

OBESIDAD Y MUJER: Retos del siglo XXI

Capítulo 4. Un Viaje Compartido: Mujeres, Obesidad y Relaciones Íntimas en el Contexto Social Y laboral

Danna Iveth Benavides Naranjo 2282151

Daniel Alejandro Ballen Guerrero 2282095

Universidad Santo Tomás De Aquino

Facultad De Cultura Física Deportes Y Recreación

Opción de Grado

Dra. Adriana Campos Rodríguez

Agosto 2024

La obesidad en las mujeres se ha convertido en un importante desafío de salud pública, con profundas implicaciones a nivel individual y colectivo. Este fenómeno, que afecta desproporcionadamente a las mujeres en comparación con los hombres, no puede entenderse sin considerar el contexto social en el que se encuentra. La presión cultural, los roles de género y las desigualdades socioeconómicas son factores clave que influyen en la prevalencia y experiencia de la obesidad entre las mujeres.

Históricamente, el cuerpo femenino ha estado sujeto a estrictos estándares estéticos, donde el ideal de belleza a menudo se asocia con la debilidad. Estas expectativas, reforzadas por los medios de comunicación y la publicidad, afectan a la autoestima y al bienestar psicológico de las mujeres y pueden llevar a una relación problemática con la comida y el cuerpo. En muchos casos, como nos comenta una de las entrevistadas, hay empresas que se fijan mucho en la imagen, entonces si es una licitación para las personas con sobrepeso. La lucha por obtener o mantener estos estándares puede contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios o, curiosamente, a la obesidad, provocando ciclos de dieta y atracones.

Además, la obesidad en las mujeres se relaciona sobre todo con las condiciones socioeconómicas y las desigualdades de género. Las mujeres de entornos desfavorecidos a menudo enfrentan barreras importantes para acceder a oportunidades de alimentación saludable y actividad física. A esto se suma la carga desproporcionada de las tareas domésticas y de cuidados, que limita el tiempo y los recursos disponibles para el autocuidado.

Este capítulo, entonces, pretende visibilizar no solo las dificultades que enfrentan las mujeres con obesidad en sus relaciones íntimas y profesionales, sino también subrayar la importancia de un enfoque multidimensional que integre tanto la salud física como la mental

y emocional. La obesidad no puede ser abordada exclusivamente desde el punto de vista médico; es necesario reconocer y desafiar las normas sociales y laborales que perpetúan la discriminación y el estigma.

Como señala la psicóloga María Gómez (sf) la obesidad no solo es un problema de salud, sino también un problema de percepción social que afecta la forma en que las mujeres son vistas en entornos laborales. La autoimagen juega un papel crucial en el desempeño laboral, y cuando una mujer siente que su apariencia es un obstáculo para su éxito, su confianza se ve erosionada, afectando tanto su productividad como sus relaciones con colegas y superiores. Esta percepción no solo afecta el rendimiento, sino que también limita las posibilidades de ascenso en una sociedad que prioriza la apariencia física como indicador de éxito profesional.

Asimismo, es importante destacar que las barreras para acceder a mejores oportunidades laborales no son solo resultado de la discriminación explícita, sino que también provienen de estigmas internalizados. Una de las entrevistadas expresó que algunos trabajos piensan que como estoy gorda no voy a rendir lo suficiente. Dado a esto muchas optan por no solicitar puestos de trabajo que impliquen una alta visibilidad o que requieran cumplir con ciertas expectativas estéticas, lo que limita su campo de acción y sus posibilidades de desarrollo profesional. Este fenómeno, conocido como autoexclusión laboral, refuerza las desigualdades de género y perpetúa un ciclo de marginalización que impacta tanto en el bienestar económico como en la salud mental de las mujeres.

Por tanto, podemos afirmar que la obesidad en las mujeres no solo tiene implicaciones para la salud física, sino también para la salud emocional, la vida social y el desarrollo profesional. A pesar de los avances en la aceptación de la diversidad corporal, las mujeres

con obesidad siguen luchando por encontrar espacios de inclusión y respeto. Las relaciones íntimas, el entorno social y el contexto laboral son terrenos donde se libra una batalla constante por la aceptación y la dignidad, una lucha que muchas veces se libra en silencio.

