

GORDAFOBIA: DISCRIMINACIÓN HACIA LAS MUJERES GORDAS

Ana Cabrera Núñez, Talía Del Carmen Hernández Hernández y Julia Sanz Cabello

Grado en Trabajo Social, Facultad de Ciencias Políticas y de la Comunicación, Universidad
de La Laguna.

Trabajo de Fin de Grado: junio 2021

Niceto Aurelio Cabrera Hernández

Resumen

La gordofobia es la discriminación que se ejerce sobre las personas gordas por el hecho de serlo, es decir, se trata de humillación, infravaloración, ridiculización y marginación. Esta segregación la sufren en mayor medida las mujeres, debido a la opresión que ha ejercido sobre ellas el sistema patriarcal, el cual ha impuesto como elemento principal del canon de belleza la delgadez.

En este Trabajo de Fin de Grado se ha llevado a cabo una investigación mixta para explorar la discriminación que sufren las mujeres gordas. Para ello se han utilizado dos muestras. La primera muestra la conforman 11 mujeres gordas, a las que se ha realizado una entrevista conformada por 15 preguntas. La segunda muestra la conforman 638 mujeres y hombres, que han cumplimentado un cuestionario ad hoc, que consta de 15 preguntas, estructurado por dos bloques: el bloque sociodemográfico y el bloque destinado a conocer la percepción general de los/as participantes acerca de la gordafobia. Para obtener los resultados de las entrevistas se ha realizado un análisis de contenido, mientras que para el cuestionario se ha utilizado la aplicación informática SPSS. De los resultados obtenidos, la gordafobia constituye un problema social, y existen una serie de prejuicios sobre las mujeres gordas, lo que ha dado lugar a que estas sean discriminadas en diversos ámbitos de la esfera social.

Palabras clave: gordofobia, mujeres, discriminación, estigmatización, Trabajo Social.

Abstract

Fatphobia is the discrimination that is exercised against fat people for being fat, such as humiliation, undervaluation, ridicule and marginalization. This segregation is mainly suffered by women, due to the oppression that the patriarchal system has exerted on them, which has imposed thinness as the main element of the beauty canon.

In this final degree project it has been carried out a mixed investigation to explore the discrimination against fat women. The first sample is made up of 11 fat women, who have been interviewed with 15 questions. The second sample is made up of 638 women and men, who have completed an “ad hoc” questionnaire, consisting of 15 questions, structured by two blocks: the sociodemographic block and the block which aims about knowing the general perception of the participants about fatphobia . Firstly, to obtain the results of the interviews, it has been done a content analysis. Secondly to analyse the questionnaire it has been used the SPSS computer application.

From the results obtained, fat phobia constitutes a social problem. Moreover there are prejudices about fat women, as a result many women have been discriminated in several areas of the social sphere.

Keywords: fatphobia, women, discrimination, stigmatization, Social Work.

Índice

Resumen.....	2
Abstract.....	2
Introducción	6
Marco teórico	8
Evolución de los cánones de belleza	8
El canon de belleza en los medios de comunicación.....	10
Estigmatización y peso	11
<i>Contextualización</i>	11
<i>Estigmas</i>	12
Gordofobia	14
<i>Contextualización</i>	14
<i>Ámbitos de discriminación</i>	16
<i>Consecuencias de la gordofobia</i>	19
Movimiento Body Positive	20
<i>Historia</i>	20
<i>Movimiento Curvy</i>	22
Gordofobia y Trabajo Social.....	23
Objetivos e hipótesis	24
Objetivos generales	24
Objetivos específicos	25
Hipótesis	25
Método	25
Diseño	25
Muestra	25
Técnicas e instrumentos.	26
Procedimiento	28
Resultados.....	28
Resultados y análisis de las entrevistas	28
Análisis y resultados del cuestionario	39
Conclusiones	52
Referencias Bibliográficas.....	54
Apéndices.....	61

Apéndice 1. Guion de entrevistas.	61
Apéndice 2. Cuestionario.	62
Apéndice 3. Transcripciones de las entrevistas.	66

Introducción

A lo largo de la historia, el sistema patriarcal se ha encargado de reproducir un único ideal de belleza femenina, de modo que todo lo que se salga de este, se castiga (Wolf, 1991). Asimismo, siguiendo a Olea (2017) la normatividad estética es también perpetuada por la ideología patriarcal. Esta preocupación por la imagen física recae mayoritariamente sobre la mujer, debido a las diferencias sociales que se establecen entre ellas y los hombres para moldear su apariencia.

Esa presión social hace que las mujeres interioricen un ideal de belleza y traten de modificar su apariencia para ser aceptadas, destacando sobre todo la preocupación por el peso (Alvarado y Sancho, 2011). De esta forma, el hecho de no alcanzar el ideal de belleza normativo, siendo la gordura una forma de fracaso, se castiga con el rechazo (Olea, 2017).

Actualmente, a esto se le denomina *gordofobia*, que según el Instituto Canario de Igualdad (2020, p. 17) consiste en “el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas”, por lo que se trata de una discriminación basada en los prejuicios que existen hacia las personas gordas (hábitos, costumbres, salud...), los cuales están fundados en la creencia de que su físico merece un “castigo” o rechazo por la falta de voluntad o autocuidado para ser delgadas. No obstante, tal y como muestra Guerrero (2020), este tipo de discriminación lo sufre un elevado porcentaje de mujeres, por lo que, se ha comenzado a difundir el neologismo *gordafobia*, denunciando el rechazo que sufren las mujeres gordas, no sólo por el hecho de ser mujer, también por ser gorda.

Ante la problemática social que supone dicha discriminación, esta investigación pretende explorar la percepción social que existe frente a la gordafobia y compararlo con las experiencias de las mujeres que la sufren, de esta forma se puede realizar una ampliación de conocimientos. No obstante, a pesar de la visibilidad que se le está dando a partir de distintos

movimientos, no se encuentran suficientes estudios e investigaciones en España sobre la gordofobia.

En cuanto a la estructura, este documento consta de una primera parte referida a la revisión teórica y documental sobre conceptos, la evolución del canon de belleza, su representación en los medios de comunicación, así como la estigmatización del peso y los contextos discriminatorios, entre otros aspectos relevantes para la investigación. Asimismo, se presentan los objetivos y el método de estudio. Tras esto, se encuentran los análisis de resultados obtenidos de las técnicas cualitativas y cuantitativas, por lo que se finaliza la investigación con la discusión de dichos resultados y la enunciación de conclusiones sobre la temática abordada.

Marco teórico

Evolución de los cánones de belleza

Las mujeres a lo largo de la historia han conseguido una serie de derechos: derecho a la educación, derecho al voto, se han incorporado al mundo laboral... El sistema patriarcal, organización social en el que los puestos claves de poder lo ocupan los hombres (Puleo, 2005) según Wolf (1991) ha reaccionado ante los avances que el movimiento feminista ha ido consiguiendo, utilizando nuevas técnicas como son los cánones de belleza femenina, para evitar que las mujeres evolucionen y continúen disfrutando de sus derechos. Cuando las mujeres comenzaban a sufrir menos restricciones sociales, se perfeccionó el mito de la belleza para continuar con la dominación sobre las mujeres.

En palabras de Wolf “la belleza se ha convertido en el mejor aliado del sistema patriarcal en las sociedades actuales al establecerse como el método más poderoso para mantener la subordinación femenina y la dominación masculina sobre la mujer” (1991, p. 22).

La evolución de los cánones de belleza se puede dividir en tres etapas fundamentales. La primera representación del cuerpo femenino se remonta al año 30.000 a. C con la Venus de Willendorf. Esta figura es una mujer con una barriga grande, el pecho voluminoso y los muslos anchos (Heridia y Espejo, 2009). La cultura griega se centró en la armonía de las proporciones. El prototipo de belleza era una mujer con la piel blanca, joven, con un cuerpo delicado y virgen, las caderas estrechas, el vientre redondo y prominente (Cánovas, 2014). Durante tres siglos, la mujer ideal era aquella que tenía curvas como Las Gracias de Rubens. Posteriormente la belleza se oculta, las siluetas se camuflan e impera la delgadez (Cánovas, 2014).

En la segunda etapa, tras la Revolución Francesa a finales del siglo XVIII, aparece un nuevo tipo de belleza caracterizado por un tallaje pequeño, ayudándose de un corsé (Cánovas, 2014). En esta época, comienzan a difundirse las empresas de cosmética, para ayudar a la mujer a alcanzar ese ideal de belleza. El corsé es sustituido por las fajas.

En esta misma época, surgieron los concursos de belleza. En 1922 Coco Chanel puso de moda el moreno en la piel, la delgadez, y animaba a las mujeres a escapar de la obesidad. Desde entonces, la delgadez hasta la actualidad está presente en los cánones de belleza y no desaparece (Cánovas, 2014). En los años 40, la silueta de la mujer se vuelve más delgada, así se promovía en las revistas: “la belleza, sinónimo de salud, se erige en deber nacional, las preocupaciones, las restricciones y la angustia amenazaban más que nunca vuestra belleza, ahora más que nunca, vuestro deber es mantenerse en forma, sanas y robustas” (Chaine et al, 2006, p. 138). Siguiendo esta línea, Heridia y Espejo (2009) afirman que el canon está apoyado por un discurso médico, en donde lo obeso no solo se relaciona con malos hábitos, sino que también se asocia a la no belleza.

Finalmente, en la tercera etapa, durante el siglo XXI las revistas nuevamente cobran protagonismo al promover una imagen de la mujer delgada, como única forma de belleza (Cánovas, 2014). La sociedad del siglo XXI incita a las personas a que cultiven su exterior, porque una presencia atractiva es sinónimo de mejores oportunidades laborales, de mejores relaciones sociales y, por ende, de una mayor aceptación social (Martín, 2002). Además, la belleza física no solo se ha convertido en un indicador de salud física, sino también de salud mental (Heridia y Espejo, 2009).

En la actualidad, aunque los hombres también están condicionados al ideal de belleza, las mujeres son las que, en mayor medida, se someten a intervenciones quirúrgicas, esto se

debe a que recae sobre estas una mayor presión por parte del sistema patriarcal por encajar en el canon de belleza (Beasley et al., 2002).

Por tanto, lo que una sociedad considera bello cambia constantemente en función de la época y la cultura. Con el transcurso de los años, la belleza ha tomado matices distintos, llegando hasta la actualidad, donde no existe una sola belleza, sino que hay muchos tipos. Estos se han ido promoviendo inicialmente en pinturas y en esculturas hasta llegar a la actualidad, donde se promueve en los medios de comunicación o en las redes sociales (Cánovas, 2014).

El canon de belleza en los medios de comunicación

Martín (2002) afirma que, desde la infancia, sin ser conscientes, los distintos medios de comunicación marcan las pautas necesarias para alcanzar una imagen ideal y las fórmulas para conseguir la felicidad, siendo estas reflejadas como la delgadez, el atractivo sexual, fitness, la juventud...

Además, la autora afirma que la radio, la televisión o la prensa publicitan constantemente dietas para potenciar la delgadez y rendir culto al físico a través de noticias sobre métodos para adelgazar. A partir de la influencia mediática, se impone un modelo estético a la mujer basado en la juventud, el atractivo, la delgadez y la seducción (Acuña, 2001). Además, los medios de comunicación y la publicidad ofrecen una representación por géneros en la cual la mujer se presenta como un objeto que vende otro objeto, siendo sexualizada (Casajus, 2002).

De acuerdo con Cáceres (2008) el cuerpo de la mujer es uno de los recursos más empleados por los medios de comunicación y a partir del cual, la publicidad anuncia todo tipo de servicios y venta de productos. Según Alvarado y Sancho (2011), en general las mujeres que aparecen como actrices anunciantes, modelos o presentadoras de informativos, son

jóvenes, delgadas y atractivas. Además, las redes sociales se han convertido en un escaparate con la posibilidad de visualizar cuerpos femeninos, cada vez más jóvenes, con el fin de agradar y obtener beneficios económicos, siendo esto normalizado y aclamado ya que supone un sinónimo de reconocimiento social, fama y popularidad (Grande, 2019).

Asimismo, Odgen (2003) también señala que las mujeres que aparecen en periódicos, televisión y/o revistas, no suelen tener un papel importante, pero en caso de hacerlo deben ser bellas y delgadas o aparecer desnudas. Frente a esto, se puede decir que las mujeres no se sienten representadas a través de las imágenes que se pretenden mostrar en los medios, lo que provoca una insatisfacción continua hacia sus cuerpos (Cabrera, 2010) y, además, existe una presión sexual sobre la mujer que puede afectar de forma negativa al desarrollo de la propia identidad (Manago et al., 2008).

Estigmatización y peso

Contextualización

Olea (2017) refiere que la preocupación por el aspecto físico no recae mayoritariamente en la mujer por casualidad. La necesidad de aceptación social o incluso de la aceptación propia al haber interiorizado el ideal de belleza imperante, hace que las mujeres traten de modificar su apariencia hacia lo que se considera socialmente aceptado. Alvarado y Sancho (2011) destacan principalmente la preocupación por el cuidado del peso, que implica en muchas mujeres una autocensura diaria.

Olea (2017) expone que el tratar de alcanzar el ideal de belleza, aunque comienza siendo normativizado socialmente, conlleva a una internalización de esa norma, que es enseñada desde la infancia. De esta manera las propias mujeres no sólo ejercen presión hacia otras mujeres, sino que se auto responsabilizan de conseguir alcanzar los ideales establecidos, manteniendo la feminidad en una especie de prisión. Al no llegar al objetivo ideal de belleza

o desviarse de este, el cuerpo femenino se somete a un juicio público y se considera un fracaso, que se castiga socialmente con el rechazo. Una de las formas de “fracaso” es la gordura. Pero ¿qué significa estar gordo/a? La Real Academia Española (s.f) define “gordo” o “gorda” como “De abundantes carnes” o “Que excede del grosor corriente en su clase”. Por su parte, Contrera (2013, p. 60) lo define de diferente manera: “gordo/a no es un mero adjetivo calificativo que describe una cualidad sustantiva del cuerpo, sino que es un insulto, así como también acusación (dejadez, falta de cuidado), diagnóstico (enfermedad) y sentencia (muerte física o social)”. El castigo social es más intenso a medida que la persona se aleja de la marca ideal establecida y la mujer puede terminar rechazando su propio cuerpo y optando por cambiar su apariencia física (Olea, 2017).

Estigmas

A raíz de estas concepciones de la belleza ideal, la sociedad promulga determinados estigmas. Estigmatizar se refiere al proceso de atribución a una persona de características de desvalorización o desprecio (Muñoz et al., 2009).

La mayoría de las estigmatizaciones que sufren las personas que no entran en el ideal de belleza por su peso se amparan en datos médicos. Algunos términos que se relacionan directamente con el de “gordo” o “gorda” son la obesidad y el sobrepeso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. Para determinar el nivel de sobrepeso u obesidad que se sufre, se realiza un cálculo para conocer el índice de masa corporal en función del peso y la altura: (kg/m^2). Desde esta organización manifiestan que las tasas de sobrepeso y obesidad en la población están aumentando, señalando que desde 1975 la obesidad en el mundo se ha triplicado. Además, advierten de que un Índice de Masa Corporal (IMC) elevado puede ser un factor de riesgo a la hora de

desarrollar diferentes enfermedades crónicas como la diabetes, problemas cardiovasculares o algunos cánceres, etc. Según Godino (2017) se ha utilizado el Índice de Masa Corporal (IMC) como un instrumento para homogeneizar a la población sin tener en cuenta los diagnósticos individuales. Quirós (2019) expone que el IMC fue utilizado en el siglo XIX para clasificar los cuerpos, pero que no tenía relación con aspectos médicos, sino que se utilizó posteriormente para inculcar una determinada percepción sobre estos.

Esta consideración de “epidemia global” de la gordura, es cuestionada por autoras como Harjunen (2017), quien entiende que esta concepción médica ha conllevado a que se considere a las personas gordas como irresponsables por abusar de los servicios de salud, lo que carga de connotaciones negativas el tener obesidad y sobrepeso. Navajas (2017) añade que la creación de estigmas hacia este grupo de personas se ve reforzado por la focalización de la cuestión como un problema individual de autocontrol y no como consecuencia de problemáticas estructurales, provocando mayor culpabilización en las personas afectadas.

De manera recurrente se ha asociado que las personas gordas suelen pertenecer a estratos sociales bajos. El discurso ampara que estas carecen de recursos para una buena alimentación, por lo que recurren a alimentos con demasiado contenido calórico y azúcares perjudiciales, además de que no realizan ejercicio. Sin embargo, países con altos niveles de riqueza también cuentan con amplios niveles de sobrepeso y obesidad (OMS, 2020).

Asimismo, la gordura se encuentra socialmente desvalorizada, puesto que desde diferentes grupos sociales se relaciona con características negativas como la infelicidad, el déficit en habilidades sociales, la soledad o la fealdad, en contraposición al concepto de delgadez (Olea, 2017).

Gordofobia

Contextualización

Álvarez (2014) señala que la gordura tiene una valoración social desfavorable y alrededor de la palabra “gorda” se crean estigmas y prejuicios que se manifiestan con comportamientos y actitudes discriminatorias, ya sea de manera directa con insultos o agresiones, como indirectas, con gestos, palabras, consejos de salud... esto se conoce como *gordofobia*.

Piñeyro (2016, p. 48) define gordofobia como:

Discriminación a la que nos vemos sometidas las personas gordas por el hecho de serlo. Hablamos de humillación, invisibilización, maltrato, inferiorización, ridiculización, patologización, marginación, exclusión y hasta de ejercicio de violencia física ejercidas contra un grupo de personas por tener una determinada característica física: la gordura.

De esta manera asemeja el hecho de ser una persona gorda al de encontrarse encerrada en una cárcel de cristal que todo el mundo observa y juzga, por lo que se establece una situación de opresión hacia este colectivo que se reitera en el tiempo.

Para Álvarez (2014), se puede definir como una patología, por la que la persona gordofóbica siente temor a la gordura y a las personas gordas, así como miedo a engordar, ... Las definiciones que se acercan a lo patológico se relacionan con el origen de la palabra gordofobia, que proviene del inglés *fatphobia* (miedo a la gordura), dado a conocer a través de un estudio estadounidense de 1984 dirigido por Robinson, Bacon y O'Reilly. Previamente los grupos activistas que defendían esta discriminación utilizaban el término *fat discrimination* (discriminación a los/as gordos/as).

La autora mencionada anteriormente entiende algunas diferencias con otro tipo de discriminaciones como, por ejemplo, el racismo. Los discursos racistas no son bien vistos socialmente, por lo que las personas racistas, para ser políticamente correctas, en muchas ocasiones no manifiestan completamente su pensamiento porque saben que sus comentarios serán rechazados. Sin embargo, no ocurre lo mismo con los discursos gordofóbicos, puesto que se considera un problema individual de la persona gorda, que no se esfuerza en modificar su aspecto y, en caso de incomodidad con un comentario hiriente, se alude a que se hace por su salud. La única manera, por tanto, de dejar de ser discriminada es perdiendo peso, aunque no siempre, porque la memoria colectiva le recordará que fue gorda.

Para combatir el argumento de que la gordura es un defecto físico o un complejo individual que no requiere de un movimiento antigordofóbico, Piñeyro (2016) revela una clave: complejos como el tener acné, llevar gafas o ser una persona de estatura baja, son características que pueden conllevar a un determinado complejo en la persona que lo posee. Sin embargo, la diferencia con el hecho de estar gorda es que esta última característica se ve afectada por un sistema ideológico que refuerza la exclusión, el rechazo y la discriminación hacia estas personas. Es un hecho que no ocurre de manera individual, sino que se sufre de manera colectiva, a diario y en cualquier contexto. Detrás de la gordofobia hay una presión social, que la autora compara al hecho de ser mujer o de sufrir racismo.

Por su parte, Godino (2017) expone una definición diferente. Esta autora entiende la gordofobia como la discriminación por razón del peso, siendo este resultado de dos conceptos: el heteropatriarcado y el capitalismo.

Debido a que este tipo de discriminación es sufrido en un alto porcentaje por mujeres, diferentes colectivos implicados se han encargado de difundir el neologismo *gordafobia*. Este neologismo no solo conlleva un cambio de género para adecuar la palabra a lo que realmente

se está dando, sino que representa una denuncia hacia el rechazo que sufren las mujeres gordas, por el simple hecho de ser mujeres y además gordas en este sistema patriarcal (Guerrero, 2020).

Dentro de la lucha de las mujeres gordas, se encuentra la propia lucha diaria porque, viven en sociedad como las personas gordofóbicas y han interiorizado los constructos sociales, por lo que, aunque formen parte del colectivo, pueden sufrir de gordofobia internalizada (Álvarez, 2014).

Ámbitos de discriminación

Existen diferentes contextos donde las personas pueden sufrir discriminación por razón de su peso. Según Puhl y Heuer (2009) uno de los factores más influyentes en la creación de estigmas es el considerar que dejar de ser gordo/a es algo sencillo. Esto, por tanto, puede desembocar en actitudes de desigualdad en el ámbito familiar, escolar, laboral, sanitario, afectivo o social:

Contexto familiar.

Desde la niñez se aprende a través de la familia pautas de comportamiento y diferentes cogniciones, actitudes y valores. Este, puede convertirse en el primer escenario donde sufrir discriminación por razón del peso, empezar a tener prejuicios hacia las personas que tienen sobrepeso o ambas. Esto puede darse cuando los propios padres y madres se encuentran preocupados/as por su figura corporal y, en consecuencia, reflejan en sus hijos e hijas sus propias inseguridades y prejuicios a través de, por ejemplo, la exteriorización de comentarios negativos en relación a la apariencia de los hijos e hijas, o incluso la imposición de dietas estrictas o ejercicio excesivo, de lo que ellos y ellas aprenden, a veces sufriendolo, a veces reproduciéndolo. Esto puede impactar en la autoestima de los y las menores, generando

sentimientos de rechazo hacia sí mismos/as, desesperación o inseguridad (Bautista et al., 2019).

Contexto escolar.

En el contexto escolar ya desde edades tempranas se comienzan a interiorizar actitudes de rechazo hacia el exceso de peso, pero también a exteriorizar. Dada la importante influencia de los iguales, los/las menores con obesidad tienen mayor riesgo de sufrir acoso (Hayden et al., 2005; Jansen et al., 2014), sobre todo las niñas. Desde la escuela ya se les asocian las características de torpeza, vagancia o falta de inteligencia, siendo fundamentalmente la asistencia a la asignatura de educación física una situación incómoda para los niños y niñas que sufren de sobrepeso u obesidad por miedo a las burlas. Incluso el profesorado puede manifestar prejuicios hacia el alumnado con sobrepeso (Unikel et al., 1999).

Contexto laboral.

En diferentes etapas como son la selección, la contratación o la promoción, las personas con sobrepeso u obesidad pueden quedarse atrás de sus compañeros/as independientemente de su desempeño profesional (Roehling, 1999). Por todas las concepciones que se asocian a la gordura, las personas gordas son consideradas menos productivas. En ocasiones, la cuestión del peso es utilizada para determinar qué tareas o actividades pueden realizar y pueden así servir de excusa para argumentar una no contratación o ciertos despidos (Piñeyro, 2016).

Contexto sanitario.

El contexto sanitario es uno de los más importantes a la hora de describir la situación discriminatoria de las personas con sobrepeso u obesidad, ya que uno de los principales estigmas que se relacionan con estas personas es que no son personas sanas y, además, el

personal sanitario se encarga de diagnosticar y tratar afecciones relacionadas con el exceso de peso.

Piñeyro (2016) añade que las personas gordas pueden sufrir acoso por parte de sus médicos/as, por ejemplo, este manifestado en una asimilación de que cualquier dolencia por la que acudan a consulta, es resultado directo o indirecto de su peso. Incluso a la hora de acudir a una cirugía, Friedman et al., (2008) identificaron que más del 60% de pacientes con obesidad mórbida habían sufrido comentarios hirientes y el hecho de no encontrar equipamiento de su talla como sillas o batas, les avergonzaba. Según Hebl y Xu (2001) también pueden soportar prejuicios como “menor tiempo de atención; más prescripciones de pruebas relacionadas con estereotipos vinculados a la gordura (analíticas de colesterol, triglicéridos y glucosa) y de medicamentos (antidepresivos); más derivaciones a asistencia psicológica y de salud mental” (p. 1249). Todo esto puede repercutir en que debido al maltrato y la incomodidad que les supone acudir a la consulta, dejen de asistir al centro sanitario y por consiguiente se alimente el estigma de que son menos saludables (Olea, 2017).

Contexto afectivo-sexual.

Piñeyro (2016) expone que nos atraen física y sexualmente determinadas personas debido al constructo social basado en los cuerpos que consideramos bellos. Esto causa que incluso las mujeres gordas se sientan menos deseables o sexys. Esta autora entiende que la normatividad estética funciona como un obstáculo para experimentar relaciones con personas que tengan diferentes cuerpos, bloquea la aceptación de lo diverso y discrimina a la persona gorda, aunque sea en el ámbito afectivo- sexual, por el hecho de serlo. Piñeyro (2016) reflexiona sobre si también se están escondiendo las personas que sienten deseo por las mujeres gordas por miedo o vergüenza a la reacción social. Toda esta discriminación en el ámbito de las relaciones más afectivas puede conllevar a que las personas gordas sufran de

comentarios de amigos que les recuerden que son simpáticas y geniales pero que no quiere una relación con ellas por su peso.

Contexto social.

Este contexto se encuentra íntimamente relacionado con la realidad de la estigmatización anteriormente mencionada. Quirós (2019) visibiliza la discriminación que existe incluso a la hora de comprar ropa. Existe acoso por la vestimenta de las personas gordas, las cuales encuentran problemas a la hora de encontrar una talla adecuada en una tienda corriente, puesto que predominan las tallas “xs” y para referirse a tallas más amplias, utilizan el término *plus size* o “extra de talla” que normalmente se sitúa al fondo de la tienda, simbolizando la exclusión. En caso de acudir a una tienda que cuente con tallas más grandes, suelen ser excesivamente caras, porque parecen ser tiendas “especializadas”. Además, añade que a la hora de caminar o realizar cualquier actividad diaria, pueden ser objeto de burla simplemente por realizar cualquier tarea siendo “gordas”.

Consecuencias de la gordofobia

Una vez entendido el fenómeno de la gordofobia y lo que implica, se pueden determinar las consecuencias que esta situación crea en las personas afectadas. La consecuencia principal de la gordofobia es la inconformidad con el propio cuerpo, de la cual se derivan las siguientes (Quirós, 2019).

Al realizar una valoración personal del propio cuerpo observando la norma establecida, pueden aparecer sentimientos de satisfacción o insatisfacción con la propia imagen (Fornés, 2003), o surgir una ambivalencia entre los sentimientos que la persona gorda tiene para con su propio cuerpo. Esto puede conllevar a problemas emocionales y distorsiones perceptivas del aspecto corporal (Contrera, 2013) o según Quirós (2019) trastornos del estado de ánimo, principalmente afectivo y depresivo. Con el propósito de paliar el castigo social,

que significa encontrarse “gordo/a”, destacan los estados de ansiedad e hipervigilancia por los alimentos consumidos y las calorías que se están ingiriendo a través de ellos (Quirós, 2019). Además, Bordieu (2000) añade que a estos procesos ansiosos se les puede sumar el cuestionamiento constante del peso que se posee.

Algunos de los sentimientos principales que sienten las personas discriminadas por su peso son el de vergüenza y culpa por no alcanzar el ideal que se promulga. Pueden llegar a ser consumidoras permanentes de productos para bajar de peso y realizar un ejercicio físico extremo (Quirós, 2019).

Bordieu (2000) también describe las consecuencias que implican la violencia autoinfligida, que entiende como resultado de la necesidad de acercarse al cuerpo ideal que les es demandado. Como procesos de autolesión se pueden destacar, la intervención quirúrgica, por ejemplo, realizando una operación de reducción de estómago, la anorexia o la bulimia.

Movimiento Body Positive

Historia

En oposición a los ideales de belleza surgen grupos de resistencia de mujeres feministas que luchan por derribar estos ideales y por promover la diversidad corporal (Do Amaral y Freitas, 2020). El movimiento *Body Positive/Positivity* es una contestación que desafía los ideales de belleza, defiende la diversidad de cuerpos y la importancia de hacerse con el control del propio cuerpo (Cwnyar, 2016).

Las primeras activistas llevaron a cabo un evento llamado *Fat-In* en EE.UU donde quemaron los carteles de una famosa campaña en la que aparecían modelos muy delgadas. La activista gorda Charlotte Cooper difunde la premisa de que la gordura es un asunto del feminismo, donde se analiza el impacto que tienen los medios de masas (Álvarez, 2014).

