

Un ejemplo del efecto de estos comentarios sarcásticos se encuentra en uno de los relatos de Liliana, una mujer adulta que indica como el causante de su sobre peso los malos hábitos alimenticios que tenía en el pasado, así como el hecho de no poder perder el exceso de peso que gano cuando estaba embarazada de su hija, y que

posterior mente a esto comenzaron a mencionar que estaba obesa o “gorda” las personas a su alrededor, llegando incluso a hacer comentarios o “bromas” como “ay córrase que usted está muy gorda”, sin embargo menciona como estas bromas aun disminuido al momento de la entrevista, en donde señala que ha comenzado a mejorar su hábitos alimenticios, así como el cuidar un poco mejor de su cuerpo saliendo a trotar de vez en cuando.

Pese a que no fue resaltado por la Señora Liliana, es importante reconocer como se expresa de sí misma, dividiendo su vida en dos momentos por medio de comentarios como “ahora me siento mejor” o “ahora me cuido más” haciendo la comparación con su pasado, lo cual es importante porque da paso a generar una pregunta y es ¿qué es diferente ahora?, lo cual se puede responder por medio de los comentarios de la misma, al describir como ahora se lleva bien con la comida pero aun así se cuida más en las porciones de los alimentos, también al aumentar la actividad física así como el hecho de que sus familiares ya no sean tan persistentes con las bromas referentes a su peso, todos estos pueden ser factores importantes en el proceso de la señora Liliana.

De igual forma, la señora Liliana al momento de responder la pregunta ¿percibe como ofensiva la palabra gorda? Respondió afirmativamente, por lo cual, es importante resaltar que las bromas que recibe referente a su peso corporal por parte de su familia pueden traer consigo una gran carga emocional para la misma, por lo cual su disminución pudo tener algo que ver con el cambio en la relación con si misma, lo cual ejemplifica bastante bien lo mencionado anterior mente al reconocer la importancia que pueden tener las palabras de los demás, así como la manera en la que se perciben y afrontan las mismas.

Lo anterior también se puede ejemplificar, pero desde un enfoque diferente en el caso de Natalia, una joven de 19 años, quien busco el diagnostico de un profesional de la salud, debido a cambios que ella comenzó a notar en su cuerpo, gracias a esto pudo confirmar su sobre peso y pese a reconocer la palabra gorda como una ofensa, ella misma comenta que no lo ve como algo critico ya que está a tiempo para poder cambiarlo, por lo cual realizo algunas modificaciones en cuanto a su rutina diaria, aumentando la actividad física, lo que permite evidenciar la otra cara de la moneda al afrontar aspectos como el sobre peso, en este caso, en donde reconoce lo que está pasando pero se dispone a realizar cambios para contrarrestar y evitar que siga

aumentando, pero sin asumir una postura ansiosa, por el contrario manifestando de manera tranquila lo que quiere hacer y cómo se quiere sentir.

Continuando con las percepciones finales, en donde las dos primeras preguntas abordaron temas bastante sensibles para las mujeres entrevistadas y por medio de las cuales se pudo conocer un poco más del contexto y experiencias que han vivido las mismas, permitiendo conocer y tener una ligera idea de lo que viven en su entorno, tiene sentido el abordar un tema tan importante para algunas personas como lo es la belleza, ya que tiene un componente muy personal, puesto que representa la influencia o percepción social que pueden tener de uno mismo, así mismo determina el trato de gran parte de la población e incluso el nivel de confianza de muchas personas, por ende, el admitir ante una pregunta directa y frente a otra persona si se considera una persona bella, es algo muy importante y personal, ya que puede poner en la superficie varios aspectos personales.

Por ende, la pregunta **¿Usted se percibe como una persona bella?** y sus respuestas será vista con mucho respeto.

Antes de hablar de lo que respondieron las mujeres entrevistadas es necesario definir o al menos construir una idea referente a lo que es la “belleza”, ya que al preguntarlo pueden surgir varias dudas respecto a lo subjetivo que puede ser el significado de este concepto, lo cual puede ser el caso de varias de las mujeres entrevistadas, ya que al hablar de belleza, referente a una persona, hay dos posturas muy populares, una trata de aspectos físicos y la otra, de conceptos inmateriales (como las cualidades y comportamientos) a los que se les atribuye valor.

