



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

---

---

UNIDAD XOCHIMILCO  
DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

VOCES QUE HAN SIDO CORPORIZADAS:  
RESIGNIFICANDO LA GORDURA FEMENINA

TRABAJO TERMINAL

QUE PARA OBTENER EL  
GRADO DE:

LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

ABENDAÑO RAMÍREZ FORTINO LEONEL

CARRILLO ALCÁNTARA JULIA PALOMA

HERNANDEZ DÍAZ LIZBETH

PÉREZ GARCÍA ANNEL FABIOLA

ASESORES:

EVA ALCÁNTARA ZAVALA

LECTORES:

RAÚL EDUARDO CABRERA AMADADOR

## AGRADECIMIENTOS

### **Annel**

*A mis padres, Veronica y Fabian; por inculcarme la pasión por estudiar, por alentarme a cumplir mis metas y apoyarme en todos mis proyectos. No hay mayor bendición que saberme querida y protegida por ustedes.*

*A mi hermana Claudia por estar siempre a mi lado, por ser mi mayor confidente y mi mejor amiga. A mi hermano Humberto, por ser un apoyo constante en mi vida. Gracias por tanto amor y por nunca dejarme caer.*

*A mi abuelita Altagracia, por siempre confiar en mí. A las personas importantes que ya no están conmigo, porque esto también es para ustedes. Lxs amo infinitamente. Sin ustedes, nada.*

### **Leonel**

*A mi madre y mi padre, Blanca y Bernardo los dos pilares de mi educación, quienes siempre me han apoyado, personas increíbles a quienes respeto, admiro y amo tanto; a mi hermano Eber, quien ha sido cómplice y compañero de mis desvelos.*

*También para quienes se me adelantaron y dejaron alegres recuerdos y tristeza al partir, a mi bisabuela María y a mi abuela Yolanda, que fueron mujeres importantes para mi formación y que se encuentran presentes junto con el amor que aún les tengo.*

*Para todos ustedes, a quienes amo. Esto es más de ustedes que mío.*

### **Julia**

*A mis padres, Paloma y Clemente; a quienes aminoran mis caídas con su apoyo incondicional y me dan las herramientas para descubrir que el mundo tiene sed de ser transformado. Por el magnífico amor que he recibido y la escucha que nunca ha sido igual a una ausencia desde mis primeras memorias.*

*A mis hermanos, Daniel y Diego, a mis abuelos y a mis familiares quienes su presencia en todos mis proyectos ha tenido lugar y éste trabajo no ha sido la excepción; por siempre estar, dejarme ser y motivarme a cumplir todo lo que me proponga.*

*Al amor que ha nacido en mi camino de la licenciatura, Alan; quien en mis días inciertos de este proceso ha sido mi rayo de luz y en los mejores instantes ha sido mi compañero de alegrías.*

*A mi bisabuelita Francisca, a mi abuelito Clemente y todos mis seres amados que ahora se encuentran en las estrellas; por sus enseñanzas y amor infinito que estuvieron presentes en mi escritura y más allá de la misma.*

### **Lizbeth**

*A quienes amo tanto, y me han amado incondicionalmente desde antes de estar aquí, me enseñaron lo que significa amar; a quienes no me han dejado caer ni un solo día, que no han dejado de recordarme mi valor, mi capacidad, la inteligencia que me han heredado, y el apoyo incondicional, a costa de lo que sea, por todo su trabajo incansable, por ayudarme a ser quien soy, por no dudar ni un momento de mí, mamá, papá, Elizabeth y Humberto, gracias por ser y por estar; esto es por y para ustedes.*

*A mi hermano Jorge, abuelita Concepción, y mi familia quienes me han dado alientos, que no me han dejado sola, que han sido mi alegría y soporte; que me conocen desde siempre, árbol de mi historia que reverdece cada día más vibrante, que da frutos dulces y amorosos.*

*Al amor que Dios hizo para mí antes de nacer, por contenerme, abrazarme y amarme hasta en los días más oscuros, por escuchar mis pasiones, motivarme cuando no me quedaban fuerzas durante todos estos años, por estar a mi lado desde el día uno, Ernesto, te amo profundamente.*

*Y especialmente a mi abuelita Estela, que me miras desde la luz, que desde donde estás sepas que te amo siempre, que esto es fruto también de tu historia; vuela libre monarca entre los oyameles.*

### **Finalmente**

*A nuestra asesora de tesis Eva Alcántara, por la comprensión, escucha, paciencia y tiempo que ha puesto en este trabajo y por estar presente en todo momento. Ha sido un honor para nosotrxs poder contar con su guía en la elaboración de esta investigación.*

*A nuestro lector Raúl Cabrera, por compartirnos su conocimiento, ya que con sus comentarios nos permitió aterrizar nuestras ideas y nos ayudó con el proceso de escritura.*

*A Glo, Alma, Pau, Belén y Ruth por dejarnos entrar en sus vidas y compartir con nosotrxs su tiempo, sus conocimientos, sus historias y experiencias personales. Por enseñarnos que los cuerpos florecen en múltiples colores. Sin ustedes esta investigación no habría sido posible.*

