

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**Escuela de Posgrado**



Ser o no ser gorda, violencia gordofóbica y cuerpos  
disidentes

Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Sociología  
que presenta:

*Lady Lizett López Loarte*

**Asesor:**

*José Luis Rosales Lassús*

Lima, 2025


## Informe de Similitud

Yo, José Luis Rosales Lassús, docente de la Escuela de Posgrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis titulada “Ser o no ser gorda, violencia gordofóbica y cuerpos disidentes”, de la autora Lady Lizett López Loarte, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 6%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 18/09/2025.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de investigación, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

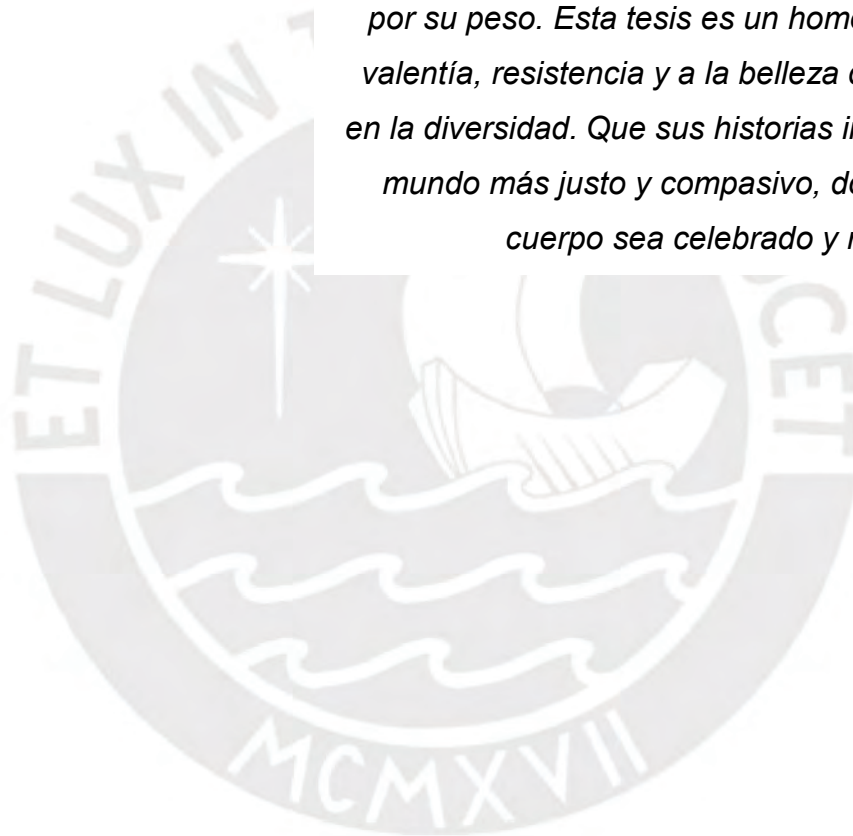
Lugar y fecha:

Lima, 18 de Setiembre de 2025.

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: Rosales Lassús, José Luis	
DNI: 40527866	Firma 
ORCID: 0000-0002-2847-6321	

## Dedicatoria

*A todas las mujeres con cuerpos disidentes, que han enfrentado violencia y discriminación por su peso. Esta tesis es un homenaje a su valentía, resistencia y a la belleza que reside en la diversidad. Que sus historias inspiren un mundo más justo y compasivo, donde cada cuerpo sea celebrado y respetado.*



## Agradecimientos

La maestría ha sido una etapa de mi vida académica muy especial, hace tiempo no disfrutaba tanto aprendiendo y sobre todo no había encontrado algo que me apasionara como esta maestría, cada ciclo tuvo algo especial, cada profesor ha dejado una inquietud por seguir aprendiendo.

Desde la elección del tema el camino estuvo lleno de emociones y en ocasiones de inseguridades, por eso este agradecimiento es especial para mi asesor, José Luis Rosales Lassus por su paciencia y motivación cuando lo necesité, su confianza en esta investigación y en mí ha sido un gran estímulo.

Finalmente, a mi familia que siempre me motiva a seguir aprendiendo, mi madre, mi padre y mi hermano, siempre me impulsan a explorar nuevos campos académicos.



## RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo mostrar cómo las mujeres perciben la diversidad corporal desde una perspectiva pesocentrista y como conviven con los mandatos sobre su peso. Además, visibiliza la violencia que enfrentan las mujeres cuando no tienen cuerpos normativamente delgados, lo que nos permitirá conocer las situaciones gordofóbicas que han vivido, que en ocasiones han minimizado por lo normalizado que ha estado dar opiniones de cuerpos ajenos sin haber sido requeridas. Además, también muestra como esas situaciones en las que experimentaron violencia han influido en la forma como perciben sus cuerpos.

La gordofobia constituye una forma de violencia simbólica profundamente naturalizada en las dinámicas sociales contemporáneas, especialmente hacia las mujeres. Esta violencia pesocentrista no solo reproduce mandatos estéticos hegemónicos, sino que opera como un dispositivo de control sobre el cuerpo femenino.

Este estudio se propone analizar cómo dicha violencia se manifiesta de manera transversal en los distintos espacios de socialización de las mujeres, desde la infancia hasta la adultez, articulando una genealogía de la corporalidad feminizada en contextos familiares, educativos y laborales. A través de los relatos de experiencia, se exploran los mecanismos por los cuales los cuerpos son objetivados, moralizados y borrados.

Para esta investigación se optó por una metodología cualitativa de corte interpretativo, centrada en la producción de significados y experiencias corporales. Se realizaron entrevistas a profundidad a diez mujeres adultas, entre 25 y 35 años, con corporalidades diversas, lo que permitió explorar cómo opera la violencia gordofóbica, evidenciándola como una violencia estructural que atraviesa a todas las mujeres, independientemente de su índice de masa corporal.

Palabras claves

Gordofobia, cuerpo, sociología del cuerpo, dominación masculina

# Índice

## Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
1.1 Presentación.....	6
Pregunta General .....	6
Preguntas específicas .....	7
1.2 Objetivos .....	7
1.3 Justificación .....	8
1.4 Relevancia Sociológica.....	11
1.5 ESTADO DEL ARTE.....	12
<b>CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA</b> .....	31
3.1 Tipo de diseño .....	31
3.2 Selección de población.....	33
3.3 Población y muestra .....	34
<b>CAPÍTULO 4: PERCEPCIÓN Y SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO</b> .....	37
<b>CAPÍTULO 5: IMPOSICIÓN ESTÉTICA</b> .....	44
<b>CAPÍTULO 6: EXPERIENCIAS GORDOFÓBICAS</b> .....	52
<b>CONCLUSIONES</b> .....	60
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	65
<b>ANEXOS</b> .....	69
ANEXO 1 .....	69
ANEXO 2 .....	74

## INTRODUCCIÓN

En algún momento de nuestras vidas, todas hemos recibido al menos un comentario sobre nuestro cuerpo, y entre los más recurrentes se encuentran aquellos relacionados con el peso, especialmente el sobrepeso. La crítica a nuestra corporalidad se ha normalizado durante mucho tiempo, convirtiéndose en una práctica constante y muchas veces invisibilizada. Las situaciones gordofóbicas pueden presentarse en cualquier espacio de socialización, incluso dentro de nuestras propias familias, que en ocasiones llegan a ser el primer entorno donde se origina esta violencia estética.

Los estereotipos han sido profundamente naturalizados en nuestra sociedad. Sin embargo, en la actualidad estamos en un proceso de deconstrucción que nos permite reconocer que los comentarios y críticas hacia los cuerpos, especialmente los de las mujeres, no solo son formas de violencia, sino que también refuerzan la división de género, perpetuando imposiciones como el mandato de peso.

Esta investigación busca visibilizar cómo las mujeres conviven con la presión social de tener un cuerpo perfecto según los mandatos actuales, asimismo identificar la violencia simbólica a través del discurso que violenta la corporalidad femenina y cómo las mujeres manejan las situaciones gordofóbicas en los diferentes espacios en los que socializan. Mi intención al plantear esta tesis no

es romantizar el sobrepeso o la obesidad, ni mucho menos negar que el exceso de peso puede afectar la salud y predisponer a enfermedades.<sup>1</sup>

Este trabajo busca comprender y visibilizar cómo las mujeres perciben la diversidad corporal desde una perspectiva pesocentrista, así como analizar la manera en que socializan sus cuerpos en distintos espacios y etapas de su vida.

En este sentido, la investigación aspira a generar conciencia sobre la violencia que enfrentamos las mujeres debido a la imposición de estereotipos de belleza, al mismo tiempo que cuestiona los constructos que sustentan la dominación masculina sobre nuestros cuerpos.

La violencia gordofóbica es una realidad extendida que se manifiesta en diversos espacios de socialización, afectando a las personas independientemente de su peso corporal, a pesar de ser principalmente una perspectiva pesocentrista. No es necesario tener un cuerpo que se perciba como “excesivo” para experimentarla, pues esta forma de violencia opera como un mecanismo de control sobre nuestros cuerpos, buscando ajustarlos a los estereotipos hegemónicos de belleza.

La gordofobia, además de ser una forma de violencia estética, legitima la exclusión de cuerpos no hegemónicos, para ello instrumentaliza el discurso

---

<sup>1</sup> Según la OPS: “La Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas las Regiones de la Organización Mundial de la Salud, con un 62,5% de adultos con sobrepeso u obesidad (64,1% de los hombres y 60,9% de las mujeres). Si nos fijamos únicamente en la obesidad, se estima que afecta al 28% de la población adulta (26% de los hombres y 31% de las mujeres)”. (Organización Panamericana de la Salud, s.f.), se conoce que el sobrepeso u obesidad puede ser un factor para padecimientos como: diabetes, hipertensión, nivel de colesterol, ataques cardíacos, osteoartritis, apnea del sueño, cálculos biliares, entre otros. (MedlinePlus, 2023)

biomédico<sup>2</sup> para controlar y borrar los cuerpos no hegemónicos, de esta manera se legitima la exclusión de cuerpos que calzan no estereotipos.

Elegí abordar este tema, porque es una problemática social que estamos enfrentando y la cual no ha sido estudiada lo suficiente, “a diferencia de la sociología, al cuerpo humano se le ha concedido un lugar de importancia central en la antropología desde el siglo XIX”. (Featherstone, Hepworth, & Turner, 1991, p.2)

Otra razón para elegir este tema es mi propia experiencia personal. No me es ajena la violencia ejercida sobre los cuerpos que no encajan en los estándares impuestos, pues en múltiples ocasiones el mío ha sido cuestionado. La violencia por peso es una realidad constante que muchas mujeres—si no todas—enfrentamos en algún momento de nuestras vidas. Además, he sido testigo de experiencias similares en mujeres cercanas a mí, lo que ha dejado una huella profunda en nuestras historias. Es importante enfatizar que la gordofobia no solo afecta a mujeres con obesidad, sino también a aquellas con sobrepeso o cuyos cuerpos, desde la percepción ajena, no se ajustan al estereotipo de lo que se considera un cuerpo femenino.

Otra razón para elegir este tema es mi propia experiencia personal. No me es ajena la violencia ejercida sobre los cuerpos que no encajan en los estándares impuestos, pues en múltiples ocasiones el mío ha sido cuestionado. La violencia por peso es una realidad constante que muchas mujeres—si no todas—

---

<sup>2</sup> Según la Organización Panamericana de la Salud (2025), la obesidad y el sobrepeso son acumulaciones excesivas de grasa que pueden afectar la salud. La OPS determina el sobrepeso y la obesidad de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC), para la OPS un IMC igual o mayor a 25 se considera sobrepeso y un IMC igual o mayor a 30 se considera obesidad.

enfrentamos en algún momento de nuestras vidas. Además, he sido testigo de experiencias similares en mujeres cercanas a mí, lo que ha dejado una huella profunda en nuestras historias. Es importante enfatizar que la gordofobia no solo afecta a mujeres con obesidad, sino también a aquellas con sobrepeso o cuyos cuerpos, desde la percepción ajena, no se ajustan al estereotipo de lo que se considera un cuerpo femenino.

Consideré fundamental profundizar en esta problemática, ya que los mandatos de género que pesan sobre las mujeres y su corporalidad no solo perpetúan violencias naturalizadas, sino que también refuerzan mecanismos de opresión sobre nuestros cuerpos.

Además, resulta crucial identificar la narrativa de la violencia simbólica que afecta a las mujeres en relación con sus cuerpos, especialmente en torno al peso. Esta exploración responde no solo a un interés personal basado en mi propia experiencia y en la de mujeres cercanas a mí, sino también a la necesidad de visibilizar cómo se sienten las mujeres frente a los comentarios que reciben sobre sus cuerpos.

La gordofobia es una forma de discriminación naturalizada, cuyas prácticas, discursos y comportamientos que ridiculizan, excluyen, estigmatizan, prejuzgan, rechazan y resultan en la obstrucción o violación de los derechos de las personas, utilizando la gordura como justificación (Mancuso, Longhi, Pérez, Majul, Almeida, & Carignani, 2021).

Desde mi experiencia personal, la percepción de mi corporalidad—su tamaño, su peso—ha sido una constante que ha marcado mi vida. Desde muy pequeña fui consciente de la importancia que se le atribuía en distintos ámbitos: en mi

familia, en el colegio, en el barrio, en la universidad y en todos los espacios donde socializaba.

La presión de seguir los constructos sobre el cuerpo generó en mí muchas inseguridades, que me llevaron a cuestionar mi aspecto, por su forma, su peso y sentir que no cubrían las expectativas de un cuerpo ideal, a pesar de que hubo momentos que estuve en el peso adecuado, afortunadamente no desencadenó en trastornos de conductas alimentarias, pero sí he vivido con una insatisfacción constante respecto a mi corporalidad y estoy segura de que es una situación bastante común en las mujeres.

Mi camino hacia la deconstrucción respecto al cuerpo ideal ha sido largo e inició por la curiosidad que me generaba el contenido que hacían influenciadoras en las diferentes redes sociales sobre diversidad corporal, *body positive*<sup>3</sup>, de esa manera impulsaban el empoderamiento de las mujeres, promoviendo la aceptación desde la diversidad corporal.

---

<sup>3</sup> Body positive, es el movimiento que impulsa la aceptación y normalización de la diversidad corporal.

## **CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Presentación**

El cuerpo empieza a cobrar relevancia en las ciencias sociales a finales de los años sesenta del siglo XX (Le Breton, 1992), principalmente en la sociología, sin embargo, la antropología sí le ha prestado atención al cuerpo desde mucho antes.

Los mandatos de género refuerzan las diferentes violencias que se ejercen sobre las mujeres, en esta investigación se abordará la violencia gordofóbica que se ejerce sobre la corporalidad femenina, que constantemente son disciplinadas en los distintos espacios donde se relacionan las mujeres.

Por esta razón, consideramos importante estudiar la violencia estética que sufren las mujeres por su corporalidad desde una perspectiva pesocentrista.

### **Pregunta General**

La violencia estética que sufren las personas con cuerpos diversos ha sido una práctica naturalizada a través del tiempo, una de las formas que las mujeres experimentan la violencia estética es por su corporalidad, específicamente por peso, por eso es importante conocer de qué manera la violencia estética vulnera a las mujeres por no tener un cuerpo hegemónico. La pregunta general que respondo en esta investigación es la siguiente:

¿Cómo se expresa y experimenta la violencia gordofóbica hacia mujeres con cuerpos diversos dentro del contexto sociocultural peruano?

## Preguntas específicas

El cuestionamiento sobre la corporalidad de las mujeres ha sido normalizado cuando no cumplen con los mandatos, existe una narrativa de cómo debe de ser el cuerpo de las mujeres, por tal motivo mis preguntas secundarias son:

1) ¿Cómo las entrevistadas perciben esos mandatos sobre gordura o delgadez y de qué manera los enfrentan?

En la actualidad se busca deconstruir algunas ideas que normalizan la violencia hacia el cuerpo de las mujeres que no calzan en estereotipos hegemónicos y heteronormativos, por eso es importante conocer, en segundo lugar:

2) ¿Qué hacen las mujeres para enfrentar la violencia por diversidad corporal desde el pesocentrismo?

Las mujeres cuya corporalidad no son hegemónicas, ni normativas sufren violencia estética en diferentes espacios de socialización, por lo tanto, es importante saber en qué espacios los experimentan y para eso hacemos la siguiente pregunta:

3) ¿Cómo las mujeres han experimentado la violencia simbólica en los diferentes espacios de socialización?

## 1.2 Objetivos

### **Objetivo General:**

- Mostrar cómo las mujeres perciben la violencia gordofóbica desde la diversidad corporal pesocentrista.

### **Objetivos Específicos:**

- Identificar como las mujeres conviven con los mandatos que pesan sobre sus cuerpos y como los enfrentan.
- Mostrar cuáles son las estrategias de las mujeres para enfrentar la violencia gordofóbica.
- Reflexionar sobre la violencia que han experimentado las mujeres por su corporalidad en los diferentes agentes de socialización donde se desenvuelven.

### 1.3 Justificación

Las diferentes formas de violencia a la que están expuestas las mujeres se han normalizado a través del tiempo, pero ahora estamos en proceso de deconstrucción para desnaturalizar los constructos que normalizaron esas formas de violencia hacia los cuerpos femeninos.

Además, Mancuso et al. (2021) respecto a la gordofobia afirman lo siguiente:

“La discriminación hacia los cuerpos no hegemónicos puede ser entendida como uno de los efectos del disciplinamiento de los cuerpos, obstaculización de una vida libre de violencias que se expresa a través de distintos dispositivos como la estigmatización, la violencia, la discriminación y la patologización en tanto expresiones sociales e institucionales de eso que –con Foucault– podemos llamar biopoder normalizador contemporáneo” (Mancuso et al., 2021, p. 12).

Este fenómeno se reproduce constantemente en diferentes espacios de socialización: familia, redes sociales, trabajo, etc. Esto pone a ciertas mujeres en una situación de desigualdad frente a otras mujeres con cuerpos hegemónicos.