La primera se podría decir que ha sido la más popular en las últimas décadas, a medida que ha aumentado el desarrollo de proyectos audiovisuales que promuevan y jueguen con la imagen de las personas, lo cual, incluso ha aumentado exponencialmente en la última década, como resultado de la creación de tecnología que permite la comunicación masiva a nivel mundial de manera instantánea, permitiendo generar un flujo de información constante que facilita la obtención, análisis y comparación de la información, tal como lo hacen las redes sociales.

Las cuales, al facilitar este intercambio o recepción de información constante, han causado la sobre exposición de algunos modelos específicos de cuerpos físicamente atractivos, determinados así, a partir de características biológicas asociadas con

aspectos reproductivos que puedan estimular mentalmente a sus receptores, distorsionando la percepción social de lo que es atractivo y lo que no, limitando la variabilidad de cuerpos bellos únicamente a los que encajen con los modelos ya establecidos, esto con el fin de promover diferentes aspectos comerciales como estilos de ropa, consumo de productos alimenticios, entre otros factores.

Lo anterior es algo que afecta gravemente a la sociedad, ya que al establecer patrones de belleza física limitados a algunos estilos que no contemplan a grupos poblacionales marginados y creados por esta misma estructura, limita la expresión de creatividad y libertad, debido a la percepción de tener que encajar con los modelos de belleza predeterminados, al mismo tiempo, genera inseguridades en las mujeres que no pueden encajar con estos modelos, debido a factores como la opinión social, e incluso la comparación y crítica de sí mismas.

Y aunque se creería que esto solo debería afectar a las nuevas generaciones, quienes son las que tienen mayor contacto con las redes sociales, en verdad no es así, ya que las redes sociales poco a poco han cautivado a todo tipo de público, puesto que los diferentes tipos de contenido se pueden adaptar a diferentes tipos de públicos, ya que los mismos usuarios y creadores de contenido son los que estructuran lo que se publica, generando así que personas de su misma edad o gusto les llame la atención el utilizar las mismas; y como cada persona que utiliza redes sociales es un posible cliente, se establecen diferentes productos y servicios para cada grupo, llegando a generar estrategias referentes a aspectos relacionados con la belleza, como el maquillaje, tipo de ropa, comida, cuidado de la piel y forma del cuerpo, contemplando desde niñas pequeñas hasta mujeres de mediana edad o más.

Así, la belleza física se ha determinado a partir de factores comerciales y no funcionales, intentando incluso dejar de lado factores biológicos como el envejecimiento, que le atribuye una naturaleza transitoria a la belleza física, señalando así como la belleza física, aparte de ser algo que varía según los gustos de cada persona, también es temporal en lo que no se puede establecer una constante de admiración, que termine promoviendo de manera directa o indirecta las ofensas a las personas que no encajen con estos modelos.

En cambio, el segundo tipo de belleza tiene mayor relación con aspectos modificables que a pesar de ser conceptos con una definición preestablecida, su expresión en la vida real puede variar en intensidad, forma, contexto, efecto, entre otros, haciendo

referencia a la belleza interna o a “la belleza del alma”, señalando esos conjuntos de comportamientos que pueden representar a una persona buena, en relación con su contexto e incluso con sí misma, ya que la misma contribuye a su alrededor pero sin dejar deteriorar su propia personalidad.

Lo anterior es un tema de conversación en varios foros y páginas web, en las cuales se pueden evidenciar diferentes perspectivas referentes a lo que tiene una persona buena o lo que hay que valorar verdaderamente, como ocurre en el caso de Quora (s.f.) una página estilo foro, en donde realizaron la siguiente pregunta **¿Qué caracteriza a una persona como bella?**, la cual ha tenido varios comentarios desde hace más de 6 años, personas que intentan responder desde su experiencia, señalando en la mayoría de casos aspectos referentes a la forma agradable con la que trata a las personas, valores que inspiren respeto, entre otras calidades, que intentando ir un poco más allá, están relacionadas por un lado con factores de apariencia física (en algunos casos) y por otro, son aspectos que cada uno percibe como algo valioso en la otra persona, detalles específicos, comportamientos que para otro no pueden generar ningún gusto o percepción de belleza.

Ocurre algo un poco diferente en el caso de la página web *vida well ness and beauty* (s.f.) a pesar de que reconoce la belleza como algo que no está únicamente determinado por lo físico, ofrece una postura que no está relacionada con lo que puede sentir o esperar la otra persona, por el contrario, busca resaltar la percepción propia al establecer como prioridad el bienestar propio por medio de su libre decisión, amando y comprendiendo la imperfección de sí misma, buscando promover una postura de plenitud espiritual pero sin dejar de comprender la relación entre la mujer y su vida, realizando una distinción entre estos dos conceptos, señalando como la mujer y el mundo son dos cosas diferentes pero que tienen una relación bilateral, señalando todo lo anterior como la belleza femenina.