A finales de los años 60 en EE.UU surge el *Fat Acceptance Movement*, llamado en español el Orgullo Gordo. En los años 70, tiene lugar el inicio político del movimiento, donde surge un grupo de mujeres feministas gordas, denominado *The Underground Fat*. Este grupo reclamaba el derecho a que las personas gordas no fueran discriminadas (Guerrero, 2020). Este grupo realizó diversas investigaciones donde explicaban la relación directa entre la gordura y la violencia médica (Piñeyro, 2016). Posteriormente, el activismo se fue difundiendo hacia Gran Bretaña, donde se creó el grupo *London Women's Group*.

El movimiento en contra de la gordofobia es reciente en el mundo hispanohablante y está cobrando fuerza sobre todo en Chile, México y Argentina (Guerrero, 2020). Por ello, se crean discursos e iniciativas donde se empieza a visibilizar la gordofobia, como la página *GordaZine*; donde las personas intercambian discursos y debaten, el evento Muestra Marrana; donde se producen audiovisuales de sexualidad sobre grupos marginales, y se abrió una nueva sección para hablar sobre gordura (Álvarez, 2014).

La primera activista de habla española que tuvo un gran impacto internacional es la chilena Constanzx Álvarez, que publicó un libro llamado “La Cerda Punk”. Su publicación es una de las aportaciones principales del activismo gordo (Guerrero, 2020).

En España uno de los grupos principales del activismo gordo es el de Stop Gordofobia creado en el año 2011 por Magdalena Piñeyro y Carlos Savoie en Facebook (Guerrero, 2020).

En 2012 la modelo gorda feminista Tess Holliday creó una cuenta de Instagram @effyourbeautystandards junto el hashtag #effyourbeautystandards, en español se podría traducir como “Deshazte de los cánones de belleza”. Su objetivo fue alentar a las mujeres a que subieran fotos de sus cuerpos gordos, ya que estos podían ser bonitos y sexys. En la actualidad es una de las influencers del movimiento Body Positive que ha conseguido difundir su lema internacionalmente. Como una de las precursoras de dicho movimiento, ha

conseguido que este se expanda a otras redes como Twitter; donde gran cantidad de personas emplean el hashtag *#bodypositive* para hablar sobre experiencias, denunciar actos, etc. (Cwynar, 2016).

En 2014 se crea en Madrid, Cuerpos Empoderados; un proyecto de investigación sobre el cuerpo, la gordofobia y distintas opresiones (Guerrero, 2020).

En la actualidad, el movimiento Body Positive/Positivity se desarrolla sobre todo en internet, en páginas webs que se dedican a promover la aceptación corporal, y a desafiar la normatividad de los cuerpos delgados y tonificados. Estos sitios son espacios seguros para que las personas compartan sus historias y experiencias, así como imágenes de sus cuerpos (Sastre, 2014).

Movimiento Curvy

A raíz del movimiento Body Positive, surge paralelamente otro movimiento denominado *Curvy*, que Blanes (2017) describe como un movimiento femenino que se distancia de la delgadez y de los cánones de belleza de la sociedad actual, centrado en la moda.

Anteriormente, en los medios de comunicación no había lugar para las *curvy*, se consideraban mujeres que no podían ir a la moda cuando vestían, no obstante, han fundado sus propias páginas web, blogs y redes sociales, para mostrar sus cuerpos vistiendo lo que les apetece y manifestando la ausencia de vergüenza por sus físicos, realizando todo lo contrario, el orgullo como pieza de su identidad. Asimismo, Blanes (2017) señala que estas mujeres han accedido a la industria del modelaje y han desempeñado campañas publicitarias de la misma forma que las modelos normativas. Sin embargo, ellas han accedido mediante la reivindicación (Butler, 2007).

Al tratarse de un término anglosajón, en España no existe suficiente información acerca de este movimiento, sin embargo, se señala el libro de Piñeyro, llamado “Stop Gordofobia y las panzas subversas” de 2016, en el que se hace alusión a las chicas curvy y sus características, realizando una crítica hacia el término “gordibuenas” empleado socialmente como sinónimo de mujer curvy. También destaca que, a pesar de la amplitud de la norma corporal para incluir a algunas mujeres gordas, no se ha conseguido poner punto final a los cánones de belleza que persisten en la sociedad.

Finalmente, Sánchez-Labela (2019) señala que la comunidad virtual curvy se ha convertido en modelo de referencia para las mujeres cuyos cuerpos no encajan en lo normativo.

Gordofobia y Trabajo Social

El Trabajo Social tiene una serie de principios y valores centrados en la justicia social. Desde la disciplina se debe reconocer la gordofobia como un fenómeno social. Son escasos los estudios sobre la violencia que se ejerce hacia las personas gordas, por ello hay un gran desconocimiento con respecto al impacto, y a los efectos que tienen los sesgos de los/as trabajadores/as sociales sobre sus propios/as usuarios/as, al promover el discurso hegemónico. Estos sesgos y desconocimiento se tienen que solventar para visibilizar el fenómeno de la gordofobia, para deconstruir el discurso imperante, y para reflexionar sobre los valores culturales que oprimen a las personas gordas (Allende, 2020).

Según Friedman (2012) las intervenciones desde el Trabajo Social que se han centrado en apoyar la pérdida de peso de las personas usuarias han perpetuado los estigmas asociados a la grasa y a la responsabilidad que tiene el individuo. Se ha promovido la idea de que las personas que experimenten un cambio corporal van a ser más felices, sin analizar las consecuencias psicoemocionales, el descontrol, la estabilidad emocional y la culpabilización

que tienen las personas gordas. Desde el Trabajo Social contemporáneo como potencial transformador que es, se debe reconocer y deconstruir los discursos gordofóbicos, reconocer este fenómeno social como un campo de intervención, y generar un conjunto de investigaciones y acciones que disminuyan el impacto que tiene la gordofobia en la población.

Como muestra Wann (2009), los estudios como *Fat Studies* y *Critical Fat Studies* entran en un campo radical dirigido a polemizar las creencias acerca del peso y el estado físico, exponiendo que, sin importar la talla, puedes gozar de salud. Allende (2020) menciona que el vacío que persiste es inquietante, ya que, primero se deben reconocer las dinámicas gordofóbicas en la disciplina, y además indagar acerca de “la construcción de lo (in)deseable corporalmente, las trayectorias de las personas gordas, las experiencias de violencia y sus dimensiones...” (p.127). Esto es parte fundamental para crear un posicionamiento crítico dentro de la disciplina sobre este fenómeno y facilitar progresos teóricos y prácticos que permitan realizar intervenciones con una premisa antigordofóbica. También, generar propuestas o cambios sociales a través de estrategias para intervenir directamente como la concientización y el apoyo a la construcción de colectivos que se organicen frente a este fenómeno (Allende, 2020). En este sentido, el Trabajo Social tiene un papel de estimulación a la organización de estos colectivos, de quienes se encuentran en contextos de violencia gordofóbica y aproximar sus demandas a la institucionalización burocrática (Healy, 2001).

Objetivos e hipótesis

Objetivos generales

- Explorar acerca de la discriminación que sufren las mujeres gordas.

Objetivos específicos

- Indagar en las experiencias de las mujeres que han sufrido discriminación por estar gordas.
- Conocer la percepción de la población general acerca de la gordafobia.
- Comparar la percepción de la población general acerca de la gordafobia con las experiencias de las mujeres que lo sufren.

Hipótesis

Hipótesis 1: La muestra ha vivido experiencias similares al sufrir gordafobia.

Hipótesis 2: La muestra no conoce el fenómeno de la gordafobia.

Hipótesis 3: La percepción que tiene la población general sobre la gordafobia es diferente a la percepción que tienen las mujeres que la padecen.

Método

Diseño

Se trata de una investigación mixta ya que se emplean técnicas cualitativas (entrevistas) y cuantitativas (cuestionario). En lo que respecta al grado de experimentación de este estudio, es pre-experimental, las variables empleadas no se manipulan, sino que se observan. Además, el marco temporal es transversal. La recopilación de información y datos se realiza a partir de fuentes primarias (entrevistas y cuestionarios), por lo que se obtiene la información de forma directa.

Muestra

El perfil de la muestra del estudio se divide en dos tipos: las personas del análisis cuantitativo, es decir, las realizan el cuestionario, y las participantes del análisis cualitativo, refiriéndose a las personas entrevistadas.

En la primera categoría se encuentran hombres y mujeres que tienen más de 18 años (esta edad inclusive). Se ha empleado el muestreo por “bola de nieve” basado en el acceso a un mayor número de participantes partiendo de la difusión voluntaria. De esta forma, se cuenta con un total de 638 participantes que respondieron al cuestionario, de los cuales 129 son hombres, 509 son mujeres.

La segunda categoría de la muestra está compuesta por mujeres entre los 21 y los 32 años. Se ha aplicado en la investigación un muestreo no probabilístico, intencional o subjetivo, que según Otzen y Manterola (2017) posibilita la selección de casos característicos de una población limitando la muestra sólo a estos, por lo que, no se eligen los sujetos al azar. De esta forma, se han escogido a 11 mujeres que han sufrido experiencias discriminatorias por su peso. Se trata de una muestra femenina, ya que han sido las que históricamente han sufrido una mayor presión social para encajar en el canon de belleza, y han sido discriminadas aquellas cuyos cuerpos no encajan en los estereotipos establecidos en la sociedad.

Técnicas e instrumentos.

La recogida de datos parte de la voluntariedad de la muestra para participar en el estudio, la cual se puede estructurar en tres bloques.

El primero lo compone la parte cualitativa del estudio, que utiliza la entrevista como técnica de recogida de datos, siendo definida como la “obtención de información a partir de una interacción comunicativa dialógica entre el investigador y el sujeto” (Herrera, 2015, p. 64). Se trata de una entrevista semi-estructurada en profundidad que tiene como instrumento el guion de preguntas que la componen (ver apéndice 1). Su estructura se basa en un proceso progresivo por el cual se comienza describiendo el significado que tiene el término gordofobia para ellas, llegando a los sentimientos y experiencias, hasta la realidad actual de

cada participante. Los espacios en los que se efectúan las entrevistas son, en su mayoría, por vía telemática, a través de la plataforma Google Meet, y en menor proporción en espacios privados. La duración de las mismas oscila entre 1 hora y 1 hora y 30 minutos, en función de la profundización de la temática y de la disposición personal de los participantes, entre otros aspectos.

En segundo lugar, se encuentra el bloque cuantitativo del estudio, siendo un cuestionario ad hoc, online de elaboración propia (ver apéndice 2) basado en los objetivos de la investigación, el cual está compuesto por dos bloques y un total de 15 cuestiones. El primer bloque está referido a cuestiones sociodemográficas (del ítem 1 al 3). Y, por último, las cuestiones restantes, en escala y de respuesta múltiple, destinadas a conocer la percepción general que se tiene acerca de la gordafobia (del ítem 4 al 15). Cabe resaltar que hay una única cuestión abierta cuya respuesta es corta y sin obligación de contestar.

En lo que acontece al análisis de la información recopilada se distribuye en dos partes. Primeramente, se utiliza la técnica de análisis de contenido para las entrevistas basándose “en la lectura como instrumento de recogida de información” (Ruíz, 2012, p. 192). La estrategia seguida para ello es la llamada “análisis de contenido clásico” siendo definida por López et al. (2010) como la transformación de los datos obtenidos en materiales y discursos estructurados y aptos para llevar a cabo un análisis estadístico. Por otra parte, se emplea el tratamiento estadístico como base de análisis de los cuestionarios realizando una descripción estadística básica de media y porcentajes de los datos obtenidos a través del programa informático SPSS.

Por último, para lograr una complementación entre los resultados y las conclusiones, y debido a la utilización de diversos métodos para observar la realidad, se utiliza la

triangulación como técnica de comparación entre los datos obtenidos en los cuestionarios y los resultados recogidos en las entrevistas.

Procedimiento

En cuanto al desarrollo de la investigación y su procedimiento, se puede estructurar en tres etapas: inicial, trabajo de campo y análisis y resultados.

En la primera etapa, se definen los objetivos, el método de investigación, las hipótesis, y se elaboran las técnicas de recogida de datos del estudio (cuestionario, entrevista semi-estructurada). También, se realiza una revisión teórica, documental y de antecedentes sobre investigaciones anteriores acerca de la evolución del ideal de belleza, la gordofobia y sus contextos.

La siguiente etapa de trabajo de campo consiste en la aplicación práctica de ambas, es decir, difundir los cuestionarios entre la población general, atendiendo al rango de edad concretado anteriormente desde los 18 años, y organizar y llevar a cabo las entrevistas.

La última etapa es de análisis y resultados, destinada al tratamiento estadístico (básico) de los cuestionarios y el análisis de contenido de las entrevistas, así como el empleo de la técnica de la triangulación, permitiendo obtener la interpretación y conclusiones de los datos, acorde a los objetivos planteados.

Resultados

Resultados y análisis de las entrevistas

Las entrevistas se realizan a 11 mujeres que han sufrido gordafobia (ver apéndice 3). Sus edades se encuentran comprendidas entre los 21 y los 32 años y su nivel de estudios va desde la Educación Secundaria Obligatoria, pasando por el Bachillerato, hasta niveles universitarios y de Ciclo Superior. Una vez realizadas y analizadas las entrevistas, se pueden

determinar los siguientes resultados en base al guion de preguntas planteado. Ya comenzada la entrevista se propone que comenten una serie o película cuya protagonista sea una mujer gorda. La mayoría de las respuestas corresponden con un perfil de mujer gorda, graciosa, marginada y ridiculizada. También se puede mencionar que en varias les resulta difícil responder la pregunta y a algunas entrevistadas no se les ocurre ningún ejemplo:

“Era una película de comedia que al final lo que se hacía era ridiculizar a una persona gorda por el hecho de ser gorda, era como la graciosa, la divertida, la del chiste fácil” (Entrevista 3).

“Está muy mal, no me parece nada justo porque eso para la juventud o para las chicas que estén gordas no se van a sentir identificadas (...)” (Entrevista 4).

Todas las mujeres entrevistadas conocen el término de “gordofobia” y lo definen de manera similar:

“Para mí la gordofobia es como la discriminación hacia las personas gordas por ser gordas, sin ningún tipo de motivo. Por ejemplo, que se la atribuyan enfermedades a las gordas sin conocerlas de nada, que se le cuestione cuando come, cómo come o cuánto come solo por ser gorda, la discriminación en las tiendas también me parece que es gordofobia, en los médicos también (...) O sea esa discriminación por ser gorda y ya está” (Entrevista 9).

“Es el rechazo a las personas con unos kilos de más. Es decir, aquellas personas que no están dentro del estereotipo que la sociedad ha marcado injustamente” (Entrevista 2).

Además, las once mujeres mencionan haber sufrido discriminación por ser gordas con algunas variantes: más de la mitad de la muestra comienza a sufrir esta discriminación desde la infancia y la adolescencia, mientras el resto lo comienza a percibir en su adultez: “Yo

estuve en un psicólogo de pequeña porque mi infancia en referencia a eso fue bastante dura. Sé que una vez el psicólogo me dio un espejo y me preguntó que veía, y yo le contesté que veía a una niña gorda” (Entrevista 2). Las experiencias que manifiestan corresponden con diferentes ámbitos de discriminación, entre los que se encuentran el ámbito laboral, familiar, afectivo- sexual, médico y social:

“También recuerdo una vez que fui a entregar un currículum a una tienda que no voy a nombrar, y me atendió una chica de talla normal, me miró de arriba abajo y nada más salir rompió el currículum en mi cara” (Entrevista 2).

“Por ejemplo, en las aplicaciones para ligar, cuando enseñas tu físico pues o te bloquean, o pasan de ti, o no te hablan directamente. Me siento mal la verdad, te hundes en la mierda porque sientes que no cumples con el estatus que te piden, entonces te crees menos que las demás. He sentido que soy inferior a una persona delgada la verdad” (Entrevista 1).

“En el médico, por ejemplo, el otro día mismo. Fui y me dijeron prácticamente que era una enfermedad crónica jajaja, que me voy a morir y no sé, así por la cara todo, solo por ser gorda ¿sabes? O por ejemplo que me digan que me tienen que vacunar de la gripe porque soy de riesgo por ser gorda jajajaja es de locos. Yo que sé, ese tipo de cosas. Donde más he sufrido ha sido en los médicos” (Entrevista 9).

“Emm... lo típico que estás de fiesta con un montón de amigas muy guapas y super delgadas y súper... con sus ropas divinas que todas pueden comprar porque... ¿sabes? y lo típico que vienen chicos a invitarlas a todas a bailar y a ti nadie te pregunta porque ¿sabes? Eres la gorda y quien le va a preguntar a la gorda si quiere bailar o si quiere una copa” (Entrevista 7).

Algunas mujeres consideran en primera instancia que la palabra “gorda” no funciona como insulto, otras que sí, pero en lo que coincide el total de entrevistadas es que depende de la connotación con la que se utilice y de quién la utilice. Es decir, la palabra gorda no es más que una palabra, pero la utilización de esta es lo que hace que se pueda considerar o no un término insultante:

“Pero no sé, si una persona ajena a ti te llama gorda así por la cara, a no ser que tengas confianza, me parece un insulto. O sea, creo que alomejor la palabra en sí no es un insulto, pero el uso que se hace de ella hace que parezca despectiva” (Entrevista 1).

Además, todas las personas participantes manifiestan haber sido llamadas gordas en varias ocasiones, ya sea directa o indirectamente. Ante este hecho, expresan sentimientos de inferioridad, malestar, incomprensión, discriminación, insuficiencia y en pocos casos, indiferencia:

“Cada vez que te llaman gorda, y te discriminan por tu peso pues te sientes inferior a la gente normal... He sentido que la gordura no es algo normal (Entrevista 1).

(...) al principio me afectaba, pero cuando te das cuenta de que no es un insulto, no te afecta” (Entrevista 2).

“Soy gorda, pues soy como soy ¿sabes? Pero que realmente me he sentido mal porque llego a replantearme bueno, puede derivar mi peso, mi gordura, en problemas de salud. Pero simplemente por eso, no por otra cosa, no porque una persona venga a decirme que tengo que bajar de peso porque tengo que estar guapa, pues no. Porque yo considero que puedo estar guapa siendo gorda también” (Entrevista 3).

“Me sienta muy mal. Porque ni siquiera me conoces y ya me estás juzgando. Tú solo ves una persona gorda, no ves ni sentimientos, ni cómo es esa persona (...)” (Entrevista 5).

En el momento en el que se pregunta por los intentos de bajar de peso, se descubre que el total de la muestra ha intentado bajar de peso en varias ocasiones. Entre las técnicas utilizadas para aquel fin, algunas entrevistadas mencionan las dietas o el ejercicio físico, y en un caso se recurre a la cirugía: “Es más hace dos años me hice en dorsia, un método pose. El método pose lo que hace es, (...) un esto que se va aquí al estómago y lo va haciendo pequeñito. A mí me pusieron 18 grapas para hacerlo más pequeño” (Entrevista 5). En cuanto a los motivos que manifiestan, son cuatro del total las que expresan haberlo hecho por cuestiones de salud, siete de las entrevistadas dice haber comenzado un proceso de bajada de peso por su propia voluntad, mientras que son ocho las que achacan su decisión a la presión social:

“Ahora estoy en un punto de mi vida que bajo de peso por salud, no por estética. De hecho, quien me conoce sabe que a mí mi peso nunca me ha pesado (Entrevista 2). Emmm... las dos, pero ¿sabes cuál es la diferencia? Que cuando lo hice porque quería yo y no porque me lo impuso la sociedad, sí bajé de peso. Pero cuando lo he hecho por presión acabas entrando en un bucle de frustración en el que quiero bajar de peso, lo intento, no lo logro, entonces vuelvo a comer, entonces vuelve a empezar y es como un ciclo, un bucle del que no acabas de salir” (Entrevista 7).

“Lo he hecho por las dos, (...) Mentira. No lo haces por ti. Lo haces uno, por ti y dos por la gente, porque así estas más cómoda, más guapa, la gente te ve más guapa, tu piensas que la gente te ve más guapa porque estas más flaca (...)” (Entrevista 5).

En lo que respecta a la auto-discriminación, nueve de las once mujeres mencionan haberse discriminado a sí mismas por su peso, habiendo dejado de realizar diferentes actividades entre las que destacan el acudir a determinadas tiendas de ropa por considerar que no van a obtener prendas de su talla; dejar de comer lo que les apetece en público,

cambiándolo por comida más ligera; limitarse en relaciones afectivo- sexuales; dejar de practicar deporte en público o sufrir vergüenza cuando lo hacen; o por ejemplo dejar de ir a ciertos lugares como la playa:

“He dejado de hacer muchas cosas por mi peso... por ejemplo tener relaciones sexuales con un tío. O hacer alguna actividad física con gente delante, o comprarme cierto tipo de ropa...” (Entrevista 1)

“(...) me ha pasado de estar con gente que no tengo tanta confianza y que son, pues, delgados por así decirlo, ehh a lo mejor he dicho: pues no voy a pedir tal cosa ¿sabes” (Entrevista 4).

“(...) por ejemplo no voy a la playa con todo el mundo, voy a la playa con gente de confianza, dependiendo de quién esté en la playa, me voy o no... Yo por ejemplo siempre hago toples, esté quien esté, me da igual. Pero con la gordura no (...) Un montón de veces también me he sentido condicionada a la hora de relacionarme con parejas sentimentales (...)” (Entrevista 9)

“A mí mi peso nunca me ha pesado, siempre he hecho lo que me ha dado la gana. Pero es verdad que, para llegar a ese proceso, pues he atravesado dificultades. Jamás he dejado de ir a la playa o dejar de ir a comer... ¡lo que faltaba!” (Entrevista 2)

Poniendo en situación a estas mujeres y pidiéndoles que recuerden algún momento en el que hayan sufrido comentarios hirientes respecto a cualquier situación relacionada con la comida, ya sea por algo que han comido o la cantidad que han ingerido, mencionan haber experimentado vergüenza, culpa, tristeza o rabia:

“(...) dije “ay me apetece sopa” y mi tía me la dio con todo su gusto y mi prima me dijo “muchacha ¿otra vez vas a comer?” y ahí me acuerdo que (...) me fui corriendo al baño a llorar” (Entrevista 10).

“Me molesta por ejemplo que esté comiendo tranquilamente y se me cuestione todo el rato lo que como, cuánto cómo, con qué lo mezclo...” (Entrevista 9).

“(...) te resignas, te callas, bajas la cabeza, cortas la salchicha a la mitad, te la comes con un disgusto que te cagas, te cae como una patada en el culo y sigues para adelante” (Entrevista 5).

“Y a mí me han mirado y mi madre me ha dicho vaya trozo de tarta te has cogido o deja de comer tarta y es como, estoy en mi cumpleaños, si quiero comer tarta, puedo comer tarta, porque lo más seguro es que si yo no estuviera gorda, no me dirías ese comentario. (...)” (Entrevista 4).

Nueve de las entrevistadas creen que algunas personas les asocian problemas de salud simplemente por estar gordas. Ante esto, las once mujeres piensan que estos pensamientos se dan de manera común en la sociedad y expresan su desacuerdo con la idea, explicando que puede ser que una persona gorda tenga problemas de salud o puede ser que no, por lo que se trata de un prejuicio que la mayoría de ellas, como se menciona en estas líneas, han sufrido:

“(...) la gente dice no, está gorda y tiene que tener azúcar, tiene que tener colesterol, tiene que tener no sé qué y yo por suerte la verdad, (...) nunca he tenido ¿sabes? mis analíticas siempre son perfectas, por suerte, hasta ahora” (Entrevista 8).

“Hace poco tuve esa conversación con mi madre porque ella asegura que yo no estoy bien de salud y yo le dije, (...) ¿por qué das por hecho que tengo problemas de salud cuando incluso hago ejercicio e intento comer bien”? (Entrevista 4).

En cuanto a la discriminación sufrida en el ámbito médico, nueve de las mujeres opinan que sí se trata de manera desigual a las personas en función de su peso y exponen diferentes experiencias que lo ejemplifican:

“Hace poquito fui al médico de cabecera, (...) y cuando salí que fui a pedir cita para la analítica y para el dentista, la chica que estaba fuera, que no tiene nada que ver con un médico, la chica que te pone la cita me dice: “la cita para la analítica, la cita para el dentista, ¿y para el endocrino?” digo ¿cómo? digo ¿hola?” (Entrevista 5).

“Una de las primeras veces que fui a hacerme una citología, una citología que es algo ¿sabes? no sé, que no tiene nada que ver con el peso y me acuerdo que me dijo la chica: “bueno deberías bajar un poco de peso”, digo, ¿alguien te ha preguntado a ti si quiero bajarlo o no? (...)” (Entrevista 8).

“(...) sin mirarme ni hacerme ningún estudio ni una ecografía ni nada, me dice que baje de peso y que con eso se soluciona todo (...)” (Entrevista 9).

Es importante añadir a este respecto que estas malas experiencias pueden causar que la persona gorda deje de acudir al médico al no encontrarse satisfechas sus demandas y al no sentirse escuchadas:

“Y eso al final te provoca un problema de salud derivado de la mala praxis de muchos profesionales o de la falta de habilidades que tienen muchos profesionales porque dejas de ir, pues claro. Porque si tú vas a un sitio donde se supone que vas a pedir ayuda porque tienes algún problema de salud y que lo primero que te digan es que viene derivado de tu sobrepeso” (Entrevista 3).

A la hora de responder si se puede considerar la gordura como cualquier otro aspecto físico, en la mayoría de las contestaciones (en concreto nueve), se alega que no. Las mujeres en general piensan que la gordura es tratada de manera diferente a ojos de la sociedad y que, aunque cada persona puede tener diferentes complejos físicos y sufrirlos, no se pueden asemejar a la gordura porque en esta hay una fijación especial:

“La gordura se trata de otra manera completamente distinta. Ser bajita o ser alta o flaca es una condición física, pero es que ser gorda ya se trata como una enfermedad o como un defecto. O sea, yo por ejemplo a la hora de conocer gente, he escuchado a tíos decir “a mí no me importa que sea fea, mientras que no sea gorda” (Entrevista 9).

“Creo que es cierto que con la gordura hay un especial hincapié en rechazarla, porque ese aspecto físico no encaja en el canon establecido” (Entrevista 1)

“Yo creo que es según la persona. A mí me puede costar más lo de la gordura y (...) para ella sea más grave el pelo” (Entrevista 5).

Por otro lado, toda la muestra piensa que existen prejuicios hacia las mujeres gordas, siendo la mayoría de los ejemplos referidos a una falta de actividad por su parte, es decir que no realizan deporte o que son personas vagas: “(...) por ejemplo si ves a una chica que baila super bien ¿sabes? pues es como ay qué sorpresa que es gorda y baila bien” (...) (Entrevista 4). También mencionan en varias ocasiones prejuicios relacionados con el ámbito laboral y con la mala alimentación:

“Por ejemplo, en el ámbito laboral, creo que España es de los pocos países que pide la foto en los currículums. Ahí ya te estás fijando si la persona es gorda o no, porque claro si eres gorda ya se piensan que eres inactiva o vaga...” (Entrevista 1).

“(...) por ejemplo una persona gorda es porque come mucho, o porque come mal y a lo mejor no es así para nada” (Entrevista 8).

“Como que tienen que ser personas más tranquilas... y se asume que es una persona insegura, tímida... que es... más reservada, introvertida (...)” (Entrevista 7).

Llegadas al momento de reflexionar si la gordofobia afecta de igual manera a hombres y a mujeres, casi el total de respuestas, es decir diez de once, defienden que no es lo mismo. Los discursos revelan que las mujeres están más presionadas por el estatus de belleza que se

les exige por el hecho de ser mujeres, y que se puede reflejar tanto en las relaciones afectivas o sociales como a la hora de comprar ropa:

“(...) porque un hombre está gordo y se le dice “barriga cervecera”, una tía está gorda y es gorda de mierda ¿sabes? (...)” (Entrevista 11).

“En las tiendas, por ejemplo, en la sección de chicos las tallas vienen muchísimo más grandes, tienen más tallas, pero en la sección de chicas suerte si la talla llega a la 42 (...) un hombre por ser gordo nadie en la vida le van a decir yo que tú me cuidaría porque no vas a ligar siendo gordo. Sin embargo, yo sí he escuchado a personas decir como que una mujer por ser gorda va a ligar menos o va a tener menos oportunidades si no baja de peso. O en la playa, por ejemplo, yo no he visto a gente comentar sobre un gordo en la playa, pero de una gorda sí” (Entrevista 9).

“(...) afectan más a las mujeres, porque está la presión del papel de la mujer, la mujer siempre tiene que ser muy femenina y tiene que... cumplir con el canon de belleza y el hombre no” (Entrevista 6).