En la actualidad las mujeres han conquistado espacios que antes no les estaba permitidos, pero las mujeres aún viven bajo diferentes formas de dominación masculina (Bourdieu, 2000) conviviendo con mandatos que han sido perpetuados a través del tiempo y que pretenden imponer un cuerpo hegemónico y disciplinar a los cuerpos que no lo son. El dominador se hace a través de programación de actitudes heredadas que no han sido cuestionadas, lo que ha permitido la naturalización de discursos sobre los cuerpos femeninos.

Actualmente se promueve la erradicación de los comentarios sobre los cuerpos ajenos, los prejuicios hacia personas con sobrepeso y toda forma de discriminación dirigida a quienes no se ajustan a los cánones normativos de delgadez.

La violencia simbólica (Bourdieu, 2000) es una de las formas más comunes de violencia que se da hacia los cuerpos disidentes. Esta violencia es insensible e invisible para los dominados, es ejercida a través del conocimiento, reconocimiento y sentimiento, pero además es admitida tanto por el dominador como por la dominada, porque es suave e invisible; muchas veces consentimos que los demás emitan juicios de valor sobre nuestro cuerpo —usualmente esos juicios se dan cuando ganamos kilos de más— y aunque nos incomoden, aceptamos esos comentarios porque lo vemos como muestra de cariño, de preocupación hacia nosotras, de esa manera validamos, legitimamos esas acciones violentas hacia nuestro cuerpo.

La gordofobia constituye una manifestación específica de violencia simbólica y estructural dirigida hacia cuerpos que no se ajustan a los ideales normativos de

delgadez. Se expresa a través del *body shaming*<sup>4</sup>, es decir, la burla, descalificación o juicio sobre la apariencia física, y tiene consecuencias profundas en la autoestima, el acceso a derechos y la autonomía corporal de las personas. No se trata únicamente de un prejuicio individual, sino de un sistema de exclusión que atraviesa espacios educativos, sanitarios, laborales y comunitarios.

*“Estás gorda”, “tienes celulitis”, “tu cabello está horrible”, son solo algunas frases que a diario reciben muchas mujeres por parte de personas que no miden las consecuencias de estas palabras”.* (Ipsos, 2024)

Así mismo, según el estudio realizado por Ipsos se puede extraer algunos datos relevantes:

El 67% de mujeres han recibido comentarios u opiniones no solicitadas sobre su cuerpo o aspecto físico.

El 38 % de mujeres reconocen haber hecho comentarios sobre el cuerpo de otras personas sin que se les haya pedido su opinión.

La revelación del estudio realizado por la plataforma de Ipsos digital refleja la sociedad patriarcal en la que vivimos. En ella, el *body shamming* es una forma de control sobre el cuerpo femenino que es constantemente vigilado; y, cuando se resiste a los mandatos sobre el peso que se han normalizado a lo largo del tiempo, es disciplinado en los distintos espacios en los que se desenvuelve.

---

<sup>4</sup> Body Shaming, la humillación por el peso o el acoso basado en la apariencia se pueden describir como el acto de burlarse o humillar a alguien en función de su apariencia física. Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: Prevalence and predictors. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(4)

## 1.4 Relevancia Sociológica

Esta tesis es relevante porque permite analizar desde una perspectiva sociológica un fenómeno que aún no se ha visibilizado lo suficiente en nuestro país, la violencia hacia la diversidad corporal, específicamente la violencia gordofóbica, al tratar este tema se pretende aportar a la deconstrucción de discursos violentos que han sido normalizados a través del tiempo y contribuir a los cambios sociales y culturales.

Desde la sociología del cuerpo, nos sumergimos en las experiencias de las mujeres que conviven con la violencia ejercida sobre sus cuerpos, perpetuada por los mandatos de género que imponen estereotipos normativos y que se manifiestan en los distintos espacios de socialización donde las mujeres entrevistadas se desenvuelven.

Aunque las investigaciones sobre la corporalidad femenina aún son limitadas, el tema ha ido ganando relevancia en diversos campos del conocimiento, especialmente en las ciencias sociales y los estudios de género. Esta creciente atención responde a la necesidad de cuestionar los discursos normativos que han definido históricamente el cuerpo de las mujeres desde parámetros biomédicos, estéticos y morales.

En esta tesis se dará a conocer las historias de diez mujeres, cómo han percibido y convivido con los mandatos sobre su peso en los diferentes espacios, también han experimentado la violencia gordofóbica en los diferentes espacios de socialización y que estrategias han desarrollado para enfrentarlas.

## 1.5 ESTADO DEL ARTE

El análisis del cuerpo como un elemento fundamental en las ciencias sociales, conocido comúnmente como la teoría social del cuerpo, es un enfoque teórico y metodológico que ha surgido recientemente (Esteban, 2013).

Respecto al cuerpo humano iniciaremos la revisión de bibliográfica, desde la perspectiva del arte con el artículo de la escritora Armendáriz (2022), en el que se señala que, desde la prehistoria, la figura humana ha sido un tema central en el arte; no obstante, la estética del cuerpo y su representación han evolucionado a lo largo de los siglos. Además, Armendáriz analiza las representaciones artísticas de cuerpos voluminosos en la obra de Fernando Botero que han sido cuestionados por promover la obesidad, según sus detractores, pero para Armendáriz no es así, considera que las obras de Botero reflejan una crítica social, visibiliza y normaliza la diversidad corporal.

Armendáriz argumenta que las figuras corpulentas de Botero desafían los estándares de belleza convencionales y ofrecen una perspectiva diferente sobre la estética y la salud, ambos aspectos han marcado las representaciones artísticas (pinturas, esculturas) a lo largo de la historia, así mismo la autora analiza diferentes épocas y observa como cambiaron los estereotipos y los estigmas relacionados a la salud.

El cuerpo desde el enfoque de la política educativa se trata en el artículo del sociólogo José Luis Rosales (2010) Donde se analiza cómo se presentan y evolucionan los discursos sobre el cuerpo en el Diseño Curricular Nacional a lo largo de los tres niveles de la Educación Básica Regular (inicial, primaria y secundaria). Además, en la investigación observa que en el currículo oficial los discursos sobre el cuerpo pueden analizarse a partir de dos tipos de capacidades

o actitudes en que se menciona el cuerpo: Las capacidades para el conocimiento del cuerpo y las capacidades del cuerpo. El estudio identifica cinco tipos de discursos sobre el cuerpo: el cuerpo que conoce, el cuerpo expresivo, el cuerpo como marca de la personalidad, el cuerpo universal (objetivo) y el cuerpo móvil. Estos discursos reflejan cómo se construye el sujeto educativo en los diferentes niveles de la educación básica: inicial, primaria y secundaria; a través del currículo oficial y cómo se norman las prácticas y percepciones corporales en el contexto educativo. Pero esta investigación no contempla la violencia por diversidad corporal, ni la violencia gordofóbica.

El mandato de la delgadez refuerza los constructos socioculturales en torno al cuerpo de la mujer, los cuales han sido naturalizados y han permitido la perpetuación de la violencia ejercida sobre su corporalidad desde una perspectiva pesocentrista a lo largo del tiempo.

En esta tesis abordaremos específicamente la violencia gordofóbica, entendida como un mecanismo de dominación masculina sobre el cuerpo de la mujer, mediante la imposición de un estereotipo hegemónico que, en muchos casos, resulta inalcanzable. Se exige a la mujer un cuerpo delgado que ocupe poco espacio, que sea delicado y al hombre un cuerpo grande, fuerte, voluminoso, por tanto, que ocupe más espacio.

En el afán de alcanzar los ideales de belleza, especialmente la delgadez, que suele asociarse erróneamente con la salud, es común que muchas mujeres desarrollen trastornos de conducta alimentaria (TCA). En el contexto peruano la incidencia de anorexia nerviosa afecta al 7,1 % de las mujeres, en comparación con el 4,9 % de los hombres, mientras que la bulimia tiene una prevalencia del 1,6 % en mujeres frente al 0,3 % en hombres (Granda Gamarra, 2024).

Desde la perspectiva antropológica, revisamos la tesis de Lissette Gamboa (2018), que explora cómo las narrativas y prácticas asociadas a la delgadez afectan la salud de las mujeres. En nuestra sociedad, la delgadez es altamente valorada en la vida cotidiana; sin embargo, en el afán de alcanzar un cuerpo ideal, muchas mujeres jóvenes adoptan prácticas que comprometen su bienestar, como los trastornos de la conducta alimentaria, siendo diagnosticadas con anorexia o bulimia.

Gamboa analiza el caso de seis mujeres, cuyas experiencias evidencian la tensión y ambigüedad que enfrentan al vivir en una sociedad que, por un lado, exalta la delgadez como ideal corporal hegemónico y, por otro, estigmatiza a quienes adoptan prácticas consideradas extremas o patológicas para alcanzarlo.

En la investigación, la autora examina las narrativas y discursos presentes en los medios de comunicación, especialmente aquellos que giran en torno a cómo perder peso. Analiza también la accesibilidad de esa información, así como la influencia de la televisión en la patologización de ciertas prácticas alimentarias, reforzando discursos que asocian la delgadez con el éxito y valor personal<sup>5</sup>, al tiempo que construyen representaciones negativas sobre la anorexia y la bulimia.

Desde la sociología revisamos la tesis de Reus (2018). La autora examina la problemática de la bulimia nerviosa en mujeres de clase media en Lima, diagnosticadas con bulimia y cómo esas mujeres construyen sus identidades y

---

<sup>5</sup> Giacomo Bocchio exconductor del programa El gran chef Famosos “Yo siempre he pensado que un jefe puede ser gordo, pero un líder no puede ser gordo porque un líder tiene que motivar. Si no puedes controlar lo que comes, difícil que puedas controlar otros aspectos de tu vida. Es duro lo que estoy diciendo, pero es la verdad. Y si la verdad ofende, ya no es culpa de nosotros”.

representaciones corporales. Si bien la bulimia ha sido estudiada desde el aspecto biomédico y desde la psicología, Reus la estudia desde la sociología.

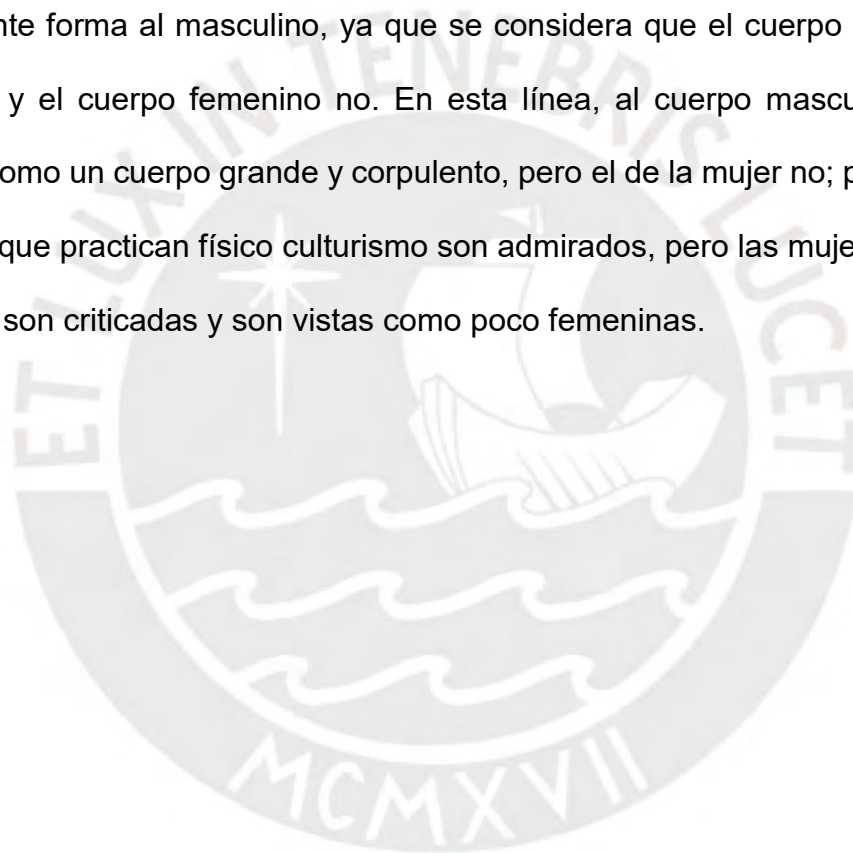
La investigación destaca cómo los grupos de pares y el contexto social: la familia, las redes y medios de comunicación, entre otros agentes de socialización, influyen en la percepción y las prácticas relacionadas con el cuerpo, reforzando comportamientos que pueden llevar a desórdenes alimenticios. Reus utiliza un enfoque sociológico para analizar cómo estas doce mujeres entre 19 y 34 años navegan entre el estigma asociado a la bulimia y la búsqueda de éxito y aceptación social.

En el artículo “El cuerpo como enemigo: mujeres gordas, el ideal de esbeltez y las operaciones de manga gástrica”, Liuba Kogan (2020), analiza la narrativa de catorce mujeres mayores de 50 años de la clase alta limeña, que tienen sobrepeso, perciben sus cuerpos y las implicaciones sociales y personales de someterse a una operación quirúrgica de manga gástrica. Kogan argumenta que estas mujeres ven sus cuerpos como enemigos debido a los estándares de belleza que valoran la delgadez extrema. Dicha presión social es típica en la clase alta limeña. La cirugía de manga gástrica, que reduce significativamente el tamaño del estómago (el 80% aproximadamente), es vista como una forma de controlar la ingesta de alimentos y, por ende, de cumplir con estos ideales de esbeltez.

La investigación de Kogan se realiza con mujeres mayores de 50 años, porque en esa etapa de la vida las mujeres están atravesando la menopausia y están propensas a enfermedades como diabetes e hipertensión enfermedad cardiaca, presión arterial alta, apnea del sueño, entre otras; por ende, la cirugía bariátrica no tiene fines estéticos, pero debido a la presión social de la esbeltez en las

mujeres, las que optan por esta cirugía han vivido en vaivenes de subidas y bajadas, pero finalmente, siempre terminaron subiendo, mujeres que han pasado por dietas rigurosas, rutinas de entrenamientos que pueden tener los resultados deseados, pero no son sostenibles para ellas.

La construcción del cuerpo femenino difiere significativamente de la construcción del cuerpo masculino en la medida que hombres y mujeres son definidos con categorías opuestas (Kogan, 1993, p. 45). Así, el cuerpo femenino es construido de diferente forma al masculino, ya que se considera que el cuerpo masculino es fuerte y el cuerpo femenino no. En esta línea, al cuerpo masculino se le concibe como un cuerpo grande y corpulento, pero el de la mujer no; por eso los hombres que practican físico culturismo son admirados, pero las mujeres que lo practican son criticadas y son vistas como poco femeninas.



## CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

Según Schilling (2004), las teorías sociales del cuerpo han ganado mucha relevancia en las ciencias sociales. Antes, el estudio del cuerpo era poco estudiado y no generaba mucho interés. Sin embargo, hoy en día, el cuerpo se considera fundamental para entender cualquier fenómeno social. Por ende, cualquier estudio que involucre la corporalidad no puede considerarse completo si no aborda una explicación de cómo las condiciones físicas y corporales influyen en la capacidad de agencia de las personas y cómo estas estructuras sociales afectan a los individuos.

Schilling, C. (2004), indica que, debido al estatus dual del cuerpo en sociología, el cuerpo tiene una doble importancia en esta disciplina. Por un lado, el cuerpo es un objeto físico que se puede estudiar en términos de movimiento, ubicación, cuidado y educación. Por otro lado, el cuerpo también es un objeto social que se clasifica y trata de diferentes maneras según la raza, el sexo, la clase social o la nacionalidad. Asimismo, los sociólogos estudian cómo y por qué las oportunidades y expectativas de vida de las personas están determinadas por la clasificación y el tratamiento de sus cuerpos. Por ejemplo, en el estudio de la salud y la enfermedad, se analizan las desigualdades en las tasas de morbilidad y mortalidad para entender cómo las condiciones sociales afectan dramáticamente a los cuerpos de las personas. Indudablemente, el cuerpo importa lo suficiente como para ser el centro de una vastedad de estudios sociológicos.

El marco teórico de esta investigación parte de conceptos – clave y se enmarca en la sociología del cuerpo a partir del enfoque de David Le Breton —se trata de una teoría integradora—, la gordofobia y el enfoque de Pierre Bourdieu, dominación masculina. Estos enfoques y conceptos dialogan de forma articulada, permitiendo comprender cómo las mujeres experimentan la diversidad corporal en un entramado social marcado por una normatividad corporal pesocentrista, y como conviven con los mandatos de la delgadez en un sistema heteropatriarcal donde la dominación masculina se manifiesta mediante dispositivos de control simbólico sobre el cuerpo femenino. Aquellos cuerpos que no siguen estas normas estéticas, los que llamamos cuerpos disidentes, son objeto de violencia gordofóbica, la cual es una expresión de poder que busca corregir, marginar o patologizar la disidencia corporal.

### **Sociología del cuerpo**

La sociología del cuerpo es una parte de la sociología que se interesa por la corporalidad humana como fenómeno social y cultural, como materia simbólica, como objeto de representación y de imaginación (Le Breton, 2018, p.9).

El enfoque del curso de vida (Blanco, 2011), articulado con los aportes de la sociología del cuerpo, permite una comprensión situada y longitudinal de las experiencias corporales de las mujeres, visibilizando cómo estas se adaptan, y reproducen a lo largo del tiempo. Este marco permite analizar cómo los cuerpos femeninos son modelados por los distintos espacios de socialización —familia, escuela, centros laborales, entre otros— en los que se normaliza y no se cuestiona los estereotipos y normatividad corporal.