Por otra parte, Suez, C. (2019) menciona a través de la página web Ipsos, como por medio de un estudio realizado a 19 mil personas de 27 países diferentes, que buscaba conocer la opinión de estas, referente a la belleza, lograron identificar qué aspectos eran más valiosos o característicos en una persona bella, tanto del sexo opuesto como del mismo, logrando diferenciar entre aspectos físicos y rasgos de la personalidad, siendo los rasgos de la personalidad los que tenían mayor importancia a nivel general, logrando reconocer 5 rasgos con mayor valor, los cuales fueron la

felicidad, la amabilidad, la confianza, la dignidad y la inteligencia, pese a esto, la autora menciona como en algunos países con culturas que tengan creencias o prejuicios de género como Turquía, Rusia y Japón, se logra evidenciar mayor valor en rasgos físico, evidenciando como la belleza también puede variar según los pensamientos culturales existentes, así como, el aumento del valor de aspectos como el comportamiento o los valores.

Así como puede existir gran variedad de percepciones de belleza, hubo gran variedad de mujeres que lo asumían y se relacionaban con este concepto de manera relativamente diferente, para algunas predominaba la idea de belleza a partir del aspecto físico, esto se puede concluir debido al contexto e historial desarrollado durante las entrevistas, en donde varias mujeres mencionaban características del aspecto físico, cuando les preguntaban sobre lo que sentían respecto a su sobre peso u obesidad, así como al mencionar ejemplos de discriminación o su relación con la comida.

Por otra parte, hubo un grupo de mujeres que no se evidenciaba mayor interés por el aspecto físico, sin embargo, tampoco era predominante la percepción de belleza a partir de factores como las cualidades del comportamiento y los valores, así mismo, hubo otro grupo de mujeres que pudieron estar confundidas por factores externos a las mismas, ya que a partir del momento en el que se sintieron conscientes de su condición física, ya fuera por un doctor o persona externa, comenzaron a aparecer las dudas sobre su percepción física, señalando como este componente al momento de reconocerlo y percibir la opinión pública de familiares, amigos y personas a su alrededor, puede ser bastante importante para cada persona.

Teniendo en cuenta lo anterior, se logró identificar como gran parte de las mujeres que se enfocaban más en la belleza física, así como, mujeres que estuvieran en un contexto en el que la obesidad se ve como algo muy malo, generando críticas negativas respecto a sus cuerpos, así como contextos en donde las personas a su alrededor buscaran ayudarlas (llegando a ser incluso agobiantes o “exageradas”) por su preocupación respecto a su condición, eran mujeres que dudaban aun más de percibirse como personas bellas, señalando así como la manera en la que el contexto responda al diagnóstico o condición de sobre peso u obesidad, puede afectar la percepción propia de la persona, siendo algo bastante complejo como fue señalado anteriormente.

Modificando la disposición frente a varios aspectos referentes al peso corporal o aspecto físico, lo cual se pudo evidenciar durante gran parte de la entrevista y resaltando incluso aún más en preguntas como esta, en donde las mujeres que respondían “no”, se tornaban un poco más tensas, respondiendo de forma molesta o incluso llegando a responder apenadas con una risa nerviosa, exteriorizando un poco la relación que tienen con su cuerpo, sin embargo, hubo otros casos en los que pese a decir “no” si buscaban establecer estrategias para controlar y reducir su peso corporal.

De forma similar, las mujeres que respondían “si” coincidían en algunos aspectos, como por ejemplo no acomplejarse en exceso por su apariencia física, ser más receptivas a hablar de diferentes aspectos relacionados con el peso corporal y la apariencia física y enfocarse en otras cualidades propias, siendo mujeres que, en relación con el grupo anterior, se notaba un poco más alegre y contento, aunque hubo casos en los que a pesar de responder de manera afirmativa no se notaba seguridad en su hablar e incluso llegaban a pensarlo, posiblemente entrando en un conflicto con su percepción de sí mismas y lo que esto implica.

