

**UNIVERSIDAD NACIONAL**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
INSTITUTO DE ESTUDIOS DE LA MUJER**

**Gordofobia: Efectos Psicosociales de la Violencia  
Simbólica y de Género Sobre los Cuerpos.  
Una Visión Crítica en la Universidad Nacional,  
Heredia.**

**Tesis sometida a consideración del Instituto de Estudios de la Mujer de la  
Universidad Nacional para optar por el grado de Licenciatura en Género y  
Desarrollo**

**Sustentante:**

**Gabriela María Quirós Sánchez**

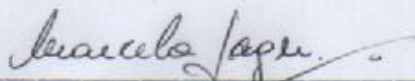
**Heredia, Costa Rica**

**Marzo, 2019**

**Gordofobia: Efectos Psicosociales de la Violencia Simbólica  
y de Género Sobre los Cuerpos. Una Visión Crítica en la Universidad  
Nacional, Heredia, 2018  
Gabriela María Quirós Sánchez**

APROBADO  
POR:

TUTORA



M.Sc. Marcela Jager Contreras

LECTORA



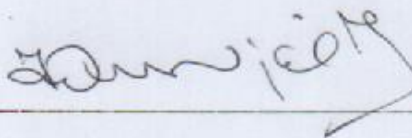
M.Sc. Sileny Mena Gómez

LECTORA

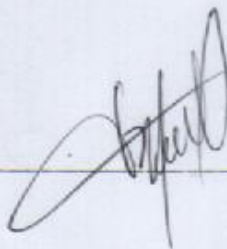


M.Sc. Carmen Ulate Rodríguez

DIRECTORA  
INSTITUTO DE  
ESTUDIOS DE  
LA MUJER



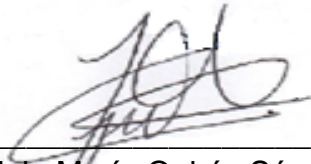
DECANO DE  
FACULTAD



## DECLARACIÓN JURADA

Yo, **Gabriela María Quirós Sánchez**, estudiante de la Universidad Nacional de Costa Rica, declaro bajo fe de juramento y consciente de las responsabilidades penales de este acto, que soy autora intelectual de la tesis de graduación titulada: **Gordofobia: Efectos Psicosociales de la Violencia Simbólica y de Género Sobre los Cuerpos. Una Visión Crítica en la Universidad Nacional, Heredia, 2018**, por lo que libro a la Universidad Nacional de cualquier responsabilidad en caso de que esta declaración sea falsa.

Heredia, al día 01 de marzo del 2018



---

Gabriela María Quirós Sánchez  
1-1418-0925

## AGRADECIMIENTOS

A **Mami** (Marzarella Sánchez Salazar), por nunca haberme dejado sola y apoyarme siempre en mis más locas decisiones, a **Carlos**, por su constante presencia y apoyo incondicional en este proceso, y a **Papi** (Norberto Quirós Venegas), por impulsarme siempre a pensar en grande.

A **Alfonsina, Joselyn, Katherine** y **Carlos** por tan hermoso acompañamiento de grado.

Gracias a **Dios**, por todas las bendiciones recibidas.

## DEDICATORIA

A todas las mujeres que odian sus cuerpos y a todas las niñas que están aprendiendo a hacerlo.

A las personas que pasamos por esto a diario.

## *Tabla de Contenidos*

DECLARACIÓN JURADA .....	3
AGRADECIMIENTOS .....	4
DEDICATORIA .....	4
RESUMEN .....	10
CAPÍTULO I .....	11
1.1 Introducción .....	12
1.2 Antecedentes .....	14
1.2.1 Antecedentes internacionales .....	15
1.2.2. Antecedentes Nacionales .....	26
1.3 Problema de investigación .....	30
1.4 Objetivos.....	32
1.4.1 Objetivo general.....	32
1.4.2 Objetivos específicos .....	32
1.5 Justificación.....	33
CAPÍTULO II .....	36
2.1 Marco conceptual .....	37
2.1.2 Gordofobia .....	37
2.1.3 Aprendizaje y gordofobia .....	44
2.1.4 Violencia Simbólica y gordofobia.....	49
2.1.5 Construcción simbólica del cuerpo y capitalismo corporal.....	52
2.1.7 Manifestaciones y consecuencias de la gordofobia.....	64
CAPÍTULO III.....	69

3.1 Marco metodológico.....	70
3.1.2 Tipo de estudio .....	70
3.1.3 Tipo de investigación .....	72
3.1.4 Área de estudio.....	74
3.1.5 Unidad de análisis.....	75
3.1.6 Población y muestra.....	76
3.1.7 Fuentes de información primaria y secundaria.....	78
3.1.8 Criterios de selección de técnicas e instrumentos de recolección de información.....	79
3.1.8 Plan de recolección, ordenamiento y análisis de la información .....	81
3.1.9 Resultados esperados.....	82
3.1.10 Limitaciones de la investigación .....	83
CAPÍTULO IV.....	84
4 Análisis de resultados .....	85
4.1 Caracterización de la población participante.....	85
4.2 Percepción, autopercepción y emociones con relación al cuerpo .....	87
4.3 Tratamientos e implicaciones psicosociales.....	91
4.4 Implicaciones emocionales de la aceptación corporal.....	94
4.5 La industria de la delgadez y el éxito personal.....	100
4.6 Expresiones legitimadoras de la Gordofobia.....	114
4.7 El discurso de la salud y su relación con la diversidad corporal .....	117
4.8 Valoración social de las personas y corporalidad según género.....	123
4.9 Consecuencias psicosociales de la gordofobia.....	133
4.10 Gordofobia: una visión crítica en la Universidad Nacional.....	150
CAPÍTULO V.....	155

5.1 Conclusiones y recomendaciones .....	156
5.1.1 Conclusiones .....	156
5.1.2 Recomendaciones .....	159
Bibliografía .....	162
Anexos .....	167

## *Índice de Gráficos*

Gráfico 1. Porcentaje de distribución según rango etario y sexo .....	86
Gráfico 2. Porcentaje de distribución relativa por sexo de autodefinición corporal .....	88
Gráfico 3. Correlación relativa de la autopercepción corporal y la intención de someterse a una intervención quirúrgica-estética .....	92
Gráfico 4. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido vergüenza por la forma de su cuerpo .....	95
Gráfico 5. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido culpa al comer .....	99
Gráfico 6. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido envidia por el cuerpo que venden las revistas .....	101
Gráfico 7. Distribución relativa por sexo que refiere haber recibido la recomendación de usar diarreicos para bajar de peso .....	109
Gráfico 8. Distribución relativa por sexo que refiere haber recibido felicitaciones por bajar de peso .....	111
Gráfico 9. Distribución relativa por sexo que concuerda con el precio del mercado de “tallas plus”, dado la inversión extra en materiales para su manufactura.....	116
Gráfico 10. Porcentaje de distribución por sexo que considera que tener un cuerpo delgado garantiza buenos tratos y vida social activa .....	127
Gráfico 11. Porcentaje de distribución por sexo que considera que las personas gordas tienen mayores posibilidades de morir jóvenes .....	123
Gráfico 12. Distribución relativa por sexo que considera que las personas gordas no necesitan alimentarse mucho, porque con esos cuerpos, bien sobreviven sin comer varios días .....	136
Gráfico 13. Distribución relativa por sexo que refiere sentirse una persona gorda .....	145



## *Índice de Tablas*

Tabla 1. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido tristeza por no tener el cuerpo ideal .....	89
Tabla 2. Distribución relativa por sexo que percibe mayor presión por adelgazar el cuerpo, para las mujeres en relación con los hombres.....	97
Tabla 3. Distribución relativa por sexo que considera que las personas delgadas son más exitosas que las personas gordas .....	103
Tabla 4. Porcentaje de distribución por sexo relativa que refieren evitar comer en público .....	107
Tabla 5. Distribución relativa por sexo que piensa que las personas gordas deben vestirse de forma discreta .....	114
Tabla 6. Distribución relativa por sexo que percibe la gordura como una epidemia que el gobierno debe atender.....	119
Tabla 7. Distribución relativa por sexo que concuerda con los anuncios publicitarios que señalan la gordura como enfermedad .....	122
Tabla 8. Distribución relativa por sexo que percibe que llamar “gordita” o “rellenita” a una persona, le quita lo feo que significa decirle “gorda”.....	131
Tabla 9. Distribución relativa por sexo que refiere dejar de comer, como parte de los esfuerzos por adelgazar.....	138

## RESUMEN

Esta investigación pretendió determinar los efectos psicosociales de la gordofobia a nivel simbólico y de género sobre la percepción de los cuerpos establecida entre las personas que estudian en alguna de las Facultades de la Universidad Nacional, Sede Central y Campus Benjamín Núñez, en Heredia durante el segundo semestre del 2016.

La investigación es de tipo mixto, de carácter exploratorio. Dentro de la metodología implementada se trabajó en el diseño y aplicación de una encuesta auto aplicada realizada por 140 estudiantes de la Universidad Nacional, así como la coordinación y facilitación de 3 grupos focales para la participación de la población estudiantil de la Universidad, lo que permitió un análisis conjunto de variables complementarias que dieron origen y sustento a la discusión y análisis de resultados, así como a la redacción de las conclusiones de este estudio.

Cabe destacar que esta investigación se centra en la gordofobia como categoría de análisis presente dentro de las relaciones sociales, cuyo aprendizaje es independientemente al tipo de cuerpo que se tenga.

En cuanto a los resultados se evidencia una tendencia alta de gordofobia internalizada dentro del estudiantado participante que se materializa por medio de diferentes tipos de manifestaciones comportamentales o de evitación. Asimismo, queda en evidencia que el tema se enmarca dentro de parámetros de género, donde mujeres y hombres viven la presión sobre los cuerpos de forma diferenciada, siendo las mujeres quienes refieren con mayor frecuencia e intensidad haber experimentado situaciones gordofóbicas.

Por último, los resultados obtenidos a partir de esta investigación, no pretenden ser generalizados, sino más bien, procuran introducir la gordofobia dentro del debate académico como una invitación a investigarle.

# **CAPÍTULO I**

## **INTRODUCCIÓN**

## 1.1 Introducción

“Una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres. Está obsesionada con la obediencia de estas. La dieta es el sedante político más potente en la historia de las mujeres: una población tranquilamente loca es una población dócil”.  
Naomi Wolf

En la evolución histórica de la conquista de los territorios, las grandes batallas y la muerte de millones por la colonización de las tierras, marcó la historia de la humanidad, definiendo no sólo límites territoriales sino también, fuertes construcciones sociales y simbólicas entre nosotros y la otredad. En la actualidad, la colonización y expropiación de territorios transformó la meta de conquista, convirtiendo al cuerpo en el nuevo objeto a poseer a través de los discursos estéticos y la presión por cumplir las demandas sociales asociadas a los cuerpos con base en el género.

En esta batalla por conquistar y dominar el territorio – cuerpo, mujeres y hombres entramos en procesos de angustia por alcanzar el cumplimiento de las demandas instituidas por las estructuras sociales y el mercado, quienes han posicionado la delgadez corporal como un constructo hegemónico, posicionando la otredad, como un elemento prescindible. En este sentido, Maffía (2009) se refiere a las corporalidades hegemónicas señalando que son:

Cuerpos hegemónicos que se han puesto como los únicos capaces en el ejercicio de la ciudadanía, la ciencia, el derecho, la teología; cuerpos que desde esas disciplinas normativas y desde esos espacios de poder elaboran las normas para todos los cuerpos, los valores para todas las vidas, silencian los sentidos de otros cuerpos hasta volverlos “in-significantes” (Maffía, 2009, p.4).

Como resultado de esto, la gordofobia constituye un fenómeno de aprendizaje social, que permea las percepciones de las personas para estructurar relaciones. Al ser la gordofobia un fenómeno de adiestramiento inconsciente cuya etiología yace en la connotación negativa construida desde los discursos médicos que patologizan la grasa corporal, sus manifestaciones y consecuencias se encuentran intrínsecamente situadas en la cotidianidad, de manera que la legitimidad del fenómeno se encuentra enraizado en el discurso popular, las prácticas culturales y los discursos institucionales.

Si bien el cuerpo gordo ha sufrido una serie de transformaciones simbólicas a lo largo de la historia, en la actualidad, se le ha posicionado como un cuerpo enfermo e indeseable. La cultura del símbolo ha construido en la grasa corporal una inscripción de vergüenza, vagancia, asexualidad, burla, conmisericordia, enfermedad y muerte.

Tal como lo explica Contrera (2014) al señalar que:

En las últimas décadas del pasado siglo algunas feministas y teóricas afines se han ocupado de la distorsión de la imagen corporal o los trastornos alimentarios, pero lo han hecho afincadas en el privilegio de ciertas corporalidades femeninas (blancas, cissexuales, heterosexuales, capaces, de clase media), dejando de lado la especificidad de la experiencia de discriminación que sufren las personas con alto peso corporal. Y desconociendo que, desde finales de los años '60, activistas en el mundo angloparlante (muchxs de ellxs feministas y lesbianas radicales, luego *queer*) han denunciado la estigmatización de las personas gordas y la complicidad de la industria de la dieta con la difusión de la obesidad como un peligro social *per se*. Este activismo ha recuperado la potencia de la palabra gordx para autonombrarse, mutando el insulto en resistencia tal como lo han hecho otras minorías (lesbianas y maricas, personas *queer*, *cripple*, etc.). Y si bien, como dice Jennifer Lee, el activismo de la gordura no

resuelve necesariamente la compleja relación que los individuos tienen con sus cuerpos, ha contribuido a crear una comunidad y una narrativa alternativa en una sociedad bombardeada con “la epidemia de la obesidad” (Contrera, 2014).

Por todo lo anterior, esta investigación propone repensar las significaciones construidas a partir de la percepción de las corporalidades, desde un análisis de los efectos psicosociales que la gordofobia genera, tomando como base las interacciones a nivel simbólico y de género, así como las influencias de éstas en las interacciones sociales.

Esta investigación es de tipo exploratoria y contempla una perspectiva fenomenológica desde la epistemología feminista. Se realizó un análisis profundo de las manifestaciones, consecuencias y medios legitimadores de la gordofobia en las relaciones que se dan entre las personas que estudian en alguna de las Facultades de la Universidad Nacional, Sede Central y Campus Benjamín Núñez, en Heredia, como parte del interés por conocer la perspectivas con relación al cuerpo de personas jóvenes que se encuentran en formación, que se ven bombardeadas por diferentes medios hacia el consumo de símbolos con relación al cuerpo y que se han visto impactadas de alguna manera por políticas contra la discriminación y por discursos relacionados con la teoría de género, lo que permite construir un parámetro de visibilización de este fenómeno y configurar una invitación a investigar como lo que es: un problema social, que incide en la calidad de vida de las personas que no cumplen con los estándares corporales hegemónicos.

## **1.2 Antecedentes**

Las investigaciones existentes que reflejan la realidad social sobre la significación sociocultural del cuerpo, de su forma y su peso, así como las

demandas sociales por la delgadez como referente de éxito y salud, fungieron como referencia para el desarrollo y abordaje de la presente investigación.

Cabe resaltar que las aproximaciones a exponer, ofrecen un panorama amplio y diverso, con temáticas y orientaciones profesionales múltiples, que potencian una aproximación a la temática central por desarrollar.

### **1.2.1 Antecedentes internacionales**

El aporte argentino de Montero (2001), con su investigación: "Obesidad: Una visión antropológica" hace un recorrido importante por diferentes estadios históricos para caracterizar la percepción del fenómeno, de esta manera, señala que la obesidad no existió significativamente para la especie humana hasta hace unos 10.000 años. Con el advenimiento de la agricultura y, más intensamente, con la llegada de la Revolución Industrial, la obesidad se convierte en la primera de las "enfermedades de la civilización".

Montero (2001) señala que por medio de las figuras e imágenes humanas, el arte expresó las características, costumbres y rasgos más trascendentes para cada cultura. Del período paleolítico data la estatuilla humana más antigua, de unos 25.000 años, hallada en el actual territorio de Austria, en la región de Willendorf: representa a una mujer obesa, la venus de Willendorf, lo que puede presumir una necesidad de sobre alimentación y almacenaje adiposo para la época de escases.

Sin embargo, el autor refiere que con la implementación y desarrollo de la agricultura y la ganadería entre 10.000 y 5.000 aC, la provisión de alimentos fue más regular y segura y la necesidad de la obesidad como protectora fue disminuyendo. Paulatinamente y a pesar de alguna reivindicación Renacentista la figura obesa fue perdiendo valor sociocultural como ideal de belleza.

Montero (2001) señala una sensación de vacante histórica en torno al tema, debido al vacío de investigación científica en torno a la obesidad, en la primera

mitad del siglo XX, señala además que como consecuencia de la falta de investigación, la perduración de mitos estéticos, como la delgadez símbolo único de belleza, que han sido incorporados como verdades al inconsciente colectivo.

El autor concluye que la obesidad ha tenido un significado cambiante para las culturas en relación a la significación de la misma y a las condiciones de vida en los diferentes momentos evolutivos de la humanidad, lo cual es demostrativo de la relativización de la importancia del sujeto frente a las necesidades de la especie.

Además señala que la imagen humana se convirtió en un elemento clave como punto de referencia para establecer juicios en la escala de valores populares, con una sorprendente versatilidad que la llevó a abarcar desde los aspectos biológicos, estéticos, económicos, psicológicos y sociales, en la mayor parte de los casos con más fuerza categorizante que otros valores humanos.

Por otro lado, Martín (2002) en su artículo “La tiranía de la apariencia en la sociedad de las representaciones” publicado en la revista latina de comunicación social, en España, expone una reflexión sobre el impacto de la comunicación audiovisual en el pensamiento contemporáneo.

La autora señala que la belleza ha sido entendida por la lógica capitalista como un importante valor signo que, como sostiene Baudrillard, (citado en Martín, 2002) “hace vender”. En este sentido, la autora coincide con este autor en que las fuerzas del mercado han impulsado, a través de los medios de comunicación colectiva, la invención de la liberalización del cuerpo para poder explotar racionalmente a la humanidad con fines productivistas. Para poder sacarle rédito, la industria (sobre todo de la moda y la belleza) ha necesitado “liberar” y emancipar”, en una palabra “redefinir” el cuerpo.

A este respecto, la autora sostiene la tesis, que “la imagen personal ha cobrado valor porque vivimos en una “sociedad de representaciones” en la que sólo lo que se observa tiene importancia.” (Martín, 2002, p.1)



Este proceso del siglo pasado, se ha visto acelerado por la revolución tecnológica de estas últimas décadas, señala la autora. La aparición del entorno virtual, a partir de la popularización de la televisión y recientemente con la estandarización de la Internet, ha supuesto la transposición mental definitiva de la realidad a la pantalla: lo relevante no es lo que hay o lo que se es, sino lo que se ve (especialmente a través de los medios de comunicación). El resto, si existe, no es lo esencial, según señala la autora.

Martín (2002) concluye reconociendo que existe un consenso en que, el cuidado del cuerpo y de la imagen, que anteriormente pudo inspirar algunos valores considerados positivos y potenciar ciertos comportamientos considerados como saludables, se ha transformado hoy, en una “tiranía de la apariencia”. Según la autora, se están imponiendo criterios y favoreciendo actitudes propias de una sociedad irracional cuyos miembros se automutilan, sufren, y se castigan en aras a que su presencia sea socialmente aceptada, es decir, a no ser discriminados(as).

Señala además que nos encontramos, como sociedad, en un punto en el que es necesario aceptar la evidencia y entender que la imagen como mecanismo de poder, es ya una realidad: los avances tecnológicos no son aniquilables. Sin embargo, hay que aspirar a la reconstrucción de un patrón de belleza más racional, más natural y más plural.

A la vez, concluye señalando una ruta para reivindicar el cuerpo, al afirmar que al igual que la fotografía, el cine y la televisión fueron claves para la consolidación de la sociedad del culto al cuerpo, pueden también hoy ser las herramientas básicas para la reconstrucción de un patrón de belleza más equilibrado.

Por otro lado, la investigación argentina de Silvertri y Stavile (2005) denominada “Aspectos psicológicos de la obesidad. Importancia de su identificación y abordaje dentro de un enfoque interdisciplinario” señalan que desde hace años la intervención en casos de obesidad se ha construido a partir del abordaje de dos factores fundamentales: los planes de alimentación

hipocalóricos y la incorporación de la actividad física; basados en algunas investigaciones que sugieren como los principales factores causales asociados al desarrollo de obesidad, la ingesta excesiva de calorías y los patrones de conducta sedentarios. Sin embargo, aunque no constituyen mayor importancia para algunas corrientes, los aspectos psicológicos y familiares intervienen de manera acentuada en la producción y mantenimiento de la obesidad, y por lo general este aspecto no es abordado.

Los autores señalan que la obesidad no sólo expone a quien la padece a una larga lista de enfermedades, como cardiopatías, hipertensión arterial y diabetes, sino también a psicopatías como depresión, ansiedad, que en estos casos están asociadas a trastornos de la conducta alimentaria o distorsión de la imagen corporal. Aunado a esto, las personas con sobrepeso viven hoy en una sociedad “obeso-fóbica” que estigmatiza al obeso trayendo como consecuencias afectaciones en el autoestima, además de alteración en sus relaciones interpersonales así como menor posibilidad de acceso a los mejores trabajos, a las mejores parejas.

Silvertri y Stavile (2005) señalan que la insatisfacción con la imagen corporal en las personas con obesidad es una motivación frecuente para pretender bajar de peso, además constituye la raíz de un importante y significativo obstáculo y malestar crónico para la persona, ya que influye en los pensamientos, sentimientos y conductas, repercutiendo de forma significativa en la calidad de vida de quien la padece.

Este estudio entre sus conclusiones señala que al no existir claridad con respecto a la etiología de la obesidad, se plantea la necesidad de abordar psicológicamente este problema con un enfoque que considere, tanto en la etiología como el sostenimiento de la obesidad, variables cognitivas (creencias), variables afectivas (manejo de estados emocionales displacenteros) y variables ambientales (costumbres, hábitos familiares, etc.). Esto debiera traducirse en un abordaje interdisciplinario y específico a cada paciente, surgiendo, por lo tanto la

necesidad de realizar una evaluación completa de personalidad y del sistema ambiental del paciente obeso que consulta por este problema.

Otro aporte significativo a esta investigación, procedente de Brasil es el de Sudo y Madel (2007), denominado: "O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais", las autoras pretenden mostrar la forma en que se representa la gordura en los medios de comunicación, principalmente en la prensa escrita.

El artículo hace un análisis de la cultura occidental y del exacerbado valor asociado a la delgadez, de esta manera, la grasa corporal constituye un sinónimo no sólo de la falta de salud, sino también una reflexión peyorativa de bancarrota moral: un "cuerpo deshumanizado".

El propósito de este estudio fue analizar las representaciones sociales de ser gordo a través de análisis cualitativo e interpretativo de los catorce artículos de portada publicados entre 1997 y 2002 en Brasil por dos revistas de noticias semanales: SEE e ISTOÉ. Mediante el análisis de la bibliografía y materiales de campo, se examinaron las representaciones sociales construidas hoy sobre la persona gorda.

Según refieren las autoras, el tipo de gordura que se tiene es un atributo que hace al sujeto diferente de los demás, y por ende, se le considera una persona con una característica negativa, es decir, disminuye al sujeto y le categoriza por debajo de las demás personas.

Este estudio concluye que las interpretaciones de los principales discursos de las revistas semanales *SEE* e *IstoÉ*<sup>1</sup> están asociados con el cuerpo pues los materiales expuestos a través de una supuesta neutralidad y una legitimación de los descubrimientos de las ciencias biológicas, hacen hincapié en la necesidad de que las personas tengan un estilo de vida saludable, que se equipara a "ponerse en forma" y no presentar "sobre peso." Por lo tanto, el cuerpo se convierte en un producto de discursos que dan consistencia simbólica a la vida social.

---

<sup>1</sup> Revistas de distribución semanal en Brasil.

A la vez, las autoras señalan que el anhelo contemporáneo de la eterna juventud ha generado un fenómeno estético en el que los cuerpos deben permanecer jóvenes mucho más tiempo. La tecnología, la medicina, la buena nutrición, la vida saludable descrita en los manuales, todo ello contribuye al discurso del rejuvenecimiento de los cuerpos; pero el atractivo social del permanecer joven y la difusión de un estilo de vida juvenil por todos los grupos de edad tienen más efecto sobre los cuerpos que el reconocimiento de una distorsión en la percepción del mismo.

A todo lo anterior se suma el estudio Español de Jáuregui, Rivas, Montaña y Morales (2008) “Influencia de los estereotipos en la percepción de la obesidad”, donde señalan que:

El prejuicio sesga los procesos de categorización, lo que implica asignar ciertas características más allá de los datos objetivamente disponibles. El estereotipo llena el contenido categorial poniendo lo que falta a lo que escasamente conocemos. De un mero dato físico (“estar gordo o gorda”) pasamos a categorizar a la persona obesa sobre la base de nuestras creencias, en una íntima fusión entre estereotipo y categorización (Jáuregui et al., 2008, p. 319).

Los autores señalan que en una época donde no manifestar prejuicios es una forma representativa de un lenguaje políticamente correcto, no ha habido, en absoluto, una auténtica reducción de los mismos, principalmente en relación con la persona obesa. Tal vez en los diferentes grados de gordura sea donde mejor se ve la existencia del prejuicio sutil, automático, no expresado.

A la hora de categorizar a las personas obesas en contraposición con las personas delgadas, los autores señalan que existe una marcada bipolaridad entre la concepción estereotipada de las personas como perezosa/motivada, estúpida/inteligente y de escaso valor/valioso. Ineptitud, desmotivación y escaso

valor serían algunas características propias asignadas a las personas obesas, automáticamente expresadas en función de los estereotipos; esta presencia de actitudes negativas hacia la obesidad se ha constatado en todas las edades y nivel educativo, sin diferencias de género y con algunos matices transculturales.

Este estudio cuenta con reflexiones finales importantes para la comprensión del fenómeno descrito, menciona que tal vez la reflexión más adecuada, es que al acercarnos a la persona obesa a fin de proporcionar un tratamiento lo hacemos de una forma determinada por el estereotipo.

Además señala que en función del pensamiento automático que implican los estereotipos sociales se suscitan en las y los sujetos determinadas “teorías” acerca de “cómo son las personas obesas”. Incluso cualquier dato a disposición que pudiera poner en entredicho esta teoría es desconsiderado dentro de la categorización. Y poco tiene que ver el “cómo se perciben las personas obesas” con el “cómo se ven las personas obesas”.

Los autores concluyen afirmando que tal vez para mejorar los resultados terapéuticos en el tratamiento integral de la obesidad se debe empezar por hacer un acercamiento al paciente desde posiciones cognitivo-afectivas menos sesgadas.

Un estudio español de suma importancia es el de Díaz y Díaz (2008) denominado “Obesidad y autoestima”, donde se permiten exponer como la obesidad es acompañada, con frecuencia, de la depresión y una puede ocasionar e influir sobre la otra. También las autoras exponen una relación significativa entre las mujeres con un alto índice de masa corporal (IMC) y pensamientos de suicidio más frecuentes.

Señalan además que, muchas personas con problemas para recuperarse de eventos repentinos o emocionalmente agotadores (por ejemplo, la pérdida de un amigo cercano o de un miembro de la familia, dificultades en sus relaciones, perder el trabajo o enfrentar un problema médico serio) comienzan, sin darse

cuenta, a comer demasiado de las comidas equivocadas o a abandonar el ejercicio. En poco tiempo, esto se transforma en un hábito que es difícil cambiar.

Este estudio concluye que la obesidad es un problema socio-sanitario que ha experimentado un aumento exponencial en las últimas décadas. Enfrentar la obesidad y problemas similares de control de peso requiere adoptar nuevos hábitos que fomenten un estilo de vida saludable, pero no cambios radicales en su dieta o patrones de actividad. De ser así, se arriesga no sólo a agravar lo que ya es una situación de salud precaria sino también a pasar por alto las actitudes y problemas emocionales principales que causaron la obesidad en primer lugar.

Además, concluyen afirmando que los resultados del trabajo han demostrado que la depresión y la pérdida de autoestima son trastornos comunes en las personas obesas, especialmente en la mujer. Sin embargo, los datos de este trabajo han revelado que los hombres tienen mayor tolerancia y grado de aceptación de su apariencia física, demuestran menos interés por conocer los riesgos y solicitan tratamiento médico más tarde que las mujeres.

Otro aporte Español importante a esta investigación, lo realizan Magallares, Morales y Rubio (2010) con su artículo “Una aproximación a la obesidad desde el punto de vista psicosocial”, publicado en la Revista de Psicología General y Aplicada, quienes señalan que la obesidad es en la actualidad uno de los grandes problemas de salud que azotan a los principales países industrializados. Aunque existen aproximaciones parciales (médica, salud pública o como problema social) hasta la fecha no existe un enfoque integrado para el análisis de esta enfermedad tan grave.

Las personas responsables de esta investigación, hacen referencia a aproximaciones teóricas que pone de manifiesto la existencia de discriminación a las personas obesas en diversas áreas sociales (contexto sanitario, laboral, educativo y medios de comunicación). Por otro lado, reseñan las diversas explicaciones que en la literatura se ofrecen (teoría atribucional, ideológica y normas sociales) sobre el fenómeno del prejuicio hacia las personas obesas.

Su artículo señala que la obesidad, en la medida en que genera malestar en diversos contextos de relación interpersonal es, igualmente, un importante problema social. Aseguran que, las personas obesas van a experimentar mayores dificultades a la hora de su integración laboral, es decir, cuando intentan conseguir trabajo y mantenerlo, se exponen a un mayor rechazo en el ámbito educativo, les resulta más complicado encontrar pareja y, lo que no deja de ser significativo, sufren mayor rechazo del personal sanitario, especialmente el médico.

Magallares et al. (2010) señalan de manera enfática que evidentemente, cuando el porcentaje de obesos era muy bajo y su presencia apenas detectable en los diversos contextos mencionados, el impacto social de la obesidad era mínimo.

Las conclusiones extraídas de este artículo señalan la necesidad de un enfoque integral, como es el psicosocial, para entender un fenómeno tan complejo como es el de la obesidad, así mismo, animan a la investigación del fenómeno.

Otro aporte Español significativo a esta investigación, lo realizan Fernández, Esquirol, Baleriola y Rubio (2012) en su artículo: “El discurso popular sobre la obesidad. Análisis de contenido de una discusión virtual” donde refieren que el discurso antiobesidad está tan aceptado e incorporado que es prácticamente imposible encontrar opiniones críticas o alternativas, hasta el punto de haber sido asumido como válido por personas obesas, influenciando sus opiniones y expresando de maneras más o menos abierta su aceptación de los valores negativos que acompañan a la obesidad según la opinión general.

Señalan además que el actual discurso oficial sobre la obesidad se extendió y se impuso durante la primera mitad del siglo XX, antes de lo cual, la grasa y la gordura compartían también campos semánticos relacionados con la belleza, la salud y una posición económica desahogada (Ángel Acuña, 2001; Jesús Contreras, 2002, citado en Fernández et al., 2012). Las revistas científicas, la moda, las campañas de “salud” de las diferentes instituciones, así como la industria de la estética y las pasarelas conforman un fuerte discurso de forma, fondo y significado que evidencia y enmarca los discursos principales en la normalización de la crítica contra la obesidad.

Además, los autores refieren que la discusión sobre el “*orgullo gordo*” y la supuesta epidemia de la obesidad, propiciaron la apertura de un espacio político y comercial afín en las sociedades occidentales, y poco a poco amenaza con extenderse por todo el mundo.

Fernández et al. (2012) concluyen afirmando que más que intentar descifrar las supuestas motivaciones o intenciones de las y los lectores, su objetivo es:

Desarrollar algunas ideas sobre el modo en que las personas obesas resultan posicionadas o caracterizadas a través de los mensajes al foro del periódico: como personas enfermas, anormales, asociados con otros grupos socialmente mal considerados, discriminados, perjudiciales para la sociedad y condenados a resignarse con su estado obeso (p. 40).

Además señalan que su trabajo pretende poner en evidencia la forma desconsiderada y estigmatizadora en la que las sociedades perciben y tratan a la persona obesa, así como explorar algunas pautas de acción que funjan para reducir el estigma.

Así mismo, un importante aporte Argentino es el realizado por Cornejo (sf), quien realiza un análisis global de la percepción de la imagen personal desde la mirada del otro a partir del dicho popular: “Como te ven te tratan, y si te ven mal, te maltratan”.

La autora señala que si bien, la imagen personal es el resultado de la interacción y vinculación de una serie de factores sociales, culturales, psíquicos, de vinculación y caracterización personal trascienden la apariencia, es decir, que sobrepasa la forma en que se mira a la persona, este constructo es personal y está estrechamente relacionado con la autoestima.



“La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser en su totalidad incluyendo los rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman la personalidad” (Cornejo, sf.), este proceso de reconocimiento y aceptación, es un proceso personal que se ve influenciado por los mensajes recibidos desde la infancia, principalmente aquellos provenientes desde las figuras primarias, por lo que la construcción personal de la imagen propia es el resultado del moldeamiento perceptivo que el sujeto desarrolla a partir de su experiencia de vida, es decir, a partir de los mensajes recibidos.

La autora también señala la manera en que los estereotipos de belleza y la moda han permeado de manera violenta las subjetividades llegando a distorsionar las percepciones estéticas de las formas del cuerpo, contraponiendo salud y deseo frente a formas corporales no normadas; este proceso categórico establece un mensaje claro, donde “se exagera la estética y se la valora incluso por encima del talento o conocimiento que la persona pueda tener.” (Cornejo, sf.)

Este estudio concluye que si bien este tipo de demandas estéticas están estrechamente relacionados con los cuerpos de las mujeres, actualmente, la demanda por la estética corporal “en tendencia” influye en los cuerpos masculinos.

Además, la autora señala que es necesario promover la reflexión sobre los ideales estéticos imperantes a fin de construir una imagen personal alternativa que incluya aspectos como la libertad, la igualdad, el respeto y aceptación de las diferencias. Resulta necesario, a la vez, fomentar conductas que no atenten contra la salud ni el desarrollo integral de las personas, ayudándolas a sentirse mejor consigo mismas con sus formas de ser y no a pesar de sus particularidades.

Con base en todo lo anterior, se debe señalar que este acervo investigativo constituye paradigmas de abordaje multidisciplinario de la gordofobia, enmarcados desde una visión meramente medicalizada y parcialmente analizada desde sus implicaciones sociales, políticas, económicas y psicológicas, cuya raíz se nutre del sistema patriarcal, capitalista, neoliberal en el que se desarrollan las sociedades contemporáneas, además, exponen una evidente necesidad de abordaje temático sensible a la construcción de género de mujeres y hombres.