Le Breton (2018), identifica tres momentos cruciales en la evolución histórica de la reflexión sobre el cuerpo humano en las ciencias sociales desde el siglo XX. Esos enfoques subsisten actualmente en la sociología contemporánea y son: sociología implícita del cuerpo, que reconoce la importancia del cuerpo, pero no le da un énfasis especial, analiza la condición social del actor social en sus diversos aspectos, incluyendo el cuerpo, pero sin centrarse específicamente en él. Si bien el cuerpo se considera parte del análisis, pero su especificidad se diluye en el contexto más amplio del estudio del actor social.

Otro enfoque identificado por Le Breton (2018) es la sociología discontinua. Aquí se realizan estudios que aportan conocimientos valiosos sobre el cuerpo, pero estos no se integran en un marco teórico coherente y unificador. Es decir, hay contribuciones importantes, pero no se consolidan en una teoría general del cuerpo. Por el contrario, la sociología del cuerpo se centra específicamente en el cuerpo, establece y analiza las expectativas sociales y culturales que se imponen al cuerpo y que se expresan a través de él. La sociología del cuerpo estudia cómo las normas y valores sociales influyen en la percepción y el tratamiento del cuerpo, y cómo el cuerpo, a su vez, refleja y transmite estas expectativas.

En esta investigación nos enfocamos en la propuesta de Le Breton sobre la sociología del cuerpo, estableciendo un diálogo con la teoría de la dominación masculina. Analizamos cómo las mujeres experimentan la violencia simbólica a través de los mandatos de género, los cuales influyen en la construcción de sus cuerpos y en la violencia que enfrentan al socializar corporalidades no hegemónicas.

Le Breton (1990), en “Antropología del cuerpo y modernidad”, aborda la importancia del cuerpo en la comunicación y la sociabilidad en la vida diaria moderna. Para esto Le Breton considera necesarias ciertas condiciones como: la proximidad de experiencia corporal, donde los signos que manifiestan son esenciales para la comunicación, esto incluye gestos, expresiones faciales y otros comportamientos corporales que transmiten significados y emociones.

Otra condición necesaria son los ritos vinculados con la sociabilidad, los rituales y prácticas sociales que compartimos con otros. Estos son fundamentales para mantener la comunicación y la transmisión constante de significados en una sociedad. Otra idea tiene que ver con el cuerpo como espejo del otro, es decir, que nuestras acciones corporales no solo nos representan a nosotros mismos, sino que también reflejan nuestras interacciones y conexiones con otros. Y finalmente, el borramiento del cuerpo en la vida cotidiana, lo que sugiere que el cuerpo tiende a desaparecer del campo de la conciencia. Esto ocurre porque muchas de nuestras acciones corporales se vuelven automáticas y ritualizadas, lo que lleva a que no prestemos atención consciente a nuestro cuerpo en muchas situaciones.

Este enfoque del borramiento ritualizado o integración del cuerpo es el que vamos a aplicar en esta investigación que tiene como pregunta guía ¿Cómo se expresa y experimenta la violencia gordofóbica en mujeres con cuerpos diversos dentro del contexto sociocultural peruano?, que permitirá identificar en que situaciones el cuerpo es borrado o visibilizado, lo que Le Breton denomina “cuerpo presente - ausente” que, aunque pueda parecer paradójico, en realidad son complementarios. Así, el cuerpo en la época moderna se presenta algunas

veces como un cuerpo ausente y otras veces, por el contrario, se presentan como un cuerpo presente.

Por cuerpo ausente entendemos el borramiento del cuerpo en la modernidad o más específicamente un borramiento de ciertas funciones corporales. A partir de la época de victoriana en adelante se hizo costumbre en occidente cierta clase de modales, forma de actuar y de comportarse en público en el cual todas las cuestiones completamente escatológicas que tenían que ver con el cuerpo eran reprimidas, dejando así de lado las manifestaciones corporales de la socialización, las sociedades son las que eligen si hacen visible o borran la sociabilidad del cuerpo.

Frente a ese cuerpo ausente hay una paradoja. Tenemos un cuerpo evidentemente presente; es decir, un cuerpo que está completamente visible, que no está en invisibilizado, sino que por el contrario está para ser visto, ser contemplado. El acto contrario de lo que sería el cuerpo ausente, es el cuerpo hipersexualizado de los medios de comunicación, de los comerciales para vender lo que sea, que siempre muestran a una mujer o un hombre joven esbelto, bello, musculado. Es evidente aquí que se utiliza la sexualidad como gancho, más para vender el producto, pero también en otros aspectos, no solamente la moda y el modelaje, también la industria del cine hollywoodense, las películas *mainstreams* de los superhéroes que siempre muestran una imagen idílica, perfeccionada de lo que sería el cuerpo humano de estas personas que son específicamente superhombres. Esto contrasta fuertemente con la ausencia de las funciones corporales y mostrar lo que es, por el contrario, un cuerpo perfecto, un cuerpo que no tendría esas funciones corporales, que es perfecto, saludable y funcional.

Así como hay un cuerpo que debe ocultarse, que no quiere presentarse, que debe ser signo de vergüenza o menosprecio social, así también hay un cuerpo que está presente: el cuerpo perfecto, idealizado, que en realidad no existe porque no hay cuerpos que sean perfectos, pero ese es el cuerpo que se usa como estándar, un cuerpo absolutamente perfeccionado, sin funciones corporales, que no envejece, que no duele, que no enferma, que no tiene síntomas que no tiene falla, que no tiene funciones que realizar, simplemente como un objetopreciado de exhibición.

El cuerpo como lugar privilegiado de contacto con el mundo se ha convertido en un eje central de atención (Le Breton, 2018, p.14). En Antropología del cuerpo y modernidad, David Le Breton analiza el concepto de "cuerpo ausente", aquel que la sociedad margina, invisibiliza y excluye por no ajustarse a los cánones de perfección y delgadez predominantes. Su enfoque revela cómo estos estándares imponen una forma de presencia corporal idealizada, relegando a quienes no los cumplen a una existencia periférica o negada.

Esta exclusión se manifiesta visiblemente en la publicidad, donde los cuerpos de mujeres gordas son sistemáticamente borrados de los anuncios, y en la moda, donde la producción masiva de ropa se limita a tallas pequeñas y estandarizadas. Si bien en la actualidad algunas marcas han incorporado modelos con cuerpos no hegemónicos en sus campañas, esto suele ocurrir más como una estrategia de marketing inclusivo que como una representación genuina de diversidad. La presencia de estos cuerpos disidentes sigue marcada por una etiqueta de 'excepción' en lugar de una normalización.

Los cuerpos ideales —delgados, musculados y sexualizados— siguen dominando los espacios visibles y laborales, especialmente en aquellos donde

estos estándares son sinónimos de 'buena presencia' y esto se impone convirtiéndolo en un requisito para ocupar espacios. La discriminación, automatizada y normalizada, refuerza estos estereotipos, haciendo que los cuerpos no delgados permanezcan ausentes no solo en la representación visual, sino también en la validación social.

Un cuerpo que no es delgado se torna en cuerpo presente cuando se visibiliza para ser patologizado y estigmatizado, debido a que un cuerpo con sobrepeso es considerado un problema médico, incluso moral. Este es el punto de partida donde entran los prejuicios que llevan a asumir que un cuerpo gordo es definitivamente un cuerpo enfermo, o también prejuicios sobre la alimentación, en cuanto a calidad y cantidad de alimentos que consume la persona de cuerpo grande.

La mirada hacia al cuerpo como un territorio disciplinado y vigilado constantemente está cambiando con la finalidad de ser emancipado, cuestionando la normatividad, proponiendo al cuerpo como un territorio de resistencia, que tiene agencia y desafiando los cánones de belleza impuestos por la hegemonía y la heteronorma.

En la actualidad existen discursos que promueven los cuerpos delgados y ejercitados como "saludables". Estos discursos son promovidos por el capitalismo que genera la necesidad de consumir una variedad de productos costosos que pueden ayudar a lograr el objetivo del cuerpo deseado, productos alimenticios bajos en calorías, ropa para ejercitarse, membresías anuales gimnasios que están vinculadas a tarjetas de crédito, entre otros productos que se hacen necesarios para ser una mujer saludable con cuerpo normativo. Este discurso evidencia que todo cuerpo que no sea delgado es un cuerpo enfermo,

y que un cuerpo delgado es saludable. En este marco, un cuerpo delgado y saludable está marcado también por las cuestiones de clase.

### **Dominación masculina – violencia simbólica**

El sociólogo Pierre Bourdieu en *La Dominación Masculina* (2000), desarrolla el concepto de violencia simbólica. Esta violencia es una forma de dominación que no se impone por la fuerza física, sino a través de la aceptación inconsciente de las estructuras y jerarquías de poder por parte de los dominados. Esto ocurre porque las personas tienden a interpretar su realidad con los mismos esquemas de pensamiento que han sido moldeados por quienes ejercen el poder.

Bourdieu (2000), explica que el dominado adopta los criterios del dominador para percibirse a sí mismo y a los demás, lo que hace que la relación de desigualdad parezca natural y legítima. Por ejemplo, categorías como alto/bajo, masculino/femenino, blanco/negro se utilizan para describir y clasificar la realidad, pero no son neutrales: reflejan una estructura social donde ciertas características tienen más valor que otras. Al interiorizar estas estructuras, las personas perpetúan la dominación sin siquiera cuestionarla, lo que refuerza el sistema de poder existente.

La gordofobia es una forma de violencia simbólica, en la que la estructura social legitima la discriminación sobre cuerpos no delgados que, apoyada en el discurso biomédico, estigmatiza los cuerpos no normativos desde el pesocentrismo. Así la violencia gordofóbica pasa inadvertida y en ocasiones se le romantiza porque se le otorga una carga de sentimiento y preocupación hacia la persona que no se ajusta a los estándares estéticos.

“La gordura corporal, constituye un antivalor asociado a aquello determinado como indeseable, enfermo, asexuado y de poco valor social” (Quirós, 2021, p. 3). La gordura es motivo de un estigma social. “En las mujeres el concepto de “la gorda” es pertinente en términos de análisis porque tiene una fuerza simbólica mayor que la gordura masculina” (M. Paz, 2015, p. 3).

La imposición de una estética corporal ideal responde a un sistema de capital simbólico y erótico, donde la delgadez se asocia a atributos positivos como éxito y disciplina, mientras que la gordura es objeto de estigmatización. Estos esquemas de percepción, producto de la naturalización de relaciones de poder, refuerzan la exclusión social y dificultan la crítica a las normas impuestas, perpetuando así la desigualdad estructural.

Este sistema de valoración corporal se articula con lo que Katherine Hakim (2010) denomina capital erótico, este se entiende como un cuarto tipo de capital —junto al económico, cultural y social—. Este capital está compuesto por una serie de elementos que están interrelacionados: la belleza física, el atractivo sexual, la capacidad de usar el cuerpo como medio expresivo, la habilidad para generar simpatía y conexión, la vitalidad corporal y emocional, y el ejercicio consciente de la sexualidad. La articulación de estos elementos posibilita la circulación de reconocimiento, deseo, influencia y poder en distintos campos sociales.

Es decir, el capital erótico además de la belleza física y el deseo que este genera es convertir todos los elementos antes mencionados en un activo que se puede intercambiar para obtener visibilidad, oportunidades, incluso legitimidad.

“La gordofobia representa un fenómeno social naturalizado dentro de la mayoría de las sociedades occidentales que ha sido asumido como una forma de interacción “normal” a partir de la patologización de todo tipo de gordura en el cuerpo” (Quirós, 2021, p. 4).

La noción de trayectoria vital (Blanco, 2011), en diálogo con la sociología del cuerpo, permite analizar cómo las mujeres vivencian y enfrentan la violencia gordofóbica a lo largo del ciclo de vida. Al abordar las experiencias de las mujeres en distintos ámbitos —como el mundo laboral, los sistemas educativos, la vida familiar— donde se podrá visibilizar como el cuerpo femenino es constantemente vigilado y regulado, así mismo será posible identificar los mecanismos sistemáticos de exclusión, estigmatización y regulación estética.

La violencia simbólica se manifiesta en discursos que imponen una serie de cuidados (dietas restrictivas, rutinas de ejercicios, entre otros) legitimados por la sociedad patriarcal, normativa y capitalista, promoviendo el control del cuerpo.

La adquisición de productos y servicios asociados al cuerpo "aceptable" implica una lógica de mercantilización que excluye a quienes no se ajustan a los estándares hegemónicos. Los alimentos etiquetados como "saludables" (sin azúcares añadidos, sin carbohidratos refinados y bajos en grasas) responden a un modelo de capitalismo estético, donde el acceso a productos que permitan alcanzar el cuerpo ideal normativo depende de la capacidad económica.

Asimismo, la moda impone barreras estructurales al ofrecer tallajes reducidos y exigir que quienes no encajan en los estándares busquen prendas en mercados especializados, frecuentemente con precios más elevados y con diseños anticuados que pretenden borrar el cuerpo de las mujeres no delgadas.

Por tanto, la gordofobia es el dispositivo de vigilancia del cuerpo que disciplina a los cuerpos que no se ajustan a los estereotipos estéticos y pesocentristas, de tal forma que refuerza la estigmatización corporal, funcionando como un mecanismo de exclusión social de las corporalidades que no se alinean a los mandatos de delgadez normativa y castigando la diversidad corporal.

La violencia simbólica es insensible e invisible para las dominadas, es ejercida a través del conocimiento, reconocimiento y sentimiento, pero además es admitida tanto por el dominador como por la dominada; así es suave e invisible. La sutileza de la violencia simbólica permite que se justifique y se romantice, facilitando así la naturalización de prácticas discriminatorias y la invisibilización sistemática de los cuerpos no delgados.

La violencia simbólica se manifiesta a través de comentarios o recomendaciones que, aunque parecen estar motivados en la preocupación por la salud, en realidad refuerzan normas de dominación. Es decir, la idea de que la gordura es un problema que debe corregirse se presenta como una verdad incuestionable y natural, cuando en realidad es una construcción social impuesta por quienes tienen poder para definir los cuerpos aceptables.

Lo más complejo es que las propias mujeres afectadas (las dominadas) asimilan estas ideas y las reproducen sin cuestionarlas. Aceptan los estándares impuestos y llegan a legitimarlos, lo que hace que la discriminación funcione sin necesidad de imposición directa. Así, la gordofobia se disfraza de preocupación por la salud, logrando que las mismas mujeres oprimidas interioricen, reproduzcan y perpetúen su propia exclusión.

Bourdieu (2000) indica que “es completamente ilusorio creer que la violencia simbólica puede vencerse exclusivamente con las armas de la conciencia y de la voluntad, la verdad es que los efectos y las condiciones de su eficacia están duraderamente inscritos en lo más íntimo de los cuerpos bajo forma de disposiciones” (p.55).

Es fundamental desnaturalizar los discursos y narrativas que han ejercido históricamente un control simbólico sobre la corporalidad femenina. Estos discursos se emplean como dispositivo de poder (Foucault, 1998), no solo determinan los estereotipos normativos, sino que lo hacen bajo el velo de lo “natural”, lo “saludable” o lo “deseable”, enmascarando el control que se pretende tener sobre los cuerpos femeninos. A través de múltiples espacios de socialización (familia, escuela, medios de comunicación, instituciones médicas), se ha interiorizado la violencia pesocentrista que produce y reproduce jerarquías entre cuerpos legítimos e ilegítimos.

Así mismo la reproducción de normas y valores hegemónicos, buscan regular, penalizar y marginalizar los cuerpos que no se ajustan a los estándares dominantes. Por ende, es esencial identificar y cuestionar los discursos que contribuyen a la exclusión corporal, muchos de los cuales han sido naturalizados, minimizados o justificado.

La dominación patriarcal también se expresa a través de la regulación del espacio corporal que las mujeres pueden ocupar, imponiendo la expectativa de que sus cuerpos sean pequeños y delgados como una forma de disciplinamiento social.

La imagen aumentada que se le otorga al cuerpo masculino es algo que no se cuestiona, se espera que los hombres ocupen más espacio que las mujeres, ¿por qué un hombre que ocupa más espacio al sentarse proyecta una imagen de masculinidad?, ¿por qué un hombre con cuerpo voluminoso es atractivo y varonil, y ¿por qué una mujer no delgada es poco atractiva y masculinizada?

La forma como percibimos y usamos nuestros cuerpos está ligada a las normas de género, las mismas que sirven para mantener la dominación masculina, donde los hombres no solo tienen permitido ocupar más espacio, sino que se espera que proyecten una imagen aumentada y de autoridad. En contraste, la presencia física de las mujeres es regulada bajo normas de disciplinamiento corporal, donde ocupar demasiado espacio es socialmente sancionado borrando el cuerpo femenino que ocupe mucho espacio. La regulación más común a la corporalidad femenina se da en el ámbito de la alimentación, donde el acto de comer más es legitimado para los hombres bajo el imperativo de la masculinidad, mientras que las mujeres deben ejercer un autocontrol alimenticio que refuerza la asociación entre feminidad, moderación y fragilidad. La idea de que “los hombres comen más” es un constructo social inscrito en la doxa, un conjunto de creencias y normas naturalizadas dentro de la sociedad patriarcal, que rara vez es cuestionado.

El patriarcado como una estructura social económica que está basada en la dominación masculina tiene una estructura. La dominación masculina no es natural, sino que ocurre como un acontecimiento histórico que se reproduce a través de nuestra propia historización como sujetos en sociedad, lo cual ha permitido naturalizar ciertas actitudes, conductas violentas sin ser cuestionadas. Por tanto, la violencia gordofóbica se ha convertido en una doxa que por mucho

tiempo no se ha cuestionado, incluso esta violencia se ha justificado con discursos que permitieron su naturalización.

La normalización de bromas que ridiculizan, y agreden el cuerpo de la mujer debido a su peso es muy recurrente. Las mujeres enfrentan esta manifestación de violencia simbólica cotidianamente debido a su naturalización. Esta violencia opera como un mecanismo de control que se impone sobre mujeres, promoviendo el borramiento de sus cuerpos y perpetuando la exclusión social porque para la normatividad no son cuerpos que deban ser visibilizados.