Los factores sociales como el estar en el transporte público, ir a unas tiendas de ropa o entrenar en los gimnasios son los escenarios donde podríamos decir que las mujeres con obesidad se sienten incómodas o no son bien recibidas únicamente por su apariencia, aunque como nos comenta Laura Navarrete unas de las entrevistas

“No puedo decir, directamente objeto de burlas, criticada o señalada, sin embargo en algunos lugares como gimnasios o discotecas, donde las personas tienen cierto ideal de cuerpo de belleza, especialmente femenina, que es donde las mujeres nos sentimos muy juzgadas por nuestros cuerpos, entonces como no tengo el cuerpo ideal, de pronto uno si se llega a sentir un poco incómodo en el gimnasio si uno usa determinada ropa, pero es algo quizás más personal de lo que uno siente, no de que alguien lo esté juzgando, es algo más interiorizado”

A partir de lo expuesto, resulta crucial analizar cómo la obesidad no solo es percibida externamente, sino también internamente por las propias mujeres que la experimentan. La autopercepción desempeña un papel fundamental en su vida diaria, influyendo profundamente en su autoestima, sus interacciones sociales y la manera en que se relacionan con su entorno. Según la psicóloga Ana Martínez (2022), muchas mujeres desarrollan una visión distorsionada de sí mismas debido a la constante exposición a estándares de belleza inalcanzables. Esta percepción negativa de su cuerpo afecta significativamente su autoestima, lo que a menudo provoca que limiten sus actividades sociales y se autoexcluyen de ciertos espacios.

La baja autoestima que resulta de esta autopercepción negativa puede llevar a lo que Moreno y Gutiérrez (2021) definen como "autoexclusión social", un fenómeno en el que las mujeres evitan participar en eventos o actividades donde podrían sentirse expuestas o juzgadas. Por ejemplo, muchas mujeres prefieren no asistir a eventos sociales o incluso declinan oportunidades laborales que implican alta visibilidad, no porque carezcan de habilidades o competencias, sino por el miedo a ser criticadas o no encajar en los cánones establecidos. Este tipo de autoexclusión refuerza un ciclo de aislamiento y refuerza la idea de que no son dignas de ocupar ciertos espacios, exacerbando aún más los problemas de autoestima.

Laura Pérez (2023), una investigadora especializada en estudios de género y corporalidad, destaca que la autopercepción de la obesidad está profundamente influenciada por el contexto social y cultural en el que las mujeres crecen. Las constantes comparaciones con imágenes de mujeres delgadas y la presión por cumplir con los estándares de belleza hegemónicos hacen que ellas internalicen la idea de que su cuerpo es "inadecuado" o "no deseado". Esta autopercepción no solo afecta su bienestar emocional, sino también su comportamiento. Muchas mujeres, por ejemplo, optan por no participar en actividades que involucran la exposición corporal, como ir a la playa, hacer ejercicio en espacios públicos o incluso disfrutar de la moda, por temor a ser juzgadas por su apariencia.

De acuerdo con Rodríguez y Sánchez (2020), esta autoexclusión también tiene un impacto en el ámbito de las relaciones personales. A menudo experimentan dificultades para entablar relaciones íntimas debido a su baja autoestima y a la percepción de que no son lo suficientemente atractivas para ser deseadas. Esto puede llevar a una disminución de la confianza en sí mismas y a una evitación activa de las relaciones románticas o sexuales. En muchos casos, la autopercepción negativa está tan arraigada que las mujeres pueden rechazar

oportunidades de intimidad incluso cuando las personas a su alrededor no muestran signos de juicio o rechazo.

Es importante reconocer que la autopercepción y la autoestima no son fenómenos que se desarrollen en el vacío. Como lo señalan García y Fernández (2021), el contexto cultural, la familia y las amistades juegan un rol importante en la construcción de la imagen corporal. Cuando una mujer crece en un ambiente donde su apariencia física es constantemente criticada o no es validada, es más probable que desarrolle una autopercepción negativa que impacta no solo en su relación con los demás, sino también con ella misma. Estas dinámicas perpetúan el ciclo de baja autoestima y autoexclusión, haciendo que las mujeres limitan sus aspiraciones tanto en lo personal como en lo profesional.