### **1.2.2. Antecedentes Nacionales**

Un significativo aporte nacional es el realizado por Ramírez y Rodríguez (2009) con su investigación “Efectos sociales, emocionales y académicos en niños con obesidad de las escuelas Fernando Valverde Vega, La Hermosa y Peñas Blancas”, esta investigación pretendió determinar elementos que influyen en el desarrollo social de los niños, así como los factores que afectan el desarrollo emocional de los niños con problemas de obesidad y establecer la influencia del sobrepeso en el desarrollo académico de los niños.

En este estudio, las autoras señalan que el propósito de la investigación no está centrado en conocer la cantidad de niños con obesidad que hay en las escuelas mencionadas, sino la de conocer las razones de su estado físico y explorar cómo se sienten al enfrentar esta situación, mediante un análisis de los factores externos; los criterios de familiares, amistades, docentes y demás personas.

Esta investigación hace hincapié en que es dentro de la familia donde se presentan muchas de las situaciones de rechazo más marcadas debido a la condición de sobrepeso del niño o niña, ya que éste es un factor que le diferencia de las demás personas provocando una carencia de aceptación.

Ramírez y Rodríguez (2009) concluyen este estudio señalando que el niño/niña con sobrepeso experimenta situaciones de rechazo por parte de las personas con las que interactúa, incluyendo aquellas que están dentro de la familia. Dentro de las manifestaciones más frecuentes están el aislamiento que las y los hermanos del niño/niña con sobrepeso generan, en la institución se da por medio de las y los compañeros, quienes emiten críticas o juicios de valor por la condición que presenta; obstaculizando la integración del niño/niña a la sociedad.

Concluyen además que el autoestima es el área que más se afecta en el desarrollo del niño/niña con sobrepeso, debido a las críticas y prejuicios sociales

pueden hacerle creer que su apariencia importa más que su salud, dificultando la aceptación de sí mismo/a.

Por otro lado, el artículo de Alfaro, Campos, Holst y Núñez (2013) denominado “Las creencias de la docente de educación física sobre la obesidad en la niñez de edad escolar”. Las autoras señalan que las creencias del personal docente constituyen verdaderas teorías implícitas sobre el aprendizaje y la enseñanza, profundamente enraizadas, no solo en la cultura escolar dominante, sino también en las actividades de enseñanza cotidianas (el planeamiento, la organización del aula, la práctica educativa, la evaluación, entre otros).

De esta manera, el propósito del artículo se centra en comprender cómo las creencias del personal docente de Educación Física (EF) acerca de la obesidad de niños y niñas en edad escolar, favorecen u obstaculizan la prevención de esta condición. El estudio tiene como base el método etnográfico en una escuela urbana pública. Las técnicas de recolección de datos fueron: observación participante, entrevistas a profundidad, grupos focales y análisis documental. Las autoras señalan que estas técnicas permitieron recoger datos abundantes y significativos, que al ser triangulados le dieron validez a los resultados de la investigación.

Con base en lo anterior el estudio concluye que la selección de las niñas y niños con peso normal, por parte de la maestra, para la dinámica de clase, se explica a través de un análisis de la “cultura del consumo”, donde la o el estudiante debe adecuarse a la visión de “ciudadano/a-consumidor/a”, siendo la práctica pedagógica de la maestra de EF un reflejo de esto, al seleccionar como participantes aquellas corporalidades del estudiantado, con características para la competencia y el modelaje.

“Así mismo, se refleja que de acuerdo con las creencias de la maestra de EF, los niños son más activos que la niñas en general, sean estas “gordas o delgadas”, pues ella cree que las niñas no realizan ejercicios porque “no les gusta ensuciarse o sudarse o hasta despeinarse”, lo que podría asociarse a los modelos

de mujeres proyectados por las “barbies”, como producto del consumo” (Alfaro et al. (2013), p.27).

Otro significativo aporte nacional es el realizado por Obando (2016) con su estudio “Sobrepeso y obesidad, práctica de actividad física y percepción de la autoimagen de niños y niñas de I y II ciclo escolar de la Dirección Regional de Cartago: variaciones presentadas durante el año lectivo y su relación con el nivel socioeconómico, composición del núcleo familiar y nivel educativo del padre y madre”.

En esta investigación, la autora señala que existe una influencia directa entre los ingresos familiares y los hábitos alimentarios del niño/niña, de manera tal que aquellas familias en las que los padres estén desempleados o tengan una ocupación que les reporte bajos ingresos familiares, tendrán menos posibilidades de adquirir cierto tipo de alimentos (Roos, Lahelma, Virtanen, Prattala y Pietinen, 1998, citado en Obando, 2016, p.7).

El estudio se centra en determinar las variaciones presentadas en sobrepeso y obesidad, nivel de actividad física y autoimagen corporal según el nivel socioeconómico, composición del núcleo familiar y nivel educativo de los padres, en niños y niñas de I y II Ciclo pertenecientes a la Dirección Regional de Cartago.

Aunado a esto, procura por la identificación del nivel de sobrepeso y obesidad en niños y niñas que fueron parte del estudio, describe el nivel de actividad física en los mismos, así como examina los valores de autoimagen corporal en los niños y niñas participantes.

Por otro lado, el estudio además busca analizar las variaciones de los niveles de sobrepeso y obesidad, de actividad física y de autoimagen durante un año lectivo, describe el nivel socioeconómico de las familias y examina la relación estadística entre el sobrepeso y obesidad, el nivel de actividad física y autoimagen

corporal con las condiciones socioeconómicas de los niños y niñas participantes en la investigación, al inicio y al final de un año lectivo.

Así mismo, las principales conclusiones de este estudio se señala que se observaron diferencias de género importantes en las cuatro percepciones medidas por el cuestionario de autoimagen aplicado (¿cómo crees que eres?, ¿cómo te gustaría ser?, ¿cómo crees que te ven los demás? y ¿cómo te gustaría ser de mayor?). En todos los casos los hombres tienden a tener una percepción corporal más gruesa que las mujeres, mientras que las mujeres tienden a verse más delgadas que los hombres.

En este sentido, otra conclusión significativa del estudio demuestra que la percepción de la imagen corporal reportada por los niños y niñas al inicio y final del año lectivo, se relaciona significativamente con la presencia de sobrepeso u obesidad, además se concluye que las variables socioeconómicas, demográficas y educativas del núcleo familiar no predicen si un niño o niña tendrá sobrepeso y obesidad al inicio ni al finalizar el año lectivo.

Cabe destacar que como parte del proceso de formulación de esta investigación, se indagaron diversas fuentes de información con el objetivo de obtener más aproximaciones teóricas nacionales a la temática central del proyecto, sin haber encontrado una cantidad mayor de estudios oportunos y en estrecha relación con los objetivos de la presente investigación.

Asimismo, al no haber datos que ilustren la percepción del cuerpo de la población joven, no se logra dimensionar la importancia que tienen los discursos estéticos - medicalizadores gordofóbicos sobre la construcción de la mirada del propio cuerpo, así como la mirada sobre el cuerpo de las otras personas.

Este faltante informativo a nivel nacional, refuerza la necesidad investigativa del tema en el país y a la vez, subraya la necesidad de indagar los motivos políticos, económicos, sociales y psicológicos que convergen en la resistencia por indagar tan controversial temática.

### **1.3 Problema de investigación**

La gordofobia es un constructo social cuya etiología yace en el rechazo de la grasa corporal y en la inscripción semiótica descalificante de la misma. Este fenómeno posiciona a las personas frente a una mirada que evalúa y que categoriza las corporalidades en términos de deseo social por la delgadez.

Ahora bien, se debe tener claro que la gordofobia constituye una estructura social de aprendizaje inconsciente, nacida de la transformación del canon de belleza hegemónico y de la sobre exaltación que se ha generado de la delgadez en una única forma de existencia, por lo que cualquier persona, sin importar su edad, contextura corporal, condición sexo - género, etnia, entre otros, puede compartir pensamientos y comportamientos gordofóbicos en relación con su cuerpo y con el cuerpo de las demás personas.

Es por esto que, como parte de la necesidad por intentar explicar las dinámicas intersubjetivas que la gordofobia genera con base en la apariencia física, específicamente en el peso, esta investigación analiza las estructuras que refuerzan los aprendizajes, comportamientos violentos y discriminatorios frente a las personas gordas.

Por otro lado, parte importante del problema que se pretende abordar, tiene estrecha relación con los condicionamientos psicosociales que permean la percepción del cuerpo en los diferentes espacios, de esta manera un anclaje obligatorio al análisis de la temática, tiene que ver con el ejercicio de la violencia simbólica y de género sobre los cuerpos.

Aunado a esto, los procesos intrapsíquicos son estrechamente influenciados por los mensajes sociales de odio y descalificación hacia los cuerpos no delgados, siendo la gordura en cualquiera de sus formas, causa de fuertes resistencias, rechazo y burla, además, estos mensajes codifican y diseñan comportamientos y percepciones que son aprendidos socioculturalmente donde el

cuerpo propio y el ajeno constituyen los elementos observados y medidos a perpetuidad como parte del sistema de censura y recompensa social.

En relación a lo anterior, esta investigación pretende profundizar en la reflexión y el análisis crítico de la gordofobia, tomando como punto de partida la siguiente interrogante:

- ¿Cuáles son los efectos psicosociales de la gordofobia sobre la percepción de los cuerpos a nivel simbólico y de género, entre el estudiantado participante de la Universidad Nacional, en Heredia durante el segundo semestre de 2016?

A este respecto, las interrogantes utilizadas para el presente estudio se caracterizan por procesos de identificación y análisis de las manifestaciones, las consecuencias y los medios legitimadores de la gordofobia sobre las personas, interrogando:

- ¿Cómo viven las manifestaciones de la gordofobia los hombres y las mujeres que estudian en alguna de las Facultades de la Universidad Nacional en Heredia?
- ¿De qué manera la gordofobia distorsiona la experiencia personal del cuerpo, así como la percepción personal del cuerpo de las otras personas?
- ¿Cómo se legitima la gordofobia en las percepciones de las personas que estudian en alguna de las Facultades de la Universidad Nacional en Heredia?

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar los efectos psicosociales de la gordofobia a nivel simbólico y de género sobre la percepción de los cuerpos, establecida entre las personas que estudian en alguna de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional, Sede Central y Campus Benjamín Núñez, en Heredia.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Identificar las manifestaciones de la gordofobia en los hombres y las mujeres que estudian en alguna de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional, Sede Omar Dengo y Campus Benjamín Núñez, Heredia.
- Establecer las principales consecuencias de la gordofobia sobre la percepción del cuerpo propio y del ajeno en el estudiantado participante.
- Determinar los medios de legitimación de la gordofobia que influyen en la percepción de las personas que estudian en alguna de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional, Sede Omar Dengo y Campus Benjamín Núñez en Heredia.



## 1.5 Justificación

La demanda por la delgadez está impuesta desde la infancia, mediante los aprendizajes inconscientes, modelajes publicitarios y los mensajes sociales que cuestionan la diversidad de las formas del cuerpo. Aunado a esto, conforme el desarrollo corporal inicia, se configura un amplio repertorio de espectadores que opinan, censuran y aconsejan de manera “bien intencionada”, los tiempos y alimentos adecuados a ingerir.

En estas sociedades de control (Deleuze) o seguridad (Foucault) hay un imperativo de la vida saludable que obliga a cuidarse, mejorarse y ejercitarse para encajar (eso significa el *fitness*). Todo en pos de una presencia digna de ser vista, elogiada y apreciada en términos del mercado. El sujeto consumidor de estas sociedades vive a régimen del mismo modo que vive en un estado de deuda permanente. El alma ya no es fuente de preocupaciones: según Foucault, por lo menos desde el pasado siglo, las redes del poder pasan por el cuerpo y la salud (Contrera, 2014).

Este interés desmesurado por mantener delgado lo delgado y adelgazar lo gordo, funcionan como ejes secuenciales que recortan el cuerpo y lo amolda a un tamaño conveniente para quien le observa y funcional para el sistema, sin embargo, este proceder arrasador del autoestima, trastoca la auto percepción del cuerpo y configura esquemas de aceptación y rechazo de los cuerpos ajenos, según su forma y peso. Esta configuración se perpetúa en el tiempo, crea, sostiene y justifica patrones conductuales de origen estético que pone en serio riesgo la integridad de las personas.

El poder/saber médico ha patologizado la gordura del mismo modo que lo ha hecho con otras diversidades corporales. Así, se considera todo tipo de gordura como un riesgo médico en sí mismo cuando hay evidencia científica de que no es tan simple la ecuación y se ha limitado la discusión a una cuestión de exceso de comida y falta de ejercicio, olvidando estratégicamente los peligros inherentes en los tratamientos de adelgazamiento con los que se enriquecen las corporaciones farmacéuticas, médicas y estéticas (Contrera, 2014).

De esta manera, la expropiación del cuerpo se vive de forma diferenciada por mujeres y hombres. La demanda por la delgadez está violentamente arraigada en las mujeres, constituyendo la delgadez casi un valor del ser femenino, de ahí que parte de la relevancia de esta investigación tiene que ver con mostrar aquellas manifestaciones directas, normalizadas y validadas desde diferentes discurso, la violencia a nivel simbólico y de género sobre los cuerpos presente en la gordofobia, pretendiendo evidenciar el proceder del fenómeno y por ende, aportar a su explicación.

Si algo han dejado en claro el activismo y la teoría sobre gordura es que el peso o talla de una persona poco dicen sobre su estado de salud, sus hábitos alimentarios o su modo de vida: sólo el prejuicio y la gordofobia leen esos cuerpos de una manera unívoca. (Contrera, 2014)

Por lo anterior es necesario hacer énfasis en que un fenómeno como el de la gordofobia, no puede ser abordado, sin antes comprender sus dimensiones, alcances, intereses e implicaciones, por lo que investigar al respecto se convierte en una necesidad, sobre todo en un país como el nuestro, que carece de un abordaje temático en esta línea, lo que repercute directamente en el proceder de

acciones y políticas al respecto, favoreciendo así el trato discriminatorio y la “chota” para con las corporalidades gordas.

# **CAPÍTULO II**

## **MARCO CONCEPTUAL**

A continuación se expondrán las principales aproximaciones teóricas en referencia a la gordofobia, sus implicaciones psicosociales, dimensiones simbólicas y manifestaciones directas sobre la corporalidad propia y la ajena.

Por tratarse de un tema relativamente nuevo dentro de la discusión teórica y debido a la falta de acervo científico a nivel local, la mayoría de fuentes citadas a continuación, se han obtenido de grupos de activismo político, ensayos *on line* y blogs en línea, teniendo para ello una base de gran importancia sobre los aportes de Álvarez (2014) y Contrera (2013).

### **2.1.2 Gordofobia**

En una época caracterizada por la exacerbada preocupación por la estética corporal, la belleza y el devenir de la moda mundial, los cuerpos normados son aceptados y ofertados como símbolo de éxito, salud y disciplina, mientras que aquellos cuerpos salidos del riguroso esquema corporal hegemónico, se consideran, vagos, feos y enfermos.

Este proceso de clasificación de las personas con base en su peso, constituye procesos de exclusión y de discriminación que repercuten directamente sobre la salud mental de las personas. Se debe entender la discriminación como aquellas “exclusiones que tienen por objeto marginar a ciertas categorías sociales usando criterios étnicos, raciales, religiosos, de género y de orientación sexual, socioculturales o de tipo ideológico - nacionalista” (Cisneros, 2004 pág. 168).

Aunado a esto, la tendencia sociocultural por lo *lighth*, lo delgado y lo *fitness*, refuerza la mediatización de las corporalidades extra delgadas como signo de valía, esfuerzo, disciplina, belleza, salud y éxito, segregando aquellos cuerpos diferentes, gordos, flácidos y marcados por estrías o cicatrices, a la categoría de indeseables. De esta manera la gordofobia constituye el proceso que “enuncia la

expresión de odio hacia los cuerpos que no encajan en los patrones corporales normativos” (Álvarez, 2014, p.36).

Por otro lado, esta autora hace referencia a otra concepción de la gordofobia, que pretende explicarle desde una posición psiquiátrica al señalar que:

La gordofobia se define como una patología, que se traduce en una aversión obsesiva o temor a la gordura y por ende, a las personas con mayor peso del que se establece como la media “normal”. Esta fobia puede ir acompañada de procresofobia, que significa el miedo a engordar (Álvarez, 2014, p.37).

Sin embargo, las consideraciones del tema trascienden la concepción patológica de la visión psiquiátrica y le enmarca desde la interacción social, pues la gordofobia constituye un proceso sistemático cultural que enmarca y determina las relaciones sociales, que tiene como base los parámetros estéticos occidentales capitalistas de legitimación en torno al deseo, al punto que “sentirse bonitas proviene no sólo en parte de un deseo o convicción íntima personal, sino que surge del “haber cumplido” embebidas en la sociedad de consumo” (Bossio, 2013, p.3).

Por otro lado, se debe tener claro que hemos vivido una acelerada y distorsionada evolución de la “belleza” como constructo social, que se ha visto modificada a través de procesos de resignificación cultural, que a la vez ha definido el tipo de relación que se establece con los otros, la forma de percibir al otro, y por sobre todo el valor que el otro representa.

Parece existir un consenso generalizado en que el atractivo personal es un constructo social multidimensional. Afirma Lloyd que

“no es un objeto, sino un valor y, como cualquier otro valor, requiere para su existencia de una relación extrínseca con alguna persona en cuya conciencia emerge [...] la belleza no es una cualidad innata al objeto [o a la persona], sino una propiedad percibida con respecto a ella por otra” (Lloyd, 1923, p. 225). Quiere esto decir que la belleza personal es un intangible, que no depende tanto del sujeto en que supuestamente reside, como del que juzga (Martín, 2002, p.1).

Ahora bien, las estrategias mercadotécnicas han desarrollado diversas metodologías de venta de productos que posiciona los cuerpos como objetos de transferencia mercantil, construyendo así, procesos de aprendizaje de los parámetros de deseabilidad entre lo publicitado como hermoso y el cuerpo que habitamos.

De esta manera, mujeres y hombres construimos esquemas mentales en torno a la percepción de nuestros cuerpos, siendo los mensajes sociales, la publicidad, la presión de grupo y los constantes comentarios de propios y extraños en relación a nuestro cuerpo, la estructura métrica personal sobre la que se construye y esculpe la fotografía mental del “deber ser” del propio cuerpo.

La idea de la imagen corporal mental, no coincide necesariamente con nuestra apariencia física y resalta al contrario, la percepción de las valoraciones que cada individuo hace de su cuerpo. Desde esta perspectiva, en muchas ocasiones los tratamientos y cirugías estéticas tendrían como objeto principal intentar equilibrar estas descompensaciones perceptivas (Schilder (sf) citado en Bossio, 2013, p.7).

Otra forma de comprender las dimensiones de la gordofobia, radica en la visión medicalizada de cualquier tipo de gordura, que pretende posicionarle como sinónimo de enfermedad inherente y muerte prematura, frente a la delgadez entendida como salud y longevidad, concepciones que aumentan el pánico moral frente al aumento de peso corporal y tiñen la gordura de condena, es decir, la gordura es percibida únicamente como una enfermedad que mata *per se* y no como una condición o característica personal.

Una ficción médico-política generalizada hace presumir que la delgadez es saludable y que la gordura en todas sus expresiones siempre es manifestación de falta de salud actual o potencial. Como dice Charlotte Cooper, cuarenta años de activismo gordo han demostrado que hay otras formas de promover la salud para las personas con alto peso corporal que poco y nada tienen que ver con regímenes o cirugías extremas o prácticas vergonzantes e injuriantes (Contrera, 2013, p.61).

Ahora bien, tenemos que tener claro que todos los cuerpos tienen grasa dentro de su composición, pues al final, ésta es una sustancia orgánica necesaria para el adecuado funcionamiento del organismo, sin embargo, no es lo mismo ser consciente de que el cuerpo tiene grasa que entrar dentro del categorizante: “gordo”. Ser una persona gorda, desde la inscripción simbólica que se pretende analizar en este proyecto de investigación, constituye una característica connotada como vergonzosa, ridiculizante, indeseada, enferma, vaga, entre otros adjetivos de índole descalificador.

Por otro lado, la visión médica de la gordura, se ancla a parámetros de medición del índice de masa corporal (IMC). Esta medición nace en manos de Adolphe Quetelet, quien trataba de probar si las leyes matemáticas de probabilidad astronómica también podrían ser aplicadas a seres humanos. Para probar sus ideas, Quetelet midió los pesos y alturas de reclutas franceses y



escoceses del ejército, encontrando para cada altura, una gama de pesos, (lo que los estadísticos más tarde llamarían una distribución normal). En el centro de la distribución Quetelet encontró la mayor parte de número de casos, que representaban el peso medio del grupo. De esta manera las distribuciones del peso de reclutas "normales" (es decir, aquellos más cercanos a la media de la distribución) era proporcional a su altura al cuadrado; esta fórmula general más tarde sería usada para determinar IMC (Oliver, 2005).

En este sentido, la medición del peso corporal mediante el IMC responde a un proceso de clasificación de los cuerpos empleado en el siglo XIX, que no tenía por objeto identificar aspectos médicos o de salud en las personas y que ha sido empleado como parámetro de discriminación y negocio por parte de la industria médica. Este sistema de tallas y medidas, es homogeneizador de las corporalidades, que sin importar su género, configura un espectro de valoraciones que permean las percepciones sobre el cuerpo, su inscripción simbólica y posicionamiento social.

La obesidad es un desorden metabólico caracterizado por un exceso de la grasa corporal. Esto distingue a la obesidad del sobrepeso el cual se define como un exceso de peso en referencia con un estándar arbitrario, usualmente el peso deseable de acuerdo con las tablas de peso y talla. Un fisicoculturista estará probablemente en sobrepeso para su talla pero será muy magro y por lo tanto no obeso (Amatruda y Linemeyer, sf. citado en García, 2004).

El aprendizaje de este sistemático proceso clasificatorio entre personas, nos posiciona diferente frente al mundo; es como si por ser una persona gorda, estuviéramos intelectual y funcionalmente limitadas, constituyendo entonces, percepciones victimizantes y discriminatorias, sobre todo en el ámbito laboral,

donde las experiencias de exclusión y burla abundan. Tal y como lo muestra el siguiente extracto:

Contactó con la oferta de empleo por *Infojobs* y pasó la criba del currículum hasta que se presentó para hacer la entrevista. Por la foto, la responsable del centro no intuyó que había engordado y cuando me vio "me preguntó directamente, sin rodeos, qué me había pasado. La foto del currículum no corresponde con la persona que tengo delante. Veo una chica que está bastante más gorda". Fueron sus palabras textuales, cuenta la joven. "Me quedé planchada, fuera de juego. Me descolocó, y aun considerando que no tenía que dar explicaciones las di. Le conté que por una enfermedad, que no viene al caso contar, había engordado pero que mi aspecto era cuidado. Tengo buena presencia y lo único que me pasa es que estoy un poco gorda" (Manjavacas, 2016).

Lo anterior refleja como la gordofobia permea no sólo la percepción estética del cuerpo, sino también la apreciación y el valor del sujeto en términos de idoneidad para la realización de un trabajo determinado, lo que nos empuja a mujeres y hombres a fabricar una imagen personal, que cumpla con la estética normada médico – mediatizada – capitalista – patriarcal, puesto que la práctica sociocultural nos continúa situando de frente a la necesidad creada de construir un cuerpo exitoso, o sea delgado, para lograr significarnos como profesionales, inteligentes o personas merecedoras. Este mecanismo de discriminación por razón de contextura física, se verá reforzado a diario desde el discurso popular y legitimado desde la práctica social.

La opresión manifestada contra las mujeres a lo interno de nuestras culturas y cosmovisiones es algo que hay que cuestionar de manera frontal y nombrarla como es: misoginia, expresada y manifestada en las actitudes y prácticas cotidianas más remotas y

actuales, contra nuestros cuerpos, nuestros pensamientos, decisiones y acciones (Cabnal y ACSUR-Las Segovias, 2010, p.18).

Por otro lado, el discurso médico – mediatizado al legitimar la gordura corporal como epidemia con sello de muerte prematura, enfoca su atención en la obesidad como un problema de salud pública al cual se le debe invertir e intervenir de forma directa y enfática, perdiendo de vista la problemática subyacente a la visión de la gordura como enfermedad, pues a nivel simbólico el mensaje segrega a unos de otros, generando en estos últimos categorías descalificadoras que a la postre podrían generar trastornos del estado del ánimo, principalmente de tipo afectivo y depresivo, así como, ansiedad generalizada que se potencian a partir de no sentirnos personas frente a un sistema que nos discrimina, victimiza y burla por nuestra composición corporal, posicionándonos como el ejemplo de lo que ninguna persona debe llegar a ser, porque al final, ¿Qué cosa peor hay, que ser una persona gorda en un mundo cifrado, categorizado y creado en función y para el beneficio de la persona delgada?

La *American Psychiatric Association* (2001) señala que los Trastornos del estado de ánimo “incluye los trastornos que tienen como característica principal una alteración en el humor” (p.387) mientras que el Trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por “la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente” (p. 478).

De esta manera, es necesario preguntarse si la epidemia de salud pública la causa la obesidad como tal o la constante presión del medio por mantener delgado, lo delgado y adelgazar lo gordo.

Recuperar el cuerpo para defenderlo del embate histórico estructural que atenta contra él, se vuelve una lucha cotidiana e indispensable, porque el territorio cuerpo, ha sido milenariamente

un territorio en disputa por los patriarcados, para asegurar su sostenibilidad desde y sobre el cuerpo de las mujeres (Cabnal y ACSUR-Las Segovias, 2010, p.22).

Este proceso de resistencia corporal ante la norma gordofóbica, contempla la consigna feminista “lo personal es político”, que enmarca la necesidad específica por el derecho de existir con nuestras diferencias sin ser víctima de opresión y discriminación por ello. De ahí que los procesos de resistencia y resignificación corporal empiezan por la reivindicación y apropiación de las palabras “gorda” y “gordo”.

### **2.1.3 Aprendizaje y gordofobia**

La gordofobia tiene que ser comprendida desde una perspectiva psicosocial, por su carácter formativo y sobre todo por la influencia que genera sobre las percepciones, al respecto, Bandura y Walters (1974) consideran que los factores externos a los sujetos son tan importantes como los internos, y que los acontecimientos ambientales así como las conductas interactúan directamente con el proceso de aprendizaje de las personas. De esta manera, la gordofobia constituye un mecanismo que se aprende desde las interacciones con las principales instituciones sociales (familia, escuela, cultura, entre otros) y los mensajes simbólico construidos sobre lo gordo. El autor supone además, que es mediante el determinismo recíproco, es decir, la interacción mutua de los factores personales (creencias, actitudes, expectativas y conocimientos), el factor ambiental y la conducta, las personas estructuran sus procesos de constitución del Yo.

Por otro lado Chegne (2012) señala que los factores psicosociales son el resultado de las interrelaciones humanas originadas en el interior de los grupos

sociales. Aunado a esto para Bandura y Walters (1974) los individuos aprenden de dos maneras: mediante el aprendizaje activo, que se traduce en el tipo de aprendizaje que tiene que ver con aprender al hacer y experimentar. Y por medio del aprendizaje vicario, es decir, aprender observando a los otros.

Atendiendo estas consideraciones se logran comprender los factores psicosociales de la gordofobia: manifestaciones, consecuencias y medios legitimadores; como las bases de un proceso de aprendizaje originado a partir de las interacciones entre personas y discursos sostenidos por las instituciones sociales.

Lo psicosocial hace referencia a esa instancia mental y propia de cada persona en la cual estaría la esencia de su peculiar modo de ser, de su modo de ver el mundo, la vida y su entorno. Esta instancia se va construyendo a partir de las vivencias, estímulos, enseñanzas y aprendizajes que va internalizando hasta constituirse en miembro del grupo social en el que ha nacido (Chegne, 2012, p.8).

En este sentido, al ser la gordofobia un mecanismo de aprendizaje inconsciente, sus manifestaciones individuales y culturales contienen un trasfondo naturalizado por los discursos y prácticas de legitimación, de manera que su aprendizaje está enraizado en las prácticas cotidianas, el humor, la publicidad, la familia, la cultura y los mensajes de salud, por mencionar algunos ejemplos.

El proceso de construcción de la realidad social se hace posible en dos momentos: la institucionalización y la legitimación del comportamiento humano. El primero, se origina en la tendencia de habituación del ser humano en interrelación con sus congéneres, su medio y su contexto, logrando establecer patrones de conducta

social acordes a su status social y a los roles que desempeña dentro del grupo al que pertenece. Esta habituación es de tal magnitud que los patrones institucionalizados se convierten en un elemento de control social; (...) la legitimación constituye el segundo momento de la construcción de la realidad social y tiene la tarea de convertir dichas pautas de comportamiento en «lícitas», permitidas o establecidas, las mismas que serán reproducidas y afianzadas constantemente a través del proceso de internalización y externalización (Berger y Luckmann, 1972 citado en Chegne, 2012, p.9).

Así mismo, la teoría del aprendizaje plantea que el individuo va adquiriendo una conducta desde su niñez, por medio de observación e imitación; estas observaciones comienzan en el entorno más cercano que es el de la familia, y van externalizando a otros contextos como lo es la escuela y los grupos pares (Darlin y Cumsille, 2003).

Ahora bien, como en todo proceso de aprendizaje, el refuerzo es imprescindible para la adopción de la conducta deseada, siendo la gordofobia un mecanismo de adiestramiento corporal que pretende el adelgazamiento de lo gordo o el mantenimiento de lo delgado como meta final, el condicionamiento operante constituye uno de los anclajes más representativos de la manera en que los sujetos hemos incorporado este “logro” como algo deseable y necesario para existir.

Este procedimiento implica el refuerzo positivo de aquellos elementos de las respuestas relevantes que se parecen a la forma final de la conducta que se desea producir, mientras que se dejan sin recompensar las respuestas que se parecen poco o nada a

esta conducta. Al elevar gradualmente la necesidad de refuerzo en el sentido de la forma final que ha de tomar la conducta, las respuestas relevantes pueden modelarse conforme a pautas que no existían previamente en el repertorio del organismo. Desde este punto de vista, las respuestas nuevas nunca emergen de forma repentina, sino que son siempre el resultado de un proceso más o menos prolongado de condicionamiento operante (Skinner, 1953, citado en Bandura y Walters, 1974, p.8).

En este sentido, el aprendizaje de la gordofobia como un mecanismo de interacción y clasificación social de las personas, tiene que entenderse desde una lógica del deseo capitalista, el discurso centra su mirada en el atractivo y la pertenencia que las corporalidades delgadas tienen dentro de las dinámicas sociales, de manera que el modelo de recompensa por la conducta imitativa, de bajar de peso, que, además, tiene en sí misma consecuencias gratificantes, siempre exhibe una conducta socialmente efectiva. Es por esto que la mayoría de los niños y niñas desarrollan un hábito generalizado de reproducir las respuestas de sucesivos modelos (Bandura y Walters, 1974).

En el aprendizaje social, el castigo se utiliza más para inhibir respuestas que el niño ha adquirido que para producir respuestas de evitación a estímulos-señales situacionales. Mowrer (1960) distinguía recientemente entre <<el aprendizaje de evitación de una situación>> y la <<inhibición de la respuesta>>. En el aprendizaje de evitación de una situación se le enseña a un individuo a dar una respuesta específica para escapar a un estímulo nocivo; en la inhibición de respuesta el individuo <<castigado>> aprende finalmente a no dar una

respuesta y escapar así al castigo (Mowrer, 1960, citado en Bandura y Walters, 1974, p.16).

Con base en lo anterior, el aprendizaje inconsciente de la gordofobia como medio de interacción social posiciona lo gordo con el factor castigable, de manera que las personas entran en estados de ansiedad e hipervigilancia de su ingesta calórica o bien, se someten a horas extenuantes de ejercicio físico, consumo de suplementos, píldoras y procesos de extrema violencia auto infligida como las cirugías estéticas para evitar el castigo social de ser una persona gorda.

Por otro lado, la teoría del aprendizaje social de Julian Rotter (1954) integra las teorías del aprendizaje y de la personalidad, configurando un postulado que "destaca el hecho de que los modos básicos o principales de comportarse se aprenden en las situaciones sociales y están inextricablemente unidos a necesidades que para su satisfacción requieren la mediación de otras personas" (Rotter, 1954, p. 84, citado en Bandura y Walters, 1974). De esta manera se explica la relación entre sujetos, jueces y juzgados, vigilantes y vigilados, delgadez y gordura, pues constituyen una representación clara de la relación entre los agentes sociales y su influencia sobre las percepciones de las personas con relación a las corporalidades.

Así en las sociedades segmentadas donde la desigualdad es parte de lo cotidiano, inconscientemente practicada y afianzada en las actividades diarias de la casa, del trabajo y de los espacios escolares, se refuerzan con facilidad. Lo aprendido en este proceso se refleja en actitudes, mensajes tácitos u ocultos, expresiones, chistes, etcétera, que van convirtiéndose en parte de lo «normal». (Chegne, 2012, p.10)



En este sentido, la gordofobia es un fenómeno institucionalizado, aprendido y legitimado desde la práctica socio cultural cuyos factores psicosociales están inmersos en la dialéctica social, lo que permite que se construya una realidad discriminatoria y violenta para con las corporalidades disidentes.

#### **2.1.4 Violencia Simbólica y gordofobia**

La construcción social de la gordura está permeada por una serie de interacciones dialécticas que pretenden explicar las causas y consecuencias de la gordura a nivel psicosocial, así como las implicaciones sociales y consecuencias médicas de ser una persona gorda. De esta manera, el aprendizaje sociocultural en relación al esquema corporal ha potenciado la construcción de significantes subjetivos negativos, hilarantes, violentos y victimizantes ante una corporalidad disidente que se ve representada en los discursos negativos sobre la gordura, constituyendo procesos violentos a nivel simbólico.

Bourdieu describe la violencia simbólica como “esta forma de violencia que se ejerce sobre un agente social con su complicidad” (Bourdieu-Wacquant, 1992p.142) (...) La violencia simbólica, una aparente *contradictio in terminis*, es, al contrario de la violencia física, una violencia que se ejerce sin coacción física a través de las diferentes formas simbólicas que configuran las mentes y dan sentido a la acción. (...) La violencia simbólica se ejerce mediante las mismas formas simbólicas adoptadas por los dominados para interpretar el mundo, lo que implica simultáneamente conocimiento y desconocimiento (*méconnaissance*) de su carácter de violencia o imposición. Al aceptar un conjunto de presupuestos fundamentales, prerreflexivos, implícitos en la práctica, los agentes sociales actúan como si el universo social fuese algo natural, ya que las estructuras

cognitivas que aplican para interpretar el mundo nacen de las mismas estructuras de este mundo (Fernández 2005, p.14-15).