Es fundamental interpelar y desnaturalizar estas prácticas, exigiendo un cuestionamiento activo hacia quienes reproducen discursos de patologización y humillación del cuerpo femenino, en particular cuando la violencia es justificada bajo argumentos normativos.

Para ello, es necesario develar la doxa; es decir, cuestionar aquellas creencias incorporadas como verdades indiscutibles dentro del imaginario colectivo. Por ejemplo, los mandatos de género que dictan cómo deben ser las corporalidades masculinas y femeninas, naturalizando la dominación masculina al validar, en los hombres, cuerpos grandes y musculosos, y en las mujeres, cuerpos pequeños y frágiles. De esta manera, se desmontan los sistemas de poder que legitiman la desigualdad corporal bajo la apariencia de preocupación por la salud o la estética.

## CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

### 3.1 Tipo de diseño

Esta investigación se trabajará desde es un enfoque fenomenológico, en tanto quiere entender la construcción y la identidad corporal en mujeres. Esto se realizará a través del método cualitativo, dado que, el método para la recolección de datos no es estandarizado lo que permite en este caso conocer la experiencia de las mujeres en la socialización de sus cuerpos en diferentes espacios. Para ello, el método interpretativo/cualitativo es idóneo, debido a que permite conocer la perspectiva de las informantes y conocer cómo ven la realidad a través de las vivencias y los sentires (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014) de las mujeres entrevistadas.

Adicionalmente, el enfoque de curso de vida nos permite subrayar la importancia de analizar el desarrollo humano desde una perspectiva amplia y de largo plazo. Además, la trayectoria que se ha definido para las entrevistas de esta investigación abarca diferentes ámbitos tales como: percepción de la moda, la niñez, la experiencia con la estética, experiencias gordofóbicas y el ámbito laboral (Blanco, 2011).

De acuerdo con lo expresado, se consideró realizar entrevistas con una guía semi - estructurada, para descubrir e identificar las situaciones en las que las mujeres han vivido violencia simbólica hacia sus cuerpos desde una perspectiva pesocentrista. Asimismo, conocer cómo la han enfrentado, lo que nos permitirá conocer cómo las mujeres entrevistadas conviven con los mandatos de peso sobre sus cuerpos.

Para Della Porta y Keating (2013), el enfoque interpretativo no se centra en la descomposición en variables como lo haría un enfoque cuantitativo, sino en la comprensión y descripción de lo investigado. Para este enfoque, lo principal es interpretar los hechos que causan los fenómenos sociales, en este caso la gordofobia, las conductas humanas y los estímulos detrás de estas. Por ello, el fenómeno, no se descompone en variables para analizarlas de manera aislada, es decir, Della Porta aboga por una comprensión más integral y resalta la importancia del contexto.

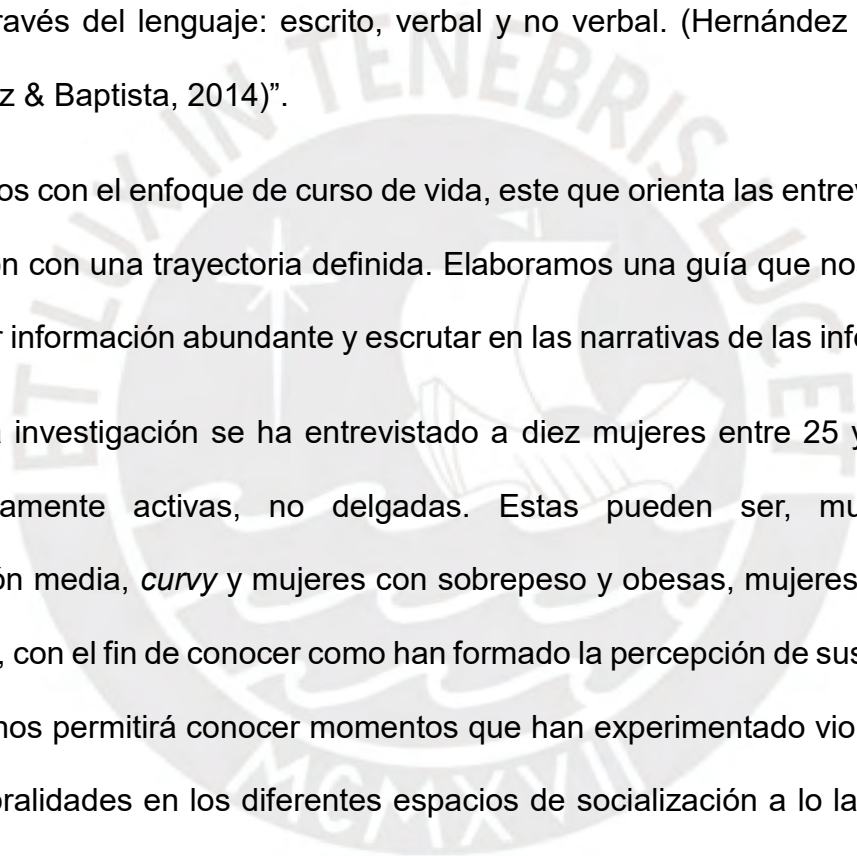
Cabe precisar que las informantes narran sus experiencias tomando en cuenta hitos importantes que han marcado sus historias de vida y son relevantes para nuestra investigación. Si bien se sigue una guía semiestructurada, la forma en cómo se da la entrevista con cada informante es particular. Ninguna fue igual y es relevante subrayar que al inicio de las entrevistas algunas informantes se manejaron de manera bastante mesurada, en el transcurso de la entrevista iban ganando confianza para contar sus experiencias. Aun cuando las entrevistas se realizaron vía la plataforma *Zoom*, se logró la apertura y confianza de un ambiente seguro y cercano que suele darse en entrevistas presenciales.

Las informantes compartieron sus historias en un lenguaje sencillo, algunas de ellas, además, relataron de manera detallada situaciones específicas que marcaron un hito importante en sus vidas, manifestando una profunda carga emocional que, en ciertos momentos, se tradujo en lágrimas.

Cada experiencia relatada por las informantes es particular, por consiguiente, es importante prestar atención a la narrativa de las informantes para poder detectar en sus relatos la violencia simbólica que hay en cada una de sus historias. Por lo normalizada que está, dicha violencia puede estar oculta detrás del humor y

por esa razón pueda pasar desapercibida y/o ser minimizada por parte de la informante.

### 3.2 Selección de población

En el enfoque interpretativo, por lo general los datos que se recopilan se presentan en narraciones abundantes (Della Porta, 2013) con la finalidad de obtener la perspectivas y opiniones de las informantes (sus emociones, experiencias, etc.). En este marco se formuló preguntas abiertas para recolectar datos a través del lenguaje: escrito, verbal y no verbal. (Hernández Sampieri, Fernández & Baptista, 2014)”.

Trabajamos con el enfoque de curso de vida, este que orienta las entrevistas con en relación con una trayectoria definida. Elaboramos una guía que nos permitió recolectar información abundante y escrutar en las narrativas de las informantes.

Para esta investigación se ha entrevistado a diez mujeres entre 25 y 35 años económicamente activas, no delgadas. Estas pueden ser, mujeres de complexión media, *curvy* y mujeres con sobrepeso y obesas, mujeres con hijos y solteras, con el fin de conocer como han formado la percepción de sus cuerpos, es decir, nos permitirá conocer momentos que han experimentado violencia por sus corporalidades en los diferentes espacios de socialización a lo largo de su vida, tales como, la familia, el colegio, trabajo, entre otras.

La entrevista nos brinda una visión profunda sobre cómo las informantes de niñas percibieron los estereotipos y su relación con la estética, así como su proceso de socialización dentro del entorno familiar. Además, exploraremos el impacto de la familia en la construcción de la percepción corporal y, finalmente, conoceremos cómo enfrentan las exigencias relacionadas con el peso en sus

ámbitos laborales, junto con las estrategias que emplean para sobrellevar los mandatos de peso sobre sus cuerpos.

### 3.3 Población y muestra

La muestra teórica consta de diez entrevistadas a partir de la bola de nieve. Las entrevistadas fueron referidas por amigas o conocidas. No todas las mujeres entrevistadas tienen o tuvieron obesidad, hay mujeres que en determinado momento de su vida tuvieron solamente sobrepeso.

Es importante destacar que las entrevistas fueron realizadas con mujeres que, con valentía, accedieron a compartir sus experiencias. Sin embargo, también hubo quienes, debido al temor de explorar aspectos de su vida cargados de emociones difíciles de manejar, optaron por dejarlos atrás.

Las informantes son mujeres que ya concluyeron sus estudios universitarios de pregrado y trabajan. Así, la selección de las informantes incluyó mujeres con cuerpos diversos desde una perspectiva pesocentrista.

Estefanía es una mujer delgada con caderas pronunciadas, en el caso de Clara, la informante es delgada, y de estatura baja; Rosa es de complexión media y le gusta ejercitarse, Flor actualmente es delgada, pero por mucho tiempo tuvo obesidad por padecer de hipotiroidismo.

Por otro lado, Ingrid es una mujer grande, mide 1.75m. Después de su embarazo no ha podido recuperar la figura que tenía antes de embarazarse, lo que le causa mucha frustración porque no se siente cómoda con los kilos que ha ganado; Jimena se considera gorda porque lo ha sido la mayor parte de su vida, aunque hubo un tiempo que fue muy delgada; Sandra recuerda que hasta los 28 años estuvo en su peso, después comenzó a ganar peso progresivamente; Liseth es

delgada actualmente y siempre lo ha sido, pero es propensa a la diabetes por antecedentes familiares, por eso cuida mucho su alimentación, Verónica desde niña ha tenido sobrepeso, ahora es una mujer de cuerpo grande, como se denomina ella; finalmente, Isabella que siempre ha tenido tendencia a subir de peso, pero durante la cuarentena por el COVID-19 subió mucho de peso, llegando a ser diagnosticada con obesidad grado II, bordeando la obesidad grado III.

Las entrevistas tuvieron una duración promedio de una hora. La guía de entrevista semiestructurada consta de seis partes. La primera parte incluye preguntas introductorias que permiten conocer cómo las mujeres entrevistadas perciben sus cuerpos. La segunda parte indaga en las relaciones que han establecido con sus familias.

La tercera sección se centra en las experiencias y percepciones de las participantes en torno a la belleza. Para ello, se implementa una dinámica metodológica que consiste en la selección de tres fotografías personales —tomadas en cualquier etapa de su vida— en las que se aprecie su corporalidad (excluyendo autorretratos o selfies). A partir de esta selección, se les solicita que expliquen los motivos de su elección, describan cómo percibían sus cuerpos en dichas imágenes y reflexionen sobre las emociones asociadas a esas percepciones.

La cuarta sección se enfoca en situaciones de gordofobia, ya sean vividas directamente o presenciadas por las participantes. En la penúltima parte, se indaga en los procesos de socialización del cuerpo en contextos laborales, considerando cómo las normas estéticas y los mandatos corporales operan en dichos espacios. Finalmente, se incorporan preguntas de cierre orientadas a

recoger reflexiones generales sobre la experiencia de la entrevista y los temas abordados.

A las informantes que participaron en la entrevista se les ha asignado un seudónimo. Varias entrevistas fueron muy emotivas. A continuación, congregamos en una tabla las características principales de nuestras entrevistadas: edad, lugar de nacimiento, lugar de residencia, nivel educativo y profesión.

Tabla 1. Lista de informantes

N°	Nombre asignando	Edad	Región de Nacimiento	Distrito de Residencia	Nivel Educativo	Profesión
1	Estefanía	34	Ayacucho	Santiago de Surco	Superior completo	Abogada
2	Ingrid	35	Lima	La Victoria	Superior completo	Economista
3	Verónica	26	Lima	La Victoria	Superior completo	Psicóloga
4	Clara	33	Lima	Lince	Superior completo	Comunicadora
5	Isabella	28	San Martín	Pueblo Libre	Superior completo	Socióloga
6	Liseth	35	Lambayeque	Chaclacayo	Superior completo	Ingeniera electrónica
7	Rosa	31	Lima	Magdalena	superior completo	Administradora
8	Jimena	31	Lima	Santiago de Surco	Superior completo	Socióloga
9	Flor	34	Lima	Santiago de Surco	Superior completo	Traductora
10	Sandra	35	Lima	San Miguel	Superior completo	Profesora

Fuente: Elaboración propia

## CAPÍTULO 4: PERCEPCIÓN Y SOCIALIZACIÓN DEL CUERPO

A partir de este capítulo de hallazgos, se busca profundizar en la manera en que las diez mujeres entrevistadas perciben y establecen una relación con sus cuerpos a lo largo de las distintas etapas de su vida. El objetivo es comprender no solo su percepción actual, sino también los factores que han influido en la construcción de esa imagen corporal a lo largo del tiempo.

En la primera parte, se abordará cómo las informantes interpretan y perciben sus cuerpos, destacando el papel fundamental que ha tenido la socialización primaria en este proceso. Se analizará de qué manera las experiencias tempranas, las dinámicas familiares y las interacciones en su entorno cercano han moldeado la percepción que tienen de sí mismas. Asimismo, se profundizará en la forma en que estas mujeres comenzaron a desarrollar las nociones sobre su cuerpo y cómo dichas nociones se han transformado con el paso de los años.

Hay días en los que me siento más cómoda y me gusta cómo me veo y hay otros días en los que digo: oye, esto no se ve bien, por lo mismo que he subido un poco de peso, es como que no me gusta cómo me veo, va a depender mucho del día y que es lo que me vaya a poner (ropa) o mi estado de ánimo. (Estefanía, 34 años).

La percepción del cuerpo en Estefanía varía y depende de factores como el estado de ánimo y la vestimenta, los que influyen en la expresión de la imagen. Para conectar la experiencia de la informante con el concepto de "cuerpo presente-ausente" de Le Breton, de acuerdo con lo que dice Estefanía, su cuerpo está presente cuando le gusta como se ve, como le queda la ropa y está ausente cuando está disconforme con su aspecto.

En el caso de Ingrid, la informante expresa su disgusto sobre su aspecto posparto, no le gusta como se ve actualmente, tal como lo expresa:

En pandemia subí mucho de peso, después me embaracé, mi hija tiene 1 año, estoy en una transición posparto donde mi cuerpo se ha modificado evidentemente y no me hago los arreglos que solía hacerme cuando estaba soltera, el pelo, ejercicios o cuidar la alimentación, no me gusta cómo me veo.

(Ingrid, 35 años)

En el testimonio de Ingrid se aprecia la disconformidad con su cuerpo, en el contexto actual, el aspecto del cuerpo posparto de Ingrid es un cuerpo presente, porque la informante lo visibiliza para resaltar el rechazo a su nuevo aspecto, debido a que ha ganado mucho peso y no ha podido regresar al peso que tenía antes de la pandemia. Paradójicamente el cuerpo de la informante se convierte en cuerpo ausente al ser rechazado.

Sobre la niñez de las entrevistadas, se puede resaltar que recuerdan bien su aspecto físico en esa etapa, tienen los primeros recuerdos de cómo se relacionaban con sus familias, la socialización en el colegio y cómo estas han marcado la forma cómo han construido la percepción que tienen de sus cuerpos, como se cita a continuación:

Yo empiezo mi primera dieta a los 9 años porque era gordita, tenía sobrepeso, mi mamá siempre me decía que estaba gorda, eso generó muchas inseguridades en mí. Esa fue una de las razones por la que me sometí a una operación bariátrica hace un año, pero ahora mi mamá no quiere que recuerde lo que me decía porque se siente culpable de lo que me pasó después de la operación bariátrica.

(Isabella, 28 años).

En el caso de Isabella, notamos que era normal que su familia hable de su cuerpo, siendo así la familia el primer agente de socialización donde experimenta violencia gordofóbica por su peso.

En el contexto descrito por la informante, Isabella, y en un diálogo con lo que plantea Le Breton (2002), se puede decir que, el cuerpo de la informante se convierte en un cuerpo presente, pero de una forma negativa porque se visibiliza para ser el centro de críticas por parte de su madre.

Mis compañeros de clase siempre se burlaban de mi peso, siempre me estaban diciendo cosas feas respecto a eso, me decían: tu mamá es flaca y bonita y en cambio tú has salido gorda y fea. Eso me paraban diciendo en el colegio, a cada rato y eso me hacía sentir mal, me paraba comparando con mi mamá, quería ser como ella, pero yo había salido con todos los defectos del mundo. Me decían gorda, me tiraban comida por molestarme, cuando había que jugar partidos en la clase de educación física nadie me quería en su equipo porque no hacía bien las cosas.

(Jimena, 32 años).

En lo indicado por Jimena acerca de la marginación que enfrentó por parte de sus compañeros de clase, quienes no la consideran elegible para integrar los equipos deportivos en la clase de educación física, se evidencia el borramiento del cuerpo de la informante por no ajustarse al estándar de un cuerpo delgado y atlético. Siguiendo el planteamiento de David Le Breton, su cuerpo, al no cumplir con dicha normatividad, es simbólicamente borrado. La exclusión de Jimena es la forma en que opera la violencia simbólica, no es una agresión explícita, ni física, es una forma más sutil de dominación.

Los mandatos sobre los cuerpos de las mujeres están presentes desde la niñez, en la familia y en otros espacios de socialización como relata Flor:

Yo hacía ballet, mi profesor y mi profesora eran muy insistentes con el peso, recuerdo que mis profesores eran insistentes con la dieta. En la adolescencia desarrollé un trastorno alimenticio. Como no era delgada eso me limitó mucho porque sabía que por no ser delgada no iba a avanzar en la danza por eso no me esforcé y lo dejé.

(Flor, 34)

En el caso del *ballet*, existe un ideal corporal que exalta la delgadez extrema que está relacionada con el éxito y la legitimidad dentro de la disciplina. Cuando el cuerpo, en este caso de la informante, no encaja en estos ideales estéticos, se produce un proceso de borramiento, en el que su presencia es menospreciada o incluso excluida, siendo el cuerpo de Flor para la danza, un cuerpo ausente.