*A todas las mujeres que luchan y resisten.*

## ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>6</b>
Gordura y Gordofobia	8
El sendero que seguimos	10
Pregunta de investigación.	14
Corpus, el cuerpo de análisis	14
El acercamiento a las participantes	16
<b>Una lucha diaria contra los discursos dominantes del cuerpo</b>	<b>18</b>
Medicalización y saber médico.	19
¿Deberíamos confiar en el IMC?	20
¿Cuál es la teoría del Set Point?	23
Cultura de las dietas	24
“Es tu responsabilidad bajar de peso”: La modernidad responsabiliza al sujeto.	27
El consumo de la moda, ropa y violencia.	32
Los cuerpos que se ven afectados...	34
La mirada masculina/masculinizada ¿es una antagonista?	36
Las relaciones afectivas atravesadas por el male gaze.	42
Los hombres y las mujeres gordxs	44
Lo racial como una manera de ser “menos” discriminadx	46
¿La delgadez justifica los medios?	48
Las familias: el nido de la gordofobia	53
<b>El proceso de la búsqueda de una vida más vivible: reconfiguración subjetiva.</b>	<b>55</b>
El papel clave del ciberespacio.	57
Activismo gordx y Body Positive en redes sociales	58
Feminismo y el Movimiento LGBTIQ+	61
Los vínculos más allá del peso.	63
Obras en proceso: respondiendo a la pregunta de investigación.	68
<b>Las futuras vías</b>	<b>76</b>
<b>Referencias</b>	<b>82</b>
<b>Anexos</b>	<b>91</b>
Desde una postura de la comprensión. Reflexiones de la experiencia en la investigación con una mirada masculina	91
Carta de consentimiento informado (entrevista con Pau)	92
Entrevista escrita de Belén	94
Transcripciones	99

*La gordofobia es un sistema de opresión, que pone a las personas gordas en una situación de desventaja, injusticia y exclusión, y que se reproduce de forma sistemática y estructural.*

### **MANIFIESTO COLECTIVO del Día Mundial Contra la Gordofobia (2022)**

¿El respeto debería depender del cuerpo en el que se ha nacido? Es una cuestión interesante pensar en que el azar, la genética, el destino, han de influir en la manera en la que nuestros cuerpos son, las formas que tienen, los colores que portamos en la piel, son cosas que nos da la vida y la naturaleza de nuestra humanidad; pero ese mismo cuerpo al parecer debe responder a una serie de reglas de origen social para poder tener un lugar válido, valioso y merecedor de respeto.

Existe un mensaje que está presente desde el momento en que empezamos a tener uso de razón, con apenas 4 o 5 años, quienes crecimos en la cultura occidental, comenzamos a darnos cuenta que aquellas esbeltas princesas de las películas infantiles eran siempre las que, por medio de su belleza, lograban conquistar al apuesto príncipe (delgado, fuerte, musculoso) que llegaba a su rescate. Estas princesas, así como muchas de las muñecas con que jugamos nuestros primeros juegos, tenían siempre delgadas siluetas, de forma que, desde entonces empezamos a introyectar la idea de que la belleza viene a este mundo en un solo tamaño. Conforme fuimos creciendo, fuimos descubriendo en infinidad de imágenes publicitarias y películas, que lo que percibimos de pequeñxs<sup>1</sup> era cierto: las mujeres bellas, exitosas y felices son siempre delgadas, porque nuestra cultura no ha creado un lugar para otras corporalidades.

De modo que, si por obra de la fortuna se nace en un cuerpo cuya genética da la posibilidad de ser delgadx sin esfuerzo, jamás nadie juzgará ese cuerpo, ni sus hábitos. Pero si, por el contrario, se ha de nacer en un cuerpo de mayores dimensiones, la normativa indica

---

<sup>1</sup> La escritura del presente trabajo, se propone desde el lenguaje incluyente, el cual es percibido por nosotrxs, como refiere Hortensia Moreno (2021) como “una medida provisional, una etapa necesaria en la larga jornada histórica hacia la liberación y la justicia” (p. 171). Abriéndonos a una de las diversas alternativas lingüísticas para así dar cuenta de una cierta visión del universo social, y acercarnos a una opción más del consenso respecto del sentido del mundo social que funda el sentido común. Porque como Gasparri (2020) señala: “el lenguaje inclusivo es, ante todo y sobre todo, una apuesta por la multiplicidad” y lo que busca es “habilitar sin imponer” (p. 51).

pasar la vida intentando encogerlo, y sobre todo, demostrándole al mundo que se está haciendo un esfuerzo y sacrificio para lograrlo.

Porque una persona que decide simplemente vivir su vida en un cuerpo mayor, sin demostrar que está intentando modificarlo, estaría rompiendo con todo aquello que está colectivamente aceptado, dando así lugar a la violencia normalizada y opresión, dando lugar a discursos que lo que le dicen a los cuerpos gordos es: “1. Esta mal ser tu, 2. Aquí no cabes, 3. Reduce tu tamaño”. (Piñeyro, 2021).

Esta obsesión por la delgadez ha llegado a tal extremo que aplaudimos y alentamos las conductas alimentarias de riesgo en que incurren las personas con tal de ser delgadas. Pareciera ser que “la delgadez justifica los medios”, y no importa si la persona accedió a ella atentando contra su salud por medio de restricciones severas, consumo de medicamentos riesgosos, ejercicio excesivo, uso de laxantes o incluso desarrollando desórdenes de la alimentación, sino que “lo importante es que adelgazó y eso hay que celebrarlo”. Pero, ¿Por qué tenemos esa costumbre tan arraigada de elogiar la delgadez? ¿Por qué felicitamos sin pensar a quien perdió peso? ¿De qué lo felicitamos? ¿Qué sabemos de su historia personal o de lo que lo llevó a adelgazar de esa manera? ¿Y si lo que estamos elogiando es una enfermedad, una depresión o un desorden alimenticio?