Nueve de las once entrevistadas consideran la gordofobia un problema social. Algunas reiteran la idea de que este fenómeno se interioriza desde la infancia y que, de nuevo, se sostiene por la fidelización social a los cánones de belleza y a la reproducción de estos:

“(...) la discriminación con la gordura empieza desde temprano y es triste porque es lo que estás mamando en tu casa, escuchando a tu madre tengo que hacer dieta, además es eso, no escuchas a tu padre decir tengo que bajar la barriga sino a tu madre diciéndole a tu padre deberías bajar esa barriga (...)” (Entrevista 11).

“Yo puedo tener la seguridad máxima, pero si los programas, la ropa, los productos de belleza, la gente y todo engloba la belleza y que tengo que estar flaca pues sí es un problema social² (Entrevista 10).

“Creo que la sociedad influye pero que no es un problema social como por ejemplo se puede considerar la violencia de género, el racismo, la homofobia...” (Entrevista 3)

“La gordofobia me parece que es algo global. Es como un problema social que se ha intentado hacer ver que es algo individual y que es culpa de la persona gorda (...) yo veo molestia, rabia, incluso diría odio” (Entrevista 9).

Por último, las entrevistadas han tenido que reflexionar sobre si consideran necesaria una intervención profesional para atacar la gordofobia. Diez entrevistadas consideran que una intervención sería necesaria y beneficiaría a las personas gordas mientras que una considera que todavía es un fenómeno que está surgiendo y que para intervenir con él primero es necesario seguir investigándolo y detectar las necesidades concretas de esta población. Entre las propuestas de intervención que señalan estas mujeres, se puede destacar la sensibilización y formación sobre el tema y el respeto hacia la diversidad de cuerpos hacia la población; la formación a profesionales tanto en las tiendas de ropa, como en el ámbito médico, en los colegios o con perfiles psico-sociales; la creación de leyes que permitan denunciar y castiguen esta discriminación; o la puesta en marcha de programas donde se atienda de manera psicológica a las personas que sufren gordofobia:

“Creo que sobre todo el tema de los familiares y en los institutos se deberían dar charlas, información, proyectos y cosas así destinados a la gordofobia (...) o que se puedan denunciar actos discriminatorios (...) en el ámbito médico por ejemplo me encantaría que hubiera una formación constante en los profesionales, y que se pudiera denunciar ciertas actitudes de los médicos, es decir que yo pueda denunciar a una persona que me ridiculiza o que me intente hacer ver que tengo que bajar de peso (...) o sea, me gustaría que, si decido bajar de peso por cualquier razón, se centraran también en mis emociones” (Entrevista 9).

“Tienen que hacerse charlas profundas, no todo es la alimentación, señores. Da igual que yo coma bien si mi cabeza no está bien. Si yo busco alivio en la comida es por algo” (Entrevista 5).

Análisis y resultados del cuestionario

En lo que acontece al análisis de los datos recabados a través de los cuestionarios, se cuenta con un total de 639 participantes, de los cuales 509 son mujeres, 129 son hombres y 1 persona no binaria. No obstante, este último resultado es residual por lo que se elimina de los datos, quedando un total de 638 participantes. Se puede añadir, además, que se trata de una muestra mayoritariamente femenina. Asimismo, el 40% de los/as participantes cuentan con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años, aunque cabe destacar que el 31% son mayores de 46 años, dejando en porcentajes similares la participación de personas con edades entre 26 y 35 años (18%) y con edades entre 36 y 45 años (11%).

Tabla 1

Edad de las personas participantes en los cuestionarios

Grupos de edad	Nº de Personas	Porcentaje (%)
De 18 a 25 años	255	40%
De 26 a 35 años	115	18%
De 36 a 45 años	70	11%
Mayores de 46 años	198	31%
TOTAL	638	100%

En cuanto al nivel de estudios, tal y como se puede observar en la siguiente figura, el 75% poseen estudios universitarios o de formación profesional, dato significativo al que atender.

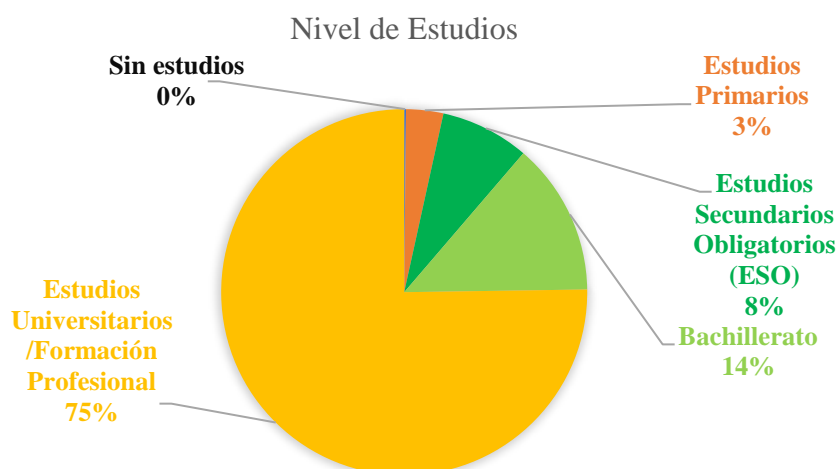


Figura 1. Nivel de estudios de las personas participantes en los cuestionarios.

Se procede a continuar con el segundo bloque de cuestiones referido a la percepción general que se tiene acerca de la gordafobia. Primeramente, se realiza una agrupación de cinco afirmaciones para medir el grado de acuerdo o desacuerdo que tiene la población sobre su percepción de la gordafobia (ver tabla 2). Además, teniendo en cuenta que 1 es “totalmente en desacuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”, los resultados se han acumulado en dos grupos “totalmente en desacuerdo y en desacuerdo” por una parte, y por otra “totalmente de acuerdo y de acuerdo”. De esta forma, se puede decir que el 78,8 % de las personas participantes están totalmente de acuerdo y de acuerdo en que la gordafobia es un problema grave en la sociedad, y en apoyo a esto, el 84,5% de los/as participantes están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo con que la sociedad no discrimina a las mujeres gordas. Por lo que, se entiende que prácticamente la totalidad de la muestra percibe que la sociedad discrimina a las mujeres gordas. Esto se continúa respaldando, ya que, el 76% de los/as participantes están de acuerdo con que las mujeres gordas sienten discriminación por el hecho de serlo.

Por consiguiente, casi la totalidad de participantes (89,5 %) ha señalado estar en total desacuerdo y en desacuerdo frente a la afirmación “llamar gorda a alguien es algo natural y no supone una ofensa”, sin embargo, el 58,5% de los/as participantes señalan estar en total desacuerdo y en desacuerdo con que es igual de ofensivo que te llamen gorda a que te llamen flaca. Por tanto, se entiende que los/as participantes sí creen que llamar gorda a alguien puede suponer una ofensa, lo que respalda la idea de que no es igual de ofensivo que llamar flaca a alguien.

Tabla 2

Grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones (N:638)

Afirmaciones	Nº de (Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo)	Porcentaje (%)	Nº de Personas (totalmente de acuerdo, de acuerdo)	Porcentaje (%)
“La gordafobia es un problema grave en la sociedad”	135	21,2%	503	78,8%
“La sociedad no discrimina a las mujeres gordas”	539	84,5%	99	15,5%
“Las mujeres gordas sienten discriminación por el hecho de serlo”	153	24%	485	76%
“Llamar gorda a alguien es algo natural y no supone una ofensa”	571	89,5%	67	10,5%
“Es igual de ofensivo que te llamen gorda a que te llamen flaca”	373	58,5%	265	41,6%

Las siguientes cuestiones continúan haciendo alusión a lo mencionado anteriormente, y en este caso el 80% de los/as participantes consideran la palabra “gorda” un insulto al mostrarse de acuerdo y totalmente de acuerdo (ver figura 2). También cabe destacar que, casi la totalidad de los/as participantes (89,3%) consideran que una mujer se siente (o se puede sentir) insultada cuando se utiliza el término “gorda” para referirse a ella (ver tabla 3).

¿Cree que la palabra "gorda" es insultante? (N:638).

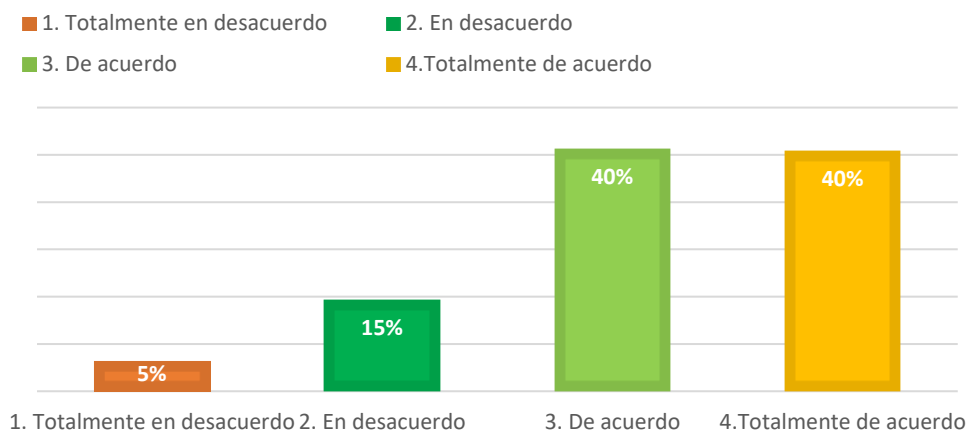


Figura 2. Percepción de la palabra “gorda” como un insulto.

Tabla 3

¿Cree que una mujer se siente (o se puede sentir) insultada cuando utiliza el término gorda para referirse a ella?

Respuestas	Nº de Personas	Porcentaje (%)
Sí	570	89,3%
No	23	3,6%
No sé	45	7,1%
Total	638	100%

La siguiente cuestión está relacionada con la percepción sobre la existencia de prejuicios hacia las personas gordas, y prácticamente todas las personas participantes (93,4%) lo

confirman. Asimismo, y en apoyo a esto, la cuestión que le sigue se compone de distintos ejemplos de prejuicios hacia las mujeres gordas que se pueden dar en la sociedad. Las respuestas son de opción múltiple, por lo que, se señalan los datos seleccionados mayoritariamente por el conjunto de la muestra. En este sentido, se recoge que el 25,5% de los/as participantes creen que se dan el conjunto de prejuicios expuestos en el cuestionario:

- Las mujeres gordas tienen problemas de salud
- Las mujeres gordas no comen sano
- Las mujeres gordas no son bellas
- Las mujeres gordas no hacen ejercicio
- Las mujeres gordas rinden menos en el ámbito laboral

De acuerdo con esto, cabe destacar que el 12,2% de los/as participantes señalaron tres prejuicios concretos: “Las mujeres gordas tienen problemas de salud”, “Las mujeres gordas no comen sano” y “Las mujeres gordas no hacen ejercicio”.

Por consiguiente, en lo que acontece a la cuestión de la afectación de la gordofobia de igual manera a hombres y a mujeres (ver figura 3), el 60,5% de las personas participantes lo niegan, aunque aproximadamente la mitad de ellas (32%) perciben que sí afecta de igual manera a ambos géneros. No obstante, para consolidar el primer resultado dado, se realiza una segregación por género para resaltar quiénes niegan mayoritariamente que la gordofobia afecte de igual manera a hombres y a mujeres. En este sentido, resalta que el 64% son mujeres y el 43,4% son hombres. Por tanto, se puede entender que la percepción de la población general participante apunta a que la gordofobia no afecta de igual manera a hombres y a mujeres, sin embargo, lo perciben así más mujeres que hombres.

¿Cree que la gordofobia afecta de igual manera a hombres y mujeres? (N: 638.)

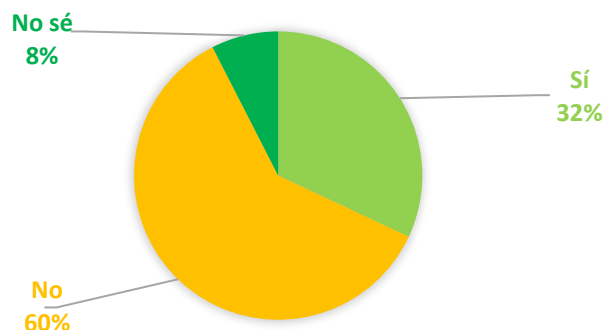


Figura 3. Percepción de la afectación de la gordofobia de igual manera en hombres y mujeres.

A continuación, se exponen las dos cuestiones que hacen alusión a supuestos imaginarios. El primero relacionado con las tallas de los pantalones que pueden encontrar los/as participantes normalmente en las tiendas, y el segundo tiene que ver con un anuncio publicitario, del cual los/as participantes deben imaginarse el perfil de la mujer que protagoniza el anuncio, y elegir entre “mujer delgada”, “mujer gorda” o seleccionar “no sé”. De esta forma, en el primer supuesto (ver tabla 4), el 67,4% de los/as participantes seleccionan las tallas “36 y 38”. Por lo que, se entiende que esas son las tallas que encuentran estos/as normalmente en las tiendas de ropa.

Tabla 4

Supuesto imaginario de las tallas de los pantalones en tiendas de ropa.

Tallas	Nº de Personas	Porcentaje (%)
32, 34	49	7,7
36, 38	430	67,4
40, 42	138	21,6
44, 46 y 48	21	3,3
Total	638	100%

En el segundo supuesto (ver figura 4), prácticamente gran parte de los/as participantes (84,2%) imaginan una mujer delgada como protagonista del anuncio.

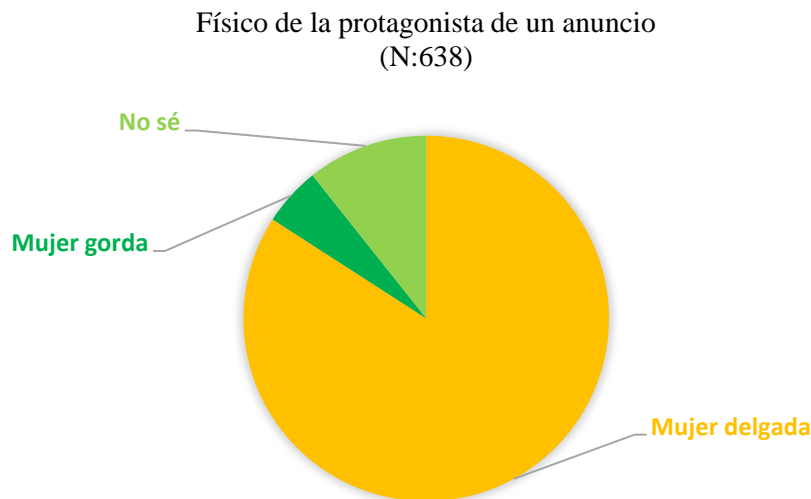


Figura 4. Supuesto imaginario de la protagonista de un anuncio.

La siguiente cuestión sobre los/as personajes de la televisión, publicidad o del cine, el 53,3% de los/as participantes afirman haber visto personajes interpretados por una mujer gorda. Esto, se apoya con el análisis de contenido de la pregunta abierta y de respuesta corta con el fin de ejemplificar los títulos de las series y películas o los nombres de las actrices.

Se debe destacar una penúltima cuestión que alude a los movimientos a favor de la diversidad corporal, como son el Movimiento *Curvy* y el Movimiento *Body Positive* (ver tabla 5). No obstante, los resultados muestran que el 39,7% de las personas participantes no conocen ninguno de los anteriores, sin embargo, el 26,5% señalan conocer concretamente el Movimiento *Curvy*.

Tabla 5

Conocimiento acerca de los Movimientos Curvy y Body Positive

<i>Movimientos</i>	<i>Nº de Personas</i>	<i>Porcentaje (%)</i>
--------------------	-----------------------	-----------------------

<i>Movimiento Body Positive</i>	34	5,3%
<i>Movimiento Curvy</i>	169	26,5%
<i>Conozco ambos</i>	189	28,5%
<i>No conozco ninguno de los anteriores</i>	253	39,7%
<i>Total</i>	638	100%

Para finalizar, se puede confirmar la necesidad de una respuesta profesional para luchar en contra de la gordafobia (ver figura 5), ya que, así lo muestra casi la totalidad de los/as participantes (82,3%).

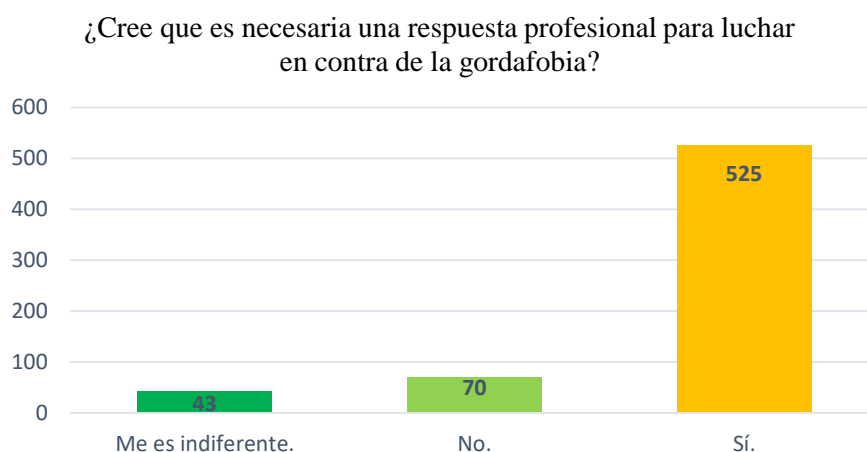


Figura 5. Necesidad de una respuesta profesional para luchar en contra de la gordafobia.

Por otra parte, en el cuestionario se ha formulado la siguiente pregunta “¿Ha visto algún personaje de la televisión/publicidad/cine donde aparezca de protagonista una mujer gorda?; donde han contestado “sí” un total de 342 personas de 638, “no” un total de 163 de 638, y “no me acuerdo” un total de 133 de 638.

Del grupo de personas que han contestado “sí”, se solicitaba poner un ejemplo, cuyas respuestas han sido muy diversas por lo que se ha realizado una codificación donde se han establecido tres categorías. La primera categoría se denomina “Personaje de serie/película graciosa y divertida”, donde se engloban las respuestas que mencionan a mujeres gordas cuyo

rol en la trama se basa en hacer reír a los/as demás. Esto se puede ver reflejado en la siguiente respuesta:

“Paquita Salas” (R-188).

“En la mayoría de series cómicas hay un personaje femenino gordo que muchas veces cuyo único propósito/carácter en la serie es estar gordo. Por ejemplo, Amy la Gorda en Dando La Nota” (R-197).

La segunda categoría se designa como “Personaje de serie/película que sufre discriminación por su peso”, donde se recogen las respuestas que mencionan a personajes que en la serie/película son objeto de humillaciones y discriminaciones. Se puede apreciar en las siguientes respuestas:

“My mad fat diary” (R-201, 203).

“Precious” (R-410, 548).

“En la serie girls y dietland” (R-414).

La tercera y última categoría se llama “Personaje de anuncios y programas de televisión”, donde se recogen las respuestas que nombran a mujeres gordas que aparecen en anuncios publicitarios, en anuncios de marcas de ropa y en programas de televisión. Se puede observar en las siguientes respuestas:

“Pues modelos publicitarias de tallas grandes” (R-29).

“Carlota Corredera, soy una pringada” (R-31).

“Ceci Wallace para Amaloo” (R-103).

Discusión

Al analizar los resultados se ha podido comprobar que, las mujeres entrevistadas que conocen alguna película cuya protagonista es gorda, responden con perfiles asociados con personajes graciosas, marginadas, o por el contrario les cuesta pensar alguna. Esto se puede

apreciar también en la pregunta abierta del cuestionario: de la muestra de 638 personas, 342 participantes afirman haber visto a mujeres gordas desempeñando papeles protagonistas, donde las respuestas mayoritarias hacen alusión a personajes cómicos y graciosos. Por tanto, se podría afirmar que las mujeres gordas son reflejadas en papeles cuya trama en sí misma es estar gorda. Esto da lugar a que se continúen reproduciendo los estereotipos que se tienen sobre las mujeres gordas. Esto puede relacionarse con las líneas que plantea López et al. (2010) al exponer que los medios de comunicación refuerzan el ideal de belleza imperante, es decir, mujeres delgadas, bellas, jóvenes y saludables. Cabrera (2010) añade que esto conlleva a que estas mujeres no se sientan representadas a través de los medios.

El término gordofobia es definido por todas las mujeres de forma parecida, y lo entienden como una forma de discriminación y rechazo por cuestiones de peso, tal y como la explican autoras como Piñeyro (2016), la cual destaca el hecho de que se da de manera reiterada en el tiempo y que ocurre en la vida cotidiana, algo que también reflejan las entrevistadas a través de diferentes ejemplos.

Todas las mujeres entrevistadas afirman que se han dirigido a ellas llamándolas “gordas” y describen sentimientos de inferioridad. Con ello, el 89,3% de la muestra cuantitativa considera que una mujer se siente (o se puede sentir) insultada cuando se utiliza el término “gorda” para referirse a ella. La mayoría de los/as participantes del cuestionario (80%) perciben el término “gorda” como un insulto. No obstante, las respuestas de las mujeres entrevistadas concluyen que se puede tratar o no de un insulto dependiendo de la connotación con la que se utilice y de quién la utilice.

Otro aspecto a destacar es, que la totalidad de mujeres entrevistadas y prácticamente toda la muestra participante en los cuestionarios (93,4%), confirma la existencia de prejuicios hacia las mujeres gordas en la sociedad. Las mujeres entrevistadas los relacionan, sobre todo

con la falta de actividad, lo que se puede unir a la percepción de la muestra cuantitativa sobre prejuicios existentes ligados a la alimentación, la falta de ejercicio físico y la estética, entre otros. En apoyo a esto, nueve de las entrevistadas afirman que algunas personas asocian su peso con problemas de salud, lo que lleva a deducir que es un prejuicio de los más destacados socialmente. Esto dentro del ámbito médico, y según lo investigado, es bastante común. La mayoría de las mujeres entrevistadas opinan que se trata de manera desigual a las personas en función de su peso y aportan diferentes experiencias que lo ejemplifican. Al ser estas negativas, se sienten culpables, incómodas o impotentes, y puede influir en que dejen de asistir al centro sanitario y por consiguiente se alimente la idea de que las personas gordas son menos saludables (Olea, 2017).

Siguiendo esta línea, el 76% de las personas participantes en los cuestionarios están de acuerdo con que las mujeres gordas sienten discriminación por el hecho de serlo. Se debe resaltar, además, que la mayoría de las mujeres entrevistadas se han discriminado a sí mismas por su peso, es decir, no han llevado a cabo ciertas actividades como comer en público o ir a la playa, algo que menciona Álvarez (2014), que lo entiende como una lucha diaria de las mujeres gordas, quienes han interiorizado los constructos sociales y por tanto, pueden sufrir gordofobia internalizada, aunque pertenezcan al colectivo. Estos hechos se pueden ver reflejados en las entrevistas, puesto que toda la muestra ha intentado bajar de peso en varias ocasiones mediante diferentes técnicas. Entre los motivos que explican estos intentos de bajar de peso, la mayoría lo achaca a la presión social, ya que como explica Olea (2017), las exigencias que la sociedad impone y la comparación con los cuerpos socialmente normativos, puede hacer que la mujer rechace su propio cuerpo y opte por cambiar su apariencia.

En cuanto a la forma en que la gordofobia afecta a hombres y a mujeres, el 60,5% de la muestra en los cuestionarios percibe que se da de forma desigual. Esto se puede apreciar

también a través de las entrevistas, las cuales reflejan que son las mujeres quienes sufren mayor discriminación. Por ejemplo, los hombres tienen mayor facilidad para encontrar ropa que responda a sus necesidades. Existen diferencias entre hombres y mujeres porque se ejerce una mayor presión social sobre éstas, para que moldeen su apariencia física y encajen en el canon de belleza socialmente establecido. El ideal de belleza actúa como un aliado del sistema patriarcal que busca la dominación sobre la mujer (Olea, 2017; Wolf, 1991). Por todo esto, se comienza a hablar del neologismo *gordafobia*, puesto que la discriminación es sufrida mayoritariamente por mujeres (Guerrero, 2020).

Finalmente, la gordofobia es considerada tanto por el total de entrevistadas como por el 78,8% de la muestra cuantitativa como un problema social. Ante esto, la mayoría de las participantes en los cuestionarios (82,3%) confirman la necesidad de una propuesta profesional y 10 de 11 entrevistadas, cree conveniente que se desarrolle una intervención profesional que incluya sensibilización, formación a profesionales, legislación que castigue esta discriminación y la atención psicológica, entre otras. Desde el Trabajo Social se puede contribuir a esta intervención. Para ello, es primordial ser conscientes de las dinámicas gordofóbicas de la disciplina y combatirlas, indagar y reconocer la problemática, sus dimensiones y su impacto en las personas afectadas. A partir de ahí, se podrían generar propuestas y planificar intervenciones que incluyan la concientización, el apoyo al colectivo y la creación de programas y proyectos que favorezcan la lucha antigordofóbica, entre otras implicaciones (Allende, 2020; Healy, 2001).

Durante la realización de la presente investigación se han observado distintas limitaciones e incongruencias, susceptibles de mejora para posteriores investigaciones. Primeramente, aunque la gordofobia es la discriminación que se ejerce hacia las personas gordas por el hecho de serlo, se decidió centrar el estudio sobre las experiencias

de las mujeres. Esto se debe a que la información encontrada para realizar el marco teórico se centraba en las mujeres analizando históricamente los cánones de belleza. Quizás no se aprecie con claridad este matiz, porque en ocasiones se emplea el término gordofobia (para referirse a la población en general) y otras veces se emplea el término gordafobia (para referirse a las mujeres). No obstante, sería interesante haber conocido las experiencias personales de los hombres, para analizar las diferencias que pudiera haber en la discriminación, ya que las mujeres sufren discriminación múltiple: son mujeres y son gordas, es decir, se podría haber estudiado el papel que desempeña la variable del género, pero por cuestiones de tiempo no se pudo estudiar.

Por otra parte, el cuestionario lanzado a la población en general fue realizado por más mujeres que hombres, en concreto 509 mujeres y 129 hombres. Se intentó hacer que se difundiera en mayor medida en hombres, pero no se pudo conseguir equiparar la muestra.

Asimismo, en las preguntas del cuestionario se hizo demasiado hincapié en el término gorda como insulto, y esto dio lugar a discrepancias en cuanto a la forma de interpretarlo. Quizás, hubiera sido más idóneo formular una única pregunta donde se responda claramente si la palabra gorda se considera un insulto o no.

Con respecto a la pregunta abierta del cuestionario, donde se preguntaba a la muestra si conocían películas/series donde aparecieran mujeres gordas, hubiera sido más conveniente preguntar directamente cuál era el perfil de la mujer. De esta manera, la codificación de las respuestas hubiera sido más sencilla, ya que no se trataba de conocer la película/serie en sí, sino observar si a la muestra se le ocurría alguna, y cuál era el perfil.

Esta investigación puede ser un antecedente para que se continúe estudiando y analizando la discriminación que sufren las mujeres gordas, aunque sería interesante que se investigue la discriminación hacia las personas gordas en general.

La gordofobia es un problema social que ha estado invisibilizado, ha permanecido oculto y actualmente ha cobrado importancia gracias a las reivindicaciones que han hecho algunas activistas como Magdalena Piñeyro y Tess Holliday, así como a la realización de campañas de sensibilización como la que realizó el Instituto Canario de Igualdad, al llevar a cabo las segundas Jornadas contra la Gordofobia. Esto es fundamental para que desde los poderes públicos se invierta en abordar investigaciones sobre la gordofobia, para conocer cuáles son las necesidades de la población, y poder diseñar políticas sociales que respondan a estas necesidades.

Conclusiones

Partiendo del objetivo general de esta investigación que consiste en explorar la discriminación que sufren las mujeres gordas, se ha tratado de conocer las experiencias de estas mujeres al sufrir discriminación por cuestión del peso, de explorar la percepción de la población sobre este fenómeno y finalmente comparar ambas.

A través de las entrevistas, se ha determinado de manera general que todas las mujeres han sufrido gordafobia y que las experiencias vividas, las opiniones que tienen sobre el fenómeno y los factores asociados son similares, por tanto, se confirma la hipótesis 1: “la muestra ha vivido experiencias similares al sufrir gordafobia”. Además, a través de los cuestionarios realizados a la población general, se ha determinado que sí perciben la existencia de la gordafobia, por lo que la hipótesis 2: “la muestra no conoce el fenómeno de la gordafobia” es refutada, ya que la mayoría perciben la existencia de prejuicios hacia las mujeres gordas y consideran la gordofobia un problema social. En lo que respecta a la hipótesis 3: “la percepción que tiene la población general sobre la gordafobia es diferente a la percepción que tienen las mujeres que la padecen” también es refutada, puesto que, al realizar

una comparación de resultados, se ha observado que, en las cuestiones similares formuladas en ambos muestreos, los resultados obtenidos son semejantes.