Por otro lado, el exigir a Flor someterse a una dieta restrictiva para perder peso, no es solo una recomendación técnica, también es un mecanismo que refuerza las desigualdades dentro del *ballet*, puesto que quienes no cumplan con el cuerpo ideal no merecen un espacio en la disciplina. Desde la mirada de Bourdieu, podemos entender que la autoexclusión de Flor por su corporalidad es una consecuencia de violencia simbólica.

Mi mamá me servía un plato de ensalada grande primero y después comía mi segundo para bajar de peso, pero tiempo después al recordar esa imagen, me di cuenta de que mi papá también tenía un cuerpo grande, aun lo tiene, pero él no hacía dieta, solo yo hacía dieta. (Verónica, 26 años).

En el caso de Verónica, el cuerpo de la informante a muy corta edad comenzó un proceso de disciplinamiento. La informante reveló que inició su primera dieta cuando estaba en primer grado de primaria, a los seis años. La madre de Verónica, al reforzar la idea de que su hija debe controlar su peso, está reproduciendo una norma social que asocia la delgadez con la feminidad aceptable, mientras que el papá de Verónica come sin restricción, a pesar de tener un cuerpo gordo, esto evidencia que el cuerpo masculino no es regulado como el cuerpo femenino.

Además, el hecho de que la madre de Verónica le haya sometido a una dieta revela una intención de borramiento corporal, motivada por la no conformidad de su cuerpo con los estándares normativos. Al intervenir sobre el cuerpo de su hija, lo convierte en un cuerpo presente, expuesto y disponible para ser modificado. En contraste, el cuerpo de su esposo —aunque también era grande— no fue objeto de la misma intervención, lo que lo posiciona como un cuerpo ausente, no marcado por la exigencia de transformación.

Según Bourdieu (2000), La feminidad está asociada con la práctica de reducirse, de ocupar menos espacio, mientras que las mujeres quedan atrapadas en un límite intangible que restringe la amplitud de sus movimientos y desplazamientos. En contraste, los hombres tienden a expandirse y ocupar más espacios, especialmente en entornos públicos.

Una pregunta del cuestionario visibiliza como las informantes empiezan a hacerse conscientes de su corporalidad en sus hogares - ¿Recuerdas si alguien hizo algún comentario sobre tu cuerpo cuando eras niña? ¿quién fue? ¿Cómo te

sentiste al respecto? - puesto que las respuestas de las informantes revelan lo naturalizado que está el hablar de cuerpos ajenos, ya sea de los miembros de la familia o de otras personas, ha sido una situación bastante común entre las informantes. Solo una de ellas indicó que en su casa no se hablaba del aspecto físico de otras personas.

El único familiar que vivió hasta que tuve 14 años era un tío abuelo, siempre me decía que estaba gorda, siempre hacía comentarios negativos sobre mí cuerpo, siempre me decía que iba a romper la silla con mi peso, la verdad me hacía sentir mal, hasta ahora le tengo algo de rencor; si estaba comiendo algún dulce o grasa, decía que no debería comer eso, que me iba a poner más gorda, hasta ahora me duele eso, por eso, cuando falleció no me dolió tanto.

(Jimena, 32 años)

Los comentarios constantes del tío abuelo de Jimena sobre su cuerpo reflejan un mecanismo de violencia simbólica en el que se refuerzan la belleza heteronormativa y control del cuerpo femenino. El enfoque foucaultiano (2005) nos permite identificar que el discurso que tenía el tío abuelo de Jimena era el dispositivo para disciplinar el cuerpo de la informante, ese discurso violento además reforzaba estereotipos y ejercía control sobre el cuerpo femenino, cuyo fin era borrar el cuerpo de la informante.

La violencia simbólica hacia el cuerpo de Jimena tuvo sus primeras manifestaciones dentro de su estructura familiar, donde experimentó discriminación y violencia psicológica por parte de su tío abuelo que solía vigilar su alimentación, de esa manera ejercía disciplinamiento sobre su cuerpo que se manifestaba en comentarios hirientes.

Los testimonios de las informantes evidencian que en sus hogares se acostumbra a hablar del cuerpo de ellas y de los demás, evidenciando así que, las informantes enfrentan violencia hacia sus cuerpos, legitimada bajo el argumento de que el control del peso es esencial tanto para la salud como para el cumplimiento de los estándares estéticos:

*“La familia de mi papá si suele hablar mucho del cuerpo de los demás, desprecian los cuerpos gordos y yo he crecido oyendo todos esos comentarios de los cuerpos gordos, que no son bonitos, que no se ven bien, que nos le queda la ropa, ese tipo de cosas, por parte de mi familia materna también he escuchado comentarios, pero menos.”*

(Isabella, 28 años)

La violencia simbólica se manifiesta en la naturalización de estos comentarios dentro de la dinámica familiar, perpetuando estereotipos sobre el cuerpo femenino. Como se puede ver en lo dicho por las informantes respecto a sus primeras experiencias en los primeros espacios de socialización, es decir, en la etapa de la niñez, en sus hogares, con la familia paterna y materna, donde los discursos violentos se han normalizado.

De manera similar, Isabella enfrentó violencia desde su infancia, particularmente por parte de su madre, quien la insultaba llamándola “obesa”, reforzando la desvalorización de su cuerpo. Estas experiencias, junto con otras formas de exclusión relacionadas con su apariencia a lo largo de su vida, marcaron profundamente su construcción identitaria y fueron un factor determinante en su decisión de someterse a una cirugía bariátrica en 2023.

## CAPÍTULO 5: IMPOSICIÓN ESTÉTICA

A través de los testimonios de las informantes se refleja como la normatividad corporal trasciende en la industria de la moda. Nuestras informantes reconocen que la moda es excluyente por la dificultad que tienen para encontrar ropa que les entalle bien, además de no satisfacer sus gustos y preferencias, no todas las tiendas cuentan con todas las y menos aún están a la vanguardia de la moda.

Las informantes consideran que la ropa está hecha con moldes para cuerpos que no representan a las mujeres peruanas, además de que es más fácil encontrar tallas pequeñas y/o estándar lo que representa una exclusión automática y sistematizada de la moda que de esa forma borra la diversidad corporal e impone la corporalidad heteronormativa.

La ropa en tallas grandes no solo es difícil de encontrar, sino que, además, suele tener un costo más elevado, como si el mercado castigara a las mujeres por tener un cuerpo más grande. Sin embargo, las informantes reconocen que, en los últimos años, han surgido esfuerzos por ofrecer opciones más modernas en tallas grandes, impulsados principalmente por marcas pequeñas y emprendedores que buscan desafiar los estándares tradicionales de la moda y brindar alternativas inclusivas y estilizadas, pero al ser producción especializada y no masiva sigue siendo costosa.

Hoy siento que es excluyente, antes no, hace unos años no lo veía de esa manera, pero hace tres años más o menos he ganado bastante peso, entonces eso me ha llevado a cambiar la talla, entonces al querer comprar ropa nueva después de mucho tiempo, sí he sentido que no había tallas más de las que se consideran talla grande, por ejemplo, en las tiendas

departamentales, las más comunes, las más famosas, ahora lo que se considera una talla grande, es para mí, lo que yo usaba antes. Muchas marcas han reducido las tallas, lo que de repente antes era talla pequeña (S), hoy es una mediana.

(Sandra, 35 años)

Resulta interesante observar cómo Sandra, antes de subir de peso y alcanzar la talla XL, no había prestado atención a las dificultades que enfrentan las mujeres al buscar ropa en tallas grandes. Sin embargo, ahora que ya no encaja en una talla estándar, ha experimentado en carne propia la exclusión que impone la industria de la moda a quienes tienen cuerpos más grandes, una realidad que antes había pasado inadvertida para ella.

Según el concepto de "cuerpo presente-ausente" de Le Breton, la moda juega un papel clave en la invisibilización de los cuerpos grandes. Al imponer estándares de tallas reducidas —donde la talla más grande disponible suele ser una L, que en muchos casos no se ajusta realmente a cuerpos no delgados— se genera un fenómeno de exclusión en el que ciertos cuerpos quedan simbólicamente borrados del imaginario colectivo.

Sobre lo expresado por Sandra, la socióloga marroquí Fatema Mernissi indica que las mujeres occidentales viven la dominación masculina a través de las exigencias de la moda y sus tallas pequeñas (talla 6 en Estados Unidos), pero además la industria de la moda está dirigida por hombres que deciden como se deben ver las mujeres, exigiendo una apariencia juvenil.

Mernissi (2001), cuestiona la crítica por parte de occidente hacia los hombres musulmanes y como estos utilizan el espacio para ejercer la dominación masculina, relegando a la mujer al harén sacándola de la vida pública, mientras

el hombre occidental controla la moda y eso no es criticado, debido que para Mernissi la moda, al estar controlada por hombres, también es una forma de dominación masculina. Los mandatos que recaen sobre el cuerpo de las mujeres son crueles, se exigen a las mujeres caber en tallas muy pequeñas como una talla XS, por ejemplo.

En la tercera sección de la entrevista, se solicitó a las participantes que seleccionaran tres fotografías personales —excluyendo autorretratos— en las que se evidencie su corporalidad. A partir de esta selección, se les formularon preguntas orientadas a indagar cómo perciben sus cuerpos en dichas imágenes, así como las emociones y significados asociados. Complementariamente, se exploró su experiencia con la estética mediante preguntas adicionales que permitieron profundizar en sus prácticas, valoraciones y narrativas corporales.

Cuando se pregunta por qué razón la elección de las fotos, como se sentían con sus cuerpos cuando se tomaron esas fotos, Jimena responde:

Estas (fotos) que son del año 2016, 2017 donde estaba mucho más delgada, pero no siento que anímicamente hayan sido los mejores momentos porque yo estaba delgada porque consumía drogas. Esas drogas me quitaban el apetito, no las consumía para ser delgada, sino que era una consecuencia de. Pero cuando comencé a bajar de peso la gente de mi entorno comenzó a halagar mi figura, a decirme: ay, ¡qué regia estás!, o ¡qué linda! y cosas por el estilo, pero en realidad el 2017 lo recuerdo como un año muy doloroso, pero para todos estaba regia, linda y guapa. (Jimena, 32).

Jimena al perder peso hizo visible su cuerpo, paso a ser un cuerpo presente y esta vez no de manera negativa, esta vez no era para ser criticado. Todo lo contrario, esta vez su cuerpo era halagado, solo resaltaban lo bien que se veía

estando delgada; además, lucir delgada le facilitaba la relación con los otros, pues la informante reconoció no tener buenas habilidades sociales. Si bien la delgadez le facilitó muchas cosas, anímicamente no estaba bien, su sentir pasó a segundo plano, se puede decir que no era relevante para su entorno.

La inconformidad de Jimena con su cuerpo se puede notar en lo que comenta respecto a las fotos:

Odio las fotos, no me gusta tomarme fotos, ni que me tomen fotos, en realidad solo me tomo *selfis*, en las fotos de cuerpo completo no me gusta cómo me veo.

(Jimena, 32)

La violencia que ha vivido Jimena por su apariencia ha influenciado sobre la percepción de su cuerpo. El disgusto por lucir su cuerpo en fotos no es una situación particular, es consecuencia de la violencia sistémica, que se manifiesta en estereotipos que determinan que es bello y que no. También se puede observar una lucha interna con estos cánones. La violencia simbólica actúa al hacer que la percepción del propio cuerpo esté atravesada por normas externas.

Las fotos son de cuando era adolescente y lucía muy delgada, esta otra es de hace casi un año, antes de mi operación bariátrica, en verdad me gustaba como me veía cuando era muy delgada, pero también me gustaba hasta cuando subí mucho de peso, pero los comentarios negativos, en específico algo que pasé en el trabajo, hizo que decida operarme, los comentarios y las críticas eran muy incómodos. (Isabella, 28 años).

Isabella ha convivido con violencia simbólica por su peso desde muy pequeña en su hogar. Los mandatos de delgadez ejercían mucha presión sobre la informante, tomando control sobre el cuerpo de Isabella. Esto se reflejaba en la

decisión de la informante en someterse a una operación bariátrica para borrar su cuerpo, porque no es legitimado por su entorno.

Históricamente se ha naturalizado los roles de género, reforzando así la división sexual del trabajo y las jerarquías sociales. Por ello, en esta investigación se interpeló a las informantes sobre frases socialmente aceptadas pero cargadas de prejuicios, como “cómo te ven, te tratan”, a fin de problematizar cómo estas expresiones reproducen formas de violencia simbólica sobre los cuerpos feminizados. A continuación, se presenta la respuesta de una de las entrevistadas a este cuestionamiento:

Lo aprendí en mi primer trabajo, yo trabajé en Bombos de chiquilla, y una de las cosas que nos dijeron en la capacitación, y la verdad que eso me queda de por vida, Bombos quería dar una buena imagen. Para eso quería tener personas jóvenes, finalmente, que sea una buena imagen para los clientes, entonces teníamos que estar bien; en el caso de las chicas bien peinadas, bien maquilladas, tener una presencia agradable.

Entonces teníamos que estar con la con el uniforme bien puesto, bien planchadito. Eso fue una de las cosas que nos enseñaban en las capacitaciones que tenía, “como te ven te tratan”. Si un cliente te ve todo maltrecho, desordenado te va a tratar mal, y a una no le gusta le traten mal. Entonces me quedó eso como lección y en adelante lo apliqué en todos mis trabajos.

(Clara, 33 años)

Lo que expresa Clara sobre el dicho “como te ven, te tratan” visibiliza lo normalizado que está el prejuicio y la discriminación, resaltando la importancia del aspecto de las personas y como la informante menciona que es importante lucir bien para ser respetada. Esto se relaciona con el *pretty privilege*, que hace

referencia a las ventajas u oportunidades que obtienen las personas por su apariencia normativa.

La informante, además de normalizar prejuicios, justifica la posibilidad de ser maltratada solo por su apariencia, algo muy similar nos dice otra informante.

Imponer que las mujeres deben vestirse de cierta manera para merecer respeto moral, ser consideradas decentes, y suponer que quien no lo hace busca provocar o atraer a los hombres, no es solo un acto de control: es una forma de violencia simbólica que refuerza la dominación patriarcal. Así lo ilustra el testimonio de Estefanía, que presentamos a continuación.

Trabajo en una institución pública y cuando ven a las chicas que van apretaditas hacen comentarios que no son nada nada amigables, siempre son comentarios duros y a veces de las mismas mujeres.

En el trabajo hay una chica que estaba en atención al público y, en verano, iba con vestidos por encima de las rodillas. Había mujeres de otras áreas que comenzaron a decirle que ya se iba como para ir a la playa, con el clásico 'puti vestido'; que así no se podía venir a trabajar enseñando tanta pierna. O sea, eran mujeres de otras áreas quienes se quejaban de su vestimenta. Esto te hace cuestionarte y pensar: ya sé que no puedo ir con una falda muy corta porque van a empezar a hablar"

(Estefanía, 34 años).

El control que se ejerce sobre el cuerpo de las mujeres es incluso sobre la vestimenta, se pretende controlar la forma de vestir. El control sobre el cuerpo una estrategia de dominación que regula los cuerpos femeninos bajo el pretexto de la moral. En este caso, al mostrar "mucho pierna", el cuerpo de la compañera

de Estefanía se convierte en cuerpo presente para ser objeto de críticas, poniendo en cuestionamiento la moral de las mujeres. Así, según Bourdieu:

“La moral femenina se impone sobre todo a través de una disciplina constante que concierne a todas las partes del cuerpo y es recordada y ejercida continuamente mediante la presión de las ropas o cabelleras” (Bourdieu, 2000, p. 42).

Es común que en diferentes espacios de socialización las personas hagan comentarios, den opiniones sobre el cuerpo de los demás sin medir el efecto que estos puedan tener, sin conocer las circunstancias por las que están pasando.

En este caso, las mujeres que no encajan en el estereotipo de delgadez —como algunas de las informantes que en determinados momentos tuvieron sobrepeso, y otras que han tenido o tienen obesidad— fueron consultadas sobre el efecto que han tenido, a lo largo de sus vidas, los comentarios recibidos respecto a su corporalidad. Ante esta pregunta, las informantes respondieron:

Yo creo que sí, la idea que este condicionada a que tengo que bajar de peso, a veces pienso que sí, por salud, porque mi salud no está bien, colesterol, triglicéridos, hígado graso y todo eso; pero a veces pienso, no solo quiero hacerlo por mi salud, quisiera entrar en una talla 30 y eso ya no es necesariamente por salud, entonces sí siento que todos esos comentarios y todas esas cosas me han cagado un poco el cerebro.

Jimena (32 años)

La informante evidencia un conflicto entre el discurso médico - normativo ("por salud") y el mandato estético ("entrar en una talla 30"), lo que genera una

autopercepción fragmentada, lo que produce el rechazo del cuerpo y de esa manera el borramiento del cuerpo no delgado.

La frase "me han cagado un poco el cerebro" expresa con crudeza el efecto de la violencia simbólica: una forma de dominación que se interioriza y se naturaliza, al punto de colonizar el deseo mismo.

Quiera o no, sí me afectaba, al punto que pensaba que tenía que hacer algo. Tengo que ponerme a entrenar porque, si otra persona lo está notando (el sobrepeso), es porque está bien notorio. Ya me ponía a entrenar o a comer algo menos grasoso, o simplemente me ponía triste y pensaba: 'Ya algún día bajaré'. Comer simplemente me ponía triste; pensaba que, en algún momento, haría algo para perder peso.

Rosa (31 años)

Es importante destacar que cualquier persona puede enfrentar una situación gordofóbica, no necesariamente una persona de cuerpo excesivo, Rosa suele mantenerse en un peso adecuado según el discurso biomédico, pero reconoce que sube de peso con facilidad, por eso entrena. Si bien a la informante le gusta entrenar porque considera que es beneficioso para la salud, lo hace porque percibía ciertas imperfecciones en su cuerpo que, según ella, podían mejorarse con ejercicio, como la reducción de su cintura. La informante ha interiorizado un discurso de una belleza normativa, el cual se refuerza con el discurso biomédico que patologiza el cuerpo no delgado, todo esto le sirve de motivación para ser constante en su entrenamiento.