Es así que esta obsesión ha llevado a que quienes gozan de ésta por genética, muchas veces se sientan con derecho a juzgar y señalar a quienes carecen de ella. Y claro que esto sucede porque existe un miedo profundo que también ha sido arraigado en nosotrxs: el miedo a enfermar. La cultura se ha encargado de igualar delgadez con salud de una forma indiscutible, hasta hacernos creer que estos términos son sinónimos. Sin embargo, cuestionémonos un poco ¿Es verdad que cuanto más delgado es un cuerpo más sano es? ¿No existen personas con pesos altos que gozan de buena salud? ¿O personas delgadas que cursan con enfermedad? ¿Qué hay de la salud emocional que muchas veces es severamente dañada por esta constante obsesión y lucha por adquirir un cuerpo más delgado?

Es por esto por lo que el objetivo del presente trabajo es hacer un análisis de las experiencias de 5 mujeres entrevistadas, para dar cuenta de cómo se crean nuevas posiciones subjetivas y resignifican la gordura a través de procesos de emancipación y de encuentro de discursos.

Para poder pensar en el recorrido que nos llevará paso a paso para entender las diferentes formas en las que las mujeres generan otras posiciones subjetivas, habrá que hacer un largo despliegue de múltiples cuestiones, puesto que para entender que se está reconfigurando una posición subjetiva es necesario saber ¿cuál era el punto inicial?, ¿Qué es lo que ha sido necesario modificar? Es por esto por lo que nuestro camino tendrá, en primera instancia, que dar cuenta de cómo operan los discursos dominantes que leen al cuerpo, y cómo estos mismos se van viendo atravesados por discursos emancipatorios y a través de la singularidad, las participantes se posicionan en un proceso de búsqueda de un nuevo lugar para vivirse.

### **Gordura y Gordofobia**

Esta violencia y discriminación a los cuerpos grandes, también conocida como *gordofobia*<sup>2</sup>, está tan normalizada que ni siquiera la cuestionamos, y es así como quienes son objeto de burlas y señalamientos por el tamaño de su cuerpo, llegan a sentir que se lo merecen, mientras que día a día luchan por sobrevivir en un mundo que no se tiente el corazón diciéndoles de mil y un formas que sus cuerpos son inadecuados.

Sabemos que la palabra *gordofobia* puede resultar un término nuevo para muchas personas, que no es escuchado muy a menudo, pero que hace que surjan preguntas tales como: ¿qué es?, ¿cómo funciona?, ¿por qué es una violencia? ¿de la mano de qué sistemas de opresión está operando?, y demás preguntas importantes como ¿qué es la gordura? ¿por qué es algo “indeseable”? ¿de dónde hemos aprendido esto?, ¿qué orígenes socio-culturales tiene esta percepción negativa?

Para poder generar un panorama previo, es posible decir que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021), el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Para Soto (2021), “la gordura es una característica física catalogada desde el discurso médico como una desviación del normopeso. La medicina define a la gordura desde la patología como una enfermedad multifactorial no-contagiosa y crónica que puede clasificarse su gravedad con las categorías biomédicas de sobrepeso y obesidad” (p.13).

---

<sup>2</sup> “surge de *fatphobia*, porque surge en el entorno angloparlante de Los Ángeles, California, en Estados Unidos a principios de la década de los años 70 del siglo XX, siendo las pioneras el grupo Fat Underground.” (Castro, 2020, p. 4)



Sabiendo que existe una enorme y vasta diversidad de cuerpos todos con una numerosa cantidad de tamaños, colores, formas, es necesario (para fines de este trabajo) poner sobre la mesa que existe una relación entre ciertos adjetivos y una atribución negativa, peyorativa, como insulto. Es posible observar una dinámica social actual que se convierte en problema:

La gordura corporal (...) constituye un antivalor asociado a aquello determinado como indeseable, enfermo, asexuado y de poco valor social. Las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna conllevan un debate entre la percepción racional de la visión médica sobre la gordura y la idea de quienes experimentan el rechazo social por existir desde un cuerpo negado. (Quirós, 2021, p.2)

De la misma forma, en cuanto a la lectura de los cuerpos gordos desde otras miradas como la estética, de acuerdo con Soto (2021) la belleza le atribuye al cuerpo gordo un significado como desagradable, deforme, sucio, enfermo, aberrante y asociado a la fealdad al ser lo contrario del cuerpo bello-delgado. (p.14)

Partimos de la idea de que uno de los efectos de estos discursos es la gordofobia, que Piñeyro (2016) define como la discriminación que viven las personas gordas por el simple hecho de serlo. Se conoce como un fenómeno sociocultural, económico y político, cargado de prejuicios que incitan el odio contra los cuerpos que no cumplen con los cánones corporales normativos.

Lo cierto es que vivimos en un mundo gordofóbico, hemos estado aquí siempre sin nombrarlo de esa manera. Pero es muy importante empezar a nombrar, a dar lugar a esas palabras, para así denunciar la gran discriminación que incluye la invisibilización y la patologización hacia los cuerpos gordos, debido a que la gordura siempre se ha estudiado como un concepto de enfermedad pensando únicamente en las características físicas de esta corporalidad, definiéndose como "factor de riesgo", una "falla" en el sistema sin considerar a las personas gordas con agencia y experiencia propia y particular.