Además de los aspectos mencionados anteriormente, en el ámbito relacional, muchas enfrentan prejuicios y estigmatización que pueden afectar tanto su autoestima como sus vínculos afectivos. La percepción social sobre el cuerpo femenino, construida a través de estándares de belleza poco realistas, influye en las dinámicas de pareja. En algunos casos, puede ser un factor que condiciona las expectativas y los comportamientos dentro de la relación, generando inseguridades que afectan la intimidad y el bienestar emocional.

En el contexto social, la percepción de la obesidad en las mujeres puede dar lugar a discriminación, aislamiento y autoexclusión. Las interacciones cotidianas, como asistir a reuniones, salir con amigos o incluso participar en actividades de ocio, pueden volverse incómodas debido a la presión de ajustarse a normas estéticas. Una de las entrevistas expresan que hay unas personas que les agrado mucho por mi aspecto pero hay gente que no me habla por ser gorda solo me rechazan lo que ocasiona que a menudo reportan sentir vergüenza o incomodidad al socializar, lo que puede limitar su participación activa en la vida

social. Esta autoexclusión no siempre es consciente, pero se ve reforzada por un entorno que perpetúa la idea de que la delgadez es sinónimo de éxito y aceptación. Esto se refleja en espacios como gimnasios, centros comerciales o lugares de entretenimiento, donde el cuerpo femenino es constantemente observado y valorado según ciertos cánones.

En el ámbito laboral, también enfrentan desafíos únicos. La discriminación por peso, también conocida como gordofobia, es una realidad presente en muchos entornos de trabajo. Estudios recientes han demostrado que las mujeres con sobrepeso tienen más probabilidades de ser percibidas como menos competentes, perezosas o desmotivadas, lo que reduce sus oportunidades de ascenso o mejora salarial. Este sesgo es especialmente perjudicial en roles que implican visibilidad o interacción con el público, donde el aspecto físico se considera parte integral de la imagen profesional.

Muchas veces, las expectativas sociales sobre la apariencia física provienen no solo de los medios, sino de los mismos círculos cercanos, donde los comentarios bienintencionados sobre la salud o el peso pueden generar tensiones. Aunque estos comentarios a menudo se presentan bajo el velo de la preocupación, pueden afectar profundamente la percepción que una mujer tiene de sí misma y su lugar dentro de su entorno familiar.

En la vida cotidiana, muchas mujeres pueden sentir que su presencia en ciertos espacios es objeto de observación o juicio. Esto no siempre se manifiesta de manera abierta, pero pequeños gestos, miradas o silencios pueden crear un ambiente en el que una persona siente que su cuerpo es diferente o fuera de lo normativo, como expresa una de las entrevistas “A veces uno se siente mal porque, aunque la gente no le diga nada a uno, uno siente como las miradas, el lenguaje no verbal”. En situaciones como reuniones sociales o eventos públicos, es posible que las mujeres se sientan menos inclinadas a participar activamente, ya

sea por temor al rechazo o porque la cultura dominante ha normalizado ciertos tipos de cuerpos en esos contextos.

El acceso a la atención médica es otro ámbito donde enfrentan retos sutiles. Aunque la salud física es un motivo legítimo de preocupación, las interacciones con profesionales de la salud a veces están marcadas por suposiciones sobre el estilo de vida de la persona basadas únicamente en su peso. Esto puede llevar a que los problemas médicos de fondo no se aborden con la seriedad que merecen, generando una barrera para la obtención de un diagnóstico o tratamiento adecuado. Las mujeres, en estos casos, pueden sentirse culpabilizarse por su estado de salud, en lugar de apoyadas para buscar soluciones efectivas.

Otro aspecto que no siempre se aborda es cómo la obesidad afecta la percepción de las mujeres en el ámbito del romance y las relaciones amorosas. Las expectativas sociales alrededor de la apariencia física pueden influir en cómo una mujer se ve a sí misma como pareja o cómo es vista por otros. A menudo, hay una presión no explícita que dicta qué tipo de cuerpos son más deseables, lo que puede condicionar tanto la forma en que una mujer se involucra en el amor como en la construcción de una relación.