De manera general, tras la realización de la presente investigación se ha llegado a la conclusión de que la gordofobia es un problema social que requiere de una intervención y que podría abordarse desde el Trabajo Social. Asimismo, existen prejuicios hacia las mujeres gordas, los cuales son fácilmente identificables y se pueden ver reflejados en diferentes ámbitos, sobre todo el sanitario.

Además, tras el análisis de los resultados, se percibe que la gordofobia afecta más a las mujeres que a los hombres, debido a la discriminación múltiple que sufren estas al ser víctimas de una sociedad patriarcal que utiliza los cánones de belleza para perpetuar su dominación.

En conclusión, a pesar de las limitaciones presentadas durante la investigación, se ha intentado contribuir para que se continúe analizando la discriminación hacia las personas gordas en un futuro. Esta investigación revela que existe una percepción general de la muestra sobre la existencia de la discriminación hacia las mujeres gordas y existen movimientos que reivindican la diversidad corporal. Sin embargo, persiste la escasez de investigaciones y documentación sobre el fenómeno de la gordofobia, lo que impide que se desarrolle una respuesta profesional y la difusión de información sobre el fenómeno.

Referencias Bibliográficas

- Acuña, A. (abril de 2001). El cuerpo en la interpretación de las culturas. *Boletín Antropológico*, 1 (51), 31-52.
- Allende, I. (17 de julio de 2020). Gordofobia, una lectura desde (y para) el Trabajo Social. *Revista Perspectivas*, 35, 109- 133. <https://doi.org/10.29344/07171714.35.2393>
- Alvarado, V., y Sancho, K. (2011). La belleza del cuerpo femenino. *Revista Wímb Lu*, 6 (1), 09-21. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1182>
- Álvarez, C. (septiembre de 2014). *La cerda punk*. Trío Editorial. <https://archive.org/details/la-cerda-punk>
- Bautista, M., Márquez, A., Ortega, N., García, R., y Alvarez, G. (junio de 2019). Discriminación por exceso de peso corporal: Contextos y situaciones. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10 (1), 121-133.
- Beasley, K., Weiss, M., Weiss, R. (2009). Hyaluronic acid fillers: a comprehensive review. *Facial Plastic Surgery*, 25 (2), 86- 94. doi10.1055/s-0029-1220647
- Blanes, MJ. (2017). Las curvy como modelo de ‘celebritización’ y empoderamiento en Instagram. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 22, 203-221. <http://dx.doi.org/10.5209/CIYC.55975>
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Anagrama.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós.

- Cabrera, Y. (2010). El cuerpo femenino en la publicidad. Modelos publicitarios: entre la belleza real, la esbeltez o la anorexia. *Revista Icono*, 14 (8), 223-243.
- Cáceres, M. (19 de septiembre de 2008). El cuerpo deseado y el cuerpo vivido. La apropiación de los discursos mediáticos y la identidad de género. *CIC Cuadernos de Información y Comunicación*, 13, 195-212.
- Cánovas, A. (2014). *La Ilustración en la comunicación de moda y belleza en las revistas femeninas de gama alta: el caso concreto de Arturo Elena y Cosmopolitan* (Tesis doctoral, Universidad San Pablo).
- Casajus, C. (1993). *Historia de la fotografía de moda: (aproximación estética a unas nuevas imágenes)*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid).
- Chahine, N., Jazdzewski, C., Lannelongue, M., Mohrt, F., Rousso, F., Vormese, F. (2006). *La belleza del siglo. Los cánones femeninos en el siglo XX*. Gustavo Gili.
- Cohen, S. (2002). *Folk devils & moral panics: the creation of the Mods and Rockers* (6). Routledge.
- Contrera, L. (UNLAM) (2013) "El cuidado de los cuerpos impropios: gordura, revueltas y dietas en las sociedades de control/ seguridad" en Actas de las I Jornadas Internacionales Filosofías del Cuerpo, Cuerpos de la Filosofía", 58-63.
- Cwynar, J. (31 de diciembre de 2016) The commodification of positive body movement on Instagram. *Stream: Interdisciplinary Journal of Communication*, 8 (2), 36-56.
<https://doi.org/10.21810/strm.v8i2.203>

Do Amaral, M. y Freitas, M. (febrero de 2020). No tan desvergonzadas: el empoderamiento de las mujeres gordas en los destinos de sol y playa. *Estudios y perspectivas en Turismo*, 29 (2), 472-500. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180763168008>

Fornés, J. (2003). Enfermería de salud mental. Cuidados para la mejora de la autoestima. *Psiquiatría.com*, 7 (3). <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=enfermeria-de-salud-mental-cuidados-para-la-mejora-de-la-autoestima-6095>

Friedman, K., Ashmore, J. y Applegate, K. (noviembre de 2008). Recent experiences of weight-based stigmatization in a weight loss surgery population: Psychological and behavioral correlates. *Obesity*, 16 (2), 69-74. doi:10.1038/oby.2008.457

Friedman, M. (2012). Fat is a Social Work Issue: Fat Bodies, Moral Regulation, and the History of Social Work. *Intersectionalities: A Global Journal Of Social Work Analysis, Research, Polity, And Practice*, 1, 53-69. <https://journals.library.mun.ca/ojs/index.php/IJ/article/view/350/223>

Godino, C. (9 de septiembre de 2017). Binomio mujeril. Serie fotográfica amateur: gordofobia. *Pikara Magazine*. <https://www.pikaramagazine.com/2017/09/binomio-mujeril-serie-fotografica-amateur-gordofobia/#>

Grande, V. (1 de julio de 2019). La hipersexualización femenina en los medios de comunicación como escaparate de belleza y éxito. *Communication Paper*, 8 (16), 21-32.

- Guerrero, S. (9 de julio 2020). Léxico e ideología sobre la gordofobia en la comunicación digital. *Círculo De Lingüística Aplicada a La Comunicación*, 83, 93-107.
<https://doi.org/10.5209/clac.70566>
- Harjunen, H. (enero de 2017). *Neoliberal Bodies and the Gendered Fat Body*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315583976>
- Hayden, H., Stein, R., Ghaderi, A., Saelens, B., Zabinski, M. y Wilfley, D. (agosto de 2005). Prevalence, characteristics, and correlates of teasing experiences among obese vs. non-obese peers. *Obesity Research*, 13 (8), 1381-1392. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.167>
- Healy, K. (enero de 2001). *Trabajo social: perspectivas contemporáneas*. Ediciones Morata.
- Hebl, M., y Xu, J. (21 de febrero de 2001). Weighing the care: physicians' reactions to the size of a patient. *International Journal of Obesity*, 25 (8), 1246–1252.
[doi:10.1038/sj.ijo.0801681](https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801681)
- Heredia, N. y Espejo, G. (marzo de 2009). Historia de la belleza. *Acta de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello*, 37 (1), 31-46.
- Herrera, JM. (2015). *Manual práctico para la gestión de organizaciones proveedoras de servicios sociales*. Fotocopias Drago.
- Instituto Canario de Igualdad. (2020). Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre sin violencia, 17. <https://jornadagordofobiayviolenciaestetica.com/guia-basica-sobre-gordofobia/>

Jansen, P., Verlinden, M., Dommisse-van, A., Mieloo, C., Raat, H., Hofman, A., Jaddoe, V., Verhulst, F., Jansen, W. y Tiemeier, H. (agosto de 2014). Teacher and peer reports of overweight and bullying among young primary school children. *Pediatrics*, 134 (3), 473-480. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3274>

López, J., Blanco, F., Scandroglio, B., y Rasskin, I. (2010). Una aproximación a las prácticas cualitativas en psicología desde una perspectiva integradora. *Papeles del psicólogo*, 31 (1), 131-142. <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1803>

Manago, A., Graham, M., Greenfield, P. y Salimkhan, G. (15 de agosto de 2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Development Psychology*, 29, 446-458. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.001

Martín, M. (Mayo de 2002). La tiranía de la apariencia en la sociedad de las representaciones. *Revista Latina de comunicación social*, 5 (50), 581- 593.

Muñoz, M., Pérez, E., Crespo, M. y Guillén, A. I. (septiembre de 2009). *Estigma y enfermedad mental: Análisis del rechazo social que sufren las personas con enfermedad mental*. Editorial Complutense.

Navajas, N. (22 de diciembre de 2017). La gordofobia es un problema del trabajo social. *AZARBE: Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 6, 37-46. <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/297181>

Ogden, J. (2005). *Psicología de la alimentación*. Morata.

- Olea, B. (diciembre de 2017). La estigmatización de la gordura femenina. Reproducción simbólico-cultural del estatus social de la delgadez. En J. Pavez (ed.), *(Des)orden de género. Poéticas y mercados del cuerpo en Chile*. (pp. 9- 389). CRANN Editores.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Obesidad y sobrepeso*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35 (1), 227-232.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Piñeyro, M. (25 de febrero de 2016). *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Baladre; Zambra.
- Puhl, R., y Heuer, C. (mayo de 2009). The stigma of obesity: a review and update. *Obesity*, 17 (5), 941-964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Puleo, A. (diciembre de 2005). El patriarcado: ¿una organización social superada?. *Mujeres en Red: El Periódico Feminista. Temas para el debate*, 133, 39-42.
<http://www.mujeresenred.net/spip.php?article739>
- Quirós, G. (marzo de 2019). *Gordofobia: Efectos Psicosociales de la Violencia Simbólica y de Género Sobre los Cuerpos. Una Visión Crítica en la Universidad Nacional, Heredia*. (Tesis doctoral). Facultad de filosofía y letras. Instituto de estudios de la mujer.
- Real Academia Española (s.f). Definición del término “gordo/a”. <https://dle.rae.es/gordo>
- Roehling, M. (diciembre de 1999). Weight-based discrimination in employment: Psychological and legal aspects. *Personnel Psychology*, 52 (4), 969-1016.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1999.tb00186.x>

- Ruíz, J. (2012). *Metodología de la Investigación Cualitativa* (5). Universidad de Deusto.
- Sánchez- Labella, Inmaculada (2019). El compromiso de las marcas de lujo con la inclusión femenina: autopresentación de las modelos curvy en Instagram. *Sphera Publica: revista de ciencias sociales y de la comunicación*, 2 (19), 59-83.
<https://hdl.handle.net/11441/97118>
- Sastre, A. (24 de febrero de 2014). Towards a radical body positive: Reading the online “body positive movement”. *Feminist Media Studies*, 14 (6), 929-943.
<https://doi.org/10.1080/14680777.2014.883420>
- Unikel, C., Mora, J. y Gómez, G. (1999). Percepción de la gordura en adolescentes y su relación con las conductas anómalas del comer. *Revista Interamericana de Psicología*, 33 (1), 11-29.
- Wann, M. (2009). Fat studies: An invitation to revolution. En E. Rothblum y S. Solovay (eds.), *The fat studies reader* (pp. 11-26). New York University Press.
- Wolf, N. (1991). *El mito de la belleza*. Emecé Editores.

Apéndices

Apéndice 1. Guion de entrevistas.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?
2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?
3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?
4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?
5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto?
6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?
7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo, para comer fuera o para comprar ropa.
8. ¿Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo” ?, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.
9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?
10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.
12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?
13. ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?
14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?
15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Apéndice 2. Cuestionario.

Sección 1 Introducción.

Somos tres estudiantes de Trabajo Social realizando un Trabajo de Fin de Grado sobre la gordafobia, con el objetivo de conocer la percepción de la población general acerca de la discriminación que sufren las mujeres gordas.

No le llevará más de 5 minutos realizarlo. El cuestionario es completamente anónimo y las respuestas serán utilizadas con fines académicos, por lo que se ruega sinceridad. Muchas gracias por su colaboración.

Sección 2 Datos sociodemográficos.

1. Edad

- a) 18-25
- b) 26-35
- c) 36-45
- d) Mayor de 46

2. Género

- a) Mujer
- b) Hombre
- c) Otro

3. Nivel de estudios

- a) Sin estudios
- b) Estudios primarios
- c) Estudios secundarios obligatorios (ESO)
- d) Bachillerato
- e) Estudios universitarios/Formación profesional

Sección 3: Percepción acerca de la gordafobia.

Aclaración: el término gordafobia hace referencia a la discriminación de las mujeres gordas.

4. De las siguientes afirmaciones señale del 1 al 4 su grado de acuerdo.

Escala lineal (1. totalmente en desacuerdo / 2. en desacuerdo / 3. de acuerdo / 4. totalmente de acuerdo).

Afirmaciones:

- a) La gordafobia es un problema grave en la sociedad.
- b) La sociedad no discrimina a las mujeres gordas.
- c) Las mujeres gordas sienten discriminación por el hecho de serlo.
- d) Llamar gorda a alguien es algo natural y no supone una ofensa.
- e) Es igual de ofensivo que te llamen gorda a que te llamen flaca.

5. ¿Cree que la palabra gorda es insultante?

Escala lineal (1. totalmente en desacuerdo / 2. en desacuerdo / 3. de acuerdo / 4. totalmente de acuerdo).

6. ¿Cree que una mujer se siente (o se puede sentir) insultada cuando utiliza el término gorda para referirse a ella?

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

7. ¿Cree que existen prejuicios hacia las mujeres gordas?

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

8. En caso afirmativo, seleccione qué prejuicios cree que se dan en la sociedad:

- a) Las mujeres gordas tienen problemas de salud
- b) Las mujeres gordas no comen sano
- c) Las mujeres gordas no son bellas
- d) Las mujeres gordas no hacen ejercicio
- e) Las mujeres gordas rinden menos en el ámbito laboral

9. ¿Cree que la gordofobia afecta de igual manera a hombres y mujeres?

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

10. Imagine que entra a una tienda de moda para comprarse un pantalón. ¿Cuáles son las tallas de pantalón que encuentra normalmente en la tienda?

- a) 32, 34
- b) 36, 38
- c) 40, 42
- d) 44, 46 y 48

11. Imagine el siguiente anuncio publicitario: una mujer entra a un restaurante vestida con la nueva colección de otoño- invierno de una famosa marca de ropa. Desfila a lo largo del pasillo, todos/as admiran su nuevo conjunto, y avanza hasta llegar a la última mesa donde la espera su grupo de amigos/as para tomar algo. ¿Qué perfil de mujer se ha imaginado? Señale la respuesta que más se asemeje.

- a) Mujer delgada
- b) Mujer gorda
- c) No sé

12. ¿Ha visto algún personaje de la televisión/publicidad/cine donde aparezca de protagonista una mujer gorda?

- a) No
- b) Sí
- c) No me acuerdo

13. En caso afirmativo poner un ejemplo:

14. De los siguientes, marque cuáles conoce:

- a) Body Positive
- b) Movimiento Curvy

- c) Conozco ambas
- d) No conozco ninguna de las anteriores

15. ¿Cree que es necesaria una respuesta profesional para luchar en contra de la gordafobia?

- a) Sí
- b) No
- c) Me es indiferente

Apéndice 3. Transcripciones de las entrevistas.

Entrevista 1.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 21 años y mi nivel de estudios es bachillerato.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Mmmm... la única que se me ocurre es Paquita Salas la verdad jajaja, creo que es importante tener un perfil de mujer diferente en las series para no tener siempre a los mismos cuerpos, y eso... la variedad al igual que la diversidad siempre viene bien. Es cierto que hay pocos personajes que sean gordas pero bueno.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Conozco el término, lo he escuchado y eso. Yo creo que es el rechazo que se le provoca a una persona que se sale de la normatividad, haciendo referencia a un exceso de peso. O sea, diría que es el rechazo hacia una persona gorda.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Sí... Lo he sufrido cuando he salido de fiesta, cuando tengo algún contacto con relaciones sexuales... Yo creo que empecé a sentir que me discriminaban por mi peso cuando tenía 17 años, cuando me mudé a Madrid. Por ejemplo, en las aplicaciones para ligar, cuando enseñas tu físico pues o te bloquean, o pasan de ti, o no te hablan directamente. Me siento mal la verdad, te hundes en la mierda porque sientes que no cumples con el estatus que te piden, entonces te crees menos que las demás. He sentido que soy inferior a una persona delgada la verdad.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

A ver... dependiendo de su uso. Por ejemplo, si vamos a un médico pues evidentemente te tiene que ser sincero con que te tiene que decir... si eres gorda pues lo eres, no te va a decir que eres flaca jajaja. Pero no sé, si una persona ajena a ti te llama gorda así por la cara, a no ser que tengas confianza, me parece un insulto. O sea, creo que alomejor la palabra en sí no es un insulto, pero el uso que se hace de ella hace que parezca despectiva. Me han llamado gorda mil veces jajajaja. Cada vez que te llaman gorda, y te discriminan por tu peso pues te sientes inferior a la gente normal... He sentido que la gordura no es algo normal.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Sí... hace tiempo lo intenté y bueno actualmente también. Pero no por las apariencias sino por salud física. Las primeras veces que intenté bajar de peso sí lo hice por presión, la presión que me ejercía la gente. Me hacían sentir que no era normal, que no era el prototipo que

necesitaban... Pero con el tiempo lo hice por mí misma, por mi salud... A mí me ha generado problemas de salud el estar gorda. También lo he hecho por gusto... porque yo esté contenta conmigo misma. Yo no quiero estar flaca, pero sí quiero bajar un poco para estar bien conmigo misma.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo, para comer fuera o para comprar ropa.

Sí obvio jajajaja. Por ejemplo, el hecho de tener aplicaciones sexuales llega un momento que te convencen tanto de que estás gorda y eres fea, que hasta yo misma me he machacado, y no hago ciertas cosas por ese motivo. Al final te sientes inferior como hablábamos antes y rechazada. He dejado de hacer muchas cosas por mi peso... por ejemplo tener relaciones sexuales con un tío. O hacer alguna actividad física con gente delante, o comprarme cierto tipo de ropa...

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

A ver pues te sientes como una puta mierda jajaja parece que eres el don comelón. Y al final no tiene nada que ver lo que yo coma con mi peso. Una persona flaca puede comer un montón y una persona con más peso puede comer menos. Al final la gente se ha tomado el poder para entrometerse en la vida de una persona solo por ser gorda. Me causa rechazo y vergüenza que me digan esas cosas... sobre todo delante de gente sabes no sé. Nadie tiene que decirme lo que como o lo que no, aparte que yo estoy comiendo tranquila y de repente

me sueltan esas frases y me quedo en plan... me acaban de llamar bostiona por la puta cara. Cuando me dicen estas cosas me pongo de mal humor, hasta incluso he dejado de comer. Aunque bueno al final te acostumbras y aprendes a pasar de la gente.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Sí, en la mayoría de los casos sí. A ver también creo que en muchos casos sí puede representar un problema de salud, pero en otras ocasiones no. Al final eso depende también de cosas que heredas de tu familia... No sé, hay chicas en el gimnasio que son gordas y que están bien a nivel de salud. Ese concepto está muy globalizado. Se asocia la gordura a los malos hábitos y la delgadez a lo sano. Creo que, aunque sea cierto, hay que informarse en primer lugar, y segundo callarse la boca. Nadie tiene porqué meterse en la vida de una persona, y alomejor esta persona está acomplejada y si encima le dices que está enferma y tal... pues no sé. Evidentemente esto no sucede con una persona flaca, al final el problema está siempre la sociedad. Como una persona flaca encaja en la normatividad de la belleza pues no se le asocian problemas de salud.,

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Creo que si no lo hacen así vaya médicos... O sea, creo que cada uno tiene sus problemas y por tanto el trato debe ser desigual. Igual que una persona flaca puede tener anorexia, una persona gorda puede tener obesidad, hay que tratar las cosas por separado, espero que no lleguemos al punto de que haya que discriminar a una persona por su peso... Sé de personas que sí lo han vivido, pero en mi caso no. A ver realmente no sé qué decirte porque ahora que lo pienso... no sé, creo que alomejor los médicos tratan de manera distinta a una persona

gorda y a una flaca, pero porque tienen problemas distintos... no creo que haya una discriminación como tal, o eso espero.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

No... creo que durante muchísimo tiempo se le dio mucha caña a la gordura que a otro tipo de enfermedades... O sea, se acosa a las personas gordas, se les insulta, se les machaca. O sea, todo se centró en el peso, en vez de fijarse en otros aspectos físicos. Creo que es cierto que con la gordura hay un especial hincapié en rechazarla, porque ese aspecto físico no encaja en el canon establecido. Otro tipo de enfermedades quizás no tengan que ver mucho con el canon. Por ejemplo, antes a las personas con gafas las llamaban cuatro ojos, pero ahora hasta es bonito que una persona tenga gafas, sin embargo con la gordura sigue habiendo como un odio.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Sí, muchísimos. No debería ser así pero bueno. Por ejemplo, en el ámbito laboral, creo que España es de los pocos países que pide la foto en los currículums. Ahí ya te estás fijando si la persona es gorda o no, porque claro si eres gorda ya se piensan que eres inactiva o vaga... Por ejemplo, si una chica es gorda y es profesora de educación física... los comentarios que le hacen son terribles. Alomejor esa persona es super activa y no tiene nada que ver que sea gorda. La gente hace comentarios en plan “qué hace esta tía de profesora si no ha corrido en su vida”. “qué hace de entrenadora si se le salen las chichas”.

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

Yo creo que no... A ver cómo me explico. Creo que en las chicas es peor por el machismo. En los hombres es distinto. Creo que las chicas sufren más discriminación porque no cuadran en la representación que quiere la gente. La gordura está peor vista en una chica que en un

chico, sobre todo en las relaciones. Si el tío es flaco y ella es gorda se le machaca muchísimo, pero si ella es flaca y él es gordo no se dice nada.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí, problema social en el sentido del mal uso que hace por ejemplo de la palabra gorda y también porque ¿quién define aquí qué es lo normal? para mí por ejemplo no es normal que a una persona se le marquen las costillas... O que una persona tenga cierta cantidad de peso no sé... pero aun así si esa persona es feliz y está satisfecha con su cuerpo, ahí no debería entrar nadie. Creo que la gordofobia es un problema como alomejor la violencia de género. Se rechaza a las gordas es algo social, es decir la sociedad lo hace y si encima también hablamos del machismo... pues imagínate.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Sí... sobre todo de cara a los empleos. Igual que no se puede discriminar por sexo o raza, que no se haga por la gordura. Lo que te comentaba antes del currículum, para qué quiero una foto si a mí lo que me importan son los conocimientos de las personas, eso sirve únicamente para juzgarte. Creo que no hay apoyo básicamente. La intervención pues no sé si sería profesional, pero a nivel personal la gente tiene que dejar muchos prejuicios a un lado. Se podría trabajar con las personas para que los eliminen, yo que sé. No sabría cómo plantear una intervención ahora mismo, pero diría que intentar hacer visible este problema.

Con las personas gordas no sé cómo se podría actuar... creo que ser un apoyo, es decir que las gordas tengan ese apoyo moral que les haga comprender que no tiene nada que ver su cuerpo con la discriminación, que las ayuden a aceptar su cuerpo y sobre todo no dejar que les bajen el listón. Si la persona quiere bajar de peso por iniciativa propia pues el profesional

de entrada tiene que valorar su situación... Ver si lo quiere hacer por sí misma o por contentar a alguien, y que obviamente cuente con los recursos para ello. Con recursos me refiero a que tengan ayuda psicológica.

Entrevista 2.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 32 años y tengo dos ciclos superiores de integración social y educación infantil.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Eh creo que Hairspray, que es una película, y alguna serie...la verdad que no sé. A ver es un poco fuerte que no se me ocurra ninguna serie o que no recuerde muchas películas donde aparezcan gordas, y más en los tiempos en los que estamos. Me parece super triste realmente. La persona gorda aparece como la típica gorda graciosa y divertida. Bueno también recuerdo a Amy la gorda.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Mmm sí lo conozco, a ver cómo te lo explico. Es el rechazo a las personas con unos kilos de más. Es decir, aquellas personas que no están dentro del estereotipo que la sociedad ha marcado injustamente. Ese estereotipo pues es la típica idea de que la mujer debe cumplir las famosas medidas de 60-90-60, determinados entre otras cosas por los famosos certámenes de belleza.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Uf sí, muchísimas veces si te soy sincera. A ver mi infancia no la recuerdo mucho. Yo estuve en un psicólogo de pequeña porque mi infancia en referencia a eso fue bastante dura. Sé que una vez el psicólogo me dio un espejo y me preguntó que veía, y yo le contesté que veía a una niña gorda. En la adultez pues yo estoy en un grupo de baile, y me he sentido rechazada en numerosas ocasiones, no por las personas integrantes del grupo, sino por directores de gala. Observaban al grupo, me señalaba y me decía que yo no iba a bailar por gorda, tal cual te lo estoy diciendo.

También recuerdo una vez que fui a entregar un currículum a una tienda que no voy a nombrar, y me atendió una chica de talla normal, me miró de arriba abajo y nada más salir rompió el currículum en mi cara.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

Pf para mí no, pero entiendo que no todo el mundo puede pensar igual. Esto es un proceso, yo he sido gorda toda la vida, y al principio a mí me llamaban gorda y yo me sentía fatal, con los años vas aprendiendo que ser gorda no es ninguna enfermedad y ningún insulto, sino una característica. O sea, no creo que sea un insulto dependiendo del uso que le dé la persona. Sí me han llamado así, más de manera indirecta que directa. Como te comenté, al principio me afectaba, pero cuando te das cuenta de que no es un insulto, no te afecta.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Jajajajaja, muchas veces, perdí la cuenta. Ahora mismo estoy intentando bajar de peso, lo he hecho por salud porque tengo una fractura del ligamento y tengo problemas de lumbago, y pues en el trabajo me afectaba. Ahora estoy en un punto de mi vida que bajo de peso por salud, no por estética. De hecho, quien me conoce sabe que a mí mi peso nunca me ha

pesado. Yo bailaba con 100 kilos o con 120 o con 50. Lo que dijeran los demás me daba igual, al menos actualmente. Es cierto que otras veces, sí lo he hecho por comentarios de personas y por presión. Me decían “ay qué gorda estás” como si me faltara una pierna o estuviera enferma sabes, tengo barriga no me estoy muriendo jajaja.

7. ¿Crees que en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo para comer fuera o para comprar ropa.

Mmmm, yo creo que no. A mí mi peso nunca me ha pesado, siempre he hecho lo que me ha dado la gana. Pero es verdad que, para llegar a ese proceso, pues he atravesado dificultades. Jamás he dejado de ir a la playa o dejar de ir a comer... ¡lo que faltaba! jajajaja. Cuando me ha apetecido comerme un dulce lo he hecho, creo que no he sentido esa presión, pero claro es un proceso. Alomejor cuando era niña no era así.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira como te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

A ver... hace 10 años me hubieras dicho esa frase y me habrías destrozado sinceramente. Que te rechacen por ser gorda... es muy duro. Yo gracias al baile cogí mucha confianza en mí misma, entonces claro eso me ayudó a evadir las críticas. Entonces claro yo cogí mucha confianza, y si había alguien me dijera comentarios parecidos a esos, pues yo directamente los mandaba a la mierda jajaja. Yo me subía a bailar con chicas de talla 36 y yo me creía la mejor, a mí me daba igual sabes...

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Pf... yo creo que actualmente no. Creo que se ha abierto más ese pensamiento en la sociedad. Antes quizás sí lo asociaban más. Yo recuerdo una vecina a la que le tenía mucha rabia porque me subía en el ascensor con ella y me decía “qué gorda estás” como si tuviera una enfermedad terminal... Es cierto que siempre se ha asociado la gordura a la enfermedad, pero creo que estamos mejorando. Yo creo que la gordura estéticamente te tendría que dar igual, o sea tiene que haber diversidad corporal, pero en algunas ocasiones te acarreas problemas de salud. En mi caso nunca tuve una analítica mala y siempre estuve gorda, cuando mi peso empezó a ser un impedimento para mi salud, pues decidí bajar de peso, pero como te digo, por salud, y te hablo de mi caso personal. La sociedad asociaba antes el tema de la gordura a que estás enferma, pero yo creo que ahora no tanto.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Mmm un poco sí. A ver depende del médico al que vayas, pero yo creo que un poco sí. Alomejor yo voy al médico por un dolor y ya te está diciendo que estás muy gorda y que tienes que bajar de peso. Quizás es algo inconsciente no sé. Pero es muy fuerte, o sea vas por un dolor en un ojo y ya te dice que tienes hipertensión y que estás gorda jajajajaja es muy fuerte. Es verdad que cada vez mejoramos más, pero históricamente ha sido así.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

Mmm yo creo que no. O sea, yo creo que la sociedad ha tratado peor a las personas gordas. Es algo que siempre ha sido así, pero actualmente mejoramos. Creo que la juventud actualmente tiene una confianza en sí misma que ya me hubiera gustado tener a mí. Yo veo

ahora a las chicas gordas que se ponen camisetas recortadas y les da igual lo que digan. Yo con esa edad no me atrevía a hacer eso, y la verdad es que es de admirar. Hay un especial hincapié en el peso, es algo distinto, el peso es como que destaca más.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Uf demasiados... Es que es lo que te decía antes, primero que se piensan que una persona gorda está enferma. Yo bajé 24 kilos y ahora hay gente que me dice “ay mi niña que guapa estás” y yo me quedo pensando... o sea ¿antes que estaba fea? era gorda pero no fea, no sé jajajaa. También la inactividad... se piensan que las personas gordas no hacemos ejercicio jajaja, y bueno también en el ámbito laboral que se creen que hacemos menos.