Así como las preguntas anteriores han abordado temas referentes a aspectos propios e intrínsecos de las personas y también aspectos externos a cada una como lo es el contexto, la siguiente pregunta sigue este hilo conductor, pero abordando de manera directa un factor complejo y hostil, como lo es la gordofobia, ya que la siguiente y última pregunta de las percepciones finales es:

“¿Cree que en el entorno en el que se desenvuelve existe la gordofobia o el odio hacia las personas gordas?”

El cual es un concepto que se ha abordado de diversas maneras durante este capítulo, ya que como lo menciona Piñeyro, M. (2020) en su guía básica sobre la gordofobia, esta es el odio, la exclusión y la violencia hacia las personas con cuerpos gordos por el mero hecho de ser gordos, basado en prejuicios referentes a conductas y estilos de vida que creen que tienen las personas con cuerpos gordos, prejuicios como los mencionados anterior mente, como el creer que son personas perezosas o vagas que no tienen la voluntad suficiente como para hacer un cambio en su vida y por lo cual merecen ser tratados con violencia.

Lo cual, es una perspectiva ignorante, que minimiza los problemas de las personas obesas e incluso reduce el conocimiento referente a las causas multifactoriales de esta condición afectando tanto a las personas con sobre peso u obesidad y a las personas a su alrededor, afectando la capacidad de establecer relaciones interpersonales con amigos, familiares e incluso parejas sexoafectivas, así como generando sesgos al momento de ser valorados para un trabajo.

Debido a lo anterior, se pueden evidenciar casos de gordofobia en múltiples escenarios de la cotidianidad que afectan su libre desarrollo, ya que estos se pueden presentar en los colegios, medios deportivos, medios de transporte público hasta en la calle, y no solo se trata de aspectos como los mencionados anteriormente, también se encuentran con factores como el no poder encontrar ropa bonita de su talla, sentir miedo de ir a la playa por mostrar su cuerpo e incluso sin ir a lugares públicos pueden recibir comentarios violentos o negativos por el hecho de publicar una fotografía de su cuerpo en redes sociales.

Lo anterior es lo que implica la gordofobia desde un punto de vista externo, ya que no es lo mismo vivirlo que verlo, debido a la variedad de percepciones y factores relacionados a cada uno, por eso las respuestas referentes a esta pregunta, resultan una forma de conocer desde las vivencias y el pensamiento de cada persona, como se presentan los casos de gordofobia.

Hablando ya de lo que respecta a las entrevistas, ocurrió algo y es que, así como hubo casos en donde afirmaban y generalizaban la presencia de la gordofobia en sus entornos, también hubo casos en los que pasaba todo lo contrario al responder diciendo “en mi entorno no” pero si negar el hecho de que este tipo de tratos si ocurra, señalando así como algunas mujeres no lo perciben o afortunadamente no lo viven, siendo estas las que se han expresado con mayor tranquilidad y agrado referente a varios aspectos de sus vidas.

En cuanto a las respuestas afirmativas, hubo casos en los que las mujeres evidenciaban gordofobia en su contexto, como en el caso de la señora Olga, una mujer de 57 años diagnosticada, pero pese a reconocer este factor, se mostró de manera alegre y contenta con su cuerpo, señalando su buena relación con su familia con la que se siente tranquila pues no percibe que la juzguen, generando así la posibilidad de evidenciar la gordofobia afuera de su núcleo de relaciones personales,

indicando como si evidencia la gordofobia pero no la afecta de manera negativa gracias posiblemente a su relación con sigo misma así como con su familia.

Por otro lado, hay casos como el de la señora Katerin (mencionada anterior mente) quien responde afirmando en un tono que demuestra su molestia lo siguiente:

“Si, porque la sociedad siempre quiere tener personas con cuerpos perfectos”

De forma similar, ocurre en el caso de Andrea una joven de 21 años, que responde de la siguiente manera:

“Pues no, yo diría que no odio directamente, pero sí, o sea es muy normal que una persona haga críticas, malos comentarios a una persona gorda pero gorda de verdad, ya obesa. Cosa que no debería, Pero pues sí se ve mucho”

Viendo desde su perspectiva como se ha normalizado la crítica hacia las personas “gordas”, diferenciándose un poco del comentario realizado anteriormente, pero sin dejar de confirmar la existencia de una conducta referente a personas que no concuerdan con el “cuerpo perfecto”.

También se encuentra el caso de la señora marta quien respondió lo siguiente.

“si somos un país con gordofobia es horrible vivir eso, es horrible que sobre todo los hombres en esta sociedad se fijen mucho en el cuerpo sin importar muchas otras cosas entonces si lo eh visto y lo he vivido.”