Bien pareciera por todo lo anterior, que existe una estrecha relación entre la construcción del esquema corporal con el grado de violencia que se ejerce sobre los cuerpos, es decir, en una sociedad construida discursivamente desde la sobrevaloración simbólica de los cuerpos delgados como símbolos aceptables dentro de la métrica del deseo estructural, la significación de la gordura representa, todo lo indeseable, negativo y ridículo del colectivo.

Lo que llamamos «esquema corporal» es la idea que tenemos del mismo, por lo tanto es algo subjetivo y sujeto a posibles modificaciones. La corporalidad se constituye en un instrumento de expresión de nuestra propia personalidad (Martínez, 2004, p.135).

Por otro lado, la imagen corporal es definida como la representación consiente e inconsciente del propio cuerpo, y este proceso se realiza a nivel de tres registros: forma, contenido y significado.

El registro de la forma o figura, clásicamente conocido por esquema corporal, hace referencia a las percepciones conscientes vinculadas al tamaño y límites corporales en cuanto aspecto, postura, dimensiones (ancho, alto, espesor y peso) ubicación en el espacio, movimiento y superficie corporal, accesible a los órganos de los sentidos (Zukerfel, 2002 citado por Silvertri y Staville, 2005, p.8).

En este registro el sujeto reconoce las dimensiones corporales y contrapone las demandas sociales con los atributos poseídos, de manera tal que elabora patrones conductuales y emocionales que se ajusten a la necesidad de la demanda, es decir, si el abdomen es abultado y la demanda lo solicita plano, el sujeto adaptará sus actividad para la consecución de dicha demanda.

El registro del contenido corresponde a las percepciones interoceptivas o propioceptivas, cenestésicas, habitualmente preconscientes y a las necesidades; como son los registros de hambre-saciedad, tensión-distensión, frío-calor, dolor, cansancio, etc. (Zukerfel, 2002 citado por SilvertriyStaville, 2005, p.8).

En este sentido se contempla el reconocimiento de los procesos biológicos producidos por el movimiento energético de la cotidianidad, es en esta sección, dónde el sujeto se permite o se restringe de elementos externos que le potencien energía o bien que le reste, es decir, el sujeto puede elegir comer o no comer, a pesar de sentir hambre, como un elemento de control.

El registro del significado se corresponde con el concepto de cuerpo erótico e incluye las representaciones inconscientes del deseo y sus vicisitudes, la capacidad de comunicar y simbolizar y de crear relaciones vinculares (intersubjetivas) (social) (Zukerfel, 2002 citado por Silvertriy Staville 2005, p.8).

De esta manera, las deposiciones conscientes e inconscientes que se le inscriben al cuerpo desde la niñez por todos los actores sociales, se juntan para elaborar la valoración simbólica que el sujeto construirá del mismo, es decir, si los mensajes recibidos han sido negativos en su mayoría, la construcción simbólica del cuerpo se verá distorsionada afectando el desarrollo integral de la persona, sobre todo en relación al autoestima.

En palabras de Zukerfel (2002, citado por Silvertriy Staville 2005) la insatisfacción con la imagen corporal no solo constituye la máxima motivación para el sometimiento corporal a regímenes exagerados para el control del peso sino también estructura el principal impulso de malestar, vergüenza e incomodidad, que se ve reflejado en un importante y significativo impedimento de

desarrollo personal y malestar crónico que influye los pensamientos, sentimientos y conductas de las personas, repercutiendo notablemente en la calidad de vida de quien la padece.

### **2.1.5 Construcción simbólica del cuerpo y capitalismo corporal**

Como conjunto social, la construcción social del cuerpo de mujeres y hombres se da a partir de procesos de socialización enmarcados dentro de un sistema patriarcal de dominaciones y opresiones diversas que varían en el tiempo dependiendo de factores como etnia, edad, clase social, entre otros, aprendido de manera inconsciente mediante diversos símbolos y significantes socioculturales donde mujeres y hombres tenemos asignados roles mutuamente excluyentes.

El patriarcado consiste en el poder de los padres: un sistema familiar y social, ideológico y político con el que los hombres –a través de la fuerza, la presión directa, los rituales, la tradición, la ley o el lenguaje, las costumbres, la etiqueta, la educación, y la división sexual del trabajo- determinan cuál es o no es el papel que las mujeres deben interpretar con el fin de estar en todas circunstancias sometidas al varón (Rich, 1986, citado en Remellini, 2009, p.95).

Producto de esto, la relación entre mujeres y hombres se ve constantemente enfrentada a procesos violentos multidireccionales y multicausales, que tienen su origen en un acceso desigual al poder, legitimado desde el patriarcado como única forma relacional posible, que se descarga sobre el cuerpo de las mujeres, principalmente.

Para comprender mejor estas dinámicas, se debe reconocer que el cuerpo está atravesado por variables simbólicas de poder patriarcal ejercidas por mujeres y hombres dentro de todos los contextos sociales. Estas, explican y justifican su existencia tanto en términos de constitución fenotípica, como en términos de utilidad, deseo y demanda fáctica, así como en relación con el nivel de productividad dentro del sistema económico que el cuerpo represente; todo esto asignado, solicitado y legitimado de manera diferente para mujeres y hombres. A este proceso se le denomina: Machismo.

En este sentido, el machismo permea las percepciones y nutre la inscripción corporal de interacciones capitalistas que utilizan las corporalidades de los sujetos como herramientas de uso y consumo dentro del mercado, de esta manera, el cuerpo desde un engranaje estético - mercantil, constituye una de las principales fuente de ingresos de la economía mundial; determinando las necesidades de consumo de los sujetos en torno a alcanzar o sostener un cuerpo "ideal" donde destaca la delgadez para lograr sentirse parte del colectivo.

La lógica social del consumo es una lógica de consumo de signos, donde el cuerpo aparece dentro del abanico de los objetos de consumo, y bajo el signo de la liberación sexual, el cuerpo comienza a ser objeto de numerosas inversiones narcisistas, físicas y eróticas (Martínez, 2004, p.139).

En este sentido, es necesario crear una definición del cuerpo como una realidad "cultural" dejando de lado la concepción "esencial" del mismo, pues debe contemplarse que el cuerpo es biológicamente cambiante, sin embargo, una vez que entra en contacto con el entorno social (incluso antes de nacer el individuo), está sujeto a significados diversos, importantes para la interacción social (Salinas, sf).

Así mismo, las dinámicas sociales están regidas por relaciones sexistas, que funcionan como biopolíticas comportamentales a las que las y los sujetos

acceden dependiendo del sexo al que pertenezcan. En palabras de Lagarde (2005), el sexismo constituye una métrica valorativa que legitima la superioridad sexual (masculina), frente a la inferioridad sexual (femenina), de esta manera “el machismo es una de las dimensiones fundamentales del sexismo. Y es la exaltación ideológica, afectiva, intelectual, erótica, jurídica de los hombres y de lo masculino” (Lagarde, 2005, p.137).

A partir de esto, las inscripciones corporales a nivel simbólico se configuran de manera binaria, unilateral, es decir, la construcción social del género se realiza para “identificar el conjunto de características diferentes que cada sociedad asigna a mujeres y a hombres (...) es un conjunto de atributos simbólicos, sociales, económicos, jurídicos, políticos y culturales asignados a las personas de acuerdo con sexo” (Lagarde, 1995, p. 16) que se lleva a la práctica mediante la imposición de formas y estilos de comportamiento femenino/masculino que se contraponen de forma antagónica en la concreción de sus roles. Se debe entender que “un rol de género es el conjunto de expectativas acerca de los comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen un sexo determinado” (Young, 1990, p.41).

Partiendo de lo anterior, la gordofobia como un elemento atravesado por el género influye de forma diferenciada dentro de las dinámicas sociales para mujeres y hombres, de ahí que se deba comprender como violencia de género “cualquier acción u omisión que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona por su género, tanto en el ámbito público como en el privado” (Ramellini, 2009, p.52).

Establecido esto, es notable que las expectativas sociales para mujeres y hombres son diferentes, dado que los roles de género configuran procesos de inscripción simbólica corporal diferenciados. De esta manera nos encontramos frente a un proceso de esteticismo sexista, es decir, estamos frente a “la construcción simbólica de los conceptos de belleza como concepto simbólico que se atribuye a las personas para ser en el mundo (...) que en el caso de las

mujeres (...) la belleza es uno de los requisitos para ocupar un lugar en el mundo” (Lagarde, 2005, p.143).

Dejemos en claro, ningún concepto es “natural”, todos han sido contruidos por procesos categoriales y responden a constructos socialmente edificados. Por lo tanto, la belleza es un atributo aprendido culturalmente. Lo delgado es lo bello en la cultura occidental y en aquellas que hemos sido colonizadas, modificando y blanqueando nuestros cuerpos para parecernos más al genocida (Álvarez, 2014, p.41).

En consecuencia, las mujeres tienden a experimentar procesos ansiosos de hipervigilancia en torno a la ingesta calórica, la interrogante personal o pública por el peso que se posee, la compra de artículos personales, sobre todo ropa y zapatos y la necesidad por la mirada, la aprobación y la erotización del Otro. Es decir, “la dominación masculina, que convierte a las mujeres en objetos simbólicos, cuyo ser *{esse}* es un ser percibido *{percipi}*), tiene el efecto de colocarlas en un estado permanente de inseguridad corporal o, mejor dicho, de dependencia simbólica” (Bourdieu, 2000, p.86).

Justamente, la mirada patriarcal del mundo capitalista es quien construye o transforma las visiones o conceptualizaciones de las diferentes categorías, de manera tal que las transformaciones sociales se alcanzan en armonía con los intereses patriarcales. De esta manera “la mirada (...) es un poder simbólico cuya eficacia depende de la posición relativa del que percibe y del que es percibido” (Bourdieu, 2000, p.86).

Con base en lo anterior, el análisis de la corporalidad femenina y masculina, se ve diferenciada en términos de conceptualización, inscripción simbólica erotizante y aceptación social. Es así como el canon de belleza masculina muta para ajustarse a las realidades contemporáneas del mercado y dan paso a tendencias como la “fofisalud”, que en términos generales, engloba a hombres de

cualquier edad luciendo sus barrigas al público como símbolo de éxito y erotización.

Las mujeres no pueden ser fofisanas, ellas tienen que ser siempre esculturales según la moda decida esculpir su figura. Y si quieren barriga, que se busquen a un fosisano. No hay nada más que ver las fotografías que muestran a los fosisanos famosos y reivindican la fofisalud. En muchas de ellas aparecen actores como Leonardo DiCaprio, George Clooney, Ben Affleck... en la playa con sus barriguitas junto a mujeres esculturales, que se supone que son sanas porque el ojo clínico de la cultura dice que están buenas (Lorente, 2015).

De esta manera, “incesantemente bajo la mirada de los demás, las mujeres están condenadas a experimentar constantemente la distancia entre el cuerpo real, al que están encadenadas, y el cuerpo ideal al que intentan incesantemente acercarse” (Bourdieu, 2000, p.86), próximas a procesos extremos de evaluación personal constante dentro de la lógica que el mercado demanda de la corporalidad, de ahí el auge de los procesos de autolesión como la intervención quirúrgica, la anorexia, la bulimia, la vigorexia y la ortorexia,

La belleza es un atributo de género de los hombres, se considera que es natural y se enuncia de la siguiente manera: que los hombres deben ser feos, fuertes y formales. La belleza no es requisito para conseguir esposa, para conseguir novia, para conseguir un trabajo, para un liderazgo. Hacia los hombres hay una visión estética positiva y hacia las mujeres hay una mirada estética descalificadora (Lagarde, 1995, p.144).



No obstante, partimos de una concepción del cuerpo “consumible”, tanto para el sistema de producción como para la métrica del deseo, sin embargo, ¿Dónde se posicionan los cuerpos diferentes dentro del colectivo?, “las estructuras actuales de producción y consumo proporcionan al individuo una doble representación de su cuerpo: como una forma de capital y como fetiche, es decir, el cuerpo moderno se exhibe como una forma de inversión y signo social” (Baudrillard, 1974:185-213 citado en Martínez, 2004, p.139), de manera tal, que los cuerpos no normados, se omiten, se borran, se violentan, funcionan como objeto de crítica, de burla y en todo caso, como ejemplos de lo que no se debe llegar a ser.

Al hacer énfasis en esto, no sólo es posible comprender las dimensiones simbólicas referenciales del aprendizaje que encausan la gordofobia de manera sexista y mercantilizada, dado que instaura una sobredemanda a las corporalidades femeninas legitimadas desde la mirada patriarcal, mientras que en el caso de los hombres, al carecer de una métrica rígida en torno a la forma, movilidad y utilidad de sus cuerpos, carecen a su vez, de opresiones cuyo grado de violencias y exclusión por ser gordos resulte tan agresivo y autolesivo como el experimentado por las mujeres en dicha condición.

Ante esto, cabe preguntarse sobre las referencias públicas de inscripción e identificación simbólicas que niñas y niños estructuran dentro de sus procesos de constitución del yo, tomando como parámetro de análisis el bombardeo mediático y mercantil del cuerpo que tienen que construir.

La violencia simbólica que se ejerce desde los medios sobre las niñas impone una forma de coerción, de opresión, absoluta, insuperable, ya que las niñas no disponen de otras categorías para pensar y pensarse, que las que le son inculcadas mediante la propaganda, y que no son otra cosa más que la forma incorporada -hecha cuerpo- de la relación de dominio. La eficacia de esta violencia simbólica se apoya en el trabajo previo constante y

dedicado de padres, tutores y educadores, dando una direccionalidad a la construcción de la subjetividad femenina, modelando los cuerpos, disciplinando, inculcando unos gestos, prohibiendo otros, habilitando unos comportamientos y censurando otros, todo lo cual es necesario para producir estas "disposiciones permanentes" en las que se apuntala la acción eficaz de la violencia simbólica, capaz de activarlas (Bourdieu, 2000, p.96).

Dentro de este marco, basta con analizar las estrategias publicitarias utilizadas por diferentes marcas donde se construye y legitima socialmente un tipo específico de corporalidad y conducta para ser mujer, aquella que destaca por ser consumista, influenciable, cuya condición de género le ha enseñado a vivir dentro de una inconformidad y un malestar perpetuo sobre su corporalidad. Difuminada esta realidad con imágenes ideales, se imponen los valores patriarcales y discriminatorios de una sociedad que se resiste y sigue operando con un nivel extremo de violencia simbólica para con las corporalidades disidentes.

Ahora bien, las prácticas sociales legitiman las interacciones y la construcción de significantes subjetivos a los diferentes acontecimientos, por lo que el análisis de las situaciones sociales constituye ópticas antagónicas que dependen en gran medida de la posición relativa desde la que se observa el asunto, en palabras de Bourdeau (sf) hablamos del *habitus*, o sea, del "conjunto de disposiciones duraderas que determinan nuestra forma de actuar, sentir o pensar" (Barrera, 2011, p.127).

Por consiguiente, el cuerpo como constructo social atravesado por variables culturales capitalistas está estructurado en función a la posición social a la que se pertenezca, pues la constitución simbólica corporal difiere en términos de inscripción y significación, de acuerdo a si se es sujeto dominante o sujeto dominado dentro de la jerarquía social. Es decir, en una sociedad occidental de corte capitalista, la construcción de los cuerpos no normados es el resultado de la interacción de variables simbólicas construidas y aprendidas socioculturalmente

que nos dicen que ser una persona delgada, presupone ser una persona ideal, exitosa, bella, longeva y saludable para el sistema. De ahí que las corrientes médico – mediatizadas se esfuercen por mostrar las ventajas sociales, médicas y personales de tener el cuerpo ideal, de ser delgado; al mismo tiempo que el mercado ofrece las soluciones al “problema” de la gordura.

La gordura es un buen ejemplo para comprender cómo las modas sociales utilizan una categorización de enfermedad, etiquetando lo «normal» en un momento, dado como «patológico», en otro. (...) se estigmatiza a personas cuyo peso no es un riesgo para su salud ni un obstáculo para su vida social porque choca con la definición de «cuerpo ideal». Esta presión por el ideal estético se ha ido intensificando. No obstante, no todos los obesos están igualmente estigmatizados. El cuerpo ideal es mucho más importante para la mujer que para el hombre. Por ello, las mujeres obesas están más discriminadas socialmente y presionadas para hacer dieta que los varones obesos y son ellas las que llenan las clínicas de control de peso (Alemany, 1993: 45-52, citado en Martínez, 2004, p.140).

Visto de esta forma, se puede afirmar que “a través del cuerpo hablan las condiciones de trabajo, los hábitos de consumo, la clase social, el *habitus*, la cultura. El cuerpo es pues, como un texto donde se inscriben las relaciones sociales de producción y dominación” (Barrera, 2011, p.129) de ahí que la división sociocultural de la demanda corporal por la delgadez se fundamenta en la necesidad de sobre - exigir a las corporalidades femeninas no sólo eficiencia en los roles asignados a su género, sino también deseabilidad y representación constante de la erótica de su corporalidad ante la mirada siempre evaluativa de los otros (masculinos y femeninos), es decir, las mujeres estamos mucho más exigidas que los hombres en construir una corporalidad que guste y sea funcional a la mirada del Otro.

En la teoría de la distinción, Bourdeau (1998) integra el cuerpo y sus diferentes usos en un esquema explicativo global, donde relaciona, de un modo determinista, las condiciones sociales de existencia, el habitus y las prácticas; «el gusto» y el «estilo de vida». (...) Al aplicar su análisis a la manera de tratar el cuerpo, de moldearlo y de nutrirlo, observó que los espacios de preferencias corporales (alimenticios, higiénicos y deportivos) se organizan según el propio volumen del capital económico, cultural y social, donde la propia actitud corporal es reveladora del habitus y, en consecuencia, de la clase social de pertenencia. El gusto corporal dependerá de la idea que cada clase se hace del cuerpo, de las categorías que emplea para evaluarlo y de los efectos que utiliza sobre el mismo. El gusto corporal contribuye hacer el cuerpo de clase. El cuerpo es una de las formas más objetivas de expresar el gusto de clase, tanto a través de su apariencia, de sus dimensiones, como en la manera de tratarlo. Y todo ello es revelador de las disposiciones más profundas del habitus (Martínez, 2004, p.141).

Como se estableció al principio, vivimos bajo interacciones cargadas de diferentes tipos de violencia, pero principalmente, estamos atravesados por la violencia simbólica que nos limita y determina en términos del ejercicio de la sexualidad, el uso del poder individual, la construcción corporal, la clase, el género, la raza, entre otros, de manera tal que todo aquello que concebimos como forma natural de interacción está entrelazada con parámetros de dominación y segregación simbólica aprendidos por herencia sociocultural.

De esta manera, la sanción social de la gordura en los cuerpos, es el reflejo de la mezcla de opresiones patriarcales – capitalistas que pretenden no sólo generar inconformidad con la corporalidad propia y en consecuencia alcanzar la dominación psico-corporal, sino también producir estados extremos de

hipervigilancia sobre el cuerpo que se habita, para asegurar una constante en el consumo no sólo de productos hechos para adelgazar, mantener delgado o exhibir el cuerpo, sino además, un consumo constante de signos y de significantes que nos continúan posicionando como agentes dominantes o dominados dentro de la jerarquía del poder.

Aquí conviene detenerse un momento a fin de hacer especial énfasis, en el hecho que, “parafraseando a Laura, del gorda *zine*, existe una paradoja, nuestro exceso de visibilidad nos invisibiliza a la vez”(Álvarez, 2014, p.107), es decir, la cordura como característica personal, implica una imposibilidad de ocultamiento de la acumulación de grasa en el cuerpo, lo que genera una sobreexposición a la mirada y a la evaluación del Otro, pero a la vez, la grasa en el cuerpo como significante simbólico-cultural negativo, minimiza, violenta y omite dentro de las interacciones socioculturales patriarcales a las personas gordas.

De esta manera, sentir vergüenza y culpa por no alcanzar el modelo ideal que la publicidad y los medios de comunicación venden, cosifica los cuerpos gordos para ser usados como consumidores permanentes, así como seres consumibles de la lógica mercantil en relación a los productos para bajar de peso, propiciando procesos de extrema violencia corporal autoinfligida como los generados a partir de la anorexia, bulimia, vigorexia y ortorexia, constituyentes inherentes a la violencia simbólica.

La anorexia comprende una pérdida auto-inducida de peso, provocada por una preocupación patológica por la forma del propio cuerpo. Su resultado, un adelgazamiento creciente, desnutrición, desarreglo endocrino y finalmente caquexia, es decir, un estado de extrema desnutrición. La persona anoréxica presenta un rechazo al alimento, considerando la gordura odiosa y la delgadez atractiva. (...) La bulimia definida hoy como la pérdida de control sobre la ingesta de comida, pudiendo estar asociada a mecanismos de compensación para evitar sobre peso, como la inducción de

vómitos. Da lugar entonces a episodios de sobre alimentación una o varias veces al día (Calderón, 2006, p.5-6).

Aun cuando la anorexia y la bulimia son socialmente concebidas como enfermedades individuales sobre la autopercepción y distorsiones personales de la corporalidad, lo cierto es que existen interacciones sociales – culturales – mediáticas que promueven y legitiman la delgadez como medio para existir, por ende, para la aceptación social, lo que lleva a mujeres y hombres a condicionar su ingesta alimenticia en pos de alcanzar y mantener su peso ideal, o bien bajarlo de forma acelerada.

La Cruz Roja (sf), señala algunos factores socioculturales que afectan la constitución de la corporalidad personal, entre ellos:

- Cultura de la delgadez.
- La delgadez convertida en mito significa belleza, juventud, estar en forma.
- Enorme coacción a través de los medios de comunicación de masas, dirigida especialmente a adolescentes.
- El mensaje que se transmite es que sólo siendo delgadas y delgados seremos más atractivos y tendremos éxito.

Por otro lado, “se entiende por ortorexia la obsesión por la comida sana, hasta un nivel que cabe considerar patológico” (Muñoz y Martínez, 2007, p.459), lo que tiene estrecha relación con el bombardeo mediático de las redes sociales y el *foodporn*<sup>2</sup>, de quienes buscan la aprobación del colectivo por sus disciplinamiento alimenticio o corporal y a la vez, por su capacidad económica de acceder a alimentos de coste mayor.

---

<sup>2</sup>Este sucede cuando la comida es presentada en imágenes que estimulan en extremo los sentidos, con formas sensuales, texturas casi palpables y primeros planos obscenos. Recuperado de: <https://publicidadymas.tumblr.com/post/96656693148/qu%C3%A9-es-el-foodporn>

Llama la atención que si bien la ortorexia forma parte de una obsesión casi compulsiva en torno a la ingesta de alimentos, “la diferencia de la ortorexia con respecto a otros Trastornos de la Conducta Alimentaria está en que mientras en la Anorexia y Bulimia Nerviosas el problema gira en torno a la “cantidad” de comida, en la ortorexia gira en torno a la “calidad”” (Muñoz y Martínez, 2007, p.461).

Ahora bien, una particularidad importante de las estrategias gordofóbicas autolesivas tienen que ver con la diferenciación de las prácticas en torno al género. Mientras la mayoría de las mujeres, de forma violenta contra la corporalidad, procuran por su reducción adiposa. Algunos hombres buscan alterar su cuerpo para engrandecerlo, exagerarlo y hacerlo notar, como refuerzo de su masculinidad, de ahí que la vigorexia aparezca con mayor frecuencia y preponderancia en los hombres.

Este nuevo trastorno se refería a un deseo de ganar masa magra, no grasa, y una alteración de la imagen corporal, por la cual se veían pequeños y débiles cuando realmente eran grandes y musculosos. (...) no parece tanto un trastorno del comportamiento alimentario como la anorexia nerviosa o la bulimia nerviosa, sino más bien un trastorno somatomorfo (Muñoz y Martínez, 2007, p.467).

Sin embargo, más allá de la focalización clínica de las consecuencias corporales de la gordofobia, no se puede perder de vista que el fenómeno es socialmente construido y aprendido desde el lenguaje, la publicidad y la forma en que nos relacionamos, de ahí que cabe cuestionarse si somos nosotros mutuamente responsables de la configuración perceptual del cuerpo, sus distorsiones y formas de violentarle como medio o mecanismo para alcanzar la demanda sociocultural de la delgadez.

### **2.1.7 Manifestaciones y consecuencias de la gordofobia**

Aun cuando este proceso de construcción imaginaria del cuerpo se ve permeada de múltiples factores personales y de tipo contextual, lo cierto es que mujeres y hombres cargamos con el peso de las distorsiones perceptivas en torno a la forma, el volumen, el peso y la valía de nuestros cuerpos, lo que a su vez provoca múltiples problemas emocionales y ambivalencias afectivas en torno a la necesidad de amar y cuidar el cuerpo, mientras el discurso social incita a odiarlo por sus particularidades. “Porque 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)” (Contrera, 2013, p.60).

En palabras de Sibilia, el capitalismo ciertamente es, al mismo tiempo, una fabulosa máquina de producción de exceso y falta, que permite que el fantasma del hambre y el fantasma de la gordura horroricen a los sujetos contemporáneos, aunque “de modos bastante diferentes e inclusive contradictorios (y, tal vez, probablemente complementarios)” (Sibilia, 2007: 41). Comer es un hecho político, indudablemente. La industria de la alimentación es también la industria de la dieta (Contrera, 2013, p.60).

En efecto, los discursos sobre las decisiones personales en torno a la alimentación, la ingesta calórica, el ¿qué me estoy comiendo?, la hora en la que lo hago y las motivaciones para hacerlo, forman parte de las conversaciones en las reuniones familiares, las salidas con pares y los monólogos personales; nos han vendido la idea de que somos lo que comemos, de manera tal, que nadie quiere ser percibido como la promoción del cuarto de pollo frito con papas, mientras camina por media avenida, o bien, como la chicharronada del domingo en un paseo por la sabana, por el contrario, las redes sociales se llenan del



*foodporn* de quienes buscan la validación social por la ingesta de productos en tendencia que funcionan como símbolo de disciplina, estatus y salud; este estereotipo del ser lo que comes, categoriza y posiciona a las personas gordas, frente a un mundo creado para gente delgada y da paso a procesos de deterioro emocional, exclusión y burla.

Los estereotipos recogen las creencias relativas a un grupo objeto de algún prejuicio, constituyendo el aspecto cognitivo de éste. Se considera que es el componente afectivo lo que constituiría el prejuicio en sí, al que se podría unir, finalmente, la parte conductual o discriminación. Es pues el prejuicio una actitud negativa que, en muchas ocasiones, conlleva conductas discriminatorias hacia alguna persona por su pertenencia a cierta categoría grupal (Jáuregui et al., 2008, p.320).

Por otro lado y desde una óptica de corte económico, en la actualidad la delgadez se ve permeada no sólo del estereotipo de éxito y salud asociado a esta característica corporal, sino que a la vez, contiene en sí misma una alusión de clase social y capacidad adquisitiva que se refleja en la oportunidad de adquirir en el mercado productos de elevado valor monetario que se adquieren en cierto tipo de espacios de élite y son considerados “saludables”. De manera que “la situación de pobreza dificulta la compra de alimentos de alto valor nutricional y se sabe que cuanto menor es el ingreso familiar, mayor es la cantidad de productos altos en carbohidratos que se consumen” (FAO, 2006) por lo que el mantener la tendencia de un estilo de vida “in line”, no sólo demanda y demuestra posibilidades físicas y emocionales, sino que a la vez tiene toda una carga económica y de estatus social implícita.

La gordura como estereotipo tiene una valoración social nefasta, crea prejuicios frente a cualquier cuerpo no delgado, manifestándose en actitudes de discriminación que pueden ser

directas o indirectas/sutiles (que incluso habitan en nosotras mismas, en lxs cuerpxs gordxs). Ejemplifico: una discriminación directa se presenta en agresiones físicas o verbales, gritarle a alguien gorda en la calle, que te peguen y mientras te golpean te llamen “cerda asquerosa”, y un largo etc.; las indirectas se refieren a actitudes, gestos o al lenguaje, con prender la televisión recibimos un bombardeo de símbolos y publicidades que te aconsejan adelgazar, que la sociedad adquiera una conducta de burla incesante o un carácter paternalista por considerarte enferma y victimaria (Álvarez, 2014, p.38).

Como resultado de esto, la construcción simbólica de la gordura y de la persona gorda se enmarca dentro de parámetros negativos, hilarantes y violentos que determinan no sólo la percepción social en cuanto al prejuicio sobre la persona gorda y sus capacidades, sino que nos posiciona frente a procesos de acoso y burla por nuestra vestimenta, pues el mercado ha segmentado su oferta en ropa de tallas “normales” que inician en la “xs” o “talla 0”, es decir ropa para gente extra delgada y ropa “*plus size*” que se sitúa dentro de las tiendas departamentales, generalmente, en la esquina del fondo, como símbolo de rechazo o de necesidad de ocultamiento o bien, tiendas excesivamente costosas “especializadas” en tallas grandes, como si esta rareza del ser una persona gorda, necesitara de términos y condiciones diferentes en el acceso de bienes o servicios. Por otro lado, las personas gordas son objeto de burla por la forma de caminar o comportarse; pues aunque se señalen elementos cotidianos, éstos adquieren una sobre exposición y conceptualización diferente por tratarse de factores atravesados por la percepción social de la gordura como elemento subjetivo categorizante.

Me provoca mucha rabia que los cuerpos delgados no asuman sus privilegios y la forma en que su discurso, sus acciones y su forma de ser son más legitimadas que las de un cuerpo no deseable, no saludable. Los cuerpos delgados son cuerpos legitimados y

privilegiados en una sociedad “delgada”, en donde todo lo grasiento pierde puntos en su escala del deseo, la tez grasa, el pelo graso, el sudor, el brillo en la piel, son atributos poco deseables y de ocultamiento (Álvarez, 2014, p.41).

Existe sin embargo una cierta condescendencia en el discurso social en relación a la persona gorda, que promete la inclusión total dentro de la constitución simbólica del calificativo “persona” desde el discurso del deseo, es decir, existe una promesa tácita de incorporación dentro del conjunto métrico de deseabilidad con el que se clasifican los cuerpos, que refuerza no sólo la constitución y aceptación personal como individuo mediante procesos de reforzamiento de la autoestima, sino que a la vez, posiciona la ex – gordura a nivel social como ejemplo de valía personal, disciplina, éxito y poder.

La gordura en el cuerpo de las mujeres es totalmente distinta a la experiencia en el cuerpo de varones, incluyendo también a las maricas. Ejemplifico desde mi contexto geopolítico, la descripción de cómo debe ser un chico gordo promedio en Chile: el gordito buena onda, el gordito parrillero, bueno para la cerveza, el osito, el fuerte o matón, el gordo tatuado, el gordo peludo, el gordo heterosexual protector, de igual forma deseable sexualmente frente a una chica heterosexual. Las chicas gordas: la eterna amiga de la chica bonita, inteligente y algo nerd, como un libro con patas, sin cuerpo sexuado, la gordita simpática, agradable, aduladora, la gorda bonita (Álvarez, 2014, p.70).

Tomando la diferenciación sexual como parámetro de medición de la percepción social de los cuerpos en torno a la gordura como medio de comparación que legitima las interacciones, nos encontramos frente a un sistemático proceso simbólico de distribución del permiso social por engordar que

tiene como base un carácter meramente sexista y misógino que pretende hacer que “el cuerpo de la mujer sea pequeño, que sea delgado, que ocupe la menor cantidad de espacio posible, porque el espacio oficial es para el varón heterosexual de clase media blanco” (Álvarez, 2014, p.73).

Por consiguiente, la gordofobia debe ser entendida para efectos de este estudio, como aquel proceso sistemático en espiral, legitimado por las prácticas culturales que mediante el discurso, la negligencia, la omisión, el acoso, el abuso, la chota y de facto, pretende transformar, segrega, violentar y discriminar los cuerpos gordos tomando para ello caracteres capitalistas de deseo y demanda corporal y a su vez una métrica sexista.

# **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO**

En este capítulo se exponen los principales fundamentos que impulsaron el abordaje y análisis del objeto de estudio desde una metodología mixta de investigación y un análisis feminista, como parámetro de respuesta a las preguntas y objetivos planteados.

La integración de los enfoques cualitativo y cuantitativo desde la visión feminista de la recolección y análisis de datos, permitió determinar los efectos psicosociales que la gordofobia genera sobre la percepción de los cuerpos, tomando como base las interacciones a nivel simbólico y de género, así como las influencias de éstas en las interacciones sociales de las personas que estudian en cada una de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional en Heredia. Esto permitió recuperar información de forma profunda y enriquecedora para los objetivos de esta investigación lo que permitió configurar una visión amplia y tangible de las manifestaciones, consecuencias y medios legitimadores de la gordofobia en las personas.

Cabe destacar además que esta investigación está enfocada en abordar la existencia y manifestaciones de la gordofobia desde un análisis profundo de sus consecuencias sobre las conductas, las percepciones y los cuerpos de las personas participantes, destacando aquellas experiencias o percepciones de mayor relación con los objetivos de esta investigación.

### **3.1.2 Tipo de estudio**

Esta investigación fue de tipo exploratorio y contempla una perspectiva fenomenológica entendida como “el estudio de un fenómeno tal y como es percibido, experimentado y vivido por una persona” (Husserl (sf) citado en

Guardián, 2007, p.72). Posee un diseño derivado que pretendió la triangulación de resultados, de esta manera el tema se abordó desde la “recolección simultáneamente de datos cuantitativos y cualitativos, a varios niveles o en diferentes secuencias, a veces se combinan los dos tipos de datos para arribar a nuevas variables y temas para futuras pruebas o exploraciones” (Creswell, 2005, citado en Hernández et al., 2010, p. 785).

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tiene muchas dudas o no se ha abordado antes (...) Los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto en particular, investigar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras o sugerir afirmaciones y postulados (Hernández et al. 2010, p. 100-101).

Por otro lado, en esta investigación no se plantearon hipótesis, ya que como señala Hernández et al. (2010, p.122) estas no se formulan cuando el estudio es exploratorio o de tipo descriptivo, excepto que este último intente pronosticar un hecho o dato, lo cual no es el caso de esta investigación.

Así mismo, por tratarse de una investigación feminista, es necesario señalar el significativo aporte que la epistemología feminista agregó a esta investigación. En este sentido, el reconocimiento y la valoración de las especificidades omitidas por la investigación tradicional y sobre todo, la atención focalizada que se le dio a un tema invisible desde muchas esferas como lo es la gordofobia, se propició un acercamiento teórico, vivencial y metodológico a preguntas de investigación omitidas, que se introdujeron a la academia como parte de una inquietud teórica, meramente feminista.