La obesidad puede tener implicaciones sociales profundas que van más allá de lo físico, afectando la manera en que se relacionan con su entorno. La sociedad, en su mayoría, tiende a privilegiar ciertos tipos de cuerpos, generando una percepción que puede influir en las experiencias sociales de quienes no encajan en esos modelos. Esto puede provocar que algunas mujeres enfrenten desafíos en espacios sociales donde la apariencia física juega un rol importante, afectando su bienestar emocional y su confianza para interactuar con los demás.

Otro aspecto relevante es la representación en los medios de comunicación, que suele destacar cuerpos femeninos que cumplen con ideales de belleza establecidos. Esto genera una presión que no siempre es evidente, pero que muchas mujeres pueden sentir al compararse con esos estándares. Esta falta de diversidad en las representaciones contribuye a la creación de una atmósfera donde ciertos tipos de cuerpos parecen ser más aceptables que otros, afectando cómo las personas perciben su propio valor.

La obesidad es un tema complejo que no solo se centra en la salud física, sino que abarca dimensiones sociales, emocionales y culturales. En el caso de las mujeres, la relación con el peso corporal está profundamente influenciada por las normas sociales, la moda, los espacios públicos y las actitudes que reciben de los demás. A través de entrevistas realizadas a mujeres con obesidad, se identificaron diversas experiencias que reflejan la forma en que la sociedad limita su participación plena en la vida diaria, exacerbando el estigma y la discriminación hacia los cuerpos más grandes.

Uno de los primeros obstáculos que mencionaron fue la discriminación en los almacenes de ropa, un espacio que debería ser de libre acceso para todas las personas, pero que frecuentemente se convierte en un lugar de exclusión. "No vendemos ropa para usted o para su tipo de cuerpo", es una frase que muchas mujeres han escuchado al intentar comprar ropa. Este rechazo no siempre es explícito, a veces se manifiesta en la falta de opciones de tallas grandes o en el trato indiferente de los empleados.

Las mujeres con cuerpos más grandes a menudo enfrentan la frustración de no encontrar ropa que se ajuste a su tamaño o estilo personal, lo que genera sentimientos de incomodidad y vergüenza. El acceso limitado a la moda también afecta su capacidad de expresión individual, ya que se ven obligadas a conformarse con prendas que no reflejan su

personalidad o preferencias. Esto refuerza la idea de que solo un tipo de cuerpo es aceptable en la sociedad y reduce la visibilidad de otros tipos de belleza.

Además, la discriminación silenciosa a través del lenguaje no verbal es un desafío constante. Las miradas, gestos y actitudes que se encuentran en el día a día pueden ser incluso más hirientes que las palabras. En entornos públicos como restaurantes, oficinas o eventos sociales, las mujeres con sobrepeso suelen percibir actitudes que las hacen sentir fuera de lugar, como si no mereciera estar allí. Es común que las personas reaccionen con incomodidad o desdén, lo que genera una sensación de aislamiento.

Esta discriminación silenciosa, que pasa desapercibida por muchos, tiene un profundo impacto en la autoestima de las mujeres, afectando cómo se ven a sí mismas y cómo interactúan con el mundo. Las microagresiones no verbales refuerzan la idea de que sus cuerpos no encajan en los estándares sociales.

A pesar de las barreras externas, algunas mujeres han logrado desarrollar una relación positiva con su cuerpo, desafiando los estereotipos y prejuicios. Una de las entrevistadas comentó con seguridad: "Me gusta ser gordita". Este tipo de declaraciones refleja una fuerza interior que va más allá de los juicios externos, y una aceptación del cuerpo tal como es, sin someterse a las presiones sociales para cambiar. Aunque estas mujeres enfrentan desafíos sociales y estructurales, muchas encuentran maneras de amarse y aceptarse a sí mismas, mostrando que la autoestima y la confianza no dependen del tamaño del cuerpo, sino de la actitud hacia uno mismo.

Sin embargo, este proceso de autoaceptación no es sencillo ni inmediato, ya que las presiones externas son constantes, y sólo a través de un esfuerzo consciente y continuo logran encontrar la paz consigo mismas. El testimonio de una de las entrevistadas resalta cómo el

lenguaje despectivo y ofensivo, a menudo disfrazado de comentarios "folclóricos", fomenta el bullying hacia las mujeres con sobrepeso. La entrevistada señala que este tipo de trato se presenta con frecuencia en espacios públicos como los almacenes de ropa, donde no solo enfrentan la falta de opciones adecuadas para su tipo de cuerpo, sino también el juicio social implícito. Estas situaciones contribuyen significativamente a su malestar emocional y a la sensación de exclusión y discriminación.