Quien relata un poco de su experiencia con la gordofobia, mientras demuestra por medio de las palabras que usa, así como la forma en la que lo expresa, el efecto que ha tenido en ella.

Así como este caso hay varios que no solo se tratan posiblemente del como la gordofobia afecta el desarrollo de relaciones interpersonales, sino también como esto afecta la seguridad la persona afectada, ya que como lo menciona Natalia al responder:

“Totalmente tan solo con los comentarios, como tienes una cara bonita lastima el cuerpo esa clase de comentarios ofensivos, tan bien es como los medios de comunicación nos pinta por el hecho de ser delgada, esta muy ligado de la parte exitosa, si eres delgada te va a ir bien en la vida de lo contrario no”

Siendo criticadas por medio de comentarios ofensivos que también buscan deteriorar su “valor”, así como estar en un contexto en el que de manera pública promueven creencias limitantes y superficiales que en vez de valorar aspectos más complejos como el comportamiento, los conocimientos, valores y demás, se reducen las personas a un modelo de cuerpo.

Son factores que afectan a muchas personas, ya que Natalia, Katerin, Martha y todas las mujeres entrevistadas que en esta ocasión pudieron expresar lo que sentían y lo que les aquejaba, así como pudieron ser escuchadas, hay muchas otras que también lo viven y no han podido ser escuchadas o entendidas.

Por eso a manera de conclusión, es importante reconocer que si bien cada persona es responsable de sí misma, así como lo que decida o no hacer le afecta positiva o negativamente exclusivamente a sí mismo, hay factores que pueden facilitar o dificultar la planeación y el desarrollo de cambios positivos, como en este caso si una persona con sobre peso u obesidad quiere comenzar a hacer ejercicio físico para mejorar su salud física y mental, pero se encuentra en un contexto que no lo apoya, si no que por el contrario lo critica o lo ataca y genera que sea aún más incómodo y estresante este cambio, se le va a dificultar más de lo que se le dificulta a una persona que está en un contexto que la apoya.

Por ende, las críticas que no sean constructivas y que solo busquen atacar a la otra persona desde el desconocimiento no generan nada positivo y por el contrario promueven lo que les aqueja, deteriorando aspectos como la autopercepción y la confianza de las personas obesas, representando conductas aún más negativas que de las que critican.

También, es importante ahondar en la forma de ser de la persona y lo que vive, si esta lo permite, para comprender como se encuentra, como se siente y posiblemente el ¿por qué? de su condición, ya que en muchas ocasiones es debido a los libres intereses de cada uno el establecer conductas y patrones de comportamiento que ocasionan el aumento del peso y esto o bien no es meramente negativo como el aumento excesivo de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo, por el contrario puede ser por tipo de trabajo, características morfofisiológicas o el tipo de entrenamiento y disciplina que practique.

Por otra parte, aspectos como la belleza son meramente subjetivos y el hecho de que no encajen en los estándares de algunas personas no implica que sean menos

valiosos ni que tengas el derecho a criticar, atacar o discriminar a estas personas, ya que es importante reconocer que detrás de una persona con sobre peso u obesidad, no se encuentra algo flojo, feo, irresponsable, desaseado ni ninguno de los prejuicios que se mencionan reiteradamente, en verdad se encuentra una persona que, como todas, escucha, siente, piensa y vive todos los días un conjunto de factores fuera de su control, que lo afectan ya sea de manera negativa o positiva, así como todos los demás y el hecho de juzgarlos, atacarlos, ignorarlos, aislarlos, entre otras conductas negativas, no conlleva a nada positivo.

¿qué opina de la frase mi cuerpo, mi responsabilidad?

Lo anterior, coincide con lo mencionado por Bernal, R. (2022) al hablar de cómo ser responsable de sí mismo, ya que señala como cada persona está a cargo de su propia vida, lo cual implica el tomar decisiones que puedan implicar riesgos y asumirlos, pero involucra algunos conceptos importantes como el ser amable y perdonarse a sí mismos cuando cometan errores o sea necesario dejar de ser tan exigentes o toscos con sigo mismo, así como estar orgulloso de sus logros, aspectos que muchas veces se dejan de lado cuando hablamos de la responsabilidad con uno.