La epistemología feminista hace ver estas faltas y propone diversas alternativas para resolverlas; explica por qué la entrada de mujeres feministas en las diferentes disciplinas académicas, especialmente en biología y en las ciencias sociales, ha generado nuevas preguntas, teorías y métodos; muestra cómo es que el género ha jugado un papel causal en estas transformaciones, y propone estos cambios como avances cognitivos y no sólo sociales, ya que la ciencia se ha distorsionado con supuestos sexistas en sus conceptos, teorías y aproximaciones metodológicas, por lo que es importante describir y considerar el contexto social, histórico, político y cultural en que se realiza la actividad científica. (Blazquez, sf, en Blazquez, Flores y Ríos, 2012, p.22)

### **3.1.3 Tipo de investigación**

Esta investigación fue de tipo mixta con diseño de triangulación, ya que implementó dos dimensiones investigativas, una cualitativa y otra cuantitativa, lo que permitió responder al principio de complementariedad para explicar de una mejor manera la gordofobia, sus implicaciones sociales y consecuencias personales y así responder más eficientemente las preguntas que impulsaron esta investigación.

El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema (Teddlie y Tashakkori, 2003; Creswell, 200S; Mertens, 200S; Williams, Unrau y Grinnell, 200S). Se usan métodos de los enfoques cuantitativo y cualitativo y pueden involucrar la



conversión de datos cuantitativos en cualitativos y viceversa (Mertens, 2005) (Hernández et al., 2010, p. 755).

Por tratarse de un enfoque mixto de investigación existen una serie de ventajas en el análisis temático, sobre los demás abordajes investigativos, Creswell (2005, citado en Hernández et al., 2010, p. 756) señala que “los diseños mixtos logran obtener una mayor variedad de perspectivas del problema: frecuencia, amplitud y magnitud (cuantitativa), así como profundidad y complejidad (cualitativa)”, lo que ofreció una riqueza mayor en la información obtenida del campo. A partir de este enfoque, el análisis de resultados y formulación de conclusiones, permitió comprender la gordofobia como un fenómeno social de aprendizaje inconsciente que se instrumentaliza como método clasificatorio y que permitió distinguir los efectos psicosociales que genera en la población.

Por lo anterior, el abordaje del análisis de la gordofobia como fenómeno de adiestramiento e interacción social legitimado desde las prácticas cotidianas se debe entenderse y analizarse dentro de esta investigación desde la epistemología feminista, es decir desde la contemplación de variables, fuentes de información, instrumentos de recolección de la información, preguntas e intencionalidades temáticas específicas que se excluyen de los modelos tradicionales de investigación, principalmente de aquellos formulados desde un punto de vista tradicional-androcéntrico.

Cuando se procede a contestar la o las preguntas formuladas a partir de un punto de vista feminista se utilizan instrumentos (técnicas) *ad hoc*. Por ejemplo, la observación no siempre es igual, no existe la observación neutra, siempre se observa con los ojos propios, con lo que cada quien trae adentro: con las emociones, los gustos, los talentos, la preparación, la ideología y la política. No todos los sujetos que observan un proceso lo hacen de la misma manera. (...) Significa que quien emprende una investigación

feminista no mira la realidad de la misma manera que una persona insensible a la problemática de la relación entre los géneros. Por lo tanto, las preguntas que se planteará desde su ser, su sentir, su pensar, no pueden ser iguales, serán necesariamente diferentes en la medida del interés por saber cuál es el papel de las mujeres en determinados procesos (Bartra, s.f. en Blazquez, Flores y Ríos, 2012, p.71).

De ahí que este estudio se centró en lo específico y no buscó la generalización de los resultados obtenidos, sino más bien, pretendió un acercamiento a la gordofobia como un fenómeno aprendido y naturalizado, de interacción social que determina las relaciones y se encuentra estrictamente vinculado a variables simbólicas y de género.

### **3.1.4 Área de estudio**

Esta investigación se desarrolló con población estudiantil de la Sede Central y del Campus Benjamín Núñez de la Universidad Nacional, durante el segundo semestre del año 2016, tomando como referente distributivo para la recolección de información cada una de las Facultades y Centros de Investigación que se agrupan a lo interno del campus, lo que representa:

- Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE)
- Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística (CIDEA)
- Facultad de Ciencias Exactas y Naturales
- Facultad de Ciencias Sociales
- Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar
- Facultad de Filosofía y Letras
- Facultad de Ciencias de la Salud

### 3.1.5 Unidad de análisis

Según Hurtado (2000) “las unidades de análisis se deben definir de tal modo que a través de ellas se puedan dar una respuesta completa y no parcial a la interrogante de la investigación”. De esta manera, este proyecto contempló como unidad de análisis las perspectivas de las personas que estudian en alguno de los Centros y/o las Facultades de la Sede Omar Dengo (Sede Central) y Campus Benjamín Núñez de la Universidad Nacional en Heredia que participaron de este estudio, desde un análisis de las variables:



En este sentido, las variables utilizadas para la elaboración de esta investigación deben comprenderse desde las dimensiones abarcadoras de la gordofobia como estructura social de aprendizaje, de manera tal que se entenderá

por manifestaciones, aquellos comportamientos derivados del aprendizaje social vinculados con la percepción de los cuerpos. Así mismo, las consecuencias serán entendidas como los resultados obtenidos a partir de estos comportamientos, mientras que los medios legitimadores, comprenden aquellas acciones estructurales y discursivas que pretenden normalizar un evento o comportamiento, en este caso, la gordofobia.

### **3.1.6 Población y muestra**

Por tratarse de una investigación exploratoria que pretendió abordar las interacciones simbólicas y de género en torno a la percepción corporal en términos de gordofobia en la población universitaria de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional en la Sede Central y en el Campus Benjamín Núñez, se trabajó con población que estudia en dicha Universidad, por ser jóvenes en formación que cumple con las siguientes características:

1. Persona mayor de edad.
2. Persona estudiante en alguna de las Facultades o Centros de la Universidad Nacional en la sede central o campus Benjamín Núñez.
3. Persona con disposición a participar.

Al respecto, es importante señalar que “una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Selltiz, 1980, citado en Hernández et al., 2010, p. 65). Es decir, la población contempla la totalidad de sujetos que vivencian el fenómeno por estudiar, donde cada una de las entidades de la población posee una característica común, la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación, en este caso, las características comunes recaen sobre habitar un cuerpo y que éste esté inmerso dentro de las interacciones sociales y culturales de categorización corporal suscitadas a lo interno de la universidad.

Se trabajó con una muestra poblacional no probabilística de tipo intencionada, aleatoria casos - tipo. “En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra” (Hernández et al., 2010, p. 241) por lo que se buscó la participación de mujeres y hombres interesados en participar, cuya percepción del tema permitiera determinar los efectos psicosociales de la gordofobia sobre la percepción de los cuerpos, desde un análisis de las manifestaciones, consecuencias y medios legitimadores de la gordofobia entre las personas que estudian en alguna de las Facultades de la Universidad Nacional en Heredia.

Esta muestra se utiliza en estudios cuantitativos exploratorios y en investigaciones de tipo cualitativo, donde el objetivo es la riqueza, profundidad y calidad de la información, no la cantidad ni la estandarización. En estudios con perspectiva fenomenológica, donde el objetivo es analizar los valores, ritos y significados de un determinado grupo social, el uso de muestras tanto de expertos como de casos-tipo es frecuente (Hernández et al., 2010, p. 566).

El estudiantado de la Universidad Nacional constituye la muestra de esta investigación por tratarse de población cautiva, joven, en proceso de formación y con cierto nivel de sensibilización al tema de género y no discriminación, producto de las campañas de sensibilización y las políticas institucionales impulsadas desde el Instituto de Estudios de la Mujer. Además, es una población impactada por diferentes discursos y medios que sobreexponen al cuerpo y le posicionan dentro de interacciones ambivalentes que potencian ciertas formas, colores y pesos aceptados para mujeres y hombres, mientras se sancionan aquellos cuerpos diferentes.

Es necesario comprender que este estudio no pretendió generar una estandarización con respecto a sus resultados, sino más bien, pretendió introducir la gordofobia como temática investigativa desde una epistemología feminista en la discusión teórica, por lo que se trabajó con una muestra intencionada de 160 personas distribuidas entre las diferentes Facultades y Centros de la Universidad Nacional Sede Omar Dengo y Campus Benjamín Núñez, con una selección intencionada de la siguiente manera:



### **3.1.7 Fuentes de información primaria y secundaria**

Por tratarse de una investigación que analizó las percepciones de la población de estudio sobre las corporalidades en términos de gordofobia, la principal fuente de información de este estudio constituye a las y los estudiantes de las diferentes Facultades y Centros de la Universidad Nacional en la sede Omar Dengo y Campus Benjamín Núñez participantes, puesto que “las fuentes primarias contienen información original, producto de una investigación o de una actividad eminentemente creativa” (Lamanna y Misiak (s.f.)). Por otro lado, el material bibliográfico, audiovisual y documental recabado para este estudio se constituyen en fuentes de información secundaria porque “contienen información

primaria reelaborada, sintetizada y reorganizada o remiten a ella” (Lamanna y Misiak (s.f.)).

Por todo lo anterior, se partió de un análisis vivencial de la población de estudio que fue sustentado, validado y significado desde el análisis teórico que aportaron las fuentes secundarias, con el objetivo de determinar los efectos psicosociales de la gordofobia sobre las percepciones de los cuerpos a nivel simbólico y de género en las personas que estudian en cada una de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional en Heredia, durante el segundo semestre del 2016.

### **3.1.8 Criterios de selección de técnicas e instrumentos de recolección de información.**

Esta investigación “rompe con el esquema del conocimiento unidireccional: sujeto (el que conoce)-objeto (lo que es conocido). En la investigación feminista se trata de eliminar esta lógica y se persigue una relación sujeto-sujeto en la que el proceso de conocimiento se establece como una relación dialógica” (Ríos, 2012, p.186, en Blazquez, et al., 2012) Partiendo de esto, la investigación fue elaborada con una metodología mixta, donde se utilizaron técnicas de recolección de información de tipo cuantitativo y cualitativo. En este sentido, como parte del paradigma cuantitativo, se confeccionó una encuesta por ser un procedimiento que “permite explorar la opinión pública y los valores vigentes de una sociedad, temas de significación científica y de importancia en las sociedades democráticas” (Grasso, 2006, p.13), la misma tuvo por objeto una aproximación a la perspectiva del estudiantado encuestado con relación a diferentes afirmaciones sobre la gordura, las personas gordas, el mercado, entre otros.

Así mismo, las encuestas se realizaron mediante un cuestionario de carácter mixto que combinó preguntas cerradas de diverso tipo con interrogantes abiertas de respuesta breve.

En este sentido, el cuestionario (Ver Anexo 1), contó, entre otras cosas, con un escalamiento Likert, al que Santesmases (2009) define como la medición de una variable a través de la opinión de la persona encuestada sobre una serie de afirmaciones relativas a las actitudes que se evalúan, su frecuencia y/o aceptación. En esta ocasión se trabajó con cinco indicadores de conducta.

- 5= Siempre
- 4= Casi siempre
- 3= A veces
- 2= Casi nunca
- 1= Nunca

A la vez, se desarrollaron una serie de afirmaciones de tipo selección única que contribuyeron con la identificación de conductas gordofóbicas empleadas desde la interacción social, que buscaron determinar los parámetros perceptivos sobre las corporalidades gordas, las significaciones de éstas y sobre todo las consecuencias psicosociales que estas posiciones generan dentro del espectro relacional de las personas encuestadas que estudian en la Universidad Nacional.

Por otro lado, en el ámbito cualitativo destaca la realización de 3 grupos focales. Un grupo focal consiste en “reuniones de grupos pequeños o medianos (tres a 10 personas), en las cuales los participantes conversan en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal, bajo la conducción de un especialista en dinámicas grupales” (Hernández, et al., 2006, p. 605).

En este sentido, cada grupo focal contó con una convocatoria abierta y voluntaria, de manera que cualquier persona que estudiara en alguna de las Facultades o Centros de la Universidad Nacional, tenía posibilidades de participar del estudio. Así mismo, esta técnica, permitió orientar el discurso de las y los participantes en función de la interacción entre los temas de mayor interés para la investigación, como es el relato de las experiencias, percepciones y prácticas gordofóbicas entre las personas.



Es importante destacar que los grupos focales fueron grabados tras previa autorización de las y los participantes y luego fueron transcritos para analizar su contenido. Dichos grupos focales hicieron posible el análisis crítico de los resultados obtenidos a partir de los cuestionarios, aplicados como parte de los instrumentos cuantitativos (Ver Anexo 2).

### **3.1.8 Plan de recolección, ordenamiento y análisis de la información**

La información recogida por los cuestionarios fue tabulada (en el caso de las preguntas cerradas) y graficada para realizar su análisis mediante la utilización del programa SPSS. Debido a lo reducido de la muestra no se justificaba aplicar ningún procedimiento estadístico complejo de análisis. Las respuestas a las preguntas abiertas del cuestionario fueron agrupadas y categorizadas según cercanía temática.

La información obtenida a partir de los grupos focales, fue transcrita en su totalidad, además se aplicó un análisis de contenido de tipo cualitativo, en el intento de “revelar «centros» de interés y atención para una persona, un grupo o una comunidad” (Hernández et al., 2006, p. 356), en este caso, las opiniones y percepciones sobre el cuerpo de las y los estudiantes de las diferentes Facultades y Centros de la Universidad Nacional en Heredia, lo que posibilitó la división categorial correspondiente. Además, todas las voces capturadas durante este estudio se sistematizaron de manera que se generó una clasificación por sexo en las intervenciones del estudiantado participante destacadas en este documento, con el objetivo de registrar y visibilizar las diferentes percepciones y experiencias del cuerpo de mujeres y hombres de frente a la gordofobia.

Posterior a este proceso de ordenamiento conceptual, se procedió a triangular la información cuantitativa y cualitativa — en correspondencia con el proceso intencionado de complementariedad de los resultados — recuperada

durante la etapa de recolección de información para dar paso al análisis de la misma y la construcción de conclusiones.

### **3.1.9 Resultados esperados**

La gordofobia como sistema de aprendizaje inconsciente que se instrumentaliza desde procesos de violencia simbólica y violencia de género legitimados desde las prácticas cotidianas, constituye un proceso categorial, que segrega a las corporalidades disidentes al plano de lo ridículo, lo enfermo, lo feo y lo indeseado, configurando procesos de exclusión y discriminación a todo nivel. Por ello se pretendió:

- Determinar los efectos psicosociales de la gordofobia a nivel simbólico sobre los cuerpos.
- Identificar las diferentes manifestaciones de la gordofobia en los hombres y las mujeres participantes.
- Establecer las implicaciones psicosociales de la gordofobia para mujeres y hombres.
- Determinar las consecuencias de la gordofobia a nivel personal y social para las personas.

### 3.1.10 Limitaciones de la investigación

Dentro de este proceso de investigación se encontraron algunas limitaciones que deben señalarse y contemplarse dentro de futuros procesos investigativos en torno al tema que nos convoca.

- No fue ubicado material referencial nacional suficiente, de calidad y en estrecha vinculación con el análisis de la gordofobia o bien, de la discriminación para con las corporalidades gordas.
- La participación del estudiantado de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano, fue limitada durante la ejecución de los grupos focales. Si bien se contó con la cooperación de diecinueve personas durante las encuestas y 4 personas que aportaron activamente a la discusión, durante los grupos focales, la convocatoria no resultó como se esperaba a esta última actividad, lo que limitó la recuperación de una mayor perspectiva del estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Salud.

En este sentido, dada la especificidad del objeto de estudio de esta investigación, se consideró importante la perspectiva del estudiantado de las carreras cuyo objeto de análisis y trabajo fuera el cuerpo como un elemento central, de ahí que se focalice como una limitación a los objetivos de este estudio, la poca participación del estudiantado de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano.

# **CAPÍTULO IV.**

## **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

A continuación se exponen los principales resultados obtenidos a partir de la implementación de las diferentes herramientas de recolección de información utilizadas para el presente estudio, las cuales comprenden la aplicación de una encuesta a 140 estudiantes de la UNA así como el desarrollo de tres grupos focales con el estudiantado.

#### **4.1 Caracterización de la población participante**

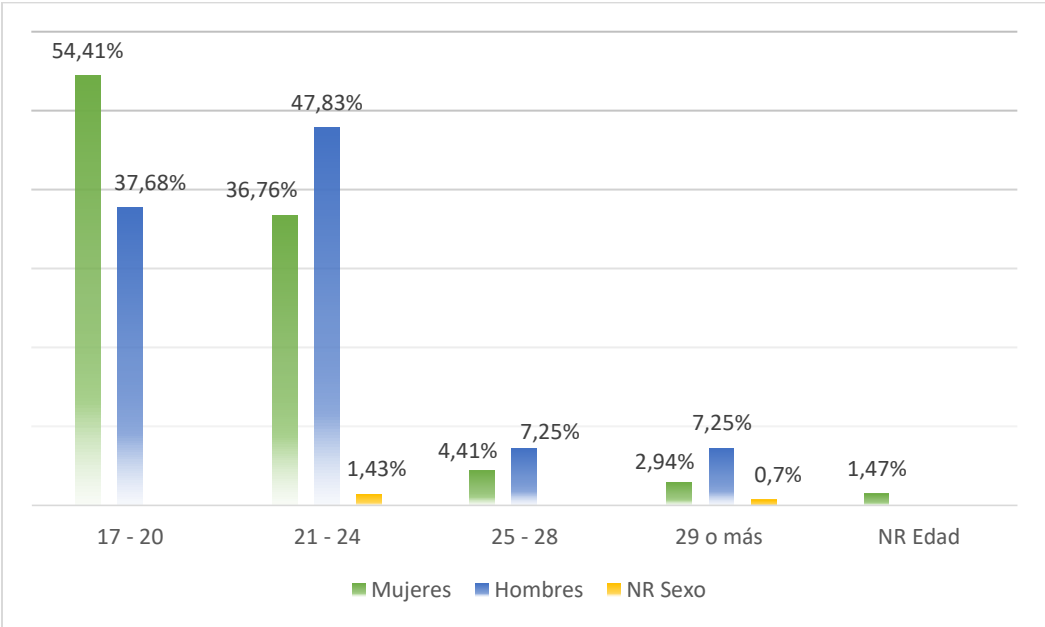
Con relación a los resultados obtenidos a partir de la encuesta auto aplicada (Ver Anexo 1), realizada por 140 estudiantes de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional en la Sede Omar Dengo y Campus Benjamín Núñez (Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE), Centro de Investigación, Docencia en Extensión Artística (CIDEA), Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, Facultad de Filosofía y Letras, Facultad de Ciencias Sociales y Facultad de Ciencias de la Salud). Se obtiene una distribución relativa de 14.71% de encuestas realizadas por mujeres y un 14.49% de encuestas realizadas por hombres en cada una de las Facultades y Centros consultados, a excepción de la Facultad de Filosofía y Letras, donde la muestra evidencia que un 1.43%, se abstuvo de indicar sexo. Caso similar ocurrió con el 0.71% de la muestra participante de la Facultad de Ciencias de la Salud. Sin embargo, la muestra evidencia criterios de igualdad en términos de paridad genérica de la población consultada así como en áreas de estudio consultadas.

Cabe destacar que por tratarse de una muestra intencionada los criterios utilizados para la selección de participantes se orientaron a la búsqueda por la diversidad de perspectivas y opiniones en relación con las corporalidades. Tal y como se mencionó con anterioridad dentro de los criterios de inclusión, las personas participantes debían ser estudiantes de la Universidad Nacional y tener interés por participar dentro del estudio. No obstante, la muestra refleja una

participación mayormente activa de mujeres entre 17 y 20 años que equivale a un 54,41%, mientras que el porcentaje de hombres en este rango etario corresponde con un 37,68, por otro lado en el rango etario de 21 a 24 años destaca un 36.76% de mujeres y un 47,83% de hombres, siendo estos dos rangos etarios los que reflejan mayor participación en este estudio. Por otro lado un 4,41% y 2.94% de mujeres refieren encontrarse entre las edades de 25 a 28 años y 29 o más, respectivamente, mientras que un 7,25% de hombres refiere tener entre 25 y 28 años o bien más de 29.

Cabe mencionar que solo un 1.43% de la muestra que no indica sexo, refiere tener entre 21 y 24 años, mientras que un 1.47% de las mujeres encuestadas no indican su edad.

Gráfico 1. Porcentaje de distribución según rango etario y sexo



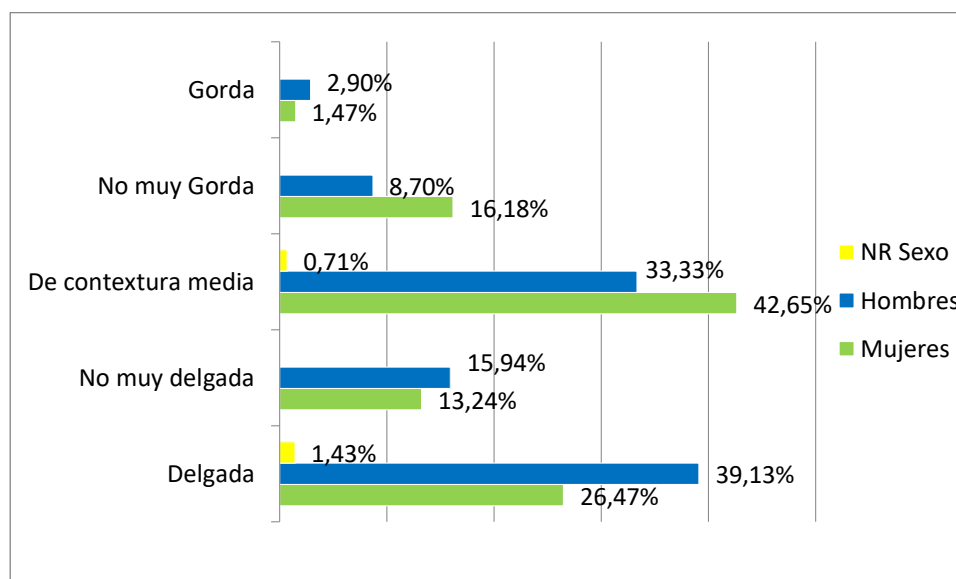
Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y

Por otro lado, durante la ejecución de los grupos focales se trabajó con la percepción de 5 hombres y 15 mujeres, estudiantes de las diferentes Facultades y Centros de la Universidad. A pesar de que la estrategia de convocatoria realizada fue abierta e incluyente a todo tipo de personas, la respuesta de los hombres fue poca, lo que se refleja en su participación dentro de los grupos de enfoque. De modo que al mostrarse mayor interés en las mujeres por participar de los grupos de enfoque, se puede inferir, desde un análisis de género, que el tema corporal, resulta más importante y vinculante a las mujeres, como parte de los procesos de socialización donde el cuerpo y la conducta se moldean acorde a las demandas sociales de los roles a seguir por mujeres y hombres.

#### **4.2 Percepción, autopercepción y emociones con relación al cuerpo**

Al tratarse de una investigación que pretende determinar los efectos psicosociales de la gordofobia sobre los cuerpos, mediante un análisis de las manifestaciones, consecuencias y medios legitimadores del fenómeno en las relaciones que se dan entre las personas que estudian en alguna de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional, Sede Central y Campus Benjamín Núñez, en Heredia, se procuró la identificación de la autopercepción corporal de las personas participantes, tal y como se evidencia en el gráfico.

Gráfico 2. Porcentaje de distribución relativa de autodefinición corporal por sexo



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre. Heredia. 2016

Partiendo de los datos contenidos dentro del gráfico 2, se destaca que un 42,65% del total de mujeres encuestadas se asumen como personas de contextura media, mientras que un 39,13% del total de hombres encuestados refieren percibirse como personas delgadas. Aunado a esto se obtiene datos como que el 8,70% de los hombres refieren ser personas no muy gordas, mientras que el 16,18% de las mujeres refieren lo mismo. Además, el 33,33% de hombres refirieron ser personas de contextura media y el 15,94% de ellos señalaron ser no muy delgados, frente a un 13,24% de mujeres que refirieron lo mismo y un 26,47% de mujeres que se consideran delgadas. Sin embargo, a pesar de que únicamente el 2,90% de Hombres y el 1,47% de mujeres se perciban como personas gordas, al indagar sobre el sentimiento que genera la forma de su cuerpo el 38,24% de mujeres y el 20,29% de hombres refirieron sentirse gordas/os, mientras que el 79,71% de hombres y el 60,70% de mujeres dijeron no sentirse de esta manera.

En este sentido, las autopercepciones del cuerpo, están estrechamente vinculadas con lo señalado por Zukerfel (2002 citado por Silvertri y Staville 2005)



al indicar que las personas elaboramos registros mentales de las formas de los cuerpos, sin embargo, no siempre el registro mental concuerda con la realidad o con el depósito simbólico que hacemos del cuerpo.

Además, este resultado muestra que la investigación fue realizada con todo tipo de personas, pues se parte de la gordofobia como un aprendizaje legitimado desde lo cotidiano, por lo que las formas o el peso del cuerpo no representan una variable relevante para el estudio.

En esta línea, la condición de gordura en el cuerpo para la población estudiantil participante, no necesariamente se asocia con tener un cuerpo gordo **per se**, sino que, tiene que ver con la carga simbólica negativa sobre los cuerpos gordos y la afectación que esto genera sobre el autoestima, porque ser gordo/a no es solo un calificativo que describe cómo es el cuerpo, sino que es percibido como un insulto, así como también inculpación (dejadez, falta de cuidado), diagnóstico (enfermedad) y sentencia (muerte física o social) (Contrera, 2013), de ahí que la gordofobia se encuentre instaurada dentro de los procesos de aprendizaje que de forma inconsciente distorsionan la autopercepción corporal así como la percepción del cuerpo de la otredad, desembocando en un malestar socio afectivo y en ambivalencias con relación al cuerpo, lo que se evidencia en la siguiente tabla.

*Tabla 1. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido tristeza por no tener el cuerpo ideal.*

	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>NR sexo</b>
SÍ	26,09%	51,47%	1,43%
NO	73,91%	48,53%	0,71%
NR Pregunta	0	0	0
Total	100%	100%	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

De estos resultados se destaca, que mientras un 73.91% de hombres y un 48.53% de mujeres refieren no experimentar tristeza por no tener un “cuerpo ideal”, un 51,47% de mujeres y un 26,09% de hombres aseguran haber experimentado tristeza por esta razón. Estos resultados centran la discusión en el tema corporal, como un elemento que genera presiones y altera la salud mental de las personas, pero que no les afecta por igual, sin embargo los resultados dejan claro que se manifiesta con mayor fuerza en las mujeres.

En esta línea a pesar de únicamente un 51% de las mujeres y sólo un 26% de los hombres indican experimentar alteraciones en su estado de ánimo a raíz del peso y forma de su cuerpo, los datos se refuerzan por comentarios como:

Hombre	Mujer
<p><i>“...muchas veces lo q uno trata de hacer, es minimizarse para q no noten que uno no es delgado...”</i></p>	<p><i>“...tal vez usted salió de la casa, y se sentía cómoda se sentía bonita y la empiezan a ver y ya se incomoda...”</i></p>
	<p><i>“...Yo creo que primero, un tema de autoestima como catalizador de otro montón de cosas: depresión, pensamiento suicidas...”</i></p>
	<p><i>“...esa vara te destruye, te enferma, no te hace desempeñarte, te hace inseguro...”</i></p>

A nivel porcentual, estos resultados marcan una diferencia de más del 20% entre mujeres y hombres que refieren haber experimentado tristeza por no tener un cuerpo idea, lo que se refuerza con comentarios que aluden inseguridades, paranoia y el reconocimiento de que el tema corporal atraviesa el autoestima de las personas y logra trastocar la autopercepción al punto de propiciar conductas asociales que se ejecutan con el objetivo de no ser percibido/a.

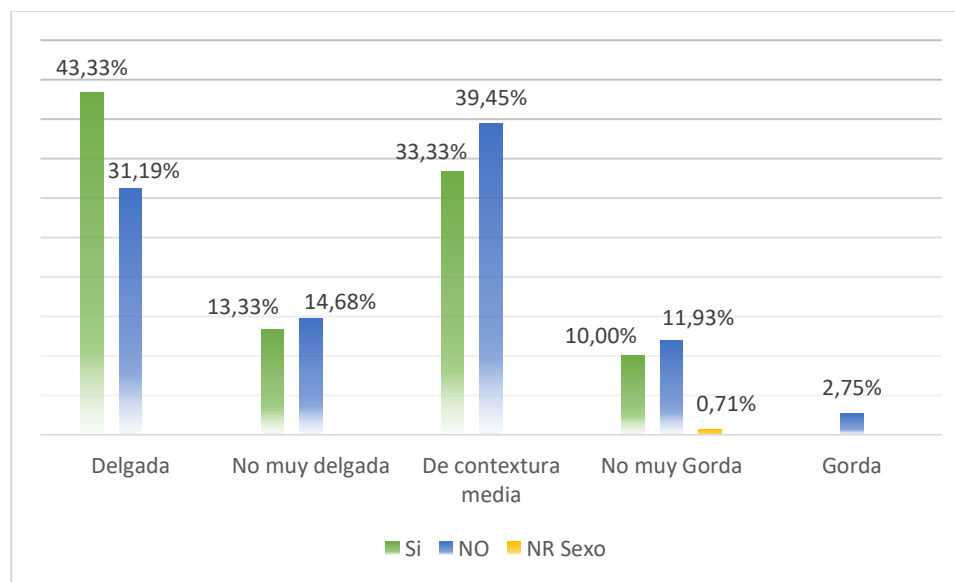
### 4.3 Tratamientos e implicaciones psicosociales

La *American Psychiatric Association* (2001) señala que los Trastornos del estado de ánimo “incluye los trastornos que tienen como característica principal una alteración en el humor” (p.387). De esta manera, es necesario preguntarse si la epidemia de salud pública la causa la obesidad como tal o la constante presión del medio por mantener delgado, lo delgado y adelgazar lo gordo.

Ahora bien, Barrera (2011) señala que “el cuerpo es como un texto donde se inscriben las relaciones sociales de producción y dominación”, de ahí que resulta necesario el reconocimiento corporal y la apropiación de las características propias como elementos contenedores de significantes estructuradores del Yo. La resistencia a la aceptación de las formas del cuerpo propicia distorsiones cognitivas que pueden desembocar en actos de extrema violencia autoinfringida como Anorexia – Bulimia o bien, como el sometimiento corporal a cirugías estéticas.

Los resultados al respecto, refieren que un porcentaje importante de mujeres (75%) y de hombres (81.16%) relatan que no se someterían a un procedimiento quirúrgico – estético, mientras que un 23,53% de mujeres y un 18,84% de hombres señalan que accederían a un procedimiento de esta índole, si se presentara la oportunidad. No obstante, al analizar la correlación de esta variable con la autopercepción corporal, se obtiene los siguientes resultados:

Gráfico 3. Correlación relativa de la autopercepción corporal y la intención de someterse a una intervención quirúrgica-estética



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Del total de la muestra un 43,33% de estudiantes que se consideran personas delgadas estarían de acuerdo con someterse a una cirugía estética si se presentara la oportunidad, mientras que un 31,19% de personas en la misma condición señala que no lo haría. Además un 13,33% de personas que se considera no muy delgadas refiere que accedería a una intervención estética mientras que un 14,68% refiere que no lo haría. Por otro lado, un 33,33% de estudiantes que se consideran de contextura media señala aceptar el procedimiento mientras un 39,45% de personas que se consideran de contextura media no lo haría.

Aunado a esto, un 10% de la muestra que se considera una persona no muy gorda refiere que se sometería al procedimiento, mientras un 11,93% de personas en la misma condición señalaron que no lo harían. Destaca además que de la muestra, el total de participantes que se consideran personas gordas

señalaron que no se someterían a un procedimiento quirúrgico estético. Así mismo surgen comentarios como:

- *“...si una que es una persona objetiva e indiscutiblemente gorda se mira al espejo y dice: pucha estoy gordo y eso es complicado de soportar, una persona que es objetivamente delgada y calza objetivamente dentro de los estereotipos de belleza, no puede encontrarse de esa forma entonces nadie está bien, nadie puede sentirse bien con su propio cuerpo, ni siquiera la gente q en teoría si debería estarlo...” [Hombre]*
- *“...necesitamos sentirnos parecido y si no lo vamos viendo como los demás también vamos intentando digamos como las cirugías plásticas...” [Mujer]*
- *“... ¿hasta qué punto una chica delgada entra dentro de los estándares de belleza?...” [Mujer]*
- *“...desde una cuestión simbólica, el marido le dice, te pago una cirugía. ¿Qué le está diciendo simbólicamente? ¡Estas fea! ¡Estas gorda!, tenés que cambiar mae, no me gustas así...” [Mujer]*
- *“...Eso tiene que ver mucho con la cosificación de la persona, digamos, es igual que hacer una comida, maquillarla y hacerla sintética para venderla. Es lo mismo, agarrar el cuerpo de una persona, hacerlo cosa y venderlo porque tiene que ver mucho con la industria y con el comercio que mueve ahorita el mundo...” [Mujer]*

En este sentido, si bien, los resultados demuestran que para el estudiantado participante no hace falta encarnar el categorizante “gordo/a” para sucumbir a la presión estética del medio, demuestran además que la presión por alcanzar un cuerpo aceptable para la mirada del Otro, trastoca la autoestima y predispone a las personas al sometimiento corporal de actos de extrema violencia física, como las cirugías.

La idea de la imagen corporal mental, no coincide necesariamente con nuestra apariencia física y resalta al contrario, la percepción de las valoraciones que cada individuo hace de su cuerpo. Desde esta

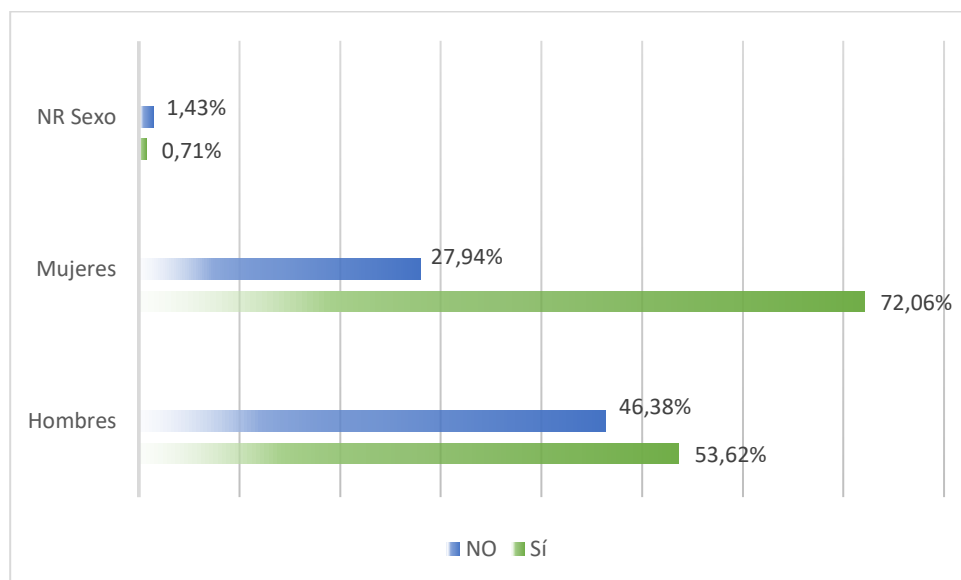
perspectiva, en muchas ocasiones los tratamientos y cirugías estéticas tendrían como objeto principal intentar equilibrar estas descompensaciones perceptivas (Schilder (sf) citado en Bossio, 2013, p.7).