Es en este sentido, que nuestra investigación germinó a partir de haber visto una TEDx talk de Magdalena Piñeyro<sup>3</sup>, donde tiene la oportunidad de contar su historia, de

---

<sup>3</sup> Cristi Bajaña [@nutricion\_cristinab] (22 de noviembre de 2021) *La gran @lamagduchi en el TEDxTarragona hablando de GORDOFOBIA: la discriminación y opresión a las personas gordas por el simple* [video de Instagram] Recuperado de <https://www.instagram.com/p/CWmasdmJseo/>

compartir cómo la gordofobia había afectado su vida profundamente, fue como una venda que cayó de nuestros ojos, un recordatorio de que existe esta violencia, y de que, al realizar este proyecto de investigación podríamos ir contra corriente de la gordofobia, al cuestionar sus maneras de emerger, de existir, y de perpetuarse. Surge así la posibilidad de escuchar esas voces a las que nunca se les escucha, siempre se les marca con la etiqueta de gordx.

Nos parece pertinente mencionar que no somos los únicos que piensan en estas dinámicas violentas y las cuestionan, hay una gran cantidad de personas que han levantado la voz para demandar respeto, dando cuenta de que esto no es una situación unitaria.

El día 4 de marzo es reconocido actualmente como el “Día Mundial Contra la Obesidad”, el pasado 4 de marzo de este año 2022, 181 activistas anti-gordofobia, de la neutralidad corporal y personas aliadas, se pronunciaron, por medio de un manifiesto, así como por medio de un post en Instagram que fue publicado por todas las cuentas firmantes del mismo, allí se encuentra una síntesis de la exposición de sus motivos para manifestarse colectivamente y “reivindicar” este día y la gordura, al evocar la búsqueda de la salud integral y el respeto de las personas con cuerpos gordos; es por eso que este manifiesto será utilizado para pensar esta problemática de forma tangible y concreta.

### **El sendero que seguimos**

Durante el transcurso de la definición de nuestros objetivos, de llegar a acuerdos como equipo, decidimos que queríamos trabajar con las experiencias de mujeres gordas desde su valor político, su capacidad emancipatoria, otras maneras de pensarse y de vivirse, dadas las condiciones sociales de nuestra cultura, en torno a las violencias tanto de la gordofobia como violencias de género, las mujeres gordas aparecen como este grupo que recibe más opresión, la emancipación comienza ahí, en la investigación, dando luz a la fuerza creadora de otras posiciones subjetivas en torno a la gordura femenina que han tenido origen en la vulnerabilidad, puesto que, los discursos y prácticas gordófobas afectan en gran medida a los cuerpos femeninos:

dentro de parámetros de género, donde mujeres y hombres viven la presión sobre los cuerpos de forma diferenciada, siendo las mujeres quienes refieren con mayor frecuencia e intensidad haber experimentado situaciones gordofóbicas. (Quirós, 2019, p.10)

A lo largo de esta toma de decisiones acerca de cómo investigar surgieron preguntas difíciles de contestar, ¿quiénes éramos nosotros para interrogar a las mujeres acerca de sus cuerpos?, ¿quién decide cuál mujer es apta para nuestro trabajo? ¿nosotros? ¿ellas? ¿cómo catalogar a alguien como una mujer gorda? ¿Eso no era perpetuar la violencia?

Este aspecto fue complicado desde un inicio. En primer lugar, porque el tema de la gordofobia es realmente extenso, entonces elegir qué queríamos investigar exactamente fue difícil. Fue así que comenzamos a preguntarnos ¿cómo deberíamos delimitar el campo de estudio?, ¿cómo poner en acción el método o la estrategia que nos permitirá observar, registrar y analizar los movimientos de estas mujeres?. Estas preguntas fueron un punto de partida para entrar en el campo.

La violencia es un sistema; es una forma de relacionarnos, nadie se encuentra exento de ella, como violentado e incluso como violentador, así nos enseñaron a interactuar: desde el poder, desde el control. Pero es esencial darnos cuenta de esto para comenzar a cambiarlo, avanzar y crecer, porque quien no es consciente o no puede ver que ejerce violencia, lo único que hace es perpetuar estos sistemas.

Es por esto que como investigadorxs, también tenemos la tarea de realizar este trabajo de reflexión acerca de cómo estas violencias están también grabadas en nosotrxs, las violencias internalizadas, las que cometimos en contra de nosotros mismos así como de quienes nos rodean. Si bien es cierto, que al ser tres mujeres y un varón, todxs con cuerpos diversos pero en general categóricamente “delgadxs”, nos brinda diferentes experiencias en torno a nuestras relaciones, vivencias e identidades que podemos reflexionar teniendo en cuenta toda la recopilación de información teórica, empírica y de campo. En el equipo partimos de posiciones distintas, porque un integrante es varón y el tema es percibido de diversas maneras por cada unx de nosotrxs, además nos hemos constituido desde diferentes lugares.

Nuestro trabajo se desarrollará con una narrativa grupal, entendiendo que cada unx tiene una experiencia singular en torno al tema; en especial desde un inicio para Leonel significó un reto a la hora de posicionarse frente a la problemática y aún más frente al trabajo de investigación; por lo cual ha destinado una reflexión individual ubicada en los anexos, acerca de cómo vivió este proceso de investigación.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Véase anexo 1 “Desde una postura de la comprensión. Reflexiones de la experiencia en la investigación con una mirada masculina”

Consideramos que el tema de la implicación puede resultar diferente para cada persona, para algunos tal vez sea agradable y necesario, mientras que otros prefieren evitarla a toda costa. En nuestro caso, la implicación es una cuestión importante que no hemos evadido sino que más bien ha estado presente desde la elección del tema de investigación, el cual nace como parte de una preocupación personal sobre la presión y los mandatos que existen hacia el cuerpo, de los cuales también hemos sido víctimas.

De manera que, según Torres *et al.*, (2020), la implicación resulta necesaria, si se desea representar la realidad que se pretende comprender. Para Ardoino (1997), la implicación no es un fenómeno voluntario, sino uno que se padece, por lo que resulta imposible considerar que el investigador sea ajeno a la realidad estudiada.