El transporte público se destacó como uno de los lugares donde más se manifiesta la discriminación. En este espacio, las mujeres con obesidad suelen ser objeto de miradas, comentarios y actitudes negativas por parte de los demás pasajeros. "Es donde más se ve", comentó una de las entrevistadas, refiriéndose a la hostilidad que a menudo experimentan al usar estos servicios. Los asientos suelen ser incómodos o insuficientes para su tamaño, lo que genera situaciones incómodas no solo para ellas, sino también para quienes están a su alrededor.

En muchos casos, las personas las evitan o hacen comentarios despectivos, lo que convierte el simple acto de tomar el transporte en una experiencia estresante. Además, la falta de infraestructura adecuada en estos espacios refleja una invisibilización de las personas con cuerpos más grandes, perpetuando la idea de que no pertenecen o que deben adaptarse a un entorno que no fue diseñado para ellas.

En el análisis de las 100 entrevistas realizadas, el 65% de las mujeres entrevistadas mencionaron haber sufrido bullying verbal relacionado con su peso, especialmente en situaciones cotidianas como ir de compras. Comentarios "folclóricos" y despectivos fueron recurrentes en sus relatos, generando una profunda sensación de exclusión. Además, un 72% señaló que en los almacenes de ropa enfrentan dificultades para encontrar prendas adecuadas

para su cuerpo, lo que incrementa su frustración. La falta de opciones y el juicio social implícito afectan directamente su autoestima y su bienestar emocional.

Otro dato relevante es que más de la mitad de las entrevistadas expresó sentirse incómoda al escuchar comentarios ofensivos en público, como burlas sobre su peso, lo que las hace evitar ciertos espacios sociales. Este fenómeno, comúnmente ignorado, refuerza la idea de que el entorno social se convierte en un escenario hostil para las mujeres con cuerpos más grandes. Las experiencias de discriminación en almacenes y otros entornos públicos generan en ellas una percepción de inferioridad, afectando sus relaciones interpersonales y su confianza para desenvolverse libremente.

La gran mayoría de las mujeres entrevistadas confesó que, al no encontrar ropa adecuada para su tamaño en los almacenes, prefieren recurrir a compras en línea o modificar sus prendas, lo que evidencia cómo las barreras comerciales impactan su estilo de vida. En este contexto, el lenguaje y las actitudes discriminatorias en tiendas de ropa agravan su percepción negativa del cuerpo, incrementando la presión social para adaptarse a estándares poco inclusivos.

A pesar de estos desafíos, es importante destacar que muchas mujeres han encontrado formas de desafiar estas normas sociales. Cada vez más, se observan movimientos que promueven la aceptación y el respeto por la diversidad corporal, lo que está contribuyendo a cambiar lentamente las actitudes sociales. Aun así, el camino hacia una mayor inclusión y respeto en torno a la diversidad corporal sigue siendo un reto en el ámbito social, pero es un paso necesario para la salud y el bienestar de todas las personas.

Afortunadamente, en los últimos años ha habido avances en la forma en que las mujeres con cuerpos diversos son vistas y representadas. Aunque el cambio es lento,

movimientos que promueven la aceptación de diferentes formas y tamaños están ayudando a abrir espacios para conversaciones más amplias sobre la diversidad corporal. Sin embargo, sigue siendo crucial reconocer que, en muchos casos, las mujeres con obesidad todavía enfrentan dinámicas sociales complejas que requieren una comprensión más profunda y un enfoque que promueva la empatía y el respeto.

Finalmente, es esencial comprender que la autopercepción negativa no es fácil de cambiar. La psicóloga Clara Gómez (2022) afirma que las intervenciones deben centrarse en dismantelar las creencias internalizadas que asocian la delgadez con el valor personal y el éxito. Las estrategias de empoderamiento y la promoción de la aceptación corporal pueden ayudar a las mujeres con obesidad a reconstruir una autoestima más positiva, permitiéndoles participar plenamente en la sociedad sin sentirse limitadas por su apariencia. Sin embargo, este proceso requiere un cambio cultural más amplio, donde los estándares de belleza sean inclusivos y reflejen la diversidad de cuerpos.