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

Considero que no. Yo creo que es más injusta con las mujeres. Considero que las mujeres somos más inseguras de nosotras mismas que los hombres. Los hombres gordos son más seguros de sí mismos. El machaque ha sido más contra las mujeres que con los hombres. No hay más que escuchar los típicos comentarios que se hacen sobre los hombres y las mujeres. Si un hombre gordo está con una chica flaca no se dice nada, pero si es la chica gorda la que está con un chico delgado madre mía... se dice que se le apareció la virgen jajajajajaja. Los chicos se fijan más en el físico.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Mmm es que ahora mismo no lo sé. Si me preguntas hace unos años te hubiera dicho abiertamente que sí, pero ahora no sé qué decirte... Yo veo ahora una población de jóvenes más seguros de sí mismos...

15.¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo,...debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Hombre yo creo que sí... por ejemplo las redes sociales han ayudado mucho a esto. Hay muchas influencers de tallas grandes que ha ayudado a visibilizar la gordofobia.

Podría hacerse proyectos quizás o leyes que ayuden a evitar la discriminación. Si eso va a evitar problemas pues sí me parecería bien que hubiera una respuesta profesional.

Entrevista 3.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 31 años todavía y superiores, porque tengo un ciclo superior

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Sí. La gorda bella fue la primera que se me vino a la mente. Y después hay una película que se llama "Se montó la gorda" o algo así. Lo que pasa que no recuerdo muy bien. Sé que era como una comedia, pero no recuerdo muy bien en sí en lo que se basaba la película. Era una película de comedia que al final lo que se hacía era ridiculizar a una persona gorda por el hecho de ser gorda, era como la graciosa, la divertida, la del chiste fácil. Y después la de la gorda bella, pues al final es una serie que sí pues un poco se visibiliza una persona gorda pero que al final tiene como un trasfondo donde realmente lo que prima es el ideal de Valentina Villanueva en aquella época, de que era ella como estupenda y divina debajo de ese disfraz que llevaba ¿sabes? Pero, aunque la serie se llame en sí "la gorda bella" y se diga que es una telenovela en la que realmente se ve, pues que una persona gorda puede encontrar el amor, realmente al final se descubre que detrás de esa persona gorda lo que hay no es una persona gorda, sino una persona que entra en los cánones que supuestamente establece la sociedad para las personas, cánones de belleza.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Sí. La discriminación hacia las personas gordas.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Eh... Supongo que sí, por el simple hecho de que no puedo ir a una tienda a comprarme la ropa que a mí me apetezca porque no hay mi talla. Sin ir más lejos.

Pues en la adolescencia, porque fue cuando realmente empecé a engordar un poco más, porque al final cuando eres una niña, y yo no fui una niña gorda nunca. Era una niña pues hermosa, pero no era gorda, ¿sabes? Entonces nunca tuve ese problema, sí es verdad que era como super vaga, en educación física era la típica que había cosas que no quería hacer, o que me costaban, no me gustaba el fútbol, no sé qué, eran como que muchas cosas. Pero realmente es en la adolescencia cuando una se empieza a dar cuenta de estas cosas.

No me hacían bromas, siempre lo digo, que tengo súper buen recuerdo de mi etapa en el colegio, con mis compañeros de clase y tal de que nunca sufrí bullying ni nada por el estilo, cuando he sido una persona que por mis... condiciones físicas, sé perfectamente que me puedo prestar a que me hagan bullying, pues porque tengo una flor de nacimiento en la cara, o porque en la adolescencia ya empezaba a ser gorda. Pero tengo la suerte de que tuve una buena adolescencia y una buena infancia en ese aspecto. Que nunca nadie se rió de mí por mis condiciones físicas.

En la etapa adulta recuerdo una vez una entrevista de trabajo en Springfield, que no tengo ningún problema por nombrarlo, en Springfield de la Calle Castillo en Santa Cruz, que sí yo sentí que no encajaba en el perfil de la persona por el peso. No me lo dijeron, pero... hay situaciones en las que vale más una imagen que mil palabras, o que uno lo percibe. Cuando

directamente entras a la entrevista y ya te miran, así como de arriba a abajo y ya hay un desinterés por parte de la persona que entrevista.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

Depende de la connotación con la que la de la persona. Para mí no es un insulto, porque que me digan gorda es, pues mira soy gorda, pues tu eres flaco, qué problema hay. Pero sí es verdad que cuando se utiliza con ese tono despectivo pues sí y eso una lo percibe, cuando realmente te están insultando, te están llamando gorda como insulto. O por ejemplo entre amigas o entre pareja que te llamas gorda, gordi, no sé qué... no. Es depende del contexto en el que se utilice la palabra, pero por lo general yo no la considero un insulto.

A mi directamente una persona venir a decirme a la cara gorda no. Mmm, no. Pero no. Es que al final como me he rodeado siempre de personas que son de buen comer, no gordas, pero que les ha gustado siempre comer, es como, mira pues es que a todos nos gusta comer, comemos todos por igual. Pero sí es verdad que está el típico comentario de la típica vecina, la típica tía que ves hace mil, o la típica tía abuela, o no sé qué que te dice: “ay estás como con unos kilitos de más”, “ay estás como más gorda”.

A ver cuando me dicen eso realmente me siento en plan como mal porque digo, contra, soy consciente de mi sobrepeso, nunca me ha impedido hacer nada, pero sí es verdad que van pasando los años y una va siendo consciente de que se tiene que cuidar un poco más con el tema del peso, sobre todo por los problemas que derivan después en la salud. No por estética, no porque la sociedad me pida que tengo que ser la gran mujeraza por ser más delgada. No. Soy gorda, pues soy como soy ¿sabes? Pero que realmente me he sentido mal porque llego a replantearme bueno, puede derivar mi peso, mi gordura, en problemas de salud. Pero simplemente por eso, no por otra cosa, no porque una persona venga a decirme que tengo que

bajar de peso porque tengo que estar guapa, pues no. Porque yo considero que puedo estar guapa siendo gorda también.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Bueno, ... jajaja es que no me dan los dedos. Es que bueno, veinte mil veces. Que si el herbalife, que esa es la gran estafa de la sociedad, del siglo veintiuno; que si me apunto a un gimnasio y al final si empiezas a ver resultados, pero después llega el momento en el que te desmotivas porque, a ver, eres gorda, has nacido para ser gorda no para ser deportista. Es como sí, me puede gustar más o menos algún tipo de deporte y puedo practicar a veces.

También es depende de cómo una se encuentre en ese momento y de las ganas y el tiempo del que dispongas. Pero es que yo considero que hacer un deporte es un sacrificio cuando no te gusta el deporte. ¿Que lo practico? sí, ahora por ejemplo estoy en una época en la que estoy volviendo a practicar un poco de deporte, pero porque considero que necesito bajar un poco de peso por salud. Porque me hice una analítica y me salieron como unos resultados ahí medio raros y dije bueno pues tienes que caminar porque el colesterol esta todavía a tiempo de que lo puedas coger, o no sé qué. Entonces al final he decidido practicar un poco de deporte, pero por salud, no porque yo diga: “ay me encanta salir a caminar todos los días, respiro la naturaleza, el aire, desconecto” no. Lo hago porque sé que por salud lo tengo que hacer y ya está. Pero, nunca va a salir de mi en plan de voy a hacer deporte porque me encanta relacionarme con los deportistas. No, nunca.

A ver no se si considerarlo por presión social, realmente lo he hecho porque ha salido de mi hacerlo. Si es verdad que cuando te mueves con personas que les gusta más el deporte, por ejemplo, mis amigos, que ellos si son más deportistas... Sí es verdad como que te motivas y lo puedes tomar como un aliciente de pues mira ya que ellos también hacen pues por qué no

hago yo y aprovecho un poco el tirón y practico un poco de deporte que me va a venir bien. Pero no por esa presión social de que la gente me diga: “no es que te tienes que meter en el gimnasio, tienes que salir a caminar” no sé qué. Cuando lo he hecho lo he hecho porque yo he querido, no porque nadie me lo haya obligado, porque ni cuando me ha obligado el médico. Es en plan bueno, el médico me puede dar su recomendación como profesional de la salud, pero yo como persona consideraré si saldré a caminar o no y el problema estará en mí. ¿Sabes? que en ese aspecto soy super consciente.

También un montón de dietas. Todas. No sé... todo. Con profesionales. Y emocionalmente claro, claro que te afecta. Porque muchas veces te sientes tu como... privada de... sales por ahí pues con tus amigos, con tu familia, o sales con alguien a tomar algo y es como que te ves limitada. Y ahí sí es verdad que si notas una cierta presión social cuando la gente con la que tú te rodeas saben que estás a dieta y te ven beber algo que no está incluido en tu dieta, o te ven comerte algo que no es de dieta y es ese típico comentario de: “oh pero ¿tú no estabas a dieta? ¿qué haces comiendo eso?”. En ese aspecto sí.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo, para comer fuera o para comprar ropa.

No. No. Yo en ese aspecto siempre he hecho lo que me ha dado la gana y sí es verdad que, por ejemplo, ayer mi amiga nombraba el tema del baile ¿no? que a ella le ayudó mucho. A mí me ha ayudado mucho también el tema de la música y el cantar, porque al final es que sales a un escenario donde, estoy en un grupo que mueve mucho público y he tenido conciertos por ejemplo aquí en La Laguna que vienen 6000, 7000 personas a verlo y es como, vienen 6000 personas a verme ¿sabes? que me puede, en plan chocar el hecho de que ¿no? mi inseguridad

de que, ay dios... pues no. Nunca he tenido ese problema ¿sabes? A mi la música en este aspecto me ha ayudado mucho pues a sentirme libre, bien, libre y sentirme bien conmigo misma. De decir pues mira, soy así y este es mi rol dentro del grupo y si la gente me quiere catalogar como la gorda de la esquina pues que me cataloguen como la gorda de la esquina, pero antes que la gorda de la esquina soy una de Los Cantadores y ya está.

En las relaciones de pareja que yo sepa no me ha afectado. Yo nunca he tenido pareja, pero porque yo no he querido tener pareja. He tenido la oportunidad de haber tenido tres parejas en mi vida, pero no... yo pues no porque no me he sentido en momentos en los que yo esté preparada como para tener una pareja, pero no por el tema del peso o no el peso, sino pues porque... dedicarle tiempo a una pareja es más emocional, es también dedicarle tiempo a una persona y al final estoy yo como con veinte mil cosas todo el día ¿o no? Antes me preguntabas cómo haces para trabajar, estudiar, el TFG, pues mira, una de las cosas que hago es no tener pareja, porque sé que teniendo pareja hay cosas a las que no le podría dedicar tiempo. Y al final yo creo que cuando tienes una pareja tienes que estar ahí al cien por cien con esa persona porque si no no es una pareja.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

No, por decir que he sufrido, pues lo he podido sufrir por eso, por el típico comentario de que te ve la amiga de tu madre después de tanto tiempo, de que te ve tu tía la que ves dos veces cada 5 años, de que te diga: “mi madre, que hermosa estas”. Encima yo que le mando de caderas, es como... “qué culo estas sacando, que caderas no sé qué” pero, porque yo esté

comiendo en un sitio y me digan para de comer gorda que los demás también queremos pues no. No, en ese aspecto no.

Por ejemplo, en tema ropa no, no. Yo por ejemplo cuando es mi cumpleaños y todo, yo le digo a mis amigos que pantalones no me regalen. Yo hay tiendas, por ejemplo, Bershka ahí, no porque ni una camiseta, y eso que yo utilizo de camiseta una doble xl que se puede considerar que es una talla... pero por ejemplo yo en Bershka no entro. Yo sé que para comprame pantalones por la talla que yo llevo, mi tienda es Kiabi, porque ahora mismo pues es la tienda que tiene tallas grandes y es en la que yo encuentro tallas para mí. Entonces todos mis pantalones siempre van a ser de Kiabi. De resto no, de resto camisetas pues mira, está Springfield, de Pull también hay algunas que me sirven, de Zara alguna cosa, pero bueno tengo ya como asociadas mis tiendas de aquí sé que voy a encontrar, entonces,... ya ni me molesto en ir a otras.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Sí. Es que el ser gorda no significa que estés enferma, directamente. ¿Sabes? es que yo que sé. Hay personas que son gordas, pues sí porque tienen problemas de salud o hay personas que son gordas porque su constitución es más grande que otra, pero no por eso estás enfermo. Que se catalogue que las personas gordas eh... estamos enfermas, que si problemas de corazón, que si problemas de diabetes, que si problemas de azúcar, que si el colesterol, que no sé qué. Que sí que las habrán, como también hay personas delgadas que tienen sus problemas de azúcar, sus problemas de colesterol y sus problemas de corazón. Que obviamente teniendo más kilos y demás ¿eres más propenso a sufrir determinadas enfermedades? también soy consciente ¿no? A lo mejor enfermedades del tipo cardiovascular. Pues está claro. Una sabe que cuanto más gorda está obviamente, la grasa y

todo lo que hay dentro del cuerpo pues hace que tus arterias y tu sistema circulatorio funcione de una manera diferente y de ahí el hecho de la necesidad de una cuidarse. Pero cuidarse, no ser flaca. Que una puede ser gorda y no tener problemas de salud.

Muchas veces, hasta por ejemplo cuando vas al propio médico, vas por algún tipo de problema te dicen: bueno es que tú lo primero que tienes que hacer es bajar de peso. Vale, tengo que bajar de peso, pero a lo mejor es que a mí... no sé, tengo una otitis, ¿qué tiene que ver la otitis con que tenga que bajar de peso?

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Por supuesto, sí, sí, sí. Directamente al verte que eres gorda ya van a asociar que todos tus problemas vienen derivados por tu sobrepeso, o por lo menos esa es la percepción que yo he tenido. Estoy pensando porque justo me ha pasado ¿no? con mi enfermera de mi centro de salud, de una vez que fui por algo y... ah, porque me había hecho una analítica y me había salido como que tenía el ácido úrico un poco en el límite. Pues me acuerdo de que ella enseguida lo que me dijo fue pues... “es que claro con el peso que tienes” no sé cuánto, y es como, ... ¿perdón? ¿y qué tiene que ver el peso? El ácido úrico tendrá que ver a lo mejor con el tipo de alimentación que yo llevo, y no es precisamente comer basura. Porque la gota viene, después una se informó porque si espero a la enfermera pues, te mueres del asco, y es por a lo mejor comer mucha carne roja, comer mucho marisco, ... viene derivado de ahí. Pero que no tiene por qué ser por comer comida basura, sino porque a lo mejor comes mucho de eso. Pero ella asocio que como yo estaba gordo, ese era el problema de la gota y me dijo “bueno, lo primero que tienes que hacer es bajar un poco de peso y ya después vamos haciendo un seguimiento, así que te voy a citar para tal día a ver cuánto has bajado”. ¿Tu fuiste a la cita? No, no fui a la cita. Y eso al final te provoca un problema de salud derivado

de la mala praxis de muchos profesionales o de la falta de habilidades que tienen muchos profesionales porque dejas de ir, pues claro. Porque si tú vas a un sitio donde se supone que vas a pedir ayuda porque tienes algún problema de salud y que lo primero que te digan es que viene derivado de tu sobrepeso. No mira, mi niña, hazme algún tipo de prueba donde tú me certifiques que mi problema de salud viene derivado de un sobrepeso, porque a lo mejor lo que yo tengo no tiene nada que ver el peso. ¿Qué puede influir un poco? No te digo que no. Pero que tú achagues a que mi sobrepeso es el desencadenante de este problema de salud, no. Porque hay personas con este mismo problema de salud que no son gordas. Pues eso. Falta formación, y faltan habilidades para relacionarse con las personas, para tratar a las personas, empatía, asertividad, faltan muchas cosas, escucha, muchas veces hay que escuchar y no directamente tú por sentirte superior por el hecho de ser médico o enfermero de desvalorizar lo que te venga a contar una paciente porque es que sino yo para eso me quedo en mi casa. O no dar por hecho que tu sobrepeso es el problema por otro motivo de salud. No. No des las cosas por hecho cuando no hay ningún tipo de prueba que diagnostique que mi sobrepeso es el desencadenante de este problema de salud o es el motivo de este problema de salud.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

No. Se trata de manera diferente. No es lo mismo mmm... una persona gorda, una persona que es alta o baja, que tiene más acné o menos acné, que tiene más pelo o menos pelo, que seas manco o que seas tuerto o bizco de un ojo a una persona que es gorda. Porque al final la gordura es eso, siempre te la van a asociar a que tienes algún problema de salud y no está tan normalizada, bajo mi punto de vista, como que una persona mida dos metros y una mida 1,70. Hombre, si es verdad que una persona que mide 1,29 como chiki la de gran hermano, pues también te llama la atención ¿no? ver a una persona tan bajita. Pero no, no, no, no.

Creo que es por lo que te impone la propia sociedad de considerar que para estar bien pues tienes que, por ejemplo en el caso de las mujeres, tener 90-60-90, tener un tipazo, no sé, en esas cosas yo creo que es como... Al final tu vas por la calle y ves una gorda y una flaca que esta divina porque tiene un tipazo, porque tiene sus tetas bien puestas, sus caderas y tal y al final, te lo digo pues porque mis amigos lo hacen ¿no? al final "bah la gorda, no sé que... ohh mira el pibón". ¿sabes? y al final a lo mejor la gorda es mucho mejor persona que ese pibon ¿sabes? no sé. Pero como que no saben ver la belleza de una persona gorda por el simple hecho de que es gorda. Porque muchas veces catalogan en plan bah, es que esa chica es gorda, chao. Pero a lo mejor la chica gorda es maravillosa y es preciosa, en cambio la otra es que es un... un palo de fregona, es que por esa regla de tres.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Sí, sí hay prejuicios hacia las personas gordas. Pues, por ejemplo, bajo mi punto de vista, no se si es verdad o no pero es lo que yo percibo. Eh... como estás gorda pues... por ejemplo la señora que limpia las escaleras de mi edificio: "ay, pues esta que es gorda seguro que tarda más, porque claro el peso, ella se cansa en las escaleras" ¿no? Cosas así. O lo típico que dicen, que dicen mis amigos los heteros, que es un comentario muy despectivo hacia las personas, hacia sobre todo hacia las chicas gordas, en plan de: "pues seguro que la gorda esta folla mejor porque claro, como folla poco seguro que aprovecha el momento". Son como comentarios muy fuera de lugar que cuando yo los escucho se me saltan los ojos, los oídos y digo ¿en serio que lo que yo estoy escuchando es cierto? Porque eso lo he escuchado yo ¿sabes? Y eso se habla entre los chicos heteros. Y es como... pues sí hay prejuicios hacia las personas gordas, es que no sé, es que es muy fuerte.

Claro, porque como esta no va a tener posibilidades de follar... pues lo va a dar todo, va a aprovechar el momento.

O por ejemplo que la gorda es... siempre se cataloga a la gorda en plan a la graciosa. La gorda es como la graciosa del grupo: "ay mira la gorda que graciosa", "ay con los cachetes, ay no sé qué". No sé, pienso yo.

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

No, creo que a las mujeres les afecta más. Por el hecho de que a la mujer se le impone un canon de belleza mucho mayor que a los hombres. En el sentido de que se les pide eso... un 90-60-90, aunque la mujer esté siempre, pues bien, que se cuide. Por ejemplo, para un puesto de trabajo y todo, depende del trabajo obviamente, eh... para una tienda de ropa de... eh... pues yo que sé para trabajar en un Zara parece que lo que hacen es un casting de miss España, porque muchas veces ves a... ¿tú has visto a una gorda trabajando en Zara? En H&M si porque tiene una línea de ropa que es más grande, o por ejemplo en Kiabi. Pero las tiendas, así como tal: un Guess, un Stradivarius... ahí no has visto una gorda en tu vida trabajando. A lo mejor alguna chica con algún kilito de más, sí, pero gorda no. En cambio, hay hombres que sí que también se mide como un canon de belleza en el hombre, pero... es diferente. Creo que a la mujer por el hecho de ser mujer se le exige una mejor apariencia física para muchos aspectos.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Mmm no. Yo creo que no. Realmente pienso que no. Creo que hay problemas sociales que son más problemas sociales que, que una persona sea gorda... no sé o quiero pensarlo yo así. Es que no sé. Creo que la sociedad influye pero que no es un problema social como por ejemplo se puede considerar la violencia de género, el racismo, la homofobia... porque al final para las personas gordas no hay campañas de sensibilización ni de visibilización hacia las personas gordas ¿sabes? No hay políticas sociales para las personas gordas, no es como por ejemplo la violencia de género que hay políticas sociales específicas de violencia de

género. Hay empresas que reciben ayudas por contratar a mujeres víctimas de violencia de género o por contratar a personas con discapacidad o hay campañas en las que se fomenta la visibilización hacia las personas migrantes o hay campañas de sensibilización hacia el colectivo LGTBI ¿sabes? Creo que no están como en el mismo punto, las personas gordas son como bueno las personas gordas están en la sociedad, son personas gordas, pero no hay que trabajar para que las personas gordas funcionen en la sociedad de manera normalizada como cualquier otra persona.

Puede ser que estemos en el punto en el que se esté empezando como a visibilizar el tema de las personas gordas, pero también es verdad que es que cada vez se prioriza más en el buen estilo de vida, en el hacer deporte, en el mundo healthy, en el no sé qué. Entonces a lo mejor a raíz de la visibilización de ese estilo de vida, sí puede desencadenar después en que la gordofobia se vea como un problema social. Pero creo que todavía estamos como a años luz de que eso pase. Pienso yo, no sé si estaré en lo cierto o no. Será que yo nunca me he visto directamente perjudicada por ser gorda o yo considero que no ha habido nada relevante en mi vida por lo que yo diga por ser gorda he tenido este problema, si a lo mejor he tenido típico comentario o esa experiencia de la entrevista de trabajo y tal, pero no, no me ha afectado a mí directamente. A lo mejor ahí es donde yo veo que a lo mejor es por eso que yo no veo ese problema social. ¿Qué puede ser que exista? Si, o que se esté destapando, también. Pero será que la población no está tan sensibilizada con el tema de las personas gordas, de ahí que todavía no hayan... es que todavía no hay una ley que te diga que estás cometiendo un delito por discriminar a una persona gorda. En cambio, sí hay una ley por un delito de odio hacia una persona gay, lesbiana, persona extranjera, por razón de raza, tradición... no sé. Puede ser que venga directamente de ahí, de que la propia ley sea también quien especifique eso. A lo mejor para que también se empiece a ver como ese problema social. Porque al final las

políticas, las normas es lo que, lo que te hace que una sociedad funcione de una manera o de otra.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Yo creo que hacer un colectivo de personas gordas no. No porque al final es todavía etiquetar más a una persona. Si ya una mujer esta etiquetada por el hecho de ser mujer pues imagínate una mujer que se le etiqüete por ser mujer, gorda, con discapacidad y lesbiana. Y que sufra violencia de género, es como todavía poner más etiquetas a esa persona.

Claro yo lo que veo es que entonces lo que se tiene que seguir es investigando sobre la gordofobia, se tiene que seguir investigando y ver realmente la necesidad de crear unas políticas sociales específicas hacia las personas gordas. Pero creo que todavía está como en auge, un poco como en el tintero, en pañales. Está como cogidito por algunos lados pero que no se llega a ver todavía como un problema social como puede ser por ejemplo la violencia de género.

A lo que voy es que no veo la sensibilización sin ver el problema real ¿sabes? Por eso digo que realmente entonces lo interesante sería que se siguiera investigando sobre el tema para realmente descubrir que hay un problema social que necesita una intervención por parte de, pues en este caso de las administraciones públicas o de diferentes entidades para trabajar y sensibilizar sobre esa problemática que puede ser pues la gordofobia.

También te digo, nunca me había planteado yo la gordofobia hasta que ustedes con el TFG... pero nunca me había planteado la gordofobia como una discriminación hacia las personas gordas. Obviamente una vez que lo hablamos y tal pues una investiga y lee y se interesa por el tema y veo que es que realmente ese concepto existe. Entiendo que si el concepto existe es

porque se está trabajando sobre él. Pero al final lo que veo es eso como que se necesita un poco más de trabajarlo más y de profundizar más en sí en la problemática. Que obviamente que el Instituto Canario de Igualdad haya lanzado unas jornadas de sensibilización sobre la gordofobia, es porque realmente hay un problema. Porque no sé una administración pública no te va a soltar unas jornadas así porque sí menos de algo como tan concreto. Entonces será que a lo mejor es que a mí, me falta información y realmente sí es que hay un problema social pero que yo todavía no llego a ver.

Entrevista 4.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 21 años y estoy estudiando Trabajo Social, en el último año.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Realmente protagonista te diría que no, sino más bien como la típica amiga que es gorda, graciosa, o que está insegura consigo misma y ese tipo de cosas, pero ahora mismo a la mente no me viene ninguna serie o película que sea ella protagonista y que sea en plan, protagonista real sin que se, se haga, como protagonismo de que está gorda. Está muy mal, no me parece nada justo porque eso para la juventud o para las chicas que estén gordas no se van a sentir identificadas nunca porque nunca van a ver normalizados ese tipo de cuerpos en la tele o en películas y series.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Sí. Pues, la discriminación ¿no? hacia las personas que son gordas.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Eh, sí, sí. Eh, uf jaja, no me acuerdo muy bien porque como que he tenido momentos que he estado como menos gorda, pero yo diría que más cuando estaba en el instituto. O sea, realmente donde más he notado, o sea que han ido como directamente diciéndome comentarios ha sido más bien de mi propia familia, porque como que del resto del mundo pues sí que notas miradas, o ¿sabes? o como que también yo me he pensado lo típico en el instituto pues que me miran por ejemplo si hago, por ejemplo, en educación física si no corro lo suficiente o si no hago tal cosa, pero creo que es como más bien lo que yo he pensado. Pero que me hayan dicho directamente comentarios de mi físico ha sido por parte de mi familia.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

Creo que sí, pero porque normalmente cuando la gente lo usa no lo hacen... lo hacen con maldad, para que te sientas mal y para meterse contigo. Si yo por ejemplo lo uso hacia mí misma, porque la realidad es que sí, estoy gorda, yo a mí misma no me lo tomo como un insulto, pero sé que la gente si me lo dicen a mí, sí lo dicen como un insulto. Hombre pues obviamente dices: ¿por qué me tengo que sentir mal con el cuerpo que tengo? si a la que le afecta es a mí ¿por qué los demás tienen que opinar y hacerme sentir mal por algo que a ellos no les afecta.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Sí, muchísimas veces jajaja. Muchísimas veces, siempre, sí. He de decir que la mayoría de las veces ha sido por presión porque sí, porque me he sentido mal y por los comentarios, por mi familia, en general sí. Puede ser que últimamente lo haya intentado hacer por mí, pero creo que la gran mayoría ha sido por presión.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo, para comer fuera o para comprar ropa.