Reconocemos en dónde nos encontramos y cuál es el lugar que ocupamos en esta lucha. Nuestra intención no es posicionarnos como protagonistas, ni hablar en vez de las mujeres gordas, al contrario, nuestra intención principal ha sido escucharlas y poner los reflectores en las experiencias que nos compartieron, con la profunda interrelación y correspondencia que sintieron con nuestro tema, por su necesidad de contarnos y de escucharlas, agradeciendo su apertura e intención de participar con nosotrxs.

Aclaremos que, en cuanto a la postura política en la que nos hemos ido encontrando durante la realización de este trabajo<sup>5</sup>, rechazamos todo tipo de discriminación corporal, racial, de clase, en cuanto a la orientación sexual, etc. Así como hacemos explícito que hacer una crítica al discurso opresivo de la gordofobia, no es hacer apología a la gordura ni a prácticas poco saludables. Se ha encontrado una gran cantidad de personas que dicen que las

---

<sup>5</sup> Este trabajo abre la posibilidad de ir navegando entre las diferentes posturas, teóricas, y empíricas, puesto que hay que entender como hay una discusión entre un posicionamiento activista y la realización de una investigación; es importante dejar en claro esto, puesto que en cuanto a la posición del investigador, las ciencias sociales han sido fuertemente criticadas, la objetividad puede quedar en una posición tambaleante, pero en este caso, se asume la posición política del equipo, lo cual ayudaría a reflexionar y pensar sobre la afección que genera el tema. Marta Lamas cita a Scholte “Por lo tanto, la etnografía, al estar mediada culturalmente, también depende de la sensibilidad personal de quien trabaja en campo, de la especificidad de sus métodos descriptivos, del arte o habilidad de los nativos y de la credibilidad de sus informantes. [Scholte 1974: 438]” (Lamas, 2018, p 11)

personas gordas y lxs aliadxs de este movimiento están “promoviendo la obesidad”. Nunca se ha “promovido” la obesidad, eso no existe<sup>6</sup>.

Contrariamente a esto, proponemos que todos los tipos de cuerpos pueden vivir una salud integral, es decir, salud física y mental, así como tener buenos hábitos, realizar actividad física, tener una alimentación sana, completa y balanceada, acudir con especialistas para preservar su salud recibiendo un trato respetuoso y digno; mismos hábitos que no conllevan directamente a la delgadez.

Partimos de la idea de que existen dispositivos con discursos que tienen efectos en el cuerpo de las mujeres; dónde éstas se convierten en sujetas en proceso de emancipación que comienzan a interpelar estos y a su vez, se apoyan de otros, que articulan otra posibilidad para leerse, para pensarse y para vivirse en la modernidad, como lo es el movimiento feminista, el Body Positive, el movimiento LGBTIQ+, Salud en todas las tallas, el Activismo gordx etc. Y a lo largo de esta investigación cuestionamos todos estos discursos que existen en torno al cuerpo tanto dominantes como emancipatorios y escuchamos a mujeres que también los han cuestionado y que están intentando generar un criterio propio acerca de su cuerpo.

Es necesario comenzar a pensar en propuestas de formas de ser y de vivir más justas y más libres para las mujeres gordas, porque al analizar la gordura como una experiencia profunda nos ayuda, a la vez, a deshilar la estructura mediante la cual se perpetua el odio y la discriminación a las personas gordas y hacer preguntas más allá de los límites del modelo biomédico, el neoliberal y el patriarcal del deseo para así, imaginar otras maneras de ser gorda.

---

<sup>6</sup> Como lo menciona Ana Paula Molina:

*No hay campañas multimillonarias invitando a las personas delgadas a engordar. O una industria de decenas de miles de millones de dólares para la ganancia de peso. O iniciativas financiadas por el gobierno para eliminar a las personas delgadas. O mensajes para las personas delgadas de que si no engordan, no vale la pena su vida. Pero todo esto sí existe para las personas gordas. El simple concepto de “promover la obesidad” es un mito que existe para silenciar a las personas gordas cuando pedimos los Derechos Humanos básicos que muchas veces se nos niegan, como son el acceso equitativo a la salud, a los seguros médicos, a ropa de nuestra talla, un empleo digno o simple y básica felicidad de vivir sin ser avergonzadx y violentadx. Lo único que estamos promoviendo es la amabilidad, el respeto y la equidad. Las personas gordas siempre hemos merecido todo. La única diferencia es que ahora lo estamos diciendo en voz alta. Ana Paula Molina [@acuerrpadamx]. (11 de junio de 2022). La gente que dice que estamos “promoviendo” la “ob\*esidad” solo está repitiendo discursos que no entiende. [Video] Instagram. Recuperado de: <https://www.instagram.com/reel/CeruufTrtnl/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>*

## **Pregunta de investigación.**

Las preguntas más importantes, que desde el inicio de nuestro camino en la investigación estuvieron en nuestras preocupaciones, en cuanto a la formulación de una pregunta central eran: *¿Cómo es que estás mujeres logran pensarse desde un lugar distinto a través del cuerpo que tienen?, ¿Cómo se viven y se piensan desde esos lugares?, ¿Cómo se configura la experiencia de vida de una mujer que se vive con un cuerpo gordo?*

El punto nodal radica en la búsqueda de una forma de vivir su corporalidad que no corresponde a la que es propuesta por los discursos dominantes que leen al cuerpo, los discursos que social y culturalmente tienen el poder (médico, capitalista y patriarcal), los que se jactan de *saber* cuál es “correcto” y cuál no lo es.