#### **4.4 Implicaciones emocionales de la aceptación corporal**

El mandato de “mantenerse en forma” repercute directamente sobre la autopercepción corporal, lo que genera ambivalencia afectiva detonada por los discursos que fomentan el odio hacia las formas del cuerpo por un lado y la necesidad de amarlo por otro. En esta línea, los discursos mercadotécnicos, posiciona a los sujetos frente a procesos de desplome emocional que se detonan dependiendo del ambiente, los mensajes, las circunstancias o las defensas psíquicas de cada individuo. Lo que se evidencia en los siguientes datos, pues del total de la muestra un 63,24% de mujeres y un 71,01% de hombres refieren sentirse a gusto con la forma de su cuerpo, mientras que un 36,76% de mujeres y un 28,99% de hombres señalan no estarlo, además de las personas que no indicó sexo un 0,71% señala que no está a gusto con su cuerpo, mientras un 1,43% señala lo contrario.

Sin embargo, al contrastar estos resultados con los obtenidos a partir de la vergüenza por el cuerpo que se habita, se constata que el estudiantado de la Universidad Nacional encuestado, experimenta estados permanentes de insatisfacción simbólica con respecto al cuerpo, generado a partir de las demandas de estándares corporales inalcanzables que pretenden la homologación corporal.

Gráfico 4. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido vergüenza por la forma de su cuerpo.



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

El gráfico anterior, muestra que un 72,06% de mujeres y un 53,62% de hombres refieren haber sentido vergüenza por la forma de sus cuerpos alguna vez, mientras que un 27,94% de mujeres y un 46,38% de hombres señalan nunca haber experimentado esto, lo que alude a un señalamiento determinado en gran medida por la condición sexo - género del estudiantado participante. Por otro lado, la sección de la muestra que no indica sexo, refiere un 1,43% que indica no haber sentido vergüenza por su cuerpo mientras que un 0,71% refiere lo contrario.

Cabe destacar que estos datos muestran una marcada diferencia entre la proporción de mujeres y hombres que indican no haber experimentado vergüenza por su cuerpo, además estos datos se sustentan de expresiones como:

- *“...toca vivir con este cuerpo, porque no puedo cambiar de cuerpo como cambiar de ropa y si puedo saltar del Virilla pero ya eso es como demasiado...”* **[Hombre]**
- *“...la única forma de sobrevivir estando ahí es no voltear la mirada hacia adentro y no confrontarse, vivir como pidiendo disculpas, tratar de minimizarse lo más posible y eso tiene que ver también con la parte del autoestima, completamente minada, completamente deteriorada...”* **[Hombre]**
- *“...es todo demasiado feo, ir a comprar ropa, es demasiado incomodo, no quiere salir, dios libre irse de fiesta, porque uno no se siente cómoda en ningún aspecto...”* **[Mujer]**

Destaca además que los hombres también señalan, aunque en menor medida, una afectación sobre su percepción corporal a partir de los aprendizajes gordofóbicos, pues más del 50% señala experimentar vergüenza por el cuerpo que se tiene, siendo este un elemento explicativo de la presión sobre las corporalidades, que alude directamente a una afectación emocional derivada de la misma. Sin embargo, la tendencia en los resultados subsecuentes obtenidos a partir de las preguntas relacionadas con la autopercepción corporal dentro del cuestionario, se muestra que las mujeres cargamos mayor presión por construir un cuerpo normado con relación a los hombres encuestados, como se verá más adelante.

De ahí que la opresión manifestada en contra de las mujeres dentro de las diferentes culturas y cosmovisiones se debe cuestionar de forma crítica y de manera frontal para poder nombrarlas como se debe: misoginia, expresada y manifestada dentro de las actitudes y prácticas cotidianas más antiguas y contemporáneas, en contra de nuestros cuerpos, nuestros pensamientos, las decisiones y las acciones (Cabnal y ACSUR-Las Segovias, 2010).

Como resultado de esto, nos encontramos frente a un entramado social diseñado para la inconformidad corporal, potenciado por el sistema patriarcal en contra de hombres y mujeres. Sin embargo, son las mujeres quienes somos



encausadas a través de la socialización, a padecer la presión de mantener, sostener o procurar por el disciplinamiento, la valoración y el significativo de la estilización del cuerpo, con más fuerza y violencia que los hombres. Lo que se ilustra con mayor claridad en la siguiente tabla.

*Tabla 2. Distribución relativa por sexo que percibe la existencia de mayor presión por adelgazar el cuerpo, para las mujeres que para los hombres.*

	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>NR Sexo</b>
FALSO	24,64%	14,71%	0
VERDADERO	75,36%	85,29%	2,14%
Total	100%	100%	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

De este gráfico se extrae que un 75,36% de hombres y un 85,29% de mujeres, refieren percibir mayor presión por adelgazar o mantener delgado el cuerpo de las mujeres, mientras que un 24,64% de hombres y un 14,71% de mujeres, refiere lo contrario. Evidenciando no sólo que la gordofobia es un fenómeno aprendido mediante la construcción sociocultural de representaciones y significados que estructuran las percepciones valorativas y crean los comportamientos frente a las circunstancias. Además demuestra que la gordofobia es un fenómeno sexista de carácter misógino, que según Álvarez, (2014) tiene que ver con el tamaño de los cuerpos de las mujeres y el lugar que estos ocupan en el espacio oficial, destinado al varón heterosexual, blanco, de clase media.

Por otro lado, estos datos se validan con comentarios como:

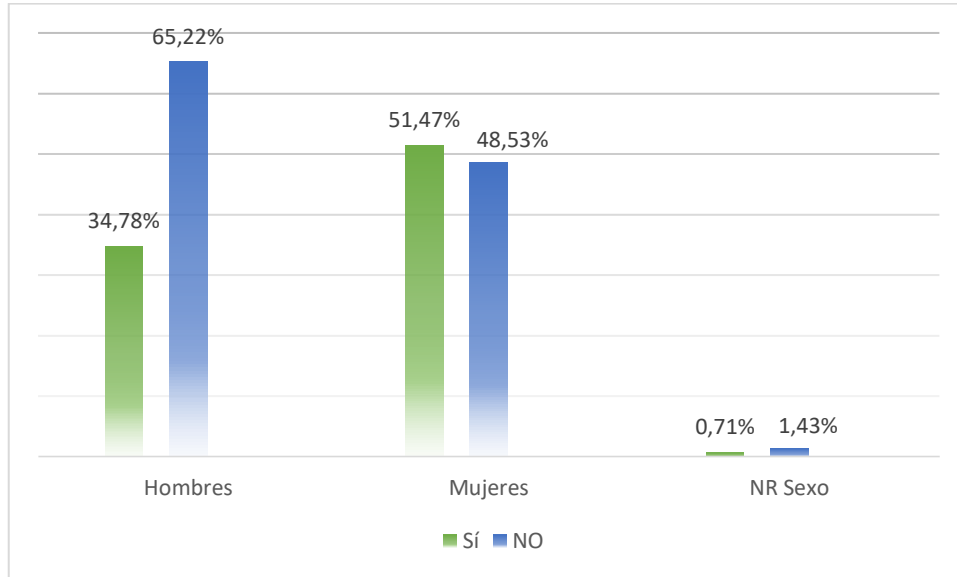
- *“...la gente no reconoce que ejerce una presión muy importante y que eso le afecta su autoestima...” [Mujer]*

- *“...la presión por ser delgado es un hecho...”* **[Mujer]**
- *“...pero si hay una presión más mordaz hacia las mujeres por calzar dentro de estos estereotipos, que no implica q a los hombres no los afecte...”* **[Hombre]**
- *“...dependiendo del género, hay un peso, muy diferente, ¡muy diferente!, tal vez las manifestaciones son diferentes. El mensaje como dice la compañera, puede ser que en el fondo sea el mismo, de cumplir con un estereotipo y demás, pero las manifestaciones son diferentes...”* **[Mujer]**

Con relación a esto, la diferencia en la presión por adelgazar el cuerpo o por mantenerlo delgado, a la que se hace alusión dentro de los comentarios supra citados, tiene que ver con la misoginia, que puede ser traducida en procesos de generación de culpa por las decisiones que se asumen, la forma de vestir y por supuesto la ingesta de alimentos. Si bien los datos muestran que un porcentaje importante de los hombres encuestados (más del 20%) consideran que la presión por adelgazar el cuerpo no es más fuerte para las mujeres, los resultados globales obtenidos a partir de la encuesta y de los grupos de enfoque, posicionan la gordofobia como un elemento que se materializa con mayor vehemencia sobre los cuerpos de las mujeres como parte de la estrategia de dominación patriarcal que recae sobre el capitalismo corporal.

Partiendo de lo anterior, cualquier sujeto no perverso que transgrede una norma, entra en conflicto emocional con el sentimiento de culpa que de esta acción se genera. De este modo la gordofobia se construye como parte de la estructura propia de la constitución del yo, que a través de interacciones sociales y culturales, entra en conflicto y se canaliza mediante acciones de evitación o compensación. Esto se muestra con mayor preponderancia en el siguiente gráfico.

Gráfico 5. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido culpa al comer.



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Destaca que el 51,47% de mujeres y el 34,78% de hombres señalaran haber experimentado culpa por la ingesta de algún alimento, mientras que un 65,22% de hombres y un 48,53% de mujeres refieren no haber pasado por esto. Además, del estudiantado que no refieren sexo, un 0,71% señala haber experimentado esto, mientras un 1,43% refiere lo contrario. Esto se refuerza con comentarios como:

Hombre	Mujer
<p><i>“...ni siquiera quieres comer cerca de otra gente porque dicen, esta persona me va a juzgar...”</i></p>	<p><i>“...en mi casa somos de comer mucho, entonces yo tenía compañeras que veían mi plato de comida y decían: pero María se va a engordar, ¿no le da miedo?...”</i></p>

“...pero son secuelas que quedan y que vos, ya cuando crecés, las recordás: ¡mirá!, estas cosas me están marcando ahorita...”

#### 4.5 La industria de la delgadez y el éxito personal

De este modo, el señalamiento que recae desde la condición de género de las mujeres y el rol socialmente asignado a ellas, que se ha construido como única forma posible de existencia.

En la cultura patriarcal, se transforma a las mujeres en objetos simbólicos, cuya existencia percibida les coloca en estados de permanente inseguridad corporal o bien, de dependencia simbólica (Bourdieu, 2000). Esta situación hace que el acto de comer atente contra la construcción mental del cuerpo deseado y por ende la ingesta de alimentos se convierte en un violento campo de resistencias que se traduce en afectaciones significativas a la estabilidad emocional de quienes la padecen. Además Sibila (2007, cit. Contrera, 2013) refiere que el capitalismo es una máquina que genera un fantasma de hambre y otro de gordura que atormenta a los sujetos, pues comer es un acto político, ya que la industria de la alimentación también es la industria de la dieta.

Al respecto, cabe destacar que del total de la muestra un 58,82% de mujeres y un 69,57% de hombres señalan sentirse a gusto con el peso de su cuerpo, mientras que un 41,18% de mujeres y un 30,43% de hombres refieren lo contrario. Además del estudiantado que no indicó sexo, un 0,71% señala que no está a gusto con su peso y un 1,43% señala lo contrario.

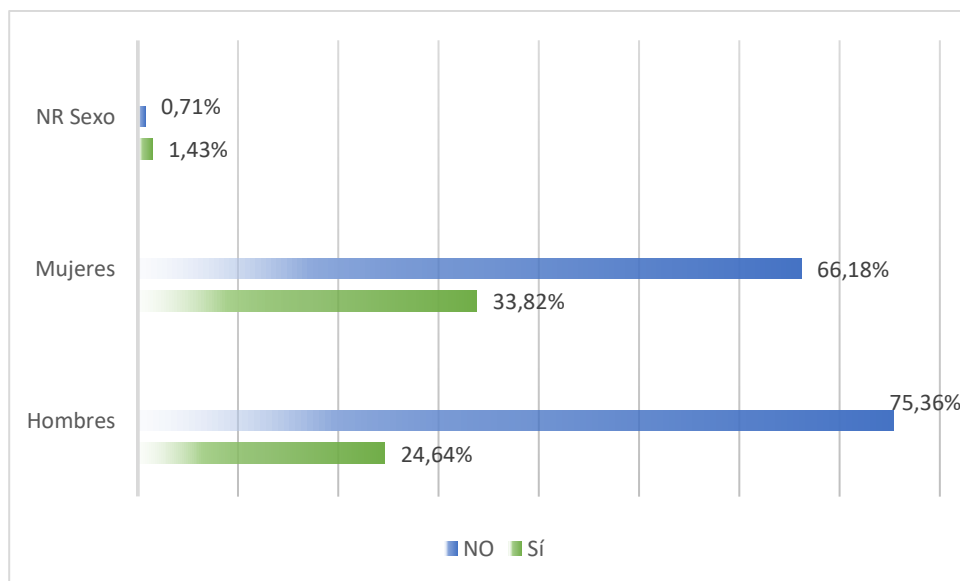
Sin embargo, a pesar de aludirse estados de conformidad corporal, el discurso mediatizado que potencia el marketing publicitario con una única imagen corporal comercializada, permea la configuración de las estructuras mentales de las y los estudiantes participantes lo que se refleja en comentarios como:

- “...Cualquier tipo de publicidad que sea, siempre va a tener que traer a una modelo...” **[Mujer]**

- “...Las mujeres son más presionadas para ser delgadas porque en la publicidad uno ve más mujeres que hombres...” [Mujer]

Esto genera una apropiación del mensaje simbólico en venta, como real, de modo que desde edades tempranas se asuma la delgadez como símbolo de éxito aspiracional, elemento que se ve traducido en el siguiente gráfico.

Gráfico 6. Distribución relativa por sexo que refiere haber sentido envidia por el cuerpo que venden las revistas.



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Donde un 33,82% de mujeres y un 24,64% de hombres refieren haber sentido envidia por el cuerpo expuesto en las revistas, mientras que un 75,36% de hombres y un 66,18% de mujeres señalan lo contrario. Además del estudiantado que no señaló sexo, un 1,43% contestó de forma afirmativa y un 0,71% de forma negativa.

Estos datos se acompañan de comentarios como:

Hombre	Mujer
<p><i>“...la cuestión de las fotos es algo muy latente, ¡ay no subas esa foto porque me veo gorda! o ¡ponle un poquito de Photoshop para quitar esos rollitos!...”</i></p>	<p><i>“...uno se levanta todos los días se mete a Facebook y empieza a recibir un montón de imágenes y va archivando eso q es bonito...”</i></p>
	<p><i>“... ¿cuantos “likes” recibe esa muchacha flaca en vestido de baño y cuantos recibiría yo? ...”</i></p>
	<p><i>“...la red social me va a dar ese modelo específico de cuerpo en el que tengo que calzar y si no calzo, me dice de qué forma modifico mi cuerpo, por medio de mutilaciones o por medio de torturas para poder llegar a ese ideal de belleza...”</i></p>
	<p><i>“...por los estereotipos q hay, casi que la mujer perfecta es la que tiene, las medidas perfectas, un hombre, q tenga músculos, entonces son puros estereotipos...”</i></p>
	<p><i>“...yo creo que uno, inconsciente o conscientemente, siempre se está evaluando a partir del otro...”</i></p>

Cabe destacar además que la envidia es una emoción compuesta, es decir, es el resultado de la mezcla entre sentimientos de enojo y tristeza por una posesión o característica que no se posee y que alguien más tiene (Pérez y Merino, 2009), por lo que estos resultados permiten comprender las dimensiones simbólicas y de afectación emocional que genera la presión del medio sobre la

salud mental de las personas, principalmente de las mujeres y a la vez concuerda con lo expuesto por Bourdieu (2000) al señalar que bajo la mirada de los demás, las mujeres se encuentran condenadas a vivir continuamente la separación entre el cuerpo real y el cuerpo ideal al que intentan continuamente acercarse.

Ahora bien, es necesario reconocer que los cuerpos delgados son cuerpos que están legitimados y a la vez son privilegiados dentro de una sociedad “delgada”, en donde cualquier aspecto relacionado con la grasa pierde puntos en su escala del deseo: grasa en el rostro, en el pelo, el sudor, brillo en la piel, son algunos atributos poco deseables y de ocultamiento (Álvarez, 2014). De ahí que la percepción de los cuerpos socialmente aceptados esté atravesada por factores psicosociales y estructuras simbólicas que categorizan, privilegian y sancionan las corporalidades diferentes, sobre todo en términos de merecimiento y éxito.

De esta manera, la gordofobia como un fenómeno psicosocial que se estructura de manifestaciones, consecuencias y medios legitimadores, expresa el odio hacia aquellos cuerpos que no se ajustan a los patrones corporales establecidos (Álvarez, 2014), favoreciendo la presión socio cultural por adelgazar lo gordo y mantener delgado lo delgado, propiciando el surgimiento de ideas sobrevaloradas con respecto a la delgadez, así como de estereotipos discriminatorios contra la valía y capacidades de las personas gordas. Lo que se evidencia en la siguiente tabla.

*Tabla 3. Distribución relativa por sexo que considera que las personas delgadas son más exitosas que las personas gordas.*

**Frecuencias Totales**

<i>Mujeres</i>		<i>Hombres</i>		<i>NR Sexo</i>	
<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>
<i>19,12%</i>	<i>80,88%</i>	<i>10,14%</i>	<i>89,86%</i>	<i>0</i>	<i>2,14</i>

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Esto evidencia una tendencia en el estudiantado participante, donde un 19,12% de mujeres y un 10,14% de hombres, refieren que el éxito de una persona está directamente relacionado con la delgadez de la misma, mientras que un 80,88% de mujeres y un 89,86% de hombres refieren que esta relación es inusual. Por otro lado, un 2,14% de las y los estudiantes que no indicaron sexo, señala que esta relación no existe. Sin embargo, estos datos se acompañan de expresiones como:

- *“...cuando usted ve la imagen de la perfección, siempre va a ser una muchacha, un muchacho, ahí, delgado, guapo, que sea atractivo que tenga un buen trabajo y todo, usted no se lo imagina como un muchacho ahí, bajito, gordito, que tenga ahí su trabajillo. A nivel cultural el éxito está relacionado a ese tipo de cosas...” [Mujer]*
- *“...te venden esta idea de éxito, de: ¡usted puede lograrlo!, ¡anímesese!, ¡métase a un gimnasio!, ¡padezca!, dejen de ser ustedes, ¡deje de estar mal!, ¡vamos!, ¡usted puede dejar de ser una mierda!...” [Hombre]*
- *“...una persona, jefe de una empresa y que sea gordo, es casi como que incompatible...” [Mujer]*

Por lo anterior y a pesar que los resultados reflejan cierto nivel de reflexión en términos de percepción corporal y estereotipos gordofóbicos en las y los universitarios encuestados, destaca una tendencia que posiciona a las mujeres, mayoritariamente, en la asociación del éxito con delgadez, lo que concuerda con lo expuesto por Martínez (2004) al señalar que el esquema corporal es subjetivo y sujeto a posibles modificaciones pues la belleza es uno de los requisitos para ocupar un lugar en el mundo, casi un valor del ser femenino, como lo señala Lagarde (2005).

Estos enunciados permiten comprender la asociación simbólica entre éxito y delgadez, pues dentro de la métrica del deseo, la delgadez es inherente a la belleza y viceversa, razón por la cual, el mercado ofrece una amplia gama de productos que prometen cumplir con el objetivo ser delgado y responder a la



presión por serlo, a cambio de un pago elevado por su consumo, lo que demuestra que aunque un porcentaje grande de mujeres (95,59%) y de hombres (92,75%), así como el 2,14% del estudiantado que no indicó sexo, señalen que comer *in – line* no garantiza estar delgado y saludable, un 4,41% de mujeres y un 7,25% de hombres consideran esto como real. Aunado a esto, se refieren comentarios como:

- *“...les han dicho: no, tienen que estar más delgado, tiene que bajar su porcentaje de grasa, tienen que tener estas medidas, tienen que vestir esto, tienen que comer avena en la mañana, avena en la tarde y avena en la noche y oler no sé, un rama de palo santo, para estar bien...” [Hombre]*

De modo tal que el mercado se nutre de percepciones como éstas, para diversificar ofertas y vender productos e ideas. Lo que se sustenta con comentarios como:

- *“...muchas veces uno quiere comer como tiene que comer y como quisiera comer pero no se puede...” [Mujer]*
- *“...busca que compren la idea de ser delgado y así, siempre van a buscar un estereotipo imposible para que sigan comprando y cuando vean que ya la gente lo esté logrando, van a buscar un estereotipo todavía más alto, siempre van a buscar algo que sea imposible de alcanzar para que la gente siga comprando productos y siga buscando las formas de ser así, para no lograrlo y así poder continuar con su negocio...” [Mujer]*

Por otro lado y como un indicador importante destaca que dentro de las perspectivas del estudiantado participante de este estudio, existe un reconocimiento de factores personales que se valoran como atractivos o significativos dentro de las dinámicas sociales lo que refiere nuevamente a la ambivalencia a la que las demandas estructurales y de género nos encausan con relación a la estética y el deseo corporal.

Al respecto destaca además que un 78,26% de hombres y un 88,24% de mujeres refieren considerarse atractivos, mientras que un 20,29% de hombres y un 8,82% de mujeres refieren lo contrario, destacando que un 1% de hombres y

un 3% de mujeres no contestaron la pregunta y un 2,14% de las y los estudiantes que no indicó sexo refiere sentirse a gusto con su cuerpo. Estos resultados pueden ser inferidos como procesos de resistencia que se desarrollan desde la superación de los mensajes sociales por la censura a las diversidades corporales o bien como procesos defensivos de recuperación de la autonomía corporal, definido por Cabnal et al. (2010) como un necesario proceso de recuperación del cuerpo para defenderlo del embate histórico estructural que atenta contra él. En este sentido, los comentarios siguientes son ejemplos de mecanismos defensivos y de aceptación frente a la gordofobia, destacando:

- *“...cuando uno esta joven le importa mucho cómo lo vean los demás, ya cuando crece, uno dice: ¡no es así!, soy yo y yo me tengo que amar así como soy...” [Mujer]*
- *“...usted puede tener un poco de sobre peso y comer rico, lo que le gusta y engordar, ¡sí!, pero disfrutarlo...” [Mujer]*
- *“...si una persona es (diría mi mamá) emocionalmente sana, debería saber reconocer qué cosas debería ponerle atención y a qué cosas no...” [Mujer]*

Por otro lado, Martínez (2004) señala que es en el consumo de signos, donde el cuerpo como objeto de consumo bajo el signo de la liberación sexual, tiene inversiones narcisistas, físicas y eróticas importantes. De ahí que las personas invertamos tiempo y dinero en "armar" la imagen que queremos proyectar, de modo tal que cuando, de manera consciente o inconsciente, caemos en la "indisciplina" al alterar la rutina del "gym" o comer algo "indebido" por ejemplo, la culpa y la vergüenza recae sobre nosotros. De ahí que evitar estas circunstancias se vuelve una opción viable. Lo que queda evidenciado en la siguiente tabla.

Tabla 4. Porcentaje de distribución relativa por sexo que refieren evitar comer en público.

**Frecuencias Totales**

<i>Mujeres</i>		<i>Hombres</i>		<i>NR Sexo</i>	
<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>
8,82%	91,18%	5,80%	89,86%	0	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

De esta tabla se extrae que un 8,82% de las mujeres y un 5,80% de los hombres participantes, refieren sentir la necesidad de evitar comer en público, mientras que un 91,18% de mujeres y un 89,86% de hombres, señalan lo contrario. Por otro lado, un promedio de 2,14% del estudiantado que no indicó sexo, no se siente identificado con esto. En este sentido, surgen comentarios como:

<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>
<i>“...Llega un punto en el que sentirse así y saber así es tan difícil de soportar que lo que uno hace es descorporalizarse y no tomar consciencia de su cuerpo, evitar los espejos a toda costa evitar miradas que te recuerden que estas gordo, ropa que te lo pueda recordar...”</i>	<i>“...yo siento esa mirada, no sé si es, por los mismos estereotipos internos con los q cargo...”</i>
	<i>“...tal vez una no las nota en ese momento, pero te marcan y te quedan el resto de tus días...”</i>

Al respecto, hay que destacar que la gordura como estereotipo tiene una “valoración social nefasta” (Álvarez, 2014, p.38), porque crea prejuicios frente a cualquier cuerpo no delgado, manifestándose en actitudes de discriminación que pueden ser directas o indirectas/sutiles, (Álvarez, 2014) por esta razón, conductas cotidianas como alimentarse son asumidas dentro de parámetros de clandestinidad que aseguren la protección del acto, frente a la sanción por lo que se come, su cantidad o su frecuencia, como parte de las acciones defensivas que los sujetos -no perversos- adoptan a partir del reconocimiento de la trasgresión de una norma.

Ahora bien, la acción de ocultamiento del acto de alimentación puede estar motivada por presiones constantes sobre la apariencia corporal o bien, por la hipervigilancia de la otredad frente a la ingesta alimentaria. De esta constante supervisión nacen recomendaciones y "buenas intenciones" sobre lo que se debe hacer para construir un cuerpo adecuado ante el ojo evaluador. Al respecto, la muestra revela que un 66,18% de mujeres y un 36,23% de hombres refieren haber recibido la recomendación de adelgazar por parte de alguien, mientras que un 63,77% de hombres y un 33,82% de mujeres señalan nunca haber experimentado esto. A la vez, estos datos se sustentan de comentarios como:

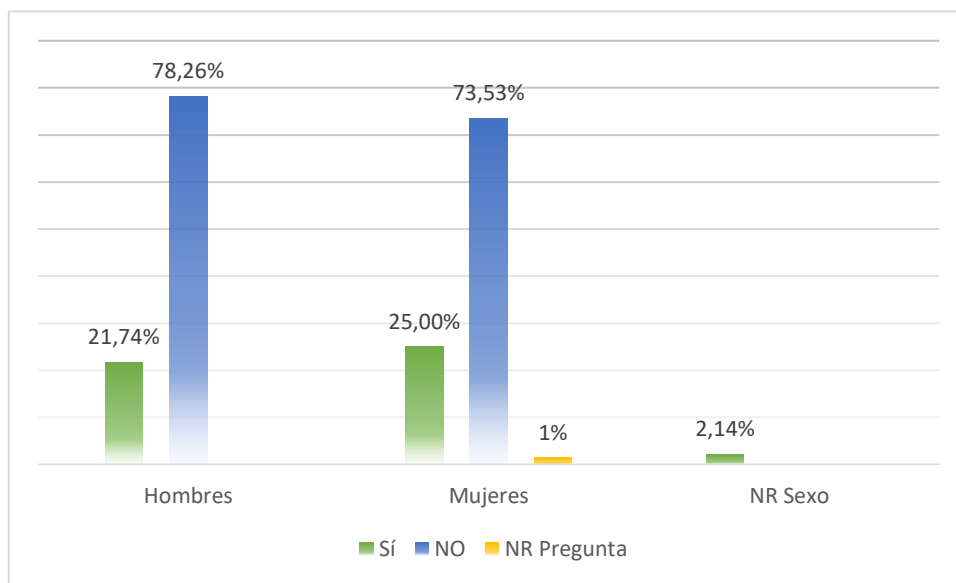
- *“...lo primero q me dijo cuándo me vio fue: ¡le está haciendo bien Heredia, está comiendo bastantito! ...” [Mujer]*
- *“...Si, le dicen usted es bonita, pero podría ser mejor si estuviera delgada...” [Mujer]*
- *“...porque muchas veces el discurso de que es por su salud, es un discurso pernicioso, porque ¡te vale un culo mi salud! Porque lo que te importa es hacerme un comentario que me diga: ¡no estás encajando! ...” [Hombre]*
- *“...con el peso que yo tengo, me lo tomara muy a pecho, puedo quedar anoréxica...” [Mujer]*

Estos resultados muestran que tanto mujeres como hombres han recibido como “recomendación” bajar de peso, destacando una mayor proporción de mujeres participantes que refieren haber recibido este tipo de recomendaciones

con mayor frecuencia, lo que evidencia la estrecha relación entre la exigencia social y cultural por la delgadez en lo femenino. En palabras de Bourdieu (2000) La eficacia de esta violencia simbólica se apoya en el trabajo constante de las instituciones sociales dando una direccionalidad a la construcción de la subjetividad femenina, disciplinando y moldeando los cuerpos.

Al respecto destaca que la presión por mantener o adelgazar el cuerpo se acompaña de recomendaciones poco saludables, que se emplean indiscriminadamente como parte de la respuesta a la demanda. Esto se evidencia en el siguiente gráfico.

*Gráfico 7. Distribución relativa por sexo que refiere haber recibido la recomendación de usar laxantes para bajar de peso.*



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Del gráfico anterior se desprende que un 25% de mujeres y un 21,74% de hombres han recibido como recomendación el uso de diarreicos como método para bajar o mantener el peso, mientras que un 78,26% de hombres y un 73,53% de mujeres refieren no haber experimentado esto. Por otro lado, un 1% de la muestra no respondió la pregunta, mientras que un 2,14% del estudiantado que no indicó sexo señaló que si han recibido la recomendación de usar diarreicos para rebajar o mantener el peso de su cuerpo. Estos resultados se nutren además de comentarios como:

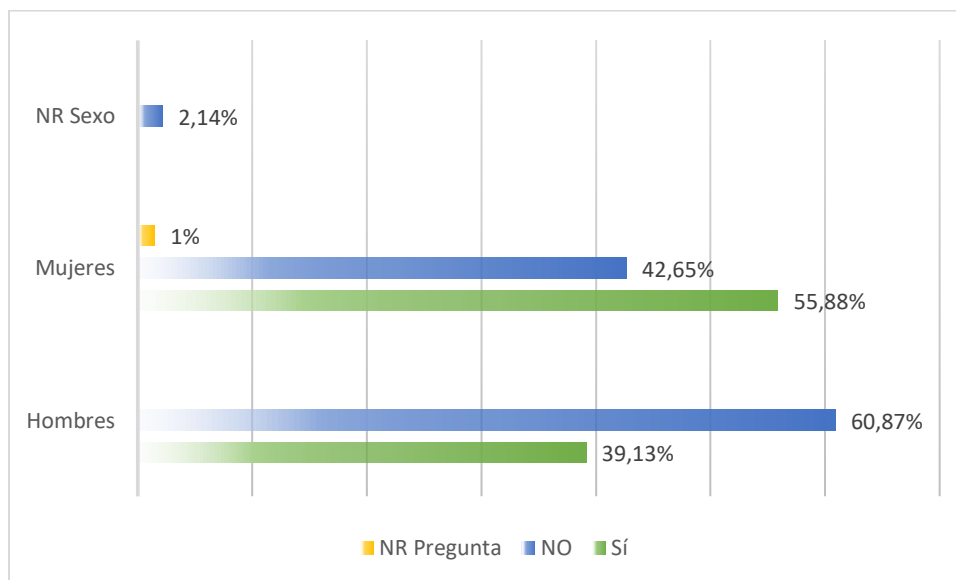
- *“...es como los mensajes de: ¡haga esto!, ¡prueba esto!, años de años de recibir esos mensajes. Porque ¿qué significa tener una mama gorda?, usted tiene que cuidarse porque vea que puede llegar a ese camino...”* **[Mujer]**
- *“...Porque adelgazar no es algo sencillo, es un proceso que muchas veces una persona va a probar cincuenta dietas y sesenta ejercicios distintos y ochenta pastillas mágicas y Herbalife y nada funciona porque cuerpos hay una diversidad enorme...”* **[Hombre]**
- *“...y los medios de comunicación refuerzan esas ideas, sacando especiales de baja de peso, pastillas de lo otro, vaya al gimnasio...”* **[Hombre]**
- *“...En todas las revistas, periódicos y programas matutinos encuentras dietas para perder 5 kilos solo comiendo manzanas, cosas así, súper estúpidas...”* **[Mujer]**
- *“...tal vez no es con la mala intención, pero uno siente que le dicen: “haga algo porque está engordando...”* **[Mujer]**

Ante estos resultados Álvarez (2014) señala que en occidente lo bello es lo delgado, pues a pesar que todos los conceptos han sido construidos por procesos categoriales que responden a constructos socialmente edificados, la belleza es un atributo aprendido culturalmente que como demanda social se asume como única forma posible de ser, ante esto, la recomendación del uso de diarreicos o demás drogas asociadas a la digestión o indigestión de los alimentos constituyen una práctica común que tiene como base una

percepción gordofóbica discriminante que presume la delgadez como valor fundamental, frente a la salud de una persona.

Partiendo de la percepción psicosocial que presupone que el cumplimiento de la regla estética por la demanda corporal de la delgadez, es superior al bienestar integral de las personas, el adelgazamiento corporal se simboliza entonces, como un acto profundo de disciplina y de autocuidado que necesariamente debe ser reconocido; la acumulación de refuerzos positivos frente al acto de pérdida de peso corporal, constituye un anclaje entre la aceptación social y el condicionamiento del Yo, pues supone que a mayor pérdida de peso, mayor reconocimiento social. Mientras que los factores adyacentes al proceso, como autolesiones en casos de anorexia y/o bulimia y/o el uso de diarreicos o pastillas son elementos clandestinos e insanos, utilizados frecuentemente, como medio para cumplir con la demanda. Esto queda evidenciado en el siguiente gráfico.

*Gráfico 8. Distribución relativa por sexo que refiere haber recibido felicitaciones por bajar de peso.*



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Destaca del gráfico anterior que un 55,88% de mujeres y un 39,13% de hombres señalan haber recibido felicitaciones por bajar de peso, mientras que un 42,65% de mujeres y un 60,87% de hombres, refieren lo contrario. Por otro lado un 1% de mujeres no contestó la pregunta y un 2,14% del estudiantado que no indicó sexo señala no haber recibido felicitaciones por bajar de peso.