Además, las experiencias compartidas por las mujeres entrevistadas revelan un patrón común de aislamiento social derivado de la discriminación y la falta de representación en la vida cotidiana. Más de la mitad de los datos obtenidos en las entrevistas nos muestra como la mayor parte de mujeres expresó sentirse incómoda cuando son objeto de comentarios despectivos en público, lo cual tiene un impacto directo en su bienestar emocional y su participación en actividades sociales. Estos comentarios, que a menudo provienen tanto de conocidos como de extraños, refuerzan la idea de que sus cuerpos no son aceptados por la sociedad, lo que lleva a muchas de ellas a evitar espacios públicos por miedo a ser ridiculizadas.

Este tipo de rechazo, al repetirse en distintos ámbitos de la vida, crea una especie de autoexclusión que va más allá de un simple deseo de evitar el malestar. Las mujeres empiezan a limitar sus interacciones sociales, a elegir con mayor cuidado los lugares que frecuentan y a rodearse de personas que perciben como más comprensivas. Esta autocensura provoca una reducción en la calidad de vida, afectando su capacidad para disfrutar de experiencias cotidianas sin sentirse observadas o juzgadas.

En este mismo sentido, hallamos que de igual forma las mujeres encuestadas confesaron que la falta de opciones de ropa adecuada en las tiendas físicas les ha generado frustración y descontento. La incapacidad de encontrar ropa de su talla en los comercios no solo tiene implicaciones prácticas, sino también emocionales. La búsqueda de prendas que no se ajusten a sus cuerpos refuerza la idea de que no encajan en los estándares establecidos por la industria de la moda. Ante esta situación, muchas de ellas optan por realizar compras en línea o incluso por modificar sus prendas, lo que implica un esfuerzo adicional para satisfacer una necesidad básica que debería estar fácilmente cubierta.

Este fenómeno de exclusión comercial refleja la falta de interés de las marcas y tiendas en diversificar su oferta para incluir tallas grandes. Al limitar las opciones disponibles para mujeres con cuerpos más grandes, se perpetúa un mensaje implícito: estos cuerpos no son "dignos" de ser vestidos ni de ser visibilizados. Así, la moda, que debería ser una forma de expresión personal, se convierte en otra barrera que afecta el bienestar y la autoestima de las mujeres con obesidad.

Las mujeres entrevistadas mencionaron que estas barreras, tanto sociales como comerciales, tienen un impacto profundo en su estilo de vida. El evitar ciertos espacios y modificar sus comportamientos de consumo se convierte en un mecanismo de defensa frente

a un entorno que no las acepta plenamente. Por un lado, esta situación refuerza su autopercepción negativa, alimentando una imagen distorsionada de sí mismas. Por otro lado, limita sus oportunidades para disfrutar de experiencias que son fundamentales para cualquier persona, como socializar sin miedo al juicio o vestirse con comodidad y estilo.

A medida que las mujeres con obesidad se enfrentan a estos desafíos, también buscan alternativas que les permitan sobrellevar la situación. Las estrategias de empoderamiento personal, como el desarrollo de una autoestima más fuerte y la búsqueda de comunidades de apoyo, son algunos de los mecanismos más mencionados por las entrevistadas. Sin embargo, estas estrategias no siempre son suficientes para contrarrestar el impacto de los comentarios despectivos y la exclusión en los espacios comerciales. Para muchas de ellas, el simple acto de salir de casa puede representar un desafío emocional, una lucha constante por encontrar un equilibrio entre la aceptación propia y el rechazo externo.

Por lo tanto, se hace evidente que, aunque las intervenciones psicológicas son cruciales para ayudar a las mujeres con obesidad a reconstruir una imagen positiva de sí mismas, también es necesario que el cambio venga desde la estructura social y cultural.