Sí. Yo creo que sí, en plan...Eh, por comer, o sea, no, nunca he dejado de comer de decir, mmm por preocuparme, pues no como, o delante de la gente, o sea, siempre he comido, lo que pasa es que sí es verdad que depende de con quién esté, si estoy con mis amigos más cercanos no tengo ningún problema, pero me ha pasado de estar con gente que no tengo tanta confianza y que son, pues, delgados por así decirlo, ehh a lo mejor he dicho: pues no voy a pedir tal cosa ¿sabes? a lo mejor me apetece comerme una hamburguesa con todo o con papas fritas pero a lo mejor tiro por un sándwich o algo así. Eh también me ha pasado, pues no querer ir a la playa con cierto grupo de gente porque sé que me van a mirar, o con mi madre que he ido de compras, pues eh, muchas veces he dicho: no me quiero probar tal cosa porque sé que me va a decir algún comentario.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Pues mira me acaba de venir a la mente, porque a mí me gusta mucho el dulce. Yo siempre he sido de dulce y lo típico de estás en un cumpleaños y hay tarta, tu propio cumpleaños y tú

quieres comerte un trozo de tarta, pero no un cachito, sino un trozo de tarta. Y a mí me han mirado y mi madre me ha dicho "vaya trozo de tarta te has cogido" o "deja de comer tarta" y es como, estoy en mi cumpleaños, si quiero comer tarta, puedo comer tarta, porque lo más seguro es que si yo no estuviera gorda, no me dirías ese comentario. Entonces es como, lo que yo he sentido es ¿por qué me lo dices a mí, pero si fuera otra persona no se lo dirías? El problema lo tienes tú realmente, no yo. Me parece muy injusto y me hace sentirme mal, como si el problema lo tengo yo, entonces luego empiezo a pensar ¿y por qué soy así? ¿por qué me gusta comer tanto? ¿es normal que me guste comer tanto? ¿sabes? Al final empiezas a crearte tú más problemas.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Sí, sí, sí. Hace poco tuve esa conversación con mi madre porque ella asegura que yo no estoy bien de salud y yo le dije, a ver sí es verdad que no he ido al médico recientemente, pero, ¿por qué das por hecho que tengo problemas de salud cuando incluso hago ejercicio e intento comer bien? Y si no bajo de peso a lo mejor es por mi constitución o por X motivos que no tienen nada que ver con problemas de salud.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Eh yo diría que sí, pero no puedo decir que me haya pasado personalmente porque la verdad es que no soy una persona que haya ido mucho al médico a no ser para cosas puntuales. Entonces no puedo decir que yo haya notado eso en mí, pero sé por muchos casos de otras personas que sí pasa.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

A ver creo que, personalmente yo creo que no es lo mismo, pero porque en general la sociedad machaca muchísimo a las mujeres gordas y no... o sea, siempre van a justificar eh... pues eso que es por problemas de salud, que eso no es normal, que tal. También pienso que la gente que ha sufrido acné o que tiene mucho vello también lo pasan bastante mal y también se les discrimina un montón, pero personalmente no creo que se sufre de la misma manera. Lo que creo también es que mucha gente no le da la importancia suficiente y cuando se habla de gordofobia eh... enseguida salta el comentario de: “no, pero a las personas que son muy flacas también se las discrimina” y es como, vale también se las discrimina, pero, ¿por qué siempre que se habla de gordofobia tienes que salir con... ¿Por qué no se habla del problema en sí? ¿por qué tienes que hablarlo de otras cosas? porque no tiene nada que ver. Es como, por qué tienes que quitar el foco a lo que... si te estoy diciendo que yo sufro. Por ejemplo, si sale el tema de conversación con unos amigos eh... pues me he sentido discriminada por mi peso, no sé qué, eh... te pueden decir: “ay, pues yo también me cuesta encontrar ropa porque soy muy delgada” y es como... jajaja personalmente no creo que se pueda comparar el problema de una persona que es muy delgada al encontrar ropa porque la gran mayoría de tiendas y de marcas y de todo eh... no están hechas para personas mm con cuerpos muy grandes o que se salen fuera de lo normativo. Entonces no creo que se pueda comparar y que se tenga que sacar el foco de esa manera.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Sí, claramente. Pues que no pueden hacer ejercicio, o que no pueden ser muy flexibles o que no pueden bailar, o sea, siempre, por ejemplo, si ves a una chica que baila super bien ¿sabes? pues es como “ay qué sorpresa que es gorda y baila bien”, jajaja o eso que es muy buena haciendo ejercicio, o por ejemplo también piensan que una persona, una chica gorda solo puede estar con alguien que tenga el listón muy bajo, no porque... ¿sabes? Por ejemplo, en el

ámbito laboral, si tienen que elegir a una mujer viendo una foto: una mujer delgada y una mujer gorda, da igual la preparación que tengas porque van a decir: “prefiero a la que se ve bien” o en una tienda que no tienen, o sea en una tienda de ropa por qué tiene que ser, ¿por qué solo pueden elegir a chicas que sean delgadas?, da igual porque la belleza es subjetiva, ¿por qué tiene que ser delgada? ¿por qué no puede ser dependiente de ropa una chica gorda? pues ahí está el tema. En plan trabajos que sean como de cara al público.

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

No, pero porque todo afecta siempre más a las mujeres. En todos los ámbitos a la mujer siempre se la deja por debajo en todo, entonces, no sé al hombre es como mmm pues sí, pues está gordo, pues vale. Porque como que a la mujer siempre se le machaca más, tiene que ser perfecta, eh... no sé, o sea jajaja no sabría decirte exactamente, pero no lo veo igual. No sé cómo que machacan mucho más a una mujer que esté gorda que a un hombre, no sé, es como que... mm ¿sabes? todos los actos estos, que una mujer se sienta en plan, pues no puedo ponerme un bikini para ir a la playa a lo mejor al hombre pues es que le da exactamente igual, pero con la mujer no. Yo creo que el machismo que hay, en plan la sociedad si ya es machista, o sea si ya con las mujeres en muchos ámbitos son así, pues con una mujer que esté gorda, afecta mucho más ¿no? O sea, creo que es eso, en plan...

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí, eh porque si no fuera, eh como la sociedad ha visto siempre que la mujer tiene que ser de cierta manera, o sea realmente el problema viene porque el resto de personas, eh como que machacan a las mujeres gordas. O sea, no es que la mujer gorda tenga el problema, sino que los demás son los que ven el problema, entonces es un problema de la sociedad. Y por cómo se ha formado, ¿sabes? esa idea de que la mujer tiene que ser de tal manera, o el cuerpo femenino.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Sería interesante. Sí, como has dicho, la homofobia o cualquier otro problema. O sea, si el trabajo social por ejemplo lucha por como la igualdad o que todo el mundo pues mmm tenga su dignidad, eh pues obviamente mm deberían también enfocarse en ese problema. Uff, es que no tengo ni idea, osea es que es muy difícil porque mmm cambiar, ¿cómo cambias de pensamiento a tanta gente? A ver es que hay mucha ignorancia sobre el tema, sensibilizar a la sociedad y dar información sobre... eh pero sí, eso. Dar más información, o sea visibilizar más que no todo es lo que ¿sabes? que hay muchos mitos que no son reales, como lo de que una persona gorda no hace ejercicio y que, porque puedes estar gorda y hacer ejercicio y no bajar de peso y estás haciendo ejercicio y tienes una dieta, o sea una vida sana y todo eso. Entonces pues, como mmm eso sensibilizar y dar a conocer información real y ¿sabes? A ver yo creo que es muy importante, porque la mayoría han sufrido bullying o discriminación entonces la parte de, o sea no se si terapia, pero como que a lo mejor trabajar con esas personas como ellos, ¿sabes? por qué se sienten mal, por qué ¿sabes? por qué piensan mal de sí mismos. Y que vean que eso no es así, o sea que no tienen por qué ¿sabes? que el problema no es suyo, que no tienen nada malo con su cuerpo. Entonces creo que eso a lo mejor, pues trabajar con esas personas de esa manera.

Entrevista 5.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 27 años y tengo la ESO.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

¿Serie o película? ¿Como era la película esta...? ¡Amor ciego! Amor ciego era de un chico que veía a todas las chicas gordas y le vino un gurú y le dijo que viera sólo lo bonito de cada persona. Y la tía era Gwyneth Paltrow y era súper gorda y para él era súper guapa. Me parece que era Amor ciego. Estaba espectacular porque él veía todo lo bonito de la gente, la tía, las chicas eran poco agraciadas y él las veía como no sé... las chicas de Woman Secret jajaja.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Conozco, lo he sufrido, lo han sufrido, y sí. Es que parece que tenemos miedo a la gordofobia no, perdón, a los gordos. Vemos un gordo y es como “ay, no quiero ser eso, uff”, “los gordos uf” “no quiero verme como eso, vamos a vomitar, bulimia, oh dios no”. O cuando vas a una tienda, voy a una tienda, voy, no sé cómo decirte a Stradivarius, me miran y... “esta tía no entra aquí. Esta tiene la 44, ¿para qué entra?”. Miedo a llegar a ser como esa persona, podría decirlo así más o menos. No sé la definición completa, pero por lo menos para mí es eso.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Pff... en todo. Desde cuando vas al Tinder, que ya vas, te sacas la foto de aquí a aquí (de la cabeza al pecho), “me encantan tus ojos, me encanta tu boca, me encanta todo”. Cuando le mandas una foto entera dicen, uy ghosting, que es la nueva forma de dejarte ahí jajaja... y tú “¿hola? ¿están ahí mis vidas?” y no están ahí. Desde eso e ir a una tienda y que te miren mal a cuando vas a un trabajo y te dicen: “es que eres gordita, no pintas nada aquí” y más en las que son de cara al público, que no sólo tienes que vender el producto sino venderte a ti para que el cliente se lleve el producto. Son tres ejemplos más o menos así que me pasan, no día a

día porque no es que estén todo el día diciéndome “la gorda”, no, no es verdad. Porque parece que cuanto más pasa el tiempo es mejor, no se da tanto.

Lo empecé a sufrir desde chiquita porque era alta. Imagínate, era la más alta de la clase y la más... no gorda, pero, tenía como dice mi madre “los flotadores” y era como: “ay la chica gordita... ¿tú eres amiga de esa?”. Desde el momento en que vas a la amiga gordita porque la amiga flaca no te atiende, desde ahí. No había un término, pero era como “bueno, la amiga... sí tu amiga esa... sí, sí a ver si viene o no viene” ajaja. Pero no había una palabra. Como la violencia de género no había nada, te pegaban y ya está y ahora hay un término para ello. Lo mismo con la gordofobia, que no es lo mismo, no es un símil, pero viene siendo lo mismo, que le han puesto una palabra. Pero sí.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

Según el contexto. Tú le puedes decir a alguien gorda y no se entera. Es la forma en la que puedes expresar las palabras porque tú puedes decir “gorda de mierda” uff, con la connotación y lo que nos gusta una connotación después. Que puedes decirle a una persona... es que tampoco “gordita”, “estas gordita” te lo intentan decir con cariño, pero te sienta igual, como una patada en el culo. O cuando vas al médico y te dicen: estás gorda. Pero ahí no te dicen... no te están llamando... no es un insulto sino es lo que eres, aunque preferiría que me llamaran obesa... aunque tampoco. Una persona obesa... es que no sé qué término está bien en lo de gorda, pero hay términos que sí y hay términos que no, es un follón.

Sí me han llamado gorda. O de esto que estás hablando con alguien y de esto que escuchas, como si fuera sorda, además de gorda, sorda: “la gorda esta que pesada es” y tu ah ¿sí? pues te vas a cagar, ¿me llamas gorda? pues te jodes y te aguantas.

Me he sentido como una patada en los cojones y no tengo, en los ovarios. Me sienta muy mal. Porque ni siquiera me conoces y ya me estás juzgando. Tú solo ves una persona gorda, no ves ni sentimientos, ni cómo es esa persona, hablando de chico o chica, da igual. Gordo o gorda, me da exactamente lo mismo. Tu solo ves un cuerpo que es gordo y para ti ya lo gordo ya no lo quieres. Ni siquiera te da el minuto, un minuto de hablar conmigo y saber cómo soy. Eso es lo malo, que la gente prejuzga. Igual que cuando vas a hacerte la analítica, te dicen: “como eres gorda, tienes que tener mal todo, tienes que tener mal el azúcar, mal la tensión”. Pues no señores yo tengo el azúcar espectacular y la tensión espectacular, el médico me ha dicho que estoy... pf. Y en cambio veo a una persona que no tiene la misma... que no tiene la misma, el mismo cuerpo que yo y después tiene un montón de problemas. No sé, es un poquito... pero la gente es así, poquito a poquito va a cambiar. No voy a ser tan mala, no voy a generalizar, no todo el mundo es así, pero todavía queda algún gilipollas por el mundo, pero bueno qué se le va a hacer, tiene que haber de todo en el mundo jajaja.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Pf... así de veces. Es más, hace dos años me hice en Dorsia, un método pose. El método pose lo que hace es, te meten por la boca un... es que no me acuerdo, es como la... un esto que se va aquí al estómago y lo va haciendo pequeñito. A mí me pusieron 18 grapas para hacerlo más pequeño. Pero el único músculo del cuerpo que si lo haces así y comes y hace así es el estómago. Me hice una operación, bajé un montón de kilos, todo el mundo me quería “qué guapa estás” “qué chupada de cara estás”, “estás super guapa”, “ay, ahora sí eres, con lo bonita que tenías la cara ahora el cuerpo lo vas a tener mejor” y tu ah, ahora sí soy aceptable, ahora sí me quiere la gente. Hice la operación, todo, y después vino el confinamiento y se me fue eso mira, así. Todo lo que había bajado lo subí y te digo yo que más. Esos comentarios así

hay un montón, así me lo dicen “con lo bonita que tu eres de cara y los ojos verditos... pero el cuerpo... uff el cuerpo” y vas tu aguantándote, vas comiéndote las palabras porque son gente mayor y a la gente mayor desde muy chiquita te dicen hay que respetarlos. Pero llega un momento que dices mira me voy a ir porque si no le voy a dar a esta señora una cachetada por decirme mierdas, porque lo que hace es atacar a mi autoestima, no me atacas al cuerpo. Si con cada crítica te llevaras un kilo, yo ya estaría flaca, yo sería un palo. Pero no, con eso me minas la autoestima, y si yo no tengo autoestima no me quiero, y si no me quiero no me quiere nadie. Por mucho que te quiera un montón de gente, si tú no te quieres para nada te vale. De verdad, ojalá con cada crítica se llevaran un kilo, todos ahí venga kilo para ti, kilo para ti, kilo para ti. Pero no, no se llevan kilos.

Cuanto más crecía de altura más iba... y te iban, como los niños pequeñitos que te ponían la línea que era progresiva subiendo, ¿no? Pues yo a medida que iba subiendo de altura, subía de kilos. Y me acuerdo de ir al médico y ponerme dietas. He estado casi toda mi vida con dietas: dieta de la proteína, dieta de 1500, dieta de 1000. Ahora estoy con una nutricionista nueva y me va bien, me va bien por ahora. Pero, a ver, no voy a echarle la culpa a la gente todo, es culpa mía porque yo he comido, pero si alguien no te apoya algunas veces te falta el sustento de que alguien te diga venga vamos a caminar, vamos a comer mejor. Porque si yo estoy comiéndome una ensalada que me sabe insípida que te la comes porque la dieta la pone y tengo que comérmela y ves una al lado, una persona que se está comiendo una hamburguesa, como que mucho ánimo no te da, porque te dan ganas de comerte esa hamburguesa. Es el apoyo de otra persona, es primordial. A no ser que vivas sola y te tengas que alimentar de tu propio reflejo. Pero siempre hay alguien que si te apoya es mejor, buscar un amigo o no sé un entrenador, aunque el propio entrenador te pone ahí “¡venga!”, tengo uno que: “sonríe, la vida es bonita, vas a bajar de peso” y tu: la vida no es bonita, pero para ti

si, para un rato contigo si. Pero si el ánimo es importante, la autoestima, el ánimo y no comer y aguantar y la ansiedad que te da, pero sí.

Lo he hecho por las dos, porque a veces cuando estoy con alguien digo: joder si fuera un poquito más flaca podría estar hablando con esa persona y después dices no, no, no, yo me quiero mucho, lo hago por mí. Mentira. No lo haces por ti. Lo haces uno, por ti y dos por la gente, porque así estas más cómoda, más guapa, la gente te ve más guapa, tu piensas que la gente te ve más guapa porque estas más flaca y puede ser que sin bajar de peso seas gordo para alguien y no te enteras, porque te llevas por lo que tu piensas y luego lo de tener que bajar kilos es en tu cabeza porque yo creo que la peor enfermedad que puede tener una persona es en la cabeza. Porque la cabeza empieza a rodar, que tú puedes bajar y seguir pensando: sigo estando gorda, nadie me quiere, buah, me comí de más esto, me comí un pan, ay mi madre. Y ahí vienen los trastornos de la gente que se mete los dedos para vomitar, conozco gente que dice lo mejor es eso para bajar y digo no lo mejor es eso no, te estás destrozando el cuerpo por dentro. Eso no mola, que la gente se piensa que no te quiere nadie. Con tus defectos, con tus virtudes, con tu cuerpo y sin tu cuerpo.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo, para comer fuera o para comprar ropa.

Sí, por ejemplo, cuando voy al gimnasio. Voy al gimnasio y veo a toda la gente ahí chupigraciosa haciendo spinning y digo cómo coño voy a meterme yo con este cuerpazo dentro de una bici. Que voy, me subo y estoy toda la vida baja, que se baja la braga, baja. Digo no, me quedo en la cinta, no molesto a nadie jajajaj, nadie ve nada y así hago pues algo, algo allí, mientras veo a todo el mundo pasando. Todo el mundo me saluda con cara de “ay,

mira se apuntó al gimnasio, menos mal que tenías unas joyas y tú qué simpáticos. Eso y en la ropa, porque bah, te compras una ropa en Kiabi, porque yo voy a comprar a Kiabi y dices tú: este pantalón me sirve. Cuando no me sirve eso es un drama, dentro de ese probador pasan muchísimas cosas, muchos estados de ánimo, desde la rabia, hasta el llanto a esto es porque la talla la modificaron, no soy yo, es la talla. La mente que es muy mala. O cuando como, cuando como después de comer y pasa un rato y digo pues no podría haberme comido la hamburguesa, podría haberme comido la mitad, pero es que la otra mitad pues me la como porque es que se pone mala. Que se le va a hacer que la comida es buenísima.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Las últimas veces que he salido ha sido con gente, con mi gente, no me sueltan esos improperios porque primero los mando a la mierda, segundo me viene el bajón y tercero es como bah me da igual, sigo comiendo, me da igual lo que me digan. Pero si en una ocasión me acuerdo de ir a un cumpleaños y de decir chos loco a ver si alguien coge, para yo coger y me acuerdo de coger en vez de uno, cuando una salchicha, las chistorras estas que se parten y no se partió bien y cogí en vez de una salchicha, dos partidas, o sea una partida. Y alguien me dijo: “ños dale menos a la cosa” ¿perdona? sí, sí, hay que compartir. Y tú, jajaja me estás diciendo que de todo un plato que justo voy y cojo una, hay una que esta partida y cojo esa y vienes tu a dar por culo. En ese momento voy, me agacho como cuando las señoras me decían que bonito cuerpo tienes, con esa cara, pero el cuerpo... te resignas, te callas, bajas la cabeza, cortas la salchicha a la mitad, te la comes con un disgusto que te cagas, te cae como una patada en el culo y sigues para adelante. Y empiezas tu ahí a rular y digo joder tío que

puta casualidad que me toco el gilipollas de siempre. Ya podría haber tardado un minuto más y este tío no me lo encontraba, pero siempre te lo encuentras. Hay siempre alguien. No en todas las comidas, voy a ser realista no en todas las comidas, pero siempre hay uno que mira y que dice chos loco, estás cañona y sigues comiendo. Y digo hombre, a ver, este cuerpo se tiene que alimentar de algo, de aire no me voy a alimentar, no si quieres de agua pero tengo que meterle algo, no sé, como tú. Hay gente que come mucho y no engorda pues yo todo lo que como se queda conmigo, como que me coge cariño la comida. Lo he intentado atajar, pero no, ni de coña, no se puede. La salchicha al final me sentó mal, fatal, como si me hubiera comido un cochino entero, por la mísera mierda de salchicha, que no era ni... vamos. Y después me quede con hambre y digo no como más, bebo agua, por si acaso me vean beber refresco y me digan: “refresquito” jajaja. Me ha pasado, me ha pasado. O esconderme para comerme algo. Pero no siempre a ver, no siempre voy a ser sincera, pero siempre hay algún gilipollas. Yo creo que a mí me toca un gilipollas por vida, pues yo me estoy recogiendo a todos los que vienen por allí me vienen a mí.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Sí. “Claro, es que como estas gordita seguro que tienes un montón de cosas, los triglicéridos,”. Es verdad, es verdad que al estar gordita tengo más posibilidades que otra persona de tener problemas en el corazón, en los pulmones y un montón de enfermedades que yo tengo más “cosas” para que lo tenga otra persona. Pero macho, de eso a “como estás gordita seguro que tienes azúcar”. Pues no tengo azúcar, no tengo triglicéridos. Tengo todo espectacular. Y la gente es como “claro, como estas gordita tienes que tenerlo todo fatal, todo, todo, todo”. Y ay, me cae como una patada en el culo, como todo y mal. Mal. Mal porque tu me has visto una vez comer, tu solo has visto mi cuerpo, pero no sabes lo que como

en todo el día. Yo puede ser que me esté alimentando como una cabra a lechuga, no baje kilos, pero tu veas que estoy gordita. Presuponer que yo me alimento mal. En algún momento me alimentare mal pero yo no estoy todo el día comiendo hamburguesa. Y de ahí que la gente piense que yo estoy mal porque estoy gordita... es que tío. Vamos los dos al mismo médico y a mi me va a decir que estoy gordita, si, y a ti te van a decir: “estas espectacular, pero tienes esto mal, tienes el hierro bajo, tienes triglicéridos, tienes problemas de lo otro...” y tu pues mira yo no tengo problema, no sé, por algún lado tendré que tener algún beneficio.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Sí y según el medico que te encuentres porque hay médicos que son espectaculares, que te hacen sentir bien, te digo y te repito, te dicen que estas gorda u obesa y tú no te enteras. Tú estás hablando con ella con naturalidad que le dices todos tus sentimientos, eso es como un psicólogo, llegar, te sientas y le cantas. Pero hay otros, que es que “es que estás gorda”, “gorda”. Si contara cada vez que me dice gorda en un mismo discurso que son media hora de médico, sería rica. Si me dieran un euro. “porque estás gorda”, “tu edad, gorda”, “es que estás gorda”, “problemas de corazón, gorda”, “gorda”. Y tu ya como me suelte una gorda más pues mira. Y voy con mi madre y mi madre siempre me dice “tranquila” y digo no, mi modo zen se murió, desde que entré por el esto y ya el medico te hecha la visual de arriba a abajo. Que ya sabe, como que entran en modo auto y dicen “gorda”, “problemas de corazón, gorda”, “problemas de pulmones, gordita”, “uf le tengo que mandar algo para que baje de peso”, “la pobre está fatal” y yo solo te vengo a decir que me pongas una dieta, ¿sabes? jaja, no a que me digas... Hace poquito fui al médico de cabecera, fui porque tenía que hacerme las analíticas, que me dijo el que hacía mucho tiempo que con la seguridad social hace mucho que no me hago una analítica pero con el seguro privado si tengo. Le pedí una cita de eso y el

dentista. Y cuando salí que fui a pedir cita para la analítica y para el dentista, la chica que estaba fuera, que no tiene nada que ver con un médico, la chica que te pone la cita me dice: “la cita para la analítica, la cita para el dentista, ¿y para el endocrino?” digo ¿cómo? digo ¿hola? jajaja what the fuck. Digo no mi amor, el endocrino no. El dentista para los dientes, que hay un diente que se me está cayendo y la analítica porque hace un montón de tiempo que no me miran los triglicéridos y todo eso. Me quedé con una cara de ¿tú eres tonta? o no sé ¿te falta algo? ¿El tacto donde lo tienes en el culo? Vamos y mi madre estaba atrás, mi madre es modo zen, mi madre es todo lo contrario que yo y dice: “jolín con el comentario” y digo ah mira te diste cuenta. Que capaz que, a una chica, si yo hubiera estado 20 o 30 kilos menos no me pregunta eso. Pero sí, me ha pasado, me ha pasado, y hace poquito. Me quedé como ¿perdona? Que no suele pasar, volvemos a lo mismo, que puede ser que te encuentres a un médico que te cagas, que me he encontrado, un montón. Me he encontrado dos o tres médicos que son espectaculares. Pero hay otros que te miran y desde chiquitita. Porque tengo una vecina que tiene la niña que ya va en ese páramo que va subiendo, va subiendo de peso, va subiendo de altura, y el peso va subiendo más que la altura y ya le van diciendo desde pequeña “es que estar gorda no está bien”. Y eso es una creencia que te ponen y vas “estar gorda no está bien”, “si estoy gorda no me quieren” ,... lo malo de las creencias que nos imponen desde pequeñitas.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

Yo creo que es según la persona. A mí me puede costar más lo de la gordura y para encontrarme con otra chica que esté en el mismo cuerpo que yo, para ella sea más grave el pelo. Yo creo que es según los estándares que tengas, no sé cómo decirlo. Según como lo mires tu. Porque para mí puede ser muy fuerte haber suspendido un examen y para ti... no sé,

poner mal una coma. Para mí ahora mismo es peor la gordura. Tengo pelo, tengo acné, pero para mí la gordura es como, ostras, es que jo. Es lo primero que ve una persona. Que después me ve el acné y me ve los pelos, pero bueno, de espaldas ve lo gorda que soy. Es que es según la persona que te topes, porque puedes encontrarte una persona que vea de ti la gordura y otra que vea otra cosa. Que te vea como “mira... gordita, pero tiene pelos en los brazos” y tu joder tío, mira que hay defectos y tu me sacas los pelos de los brazos. Pero sí, es según la persona que te pilles.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Sí, cada vez menos, cada vez menos porque ya cuando entras a un sitio no te miran, no tanto, a ver en las tiendas lo típico. Pero ya no te miran tanto. Yo misma siendo gordita, he visto gente, es un error por mí porque yo lo sufro y hago que lo pueda sufrir otra persona. Cuando veo a otra persona que está aún más obesa que yo, te quedas con cara de... lo malo, la mente es cruel, “que pena, mira, que gordita”. Digo claro, digo esa persona puede estar mirándome a mí y decir: “pues yo quiero el cuerpo de ella, porque tiene menos peso que yo”. Es todo como una cadena, como el pez que se muerde la cola. Yo también lo he hecho. Es un acto que no lo hago queriendo, pero lo hago. No voy a decir mentiras, yo también veo gente gordita y digo joder la tía. Pero no se me ocurre en mi vida de decir “eso es que comió mucho”, porque puede tener un problema de hipertiroidismo, o la tiroides y puede ser que sea eso, o haya tenido un montón de problemas y haya llegado a eso. Lo que pasa es que nadie llega a ese momento, sino que está gorda porque comió, fin. También en temas de trabajo, depende del trabajo que te encuentres, porque yo he trabajado siempre en los supermercados, pero me acuerdo de una vez cuando estuve viviendo en Madrid que me presenté para esto tipo... como lo venden en Carrefour, que tienes que ir de Merchandising a presentar, y me acuerdo que me dijo el chico sí, estábamos buscando gente con este perfil, pero cuando me vio, ya,

quieras o no, yo no soy psicóloga, pero ves un cambio en la carita de la gente y dices tu mmm voy a seguir buscando trabajo. No siempre, porque en los supermercados yo he visto gente de todo tipo, pero es según el trabajo que te encuentres. Hombre, modelo no voy a ser, o sí. Ahora estamos super guay, ahora “oh, si, Zara amplía hasta el 48, hay desfiles de gorditas, hay tiendas de gorditas” y tu maravilloso, no me tengo que ir al quinto coño a buscar una ropa o ponerme una ropa que esta designada para una persona que tiene más años que yo y ponermela porque no me cabe otra cosa. Pero por ejemplo las azafatas, yo nunca he visto, nunca, puede que exista una azafata gordita, nunca la he visto, que puede ser que exista, pero en tu cabeza promedias a: chica guapa- azafata, chica guapa- vende perfumería. Por los estándares de la belleza, que puede ser muy abstracto. Que, para una, para mí misma, la chica guapa es la que trabaja de cara al público. Yo soy la que va al super y te pone las cosas en la bolsa jajaja, te saca una sonrisa y te vas tan contento. Como cuando, me paso una vez con un cliente, que no sabía mi nombre, era inglés, y lo primero que le salió por la boca fue: “sí, la chica gordita” y digo ah claro, soy la chica gordita, pero porque no sabe mi nombre. Pero es lo primero que te llevas en la mente, la chica flaquita, la chica que le falta, que tiene una cana. Es lo primero que vemos. Ya cuando me pones nombre, pues mira. Si me dices mi nombre en vez de la chica amiga de otra persona, la gordita, ya como que me quedo más tranquila jajaja.