Por otro lado, se refieren comentarios como:

- *“...se vuelve noticia cuando se hacen algo en el cuerpo...” [Mujer]*
- *“...cuando alguien te dice que estas más delgado o más flaco también es una autorregulación a si mismo...” [Mujer]*
- *“...si estoy gorda y bajé de peso por alguna razón, se recibe todo el estímulo de: ¡estás muy linda!...” [Mujer]*
- *“...sí, importa mucho lo que la gente diga...” [Mujer]*
- *“...no son solo comentarios directos acerca de si nos engordamos o nos adelgazamos, sino de: ¡mirá!, ¡estas comiendo un montón!, o ¡mirá! ¡que dicha que estas comiendo saludable!, ¡que dicha que estas tomando agua!...” [Mujer]*

Ante esto, se muestra una clara tendencia en las respuestas del estudiantado con relación a que son las mujeres las que refieren con mayor frecuencia ser felicitadas ante la pérdida de peso, pues la delgadez constituye un valor estético importante asociado a las mujeres y lo femenino. Ante esto, Lagarde (1995) señala que la belleza no es un atributo de género de los hombres, pues se dice que los hombres deben ser feos, fuertes y formales. Hacia los hombres hay una visión estética positiva y hacia las mujeres hay una mirada estética descalificadora. Esto es lo que permite la aparición aceptada de modelos corporales "fofisanos" en los hombres, inaceptables en las mujeres.

Ante esto cabría preguntarse entonces, sobre las implicaciones que la “fofisalud” tiene en la percepción de los cuerpos, pues la mirada constituye un poder simbólico cuya eficacia se relaciona con la posición del que observa y del que es observado (Bourdieu, 2000). En términos estéticos, se alude entonces a



un modelo alternativo de configuración corporal que permite y reconoce la grasa localizada sin sancionarla en los hombres, mientras que a nivel social, se posiciona la figura masculina del “macho protector”, de brazos grandes y espalda ancha, inscrito simbólicamente dentro de arquetipos de seguridad y protección. Mientras las mujeres estamos adscritas a una única forma aceptada de corporalidad moderna, la delgada.

Este análisis identifica que uno de los componentes más fuertes de las implicaciones psicosociales de la gordofobia, radica en la afectación a la salud mental de las personas que esto genera, siendo víctima principal de esto las mujeres, dado que son ellas quienes refieren mayoritariamente experimentar tristeza por no tener el cuerpo ideal. Este proceso de presión sistemática por alcanzar la idea del cuerpo hegemónico se ha intensificado con los años, sin embargo el estigma de la gordura recae con mayor violencia sobre los cuerpos de las mujeres obesas (Alemany, 1993: 45-52, citado en Martínez, 2004).

De igual manera, son las mujeres encuestadas quienes mayoritariamente refieren no estar a gusto con el peso o forma de su cuerpo, además son ellas quienes señalan con mayor énfasis haber experimentado vergüenza por su cuerpo, identificar mayor presión por adelgazar sus cuerpos así como haber experimentado culpa por comer algún alimento. Estas manifestaciones de violencia descritas con anterioridad constituyen el resultado de los discursos que pretenden el adiestramiento y consumo inducido de productos a partir de la creación de necesidades que el mercado genera. Bajo estos parámetros la industria configura el acto de comer, como un hecho político, pues provee el alimento y estructura los medios para la dieta (Contrera, 2013).

Por último, los datos expuestos en este apartado, muestran que la gordofobia constituye un fenómeno cuyas implicaciones psicosociales se estructuran desde la construcción intrapsíquica de las personas, afectando su modo de percibirse y de percibir a los demás, lo que genera a su vez, conductas violentas auto infligidas o manifestadas hacia las demás personas, de manera que

la violencia contra el cuerpo, es una violencia estructural que se manifiesta entre las y los sujetos sin importar sus características físicas y sexo.

#### 4.6 Expresiones legitimadoras de la Gordofobia

La gordofobia se caracteriza como un acto de violencia segregante que pretende invisibilizar la existencia de corporalidades gordas, en palabras de Cisneros (2014), la discriminación constituye procesos de exclusión que tienen por objeto marginar a ciertas categorías sociales usando criterios considerados como diferentes a la norma o de menor valor que puede aludir a color de piel, género, edad, orientación sexual y constitución corporal, entre otros.

Con base en lo anterior, es necesario señalar que todo acto discriminatorio tiene un componente cultural que lo legitima, de manera tal que las instituciones sociales y la presión cultural globalizada constituyen factores determinantes que influyen en las percepciones subjetivas del colectivo y que además, normalizan situaciones, actitudes y percepciones. En esta línea existe una incongruencia, pues el exceso de visibilidad de los cuerpos gordos, los invisibiliza a la vez (Álvarez, 2014), lo que se ilustra con mayor detalle en la siguiente tabla.

*Tabla 5. Distribución relativa por sexo que piensa que las personas gordas deben vestirse de forma discreta.*

<b>Frecuencias Totales</b>					
<i>Mujeres</i>		<i>Hombres</i>		<i>NR Sexo</i>	
<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>
<i>48,53%</i>	<i>51,47%</i>	<i>23,19%</i>	<i>76,81%</i>	<i>0,71%</i>	<i>1,43%</i>

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Donde destaca que un 48,53% de mujeres y un 23,19% de hombres concuerdan en que las personas gordas deben vestir discretamente, mientras que un 51,47% de mujeres y un 76,81% de hombres están en desacuerdo con el enunciado. Aunado a esto, de la sección de estudiantes que no indican sexo, un 0,71% concuerda en que las personas gordas deben ser discretas al vestir, mientras que un 1,43% afirma lo contrario. Esto además se sustenta de como:

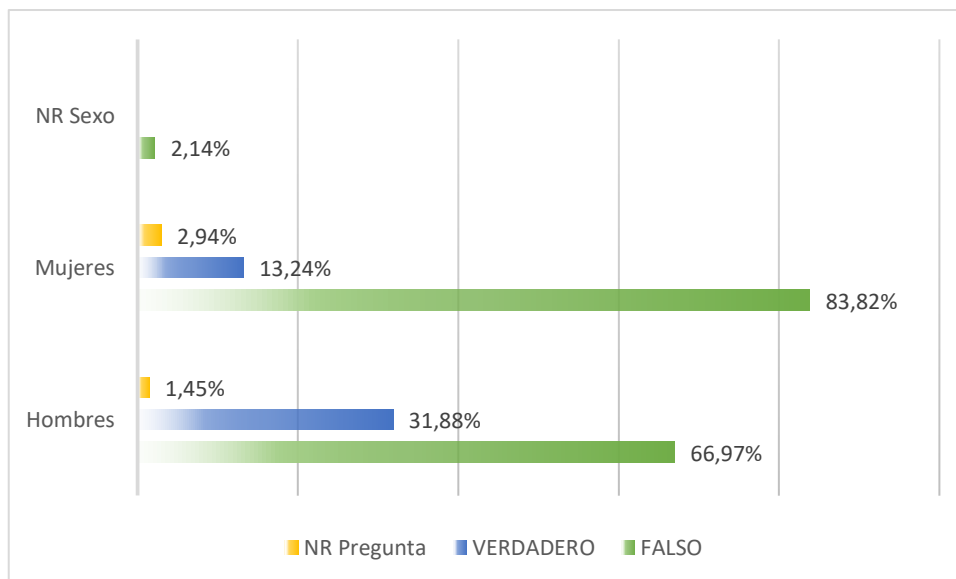
- *“...usted ve un mae gordo en la playa, con el short y la panza pelada y no pasa nada. Usted ve una mae gorda con un hilo en la playa y usted va a decir: ¡qué asco esa vieja!...” [Mujer]*
- *“...Cuando uno se mete a una página de ropa es como: ¡ay q mierda! no puedo usar esto, tampoco puedo usar esto...” [Mujer]*
- *“...si vos ves a alguien grueso con licra, yo he escuchado varas como: ¿por qué no se pone ropa más de su talla?, ¡uy toda la celulitis!...” [Mujer]*
- *“...porque si la muchacha es gorda y no se le ve bien el vestido, a mí tampoco se me va a ver bien...” [Mujer]*

Estos datos revelan los argumentos de las mujeres encuestadas quienes están de acuerdo con el imperativo de vestimenta discreta en las personas gordas con mayor frecuencia que los hombres, lo que se puede explicar a partir de los procesos de socialización al que se ven expuestas, donde la belleza constituye un valor del ser femenino (Lagarde, 2005) y la delgadez un valor de la belleza (Álvarez, 2014). Lo anterior sostiene además el posicionamiento de Contrera (2013) al señalar la existencia de una ficción médico-política que alude la delgadez como saludable y que la gordura en todas sus expresiones siempre es manifestación de falta de salud actual o potencial. De esta manera, el ocultamiento del cuerpo mediante ropa discreta, holgada o de colores poco llamativos, contemplan estrategias de borramiento de aquello vergonzoso que no debe ser visto. Este escenario no sólo pretende la segregación y el atrapamiento de las y los sujetos gordos en círculos fallidos de sigilo frente a diferentes

acontecimientos sociales, sobre todo aquellos que impliquen la interacción con otros.

Este intento de paliación de la imagen de la persona gorda, se ve nutrida de la aparición de tiendas “especializadas” en “tallas grandes”, quienes cobran precios mayores por sus prendas. Esto configura las percepciones, de modo tal que el precio elevado es asumido como justo, dado la inversión generada en su manufactura. Esto se refleja en el siguiente gráfico.

*Gráfico 9. Distribución relativa por sexo que concuerda con el precio del mercado de “tallas plus”, dado la inversión extra en materiales para su manufactura.*



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Del gráfico se desprende que un 66,67% de hombres, un 83,82% de mujeres, así como un 2,14 del estudiantado que no indicó sexo, consideran que los costos de la manufactura de la ropa de talla grande no justifica su costo

elevado, mientras que un 31,88% de hombres y un 13,24% de mujeres aluden el alto costo de este tipo de prendas, dada la inversión adicional que se debe realizar en su fabricación. En este sentido, el siguiente comentario añade otro elemento:

- “...la ropa que hay como para gente gorda, no es nada bonita, a menos que usted vaya a una tienda especial, donde hayan vestidos y blusas carísimas...” [Mujer]

#### **4.7 El discurso de la salud y su relación con la diversidad corporal**

Tal como se ha señalado, resulta necesario enfatizar que la gordofobia es un mecanismo multimodal anclado directamente con el sistema patriarcal-capitalista, por lo que constituye una esfera de gran importancia dentro del mercado farmacéutico, estético y textil. El surgimiento de tiendas especializadas en “tallas grandes” o “*plus size*”, evidencian la respuesta del mercado ante un segmento poblacional “de atención especializada”, pues se ha construido un estigma dirigido a las personas cuyo peso no constituye un riesgo para su salud, ni un obstáculo para su vida social, sino porque no encaja con la definición de “cuerpo ideal” (Alemany, 1993, pp.45-52, citado en Martínez, 2004). Lo que permite evidenciar la estrategia del discurso de los costos por manufactura frente a los costos de venta al público, obviando así que los costos de la ropa de niñas y niños durante las primeras etapas del desarrollo, por ejemplo, conllevan una inversión menor en recursos pero significan un costo alto para quienes la consumen.

De manera tal, que la contraposición de costos de producción y precio final del artículo, pierde validez y posiciona el tema como una de las estrategias capitalistas de mayor éxito, pues la evolución de la moda ha construido tendencias “*Slim fit*” en su oferta textil, abarrotando las tiendas de ropa empujadas, es decir, mientras hace 10 años la talla L correspondía con ropa

de longitudes considerable, en la actualidad, las talla L ha reducido sus dimensiones, obligando a los consumidores a comprar “tallas grandes”, generando mayor gasto económico en este rubro debido al costo en el mercado de este tipo de ropa, alterando el estado de ánimo de las personas y obligándoles a buscar alternativas para bajar de peso, lo que incluye desde el consumo farmacéutico hasta la cirugía estética, todo por entrar en la talla en la que solía encajar.

Lo anterior se refleja en las percepciones de las y los estudiantes encuestados, pues se evidencia que un 48,53% de mujeres y un 23,19% de hombres presentan alteraciones del estado del ánimo al tener que comprar ropa más grande de su talla habitual, mientras que un 51,47% de mujeres y un 76,81% de hombres refieren no experimentar esta situación. Esto se refuerza de comentarios como:

- *“...cuando usted se va aprobar una talla y no le queda se siente como la peor...” [Mujer]*
- *“...En Estados Unidos no pasa eso, las tallas son reales, aquí las tallas se encogieron...” [Mujer]*
- *“...termina uno diciendo: ¡mae!, ¿pero qué es esto? ¿en qué momento me hice tan grande? y ¿en qué momento me engordé tanto?...” [Mujer]*

Ahora bien, esta generación de disconformidad corporal tiene que ver con los aprendizajes sociales a los que se adscriben los discursos mediatizados, de manera tal que la aceptación y el rechazo de una circunstancia determinada se verá afectada, en gran medida, por el posicionamiento simbólico en el que las instituciones sociales le posicionen. Siendo la gordura en todas sus manifestaciones, un símbolo de sentencia dentro de la sociedad moderna, se comprenden las percepciones nefastas construidas alrededor de la corporalidad gorda. Lo que se evidencia en la siguiente tabla.

*Tabla 6. Distribución relativa por sexo que percibe la gordura como una epidemia que el gobierno debe atender.*

	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>NR Sexo</b>
FALSO	69,57%	75,00%	1,43%
VERDADERO	28,99%	23,53%	0,71%
NR Pregunta	1,45%	1,47%	0%
Total respuestas	100%	100%	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Donde se destaca un 69,57% hombres y el 75,0% de mujeres que señalan como falso que la gordura sea una epidemia a la que el gobierno debe atender, mientras que un 28,99% hombres y un 23,53% de mujeres, perciben la gordura como una epidemia. Aunado a esto, un 2,45% de hombres y un 1,47% de mujeres no contestaron la pregunta, mientras que de la proporción de la muestra que no indicó sexo un 1,43% refiere que el enunciado es falso, mientras que un 0,71% señaló que el enunciado es verdadero. Sin embargo, estos datos están acompañados de comentarios que intentan explicar las contradicciones por las que atraviesan las personas frente a la gordura corporal y de alguna manera, se intenta sostener, explicar y justificar las motivaciones y consecuencias de la inscripción simbólica de la gordura.

<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>
<i>“...usted no debería existir, desde que vas a una tienda y no encuentras nada de tu talla, hasta todas las campañas de salud que hay en el cine; Ministerio de Salud: ¡corra para no ser obeso!, ¡coma frutas y verduras para no ser obeso!, la literatura, en todo lado dicen: no deberías existir...”</i>	<i>“...usted ve una persona que puede estar muy gorda y tal vez lo primero que puede pensar es: ¡come mucho!, ¡no hace ejercicio! pero tal vez esa persona puede estar gorda porque tiene una enfermedad de algún tipo...”</i>
<i>“...es que, no debería existir la gente</i>	<i>“...no es como irse a los límites, porque</i>

<p><i>así, ¿no?, porque representan un gasto...”</i></p>	<p><i>no es como que vas a pesar una tonelada y vas a decir q estas bien, porque sí se afectan cosas de la salud por ejemplo...”</i></p>
<p><i>“...usted ve bebés así, Michelin, y dicen: ¡hay q bebé más cosita!, ¡que rico!, ¡que hermoso! Pero yo veo un bebé Michelin y digo: ¡juepuña!, ¡qué difícil!, pónganlo a correr un poquito...”</i></p>	<p><i>“...Uno escucha a señoras mayores que dicen: ¡está toda hermosa! para referirse a mujeres más gruesas. Porque antes el concepto que se tenía de hermosa era como de la mujer más gordita, más alentadita...”</i></p>
	<p><i>“...antes se manejaba mucho que la mujer gruesa, era una mujer pudiente, tenía plata, ahora una persona que tiene plata es la que hace ejercicio y come sano...”</i></p>

Las expresiones supra citadas reafirman lo expresado por Alemany (1993, Citado en Martínez, 2004) al señalar que la gordura constituye un ejemplo claro para comprender la influencia de las modas sociales sobre la categorización del mundo, pues etiqueta algo como “normal” en un momento histórico, dado como “patológico” en otro. Así, mientras en los años 90, el niño gordo y cachetón era considerado saludable, en la actualidad, esta condición no sólo es rechazada y generadora de acoso escolar, sino que además, está considerada como riesgosa para la salud.

Ante esto, cabe preguntarse la etiología del cambio en la percepción de la gordura. ¿Cuándo fue que la percepción de lo “saludable” se redujo al número que arroja una báscula? Con la entrada del Internet y la facilitación en las comunicaciones, el acceso a más y mejores servicios en todos los ámbitos, trajo consigo además, la adopción de un sinnúmero de elementos foráneos que moldearon, esculpieron y se instauraron en nuestro ADN cultural, generando una transformación fenotípica de conceptos simbólicos de lo saludable, erótico y deseable.



Dentro de este marco, el aprendizaje social se ve hostigado por múltiples refuerzos a signos inscritos como positivos y negativos de diverso origen, con relación a los cuerpos, sus formas, su color, sus marcas, su peso, etc., lo que genera categorizaciones y percepciones segregantes. Esto se refleja en un 33,33% de hombres y un 25% de mujeres que concuerdan con la propaganda televisiva que cataloga la gordura como una enfermedad, mientras que del total de la muestra, un 66,67% de hombres y un 70,59% de mujeres, indican no estar de acuerdo con esto, lo que se refuerza de comentarios como:

- *“...dicen gordo y es sinónimo de enfermedad y yo conozco gente q es bastante grande y están más saludables que yo por dentro ...” [Mujer]*
- *“...comemos lo mismo, no hacemos nada, no hacemos deporte y tal vez es más grueso que yo, entonces no es una enfermedad, porque padeceríamos lo mismo...” [Mujer]*
- *“...una persona que no está delgada, entonces inmediatamente está enferma...” [Mujer]*
- *“...los doctores me dicen que estoy sana, con cara de: ¿cómo puede estar sana si está tan gorda?...” [Mujer]*
- *“...hay demasiados factores que influyen en el físico de una persona, no es solo que coma mal y no haga ejercicio, no sé, es la genética, algún desorden hormonal, hay muchas cosas que uno no puede juzgar así como así...” [Mujer]*

Considerándose que la violencia simbólica se ejerce mediante las mismas formas simbólicas adoptadas por los dominados para interpretar el mundo, los agentes sociales actúan como si el universo social fuese algo natural, ya que las estructuras cognitivas utilizadas para interpretar el mundo nacen de las mismas estructuras construidas desde este mundo (Fernández, 2005). De esta manera, la influencia de la propaganda sobre las percepciones del cuerpo consigue la segmentación poblacional en grupos según sus características físicas y expectativas sociales, siendo algunos grupos mayormente deseables que otros. Ante esto la publicidad funciona como un mecanismo de presión que obliga al

consumidor a comprar aquellos productos que le posicionen en una categoría deseable, frente a los demás. Lo que se demuestra en la siguiente tabla.

*Tabla 7. Distribución relativa por sexo que concuerda con los anuncios publicitarios que señalan la gordura como enfermedad.*

**Frecuencias Totales**

<i>Mujeres</i>		<i>Hombres</i>		<i>NR Sexo</i>	
<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>	<i>Recurrente</i>	<i>Inusual</i>
50,00%	47,06%	56,52%	43,48%	0	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Donde se destaca que un 56,52% de hombres y un 50% de mujeres concuerdan con la publicidad que señala la gordura como enfermedad de forma recurrente, mientras que un 43,48% de hombres y un 47,06% de mujeres, así como un 2,14% del estudiantado que no indicó sexo, refiere que esta situación les es inusual. Lo que se acompaña de comentarios como:

- *“...la publicidad juega un papel importantísimo porque muchas veces, o se vende que un cuerpo delgado es lindo, bonito; nos lo venden de esa forma, cuando un cuerpo en extremada delgadez como se da ahora, no es saludable...” [Hombre]*
- *“...es por una mala información que se ha dado, por parte de médicos, muchas veces la publicidad...” [Hombre]*
- *“...todo lo q no sea como la publicidad, esta gordo...” [Mujer]*
- *“... la gordura no puede ser una enfermedad, a menos que le esté causando un daño a la persona, como que no pueda caminar...” [Hombre]*

Estos resultados revelan que mientras la propaganda se enfoca en moldear la percepción de las personas, la publicidad procura encausar estas percepciones hacia el consumo de productos diseñados como respuesta al modelo

propagandístico creado, es decir, mientras la constante muestra de signos moldea la forma en la que percibimos y categorizamos el mundo y las personas que le habitan, la publicidad nos ofrece la solución para encajar dentro de aquellas demandas.

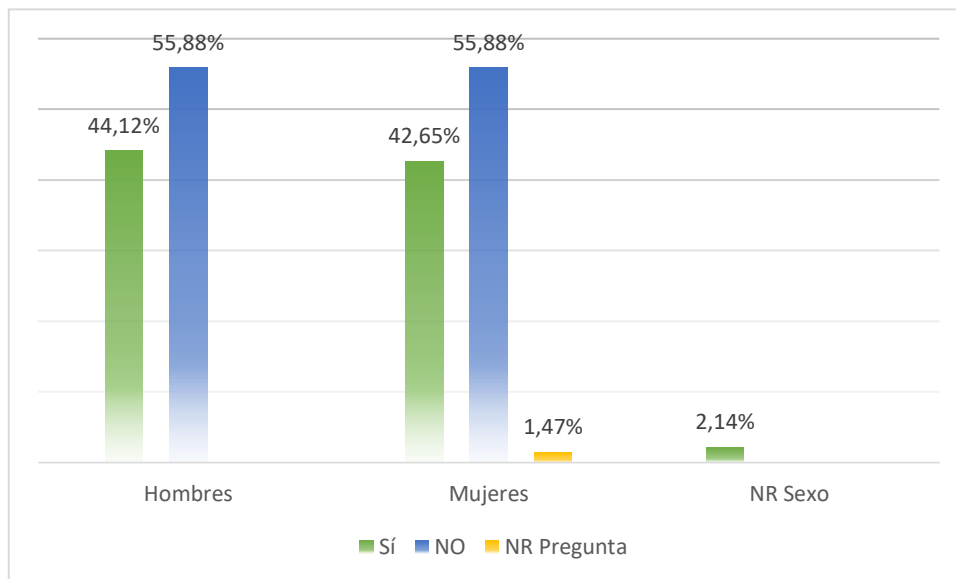
Dentro de este marco, de percepción de la gordura como enfermedad que requiere intervención, tratamiento y seguimiento estricto de profesionales de la salud, para evitar morir de forma prematura, se evidencia en la muestra que un 91,18% de las mujeres y un 79,71% de hombres, consideran que las personas gordas necesitan atención médica para solucionar su problema de sobre peso, mientras que un 8,82% de mujeres y un 20,29% de hombres consideran lo contrario. Además de esto, los datos se alimentan de comentarios como:

- *“...Es que ahorita, todo lo que tenga un poquito de sobre peso, está enfermo...”* **[Mujer]**
- *“...una persona que no está delgada, entonces inmediatamente, está enferma...”* **[Mujer]**
- *“...estoy harta que la gente me vea y piensen que estoy enferma...”* **[Mujer]**
- *“...cuando uno engorda, compra el paquete de que va a estar poco saludable...”* **[Hombre]**

#### **4.8 Valoración social de las personas y corporalidad según condición sexo - género**

Siguiendo con lo expuesto en el apartado anterior, la percepción de la gordura como sentencia de muerte prematura, se encuentra presente dentro de los discursos sociales y dentro de la percepción del estudiantado de la Universidad. Lo que se evidencia en el siguiente gráfico.

*Gráfico 10. Porcentaje de distribución por sexo que considera que las personas gordas tienen mayores posibilidades de morir jóvenes.*



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Del gráfico anterior se destaca que el mismo porcentaje de mujeres y hombres (55,88%) consideran que la gordura no implica la muerte prematura, mientras que un 42,65% de mujeres, un 44,12% de hombres así como un 2,14% del estudiantado que no indicó sexo, considera que las personas gordas tienen mayor probabilidad de morir jóvenes. Así mismo, de la muestra un 1,47% de mujeres, no contestó la pregunta.

Partiendo de lo anterior, destaca una tendencia entre una parte del estudiantado de la Universidad, que se basa en la percepción de la gordura como un aspecto negativo de la persona, obviando sus cualidades y calidades humanas, lo que legitima el discurso social que encierra la gordura entre parámetros de vergüenza y devaluación. Esto reafirma además, la violencia simbólica y de sexo experimentada por las personas gordas, sobre todo por aquellas con un sobre peso significativo.

Atendiendo estos resultados, es importante enfatizar que los datos muestran una significativa tendencia a categorizar de forma negativa la gordura,

siendo esto manifiesto, principalmente, por las mujeres en los cuerpos de sí mismas y de las demás mujeres. Esto se evidencia en las expresiones de la gordofobia analizadas en esta investigación, dado que están dirigidas mayoritariamente sobre los cuerpos de las mujeres, a la vez muestran que son las mujeres quienes con mayor frecuencia padecen alteraciones emocionales a partir de la presión del mercado por construir cuerpos hegemonizados. Igualmente, un porcentaje mayor de las mujeres encuestadas refieren aceptar la gordura en los hombres, mientras la rechaza en los cuerpos femeninos, así mismo, son las mujeres quienes mayoritariamente consideran que las personas gordas deben acudir a consulta médica para solucionar su problema de sobrepeso.

Además, se pueden comprender los factores que han generado que el cuerpo moderno se exhiba como una forma de inversión y signo social (Baudrillard, 1974, pp. 185-213 citado en Martínez, 2004), principalmente a través de las redes sociales, donde la gordofobia, también conocida como *body shaming*, configura un anclaje entre unos y otredad. De esta manera, la valoración del cuerpo se potencia y sobre califica los rasgos de delgadez o las transformaciones de los cuerpos tendientes a empequeñecerlos en las mujeres y agrandarlos en los hombres.

Al respecto, se indagó entre el estudiantado participante, si las redes sociales se han convertido en un medio para demostrar lo mucho que se invierte dinero en el cuerpo, destacando un 86,96% de hombres y un 92,65% de mujeres que concuerdan que mediante las redes, los cuerpos funcionan como un símbolo de estatus económico, mientras que un 13,04% hombres y un 7,35% mujeres señalan que esto no sucede.

Aunado a estos datos, destacan comentarios como:

- *“...O los famosos videos de Instagram donde están haciendo abdominales, ahora que todo el mundo está en CrossFit...”* **[Hombre]**
- *“...pero esas personas que se ponen a tomarse fotos para que todo el mundo los vea, es como para la sociedad no para ellas...”* **[Mujer]**

- *“...Yo creo que las redes sociales han tenido un “boom” en la vara de nuevas plataformas para odiarse a sí mismo...”* **[Hombre]**
- *“...yo antes subía muchas fotos, pero si acaso me dan un like<sup>3</sup> y me siento muy mal, entonces prefiere no subir nada...”* **[Mujer]**
- *“...y toda esta vara de las fotos en la red, gente que empieza a hacer gimnasio 1 mes y ya empieza: empiezo a ver los resultados...”* **[Hombre]**

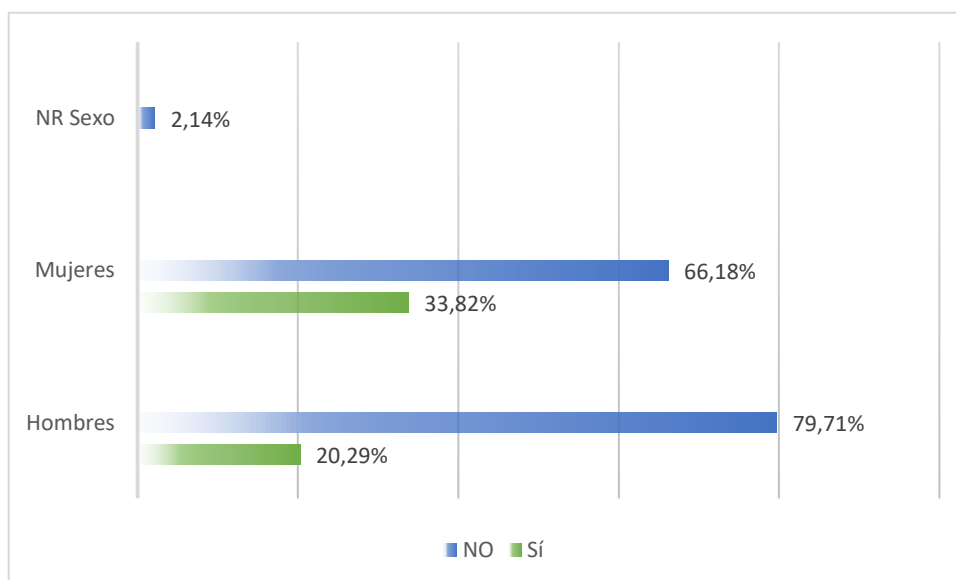
Estos resultados marcan la tendencia de la existencia de una percepción que ubica a las redes sociales como una plataforma de interacción transnacional que convocan múltiples sectores sociales y permite la expresión de ideas de forma casi irrestricta, ya sea en forma de comentarios, imágenes y/o reacciones, los contenidos que la persona usuaria genera en estos medios constituyen actos intencionales que pretenden la aceptación de los demás así como la construcción de una identidad virtual, que pasa por el mostrar un cuerpo, estilos y actividades que complementen la identidad real, puesto que el cuerpo constituye una forma imparcial de expresar el gusto de clase, por medio de su apariencia, de sus dimensiones, como a través de la manera de tratarlo (Martínez, 2004).

Como evidencia de esto, la imagen del cuerpo se construye a partir de distintas inversiones, de ahí que las valoraciones sociales del mismo recaen sobre estas, que a su vez posicionan diferente a los sujetos frente al grupo. Esta línea se evidencia en el siguiente gráfico.

---

<sup>3</sup> Me gusta

Gráfico 11. Porcentaje de distribución por sexo que considera que tener un cuerpo delgado garantiza buenos tratos y vida social activa.



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Del gráfico se destaca que un 79,71% de hombres y un 66,18% de mujeres señalan que tener un cuerpo delgado, no garantiza buenos tratos, mientras que el 20,29% de hombres y el 33,82% de mujeres refieren que la garantía para tener buenos tratos y una vida social activa está en tener un cuerpo delgado. Por otro lado, un 2,14% de la muestra que no indicó sexo refiere que esta afirmación es falsa. Con relación a esto, surgen comentario como:

- *“...mi abuela hace poco me lo dijo, que mi mamá ocupaba dos asientos en un carro, entonces solo invitaban, como a ciertas cosas, solamente a mi papá...” [Mujer]*

En relación con esto, es necesario enfatizar que son las mujeres obesas quienes más sufren discriminación a nivel social, son más presionadas para hacer dieta que los varones en la misma condición y son ellas las que llenan las clínicas de control de peso (Alemany, 1993: 45-52, citado en Martínez, 2004). Así mismo,

resulta importante señalar que son las mujeres quienes muestran una mayor tendencia a concordar con la percepción de adelgazar el cuerpo como medio para alcanzar beneficios sociales, de manera que a pesar de ser la gordofobia un elemento estructural de violencia que se refuerza con la categoría de género en contra de las mujeres; la capitalización corporal, instrumentaliza los cuerpos y les posiciona como medios para el consumo simbólico y el alcance de garantías por sobre las demás personas. De esta manera, resulta claro que el género como elemento categorial constituye un punto medular en el análisis y comprensión de la gordofobia, dado que en la diferencia de género radica el nivel de presión y el impacto del significante de la gordura, a través de la intensificación por la presión de encajar dentro del ideal estético. No obstante, no todos los cuerpos obesos están igualmente desacreditados.

En relación con esto, Alemany (1993, citado en Martínez, 2004) hace referencia a que el imaginario del cuerpo ideal, es mucho más importante para las mujeres que para los hombres, sin que esto sea una constante universal, dado el bombardeo de signos a los que los cuerpos se ven enfrentados en la actualidad. Sin embargo, esta afirmación se ve reforzada a partir del análisis de los resultados de esta investigación, pues se muestra una tendencia que otorga mayor atención e importancia hacia las formas del cuerpo en las mujeres, ya que el calificativo “gorda” es percibido en muchos casos como insulto, esto se evidencia en la percepción de las y los estudiantes participantes, dado que un 86,76% de mujeres y un 92,75% de hombres señalan que decirle gorda a una mujer constituye un insulto, mientras que un 11,76% de mujeres y un 7,25% de hombres señalan lo contrario. Aunado a esto, se refieren comentarios como:

Hombre	Mujer
<i>“...Probablemente ese sea el primer insulto “asco” no sólo gorda, porque ese es ya un insulto...”</i>	<i>“...la palabra gorda está estandarizada como mala...”</i>



*“...una persona, que no es, ni siquiera, gorda, le dices gorda y es una mina al autoestima pero tenaz...”*

*“...hay gente que te dice, ¡ay mae! ¿Por qué no baja de peso? ¡Vea cómo tiene aquí! y te agarran...”*

Con base en la información presentada, se puede afirmar que a nivel social, la percepción de la gordura está seriamente anclada a un simbolismo peyorativo que se intensifica si el calificativo está dirigido a una mujer.

Al mismo tiempo, se consolida esta violenta percepción de la gordura, con los sentires alrededor del trato recibido por las personas en relación con su constitución corporal, es decir, del total del estudiantado consultado, un 83,35% de las mujeres y un 69,65% de los hombres, consideran que las personas delgadas reciben un mejor trato que las personas gordas, mientras que un 17,65% de mujeres y un 30,43% de hombres, señalan lo contrario. Con base en esto, se vislumbra una tendencia en la percepción de la gordura como un elemento que deteriora las relaciones interpersonales y sobre todo, que violenta sus derechos, puesto que la gordofobia constituye un enunciado de rechazo hacia los cuerpos que no se ajustan a los esquemas corporales normativos (Álvarez, 2014).

Otra forma de analizar las implicaciones del género dentro de la percepción social de la gordura recae en el estudio de los permisos y sanciones que hombres y mujeres afrontan de manera diferenciada y donde el cuerpo, juega un papel importante. En este sentido, el estudiantado encuestado refiere que el 92,75% de hombres y un 89,71% de mujeres señalan que los hombres gordos, no se ven mejor que las mujeres con la misma característica, así como un 2,14% de la muestra que no indicó sexo, mientras que una mínima diferencia entre el 7,25% de hombres a 8,28% de mujeres señalan que los hombres se ven mejor siendo gordos, que las mujeres con esa condición.

Sin embargo, estos datos se acompaña de comentarios como:

- *“...porque los hombres al fin y al cabo son hombres ¿no?, primero que nada, si te sientes mal sobre tu cuerpo, no va a haber ningún espacio seguro donde podas decirlo...” [Hombre]*

Atendiendo estas consideraciones, cabe recalcar que a pesar de que los datos refieran, que la sanción por la gordura en mujeres y hombres está estructurada de forma similar, Lagarde (2005), señala que la exaltación ideológica, afectiva, intelectual, erótica, jurídica de los hombres y de lo masculino constituye valoraciones sexistas socioculturales que se estructuran a través del machismo, lo que podría explicar la lógica en los datos al sostener el permiso de engordar para ellos, mientras se sanciona en las mujeres. En este sentido, el ejercicio de la masculinidad tradicional, anclado a la cultura patriarcal castra la capacidad de apalabrar la disconformidad corporal en los hombres, de manera que la inexistencia de espacios de desahogo emocional en relación al síntoma, genera el desarrollo de diferentes mecanismos de defensa, nocivos al sujeto.