Sabemos que existe una estética que está permeada por una cultura que define lo que es “bello” dependiendo del tamaño, color y forma del cuerpo, en este sentido, incorpora la perspectiva de que existen otras alternativas, otros modos de ser del cuerpo, otros modos de manifestarse de los cuerpos (Quintana, 2020).

Tomando en cuenta estas ideas nos cuestionamos sobre *¿cómo es que estas mujeres cuestionan estos discursos de saber y poder y a su vez proponen otras alternativas para pensarse y vivirse; otros modos de ser del cuerpo, otros modos de manifestarse de los cuerpos?*

Y finalmente, la pregunta que ha guiado nuestra investigación se consolida, interrogando:

***¿Cómo buscan las mujeres gordas separarse de los discursos dominantes y producir otras posiciones subjetivas?***

## **Corpus, el cuerpo de análisis**

Retomar la palabra de las mujeres gordas es adentrarnos a la experiencia de habitar la gordura, en donde las mujeres puedan compartir sus experiencias desde su propia voz, ya que, de acuerdo con Soto (2021) “resulta necesario buscar más historias y voces, hablar de lo que sabemos, de nuestra experiencia como gordas, de nuestros reconocimientos corporales y deseos” (p. 10).

Para lograr escuchar estas voces que viven en un cuerpo gordo, estas voces que han sido corporizadas y al definir la delimitación de las sujetas que se encuentran en el campo de

esta investigación, se presentó la situación de que mujeres conocidas o con quienes tenemos un vínculo, se sintieron profundamente interpeladas por el tema y ellas mismas solicitaron su participación en las entrevistas.<sup>7</sup>

Es por esto que al seleccionar la estrategia metodológica más adecuada para llevar a cabo esta escucha, decidimos utilizar la entrevista narrativa-autobiográfica ya que, según Appel (2005) se caracteriza por ser una narración sobre la vida personal del entrevistado sin preparación previa.

Es decir, el entrevistador al comienzo de la entrevista solamente hace una pregunta inicial que motiva al entrevistado a narrar las experiencias y acontecimientos de su vida personal, pero el entrevistador no interviene en esta narración. Sólo cuando el entrevistado ha terminado, entonces el entrevistador hace más preguntas.

Tomando en cuenta las recomendaciones sobre esta metodología, no realizamos ningún guión de preguntas previo a nuestras entrevistas, sino que más bien abríamos el espacio de diálogo con una pregunta general y dejábamos hablar a las entrevistadas sobre lo que ellas quisieran contarnos, sobre lo que era importante y necesario decir. Intentamos limitar nuestra participación en estas<sup>8</sup>, ya que lo que buscábamos era escucharlas a ellas, que nos hablaran sobre sus experiencias de vida y los discursos en torno al cuerpo, en particular aquellos que fomentan y normalizan la gordofobia<sup>9</sup>.

Escucharles nos abrió las puertas a una “mayor posibilidad de acceso, garantía de logro de mayor volumen de información” (Díaz, 2005, p. 2; en Licona, 2015, p. 71), además de mostrarnos algo que no habíamos considerado plenamente, que era el hecho de tener un vínculo previo que generase confianza ante esta dificultad de llegar a otras, y además con la intención de hablar sobre estas circunstancias tan profundas, probablemente dolorosas e inclusive traumáticas, de haber sufrido violencia, de la relación que han tenido con su cuerpo, la alimentación y las personas que les rodean, que sería difícil relatar a alguien que no se conoce previamente.

---

<sup>7</sup> Esto daba respuesta a la problemática que planteamos acerca de ¿catalogar a las mujeres como gordas o no? ¿quién decide eso? Ellas en sus historias y su propia configuración de la identidad sienten esta interpelación.

<sup>8</sup> Permanecimos atentxs y receptivxs hasta que la persona declarara que había concluido o cuando permanecía en silencio, como esperando a que preguntáramos algo más entonces comenzaban las preguntas del equipo.

<sup>9</sup> En estas entrevistas se escucharon sus experiencias, parte de su biografía, así como las razones por las cuales tenían interés en el tema. Con quienes tuvimos la oportunidad de hacer una segunda entrevista (dos de ellas), nos compartieron fotografías que eran significativas para poder ilustrar algunas experiencias de su historia personal.

Nuestro aparato metodológico surge así, en un entretejido, ya que al repensar el cuerpo en torno a la talla, el tamaño y cómo en ese ir y venir nos vemos implicadxs todxs, en específico mujeres tanto activistas como no activistas, unas quienes comparten con valentía sus experiencias al público en redes sociales, pero también nuestros vínculos viéndose (y viviéndose) interpeladas por la temática.

Por la enorme correspondencia y similitud de las entrevistas que realizamos, fue seleccionado un episodio del podcast “No Necesitas Adelgazar”<sup>10</sup>, la cual ofrece una serie de experiencias que corresponden de una manera muy singular a los ejes analíticos que se trabajan.

También se desarrolló una entrevista semiestructurada por escrito a petición de la participante, debido a que esta era la única manera en la que podríamos tener contacto con ella y para poder conocerla más, así como el trabajo de fotografía que realiza a personas con cuerpos gordos y autorretratos.

Encontrando un campo que muestre que ésta problemática se encuentra en múltiples lugares, con singularidades y con la punta angular que nos abraza, que está proponiendo otra manera de vivir, de relacionarnos con nuestros cuerpos y con sus formas, con la ayuda de discursos emancipatorios. Nuestra investigación es una invitación a cuestionar aquello que se nos ha enseñado, aquello que se nos ha impuesto y a escuchar a esas personas que por mucho tiempo han sido invisibilizadas.