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

No voy a ser... es que todavía no he visto a un chico que reclame, pero no por el hecho de que no lo pase, sino porque tiene vergüenza de decirlo. Porque hace poquito hice un curso sobre la violencia de género y dentro de ahí se veía que los hombres no pueden llorar, que las mujeres somos las sensibles, que tenemos que ser así, asa, y yo creo que hay muchos hombres que lo sufren y no lo dicen. Que es como, una dice: “él no lo sufre, es hombre” no,

mentira, él sí lo sufre, lo que pasa que tu no lo ves. El sufrimiento, uno lleva la procesión por dentro y tú no sabes lo que está sufriendo cada uno. Igual que veo a un chico gordito y digo “ay el pobre” jaja cuando yo... Ellos lo interiorizan más, nosotras somos más las que... eh... hay una web en Instagram que se llama croquetamente, que hace sketch sobre gente gorda, después hay una página que se llama will oversize que son todas chicas que dicen sus testimonios y tienen libros, que hace poquito compre uno, pero todavía no hay ningún chico que haya pasado a la palestra para decir: “mira, a mi también me pasa”. Yo creo que es más bien por la vergüenza, no por el hecho de que no lo sufra, porque seguro que lo sufre, sí.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí, porque te ponen que tu cuerpo no es el estándar bonito, te dicen que no, no estás dentro de, ay no sé cómo decirte. Te ves los anuncios, todavía no he visto a una mujer gordita haciendo un anuncio. Ni uno. Bueno, cuando sale Shein curvy o algún curvy, que es la moda chachi que te dicen para decirte gordita. Hombre yo prefiero curvy, que me digan eres una chica curvy, no una chica gorda. Gorda me suena más mal. Pero, sí, puede ser que sí. Porque yo puedo pensar que estoy gorda, pero si lo piensa otra persona te duele más, porque te llevas más por la opinión de los demás. Eso es malo porque quieras o no todas tus decisiones van a formar parte de lo que piensen los demás, y si el de al lado piensa que estás gorda o que tienes un dedo más largo que el otro, lo vas a pensar tú, aunque no sea verdad. Sí es social, sí, sí, sí, insisto, sí.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Sí, Hace poquito fui a la nutricionista y hay unas inyecciones que te dan para bajar kilos. Que son recetadas para otra cosa pero que pueden ayudarte a bajar kilos. Pero como la gordura no

está dentro de las enfermedades, no se declara como enfermedad, eso lo tengo que pagar yo. Yo creo que el Gobierno de Canarias no ha puesto a gente como psicólogos, nutricionistas, para que nos enseñen desde pequeños. Siempre te dan la charlita de: “cómete una manzana en vez de una hamburguesa”. Tú sabes lo que tienes que comer, sabes lo que está bien y lo que está mal. Pero lo que pasa es que nadie ha invertido su tiempo en por qué comes de más, qué te lleva a comer mal. Que no estoy comparándolo con la homofobia porque ha sido gente más castigada, pero que a la gente gorda también la han castigado, pero a duro. Porque básicamente es lo que te dice el médico: “estás gorda porque comiste de más o comiste mal”. Puede ser que tenga un problema psicológico que la forma en la que yo expreso que estoy mejor es comiendome una chocolatina. Si me como esa chocolatina me siento bien, aunque dentro de 15 minutos me arrepiento de comerme la chocolatina. Hay que ayudar a la gente, no sólo decirte “gorda”. No. Explica por qué. Te voy a explicar por qué he llegado a este momento, a estar así. No todo es blanco o negro. Pero que habría que tener algo para la gente, sí, algo para que te expreses. Debería buscar, es como cuando te dicen las charlas estas de educación sexual que sólo te dicen cómo ponerte el condón y vete tú. No. Tienen que hacerse charlas profundas, no todo es la alimentación, señores. Da igual que yo coma bien si mi cabeza no está bien. Si yo busco alivio en la comida es por algo. Un gabinete, un, no sé. Como es intervención social, imagínate, por ejemplo, pero intervención en cuanto a esto, porque volvemos a lo mismo, yo no estoy gorda porque quiero, todo el mundo no está gordo porque quiere. Habría que buscar gente que sepa mmm... empatizar con la otra persona, no es machacarme, es ayudarme, si tú me ayudas, capaz que entre los dos tenemos más resultados que yo sola. Tienes que buscar a gente que no ponga caras, porque es importante. Lo primero que te dicen cuando estás delante de una persona, seas cajero, seas psicóloga... no expreses ningún disgusto, porque esa persona se está desnudando frente a ti, te está diciendo sus

problemas y tú te lo estás pasando por el forro de los cojones. Eso es lo malo. ¿Pero que debería haber algo? sí, psicólogos, nutricionistas, lo importante son los psicólogos, porque conozco a un montón de gente que ha ido a psicólogos, pero porque no se quieren, por la autoestima. Si no refuerzas la autoestima ¿para qué quieres una dieta? Bajas kilos, pero te seguirás viendo fea, te seguirás viendo gorda. Aunque bajes los kilos que te sobran. Te ves horrible. La autoestima, sí. Psicólogos, nutricionistas y que haya como un curso para ellos mismos, para que empaticen, para que no hagan el fallo que tienen con la sociedad de mirarte y decirte “gorda”, “comes mucho”. No. Déjame que te explique coño, que si no me conoces no sabes cuál es mi historia.

Entrevista 6.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Pues tengo 22 años y estoy en el último año de mi carrera universitaria.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Eh... pues no... pues que está poco visibilizado y que esto tendría que visibilizarse más.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Ehh... Me suena de oírlo, pero saber qué significa en profundidad no. Ehh.. yo lo definiría como el miedo o el odio hacia una persona que esté gorda o... que tenga sobrepeso.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? Sí ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Sí. En el instituto. Eh... por ejemplo cuando las chicas en el instituto eran todas flaquitas y no se querían llevar conmigo porque yo era gorda. No querían ser amigas mías.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te lo han llamado? ¿Cómo te has sentido?

Eh... debería decir que no, pero sí... eh... no debería ser un insulto porque estar gordo no significa que sea malo, pero digo que sí porque en mi vida estar gorda me ha afectado negativamente. Sí me han llamado así un montón de veces. Me he sentido... Eh... pues mal, discriminada, como... ehh... inferior.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Ufff... innumerables veces. Por ambas cosas.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo?

Sí, un montón de veces, ir a la playa, por ejemplo, o hacer deporte o ponerme algún tipo de ropa.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Pues... me hizo sentir como si yo fuera aquí... una vaca burra... en plan... como que me lo estoy comiendo todo, que todo sea pa' mi ... ehhh... por ejemplo ... “¿estás comiendo tanto? “Yo te he visto comer por lo menos como 4 arepas”, como un ejemplo, o “yo solo me he comido 2”, “¿estás comiendo tanto? deja de comer” ... cosas así.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Pues sí. Que están muy equivocadas porque, por ejemplo, en mi caso... yo... mmm... llevo un seguimiento médico en el que mis médicos me dicen que yo estoy muy sana, que mi peso no tiene nada que ver con mi salud.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

No, por lo menos yo no me he sentido así. Mi experiencia ha sido bastante buena, me han tratado bastante bien ... en plan han sido super atentos. A lo mejor en un caso puntual, pero no siempre... Mmm por ejemplo... a lo mejor cuando me hice algún esguince o algo... me decían “deberías bajar de peso no sé qué”

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

No. La persona gorda sufre muchísimo más que la persona que tiene acné, porque tiene una presión social diferente.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Demasiados... ehh.... Pues por ejemplo que las personas gordas son vagas y hay muchísimas personas gordas que hacen un montón de deporte... que las personas gordas son sedentarias y no lo son... hay personas gordas que comen sanísimo y no por ello tienen que ser flacas... ehh no sé qué más se me ocurre... no se...

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

No, afectan más a las mujeres, porque está la presión del papel de la mujer, la mujer siempre tiene que ser muy femenina y tiene que... cumplir con el canon de belleza y el hombre no.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social?, ¿Por qué?

Sí, porque no se tiene que discriminar a las personas por su condición física.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Claro, porque pueden tratar un montón de traumas y de todo... también. Mmmm... hombre... desde nuestro papel de Trabajadores Sociales haciendo campañas de sensibilización obviamente... los psicólogos también haciendo terapia con estas personas y no sé... el resto de la sociedad diciendo que es algo normal y que no es un problema... o sea normalizar la diversidad de cuerpos.

Entrevista 7.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 21 y actualmente estoy en 2º de carrera, estudio Comunicación Audiovisual.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Vale... ammm... no sé si es la protagonista, pero... la de "Pitch Perfect" tal vez... la de Dando la Nota o algo así... que de hecho se llama Amy La Gorda jajaj muy fuerte todo. Es la única en realidad que se me viene ahora... porque ...Creo que como utilizamos las películas como medio de entretenimiento y ... la idealización de la mujer perfecta mm súper delgada pues no van a poner ahí a una gorda que nadie quiere ver... supuestamente.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Emm... no lo conozco de decir "ay lo he leído en el diccionario" pero... supongo que es la discriminación hacia un grupo o hacia las personas que tienen un peso que no encaja con el canon de la sociedad.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? Sí ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia?

Am.... Creo que desde pequeña y... ahora que lo veo, veo las fotos y ni si quiera era gorda en ese momento, solamente que era más gorda que el resto de las chicas de mi edad y.... y por ninguna razón aparente, simplemente porque no era gorda, pero era más gorda que el resto entonces siempre era “la gorda” ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido? Emm... lo típico que estás de fiesta con un montón de amigas muy guapas y super delgadas y super... con sus ropas divinas que todas pueden comprar porque... ¿sabes? y lo típico que vienen chicos a invitarlas a todas a bailar y a ti nadie te pregunta porque ¿sabes? Eres la gorda y quien le va a preguntar a la gorda si quiere bailar o si quiere una copa. Pero porque realmente no cabes en el canon de lo que a la gente le gusta.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te lo han llamado?, ¿Cómo te has sentido?

No, yo creo que la gente lo hace ver como un insulto en plan la gente usa de forma ofensiva como para hacerte daño, pero en realidad es un adjetivo calificativo, que la gente lo usa de forma despectiva sí, pero para mí, no lo es. Si, me han llamado así muchísimas veces. Emmm... yo creo que todo depende de... primero de cómo te lo tomes, o sea si te importa la opinión de esa persona es muy distinto a que te lo diga alguien cualquiera por la calle... pero... como te digo es la forma en la que te lo dicen no es la palabra gorda porque whatever..., es la forma despectiva de tratarte por ser gorda. Yo creo que todo depende del momento en el que te lo digan porque hay veces que sí dices “joder...” o sea de cómo estés en ese momento, pero... yo creo que todo depende de quién te lo diga, por ejemplo imagínate que hay alguien caminando por la calle y me dice gorda pues “ok” pero en plan ponte que estoy en el trabajo y yo que sé... mi jefe me dice “no... la gorda esta...” ¿sabes? No es lo

mismo, y eso si me ofendería porque es alguien que me conocería y no tiene por qué tratarme así ... en cambio si es alguien X por la calle pues no sé me daría más igual, pero si fuese de mi entorno pues eso.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Sí, numerosas veces. Emmm... las dos, pero ¿sabes cuál es la diferencia? Que cuando lo hice porque quería yo y no porque me lo impuso la sociedad, sí bajé de peso. Pero cuando lo he hecho por presión acabas entrando en un bucle de frustración en el que quiero bajar de peso, lo intento, no lo logro, entonces vuelvo a comer, entonces vuelve a empezar y es como un ciclo, un bucle del que no acabas de salir.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo?

Sí, emmmm... sobre todo, por ejemplo, si sales a comprar ropa, a veces ni siquiera entro a tiendas porque digo ah seguro que aquí no va a haber mi talla y no sé cómo que también ahora que he bajado de peso pues como que... me doy cuenta de que antes no hacía tantas cosas por mi peso... Bueno por ejemplo, a mí me daba vergüenza salir con alguien por mi peso, entonces ahora he bajado unos 15 o 17 kilos y después de eso fue como ¡ah mira! Ahora me das más igual como que me sentí más aceptada en el mundo de salir con alguien solo por haber bajado de peso, o me sentí preparada ¿me entiendes? Y como que dije ahora sí puedo entrar en ese mundo. Es que es tan absurdo todo... porque la gente no sabe lo que pasa en tu vida ni por qué eres gordo ni por qué no lo eres...en fin... o sea es que los cuerpos son distintos ¿sabes? Y hay gente que es feliz siendo gorda, entonces por que los discriminamos ¿por qué es despectivo? No todas las personas gordas quieren ser flacas.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Vergüenza... es como si... pones a dos chicas, a una gorda y a una flaca, y estamos comiendo exactamente lo mismo, probablemente se lo van a decir a la gorda sólo por su peso, entonces solo de pensarlo pues me daría vergüenza y me sentiría cohibida de seguir comiendo por ese comentario, aunque la persona de al lado o sea no se lo dirían.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Sí. Es lo típico de que aparentemente por ser gordo tienes problemas de diabetes o... la tensión... o eres una persona más de riesgo que una persona delgada, no sé quién dijo que las personas delgadas son más sanas. Es que, de hecho, si miramos la historia, antes eran las personas gordas las que eran sanas. La gente cree que cuanto más pesas, más problemas de salud tienes, no quiero decir que no exista el caso, pero no tienes por qué.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Sí, sobre todo, porque en mi caso me ha pasado en dos ocasiones. La primera fue porque tuve problemas de rodillas, porque me caí, no por estar gorda, y decían que era porque estaba gorda. Y la segunda, en mi familia en general tenemos los pechos muy grandes y me dicen que no, que no me los pueden operar y que para eso que baje de peso y ya se me va el problema, pero no tiene nada que ver, o sea es de familia. Esas experiencias me han pasado en consultas médicas, y me resulta absurdo, si vamos a lo de que me caí fue porque me caí literalmente sobre mis rodillas, me tropecé con un muro, o sea es que no tiene ningún

sentido... si puedo entender que una persona gorda puede hacerse más daño pero no tiene nada que ver porque si una persona flaca se hubiese caído de la misma forma también se habría fracturado algo... es que en fin... y con lo del pecho... no sé... es que ya me lo han dicho tantas veces de “tienes que bajar de peso si quieres que te operes” en plan para qué te las vamos a reducir, mejor baja de peso y hemos solventado el problema.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

Eh.... No creo que sea lo mismo, supongo que tendrán sus complejos, pero creo que el acné será una fase de la vida que pasas y como que todos sabemos que existe esa fase del crecimiento entonces todos pensamos “ya se le pasará” en cambio con la persona gorda es” ah eres gorda porque tu decidiste comer y ser gorda”.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Sí, porque la gente como que asume unas cosas de ti solamente por tu peso. En plan... es como si lo vemos en películas, las delgadas siempre son las cools las cheerleaders, en cambio la gorda es la tímida, la que nadie quiere, es la nadie, la que hace galletas, hornea cosas... De hecho, el otro día estaba viendo la serie esta de Netflix, Winx, y me pareció tan mal que el único momento en el que se hornean brownies, nadie sabe hornear solo la gorda jajaja no lo entiendo. Como que tienen que ser personas más tranquilas... y se asume que es una persona insegura, tímida... que es ... más reservada, introvertida también yo creo que la gente lo asume... por ejemplo en este caso en las series, en el mundo del cine, la gorda siempre es la amiga de, la tímida... no sé...

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

No, yo creo que como tenemos esa imagen tan preconcebida de la mujer bueno... como que están tan idealizados los cánones de belleza de la mujer, que para los hombres también

existen, pero en los hombres el pensamiento ideal de la mujer es la típica mujer delgada, que se le marca la figura perfecta... en cambio, yo creo que en ese aspecto los hombres como que no le dan tanta importancia a su propio físico, de hecho en los grupos de amigos siempre está el flaco super musculoso, pero siempre está el amigo normal, hasta gordo podemos decir y no pasa nada, pero en el grupo de amigas donde está la guapísima siempre está la gorda, y la gorda siempre es como la que no hace nada... entonces no es lo mismo ni sufren el mismo tipo de bullying ni discriminación... hasta en la ropa, es decir, la ropa de hombre es como más fácil... no sé por ejemplo imagínate dos tiendas, el tipo de ropa en una tienda de mujeres varía en cuanto al tipo de cuerpo, o sea los crop tops, los tops, los shorts, este tipo de ropa está hecha para chicas delgadas, que pueden hacer tallas para chicas grandes, pero no te queda... o sea... no... da igual como te lo pongas, no te va a quedar nunca, en cambio para los hombres es más fácil, pueden hacer ropa simplemente la ropa de hombre en diferentes tallas y les va a quedar siempre. O sea, me refiero a que, si me pongo un crop top de mi talla, nunca me va a quedar estéticamente bien, porque siempre me va a quedar corto o sea no te tapa lo que te tiene que tapar, o sea lo que le taparía a la chica delgada que se lo compre de su talla no me lo taparía a mi aunque fuese mi talla.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí, yo no tengo ningún problema con mi peso, pero la gente aparentemente sí ... por alguna razón para los demás resulta incómodo o feo ser gordo... como he dicho antes jajaj estos cánones o esta idealización de la figura que tenemos, entonces como te sobra peso aparentemente, no encajas en estos límites puestos por yo no sé quién, entonces dejas de encajar en la sociedad y te conviertes en un problema para ellos que... no se cuales... pero te conviertes en un problema para ellos.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Sí, o sea... yo creo que en plan... no se trata de generar un movimiento, yo creo que todo se trata de educación, y bueno si en las películas empezáramos a normalizar otros tipos de cuerpos o que se normalizara directamente el peso, no hablo de la gordura, sino de todos los tipos de peso, eso ya genera una reacción en la gente, porque al final repetimos acciones, entonces si dejáramos de utilizar los mismo clichés de, por ejemplo, de la televisión hablo yo, a la gorda es siempre a la que se le hace bullying o a la que se le tumban los libros en la típica película americana, con pequeños cambios como esos de que dejaran de suceder por muy película que sea, ya eso es un cambio, y en los colegios que de verdad se enseñara o se tratara todo esto de los problemas alimenticios, pero de verdad, no lo típico de que tienes una clase de “ay chicos hoy vamos a ver la anorexia” no, o sea que de verdad se enseñara de nutrición ... a ver es que hay gente que es gorda, no porque quiera, sino porque no sabe cómo comer mejor... si tal vez nos enseñaran a comer bien... porque la gente a veces es flaca, no porque lo sea sino porque no sabe comer... entonces yo creo que se trata de aceptación, de educación y de formación ... es que no sé... si estas cosas nos las enseñaran desde el principio, y dejáramos de normalizar ciertos comportamientos ya sería un súper cambio... porque, por ejemplo todo el drama que hubo con las películas de Harry Potter, porque no habían negros, ¿Por qué normalizamos eso y por qué ahora todos incluimos personas de distintas razas en las películas? Pero nunca incluimos a personas gordas en las películas, y si se les incluye es con el bullying, con la ridiculización... si los incluyéramos como personajes relevantes, “normales” y no como la persona gorda, yo creo que habría futuras generaciones que crezcan con buen contenido audiovisual... entonces por qué no tenemos personajes gordos que tengan

trama, que tengan su propia trama alrededor ¿por qué? ¿No es relevante su vida por ser gordo? No lo entiendo...

Entrevista 8.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 26 años y mi nivel de estudios es universitario.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Déjame pensar, ... hombre, Betty la fea, la novela, que era gorda ella... ¿no? pero luego cambió. Espera, Betty la fea es la de mi tiempo, porque luego dieron Betty la fea, me acuerdo en Telecinco y no era la misma Betty, esa Betty era más flaca, entonces claro... Lo normativo es que sea una chica delgada, mona, y tal, sea pobre o rica, esa es la diferencia quizás, pero en cuanto a físico, mayoritariamente todas son iguales, o sea, delgadas y poco más.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Sí lo conozco, quizás no sé exactamente su definición, pero sí lo conozco. Vale creo que es como tener miedo o asco a las personas gordas, básicamente.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Sí, hombre a lo mejor discriminación como tal... pero a lo mejor miradas o cuchicheos, ¿sabes? a lo mejor no te puedo decir una edad exacta en la cual, pero por ejemplo en el trabajo el otro día con los usuarios me pasó, ¿sabes? y nada, claro que me sentí mal.

Simplemente estábamos haciendo actividades, con el tema, jugando pues con TRX, haciendo actividades de TRX, a lo mejor con la comba, tal, y claro yo hoy fui a coger la comba y uno

de los usuarios dijo: no, no, tú muy grande, tu no vas a poder. ¿sabes? como estaba muy grande, pues no iba a poder y se rió ¿sabes? en plan “jajaja”, pero bueno que yo le paré las patas y después me vino a pedir perdón ¿sabes? pero sí, pero pasa. Después el chico, no sé si estaría enrralado o algo, es raro, ¿sabes? es raro, es la primera vez que en el trabajo me pasa.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

Yo creo que depende del tono que le dé o de la forma en que se lo diga, puede ser un insulto, la expresión quizás, o en el contexto que estés también. Sí claro, en el trabajo justamente hace nada.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Sí, un montón de veces con dietas. Yo creo que han sido ambas, porque he querido y también por encajar o querer encajar en prototipos o en lo establecido socialmente.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo, para comer fuera o para comprar ropa.

Yo a lo mejor, lo típico de no entrar a las tiendas, a lo mejor la típica tienda de Stradivarius, aunque ahora, hoy por hoy están cambiando las tallas, pero bueno que sigue pasando ¿no? y decir no, aquí yo no voy a entrar. O entrar a una tienda y preguntar: “mira, ¿esta talla?” y dicen no, no, no. Y que te mire raro la dependienta como en plan, mira, sabes perfectamente que aquí no está tu talla, o sea si, ¿a eso por ejemplo? Pues eso, eso sí. A lo mejor, eso evitar entrar a alguna tienda de ropa por eso.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Sí, o por ejemplo estar comiendo en una reunión, a lo mejor hasta con tu propia familia, y que te vean raro, como en plan para ya de comer, ¿sabes? Hombre te sientes fatal, porque es en plan, yo no me meto con las cantidades que comes tú o dejas de comer. O, al contrario, en plan, comes poco, porque yo, yo no sé el sistema hormonal o demás, a veces como súper poco y me lleno súper rápido y te miran como en plan ¿por qué estás gorda si comes super poco, sabes? que solo ven el tema de la comida como gordo- flaco y a lo mejor no. O ir a comer a un bar, con mi pareja o con lo que sea y a lo mejor yo pedirme un bocadillo para mí y él una pulguita y es en plan ¿sabes? se quedan como en plan “ños”.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Sí, claro, claro, pero una de las rabias, o sea rabia esa interna por así decirlo, porque la gente dice no, está gorda y tiene que tener azúcar, tiene que tener colesterol, tiene que tener no sé qué y yo por suerte la verdad, estoy gorda, sí, lo reconozco o estoy fuera de los pesos normales, o de las tallas normales, pero nunca he tenido azúcar, nunca he tenido ¿sabes? mis analíticas siempre son perfectas, por suerte, hasta ahora. Entonces claro, da rabia porque dices... a lo mejor estoy, mi peso, o sea cuando yo he ganado mayor peso ha sido por tema hormonal ¿sabes? y por tema de anticonceptivos y temas hormonales y demás. Entonces la gente es muy ignorante y piensan que simplemente estás gorda o estás flaca por comer más o por comer menos.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Si, si, si me ha pasado, por ejemplo, ¿cuándo fue? creo que fue en el ginecólogo. Una de las primeras veces que fui a hacerme una citología, una citología que es algo ¿sabes? no sé, que no tiene nada que ver con el peso y me acuerdo que me dijo la chica: “bueno deberías bajar un poco de peso”, digo, ¿alguien te ha preguntado a ti si quiero bajarlo o no? Vine a hacerme una citología ¿sabes? que no tiene nada que ver. O yo que sé, es que no se, me ha pasado, es algo habitual que te suele pasar, que vayas por una cosa y te digan lo del peso. O por ejemplo, ahora tengo otro ejemplo que fue, cuando estuve yendo a rehabilitación, por el tema de cuando tuve un accidente y demás, eran las cervicales y me dijeron: “bueno, también deberías bajar de peso” no sé qué no sé cuánto. Digo, entiendo que tenga que bajar de peso, pero, que vengo por las cervicales ¿sabes? que tengo un dolor en las cervicales de un accidente que tuve.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

No, yo creo que por el tema del peso te machacan mucho más que con el tema de otra cosa, vamos. Como, o sea si eres más velluda que otra persona, que a lo mejor la persona que lo sufre es consciente de ello, pero no todo el mundo te va a decir: “ños ni más pelo tienes” o no sé.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Claro, un montón. Pues por ejemplo el tema que me preguntaste antes, de la comida, que por ejemplo una persona gorda es porque come mucho, o porque come mal y a lo mejor no es así para nada. ¿Sabes? a lo mejor es una persona que se cuida, que hace ejercicio, que hace

deporte, pero bueno, por ciertas circunstancias pues está más rellenita o ¿sabes? yo que se. O lo del médico, por ejemplo, también.

13 ¿Crees que la gordofobia afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

Creo que no, creo que no, porque a nivel social y a nivel televisión, a nivel... yo creo que se juzga más a una mujer gorda que a un chico gordo, vamos. Yo creo que eso viene ya por el sistema, pues no se si es por el sector económico en cuanto a ventas, porque a lo mejor vende más, una imagen delgada y demás, sí a nivel de estereotipos o no sé.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí claro, o sea sí porque las personas no deberíamos juzgar a nadie por su peso, o sea y es algo que desde pequeños tú ves, o sea tú en el cole sales fuera de los estándares. Yo es que en el cole no era gordita, la verdad, era todo lo contrario, super flaca. Pero sí es verdad que tenía amigas gorditas y era la típica amiga que se reían, que le hacían burla y eso desde pequeños, obviamente es un problema social. Es que da rabia que se juzgue a una persona simplemente por la talla o por el peso.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Sí, sí sí, o sea, claro que sí. O sea, yo creo que al igual que se hacen campañas en tele, en colegios en institutos y demás sitios sobre las personas homosexuales, gays, lesbianas y demás, pues claro que sí, claro que sí se deberían hacer campañas para ser conscientes las personas de que eso, que no tienes por qué reírte de nadie ¿sabes? por su talla, por su tamaño o hacerla sentir mal, es que no sé ¿sabes? claro que sí. Pero por suerte yo creo que ahora hay páginas, o sea en internet. Por ejemplo, yo sigo varias páginas y también los influencer, los youtuber, también ¿sabes? o los modelos curvy. Yo creo que sí, que por suerte como que se

está movilizando y demás. Aunque después está la crítica de que hacen como apología de la gordura y de la ¿sabes? y la crítica de las personas de que eso hace que la gente no se cuide, que no sé qué, que no tenga una vida saludable y demás. Pero bueno, yo que sé. A parte de eso a lo mejor ayudar a las personas en sí, que han sentido gordofobia o que sienten en su momento, pues intentar trabajar con ellas y de darle normalidad tanto a ellas como a su familia o su vínculo más cercano, si es donde la está sintiendo, por ejemplo, en tu propia casa tú puedes sentirte discriminado por tener un peso más... ¿sabes? Entonces a lo mejor trabajarlo desde tanto a la persona como su entorno.

Entrevista 9.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 21 años y mi nivel de estudios es bachillerato y ahora estoy cursando un ciclo superior.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

A ver es que no sé... he visto un par de series en donde aparecen mujeres gordas, pero no sé. Bueno en la serie de Euphoria, que una de las personas que sale bastante es una chica gorda. La de Amy la gorda, no recuerdo la película. Bueno sé algunas, pero ahora mismo no caigo. En las series que he visto siempre son del mismo perfil, es decir la típica gorda marginada que tiene que hacer algo muy fantasioso para que le hagan caso. En la serie de euphoria por ejemplo lo que hace es prostituirse para que le hagan caso. En la de Amy la gorda es la típica gorda fea, que pertenece al grupo de las marginadas y que de repente el chico super guapo y popular del instituto se enamora de ella y esas cosas. En verdad casi todas las series y películas son así.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Sí... bueno lo conozco y creo que es... a ver cómo te lo explico. Para mí la gordofobia es como la discriminación hacia las personas gordas por ser gordas, sin ningún tipo de motivo. Por ejemplo, que se la atribuyan enfermedades a las gordas sin conocerlas de nada, que se le cuestione cuando como, cómo come o cuánto come solo por ser gorda, la discriminación en las tiendas también me parece que es gordofobia, en los médicos también, yo que sé alomejor voy al médico por un dolor de cabeza y ya me dice que es porque estoy gorda, y las recomendaciones siempre son bajar de peso. O sea, esa discriminación por ser gorda y ya está.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

¡¡Sí obvio que la he sufrido jajaja cómo te lo diría!! pff a ver, yo siempre he sido gorda, y la primera discriminación que sufrí fue por parte de mi madre, porque ni siquiera en el colegio ni en el instituto he sufrido discriminación por ser gorda la verdad, ni tampoco me han rechazado en la adolescencia por ser gorda. Si es verdad que he escuchado comentarios y eso, pero a mí personalmente o directamente no me han dicho que no quieren estar conmigo porque soy gorda ¿me entiendes? Mi madre sí... Yo creo que la primera persona que me ha discriminado ha sido mi madre y de resto médicos, en las tiendas, y en algunos sitios sí me he sentido discriminada. Podría darte mil ejemplos jajaja. En el médico, por ejemplo, el otro día mismo. Fui y me dijeron prácticamente que era una enfermedad crónica jajaja, que me voy a morir y no sé, así por la cara todo, solo por ser gorda sabes. O por ejemplo que me digan que me tienen que vacunar de la gripe porque soy de riesgo por ser gorda jajajaja es de locos. Yo que sé, ese tipo de cosas. Donde más he sufrido ha sido en los médicos.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

No considero que sea un insulto. Creo que se le ha atribuido aspectos negativos, se utiliza como insulto, pero es un adjetivo. A ver cuando una persona es gorda, pues es gorda; cuando es flaca, es flaca, y si es alta pues lo mismo. Lo que pasa es que se usa de manera despectiva. Sí me han llamado gorda, no de manera directa, pero de manera indirecta. O sin dar la cara, por ejemplo, con el F3 que no puedes ver quién te escribe. No recuerdo que alguien me dijera gorda, así como así. Me lo han dicho indirectamente, o yo he escuchado conversaciones donde se dirigen a mí en esos términos siempre de manera despectiva. Me hace sentir mal, insuficiente, siempre dependiendo de quién sea la persona que me lo diga.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Eh jajajajaja toda mi vida, que yo recuerde, desde que tengo uso de razón siempre he estado por encima de mi peso según los médicos, ellos fueron quienes me recomendaron siempre bajar de peso y nunca les hice caso porque yo me veía bien jajaja. Pero después por presión de mi madre sobre todo, que ha sido la persona que más me ha machacado por eso pues sí que lo he intentado. Pero es verdad que durante toda mi vida lo he intentado a pesar de verme bien, cuando peor me he visto es ahora. Yo antes sabía que estaba gorda, era consciente de que tenía un peso superior al que debería tener, pero no me sentía mal ni me acomplejaba, pero como que a medida que he ido creciendo me han surgido más complejos e inseguridad además de las que me ha metido mi madre jajaja. Si no fuera por presión yo creo que no intentaría bajar de peso.