## CAPÍTULO 6: EXPERIENCIAS GORDOFÓBICAS

Las informantes exponen su nivel de conciencia respecto a la violencia simbólica, un mecanismo de dominación social que ha sido ampliamente naturalizado. A través de sus respuestas, identificaremos cómo han participado en la reproducción de la violencia estética y de la gordofobia, entendida como una forma de discriminación basada en los constructos sociales sobre la corporalidad.

En algunos casos, las informantes han ejercido esta violencia sobre otras mujeres, reforzando las normas hegemónicas sobre el cuerpo y la imposición de estándares de belleza. En otros casos, han sido ellas mismas quienes han experimentado esta violencia, convirtiéndose en sujetos afectados por los sistemas de regulación del cuerpo impuestos socialmente.

Nos interesa comprender cómo han enfrentado las situaciones en las que la violencia gordofóbica se ha dirigido hacia ellas y qué estrategias han desarrollado para resistir o interiorizar estos mandatos corporales. Las informantes aseguran que, en algún momento de sus vidas, han recibido comentarios sobre su peso fundamentados en argumentos biomédicos.

Al cuestionar a las informantes sobre ¿qué piensan al ver a una mujer con obesidad? contestaron:

Creo que no pienso nada malo, solo que ojalá no me toque compartir asiento con ella porque me quitaría mi lugar.

(Ingrid, 35)

Ingrid es una mujer joven que hace un año tuvo una hija y según ella aún no logra recuperar su cuerpo, lo cual la agobia porque siente que sigue ganando peso. Sin embargo, es visible que a pesar de poseer un cuerpo grande puede tener actitudes gordofóbicas con otras mujeres y no es consciente de eso.

Al respecto, Clara relata una situación que vivió con una compañera de trabajo y sobre cómo le ofrece ayuda a su compañera que está muy “gordita” para que pierda peso, es preciso recalcar que su compañera no pidió ni ayuda, ni sugerencia para perder peso:

A mi compañera la joden un montón, la baten (molestan) por gorda. Creo que mi amiga no es superada (sí le afecta que le molesten) y lo que hace es bloquearse cuando le dicen algo. Por ejemplo, yo le digo: ‘Tenemos el gimnasio al costado de la oficina, ¿por qué no vienes temprano a bailar y nos metemos juntas? Si tú vienes temprano...’, y me dice que no, que le da flojera.

(Clara, 33 años)

Clara tiene un cuerpo delgado y considera muy importante la apariencia, cuida mucho lo que come porque quiere estar saludable debido a que en su etapa escolar fue muy gordita, parece disfrazar su rechazo a un cuerpo gordo con la preocupación de estar saludable. No percibe que relacionar la delgadez con estar saludable, refuerza el discurso que estigmatiza el sobrepeso (de esa manera el discurso opera como el dispositivo que refuerza el control sobre su cuerpo y el de su compañera).

La violencia simbólica está tan naturalizada que pasa desapercibida, no percibimos que comentarios tan cotidianos pueden ser violentos, como se puede

ver en las repuestas de las informantes Ingrid y Clara. Ellas tienen actitudes gordofóbicas normalizadas. Si bien no existe una palabra ofensiva de manera explícita en lo que dijeron, si existe violencia, el comentario de Ingrid, cree no tener prejuicio sobre las mujeres gordas, pero su comentario refleja lo contrario.

Por su parte, Clara, con la mejor intención, intenta motivar a su compañera de trabajo para ir al gimnasio a ejercitarse y perder peso y así mejorar su salud. No obstante, aunque esta propuesta podría beneficiar físicamente a su compañera, Clara no cuestiona la actitud de los compañeros que molestan a su compañera por su peso, no hacerlo es seguir naturalizando esa violencia al cuerpo de su compañera.

La postura de Clara sugiere que, en lugar de desafiar la discriminación, considera que la mejor solución es que su compañera baje de peso para ser validada socialmente y no cuestionar la violencia estructural que trasciende al espacio laboral.

Las informantes reconocen haber sido violentadas por su corporalidad por parte de sus exparejas en algún momento, como lo relatan a continuación:

A una expareja yo le decía, por ejemplo: 'Oye, ¿por qué le comentas tantas cosas a otras chicas (en redes)? Si yo soy tu enamorada, deberías tener respeto. A mí no me comentas nada'. Hacía comentarios sobre el físico de las chicas en sus fotos y me dijo: 'Pero ¿qué voy a comentarte si no hay nada que halagar.

(Sandra, 35 años)

En este caso, la ausencia de reconocimiento corporal por parte de la expareja de Sandra expresa al decir que "no hay nada que halagar" puede interpretarse como una forma de borramiento del cuerpo. Es decir, el cuerpo es percibido

como carente de valor dentro de un marco normativo estético que dicta qué cuerpos merecen validación, por ende, qué cuerpos se visibilizan y sexualizan. El comentario de la expareja de Sandra: “*Pero ¿qué voy a comentarte si no hay nada que halagar?*”, además de ser violento, refuerza la noción de cuerpo ausente, porque borra el cuerpo de Sandra, no lo valida.

Un chico con el que estaba saliendo en un momento tenía la costumbre de pellizcarme en la panza para motivarme a ir al gimnasio. Este chico se dedicaba al gimnasio, a tomar proteínas y no sé qué cosas más. Era bastante ‘fuerte’, pero no tenía fuerza, solo tenía el cuerpo musculoso. Me pellizcaba la panza y me decía: ‘Si te da vergüenza o te duele, pues tienes que venir al gimnasio conmigo’.

(Verónica, 26 años)

Verónica, comenta que conoció a su exenamorado en la iglesia a la que asistía. En ese momento no era consciente del discurso violento que su exenamorado tenía sobre su cuerpo, pensaba que el problema era ella por sentirse afectada por lo que él le decía, eso lo entendió después cuando se integró al colectivo antigordofobia.

El episodio que narra Verónica se puede ver el disciplinamiento sobre su cuerpo, debido a que su enamorado ejercía mecanismos de control que buscan modificarlo según un ideal inalcanzable. Esta situación visibiliza como se naturaliza la imagen aumentada del cuerpo masculino como signo de fuerza y presencia, mientras que el volumen corporal femenino es castigado y considerado poco estético.

El cuerpo de Verónica se convierte en un cuerpo presente, porque es visibilizado para ser objeto de crítica y como un problema a corregir, pero al pretender cambiar la apariencia del cuerpo, se pretende borrarlo, mientras que el cuerpo del hombre—voluminoso y musculoso—se considera legítimo en su ocupación del espacio lo que hace de este, un cuerpo presente.

Situaciones como la vivida por Verónica muestran que la actitud del exenamorado no es un hecho meramente individual, sino parte de un sistema de violencia simbólica en el que los cuerpos femeninos son regulados bajo la lógica del deseo y la validación masculina (Bourdieu, 2000).

Otra experiencia que vivió Verónica, en la que se dio cuenta de la estigmatización a la que su cuerpo estaba sometido por no ser delgado. Nos cuenta un episodio que vivió con unas colegas del trabajo cuando fueron a un restaurante. Una de ellas, al verla comer, le comentó, sorprendida, que comía poco y no entendía por qué era tan gorda.

Claramente, existen prejuicios sobre el cuerpo gordo, muchos consideran que son cuerpos carentes de voluntad y que comen sin control. Si bien esto es una posibilidad, existen otros factores (biomédico, económico, social) por el que una persona puede ganar peso y no solo es falta voluntad.

La gordofobia se puede dar en cualquier espacio de socialización, las informantes cuentan sus experiencias en sus centros laborales, donde también han experimentado violencia hacia su corporalidad, gordofobia.

Mi exjefa solía hacer comentarios sobre el cuerpo de las demás. Ella constantemente nos observaba y, apenas me notaba barrigona, me decía que no debía engordar porque a los hombres

no les gustan las gordas; que a las gordas los hombres las dejan. Nos decía que nos cuidemos.

Estefanía (34 años)

Si bien el aspecto físico de Estefanía no afectaba su vínculo laboral, si se puede observar como la jefa aprovecha el poder que tiene sobre ella para disciplinar su cuerpo, el cuerpo femenino está constantemente vigilado, al mínimo cambio es disciplinado con un comentario, como en el caso de la informante que apenas ganaba unos kilos su jefa se lo hacía notar. Además, Estefanía justifica la actitud de su jefa porque cree que no lo hace porque sea mala, sino porque tiene trauma porque hubo un tiempo que su jefa subió mucho de peso.

Yo trabajé como profesora en la academia de una universidad, exigían buena presencia y yo no iba de sastre porque no encontraba ropa de mi talla, me decían que debía vestir bien, pero yo iba con lo podía comprar, una vez mandaron a todos los profesores el decálogo de la buena presencia, indicando como deberíamos vestir, era mucha presión porque mi papá era conocido en la universidad y mi mamá también. Pero cuando me avisaron que lo altos mandos decidieron no renovarme el contrato, me dijeron que había sido porque no tenía buena presencia, porque la ropa no se me veía bien y además estaba muy gorda.

Isabella, (28 años)

En el relato de Isabella, con sus gestos dan a entender que el decálogo de la buena presencia tenía mucho que ver con ella, una forma disciplinamiento que pretendía controlar su aspecto, la decisión de no renovarle el contrato porque no tenía una presentación formal, es una discriminación que pasa desapercibida,

que incluso se suele justificar aduciendo que la empresa puede poner reglas y si estas no se cumplen, la empresa puede prescindir del trabajador, por lo tanto, la separación que vivió Isabella es una violencia simbólica muy naturalizada.

La gordofobia no es ajena al espacio laboral, tal como podemos ver en el caso de la Isabella, cuando la institución donde trabajaba decide no renovar el contrato laboral. Ante esa situación la informante ya no pudo lidiar con tanta crítica sobre su aspecto y se sometió a una operación bariátrica. La decisión que toma Isabella evidencia como la violencia simbólica que la excluyó de su trabajo la empuja a borrar su cuerpo no delgado.

Tres semanas después de la operación la informante empezó a presentar síntomas de una afectación neurológica, como consecuencia de eso tiene una discapacidad psicomotriz, ya casi imperceptible después mucha rehabilitación física camina con dificultad. Si bien los médicos no han podido determinar lo que originó esa patología neurológica, sí han descartado que esté relacionada con la operación bariátrica.

Como si no fuera bastante desafortunado lo que le sucedió a Isabella, cuando se ha encontrado a algún colega del trabajo donde fue discriminada, le han dicho que se le ve bien (perdió 40 kilos). Esta situación visibiliza el cuerpo de la informante, lo que hace de su cuerpo, un cuerpo presente, esta vez desde la legitimación y no desde la crítica. Los halagos que le hacen a la informante por su nuevo aspecto refuerzan los estereotipos que impone la hegemonía.

La operación bariátrica marca un punto de inflexión en cómo es percibida por su entorno: su cuerpo, aunque atravesado por una discapacidad psicomotriz, se convierte en cuerpo ausente frente a la mirada de sus excompañeros, quienes

borran dicha condición en favor de una imagen normativa de salud y belleza. Es relevante destacar que se imponen estereotipos normativos, donde “verse bien” equivale a ser “socialmente aceptable”, invisibilizando el dolor, la discapacidad o las luchas personales.



## CONCLUSIONES

Esta investigación tuvo como objetivo central visibilizar y comprender cómo las mujeres adultas jóvenes experimentan la violencia gordofóbica en un contexto social que privilegia la delgadez como ideal estético y moral. Para ello, se trabajó con un grupo de mujeres entre los 25 y 35 años con cuerpos diversos, quienes compartieron sus vivencias respecto a los mandatos de peso y las múltiples formas en que estos han moldeado su percepción corporal y su experiencia de socialización.

La elección metodológica permitió indagar no solo en las representaciones individuales del cuerpo, sino también en las formas colectivas en que este es, regulado y valorado en los distintos espacios de la vida cotidiana: la familia, la escuela, el ámbito laboral. A través de sus relatos, fue posible identificar patrones recurrentes de violencia simbólica ejercida contra cuerpos no normativamente delgados, así como los mecanismos de disciplinamiento—sutiles o explícitos—que operan para corregir, invisibilizar o sancionar estas corporalidades.

Esta investigación, por tanto, no solo evidencia el peso simbólico que cargan los cuerpos femeninos que se apartan de la norma, sino que también revela las tensiones, resistencias y estrategias con las que las mujeres enfrentan dicha violencia en un contexto atravesado por ideales estéticos hegemónicos y estructuras de dominación masculina.

La perspectiva pesocentrista, al reducir la salud al peso, se convierte en un dispositivo de control que legitima la violencia simbólica hacia cuerpos no

delgados, como la gordofobia en el caso de esta investigación. En cambio, teorías como la de Le Breton o Bourdieu permiten desnaturalizar estos discursos y visibilizar cómo el cuerpo es un campo de disputa simbólica, política y afectiva.

La naturalización de la violencia que se evidencia, en el caso de las mujeres entrevistadas, en que han internalizado mandatos estéticos desde su infancia — que son justificados por los estándares sugeridos por discursos biomédicos que sugieren estándares basados en género, edad y talla—, siendo la familia el primer espacio donde la violencia gordofóbica se legitima y reproduce. Bajo el discurso del “cuidado de la salud” o el “cariño” se camufla el control que se ejerce sobre el cuerpo femenino, como narraron las informantes a través de comentarios, dietas restrictivas que en algunos casos se iniciaron en la niñez.

Desde la perspectiva de Le Breton, los testimonios develan la contraposición entre el cuerpo presente, que se hipervisibiliza para ser disciplinado a través de comentarios, regímenes alimenticios y comparaciones, con el fin de modificar los cuerpos no delgados; y el cuerpo ausente, que es borrado cuando discrepa de lo normativo mediante la exclusión. Esto se evidencia, por ejemplo, en el capítulo de sobre la imposición estética, la exclusión simbólica de la moda, y la dificultad de encontrar tallas adecuadas y diseños vanguardistas para mujeres con cuerpos diversos y sobre todo para encontrar ropa a precios accesibles.

Esta paradoja de cuerpo presente - cuerpo ausente no es una abstracción teórica; se manifiesta de forma palpable en la cotidianeidad de nuestras informantes, permeando cada rincón de su existencia. Observamos cómo esta dinámica se extiende a diversos ámbitos, desde los espacios más íntimos hasta los más públicos, moldeando sus experiencias y percepciones.

En la familia, el cuerpo puede ser un foco constante de atención cuando son habituales los comentarios sobre el peso, la alimentación o la apariencia. Toda esa atención que recibe un cuerpo presente se da debido a que es hipervisibilizado con la expectativa de que se ajuste a ciertos ideales. Al mismo tiempo, si el cuerpo no cumple con estas expectativas implícitas o explícitas, tiende a ser "borrado" o invisibilizado en ciertos contextos familiares.

La escuela, es otro espacio de socialización donde también se da esta paradoja de cuerpos presente - cuerpo ausente. Aquellos cuerpos que no se alinean con la norma pueden experimentar una forma de exclusión, un borrado sutil o explícito que los convierte en cuerpos ausentes en términos de validación o inclusión plena en actividades colectivas, como se ha visto en algunas situaciones narradas por las informantes.

La industria de la moda refuerza la doxa estética de la delgadez— que no es cuestionada por mujeres tienen cuerpos normativos— al excluir corporalidades no normativas mediante tallajes reducidos, diseños anticuados y costos elevados para tallas grandes. Esta forma de violencia simbólica disciplina los cuerpos de mujeres no delgadas; si bien no es percibida por muchas mujeres como punitiva, es efectiva porque es la moda que impone los estándares de belleza y por ende, determina los cuerpos que son legitimados.

Las entrevistadas no siempre identifican en ellas momentos en los que han reproducido la violencia gordofóbica —lo que revela la profundidad de lo interiorizado de esta violencia, puesto que no son conscientes de ello—. Ellas han reproducido mandatos de belleza sin cuestionarlos, como se evidencia en los testimonios de las informantes, esto confirma la dominación simbólica que plantea Bourdieu.

Aunque la muestra incluye mujeres con distintas corporalidades (no todas con obesidad), todas han sido vulneradas bajo prácticas pesocentristas. Esto demuestra que la violencia gordofóbica no se restringe a cuerpos médicamente clasificados como gordos; es suficiente con no cumplir el ideal hegemónico de delgadez para disciplinar y/o borrar el cuerpo femenino. Asimismo, incluso las mujeres delgadas son foco de atención pues se halaga su condición actual a la vez que se les advierte que ocurriría si se salen de la línea deseada.

Las mujeres han desarrollado estrategias para enfrentar la violencia gordofóbica, a través de mecanismos como la minimización, la romantización o la justificación generacional para hacer frente a las agresiones. La informante Verónica, narró durante la entrevista como su hermano, le decía hermana ballena y ella minimizó esa situación diciendo que lo decía con cariño cuando él era pequeño.