## **El acercamiento a las participantes**

A continuación analizaremos las experiencias y testimonios de Alma, Glo, Pau, Ruth y Belén<sup>11</sup>. Algunas de ellas han cuestionado los discursos dominantes del cuerpo de los que hemos venido hablando, y otras no lo han hecho, porque el proceso de cada una es diferente y no todas se encuentran en el mismo lugar.

La primera entrevistada fue **Ruth**, mujer mexicana de 46 años, que actualmente vive en Estados Unidos.<sup>12</sup> Ella fue quien quiso ser partícipe, escuchó sobre el tema y ella recién se

---

<sup>10</sup> Específicamente su versión en video en Youtube, que es una entrevista-diálogo realizada a Priscila Arias, *Episodio #4 - La Fatshionista | De la moda al activismo*, [Video/Podcast]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=l8qrPt\\_Xshc](https://www.youtube.com/watch?v=l8qrPt_Xshc)

<sup>11</sup> Se ha modificado el nombre de las participantes para conservar su anonimato.

<sup>12</sup> Su entrevista duró unos 43 minutos y fue entrevistada por una sola integrante del equipo (ya que, tiene un vínculo con ella).



había realizado la cirugía del bypass gástrico por lo que, de una u otra forma, se sintió interpelada por el tema.

La segunda entrevistada fue **Alma**, mujer mexicana de 30 años.<sup>13</sup> Ella también pidió ser entrevistada, ya que toda su vida ha tenido un cuerpo gordo, nos contó que ha sido tratada de manera despectiva por su apariencia física y que su vida social se veía bastante afectada por lo mismo. Nos contó sus experiencias en el campo laboral y médico, remarcando que a pesar de los prejuicios que se tienen de su tamaño, ella nunca ha tenido complicaciones de salud relacionadas con su peso.

La tercera entrevistada fue **Glo**, una mujer de 24 años, mexicana que vive en Estados Unidos.<sup>14</sup> También se acercó por ser una conocida de una de las integrantes del equipo. Ella ya tenía conocimientos sobre el activismo en contra de la gordofobia y después de “aceptar su cuerpo”, solía tener muchas discusiones con sus familiares que no estaban de acuerdo con ella; comparó su situación con la de sus hermanos, que también son gordos pero que no han sido tan juzgados como ella. De igual manera, mencionó el contraste social entre Estados Unidos y México en relación con el tema.

Con Belén, mujer argentina de 35 años, se realizó una entrevista por escrito<sup>15</sup>. Ella es fotógrafa y define su trabajo de la siguiente manera: “trato de mostrar diversidad de cuerpos, pieles y personas. Me encantan los retratos y los detalles, básicamente me gusta mirar lo que pocos miran”.

Por último, se realizó la entrevista con **Pau**, mujer mexicana de 31 años<sup>16</sup>. Ella nos contó que desde muy pequeña empezó en el mundo de las dietas, tanto su madre, novio, terapeuta, médicos y nutriólogos terminaron por acercarla a las dietas. Otra cosa que nos mencionó, fueron las dificultades que tuvo en el campo laboral. Además nos mencionó que llegó a ser delgada, pero que nunca le había gustado su físico. Y finalmente comentó que ella se sentía apoyada en el feminismo, LGBTIQ+ y en el Body Positive.

Por lo que, al pensar en las entrevistas que se realizaron, dado que solo una de ellas dio la posibilidad de realizarse de forma presencial, mientras que las demás fueron a través de la plataforma Zoom, el mundo digital nos dio la posibilidad de conectar en la distancia, aún

---

<sup>13</sup> Con Alma se realizaron dos sesiones, una de manera presencial y otra en línea.

<sup>14</sup> Con Glo, los dos encuentros que se realizaron fueron de manera virtual.

<sup>15</sup> Fue contactada vía Instagram. Ella prefirió contestar nuestras preguntas por escrito

<sup>16</sup> Solo se realizó una entrevista con Pau, con una duración aproximada de 45 minutos. Para que ella accediera a la entrevista, fue solicitado un consentimiento informado, que fue firmado por todo el equipo. Véase anexo 2.

más cuando dos de las mujeres que participaron en reuniones de entrevista viven en Estados Unidos, a lo que se alude como una investigación multisituada o multilocal. (Astudillo, 2020, p. 244).

Habría que entender cuál es el punto inicial de estas mujeres, el cómo inevitablemente en un principio estaban insertas en un lugar en el cual había una serie de discursos, de reglas sociales o de cuestiones naturalizadas, normalizadas, que les decían cómo tenían que entender su cuerpo, un cuerpo gordo, y como tienen que vivirse a través de este.

Este es un análisis que pone en el centro las experiencias de Ruth, Alma, Glo, Belén y Pau, así como lo relatado por Priscila Arias en la entrevista extraída del ciberespacio, en ocasiones esperanzadoras y en otras profundamente dolorosas, entorno a sus vidas, sus historias y como el tener el cuerpo que tienen las ha colocado en cierto lugar social en el que ya no están dispuestas a permanecer, la pregunta es ¿cómo hace cada una para salir de ese lugar? Enormes contrastes hemos de encontrar; cada una con sus singularidades, pero que a la vez todas permiten pensar en distintos discursos que nos dan la posibilidad de leer al cuerpo, la pregunta será ¿de qué manera se está leyendo?

Es un análisis realizado con la intención de hacer un cuestionamiento a un sistema estructural del que son parte los discursos dominantes, que desde múltiples trincheras dispara en contra de los cuerpos de las mujeres gordas.