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o

porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo? Por ejemplo, para comer fuera o para comprar ropa.

Sí jajajaja millones de veces. Ehh... por ejemplo no voy a la playa con todo el mundo, voy a la playa con gente de confianza, dependiendo de quién esté en la playa, me voy o no... Yo por ejemplo siempre hago topless, esté quien esté, me da igual. Pero con la gordura no. Un montón de veces también me he sentido condicionada a la hora de relacionarme con parejas sentimentales o personas que estoy conociendo, a la hora de quedar la primera vez porque siento que soy muy diferente en fotos que, en persona, o la primera vez que voy a mantener relaciones sexuales también. De hecho, me siento insegura, las primeras veces lo suelo hacer con la luz apagada hasta que cojo confianza. Con ese tipo de cosas he notado que hasta yo misma me he puesto trabas. Alomejor la otra persona ni lo piensa, y ni se lo ha planteado, pero yo me como un montón la cabeza con eso. Por ejemplo, también... muchas gordas se sentirán identificadas con lo que voy a decir jajaja, al estar con un grupo de personas me pongo el bolso delante, o si estoy en alguna casa me pongo un cojín delante, intento no sentarme en sitios donde las sillas o lo que sea pueda tambalear porque jajaja se puede romper. Mil cosas más en realidad...

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Eh realmente la única persona que me ha dicho eso es mi madre. Es la persona que me lo dice a malas, y que realmente me molesta. Me duele por parte de quién viene, pero en sí la frase no me molesta, me da rabia... Me molesta por ejemplo que esté comiendo tranquilamente y se me cuestione todo el rato lo que como, cuánto cómo, con qué lo mezclo... No siento nada

en verdad, sino un poco de molestia... No sé, el machaque continuo psicológico sí que me llega a doler, pero por ejemplo que una persona cualquiera me diga eh deja para los demás que mira cómo te estás poniendo me da igual, voy a seguir haciendo exactamente lo mismo. Es verdad que de la persona que más me molesta que me lo diga es de mi madre.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Sí, obvio. Opino que sí es verdad que en mi caso tengo problemas de salud. A ver, yo opino que no tiene nada que ver. Mi caso es diferente porque tengo ovarios poliquísticos, y eso hace que me perjudiquen muchas cosas más. Pero igualmente, a pesar de que los tengo, personas que no me conocen de nada también lo asocian. O sea, no me conoces, tú que vas a saber qué problemas tengo yo o no... La gente asocia la gordura a la enfermedad, dan por hecho un montón de cosas. Encima no es que te digan que puedas tener problemas, sino que lo afirman y todo sabes jajaja.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Sí, por supuesto jajajajaja totalmente, además. Una persona flaca que va al médico por cualquier cosa se le hace un estudio del problema que tiene. O sea, una persona flaca va al médico por un dolor de rodilla o de espalda y se le da unas recomendaciones totalmente diferentes que a una persona gorda. Una persona gorda va al médico por un dolor de espalda o de rodilla y se le dice que es porque está gorda, que baje de peso, y no se le hace ningún estudio. Yo en mi caso que tengo síndrome de ovario poliquístico y he ido al médico mil millones de veces por ese tema, porque no me baja la regla y tal, y sin mirarme ni hacerme ningún estudio ni una ecografía ni nada, me dice que baje de peso y que con eso se soluciona todo, literal jajajaja.

Me parece que los médicos están muy anticuados, están muy desinformados. Hasta yo que no tengo ningún tipo de estudios médicos no lo haría. Que un profesional actúe así, o tenga ese tipo de desigualdad me parece super sorprendente, y muy mal. Yo cuando voy a las consultas del médico nadie me pregunta cómo estoy a nivel emocional, ni nadie me pregunta cómo me está afectando el que yo esté haciendo dieta, o tal. Solo les importa el peso y ya está, no les importa absolutamente nada más. Pienso que no se están adaptando a las nuevas realidades. Es decir, personas ajenas al mundo de la medicina tienen más conciencia sobre este tema.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

No claro que no jajaja. O sea, te puede acomplejar tener acné, ser bajita o cualquier otra cosa. No es lo mismo, ¿sabes?, no te discriminan por ser alta, ni tú vas a una tienda y te dificulta tener acné, por ejemplo. O yo qué sé. La gordura se trata de otra manera completamente distinta. Ser bajita o ser alta o flaca es una condición física, pero es que ser gorda ya se trata como una enfermedad o como un defecto. O sea, yo por ejemplo a la hora de conocer gente, he escuchado a tíos decir “a mí no me importa que sea fea, mientras que no sea gorda”. O sea, da igual si eres fea o guapa pero como seas gorda... es un problemón, que no puedes salir a la calle con esa persona porque está gorda. También he escuchado muchísimas veces “no me follaría a X persona porque está gorda”, pero nunca he escuchado “no me la follaría porque es flaca o porque sea alta” jajajaja. La gente trata la gordura como un defecto, como un problema. Para mí la gordura es un aspecto físico más, pero socialmente no se percibe así.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Eh uf... sí. Como estábamos hablando antes, se cree que una persona gorda lo es porque se alimenta mal, o porque no hace deporte, o porque no se cuida, o porque llevas una vida sedentaria, cuando alomejor no tiene nada que ver, o simplemente es por constitución... A la

hora de contratar a una persona, por ejemplo, en muchos sitios se mira más el físico que las capacidades. Por ejemplo, en centros como ÚNICOS, o centros así de belleza se mira mucho eso. También en las aerolíneas, las azafatas, se mira mucho el peso. Yo sigo a una chica en Instagram que es azafata en Londres porque en España en ninguna compañía la contrataban por su aspecto físico, es decir por ser gorda. Te dicen que no das el perfil por ser gorda jajaja, es de locos. Yo veo que el problema está siempre en la gordura, porque la sociedad lo percibe así. Si eres gorda te ponen más trabas en todos los ámbitos, se atreven a juzgarte.

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

Jajajajajaja para nada!! hay un abismo enorme, pf te podría poner mil ejemplos explicándote la diferencia. Yo voy a una comida, y no me sirven lo mismo a mí que a un chico, aunque los dos seamos gordos. A él se le sirve la cantidad de comida que él quiera, pero a mí me dicen frases en plan “yo que tú no comería tanto” o “deberías de comer menos porque mira cómo estás”. A un hombre gordo en ningún momento se le discrimina por ser gordo. O sea, a ver, se le podría discriminar, pero no es igual. En las tiendas, por ejemplo, en la sección de chicos las tallas vienen muchísimo más grandes, tienen más tallas, pero en la sección de chicas suerte si la talla llega a la 42 jajajaja. Mmmm en otras situaciones... tengo muchísimos ejemplos. Yo sí he visto a más chicas decir que les gustan los gordos que a chicos decir que le gustan gordas. Luego también es de locos la forma en la que se refieren, no es lo mismo cuando te refieres a un gordo que cuando te refieres a una gorda. Cuando te refieres a un gordo le dicen que es que el chico está grande, o corpulento, o que es como un osito. Pero si te refieres a una gorda dicen que está gorda, desbaratada, escachada, foca... A un hombre por ser gordo nadie en la vida le van a decir” yo que tú me cuidarías porque no vas a ligar siendo gordo”. Sin embargo, yo sí he escuchado a personas decir como que una mujer por ser gorda va a ligar menos o va a tener menos oportunidades si no baja de peso. O en la playa, por

ejemplo, yo no he visto a gente comentar sobre un gordo en la playa, pero de una gorda sí. A los chicos nadie le pone problema en que sean gordos, pero a una chica enseguida se comenta. Desde que una chica se sale de la delgadez ya se le pone en el punto de mira para todo, a nivel laboral, sentimentalmente, o entre grupitos... Al menos esa es mi percepción.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí. Creo que es un problema social porque se ha ido construyendo la idea de que gorda es sinónimo de malo, o sinónimo de feo. Entonces yo creo que eso ha ido aumentando cada vez a más gente y cada vez desde más jóvenes. Yo creo que a un niño desde que es muy pequeño ya se le está condicionando a dietas, deportes... Les dicen frases del tipo “si sigues comiendo así te vas a poner como una vaca”. Desde pequeños ya se nos está inculcando de que gorda es igual a fea, a mala salud... Y en la adolescencia sobre todo es muy grave. Yo creo que esta etapa es mucho más dura por lo crueles que son los adolescentes, y lo estrictos que son con el físico. Para mí son mucho más estrictos los adolescentes que los niños y los adultos. Bueno los adultos cada vez más, pero los adolescentes muchísimo lo critican absolutamente todo, pero creo que la gordura mucho más. La gordofobia me parece que es algo global. Es como un problema social que se ha intentado hacer ver que es algo individual y que es culpa de la persona gorda. Ahora con el tema de las redes sociales y tal, percibo como que la gordura es algo que molesta, les molesta ver a una tía gorda. Ya no es cuestión de que te parezca fea, o que no te guste, sino es que ya a la gente le molesta que existan personas gordas. Les molesta que una tía gorda haga su vida como cualquier otra persona más delgada o lo que sea. Yo veo molestia, rabia, incluso diría odio. Y no lo entiendo, creo que ha ido en aumento. Vamos a ver nos estamos volviendo locos, tú no puedes criticar a una persona en redes sociales que no conoces de nada simplemente por verla gorda, porque tú lo que estás viendo no se corresponde con la vida que lleva esa persona. Alomejor yo me estoy comiendo una

hamburguesa ahora y subo la puta hamburguesa a Instagram porque me da la gana, y tú me estás juzgando sin saber lo que yo como los 365 días del año. ¿Me entiendes? es como que se inventan una película de cómo es mi vida solamente por una cosa que publico, que esto pasa con todo el mundo, pero con las gordas el machaque en redes es alucinante. En Tik Tok por ejemplo es dónde más estoy viendo ese machaque. Una persona flaca se come un McDonald's y nadie le comenta que tipo de alimentación es la que lleva. Sin embargo, una gorda sube una hamburguesa, un McDonald's o una foto en bikini y los comentarios son diciendo "qué asco, mira cómo estás". Cuando en realidad alomejor la vida de la gorda es mucho más sana que la de la flaca. Es más, te diría que la gente siente asco, rabia hacia las gordas. Por eso creo que es un problema social que ahora está teniendo más visibilidad.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Sí, creo que ahora es verdad que he visto como que muchas personas que se dedican a las redes sociales les están dando más voz. No sé si por moda o porque realmente les preocupa lo que está pasando. Ahora estoy viendo que la gente se está mostrando más natural, pero a la vez no sé la razón por la que lo hacen. No me parece bien, por ejemplo, que una persona flaca se ponga a hablar de lo que viven las gordas, a decir que están gordas cuando realmente son flacas. No sé explicarme, a ver por ejemplo con las estrías, se está visibilizando que las personas tengan estrías, pero realmente las estrías que se muestran son hasta bonitas, no representan la realidad. Todo eso en el ámbito de las redes y demás.

No sé cómo podría ser una intervención profesional. O sea, creo que podrían haber programas y proyectos por ejemplo, e incluso leyes pero no sé cómo podrían hacerse o enfocarse. Puede haber proyectos de sensibilización, prevención, sobre todo en institutos, a los padres para que

no les creen complejos a sus hijos, porque alomejor las niñas no tienen complejos, pero sus padres les dicen que están gordas en tono despectivo y les terminan creando complejos. Creo que sobre todo el tema de los familiares y en los institutos se deberían dar charlas, información, proyectos y cosas así destinados a la gordofobia. No sé cómo enfocaría el tema de presupuestos y eso para este tema. Pero en el tema de alomejor crear leyes y tal... creo que podría estar bien, en plan poner por ejemplo que se prohíbe discriminar a una persona por su peso o cosas así, o que se puedan denunciar actos discriminatorios. En las tiendas por ejemplo también podría haber una persona con conocimientos sobre la gordofobia y que se encargue de fabricar tallas más grandes, o que se prohíba poner la ropa de gordas al final para que nadie las vea... en el ámbito médico por ejemplo me encantaría que hubiera una formación constante en los profesionales, y que se pudiera denunciar ciertas actitudes de los médicos, es decir que yo pueda denunciar a una persona que me ridiculiza o que me intente hacer ver que tengo que bajar de peso...

Al igual que hay discriminación por razón de género, raza u orientación, me están discriminando por mi físico en este caso el ser gorda, entonces creo que los profesionales de cualquier ámbito deberían tener una formación más adecuada.

También pienso que con las personas gordas debería haber psicólogas especializadas en el tema de bajar de peso. O sea, me gustaría que si decido bajar de peso por cualquier razón, se centraran también en mis emociones. Creo que las intervenciones con las gordas deberían basarse en atender primero sus emociones y cómo pueden sentirse al ser discriminadas, y en orientarlas si quieren llevar una vida saludable, que obviamente no significa que tengan que bajar de peso. Creo que, si una persona quiere bajar de peso, los profesionales deberían analizarla de forma holística es decir ver cómo le puede afectar los cambios de vida, sus frustraciones... Se centran únicamente en la báscula y no me parece ni justo ni ético.

Entrevista 10.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 21 años y tengo la ESO, Bachillerato y tres años de la carrera de inglés, pero la dejé.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

No sé de qué va... porque no la he visto pero es de una chica ancha... Pitch Perfect ¿sabes cuál es? Pues la chica gordita hace una película no se si es de amor o qué, pero con un chico guaperas.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Sí, pero a lo mejor estoy equivocada.... Podría ser lo que sienten algunas personas, como rechazo hacia esas personas que quieren acreditar que no son el típico modelo estándar del cuerpo... mmm o sea personas que rechazan a las personas gordas.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

No directamente, pero a lo mejor sí el típico “ay te vas a poner esa falda”. Desde muy chica empecé a sufrirlo con mi padre... Pues... es que a lo mejor como tal yo no lo veo como gordofobia pero sí recuerdo el tema de las puyas que me soltaba y me suelta mi padre de “te vas a poner eso? Eso queda mejor en una chica alta y flaca” ... o sea realmente nunca me han llamado gorda ni me he sentido así la verdad.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

Ehhhh... depende de quién lo diga, yo por ejemplo te diría que sí pero claro yo estoy gorda y no considero que sea un insulto hacia mí, si te lo dicen de forma discriminatoria si lo considero un insulto. No, a modo de discriminación no, quizá por temas de salud sí.

Mmmm... me acuerdo que de chica, o sea yo ahora paso, pero de chica me sentía mucho más insegura, incluso mi profesora me llegó a notar que se veía por fuera y me hacía con la camiseta así hacia abajo, entonces realmente crea inseguridad aunque no lo sientas como tal pero como mucha gente piensa que no estás en la talla, y de hecho yo antes estaba más flaca de lo que estoy ahora, pero yo ahora paso, pero cuando eres más joven tiendes a pensar más en lo que te dice la gente. Me sentía mal, porque cuando mi padre me decía esas cosas... yo sé que no lo ha hecho con maldad, pero mi madre tuvo una discusión con él por esas cosas o sea que imagínate...

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Sí lo he intentado. No, sobre todo por salud, porque quería y porque físicamente quería subir una montaña y la tenía que subir de dos veces jajaj...

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo?

A ver... si... Seguramente si... de chica seguramente no iría a la playa en algún momento porque se me vería la estría quinientas del culo de la nalga izquierda... jajajaj entonces no sé exactamente decirte porque considero que me importa menos, pero en algún momento de mi vida seguro.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir

que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Resulta que estaba en casa de mi tía y mi prima es mayor que yo, y recuerdo que tenía un novio y de repente yo había comido al mediodía, y estaban haciendo sopa o no se... y dije “ay me apetece sopa” y mi tía me la dio con todo su gusto y mi prima me dijo “muchacha ¿otra vez vas a comer?” y ahí me acuerdo que me quedé parada y salí corriendo a llorar porque esas cosas ya me afectaban por mi padre... y aunque yo le contesté “yo hago lo que me dé la gana” y ahí ya me fui corriendo al baño a llorar, y el novio le dijo “déjala que haga lo que le dé la gana” y yo pienso que es una forma de escapar porque ahora recibo algunos comentarios así pero por mi abuela por parte de padre, y bueno no quiero discriminar pero es una persona mayor y de pueblo... y recibo comentarios de ella “ay que tú comes... no sé qué” y te hace sentir mal quieras o no... porque es de los tuyos.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Si buff y tanto jajaja. Es completamente falso, básicamente porque yo de chica fui al hospital por la seguridad social, fui al médico, no sé si tenía 11 o 12, y no se cuánto pesaba y me dijeron que tenía obesidad 1, y resulta que me hacen una analítica... me quedo con lo de obesidad 1 o sea imagínate el trauma con el que me quede con lo de “obesidad 2” y mi madre también, y bueno cuando ya tengo los análisis voy a otro médico con mi madre, ve mi analítica y estaba sana como una manzana y el nos dijo “quien les dijo que la niña tiene obesidad 1? Y bueno le pregunto a mi madre por la constitución de la familia, pero vamos que le dijo que yo no tenía ni colesterol ni nada yo estaba sana... y a lo que voy es que no tiene que ver que tu veas a una persona gorda y pienses que está fatal.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Sí no sé bien por qué, pero sí o sea pienso que depende del percentil que se mire para decirte si tienes sobrepeso o no...

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

Sí pienso que se trata de la gordura se trata de forma diferente, porque a lo mejor... por ejemplo el acné lo toman como algo que forma parte de un momento de tu vida, pero la gordura no... y el acné lo puedes maquillar pero la gordura no.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Sí. Pues por ejemplo “no puedes bailar porque estás gorda” por ejemplo el ballet, ehh... “no puedes hacer gimnasia rítmica porque estas gorda” ... mmmm “¿de verdad que tú puede subirme una montaña? Es que con tu peso no sé si puedes”... el tema de la ropa, ¿Qué pasa que no puedes hacer ropa para gordas bonita? Tiene que ser de abuela... la portada de una revista siempre la ocupan chicas delgadas...

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

Te diría que no... pero a lo mejor un hombre te diría que sí, yo pienso que no, me gustaría decir que sí para igualar, pero creo que no Porque a lo mejor a una mujer se le idealiza más que a un hombre y el mundo está cambiando, pero... pienso que a las mujeres se les idealiza y se machaca más el hecho de estar gorda.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí, Pues... porque obviamente yo puedo estar gorda pero yo estoy bien estando gorda, pero escucho un comentario de alguien y ahí es cuando vienen los problemas, y ahí es cuando cojo inseguridades, a lo mejor yo puedo estar gorda y me creo la diva máxima pero viene una

persona de mi familia que supuestamente te dice que te quiere y te quiere ver bien, pero para ellos verte bien es verte flaca, da igual que tengas salud o no... yo pienso que muchas veces hay casos de chicas gorditas que por llevarse de lo social acaban teniendo más problemas de salud o problemas porque a lo mejor cuando estaban gordas no los tenían. Yo puedo tener la seguridad máxima, pero si los programas, la ropa, los productos de belleza, la gente y todo engloba la belleza y que tengo que estar flaca pues sí es un problema social.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Yo pienso que debería tenerse sobre todo el tema de dar más información del hecho de que estar gorda no significa tener problemas de salud, obviamente si tienes sobrepeso y te duele la rodilla, pues sí tienes que bajar, pero sí creo que debería haber alguna campaña sobre todo en la adolescencia, en cuanto a informar y a tener una respuesta profesional así.

Entrevista 11.

1. ¿Cuál es tu edad y nivel de estudios?

Tengo 22 años y tengo un ciclo Superior de Radioterapia y Docimetría.

2. ¿Podrías decirme una película/serie en la que la protagonista sea gorda? En caso negativo, ¿qué opinas?

Mmm... sí, otra cosa es que me acuerde del título... está la de las madres que son... “Chicas Buenas” y otra que es de una chica gorda, gordísima y de repente todo el mundo la ve super guapa y super delgada pero no me acuerdo del título.

3. ¿Conoces el término gordofobia? ¿Podrías describirla con tus palabras?

Mmmm sí. Entiendo que es fobia o miedo o algún tipo de rechazo hacia las personas gordas o que no cumplen los cánones de belleza y estética.

4. ¿Consideras que has sufrido discriminación por razón de tu peso? ¿Cuándo crees que empezaste a sufrir gordofobia? ¿Podrías ejemplificar alguna situación en la que te haya ocurrido?

Sí Mmm... pff desde súper pequeña o sea, en el colegio, en primaria. Eh... lo típico... mmm... los niños llamándote gorda en el recreo o haciendo comentarios alusivos a tu peso, muchísimas de ese tipo la verdad.

5. ¿Consideras la palabra “gorda” un insulto? ¿Alguna vez te han llamado así? ¿Cómo te has sentido?

Pf pues mira no lo sé la verdad, porque es que lo he pensado fleje pero creo que no, porque para a mi por ejemplo lo que digan para todo el mundo altos, bajos, delgados, fuertes, por ejemplo, me toca mucho las narices, entonces pienso que es una palabra fuerte porque a mi si me la dijeran me dolería, pero también por cómo se utiliza, se utiliza de forma despectiva para atacar y no, es una condición física igual que cualquier otra. Sí me han llamado así. Pf pues cuando eres una niña horrible evidentemente, porque tu sientes que tienes que encajar y que tienes que ser como el resto, lo duro es cuando no viene de un niño del cole o del instituto, sino cuando viene de tu familia, porque al final todo el puñetero mundo o la gran mayoría de la gente está obsesionada con su peso, y sus inseguridades las plasma en otra persona cuando a lo mejor yo llevo una talla 46 y estoy super agusto con mi talla 46, pero mi abuela cree que tengo que bajar 10 kilos, eso es lo jodido en verdad.

6. ¿En algún momento de tu vida has intentado bajar de peso? ¿Lo has hecho porque querías o por presión social?

Sí uff, y de hecho las veces que he intentado bajar de peso he bajado mucho menos que cuando realmente no me lo he propuesto, pero he tenido hábitos de vida más saludables. No, probablemente por presión social, o sea al final acabas creyéndote que estas gordo, acabas creyéndote que tienes que bajar de peso y cuando te dicen “venga va apúntate al gimnasio y ven conmigo” es como “bueno venga pues voy contigo”, pero realmente tu adelgazas cuando estás sano de la cabeza, porque yo cuando entrenaba en rugby, por ejemplo, iba porque realmente me gustaba el deporte sin ninguna intención de bajar de peso, y es una de las veces que yo mejor he estado, y no porque estuviese más delgada, sino porque físicamente o sea yo no me asfixiaba cuando corría, yo estaba bien de cabeza y bien de cuerpo...

7. ¿Crees que, en algún momento de tu vida, hasta tu misma te has discriminado por tu peso? Es decir, ¿has evitado hacer algo que te gusta porque crees que no encajarías o porque te da miedo lo que puedan pensar sobre tu cuerpo?

Sí, sí y sí, muchísimo, hasta no sé qué edad podía tener, pero yo el hecho de correr pues cuanta más carne tienes, más se mueve y era como “buaah yo no voy a hacer un sprint en educación física que todo el mundo me va a ver toda la carne que me sobra” hasta que llegó el punto en el que dije hasta aquí y aun así llega ese punto y todavía te tienes que trabajar muchísimo lo de “este es mi cuerpo y lo quiero como es” porque sigue machacándote la sociedad, la gente con todo el rollo de la gordofobia y tú tienes que seguir luchando contra eso a pesar de que digas “yo a partir de aquí me voy a aceptar”.

8. Podrías decir qué es lo que sientes cuándo has sufrido algún tipo de insulto o frases del tipo “oye, deja para los demás que mira cómo te estás poniendo”, no quiero decir que te hayan dicho exactamente esta frase, pero si podrías reflexionar sobre algún comentario y contarnos qué te hizo sentir.

Pues sinceramente ese tipo de comentarios de “tienes que comer menos” o “deja de comer tanto”, comentarios con respecto a la comida, también pienso que el cerebro es muy sabio y cuando esas cosas te hacen daño pues a la larga lo olvidas, pero en la familia que es lo más duro sí me han dicho “tienes que comer menos” o directamente cuando eres pequeño directamente te preparan la comida y te hacen algo mas sano porque estas gordita y es lo que te tienes que comer.

9. ¿Crees que muchas personas asocian tu peso a que tienes problemas de salud? ¿Qué opinas acerca de eso?

Ehhh... pienso que nunca me han hecho un comentario de “no estás sana, tienes que bajar de peso para estar más sana” a mi no, pero sí pienso que la gente lo relaciona muchísimo cuando al final un problema de obesidad es diferente a estar gordo.

10. ¿Consideras que en el ámbito médico se trata de manera desigual a las personas en función de su peso?

Sí claro, pero vamos desde lo más simple que es la dosis de una pastilla que te tienes que tomar, o sea, una persona que pesa 50 kilos no se va a tomar lo mismo que una persona que pesa 80, que es de lógica, pero sí considero que los médicos tienden más a decirle a los pacientes “tienes que adelgazar” a “tienes que engordar”, cuando hay muchísima gente a la que le deberían de decir “oye deja un poco la obsesión y coge un par de kilos porque te estas pasando”.

11. ¿Crees que la gordura es tratada como cualquier otro aspecto físico? Por ejemplo, una persona que tiene acné sufre lo mismo que una persona gorda.

Yo pienso que hoy en día sí, pienso que la gente lucha mucho por normalizar todo, lo raro es lo que tu quieras ver cómo algo raro, el problema es como que están haciendo ver a la sociedad lo de que ser gordo es normal.

12. ¿Crees que hay prejuicios hacia las personas gordas? ¿Cuáles?

Sí claro, lo de “no vas a poder correr”, “¿cómo te sientas en el asiento del avión?” emmm...

¿Dónde te compras la ropa?”

13 ¿Crees que afecta de igual manera a hombres y mujeres? ¿Por qué?

Pienso que no, porque un hombre está gordo y se le dice “barriga cervecera”, una tía está gorda y es “gorda de mierda” ¿sabes?, entonces hay una gran diferencia entre vivir tu vida, hartarte a cerveza y tener tripa, y bueno ahí está y no molesta a nadie, y si eres gorda es “chica espabílate, tienes que hacer dieta, como puedes dejarte así”.

14. ¿Crees que la gordofobia es un problema social? ¿Por qué?

Sí, muchísimo. Porque es algo que mamamos desde pequeños, porque por ejemplo con el acné que se nombró antes, pues todos pasamos por esa etapa, más o menos, pero estar gordo o no, no es algo que la gente decida, porque hay niños de 5 años que están gordos que no quiero decir que tengan sobrepeso y tú con 5 años no tienes hábitos... o sea la gente es cruel y tiende a reírse de cualquier cosa si eres visco porque eres visco, si tienes un lunar grande en la cara pues por eso, pero son cosas que a lo mejor no sé cosas como los granos y cosas así pues todos pasamos por esa etapa, pero tu no decides si eres gordo o no cuando eres pequeño, y la discriminación con la gordura empieza desde temprano y es triste porque es lo que estás mamando en tu casa, escuchando a tu madre “tengo que hacer dieta”, además es eso, no escuchas a tu padre decir “tengo que bajar la barriga” sino a tu madre diciéndole a tu padre “deberías bajar esa barriga”, entonces pues eso.

15. ¿Crees que, de igual manera que se hace con otros problemas sociales, como por ejemplo la homofobia, el racismo, debería tener una respuesta profesional? ¿Cómo crees que debería ser?

Supongo que sí, porque al final no deja de ser una educación social, te quiero decir tu madre te está educando a ti diciéndote que debes comer pollo y ensalada en tu casa, pero en el colegio deberían enseñarte que aunque tú comas pollo y ensalada puedes ser una persona más gorda y tu compañero de al lado no debe discriminarte por ello... pero es difícil de abordar, es que también es importante lo que ves en la tele, porque no ves anuncios de maquillaje o de tintes con personas gordas, entonces no sé hasta qué punto calarías a la gente.