De forma similar, Smith, K. (2022) habla de la importancia que tiene el ser responsable de sí mismos, incluso llegando a preocuparse antes por ustedes mismos

Lo cual, coincide con la respuesta dada por Stephany una de las mujeres entrevistadas, la cual respondió lo siguiente:

“Todo lo relacionado conmigo, mi cuerpo, mi ser, mi felicidad son mi responsabilidad”

Para ser un poco más específico, el contexto en el que se encuentre una persona puede modificar la idea o el concepto de la responsabilidad que tiene con sigo mismo, ya que no es lo mismo el desarrollar hábitos saludables en una familia que promueve actividades para el desarrollo personal como el estudiar, comer bien, hacer ejercicio, dormir bien, entre otras cosas, a comparación de vivir en una familia disfuncional, con escasos recursos y que al momento de convivir con usted lo hagan de manera despectiva y haciéndole pensar que no vale la pena, no es importante para nadie, entre otros comentarios y comportamientos que deterioraran su propia autoestima y percepción de sí mismo

Un ejemplo de lo anterior es el caso de la señora Clara Inés, que es una mujer muy alegre y despreocupada por cuestiones alimenticias, entre otras cosas

señora Katerin, la cual es una mujer de mediana edad que durante la entrevista asumió una postura un poco más tensa por su disposición y actitud frente a algunas preguntas, siendo aún más evidente cuando se evidencia el contraste de la respuesta a la pregunta “¿qué opina de la frase mi cuerpo, mi responsabilidad?” en la cual, se expresa de una manera un poco más vulnerable (a diferencia de otros momentos durante la entrevista) mencionando dos temas en específico, el primero, describe como en algunos casos una característica de las personas con sobre peso es la falta de asimilación de la palabra “responsabilidad”,

En segundo lugar, es importante mencionar como se atribuye a sí misma la característica o rasgo de tener una relación difícil con la comida, como si fuese algo que en definitiva no puede cambiar y ya es una constante en ella, al mismo tiempo señala como esto coincide con las personas como ella, reforzando la impresión de creer que ella ya es así.

¿Percibe como ofensiva la palabra “gorda”?

Según la enciclopedia virtual Concepto (2022) los prejuicios se pueden explicar de manera biológica, al reconocer la necesidad del cerebro primitivo de anticiparse a posibles peligros, generando ideas y conceptos previos a ciertos factores sin haberlos vivido primero, sin embargo, en la actualidad no solo existe el prejuicio para la supervivencia, también existen varios prejuicios de origen cultural, que, pese a no tener fundamentos, si tiene una gran acogida en la cultura de varios grupos sociales o demográficos, puesto que los prejuicios tienden a tener un componente afectivo que los refuerza.

Varios ejemplos de lo mencionado son descritos por Del Rio, B (2023) en la página web ELLE, al dar algunos ejemplos de los prejuicios referentes a las personas obesas, prejuicios tales como el afirmar que las personas obesas no son atractivas, también el no atribuirles a las personas obesas la posibilidad de creer que pueden tener éxito tanto laboral como personalmente, otro prejuicio es el señalar a las personas obesas como vagos que no se esfuerzan o que son obesos porque quieren, los cuales son prejuicios a nivel general, no obstante, la autora señala la existencia de prejuicios

específicos para cada sexo, dando un ejemplo en el que a los hombres obsesos se les atribuye la características de ser graciosos y la mujer como una persona negativa.

Navas, E. Et al (2023) quienes describen las redes sociales como armas de doble filo, debido a posibilidad que se tiene de transmitir información esclarecedora respecto a la obesidad, pero al mismo tiempo puede difundir concepciones erróneas sobre la obesidad y su tratamiento, motivado por los intereses comerciales de diferentes marcas que distribuyen productos que no están alineados con los estándares de salud.

Un ejemplo del efecto de estos comentarios sarcásticos se encuentra en uno de los relatos de Liliana, una mujer adulta que indica como el causante de su sobre peso los malos hábitos alimenticios que tenía en el pasado, así como el hecho de no poder perder el exceso de peso que gano cuando estaba embarazada de su hija, y que posterior mente a esto comenzaron a mencionar que estaba obesa o “gorda” las personas a su alrededor, llegando incluso a hacer comentarios o “bromas” como “ay córrase que usted está muy gorda”, sin embargo menciona como estas bromas aun disminuido al momento de la entrevista, en donde señala que ha comenzado a mejorar su hábitos alimenticios, así como el cuidar un poco mejor de su cuerpo saliendo a trotar de vez en cuando.

¿Usted se percibe como una persona bella?