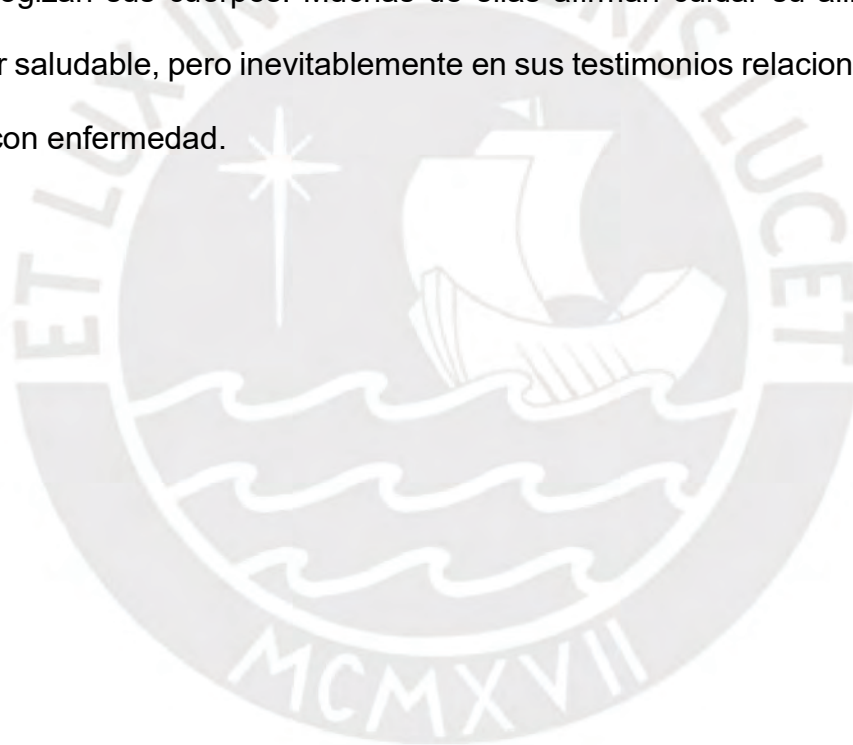
La romantización, las informantes justifican la violencia que han sufrido por parte de sus familias al decir que los comentarios que hicieron sobre sus cuerpos lo hacían por su bien, porque les preocupaba que estén saludables, aun cuando en algunos casos como el de Isabella, su madre la agredía verbalmente cuando la veía comer llamándole obesa.

Sin embargo, también emergen narrativas de resistencia, autoafirmación y cuestionamiento de los discursos dominantes, especialmente en la adultez. Así las entrevistadas en su etapa adulta han empezado a cuestionar los estándares hegemónicos, han cuestionado la doxa de la moda, cuestionando los tallajes que comercializan masivamente, como en el caso de algunas informantes.

La instrumentalización de los discursos biomédicos aparece como una justificación frecuente para legitimar la violencia gordofóbica, reforzando la

asociación entre delgadez y salud. Asimismo, la estigmatización de cuerpos no delgados es reforzada por el discurso biomédico, aduciendo que una persona gorda es una persona enferma, convirtiendo la gordura en un factor determinante, lo que no es necesariamente así. En esta línea, estas narrativas continúan generando exclusión y afectando la sociabilidad del cuerpo femenino, perpetuando la desigualdad estructural bajo el velo de la legitimidad social.

Claramente, en los relatos de las informantes se evidencia el conflicto que hay en ellas respecto a cuidar su salud y evitar caer en los discursos gordofóbicos que patologizan sus cuerpos. Muchas de ellas afirman cuidar su alimentación para estar saludable, pero inevitablemente en sus testimonios relacionan el subir de peso con enfermedad.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Armendáriz-Beltrán, C. ¿El arte promueve la obesidad? La obra de Fernando Botero. *CyRS*. 2022; 4(2):129-134
2. Bourdieu, P. (2000). *Dominación masculina*. Editorial Anagrama.
3. Comité editorial de La Colmena. (2012). Reseña: Capital Erótico, de Catherine Hakim. *La Colmena*, (5), 105–106. Pontificia Universidad Católica del Perú.  
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/lacolmena/article/view/8565/8921>
4. Della Porta, D., & Keating, M. (2013). *Enfoques y metodologías de las Ciencias Sociales: una perspectiva pluralista*. Ediciones Akal.
5. Encuestas Ipsos. (2024, 20 de enero). 2 de cada 3 mujeres recibieron comentarios no solicitados sobre su cuerpo.  
<https://www.ipsos.com/es-pe/2-de-cada-3-mujeres-recibieron-comentarios-no-solicitados-de-su-cuerpo>
6. Esteban, M. (2013). El estudio del cuerpo en las ciencias sociales. *En Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio* (pp. 23- 32). Bellaterra Edicions. Pp. 23-32.

7. Featherstone, M., Hepworth, M., & Turner, B. S (Eds.). (1991). *The body: Social process and Cultural Theory*. SAGE.
8. Foucault, M. (1998). *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber* (25ª ed.). Siglo XXI Editores.
9. Foucault, M. (2005). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.
10. Gamboa Gálvez, L. A. (2018). *La delgadez como solución y como problema: Narrativas y prácticas en torno al cuerpo femenino y a la salud en mujeres jóvenes diagnosticadas con anorexia y bulimia*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
11. Granda Gamarra, S. M. S. (2024). *Trastornos alimenticios en adolescentes en tiempos de crisis sanitaria COVID-19: Una revisión documental* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
12. Hakim, Catherine (October 2010). "Erotic capital". *European Sociological Review*. 26 (5): 499–518.
13. Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill España.

14. Infobae. (2025, 6 de julio). El comentario de Giacomo Bocchio sobre la obesidad que ocasionó polémica y críticas en redes sociales: “Un líder no puede ser gordo”.
- <https://www.infobae.com/peru/2025/07/05/giacomo-bocchio-genera-polemica-por-comentarios-sobre-la-obesidad-un-lider-no-puede-ser-gordo/>
15. Kogan, L. (2021). El cuerpo como enemigo: mujeres gordas, el ideal de la esbeltez y las operaciones de manga gástrica. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 34, 10-19.
16. Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Ediciones Buena Visión.
17. Le Breton, D. (2018). *La sociología del cuerpo*. Ediciones Siruela, S. A.
18. Mancuso, L., Longhi, B., Pérez, M. G., Majul, A., Almeida, É., & Carignani, L. (2021). Inclusive. *La Revista del INADI*, (4), Año 2.
19. MedlinePlus. (2023, 7 de agosto). *Información de Salud Para Salud*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>
20. Mernissi, F. (2001). *Scheherazade Goes West: Different cultures, different harems*. Washington Square Press.

21. Moreno Parra, P. (2015). *Subjetividad femenina y gordura: Una perspectiva desde los estudios culturales y género*. [Tesis de maestría, Universidad de Chile].
22. Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Prevención de la obesidad*.  
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
23. Quirós Sánchez, G. (2021). Gordofobia: existencia de un cuerpo negado. Análisis de las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 32(1), pp.1-10.
24. Reus Garrido, L. I. (2018). *Entre el estigma y el éxito: Estética corporal e identificaciones en mujeres con bulimia de sectores medios en Lima*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
25. Rosales Lassús, J. L., (2010). Los discursos sobre el cuerpo en el currículo oficial: una aproximación al Diseño Curricular Nacional. *Educación*, 19(37), 47- 66.
26. Shilling, C. (2004). *El cuerpo en la cultura, la tecnología y la sociedad*. SAGE Publications.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### GUÍA DE ENTREVISTA

##### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días/tardes, mi nombre es Lady Lizett López Loarte y soy estudiante de la Maestría en Sociología en la PUCP. Actualmente me encuentro elaborando mi proyecto de tesis, cuyo objetivo es conocer la percepción que tienes sobre tu cuerpo y como has socializado tu cuerpo en diferentes etapas y como lo haces actualmente en el ámbito laboral. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Tu experiencia es importante para los fines de la presente investigación. Quiero saber si cuento con tu autorización para grabar la entrevista solo con fines académicos.

¿Deseas ser identificada o el anonimato?

- a. Identificada                      b. Anonimato

Datos Generales

Nombre:

Edad:

Nivel educativo:

Profesión/ocupación:

Estado civil:

## **I. Preguntas introductorias**

1. ¿Podrías contarme, el espejo es parte de tu rutina diaria? ¿Para qué lo usas (maquillarte, vestirse, peinarte)?
2. ¿De qué tamaño es tu espejo?
3. ¿Puedes contarme, te gusta cómo te ves en el espejo, como te sientes cuando te ves en el espejo?
4. ¿Sientes que la moda es para todas o es excluyente, por qué?
5. ¿Qué opinas de las tallas de ropa para mujeres?

## **II. Recuerdos de la niñez**

Me gustaría ahora retroceder en el tiempo, a tu niñez y que me cuentes lo que recuerdas:

6. ¿Puedes contarme como era la relación que tenías de niña con tus padres?
7. ¿En tu familia se hacían comentarios sobre el cuerpo/peso de otras personas?
8. ¿Podrías decirme como te recuerdas de niña, como era tu aspecto físico?
9. ¿Recuerdas si alguien hizo algún comentario sobre tu cuerpo cuando eras niña? ¿quién fue? ¿Cómo te sentiste al respecto?
10. ¿Tuviste algún apodo de niña? ¿Cómo te sentías al respecto?

## **III. Experiencia estética**

En esta parte de la entrevista quiero conocer como percibes tu cuerpo desde la

perspectiva estética.

Me gustaría que seleccionaras tres fotos tuyas que más te gusten y que me digas por qué te gustan esas fotos.

11. ¿Qué hizo que eligieras esas fotos de las demás, tiene que ver con tu aspecto? ¿Puedes decirme algo más sobre tu elección?

12. ¿En la elección de tu ropa influye la percepción que tienes de tu cuerpo? ¿cómo así?

13. ¿Crees que en ese dicho que dice, como te ven te tratan?, dime ¿por qué?

14. ¿Te sientes cómoda o incómoda cuando te tomas una foto? ¿Cómo así?

15. Actualmente, ¿cómo te sientes respecto a tu cuerpo?

16. ¿Crees que para ser atractiva debes encajar en un estereotipo?

17. ¿Te sientes atractiva, puedes decirme algo más sobre eso?

18. ¿Te hacen comentarios, opiniones o juicios sobre tu cuerpo? ¿Cómo así?

19. ¿Crees que los comentarios, opiniones o juicios han producido algún cambio en tí? ¿Puedes darme más detalles?

#### **IV. Experiencias gordofóbicas**

En esta parte de la entrevista quiero conocer tu experiencia en situaciones donde has sufrido algún tipo de violencia comentarios por tu apariencia, específicamente por tu peso.

20. ¿Alguna vez te han “aconsejado” que por tu bien que bajes de peso? ¿quién o quiénes fueron? ¿Cómo te sentiste?

21. ¿Crees que en el estereotipo de que una mujer con sobrepeso es una mujer que no se quiere a sí misma?

22. ¿Qué piensas cuando ves una mujer gorda? ¿Algún prejuicio?

23. ¿alguna vez has recibido críticas sobre tu peso?

24. ¿Has visto en redes esas publicaciones cuando una persona pierde peso y pone una foto con la descripción: la mejor versión de mí? ¿Crees que la mejor versión de una mujer es cuando pierde peso?

25. ¿Recuerdas haber escuchado o participado en un comentario sobre el peso de otra mujer? ¿Puedes contarme más?

26. ¿Alguna vez un hombre que no sea parte de tu familia te ha hecho un comentario sobre tu cuerpo?

## **V. Sobre el trabajo**

27. ¿A qué edad empezaste a trabajar?

28. ¿Cuéntame, en este momento está trabajando? ¿en qué consiste tu trabajo?

29. ¿Me podrías decir, era uno de los requisitos tener buena presencia?

30. ¿En el tiempo que llevas en este trabajo, has ascendido? ¿hace cuánto?

31. ¿En tu trabajo, consideran importante el aspecto físico? ¿Cómo así?

32. ¿Cuéntame, recibes comentarios sobre tu aspecto físico en tu trabajo? ¿puedes decirme que te han dicho?

33. ¿Crees que tu aspecto, específicamente tu peso influye en cómo te ven en el trabajo?

34. ¿Crees que no tener un cuerpo que calce en estereotipos podría ser una desventaja para tu desarrollo laboral? Explicame porque crees eso.

35. ¿Consideras que el ambiente laboral en tu trabajo es agradable? ¿por qué?

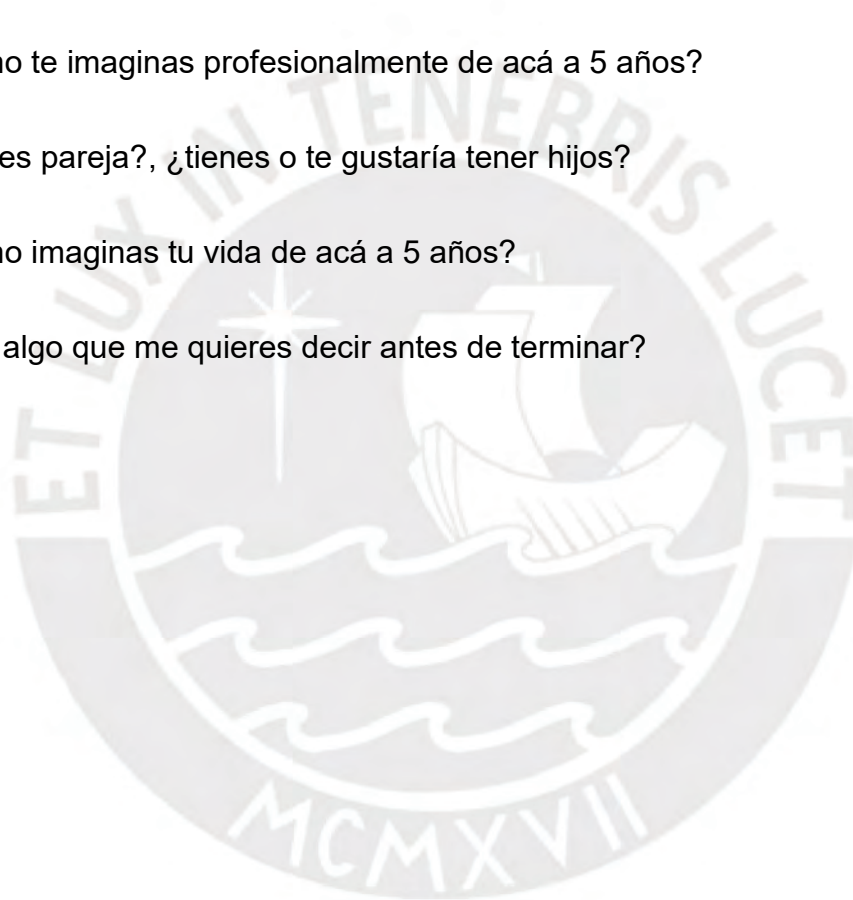
## **VI. Preguntas finales**

36. ¿Cómo te imaginas profesionalmente de acá a 5 años?

37. ¿Tienes pareja?, ¿tienes o te gustaría tener hijos?

38. ¿Cómo imaginas tu vida de acá a 5 años?

39. ¿Hay algo que me quieres decir antes de terminar?



## ANEXO 2

### MUESTRA DE ENTREVISTA

#### I. Preguntas introductorias

1. ¿Podrías contarme, el espejo es parte de tu rutina diaria? ¿Para qué lo usas (maquillarte, vestirte, peinarte)?

Sí y eso es un poco extraño porque antes de la manga no solía verme mucho en el espejo, o sea sí me gustaba verme para poder arreglarme y todo eso de ahí, pero no tanto como para chulearme no como para decir que el estado puede salir bien o que lindo me queda la ropa, pero luego de la manga creo que lo hago un poco más como que hace sentir un poco más segura con mi cuerpo

Ah, bueno, para cepillarme los dientes, asearme, ver si me queda bien la ropa o si el color queda muy bien, si mi pelo está arreglado poquito más de autocuidado con mi apariencia, el espejo se ha vuelto más importante.

2. ¿De qué tamaño es tu espejo?

Es de tamaño estándar, de mi tamaño, pero está en el baño, de forma horizontal, no tengo un espejo en mi cuarto sino en el baño yo no tengo un espejo en mi cuarto, muchas veces he evitado tener uno, no me gusta.

3. ¿Puedes contarme, te gusta cómo te ves en el espejo, como te sientes cuando te ves en el espejo?

Ahora sí creo que me siento muy bonita y más segura de lo que veo. Bueno, creo sería un poquito hipócrita decir que la manga no hizo un cambio en mi vida, pues no encontraba ropa de mi talla o alguna ropa que me calzara muy bien. Era muy

difícil o tenía que gastar un poco más para mandar hacer la ropa. Pero ahora que la ropa estándar me entra, creo que no debería ser así, pues sí me siento mejor con mi cuerpo.

A veces sí me sentía bien porque con las parejas sexuales que he tenido, si les ponía que fuera gordita, no ponían pretexto alguno. Entonces me sentía bien porque, de repente, un hombre, el compañero amoroso de turno, me daba esa validación sobre mi cuerpo, pero no venía de mí misma

4. ¿Sientes que la moda es para todas o es excluyente, por qué?

Creo que ambas porque cuando una se siente segura de sí misma, en realidad le va a dar igual lo que digan los demás, sobre cómo te queda la ropa o como te ves, pero sí es excluyente en el sentido que no se encuentra ropa para personas de talla grande, en mi caso no encontraba, era muy difícil, la única forma era comprar en gamarra en la sección de “plus size” o sino mandar a hacer la ropa porque no encontraba ropa bonita.

5. ¿Qué opinas de las tallas de ropa para mujeres?

Ahora creo que sí hay más opciones, yo que estaba en ambos mundos o que estoy todavía en ambos mundos porque si bien no soy delgada, así huesito, tampoco soy gordita, o sea tengo carnecita, entonces cuando a veces no encuentro ropa para mujeres de mi talla, voy a la talla *plus size* donde encuentro pantalones que sí me quepan y me quedan bien, cuando no encuentro en las tallas normales, entonces yo creo que sí está bien me parece positivo que existan un montón de tallas porque todas las mujeres nos queremos ver bien, nos queremos ver lindas.

## II. Recuerdos de la niñez

Me gustaría ahora retroceder en el tiempo, a tu niñez y que me cuentes lo que recuerdas:

6. ¿Puedes contarme como era la relación que tenías de niña con tus padres?