Ahora bien, la inscripción simbólica de la gordura en general, está atravesada por una serie de valoraciones negativas cuyas implicaciones psicosociales no sólo configuran estructuras comportamentales específicas (de rechazo, en su mayoría), sino que además generan percepciones y accionares distorsionados. En este sentido y a pesar de que el calificativo gordo, constituye una característica de la persona, a nivel social se busca agregar un diminutivo a la palabra que funcione como eufemismo de la misma, aspecto legitimado desde la percepción social y evidenciado en la población estudiantil participante. Esto se demuestra en la siguiente tabla.

*Tabla 8. Distribución relativa por sexo que percibe que llamar “gordita” o “rellenita” a una persona, le quita lo feo que significa decirle “gorda”.*

	Hombres	Mujeres	NR Sexo
Sí	37,68%	23,53%	0,71%
NO	62,32%	75,00%	1,43%
NR Pregunta	0%	1%	0%
Total	100%	100%	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

De la cual destaca que un 37,68% de hombres y un 23,53% de mujeres, así como un 0,71% del estudiantado que no indicó sexo señalaron que utilizar las palabras gordita o rellanita para referirse a las personas, quita lo feo del significado de la palabra gorda. Mientras que un 62,32% de hombres y un 75% de mujeres, así como un 1,43% de las y los estudiantes que no indicaron sexo refieren lo contrario. Estos datos permiten comprender que más allá del eufemismo, la gordura está asociada con algo malo, feo, indeseado porque gordo/a no es sólo un adjetivo calificativo que describe un cuerpo sino que es un insulto, así como también una acusación que hace referencia a la dejadez, la falta de autocuidado, así como un diagnóstico de enfermedad y una sentencia de muerte física o social (Contrera, 2013). Esto se nutre además de comentarios como:

- *“...uno tiene esa idea de que si le digo, gorda se va a ofender, entonces uno dice, estas como gordita, porque uno trata de suavizarlo...” “...desde la otra perspectiva, si engorda la persona es como buena gente, la chistosita, entonces no tiene ciertas características de belleza, pero si tiene otras cosas positivas (gran personalidad), no sé...” [Mujer]*
- *“...Están los decentes que te dicen “ay te veo más gordita...”*
- *“...la gente trata de sacudirse y decir: ¡no!, ella si es gorda, pero es bonita, ella no es gorda está pasada de rica, está rellanita, tiene muy bonita cara,*

*tiene una excelente personalidad, nos reímos toda la noche. Las gordas tienen la cara bonita, es lo q dicen...* **[Hombre]**

- *“...a nivel social, gorda y asquerosa van en la misma frase, porque se relaciona con algo feo, con algo insano...”* **[Mujer]**

Por otro lado, al ser la delgadez un valor de la belleza como conjunto, esta tendencia demuestra además, que existe una preferencia hacia las vinculaciones con personas delgadas, que cumplen con el estereotipo social y con base en ello, se entablan las relaciones sociales y se establecen pautas de comportamiento, vinculación y trato. De manera que la belleza como intangible, no constituye un elemento que dependa del sujeto, sino de quien le observa y juzga (Martín, 2002). En este sentido, la distorsión en la percepción social de los cuerpos y el culto a la delgadez legitimado desde los discursos socioculturales, generan que el aislamiento social de las personas gordas, al ser percibidas y juzgadas como feas o enfermas.

Lo anterior demuestra una estrecha relación entre el género y la gordofobia. Lo que se puede comprender a partir de un análisis en los estilos de crianza-aprendizaje, pues al ser los roles de género mutuamente excluyentes, así como complementarios entre sí, constituyen los parámetros permitidos de existencia para mujeres y hombres. En esta línea, debe comprenderse que los roles de género son un conjunto de intereses y expectativas sobre aquellos comportamientos sociales correctos para las personas teniendo como métrica conductual sexo (Young, 1990). En este sentido, al ser la socialización primaria un cúmulo de aprendizajes conscientes e inconscientes que refuerzan o castigan conductas para moldear los comportamientos deseados, no es de extrañar que sean las mujeres quienes con mayor vehemencia descalifiquen la gordura corporal femenina y la asocien con algo indeseado o enfermo, puesto que la mirada estética hacia las mujeres, siempre es una mirada descalificadora (Lagarde, 1995).

De igual manera, cabe señalar que son las mujeres quienes mayoritariamente consideran que las personas gordas deben vestir de manera discreta, además, son ellas las que refieren, en mayor frecuencia, que las redes sociales son un medio para demostrar las inversiones corporales en gimnasio, dietas, etc., aunado a esto, son las mujeres quienes consideran, en mayor medida, que las personas tratan mejor a las gente delgada que a las personas gordas.

En efecto, estos datos señalan procesos de hipervigilancia que pretenden la aceptación social a través de complacer la mirada del Otro mediante el ocultamiento de lo indeseado, pues el exceso de visibilidad del cuerpo gordo, lo invisibiliza a la vez (Álvarez, 2014). Esta hipervigilancia tiene que ver también con la necesidad de complacer la demanda de género que tiene de forma implícita la belleza como atributo femenino, la cual tiene a su vez implicada la delgadez como valor, de ahí que las mujeres experimenten una constante distancia entre el cuerpo que tienen y el cuerpo al que desean incansablemente acercarse (Bourdieu, 2000), siendo esta una de las más notables expresiones de legitimación de la gordofobia.

#### **4.9 Consecuencias psicosociales de la gordofobia**

Bourdieu describe la violencia simbólica como una forma de violencia que es ejercida sobre un agente social con su colaboración (Bourdieu-Wacquant, 1992, citado en Fernández 2005). Al ser la violencia simbólica una estructura construida, normalizada y sostenida por las personas en sociedad, la identificación de signos y significados violentos es una tarea compleja pues se trata de un accionar que transgrede la norma. En este sentido, el estudio de la gordofobia como fenómeno social representa un tema cuestionado por varios sectores, principalmente por aquellos asociados a la industria médico-estética o médico-farmacéutica. Bajo esta lógica, se pierde de vista cualquier análisis De

modo que la construcción del tema de la gordura en el cuerpo ha posicionado el tema únicamente dentro de un marco de análisis en relación con la salud, entendida como delgadez. psicosocial pues se carece de un enfoque de derechos humanos para tales efectos Hay formas diferentes de promover la salud en las personas con sobre peso, que no tienen nada que ver con las dietas o cirugías exageradas o las prácticas vergonzosas y ofensivas (Contrera, 2013), que se ilustran dentro de programas televisados dónde la persona gorda es expuesta como un elemento hilarante que contiene significantes degradantes que le despojan de su dignidad humana y le empujan a competir por alcanzar el mayor reconocimiento del público ante su esfuerzo por bajar de peso.

En este sentido, la percepción de las y los estudiantes participantes de este estudio con relación a la gordofobia destaca, pues un 75,36% de hombres y un 79,41% de mujeres señalan como falsa la percepción de la gordofobia como un invento de las personas gordas para justificar su descuido corporal, mientras que un 21,74% de hombres y un 14,65% de mujeres concuerdan con esa percepción. Por otro lado del estudiantado participante que no indicó sexo un 1,43 señala que el enunciado es falso, mientras que un 2,90% de los hombres y un 2,94% de las mujeres no contestaron la pregunta.

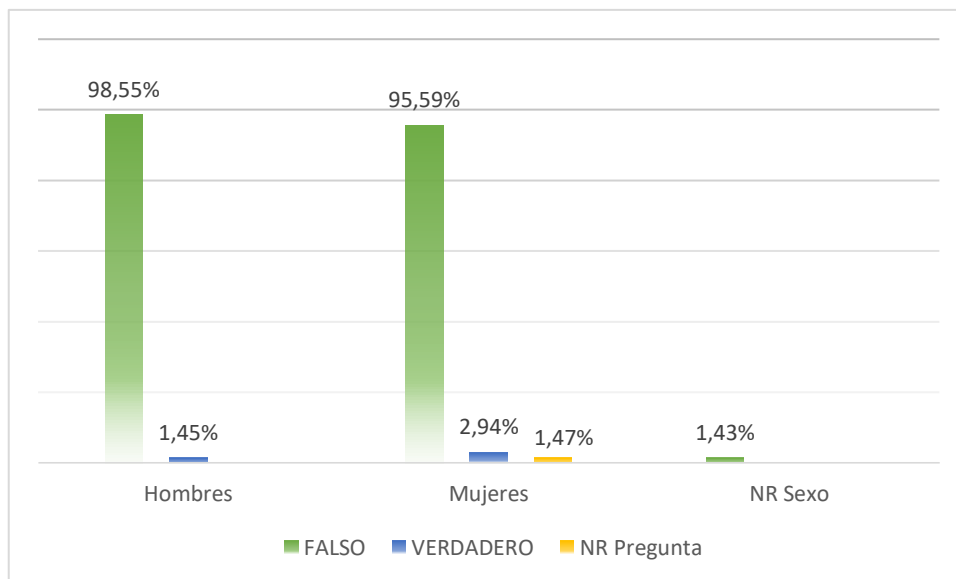
Dicho de otro modo, la persona construye y aprende sobre las conductas apropiadas para su condición de sexo - género dentro del contexto cultural en el que se desenvuelve, desde su niñez, por medio de observación e imitación. De modo que al ser la familia el primer núcleo social donde el sujeto se desenvuelve, las conductas aprendidas dentro de este círculo son las que se van externalizando a otros contextos como lo es la escuela y los grupos pares (Darlin y Cumsille, 2003). De esta manera, la gordofobia no constituye un referente valorativo, sino una práctica cotidiana, instaurada desde la socialización que no se percibe o bien que se justifica desde el discurso médico a partir de la patologización de todo tipo de gordura.

Por otro lado, un 50,72% de los hombres y un 72,06% de las mujeres así como un 2,14% del estudiantado que no indicó sexo señalan que en las películas no resulta sencillo reírse de personajes cuyas corporalidades sean gordas, mientras que un 49,28% de los hombres así como un 27,94% de las mujeres refieren que en las películas es muy fácil reírse de personajes interpretados por personas gordas porque son graciosos con solo verlos.

Visto de esta forma, el estereotipo sobre las personas gordas se estructura desde la rareza que representan así como del significado adscrito a su forma corporal, esto depende de múltiples variables entre ellas el género, puesto que los estereotipos acumulan las creencias referentes a un grupo víctima de algún prejuicio, estableciendo el aspecto cognitivo de éste (Jáuregui et al., 2008). En este sentido, la gordura en el cuerpo de las mujeres es completamente distinta a la experiencia en el cuerpo de los varones. La percepción para con los hombres gordos se enmarca dentro de parámetros perceptivos positivos: el gordito buena gente, el gordito que hace parrillas y es bueno para la cerveza, el osito, el que es fuerte o matón, el gordo que está tatuado, el gordo peludo. Mientras que las mujeres gordas se perciben como la amiga cercana de la chica bonita, la que es inteligente y algo nerd, es percibida como un libro con patas, carece de un cuerpo sexuado, es la gordita simpática, la que es agradable, algo adúladora, la gorda bonita (Álvarez, 2014).

Como complemento de esto destaca que la percepción de la gordura tiene diferentes connotaciones circunscritas a la edad de la persona que la percibe, su procedencia, su condición sexo - género, escolaridad, acceso a la información, acceso a tecnologías, nivel económico, entre otros. Esto genera que el estereotipo de lo gordo se nutra de creencias falsas que violentan a las personas y sobre todo, que exponen su salud en términos integrales, como por ejemplo sobre la alimentación. Esto se muestra en el siguiente gráfico.

Gráfico 12. Distribución relativa por sexo que considera que las personas gordas no necesitan alimentarse mucho, porque con esos cuerpos, bien sobreviven sin comer varios días.



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Donde destaca que un 98.55% de hombres y un 95,59% de mujeres, así como un 1,43% del estudiantado que no indicó sexo, refiere que la idea de que las personas gordas no necesitan comer por la composición de sus cuerpos es falsa. Sin embargo, un 1,45% de hombres y un 2,94% de mujeres concuerdan con la idea que las personas gordas no necesitan alimentarse mucho, porque con esos cuerpos, bien sobreviven sin comer varios días. Estos datos se nutren además, de comentarios como:

- *“...el odio es contra la forma, al final no tiene nada que ver con salud...”* **[Hombre]**
- *“...cuando uno llega a ese punto en el que dice, nadie me va a odiar más de lo que yo me odio, es cuando uno dice: ¡gané!...”* **[Hombre]**



- *“...yo puedo fingir a nivel social que no tengo eso, pero en mi cabeza es como: ¡qué asco ese gordo!, ¿por qué está tapando la acera? ¡qué asco!...” [Mujer]*

Estos datos son importantes, porque, a pesar de que únicamente un 3% de las mujeres y un 2% de los hombres consideran que las personas gordas no necesitan alimentarse, dada su constitución física. Es necesario señalar que existe una percepción negativa con relación a la gordura corporal a tal punto que genera una fuerte distorsión en cuanto a las necesidades orgánicas de los cuerpos, misma que está estrechamente relacionada con el valor adscrito al cuerpo y sobre todo, con la carga de significados y prejuicios irracionales en torno a él, que se fundamentan desde el conocimiento empírico y que se hereda a través de discursos y prácticas cotidianas donde los cuerpos gordos son objetos de burla y de escrutinio con relación a sus capacidades y/o necesidades.

En este marco, destaca que a los cuerpos grandes y gordos se les adscriben características salidas de la norma, que configuran estereotipos y que condicionan la presencia o pertenencia de este tipo de cuerpos dentro de diversos espacios, en este sentido una de estas manifestaciones se orienta hacia la creencia de que las personas gordas tienen mayor resistencia al levantar peso o menor necesidad nutricional dada su constitución física. Sin embargo, a pesar de lo irracional o hilarante de la afirmación, los datos muestran que hay personas que concuerdan con esto, lo que es evidencia de gordofobia.

Esta percepción de la no alimentación como un elemento que se puede sostener a partir de un cuerpo gordo consolida la gordofobia y en consecuencia da paso a prácticas riesgosas que tiene por objetivo mantener delgado el cuerpo o adelgazarlo. Lo que se refleja en la siguiente tabla.

Tabla 9. Distribución relativa por sexo que refiere dejar de comer, como parte de los esfuerzos por adelgazar.

Frecuencias Totales

Mujeres		Hombres		NR Sexo	
Recurrente	Inusual	Recurrente	Inusual	Recurrente	Inusual
16,18%	83,82%	5,80%	94,20%	0	2,14

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

De esta tabla se destaca que un 16,18% de mujeres y un 5,80% de hombres que indican dejar de comer como parte de sus esfuerzos por adelgazar, mientras que un 83,82% de mujeres y un 94,20% de hombres refieren no identificarse con esto. Por otro lado, del estudiantado que no indicó sexo, un 2,14% señala que dejar de comer no constituye una práctica relacionada con sus esfuerzos por adelgazar.

En este sentido, a pesar que los datos muestran una mayor proporción de personas que no se identifican con la restricción alimenticia como medio para bajar de peso, los datos muestran que alrededor de un 20% de la muestra adopta conductas restrictivas de alimentación como estrategia de pérdida de peso, sin importar si su constitución corporal es delgada o gorda, lo que se nutre además de comentarios que justifican y explican esta acción, destacando:

- *“...mi cuerpo se enferma pero no por ser gorda, sino porque quiero dejar de ser gorda...” [Mujer]*
- *“...se hacen muchos estudios de personas que tiene problemas de obesidad, pero no de personas que tiene problemas de anorexia...” [Mujer]*
- *“...pero es la mirada del otro lo que me obliga a notarme, con ese casi que desprecio de: no eres parte del estándar...” [Hombre]*

De este modo, sin coacción, pero de forma violenta los símbolos configuran mentes y dan sentido a la acción. (Fernández 2005) Lo que se traduce en una justificación para la autolesión física y emocional.

En esta línea resulta vital denotar que son las mujeres quienes refieren con mayor fuerza dejar de comer como parte de los esfuerzos por adelgazar, siendo ésta una de las consecuencias más fuertes de la gordofobia: la violencia que se infringe sobre el propio cuerpo pretendiendo con ello modificarle de alguna manera. En esta línea la aparición de trastornos afectivos sobre todo del trastorno de ansiedad generalizada caracterizado por la presencia de angustia y preocupaciones excesivas y persistentes (*American Psychiatric Association 2001*) con relación al cuerpo y sus formas, puede desencadenar en trastornos de la conducta alimentaria tales como anorexia y/o bulimia.

Sin embargo, se debe considerar que dentro de los discursos que recomiendan acciones tendientes a alcanzar el adelgazamiento corporal, existe un número considerable de prácticas que repercuten de forma negativa en el buen funcionamiento del organismo, sin embargo son creencias arraigadas y practicadas con frecuencia por los colectivos. En esta línea, se destaca a continuación la percepción del estudiantado encuestado con relación a una de estas prácticas riesgosas, destacando:

*Tabla 10. Distribución relativa por sexo que considera que dejar de comer es uno de los métodos más efectivos y seguros para bajar de peso.*

Frecuencias

	Hombres	Mujeres	NR Sexo
FALSO	94,20%	91,18%	1,43%
VERDADERO	5,80%	7,35%	0,71%
NR Pregunta	0%	1,47%	0%
Total	100%	100%	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

De la tabla anterior se desprende que un 94,20% de los hombres, así como un 91,18% de las mujeres y un 1,43% del estudiantado que no indicó sexo consideran que dejar de comer no es un método efectivo y seguro para bajar de peso. Mientras que un 5,80% de hombres y un 7,35% de las mujeres, así como un 0,71% del estudiantado que no indicó sexo, están de acuerdo con que dejar de comer es uno de los métodos más efectivos y seguros para bajar de peso. Esto se acompaña de comentarios como:

- *“...durante todo el día nada más tomaba agua y se comía una galleta y esa era toda la alimentación de ella...”* **[Mujer]**
- *“...le sale un porcentaje de grasa que está dentro del rango saludable y siempre es: ¿y cuánto es el mínimo? Y yo, diay, tanto, ¿y puedo llegar ahí? y yo, ¡sí, pero estas bien en este rango!...”* **[Hombre]**

Ahora bien, como parte del análisis de las percepciones de las personas encuestadas con relación a la gordura del cuerpo, destaca entre los datos obtenidos que entre las personas que refieren conductas restrictivas para alcanzar el adelgazamiento corporal, las mujeres (16,18%) refieren en mayor medida dejar de comer para adelgazar. Al realizar un análisis comparativo, se evidencia que esta práctica es considerada segura y efectiva únicamente por un 7,35% de las mujeres encuestadas, de modo que existe un 8,83% de mujeres que implementan o han implementado conductas restrictivas de manera consciente, reconociendo la insalubridad de la práctica, los riesgos que esto implica y a sabiendas de las repercusiones que ocasiona.

En esta línea, las percepciones surgidas alrededor de las prácticas que tienen por objetivo adelgazar el cuerpo, como abstenerse de comer, ejercitarse durante largas horas, inducir el vómito, utilizar laxantes, consumir pastillas “naturales” o fármacos, batidos, etc.; forman parte de una construcción de la realidad social que ofrece alternativas de todo tipo para alcanzar un cuerpo delgado, siendo la delgadez un valor de mayor preponderancia en las mujeres, encausando, procesos de legitimación dónde las pautas se convierten en

comportamientos naturales que serán repetidos continuamente (Berger y Luckmann, 1972 citado en Chegne).

Así, se hace necesario señalar que los discursos que invocan el adelgazamiento corporal como un acto de preocupación y búsqueda de un estado saludable del cuerpo, caen en la ficción médica y política de asumir la delgadez como saludable y todas las formas de gordura como manifestaciones de enfermedad (Contrera, 2013). Obviando así los medios empleados por las personas para alcanzar la delgadez y asumiendo que todo estado de delgadez es positivo y saludable.

Otra de las dimensiones acuñadas en estos resultados, recae sobre la distorsión que se ocasiona del registro del contenido en el cuerpo, pues alude a las percepciones interoceptivas que son comúnmente preconscientes e indican necesidades como hambre-saciedad, frío-calor, etc. (Zukerfel, 2002 citado por Silvertri y Staville, 2005). Esta distorsión provoca cambios perceptivos en el cuerpo y a su vez, genera el deterioro del organismo, pues un cuerpo que inhibe el acto de comer como medio para adelgazar, está limitando la recepción del estímulo del “hambre” en el cerebro, lo que ocasiona, a largo plazo, una inhibición completa del “hambre” y por ende resulta en desnutrición severa, es decir, Anorexia.

En virtud de lo anterior se debe señalar que la anorexia es un trastorno que comprende una pérdida autoinducida de peso, provocada por una preocupación patológica por la forma del propio cuerpo, resultando en un severo adelgazamiento por desnutrición (Calderón, 2006). Sin duda, uno de los factores que sustentan esta práctica se fundamenta en la cultura de la delgadez que permea la percepción de las personas a todo nivel, siendo la niñez, la adolescencia y la adultez joven las etapas más vulnerables las personas ante esto. La Cruz Roja (s.f.) señala que algunos factores socioculturales que afectan la percepción del cuerpo tienen que ver con la delgadez convertida en mito cuyo significado tiene que ver con belleza, juventud y estar en forma, una enorme coacción a través de los medios de comunicación de masas, dirigida

especialmente a adolescentes con mensajes tendientes al adelgazamiento corporal así como la distribución de un mensaje que transmite la idea que sólo siendo delgadas y delgados seremos más atractivos y tendremos éxito.

Sobre la base de estas ideas, destaca además, que la percepción de éxito está asociada con la delgadez, como se vio con anterioridad. Esto se suma a la percepción que tiene el estudiantado con relación a la obtención de un puesto de trabajo y la delgadez. En este sentido destacan comentarios como:

- *“...desde el ámbito laboral, si usted es delgadita y llega a una empresa, y hay una mujer que es más gordita, la van a contratar a usted - y yo le dije: ¿pero por qué? y ella me dijo - en la parte del seguro y así, van a ver que usted es más saludable y que es posible que en usted tengan que invertir menos y en ella tienen que invertir más, entonces esa es una desventaja de ser gordo...”* **[Mujer]**
- *“...es muy fregado porque no existe en ningún lado, ni en el discurso, ni en la cuestión educativa, ni en la cuestión de iglesia, religiosa o de familia, en ningún lado existe algo que diga está bien estar gordo...”* **[Hombre]**
- *“...si yo no cumplo con esa idealización, de alguna manera estoy fracasando en mi intento y por eso lo vuelvo a intentar...”* **[Hombre]**

Volviendo la mirada a estas expresiones, destaca que dentro del estudiantado participante un 14,71% de mujeres y un 5,80% de hombres consumen productos para adelgazar, mientras que un 85,29% de mujeres y un 94,20% de hombres refieren no hacerlo. Siguiendo esta línea, dentro del estudiantado participante un 13,24% de mujeres y un 2,90% de hombres señalan utilizar fajas moldeadoras en el cuerpo, mientras que un 86,76% de mujeres así como un 97,10% de hombres señalan no hacerlo.

Estos datos están sustentados en lo que Zukerfel (2002), citado por Silvertri y Staville (2005) denomina registro de la forma o figura, que tiene que ver con las percepciones conscientes propias del tamaño y límites corporales en cuanto al aspecto, la postura, las dimensiones (ancho, alto, espesor y peso), la ubicación en el espacio, los movimiento y la superficie corporal. En este sentido, esta

consciencia del propio cuerpo y la presión social por adelgazar, reflejada principalmente en las mujeres, potencian conductas de consumo de productos que estilicen la figura como las fajas moldeadoras, aun cuando estas dificulten el tránsito sanguíneo y la oxigenación del cuerpo, o bien, consuman diferentes productos (pastillas, batidos, aceites, entre otros.) para alcanzar disminuir su peso corporal.

Además, resulta interesante que la percepción social de lo que es bello, tiene que ver con el atractivo que representa el objeto que se evalúa, de manera tal que la construcción simbólica de aquello que se admira, define si resulta atractivo a no para quien juzga, es decir la belleza no representa una condición innata en algo o alguien, sino que es una propiedad observada en ella por otra (Lloyd, 1923 p. 225 citado en Martín, 2002). Con base en esto, se debe señalar que la consciencia estética del estudiantado participante confiere un valor superior a la delgadez frente a la gordura en términos de atractivo. Esto se evidencia en la siguiente tabla.

*Tabla 11. Distribución relativa por sexo que refiere que las personas gordas son más atractivas que las delgadas.*

Frecuencias

	Hombres	Mujeres	NR Sexo
Sí	11,76%	10,29%	0%
NO	85,29%	82,35%	2,14%
NR Pregunta	2,94%	7,35%	0%
Total	100%	100%	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

Donde un 11,76% de hombres, así como un 10,29% de mujeres señalan que las personas gordas son más atractivas que las personas delgadas, mientras

que un 85,29% de los hombres y un 82,35% de las mujeres, así como un 2,14% del estudiantado que no indicó sexo refieren lo contrario.

Aunado a esto, se consultó al estudiantado participante si entablarían una relación amorosa con una persona gorda. Destacando que un 73,91% de hombres y un 72,06% de mujeres, así como un 1,43% del estudiantado que no indicó sexo refieren la posibilidad de entablar una relación amorosa con una persona gorda, mientras que un 23,19% de hombres y un 27,94% de mujeres refieren que no podrían tener una relación amorosa con una persona gorda, pues prefieren pensar en personas de físicos “normales o medios”. Aunado a esto un 2,90% de los hombres no contestó la pregunta.

En esta línea, la tendencia indica que una parte importante de la muestra basa su elección relacional en algo más que la corporalidad del/la sujeto/a, mientras que una proporción mayoritariamente masculina indica valorar con mayor preponderancia el peso del cuerpo y sus formas en el momento de elegir pareja, de modo que nuevamente los cuerpos femeninos se prefieren delgados pues lo delgado es lo bello en la cultura occidental (Álvarez, 2014).

Además de esto, los datos hacen referencia a procesos de gordofobia internalizados, principalmente en las mujeres, pues son ellas quienes en mayor proporción indican una imposibilidad relacional con personas gordas, pese a que los discursos pueden parecer inclusivos. Por otro lado, estos datos se nutren además de comentarios como:

- *“...todo este rollo de autoestima también tiene que ver con: ¡estoy gordo!, ¿quién me va a querer?...” [Hombre]*
- *“...en ningún momento, el discurso es que esas personas también tienen derecho de aprender a querer sus propios cuerpos...” [Hombre]*
- *“...como cuando dicen, bonita cara, lastima el cuerpo...” [Hombre]*

Partiendo de lo anterior, la gordofobia está enlazada fuertemente con variables simbólicas descalificadoras, construidas a partir de los aprendizajes

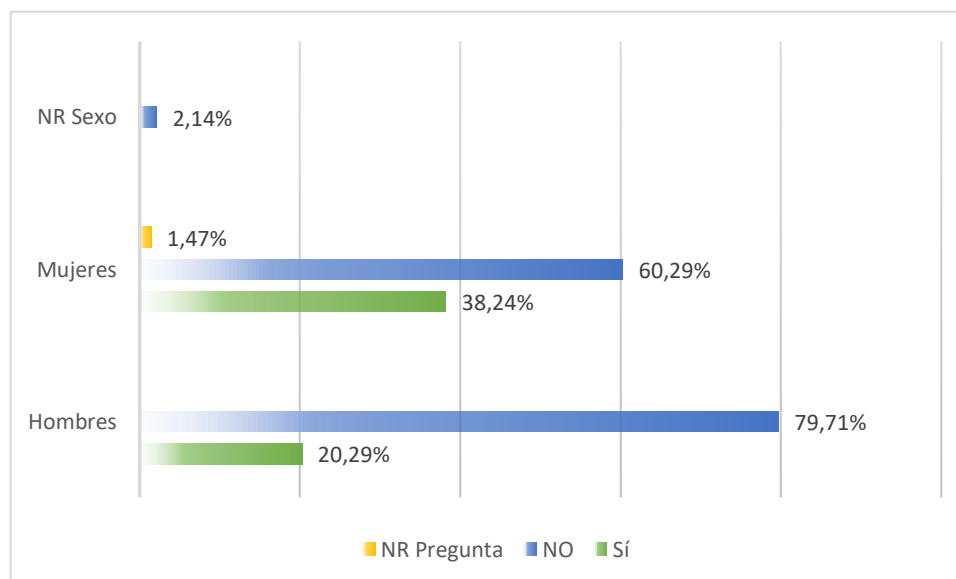


sociales, el entorno y las interacciones mediante el del aprendizaje vicario, es decir, aprender observando a los otros, o bien, a través del aprendizaje activo, que se traduce en aprender al hacer y experimentar (Bandura y Walters, 1974). Con base en esto, los discursos no potencian la aceptación corporal, pues el bombardeo de signos al que se exponen las personas desde la infancia, educa a la población para vivir dentro de una constante insatisfacción que tenga como consecuencia el consumo de prácticas, servicios y productos que moldeen el cuerpo a la demanda social.

De esta manera, existe una necesidad por reivindicar el derecho a existir y constituirse como personas, sin que esto esté mediado por variables denigrantes o estructuras segregantes; la violencia simbólica que se ejerce desde la segregación de las corporalidades disidentes a los categóricos descalificadores constituye en sí mismo, estructuras sociales que determinan la inscripción y posición social de los cuerpos.

En este sentido, la sensación de gordura en el cuerpo se alimenta de los aprendizajes y discursos sociales, más que de un estado de sobre peso como tal. Esto se evidencia en el siguiente gráfico.

*Gráfico 13. Distribución relativa por sexo que refiere sentirse una persona gorda.*



Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. 15  
 Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

De cual destaca un 60,29% de mujeres y un 79,71% de hombres, así como un 2,4% del estudiantado que no indicó sexo señalan que no se sienten personas gordas. Mientras que un 38,24% de mujeres y un 20,29% de hombres refiere que se sienten gordos/as. Por otro lado un 1,47% de las estudiantes consultadas, no respondieron la pregunta.

Estos datos se nutren además de comentarios como:

- *“...yo digo estas flaca y ella: ¡no, estoy gorda!, ¿entonces?, uno no se va a poner a discutir con las personas...” [Mujer]*
- *“...el sentirse gordo, tal vez radica en el hecho de que no precisamente estés en un cuerpo gordo, sino que sabes que puedes estar en un cuerpo más delgado...” [Mujer]*
- *“...porque siempre hay algo que se puede hacer para mejorar...” [Mujer]*
- *“...y te lo recuerda todo, la vida, las mujeres que están afuera y uno las ve y dice: yo podría estar así de delgada; o esa muchacha misma que yo estoy viendo, podría estar diciendo: yo podría estar así de delgada entonces es como un círculo vicioso...” [Mujer]*
- *“...En el cole tenía un peso súper normal y siempre me vi gorda, pero así, yo tenía una amiga que era con la que siempre andaba y siempre como que nos tirábamos a nosotros mismas, ósea toda la sociedad le dice a uno y nosotras mismas también. Entonces para mí fue horrible...” [Mujer]*
- *“...a mí, toda la vida desde que estaba pequeñita, me dijeron: ¡que gorda que esta!, mae y un día de estos, estaba viendo unas fotos mías de pequeña y no estaba gorda, estaba normal, digamos, con mi peso con respecto a mi cuerpo...” [Mujer]*

Cabe destacar que son las mujeres encuestadas quienes muestran una tendencia importante al señalar sentirse gordas, sin importar el tipo de corporalidad que tengan o cómo realmente se vean, ellas se sienten gordas. En esta línea, se debe voltear la mirada a los procesos de socialización primaria, donde los aprendizajes femeninos están orientados a la falta, es decir, los aprendizajes sociales femeninos están encausados a la movilización de sentimientos de insatisfacción corporal perpetua, de manera que la mirada

estética hacia las mujeres, sea siempre una mirada descalificadora (Lagarde, 1995).

Partiendo de esto destaca además, como parte de la estrategia de experiencia situada<sup>4</sup> empleada durante este proceso de investigación. La autopercepción del estudiantado sobre su cuerpo, constituye una variable importante que permite comprender sentires y percepciones, pues toma como base la realidad personal de cada participante. De esta manera se obtiene los siguientes datos:

*Tabla 12. Correlación relativa por sexo entre autopercepción corporal y sentirse gorda/o.*

Autodefinición	Mujeres		Hombres		NR Sexo	
	Si	No	Si	No	Si	No
Delgada	3,85%	41,46%	7,14%	47,27%	0	1,43%
No muy delgada	7,69%	17,07%	0	20%	0	0
De contextura media	50%	36,59%	57,14%	27,27%	0	0,71%
No muy Gorda	34,62%	4,88%	28,57%	3,64%	0	0
Gorda	3,85%	0	7,14%	1,82%	0	0
Total	100%	100%	100%	100%	0	2,14%

Fuente: Elaboración propia sobre la base de encuestas realizadas en las Facultades y Centros del Campus Omar Dengo y Sede Benjamín Núñez de la Universidad Nacional. Octubre – Noviembre, Heredia, 2016

A partir de esta tabla destaca la siguiente distribución:

De las estudiantes encuestadas, aquellas que se consideran como mujeres delgadas, el 3,85% señala sentirse una persona gorda, mientras que aquellas mujeres que indicaron sentirse personas no muy delgadas un 7,69% refieren experimentar lo mismo.

<sup>4</sup> Los teóricos del aprendizaje situado parten de que *el conocimiento es parte y producto de la actividad, el contexto y la cultura en que se desarrolla* (Díaz, 2003).

Por otro lado, de las mujeres que indicaron percibirse una persona de contextura media, un 50% indican sentirse gordas, mientras que de las mujeres que se perciben como personas cuya corporalidad es no muy gorda, el 34,62% se sienten gordas. Así mismo, de aquellas personas que se autodenominan gordas el 3,85% se siente gorda.

Por su parte, de las estudiantes que se autodefinen como mujeres delgadas, un 41,46% refiere no sentirse de esta manera, así como el 17,07% de las estudiantes que refieren considerarse personas no muy delgadas. Además, de aquellas mujeres que se consideran de contextura media el 36,59% indica no sentirse gorda, así como el 4,88% de las mujeres que se definen como personas no muy gordas.

Así mismo, de los estudiantes encuestados, aquellos que se consideran hombres delgados, un 7.14% señala sentirse una persona gorda, mientras que de los hombres que indicaron percibirse como una persona de contextura media, un 57,14% indican sentirse gordas.

Por otro lado, de los estudiantes que se perciben como personas cuya corporalidad es no muy gorda, el 28,57% se sienten gordas. Así mismo, de aquellas personas que se autodenominan gordas el 7,14% se siente gordo.

Por su parte, de los estudiantes que se autodefinen como hombres delgados, un 47,27% refiere no sentirse de esta manera, así como el 20% de los estudiantes que refieren considerarse personas no muy delgadas. Además, de aquellos hombres que se consideran de contextura media el 27,27% indica no sentirse gordos, así como el 3,64% de los hombres que se definen como personas no muy gordas y el 1,82% de los hombres encuestados que se consideran personas gordas, señalan no experimentar esto.