La primera se podría decir que ha sido la más popular en las últimas décadas, a medida que ha aumentado el desarrollo de proyectos audiovisuales que promuevan y jueguen con la imagen de las personas, lo cual, incluso ha aumentado exponencial mente en la última década, como resultado de la creación de tecnología que permite la comunicación masiva a nivel mundial de manera instantánea, permitiendo generar un flujo de información constante que facilita la obtención, análisis y comparación de la información, tal como lo hacen las redes sociales.

Quora (s.f.) una página estilo foro, en donde realizaron la siguiente pregunta **¿Qué caracteriza a una persona como bella?**, la cual ha tenido varios comentarios desde hace más de 6 años, personas que intentan responder desde su experiencia, señalando en la mayoría de casos aspectos referentes a la forma agradable con la que trata a las personas, valores que inspiren respeto, entre otras calidades, que intentando ir un poco más allá, están relacionadas por un lado con factores de apariencia física (en algunos casos) y por otro, son aspectos que cada uno percibe

como algo valioso en la otra persona, detalles específicos, comportamientos que para otro no pueden generar ningún gusto place o percepción de belleza. Suez, C. (2019) menciona a través de la página web Ipsos, como por medio de un estudio realizado a 19 mil personas de 27 países diferentes, que buscaba conocer la opinión de estas, referente a la belleza, lograron identificar qué aspectos eran más valiosos o característicos en una persona bella, tanto del sexo opuesto como del mismo, logrando diferenciar entre aspectos físicos y rasgos de la personalidad, siendo los rasgos de la personalidad los que tenían mayor importancia a nivel general, logrando reconocer 5 rasgos con mayor valor, los cuales fueron la felicidad, la amabilidad, la confianza, la dignidad y la inteligencia

Teniendo en cuenta lo anterior, se logró identificar como gran parte de las mujeres que se enfocaban más en la belleza física, así como, mujeres que estuvieran en un contexto en el que la obesidad se ve como algo muy malo, generando críticas negativas respecto a sus cuerpos, así como contextos en donde las personas a su alrededor buscaran ayudarlas (llegando a ser incluso agobiantes o “exageradas”) por su preocupación respecto a su condición, eran mujeres que dudaban aun más de percibirse como personas bellas, señalando así como la manera en la que el contexto responda al diagnóstico o condición de sobre peso u obesidad, puede afectar la percepción propia de la persona, siendo algo bastante complejo como fue señalado anteriormente.

“¿Cree que en el entorno en el que se desenvuelve existe la gordofobia o el odio hacia las personas gordas?”

Piñeyro, M. (2020) en su guía básica sobre la gordofobia, esta es el odio, la exclusión y la violencia hacia las personas con cuerpos gordos por el mero hecho de ser gordos, basado en prejuicios referentes a conductas y estilos de vida que creen que tienen las personas con cuerpos gordos, prejuicios como los mencionados anteriormente, como el creer que son personas perezosas o vagas que no tienen la voluntad suficiente como para hacer un cambio en su vida y por lo cual merecen ser tratados con violencia. *“Pues no, yo diría que no odio directamente, pero sí, o sea es muy normal que una persona haga críticas, malos comentarios a una persona gorda pero gorda de verdad, ya obesa. Cosa que no debería, Pero pues sí se ve mucho”*

Viendo desde su perspectiva como se ha normalizado la crítica hacia las personas “gordas”, diferenciándose un poco del comentario realizado anteriormente, pero sin dejar de confirmar la existencia de una conducta referente a personas que no concuerdan con el “cuerpo perfecto”.

También se encuentra el caso de la señora Marta quien respondió lo siguiente.

“si somos un país con gordofobia es horrible vivir eso, es horrible que sobre todo los hombres en esta sociedad se fijen mucho en el cuerpo sin importar muchas otras cosas entonces si lo eh visto y lo he vivido.”

Quien relata un poco de su experiencia con la gordofobia, mientras demuestra por medio de las palabras que usa, así como la forma en la que lo expresa, el efecto que ha tenido en ella.