Mi papá siempre ha sido mi lugar seguro, siempre ha estado conmigo, apoyándome, celebrando cada cosita que iba logrando hasta ahora incluso siendo adulta, solo que la relación se quebraba un poquito cuando él viajaba para estudiar la maestría o el doctorado, pero de ahí creo que fue buena, mi papá ha sido una figura muy importante. Con mi mami también es buena la relación ahora que somos adultas, de niña también era buena solo que su carácter era un poquito más explosivo, más enojona y mi papá como que ponía paños fríos, pero en general sí me sentía una niña amada.

7. ¿En tu familia se hacían comentarios sobre el cuerpo/peso de otras personas?

Muchos, sobre el mío, yo empecé mi primera dieta los 9 años porque era gordita tenía sobrepeso para tener 9 años, pero no era visto como una forma de poder ganar salud sino más bien de estética, la cuestión de las dietas era más dirigida a la estética, a mi mamá no le gustó que hable de eso, me acuerdo una vez cuando tenía diez años me comí las galletas de mi hermano, nos había comprado a los dos, pero como me las comí, me dijo: “eres una obesa, eres una gorda” eso hasta ahora sigue en mi mente, desde ahí creo que mi relación con la comida fue mala.

En la familia de mi papá sí suelen hablar mucho del cuerpo de las personas, desprecian los cuerpos gordos, hay mucho desprecio y yo he crecido oyendo todos esos comentarios sobre los cuerpos gordos, que no son bonitos, que no

se ven bien, que no les queda la ropa, ese tipo de cosas, o sea despreciando totalmente, en el caso de mi familia materna también he escuchado, pero menos, ahora que soy grande puedo poner un pare cuando escucho comentarios que no son nada agradables sobre el cuerpo, a veces tengo encontrones no tan fuertes, pero sí les hago ver mi parecer.

8. ¿Podrías decirme como te recuerdas de niña, como era tu aspecto físico?

Como ya te dije hace rato, era una niña gordita, tenía sobrepeso.

9. ¿Recuerdas si alguien hizo algún comentario sobre tu cuerpo cuando eras niña? ¿quién fue? ¿Cómo te sentiste al respecto?

Sí, la familia de mi papá no quería verlos, no quería tener contacto con ellos. Yo me acuerdo que mi papa me decía por qué no quieres a tus abuelos o tus primas pues obviamente no los quería porque hacían comentarios feos sobre mi cuerpo entonces iba menos a visitarlos, ese tipo de cosas te tocan, te marca, me acuerdo una vez que mi abuelo paterno dijo que cuando yo subía al motocar hacía un hueco al motocar o que cuando me caía abría el suelo, dejaba una huella como si fuera la pata de un dinosaurio porque estaba gordita, por evitaba tener contacto con ellos, no me gustaba.

10. ¿Tuviste algún apodo de niña? ¿Cómo te sentías al respecto?

Oficialmente no, en los momentos de cólera cuando me veían comiendo de más creo que sí, me decían, gorda, obesa; de adolescente sí recuerdo más los apodos, por ejemplo, boom, me decían, no comas mucho porque vas a hacer boom, luego me decían potolina porque tenía un poto grande porque estaba gordita.

### III. Experiencia estética

En esta parte de la entrevista quiero conocer como percibes tu cuerpo desde la perspectiva estética.

Me gustaría que seleccionaras tres fotos tuyas que más te gusten y que me digas por qué te gustan esas fotos.

11. ¿Qué hizo que eligieras esas fotos de las demás, tiene que ver con tu aspecto? ¿Puedes decirme algo más sobre tu elección?

De toda mi biografía de vida, en estas fotos me gustaba más mi cuerpo tenía 16, 17 años, pesaba 60 kg, cuando vine a Lima a los 18 a prepararme para la universidad ahí es cuando empecé a engordar, en ese año es donde yo engordé un montón y durante los años de universidad subía, bajaba (de peso), pero donde más he subido ha sido durante la pandemia.

Mi cuerpo me ha gustado más a los 16, 17 y ahora, porque desde los 18 hasta los 27 que me hice la manga tenía fluctuaciones bien fuertes de peso, o subía mucho o bajaba mucho, no me mantenía.

12. ¿En la elección de tu ropa influye la percepción que tienes de tu cuerpo? ¿cómo así?

A veces en TikTok miro esos videos de diseñadores o influencers de la moda que dicen que hay diferentes tipos de cuerpo, entonces mi cuerpo es como el de una pera, por eso siempre busco ropa que le calce muy bien a las peras, a las que tienen busto pequeño, cadera grande, cuerpo grande, a las que tienen mi cuerpo, pero no con la intención de ocultar, sino que se me vea bien, que yo me siento cómoda, que me guste.

13. ¿Crees que en ese dicho que dice, como te ven te tratan?, dime ¿por qué?

Sí, yo he estado en los dos mundos cuál es esa vez que yo te conté que me discriminaron por mi cuerpo en el trabajo, que por vestirme mal me sacaron del trabajo, eso por ejemplo, a mí me dolió en el alma y en realidad ese fue uno de los motivos por los que yo decidí hacerme la manga (gástrica) porque me sentí muy mal, me sentí muy triste después de que superpongan pues mis capacidades como profesional, al hecho de vestirme mal por estar gordita mal, yo creo que sí es cierto, ahora como estoy más delgada me visto mejor, me tratan mejor, son bien discriminadores entorno al cuerpo y como una se vista, es cierto esa afirmación.

14. ¿Te sientes cómoda o incómoda cuando te tomas una foto? ¿Cómo así?

Antes en realidad no le daba mucha importancia si me tomaba fotos estando gordita decía, pues ya, qué puedo hacer, pero me quiero tal como soy, tengo que gustarme tal como soy, es más lo he hablado con mi mama, pero un tiempo en el que yo estando gordita me veía flaca, yo no me daba cuenta de que estaba engordando mucho, cuando yo me veía al espejo o a las ventanas yo me veía flaca, pero en realidad estaba bien gorda, bueno, ahora me siento bien. Luego de la polineuropatía perdí mucho la estabilidad.

15. Actualmente, ¿cómo te sientes respecto a tu cuerpo?

Creo que eso es una mezcla de cosas, o sea estéticamente se ve muy bien, pero funcionalmente no porque desde que me enfermé con la polineuropatía he visto cambios bien tangibles en el cuerpo por ejemplo mi pierna izquierda es más delgadita que la pierna derecha por la falta de músculo las entonces esa ausencia de muscularse hace que mi marcha no sea muy bien. Estéticamente

se ve bien pero funcionalmente me causa traumas saber que tengo una parte de mi cuerpo tienen menos músculo que la pierna izquierda

16. ¿Crees que para ser atractiva debes encajar en un estereotipo?

No, yo conozco gorditas que son muy bonitas que tienen linda yo creo a veces es mejor una cara bonita que un cuerpo bonito, ahora yo creo que cuando uno decide bajar de peso es por salud, en realidad porque no está bien causa mucho estrés al cuerpo.

17. ¿Te sientes atractiva, puedes decirme algo más sobre eso?

Sí, yo siempre me he sentido atractiva, insegura sí, antes, pero sí me sentía atractiva, o sea atractiva por la percepción de las parejas sexuales que he tenido, pero era porque me validaban. Por mí misma, dependía de mi humor, si me sentía bien, pues me sentía maravillosa.

18. ¿Te hacen comentarios, opiniones o juicios sobre tu cuerpo? ¿Cómo así?

Creo que ahora son más cuidadosos con el tema del cuerpo desde que me he enfermado, la que no es cuidadosa es mi mamá como casi muero, ella sí está muy traumada, ella tiene miedo yo vuelva a engordar y que me pase nuevamente lo que me ha pasado, entonces sí es un poco controladora con el tema de la comida, entonces yo le digo que en realidad estoy comiendo bien, no me paso de comer en exceso, como lo que tengo que comer, o sea como sano, como mucha proteína, pero a veces sí hay muchas discusiones en torno a eso pues, sí todavía hay comentarios de parte de ella. Cuando como algún dulce, se aloca se molesta mucho, como si un dulcecito una vez a las quinientas me haría daño, pero es por su miedo a que yo vuelva a pasar eso y pueda morir, por haber estado gordita y haberme sometido a la manga.

19. ¿Crees que los comentarios, opiniones o juicios han producido algún cambio en tí? ¿Puedes darme más detalles?

No, en realidad no, cuando mi mamá se molesta porque como mucho, pero en realidad como proteína y sí a veces me doy un gusto de los dulces, les digo que es preferible que coma a que no coma. Como un mes no comes por la manga, solo tomas puro líquido, sopas, papillas, yogurt griego, uno o dos meses estás en ese proceso, entonces yo les digo que es mejor que coma a que esté como antes, prefiero comer a no comer, pero lo que me meto a la boca es sano. Como sin remordimiento.

#### **IV. Experiencias gordofóbicas**

En esta parte de la entrevista quiero conocer tu experiencia en situaciones donde has sufrido algún tipo de violencia comentarios por tu apariencia, específicamente por tu peso.

20. ¿Alguna vez te han “aconsejado” que por tu bien que bajes de peso? ¿quién o quiénes fueron? ¿Cómo te sentiste?

Un montón de veces, eso ha sido algo constante en mi vida desde chiquita, me decían: más flaquita te verías mejor o tienes una linda cara, pero te verías mejor si estuvieras más delgada, ese tipo de mensajes. Mis papás también me decían que baje de peso o que dejara de comer, mi mamá sí era muy dura con los comentarios en torno a mi cuerpo, no sabía cómo hacer para que yo dejara de comer, sí tengo que admitir que, en ese tiempo, entre los 20 y los 27 años, sí ha sido muy descontrolado mis hábitos alimenticios, eran muy dañinos.

Si me lo decían de buena manera, pues sí tomaba el consejo, si tenían tino al decirme que no es sano y que tampoco se ven bien, que estaba gordita pues sí lo tomaba bien, pero a veces mi mamá era muy bruta al decirme que dejara de comer, obviamente las peleas con ella eran mucho en torno a eso porque la forma en que ella lo decía no era nada agradable.

21. ¿Crees que en el estereotipo de una mujer con sobrepeso no se quiere a sí misma?

Es muy superficial pensar así porque detrás de una mujer obesa como yo he sido, pues ahora estoy con sobrepeso, hay muchos factores detrás, emocionales, en mi caso era depresión, era mucha ansiedad también hay factores físicos, endocrinos, por ejemplo, yo tengo síndrome de ovario poliquístico, resistencia de insulina y eso no me permitía bajar de peso rápidamente también probablemente problemas de tiroides, entonces no era muy fácil que yo bajara de peso por más que lo intentara por más que haga ejercicios, por más que yo comiera sano, no era muy fácil que yo bajara de peso, llego un momento en que mi cuerpo simplemente ya no funcionaba, por eso te digo es muy superficial pensar que una mujer no se quiere porque yo sí me quería, me vestía bonito y eso era mi forma de poder demostrarme que a pesar de que estuviera gordita me gustaba maquillarme, por eso, estereotipar a una mujer gorda como alguien que no se quiere, es muy superficial.

22. ¿Qué piensas cuando ves una mujer gorda? ¿Algún prejuicio?

Te voy a decir algo que me pasó hace rato, aquí trabajan dos señoras acá en el restaurante, una de ellas tiene una hijita gordita como yo, entonces pidió su jugo de fresa y sus dos empanadas, su forma de comer, sí me resonó como yo comía

antes, entonces me hizo dar cuenta que yo comía descontroladamente y sí emití un juicio, pensé que comía mucho, pero recordé que yo comía como la chica y e pensé, no puedes enjuiciar a alguien, quien sabe los problemas personales, psicológicos que debe estar pasando, por eso te digo no están fácil.

23. ¿Alguna vez has recibido críticas?

Sí muchas veces, en mi familia, en el colegio también, en el trabajo donde estaba, a donde vaya siempre dicen algo de mi cuerpo.

24. ¿Has visto esas publicaciones en redes cuando una persona pierde peso y pone una foto con la descripción: la mejor versión de mí? ¿Crees que la mejor versión de una mujer es cuando pierde peso?

No, la mejor versión es cuando tú estás bien de la mente, te voy a contar mi caso, como paciente bariátrica, la operación suele ser paliativo, es una ayudadita solamente para que tu bajas de peso, como dice el doctor, pero si tú no cambias el cerebro de gordo que significa tener mejores hábitos alimenticios pues la manga no funciona. Entonces tu mejor versión no es cuando bajas de peso, es cuando estás bien de acá (señala la cabeza), cuando estás bien emocionalmente y que te permite que tus hábitos alimenticios sean sostenibles con el tiempo, yo lo veo así, es paliativo.

25. ¿Recuerdas haber escuchado o participado en un comentario sobre el peso de otra mujer? ¿Puedes contarme más?

Sí un montón de veces, el mío, especialmente entre mis tías maternas, por ejemplo, siempre me he peleado con ellas, siempre me decían que era una malcriada, pero en realidad no era una malcriada pues, entiendo cómo duele por más que esté delgada ahora, entiendo cómo duele que hablen de tu cuerpo, es

feo, es feo que alguien te lo diga y no de una forma no tan amable, un montón de veces me he peleado por eso y sin importar que sea mi tía, mi mamá, mi papá, mi abuelo, ya les he dicho que no lo hagan, defendiendo a otras, o defendiéndome.

26. ¿Alguna vez un hombre que no sea parte de tu familia te ha hecho un comentario sobre tu cuerpo?

Sí y me dolió mucho, uno me dijo, ¿no has pensado en hacer dieta? Y luego cambio de tema y me dijo que me veía muy hermosa, creo que inconscientemente lo dijo, solo ese comentario, a los demás les gustaba mi cuerpo. Desde antes que me opere no tengo relaciones, no sé cómo será con este nuevo cuerpo y más con esta polineuropatía, no sé si la pareja que me acompañe va a poder entender que tengo una discapacidad motora ahora.

## **V. Sobre el trabajo**

27. ¿A qué edad empezaste a trabajar?

Empecé a los 22 años.

28. ¿Cuéntame, en este momento está trabajando? ¿en qué consiste tu trabajo?

Sí en mi emprendimiento dejé de trabajar como docente en la CPU porque me enfermé y la maestría también a fuerza porque me había hecho la manga, ahora estoy trabajando en mi emprendimiento.

29. ¿Me podrías decir, era uno de los requisitos tener buena presencia?

En el trabajo como profesora si me pedían vestirme bien, bonita y como estaba gordita no tenía ropa bonita, me vestía con lo que tenía o con lo que me alcanzaba y sí pedían buena presencia, una vez mandaron como un decálogo

de la buena presencia de los profesores, indicaba que tenían que vestir muy bien con ropa sastre, que se viera bien presentados y yo no iba así, entonces pasó el caso de discriminación, me sacaron porque no me vestía muy bien y estaba gordita, los altos mandos me sacaron por eso -el director de la academia- pero cómo es gente que yo conozco y que saben quién soy, como mi papá trabaja en la universidad, mi mamá ha trabajado también en la universidad, obviamente saben que soy hija del doctor, esperan que me vista bien, había muchas expectativas y yo no encajaba por más inteligente que era o por más capaz que era no encajaba en lo que ellos creían como algo bonito.

30. ¿En el tiempo que llevas en este trabajo, has ascendido? ¿hace cuánto?

No, solo estuve como profesora de la academia, pero sí me daban muchas horas para dar clases yo curso de psicología y tenía muchas horas dictaba durante todo el día, pero eso dependía más por mis capacidades tenía manejo de esos temas, tenía cursos de filosofía también.

31. ¿En tu trabajo, consideran importante el aspecto físico? ¿Cómo así?

Sí, ahora creo que sí porque ahora los comentarios que recibo de los profesores que viene acá a comer (su restaurante) son: qué bonita te ves, te ves muy bien; yo creo que sienten culpa porque de repente han hablado mal de mi cuerpo, de como yo me vestía, los profesores que trabajan en la academia son personas mayores, son personas de 60 años.

32. ¿Cuéntame, recibes comentarios sobre tu aspecto físico en tu trabajo? ¿puedes decirme que te han dicho?

Yo me enteré comentarios cuando salí de ese trabajo, comentarios a mis espaldas, que hablaban sobre mi cuerpo, por ejemplo, yo pensé que había

bajado de peso, o está gorda, se le ve mal, eso me contaron personas cercanas a mí cuando salgo del trabajo, directamente nunca me dijeron nada, incluso los directivos comentaban y todos eran hombres, yo creo que no soportan que una mujer sea inteligente.

33. ¿Crees que tu aspecto, específicamente tu peso influye en cómo te ven en el trabajo?

Definitivamente sí, ese fue mi caso y era un trabajo donde importaba el conocimiento y las capacidades que puede tener una profesional como yo, pero eso pasó a un segundo plano, se fijaron más en mi cuerpo.

34. ¿Crees que no tener un cuerpo que calce en estereotipos podría ser una desventaja para tu desarrollo laboral? Explícame porque crees eso.

Lamentablemente sí es así y no debería ser así, esa experiencia a mí sí me demostró que sí es una desventaja que no te vistas bien, que no estés delgada porque no me vestía con ropa formal, como una profesora de la academia, yo iba con jeans, zapatillas, no era fácil encontrar sastres para mi talla.

35. ¿Consideras que el ambiente laboral en tu trabajo es agradable? ¿por qué?

Tóxico, machista, acosadores, yo no sufrí acoso porque era gordita y además conocían a mi papá. él trabaja en la universidad; pero si acosaban a otras trabajadoras.

## **VI. Preguntas finales**

36. ¿Cómo te imaginas profesionalmente de acá a 5 años?

Terminando la maestría y enseñando en alguna universidad y sacando adelante mi emprendimiento, quisiera hacer un doctorado en el extranjero, creo que mi

timidez y mi cuerpo me han limitado en el desarrollo de mi carrera por eso decidí emprender.

37. ¿Tienes pareja?, ¿tienes o te gustaría tener hijos?

No, mi última pareja fue durante el 2020 hasta el 2021, me encantaría tener hijos.

38. ¿Cómo imaginas tu vida de acá a 5 años?

Desarrollándome profesionalmente, con novio o esposo, viajando, me gustaría explorar cosas que me permitan auto descubrirme como persona.