Es necesario destacar que los efectos de este rechazo social y comercial no solo afectan la autopercepción y la autoestima de las mujeres con obesidad, sino que también repercuten en sus relaciones íntimas y profesionales. Las mujeres entrevistadas revelaron que el constante escrutinio de sus cuerpos afecta su capacidad para entablar relaciones personales plenas y satisfactorias, ya sea con amistades, parejas o colegas. La inseguridad generada por los comentarios ofensivos y la falta de representación adecuada no solo mina su confianza, sino que también condiciona la manera en que se presentan ante los demás, llevando a muchas a retraerse emocionalmente.

En el ámbito íntimo, esta autopercepción negativa puede actuar como un freno en el desarrollo de relaciones románticas o sexuales. Algunas de las mujeres mencionaron que el miedo al rechazo basado en su apariencia las lleva a dudar de su propio valor, lo que afecta su disposición a abrirse emocionalmente o a iniciar nuevos vínculos afectivos. Incluso dentro de relaciones ya establecidas, muchas expresan que sienten la necesidad de “compensar” de alguna manera por su cuerpo, ya sea a través de actitudes complacientes o evitando exponer su vulnerabilidad física. Este comportamiento, lejos de ser una decisión consciente, es una respuesta a la internalización de los ideales de belleza que valoran la delgadez por encima de otros atributos.

Este impacto en las relaciones íntimas se ve también exacerbado por la falta de representación en los medios de comunicación y en la cultura popular, donde los cuerpos grandes son, en muchas ocasiones, estigmatizados o ridiculizados. Las mujeres encuestadas mencionaron que rara vez ven personajes femeninos con cuerpos similares al suyo en roles protagónicos o románticos, lo que refuerza la idea de que su cuerpo no es "deseable" o "atractivo" en el sentido convencional. Este vacío de representación no solo afecta su autoimagen, sino que también influye en cómo sus parejas o potenciales parejas las perciben, perpetuando una visión distorsionada de lo que significa ser atractiva.

En el ámbito laboral, las mujeres con obesidad enfrentan retos adicionales que se suman a los ya mencionados en el contexto social. La discriminación basada en el peso es una realidad palpable para muchas de ellas, quienes han experimentado prejuicios tanto en el proceso de contratación como en su interacción diaria con colegas y supervisores. Las mujeres entrevistadas comentaron que, en muchos casos, su peso ha sido un factor

determinante en la percepción que otros tienen de sus competencias profesionales, lo que las ha llevado a ser subestimadas o incluso ignoradas en sus lugares de trabajo.

La falta de ropa adecuada para su talla también tiene un impacto en su imagen profesional. Mientras que muchas mujeres pueden presentarse en el entorno laboral con vestimenta que refleja su estilo personal y confianza, aquellas que no encuentran ropa de su talla en las tiendas físicas se ven obligadas a conformarse con opciones menos favorecedoras o, en su defecto, a gastar tiempo y recursos adicionales en modificar sus prendas o adquirirlas en línea. Este problema, que puede parecer trivial para algunos, es en realidad un reflejo de cómo las barreras comerciales y sociales se intersecan para limitar el potencial y la visibilidad de las mujeres con obesidad en el ámbito profesional.

A pesar de estos desafíos, muchas de las entrevistadas manifestaron su deseo de cambiar estas narrativas, no solo para ellas, sino también para las generaciones futuras de mujeres que enfrentarán circunstancias similares. El activismo por la aceptación corporal, la promoción de la diversidad en los medios y la presión para que las marcas comerciales amplíen sus ofertas de tallas son algunos de los movimientos en los que participan o apoyan. No obstante, reconocen que el camino hacia una inclusión real en todos los ámbitos de la vida, desde el social hasta el profesional, sigue siendo largo y está lleno de obstáculos.

Este compromiso por transformar su entorno es una muestra de resiliencia frente a una sociedad que, históricamente, ha rechazado y marginado a los cuerpos que no encajan en los estándares tradicionales de belleza. Sin embargo, como ellas mismas indican, este cambio debe ser colectivo y estructural. No basta con que las mujeres con obesidad trabajen individualmente en su autoestima o en sus redes de apoyo; se requiere un esfuerzo conjunto para erradicar los prejuicios y las barreras que perpetúan la exclusión.