Así como este caso hay varios que no solo se tratan posiblemente del como la gordofobia afecta el desarrollo de relaciones interpersonales, sino también como esto afecta la seguridad la persona afectada, ya que como lo menciona Natalia al responder:

“Totalmente tan solo con los comentarios, como tienes una cara bonita lastima el cuerpo esa clase de comentarios ofensivos, tan bien es como los medios de comunicación nos pinta por el hecho de ser delgada, esta muy ligado de la parte exitosa, si eres delgada te va a ir bien en la vida de lo contrario no”

Bibliografía:

Bernal, R. (2022) Como ser responsable de ti mismo. En INTERNATIONAL COACHING INSTITUTE. <https://international-coaching-institute.com/como-ser-responsable-de-ti-mismo/#:~:text=Significa%20asumir%20riesgos%20y%20tomar,mismo%20cuando%20haces%20algo%20bien.>

CMMODELS (S.F.) Medidas de los modelos: Requisitos y tallas para alta costura, publicidad, además de tallas y modelos con curvas. <https://cmmodels.es/medidas-de->

[los-modelos-requisitos-y-tallas-para-alta-costura-publicidad-ademas-de-tallas-y-modelos-con-curvas/](#)

Del Rio, B. (2023) Microgordofobias: los prejuicios de la obesidad. En ELLE. <https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a40624747/microgordofobias-prejuicios-obesidad-sobrepeso/>

Gutiérrez, R. (2023). Gordofobia, fenómeno cada vez más arraigado en el país. Debemos apostar por una cultura de la inclusión y el respeto: Martha Georgina Ochoa Madrigal, de la FM. En Gaceta UNAM. México. <https://www.gaceta.unam.mx/gordofobia-fenomeno-cada-vez-mas-arraigado-en-el-pais/>

INGENI (2022). **ENCUESTA NACIONAL SOBRE DISCRIMINACIÓN (ENADIS) 2022**. México. Comunicado de prensa Nu. 275/23. P11-28. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENADIS/ENADIS_Nal22.pdf

Moral (s.f.) Real Academia Española. <https://dle.rae.es/moral>

Navas, E. Zambrano, L. y Velez, C. (2023) Medios de comunicación y obesidad: análisis bibliométrico. Universidad Ciencia y Tecnología. En Ecuador. ISSN-E2542-33401. Vol. 27. N 121. P. 24-25. <https://ve.scielo.org/pdf/uct/v27n121/2542-3401-uct-27-121-16.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2021) Salud mental del adolescente. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwrrp-3BhDgARIsAEWJ6Syo-XI6AKGTaFDRDgVKZjNmo3P6BxQ_PHuW3VF6orviD9E4V-xTUwEaAtRpEALw_wcB

Organización Mundial de la Salud (2024) Obesidad y sobre peso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20es%20una%20afecci%C3%B3n,ser%20perjudicial%20para%20la%20salud.>

Prejuicio (2022). Enciclopedia virtual Concepto. <https://concepto.de/prejuicio/>

Piñeyro, M. (2020) GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA. Un paso más hacia una vida libre de violencia.

<https://www.laspalmasgc.es/web/bibliojuven/Ciudadania/Violencia/GUIA%20GORDOFOBIA-GOBIERNO%20DE%20CANARIAS-2020.pdf>

Quora (s.f.) ¿Que caracteriza a una persona como bella?

<https://es.quora.com/Qu%C3%A9-caracteriza-a-una-persona-como-bella>

Ricardo, J. y Gómez, C. (2021) Estilos de vida, autopercepción corporal y exceso de peso en estudiantes de Bello, Colombia Lifestyles, body self-perception and overweight in students from Bello, Colombia. Revista Académica Internacional de Educación Física. ISSN:2745-1887. Volumen 1. Numero 2. p. 27.

<file:///C:/Users/andre/Downloads/Dialnet->

<EstilosDeVidaAutopercepcionCorporalYExcesoDePesoEn-8697669.pdf>

Responsabilidad. (s.f.) Real Academia Española. <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/responsabilidad#:~:text=f.,hacerse%20cargo%20de%20sus%20consecuencias.>

Statista (2022) **Ranking de los países con mayor número de personas obesas a nivel mundial en 2022.** <https://es.statista.com/estadisticas/1372326/ranking-de-paises-por-numero-de-obesos-por-pais-a-nivel-mundial/>

Smith, K. (2022) It's Your Responsibility to Be Self-ish. En The Anxious Overachiever. <https://theanxiousoverachiever-substack-com.translate.google.com/p/its-your-responsibility-to-be-self? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=rq& x tr hist=true>

Suez, C. (2019) ¿Qué nos hace bellos? En Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-cl/que-nos-hace-bellos#:~:text=de%20la%20belleza.-,La%20confianza%2C%20la%20amabilidad%2C%20la%20felicidad%2C%20la%20dignidad%20y,el%20mismo%20sexo%20sean%20hermosos.>