Por último, del estudiantado participante que no indicó sexo un 1,43% de las personas que indicaron ser delgadas, así como un 0,71% de quienes se perciben de contextura media, refieren no sentirse de esta forma.

Tal como se mostró con anterioridad, estos datos refuerzan la idea de que la insatisfacción corporal no tiene una relación directa con la forma del cuerpo, sino más bien, tiene que ver con los factores psicosociales que componen a la persona. En relación a esto se debe enfatizar que lo psicosocial se forma a partir de una instancia mental subjetiva, lo que estructura la esencia del modo de ser particular de una persona, así como su forma de ver el mundo, la vida y su entorno (Chegne, 2012). De ahí que se insista en señalar que la gordofobia se aprende, mediante mensajes y acciones sencillas de condicionamiento operante donde las conductas se adquieren por medio de refuerzos y al elevar gradualmente la necesidad de refuerzo para la adopción de la conducta deseada, las respuestas que se consideren apropiadas pueden modelarse conforme a pautas que no existían previamente en el sujeto (Skinner, 1953, citado en Bandura y Walters, 1974), lo que configura la estructura cognitiva de las personas y en este caso, propicia acciones autolesivas para alcanzar la conducta solicitada.

En este sentido, un 50% de las mujeres así como un 50,72% de los hombres señalan que cuidan lo que comen para no engordar, mientras que un 50% de las mujeres y un 49,28% de los hombres refieren no hacerlo. Por otro lado, un 0,71% del estudiantado que no indicó sexo refiere cuidar lo que come para evitar engordar, mientras que un 1,43% señala que no lo hace. Aunado a esto, los datos se acompañan de comentarios como:

- *“...usted puede cuidarse de otras maneras, usted puede comer un montón de frutas un montón de verduras que igual usted va a engordar, es comida...” [Mujer]*
- *“...que quiere el sistema capital que usted compre y que no compre, entonces va a depender mucho de eso...” [Mujer]*
- *“...habrá gente en el mundo que pueden comerse 2 Bigmac al día y no engordan un gramo. Porque cuerpos hay una diversidad de formas que reaccionan de diferentes formas al procesar los alimentos incluso muchas veces no tiene que ver con lo que se come...” [Mujer]*

Siguiendo esta línea, destaca que una de las consecuencias más significativas de la gordofobia, radica en identificar la pérdida de peso como un logro importante, sin cuestionar los métodos o las prácticas empleadas para alcanzar tal fin. En este sentido destaca un 80,88% de mujeres y un 78,26% de hombres, así como un 1,42% del estudiantado que no indicó sexo, considera que adelgazar es un logro importante, mientras que un 19,12% de mujeres y un 20,29% de hombres no concuerdan con esta afirmación. Por otro lado un 0,71% del estudiantado no respondió la pregunta.

Dentro de este marco, las manifestaciones de la gordofobia se anclan a vías de legitimación naturalizadas que interactúan de forma dinámica con discursos sociales, dicho populares, humor, prácticas, etc. Es decir, la legitimación de la gordofobia ha configurado las percepciones de manera tal que la violencia simbólica que se ejerce sobre las corporalidades gordas, principalmente sobre los cuerpos de las mujeres, es asumida como natural y parte de una intencionalidad que pretende la salud en las personas.

Aunado a esto, las pautas de comportamiento normadas se aprenden en las situaciones sociales y están estrechamente incorporados a necesidades cuya satisfacción requiere de la intervención de otras personas (Rotter, 1954, citado en Bandura y Walters, 1974). De esta manera, la gordofobia comprende un fenómeno de aprendizaje que se sostiene y replica a través de la mirada del Otro y mediante el refuerzo y castigo generado sobre los cuerpos a partir de ello.

#### **4.10 Gordofobia: una visión crítica en la Universidad Nacional**

Las ideas y reflexiones desglosadas a lo largo de estos resultados convergen en una serie de reflexiones y críticas que cuestionan no sólo la posición social en la que se inscribe el cuerpo gordo, sino que abre el espacio a la discusión sobre la realidad existente a lo interno de la comunidad universitaria, las implicaciones de la gordofobia para el estudiantado y sobre todo, lo invisible y naturalizado que el fenómeno se encuentra dentro de la Comunidad Universitaria.

En este sentido, es necesario dar a conocer el sentir del estudiantado participante con relación a la gordofobia como un fenómeno que permea las relaciones dentro del espacio universitario. De esta manera, a la población encuestada se le preguntó si consideraba, desde su experiencia personal, que a lo interno de la sede central y/o del campus Benjamín Núñez, se daban manifestaciones gordofóbicas, evidenciando los siguientes comentarios:

- *“...ella era gruesita y bailaba ballet, y cuando terminó, le dijeron: usted se va a graduar porque cumplió con todos los requerimientos para hacerlo, pero sepa que usted en el escenario, no es belleza...” [Mujer]*
- *“...la salud mental, ni siquiera en esta carrera<sup>5</sup> se cubre como se debería cubrir...” [Mujer]*
- *“...sus compañeros empezaron a decirle que estaba demasiado gorda, de un momento a otro, era de literatura y ya no está en la U, le empezaron a decir, como: “usted si está gorda”, como si ellos fueran perfectos, y ella empezó a sentirse súper mal, hasta el punto que ahora es bulímica y esta con psicólogo, terapeuta, nutricionista y se cambió de universidad...” [Mujer]*
- *“...sería importante mirar qué pasa en escuelas como Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Una vez vinieron a hacer, como evaluaciones de salud y lo que hicieron fue, como medir la altura y una cuestión para el peso. Y tu llegabas, te hacían eso, y nada más, te entregan un papel, tu nombre, tu peso, tu altura y abajo decía: deficiente...” [Hombre]*
- *“...estábamos diferentes personas en la Aso de Psico, un muchacho sacó su taza de almuerzo, y le dijeron: ¡fue, que montón de comida!, y como decía él, el compa es gruesito, es gordito, pero yo lo veo a él tan feliz con él*

---

<sup>5</sup> Promoción de la Salud

*mismo, que digo: ¡qué importa que se coma todo eso! y justamente quién se lo dijo era una persona delgada. Entonces definitivamente yo creo que sí se vive con miradas, con comentarios y a veces entre compas...” [Mujer]*

- *“...Yo tenía una compañera, la mae era muy gruesa, pero qué sé yo, es como del ancho de esa puerta; y la mae tenía, un problema de vista, entonces en la escuela de arte, para referirse a ella decían: la mae esa, gorda, que no ve...” [Mujer]*
- *“...uno entra y de una vez siente las miradas de los estudiantes de la escuela, los mismos se encargan de que uno se vaya, porque te ven con ojos de: ¿qué está haciendo aquí? y uno siente que lo están viendo feo, porque mi cuerpo es así, porque no saben qué hay en mi mente, ni qué capacidades tengo a nivel físico, si bailo o no bailo, me está juzgando a primera por mi físico; entonces claro que en el campus está, igual que un montón de acoso y varas que la misma universidad lucha porque ya no estén ahí y en los mismos profesores incluso...” [Mujer]*
- *“...estaba en un aula con esos pupitres de los individuales, era un muchacho gordo y el amigo con el que se usa sentar, le hace: mae es que no paso, muévase un toquecito, y lo que le dijo fue: diay güevón métase al gimnasio...” [Mujer]*
- *“...Yo tenía una profesora que nos decía: “suspendan, vacas”; y la mae así con una galleta, un té y todo, porque estaba en dieta...” [Hombre]*
- *“...hay personas que sí, y llegan a un punto fatal de una enfermedad o de una obsesión y ya es un problema serio, donde tiene que recibir atención médica por un comentario que le hicieron en la universidad...” [Mujer]*
- *“...en educación física, está como la imagen, que uno tiene que tener un cuerpo perfecto o diay es que usted estudia esto, debería hacer esto, o verse así...” [Mujer]*



- *“...si pasa en la universidad, desde los profesores y hasta los mismos compañeros, porque a veces lo estamos haciendo y no somos conscientes...” [Mujer]*
- *“...si usted va a un nutricionista, le van a decir: usted tiene que comerse “x” cantidad de proteínas. ¿Un estudiante que vive en residencia?, ¿que viene de cualquier lado!...” [Mujer]*

Estos comentarios evidencian manifestaciones gordofóbicas en las relaciones establecidas entre estudiantes de la Universidad, sobre todo en aquellas carreras donde se ha construido, con mayor fuerza, un estereotipo corporal como sinónimo de excelencia académica. Sin embargo, esto no quiere decir que en otras carreras no existan manifestaciones similares.

Además de esto, se debe destacar que las voces que denuncian esta realidad son primordialmente de mujeres y rescatan fuertes aspectos relacionales que no se limita únicamente a estudiantes, sino que abarcan la relación entre el estudiantado y el profesorado de la Universidad. En este sentido, los comentarios aluden a situaciones que tiene como consecuencia directa una afectación emocional sobre quien lo recibe, lo que a su vez se podría traducir en bajo rendimiento académico y/o deserción.

Por último, conviene considerar que estos comentarios se componen de experiencias vividas a lo interno de los pasillos de la Universidad Nacional. Así mismo, reflejan una realidad violenta para con aquellos cuerpos salidos de los esquemas corporales normados. A su vez, exponen situaciones de discriminación, violencia estructural, simbólica, de género, prejuicios y estereotipos importantes provenientes tanto del personal docente, como del estudiantado, lo que contribuye con procesos de desigualdad institucionalizados.

En este sentido, se debe tener claridad en que, en palabras de Chegne (2012) la desigualdad es parte de lo cotidiano, es inconscientemente practicada y

está afianzada en las actividades diarias de la casa, del trabajo y de los espacios escolares. Estos aprendizajes se ven reflejados en actitudes, mensajes implícitos u ocultos, expresiones, bromas, etcétera, que se convierten en parte de lo cotidiano.

Partiendo de esto, conviene repensar la posición que se adopta a partir de los discursos sociales en relación con la consciencia y el respeto por las diferencias, así como la responsabilidad personal que se asume cuando se ejerce el derecho de expresión, sobre todo cuando lo que se expresa tiene relación con la corporalidad ajena. Así mismo, conviene repensar los discursos emitidos desde las esferas de poder a lo interno de la universidad, sobre todo en el ámbito de la docencia, donde las interacciones son más directas y los mensajes construyen con mayor vehemencia la realidad.

**CAPÍTULO V.**  
**CONCLUSIONES**  
**Y**  
**RECOMENDACIONES**

A continuación se desglosan las principales conclusiones y recomendaciones surgidas a raíz de esta investigación. Cabe recalcar que, tal como se mencionó con anterioridad, estos resultados no pretenden estandarizar la percepción de la gordura de la comunidad estudiantil de la Universidad Nacional, sino más bien, introducir la temática al debate académico desde la visibilización de las particularidades en relación al tema abordado.

### **5.1.1 Conclusiones**

Partiendo de la necesidad por determinar los efectos psicosociales de la gordofobia a nivel simbólico y de género sobre los cuerpos a partir de una análisis de las percepciones que permitiera determinar las manifestaciones, consecuencias y medios legitimadores del fenómeno en el estudiantado de algunas de las Facultades y Centros de la Universidad Nacional, Sede Central y Campus Benjamín Núñez, se concluye:

Con relación a las manifestaciones de la gordofobia:

- A. Destaca en la población participante, que no es necesario percibirse como una persona gorda para sentir una insatisfacción corporal y contemplar la intervención quirúrgica estética como una opción, principalmente por parte de las mujeres.
  
- B. Las prácticas gordofóbicas que se llevan a cabo dentro de la universidad se realizan entre estudiantes así como por parte del profesorado, según indica el estudiantado participante

- C. La familia y el grupo de pares constituyen el círculo primario dónde el estudiantado participante refiere recibir presión por adelgazar o bien recibir recomendaciones para bajar de peso, siendo las mujeres quienes indican, en mayor medida, experimentar esto.
- D. Los datos muestran que existe un componente fuerte de gordofobia internalizada, sobre todo en las mujeres.

Aunado a esto, como parte de las consecuencias del fenómeno, se concluye que:

- A. Se evidencia una alta tendencia en la percepción de la gordura como algo mal visto, que genera vergüenza y que debe ser ocultado, principalmente en las corporalidades femeninas.
- B. Destaca la percepción que llamar a una persona “gorda” puede ser percibido como un insulto, debido a la connotación negativa construida alrededor de la palabra, siendo esta una percepción más marcada por los hombres.
- C. La gordofobia genera alteraciones importantes a nivel socio-emocional que afectan la autoestima de las personas y sobre todo distorsiona la percepción de la realidad corporal, lo que puede llevar a episodios ansiosos o depresivos dependiendo de la situación que se enfrente, lo que repercute con mayor fuerza sobre las mujeres.
- D. Dentro del estudiantado participante, destaca una alta percepción, tanto en hombres como en mujeres, que la presión por adelgazar el cuerpo es más marcada para las mujeres. Al mismo tiempo, destaca que son ellas quienes más felicitaciones reciben cuando bajan de peso.

- E. Las demandas sociales de los cuerpos delgados, generan un malestar en las personas con relación a sus cuerpos, independientemente de su peso pudiendo desembocar en acciones violentas contra sí mismas como la restricción dentro de la conducta alimentaria, por ejemplo, o bien la utilización de diarreicos como método para mantener o bajar de peso.

Por último, dentro del análisis de los medios legitimadores de la gordofobia se concluye:

- A. La publicidad, el mercado textil y el mercado estético constituyen los principales medios de institucionalización y legitimación del significado de la salud y de la imagen de esta.
- B. Los discursos institucionales y sociales que catalogan la gordura como una enfermedad o epidemia, tienen una aceptación importante dentro del estudiantado participante, tanto por parte de las mujeres, como de parte de los hombres.
- C. Los discursos sobre la salud como sinónimo de delgadez, potencian la internalización y legitimación de la gordofobia como práctica social.
- D. La imagen que la población participante identifica como saludable y bello, tiene que ver con los cuerpos delgados de mujeres y hombres. Siendo instrumentalizados, desde la publicidad con mayor fuerza, los cuerpos de las mujeres.
- E. Las redes sociales son percibidas por mujeres y hombres, como uno de los medios que más potencia la gordofobia, sobre todo por el bombardeo de signos que intentan definir lo que el cuerpo debe ser.

- F. Las redes sociales son percibidas como medios de difusión y legitimación de las inversiones económicas y temporales que se generan en el cuerpo.
- G. Los datos evidencian una significativa prevalencia de manifestaciones que indican gordofobia internalizada principalmente en las mujeres, lo que se ilustra a través de la cosificación de los cuerpos femeninos, por parte de ellas mismas.
- H. Se evidencian ejercicios de la masculinidad hegemónica a través de expresiones ambivalentes con relación a su autopercepción corporal que por un lado legitima la gordofobia, mientras por el otro, niega su existencia. En este sentido, la incapacidad de expresar emociones como tristeza o frustración con relación al cuerpo, constituyen los principales elementos machistas evidenciados en esta investigación.

### **5.1.2 Recomendaciones**

Al mismo tiempo se desprende el siguiente compilado de recomendaciones que se consideran oportunas, afines y pertinentes para maximizar el acervo teórico en materia de gordofobia.

#### **Al Instituto de Estudios de la Mujer**

Por tratarse de una investigación que se construye dentro del marco de la Licenciatura en Género y Desarrollo del Instituto de Estudios de la Mujer, se procede a realizar algunas recomendaciones a partir de los resultados de esta investigación.

Con base en lo anterior, se recomienda:

- Incorporar la gordofobia como otro elemento de discriminación que debe considerado dentro de los procesos que desarrolla el Instituto en el marco de la Política Institucional para la Equidad de Género (PIEG) , así como en cursos específicos sobre discriminación y construcción de identidades, entre otros.
- Propiciar espacios de divulgación y reflexión sobre gordofobia desde un análisis de género, que permita desarrollar actividades académicas tendientes a su réplica, sensibilización e investigación, con el fin de prevenir cualquier tipo de discriminación en esta vía.
- Posibilitar la visita de profesorado pasante experto en el tema para profundizar en la comprensión de la gordofobia como fenómeno social determinado por su impacto en la percepción del cuerpo a partir del género.

### **A la Comunidad Universitaria**

Los resultados de esta investigación, así como el análisis documental sobre el tema, sugieren una serie de posibles líneas de investigación, relacionadas con la gordofobia. En este sentido, se recomienda a la Comunidad Universitaria el desarrollo de investigaciones académicas en esta área, sobre todo por tratarse de un tema que no es abordado en profundidad en el país.

A continuación se presentan algunas propuestas que surgen a partir de esta investigación y que pueden servir como punto de partida para futuras investigaciones:



- Trabajar sobre la investigación de los ejercicios alternativos de las masculinidades con relación a la construcción del cuerpo y los discursos asociados, mostrados en esta investigación.
- Profundizar en el análisis de la influencia de las redes sociales en la construcción social del cuerpo en hombres y mujeres.
- Profundizar en el análisis de los discursos publicitarios de la industria estética para mujeres y hombres como detonador de manifestaciones gordofóbicas.
- Potenciar la discusión sobre los efectos psicosociales de los mandatos de género sobre la imagen construida del cuerpo.

## Bibliografía

- Alfaro, F., Campos, N., Holst, I. y Núñez, H. (2013), Las creencias de la docente de educación física sobre la obesidad en la niñez de edad escolar, Revista Electrónica Educare, Vol. 17, N° 2, [5-30], ISSN: 1409-42-58, MAYO-AGOSTO, 2013. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/viewFile/5017/4800>
- Álvarez, C. (2014) La cerda Punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lesbiko, antikapitalista y antiespecista, Trio Editorial, Valparaíso, Chile.
- American Psychiatric Association (2001), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV, Washington, D.C., and London, England; Ed. Masson, S.A; Versión española de la cuarta edición.
- Bandura, A., Walters, R. (1974), Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad, Alianza Universidad, Alianza Editorial. Recuperado de: [http://www.academia.edu/6300073/APRENDIZAJE\\_SOCIAL\\_Y\\_DESARROLLO\\_DE\\_LA\\_PERSONALIDAD](http://www.academia.edu/6300073/APRENDIZAJE_SOCIAL_Y_DESARROLLO_DE_LA_PERSONALIDAD)
- Barrera, O. (2011), El cuerpo en Marx, Bourdieu y Foucault, Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana. Año VI, No. 11. Enero-Junio de 2011. pp. 121-137. ISSN: 2007-0675. Universidad Iberoamericana A.C., Ciudad de México. Recuperado de: <http://uia.mx/iberoforum/11/pdf/6.%20BARRERA%20VOCES%20Y%20CONTEXTOS%20%20IBEROFORUM%20NO%2011.pdf>
- Blazquez, N., Flores, F. y Ríos, M. (2012) Investigación Feminista, Epistemología, Metodología y Representaciones Sociales, México: UNAM, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades: Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias: Facultad de Psicología, 2012. 407 p. – (Colección Debate y Reflexión) ISBN 978-607-02-1286-4 Recuperado de: <http://computo.ceiich.unam.mx/webceiich/docs/libro/Investigacion%20Feminista.pdf>
- Bossio, F. (2013). Cuerpo: 'Código abierto'. VII Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Bourdieu, P. (2000), La dominación Masculina. Barcelona, España.
- Cabnal, L. y ACSUR-Las Segovias (2010), Feminismos diversos: el feminismo comunitario, Asociación para la cooperación con el Sur. Recuperado de: <https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>

- Calderón, A. (2006) Anorexia y Bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria de Gloria Serrato. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/237120321/Anorexia-y-Bulimia>
- Chegne, N. (2012). Influencia de la escuela en la formación de los factores psicosocial de la desigualdad y los procesos de transformación social. *Rev. Educación* Vol. XXI, N° 41, septiembre 2012, pp. 7-20 / ISSN 1019-9403. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/2883>
- Cisneros, I. (2004) Formas modernas de la intolerancia, Ed.Océano, México
- Cornejo, S. (sf) Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im)perfecta, pp.157-177 en Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación N° 58, ISSN: 1668-0227. Recuperado de: [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/vista/detalle\\_articulo.php?id\\_libro=561&id\\_articulo=11744](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_libro=561&id_articulo=11744)
- 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" ISBN 987-3729-00-3, 1a. ed. - Buenos Aires, Argentina
- Contrera, L. (2014) Cuerpos sin patrones: una revuelta contra la policía de la normalidad corporal, *Hysteria Revista*. Recuperado de: <http://hysteria.mx/cuerpos-sin-patrones-una-revuelta-contra-la-policia-de-la-normalidad-corporal/>
- Cruz Roja (sf) Anorexia y Bulimia. Recuperado de: <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/005.pdf>
- Darling, N. y Cumsille, P. (2003), Teoría, medición y métodos en el estudio de las influencias familiares sobre el tabaquismo de los adolescentes, *Revista Addiction*, Volumen 98, Número 1, Mayo 2003, Páginas 21-36. Recuperado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1360-0443.98.s1.3.x/abstract>
- Díaz, F. (2003) Cognición situada y estrategias para el aprendizaje significativo. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, Vol. 5, Núm. 2, 2003. Universidad Autónoma de México. Recuperado de: <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/85/1396>
- Díaz, M. y Díaz, M. (2008) Obesidad y autoestima en Enfermería Global, *Revista electrónica cuatrimestral de enfermería* n°13, Junio 2008, ISSN 1693 – 6141, Recuperado de: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/16131>

- Fernández, B., Esquirol, E., Baleriola, E. y Rubio, C. (2012) El discurso popular sobre la obesidad. Análisis de contenido de una discusión virtual, Universidad de Almería, en *Aposta Revista de ciencias sociales*, n° 52, Enero, Febrero y Marzo 2012, ISSN 1696 – 7348, Recuperado de: <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/baltasar1.pdf>
- Fernández, M. (2005), La noción de violencia simbólica en la obra de Pierre Bourdieu: una aproximación crítica, *Rev. Cuadernos de Trabajo Social* Vol. 18 (2005): 7-31, ISSN: 0214-0314, Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0505110007A>
- García, E. (2004) Qué es la obesidad, Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. *Obesidad, Diagnóstico y Tratamiento, Revista de Endocrinología y Nutrición* Vol. 12, No. 4 Supl. 3 Octubre-Diciembre 2004, pp S88-S90. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2004/ers043c.pdf>
- Guardián, A. (2007), El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa, Coordinación educativa y cultural centroamericana (CECC), Agencia Española de Cooperación Internacional (AECID), San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://web.ua.es/en/ice/documentos/recursos/materiales/el-paradigma-cualitativo-en-la-investigacion-socio-educativa.pdf>
- Grasso, L. (2006). Encuestas: elementos para su diseño y análisis. Córdoba, Argentina. Encuentro Grupo Editor.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill.
- Huertas, J. (2005). Los grupos focales. Recuperado de: [http://academic.uprm.edu/jhuerta/HTMLObj-94/Grupo\\_Focal.pdf](http://academic.uprm.edu/jhuerta/HTMLObj-94/Grupo_Focal.pdf)
- Hurtado J. (2006) El proyecto de investigación: Metodología de la investigación holística. Bogotá: Quirón
- Jáuregui, I., Rivas, M., Montaña, T., Morales, M., (2008) Influencia de los estereotipos en la percepción de la obesidad en *Revista Nutrición Hospitalaria*, 2008; 23(4):319-325, ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ, S.V.R. 318 Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000500003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000500003&script=sci_arttext)
- Lagarde, M. (1995) Género y Feminismo. Desarrollo humano y democracia. Ed. Horas y horas. Madrid, España.
- Lagarde, M. (2005) Para mis socias de la vida. Ed. Horas y horas, Madrid, España

- Lamanna, P y Misiak, N. (s.f.). Las fuentes de información especializada. Recuperado de [http://pamelapgl.googlepages.com/Lasfuentesdeinformacion especializada.doc](http://pamelapgl.googlepages.com/Lasfuentesdeinformacionespecializada.doc)
- Lorente, M. (2015) "Los fofisanos", periódico digital huffington post, España. Recuperado de: [http://www.huffingtonpost.es/miguel-lorente/los-fofisanos\\_b\\_7341602.html](http://www.huffingtonpost.es/miguel-lorente/los-fofisanos_b_7341602.html)
- Martín, M. (2002) La tiranía de la apariencia en la sociedad de las representaciones, en Revista Latina de Comunicación Social, número 50, de mayo de 2002, La Laguna (Tenerife). Recuperado de: <http://www.ull.es/publicaciones/latina/2002/latina50mayo/5005mllaguno.htm>
- Martínez, A. (2004) La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas, Universidad de A Coruña. Departamento de Sociología y Ciencia Política y de la Administración, España. Recuperado de: <http://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n73/02102862n73p127.pdf>
- Maffía, D. (2009). Cuerpos, fronteras, muros y patrullas. Revista Científica de UCES, 13(2), 217-226. Recuperado de: [http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/735/Cuerpos\\_fronteras\\_muros\\_y\\_patrullas.pdf?sequence=1](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/735/Cuerpos_fronteras_muros_y_patrullas.pdf?sequence=1)
- Magallares, Morales y Rubio (2010) Una aproximación a la obesidad desde el punto de vista psicosocial, en Revista de psicología general y aplicada, 2010. Vol. 63, núms. 1-2, pp. 59-71, ISSN: 0373-2002. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4954135>
- Manjavacas, M. (2016) "Me Rechazaron En Un Trabajo Por Gorda". Recuperado de: <http://www.stopgordofobia.com/me-rechazaron-en-un-trabajo-por-gorda>
- Montero, J. (2001) Obesidad: una visión antropológica, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires, Argentina Recuperado de: <http://www.meducar.com.ar/cursos/files/ANTROPOLOGIA.pdf>
- Muñoz, R. y Martínez, A. (2007) Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos trastornos de la conducta alimentaria? Trastornos de la Conducta Alimentaria 5. pp 457-482. Recuperado de: [http://www.aytonavalmoreal.es/documentos/ortorexia\\_y\\_vigorexia.pdf](http://www.aytonavalmoreal.es/documentos/ortorexia_y_vigorexia.pdf)
- Obando, M. (2016) Sobrepeso y obesidad, práctica de actividad física y percepción de la autoimagen de niños y niñas de i y ii ciclo escolar de la dirección regional de Cartago: variaciones presentadas durante el año lectivo y su relación con el nivel socioeconómico, composición del núcleo familiar y nivel educativo del padre y madre. Tesis para optar por el grado de Magister Scientiae en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, Universidad Nacional, Heredia.

- Oliver, J. (2005), *Fat politics The Real Story Behind America's Obesity Epidemic*, Oxford University Press. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/3cfb/3bd16893bbd64fe899e8eda71ad51867b5f0.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) (S.F.) Estado de la seguridad alimentaria y nutricional en Costa Rica. Tomado de <http://www.oda-alc.org/documentos/1340501136.pdf>
- Pérez, J. y Merino, M. (2009), Definición de envidia. Recuperado de: <http://definicion.de/envidia/>
- Ramírez, K., Rodríguez, A. (2009), Efectos sociales, emocionales y académicos en niños con obesidad de las escuelas Fernando Valverde Vega, La Hermosa y Peñas Blancas, CIRCUITO 05, Dirección Regional de Educación. PZ. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación, Universidad Nacional, Heredia.
- Remellini, T. (2009), *Modulo básico para sentir, pensar y enfrentar la violencia de género, intrafamiliar y sexual/ Instituto Nacional de las Mujeres, 1ed. 2 reimp. Colección Metodologías; no.8, San José, Costa Rica*
- Salinas, L. (sf), *La construcción social del cuerpo*, Universidad Complutense. Recuperado de: [http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS\\_068\\_06.PDF](http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_068_06.PDF)
- Santesmases, M. (2009). *Diseño y análisis de encuestas en investigación social y de mercados*, Dyane versión 4. Madrid España. Editorial Pirámide.
- Silvertri, E., Stavile, A. (2005) Aspectos psicológicos de la obesidad. Importancia de su identificación y abordaje dentro de un enfoque multidisciplinario, Posgrado en Obesidad a distancia – Universidad Favaloro, Argentina. Recuperado de: <http://www.medic.ula.ve/cip/docs/obesidad.pdf>
- Sudo, N., Madel L. (2007) O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais *Ciência y Saúde Coletiva*, vol. 12, núm. 4, julho-agosto, 2007, pp. 1033-1040, Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva Brasil. Recuperado de: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232007000400024yscript=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232007000400024yscript=sci_arttext)
- Wolf, N. (1990) *El mito de la belleza*. Recuperado de: <https://estudioscultura.files.wordpress.com/2011/10/wolf-mito-de-la-belleza1.pdf>
- Young, I. (1990). *Lanzamiento como una muchacha: Y otros Ensayos de Filosofía Feminista y Teoría Social*. Indiana: Indiana University Press, Estados Unidos.

# Anexos

## ANEXO 1.

### 1. Instrumento de recolección de datos cuantitativos.

**Instituto de Estudios de la Mujer**  
Trabajo Final de Graduación

El presente instrumento pretende conocer la percepción y comportamientos de las personas en relación a la contextura física y el peso, como una variable que resulta relevante para la estructuración de vínculos socio-afectivos dentro de la Universidad, como parte del Trabajo Final de Graduación de la estudiante Gabriela Quirós Sánchez. Toda la información que usted proporcione será utilizada de manera confidencial y únicamente para la elaboración de este estudio. Se agradece total transparencia en su respuesta.

#### I. Datos Personales

##### Edad

- 17 – 20
- 21 – 24
- 25 – 28
- 29 o más

##### Sexo

- Mujer
- Hombre
- \*Otro
- \*Especifique \_\_\_\_\_

##### Facultad a la que pertenece

- CIDE
- CIDEA
- Ciencias de la Tierra y el Mar
- Ciencias Exactas y Naturales
- Filosofía y Letras
- Ciencias Sociales
- Ciencias de la Salud

País de nacimiento:

\_\_\_\_\_

##### Me defino como una persona:

- Delgada
- No muy delgada
- De contextura media
- No muy gorda
- Gorda

##### Me considero:

- De herencia Afrodescendiente
- De herencia Indígena
- De herencia Mestiza
- De herencia Blanca



Ahora le voy a pedir su opinión sobre diferentes conductas y pensamientos en torno al cuerpo que las personas ejercemos desde la cotidianidad. En una medición que va desde “Siempre” hasta el “Nunca”, le agradezco responder con total transparencia desde su experiencia.

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
Adelgazar es un logro importante					
Decirle gorda a una mujer es un insulto					
Pienso que las personas gordas deberían vestirse de forma discreta					
Cuido lo que como para evitar engordar					
Consumo productos para adelgazar					
Evito comer en público					
Dejo de comer, como parte de mis esfuerzos por adelgazar					
Considero que las personas delgadas son más exitosas que las gordas					
Utilizo fajas moldeadoras					
Me siento mal cuando tengo que comprar ropa más grande de mi talla habitual.					
Considero que algunas personas necesitan ir al médico para solucionar su problema de sobrepeso					
Concuerdo con los anuncios publicitarios que señalan la gordura como enfermedad					
Considero que las personas tratan mejor a la gente delgada que a la gente gorda					

Para vos la gordofobia es:

---



---



---



---

A continuación le presento una serie de afirmaciones, de acuerdo a su percepción, indique si dichas afirmaciones son Falsas o son Verdaderas.

	Falso	Verdadero
La gordura es una epidemia que hay que atacar, por eso el gobierno debería invertir más en procesos médicos para que las personas gordas bajen de peso.		
Dejar de comer es uno de los métodos más efectivos y seguros para bajar de peso rápido y eficazmente.		
La "gordofobia" es un invento de la gente gorda para justificar su descuido corporal.		
La propaganda televisiva que determina la gordura como una enfermedad, debe ser difundida con mayor frecuencia.		
En las películas es muy fácil reírse de personajes interpretados por personas gordas, porque son graciosos con sólo verlos.		
Comer <i>In Line</i> y ser delgado garantiza que se está saludable.		
Tienen toda la razón las tiendas de "Talla Grande" de cobrar más caro por la ropa que vende, porque cada prenda lleva más tela de la que debería.		
Hay más presión de adelgazar para las mujeres que para los hombres.		
Las personas gordas no necesitan alimentarse mucho, porque con esos cuerpos, bien sobreviven sin comer varios días.		
Yo no podría tener una relación amorosa con una persona gorda, prefiero pensar en personas de físicos normales o medios.		
Para encontrar trabajo, se tiene que tener una buena presentación, lo que incluye un cuerpo delgado.		

Marca con una X, si concuerda o no con algunas de las siguientes afirmaciones.

Las redes sociales se han convertido en un medio para demostrar lo mucho que se gasta dinero en cuidar el cuerpo

Sí  No

Llamar "gordita" o "rellenita" a una persona, le quita lo feo que significa decir "gorda"

Sí  No

Los hombres gordos se ven mejor que las mujeres gordas

Sí  No

Tener un cuerpo delgado garantiza buenos tratos, favores y vida social activa

Sí  No

Es más fácil que una persona gorda muera joven a que lo haga una persona delgada

Sí  No

Las personas gordas son más atractivas que las delgadas

Sí  No

Para finalizar, le agradezco responder desde su experiencia corporal las siguientes preguntas.

¿Te sentís gordo/a?

Sí  No

¿Has sentido vergüenza por tu cuerpo?

Sí  No

¿Alguien te ha recomendado bajar de peso?

Sí  No

¿Te sientes a gusto con la forma de tu cuerpo?

Sí  No

¿Te han sugerido “dietas locas” o diarreicos para bajar de peso?

Sí  No

¿Te sientes a gusto con el peso de tu cuerpo?

Sí  No

¿Has sentido culpa por comer algún alimento?

Sí  No

¿Has experimentado tristeza por no tener el cuerpo ideal?

Sí  No

¿Sentís envidia del cuerpo “perfecto” que muestran las revistas?

Sí  No

¿Si pudieras, te harías algún tratamiento quirúrgico estético?

Sí  No

¿Te consideras atractivo/a?

Sí  No

¿Te han felicitado por adelgazar?

Sí  No

¿Le interesaría participar de forma solidaria de un grupo focal para este proyecto de graduación?

\*Sí  No

\*Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Correo Electrónico \_\_\_\_\_

## **ANEXO 2.**

### 2. Instrumento de recolección de datos cualitativos

Para iniciar el grupo focal se procede agradeciendo a las personas interesadas en participar y se da paso al siguiente grupo de preguntas generadoras:

1. ¿Cuándo el cuerpo se vuelve una parte importante de quién somos?
2. ¿Cómo son las experiencias en la construcción del cuerpo de hombres y mujeres?
3. ¿Cómo es sentirse gordo/a?
4. ¿El éxito está asociado en alguna medida con la delgadez?
5. ¿La gordura es una enfermedad?
6. ¿La palabra “gorda” es un insulto?
7. ¿Se dan casos de gordofobia en la Universidad?