A pesar de que la aceptación corporal ha ganado fuerza como un movimiento necesario para combatir la discriminación y promover la inclusión, un grupo de mujeres entrevistadas subrayó que esta postura, aunque positiva, no debe eclipsar la realidad clínica de la obesidad. Estas mujeres expresaron su preocupación sobre cómo la autoaceptación, en algunos casos, ha sido llevada al extremo de normalizar una condición que, desde un punto de vista médico, requiere atención y tratamiento. Este pequeño grupo de entrevistadas coincidió en que, aunque es esencial que las personas con cuerpos más grandes no se sientan marginadas o maltratadas, la obesidad debe ser reconocida como una enfermedad que conlleva riesgos significativos para la salud.

En el ámbito social, estas entrevistadas señalaron que la tendencia hacia la aceptación incondicional de todos los cuerpos, sin consideración por el bienestar físico, puede llevar a una falta de conciencia sobre las complicaciones asociadas con la obesidad. Aunque es fundamental luchar contra los estereotipos negativos, el mensaje de "aceptación total" puede desviar la atención de la necesidad de abordar los problemas de salud que derivan del exceso de peso. Ellas creen que este enfoque no debería implicar ignorar los riesgos que la obesidad representa para la salud cardiovascular, metabólica y musculoesquelética, entre otros aspectos. En lugar de promover la idea de que cualquier cuerpo es saludable por defecto, consideran que debe haber un equilibrio entre la aceptación y el cuidado de la salud.

Desde un punto de vista laboral, estas mujeres también mencionaron que la autoaceptación puede ser empoderadora, pero que el bienestar físico y mental debería ser una prioridad. La presión social para que las mujeres dejen de lado las preocupaciones sobre su peso, bajo la premisa de que la autoaceptación es suficiente, puede ser contraproducente en entornos laborales donde la energía, la movilidad y la vitalidad son factores clave para desempeñarse adecuadamente. Esto no implica que las mujeres con obesidad no puedan

sobresalir en sus profesiones, pero es importante que cuenten con los recursos y el apoyo necesarios para mantener su salud en óptimas condiciones. Para ellas, se trata de encontrar un equilibrio: sentirse valoradas por su trabajo, pero también recibir orientación médica adecuada para evitar que la obesidad impacte su calidad de vida laboral a largo plazo.

En cuanto a las relaciones íntimas, este grupo de entrevistadas expresó que, aunque es crucial que las mujeres se sientan seguras y atractivas, independientemente de su tamaño, es igualmente importante reconocer que la obesidad puede afectar la salud emocional y física en estos vínculos. Algunos mencionaron que el sobrepeso prolongado puede tener repercusiones en la libido, la fertilidad o la energía sexual, lo que podría afectar negativamente las relaciones de pareja si no se abordan desde un enfoque integral de bienestar. Desde su perspectiva, aceptar la obesidad sin tratarla podría llevar a complicaciones en las dinámicas afectivas, especialmente si la condición médica no se maneja adecuadamente. Aunque creen firmemente en el derecho de cada mujer a sentirse bella y deseable, también señalan que la salud física es un componente esencial para disfrutar plenamente de las relaciones íntimas.

Este grupo de mujeres también reconoció que la obesidad puede traer consigo barreras adicionales en las relaciones, más allá de la apariencia física. Si bien la aceptación puede fortalecer la autoestima, la falta de conciencia sobre las implicaciones médicas de la obesidad puede generar conflictos en el ámbito personal. Desde su punto de vista, tanto ellas como sus parejas deben estar informadas sobre los riesgos y los cuidados que la obesidad requiere, lo que permitiría mantener relaciones más saludables y equilibradas. Por ello, insisten en que la aceptación debe ir de la mano con un enfoque preventivo, donde se busque un bienestar integral que abarque tanto la salud mental como la física.

En definitiva, este pequeño pero significativo grupo de entrevistadas pone de relieve la importancia de no perder de vista que la obesidad, más allá de un tema de aceptación social, sigue siendo una condición que puede y debe tratarse de manera adecuada. La aceptación corporal, aunque poderosa y transformadora, no debe convertirse en una excusa para evitar el cuidado personal. Así como es necesario luchar contra la estigmatización de los cuerpos grandes, también es vital que las personas con obesidad cuenten con las herramientas y el apoyo médico para mejorar su salud y calidad de vida, sin que eso signifique renunciar a su derecho a ser aceptadas y respetadas.