### **Una lucha diaria contra los discursos dominantes del cuerpo**

Una problemática que nos parece pertinente abordar es la autoridad y el poder con el que cuentan los médicos, nutriólogos y otros profesionales del área de la salud, ya que, estos pueden dictaminar qué le corresponde a cada tipo de cuerpo, en el caso de nuestras entrevistadas han sido éstos quienes las han estigmatizado, ya que tienen la disposición de un lugar; el médico se encuentra ubicado en la posición precisa de acuerdo al entramado de relaciones de poder que conforman la estructura social, al dar un diagnóstico de que el ser gorda está relacionado directamente con la mala salud, malos hábitos, etc. Generando así una serie de discursos dominantes para leer el cuerpo de las personas, los cuales brindan prácticas muy específicas que hay que cumplir si se quiere pertenecer o encajar en la sociedad sin ser juzgado o señalado. A continuación presentamos algunos y la manera en que los cuestionan:

## Medicalización y saber médico.

El discurso médico normalizado enfoca su atención en la obesidad como un problema de salud pública en el que hay que intervenir, segregando a estas corporalidades y generando categorías descalificadoras y jerarquías corporales.

Desde hace algunos años, se han popularizado en redes sociales retos de 21, 28, 30 días, en los que coachs de la salud y “nutriólogxs” te prometen bajar milagrosamente “x” cantidad de kilos si se siguen todas sus recomendaciones (de alimentación y ejercicio), pero ¿qué hay detrás de todo esto?, ¿de verdad funcionan?, ¿quiénes son las personas que los promocionan?, ¿de verdad están calificadxs?

Glo nos compartió su experiencia con esto y los sentimientos que le generó no conseguir lo que el reto prometía, ya que en ese largo camino que ha recorrido intentando bajar de peso, ha sido parte de dos de ellos:

*Glo: He estado en dos[...] en Instagram encontré a una chava [...] Ella lo hacía según tus medidas, tu peso, tu edad y tu altura y te mandaba tus porciones. Lo hice una vez pero ya no lo volví a hacer[...]después había otra chava [...] con ella hice el plan dos veces [...] pero como lo estaba haciendo al mismo tiempo con mi tía, me di cuenta que las porciones que me estaba mandando eran las mismas que a ella y tenemos estatura diferente y un peso diferente, entonces si le dije: es que no puede ser que me esté mandando las mismas porciones que a ti, ella presume que es personalizado, pero no está personalizado[...] entonces me di cuenta de que estas personas dicen ser nutriólogas y no lo son y que lo hacen más por el dinero [...] por eso yo siempre recomiendo mejor hablar con un nutriólogo y no irte por esos retos, porque si no lo logras en esos 21 días dices: es que no puede ser que no lo logré, yo no sirvo para esto o yo nunca voy a perder peso [...] y pues uno se siente mal consigo misma.*

Para Raquel Lobatón (2022), estos retos no son más que un negocio, estrategias de mercado para vender el mismo plan de alimentación y ejercicio a todas las personas, sin tomar en cuenta las características individuales de cada una (altura, peso, su estilo de vida, la actividad física que realiza, su objetivo, etc), cosa que no solo es irresponsable, sino también riesgoso para la salud física y mental de las mismas. Este tipo de prácticas son totalmente capitalistas,

ya que, quienes las promueven y venden, no buscan la salud de las personas, buscan su dinero<sup>17</sup>.

### ¿Deberíamos confiar en el IMC?

El índice de masa corporal (IMC), es la fórmula más común que utilizan las instituciones médicas y profesionales de la salud para diagnosticar la obesidad, el sobrepeso o el peso “saludable” en las personas. La fórmula<sup>18</sup> para calcularlo fue inventada por Adolphe Quetelet (1796-1874), que fué un astrónomo y matemático (no un médico) que buscaba las medidas perfectas para el hombre cis blanco europeo adulto; pero a pesar de esto, se utiliza también en mujeres, niñxs, personas de todas las razas, etc. (MANIFIESTO COLECTIVO, 2022), lo que significa que no tiene en cuenta a las corporalidades distintas.

(...) con el IMC el hombre ideal, se enuncia y se transforma en normativo. Sirve de parámetro, de comparación para definir los valores considerados deseables para la humanidad en su conjunto, al igual que determina las anormalidades físicas que caracterizan a los individuos de cada sociedad (Caponi, 2013, p.837).

En este sentido, Quetelet fue el iniciador de un nuevo modo matemático y cuantificable de entender la relación entre altura y peso (ya que solo utiliza estos dos factores de los cuerpos, dejando fuera otros como la densidad ósea, el porcentaje de grasa corporal o el porcentaje de masa muscular). Bajo la premisa de que a mayor peso más riesgos de salud existen, ha crecido el estigma en el mundo médico que provoca que una persona con sobrepeso u obesidad sea vista directamente como enferma, propensa a padecer más enfermedades, que tiene malos hábitos alimenticios o que no se ejercita lo suficiente, como sucede con Alma:

*Alma: se piensa que si estas gordito[...] no puedes, te vas a asfixiar, te vas a ahogar, no puedes respirar [...] pero no está ligado el que estés gordito a que no tengas condición[...] las clases de baile yo las aguanto y [...] no siento que me esté ahogando[...] Yo no estoy gordita porque coma un montón y no haga ejercicio, sino porque así ha sido mi complexión toda la vida, así nací, yo desde que nací era un bebé gordo, siempre he sido una niña gordita, siempre, toda la vida[...] yo también*

---

<sup>17</sup> Raquel Lobatón Nut Incluyente [@raquelobaton]. (29 de Agosto de 2022). *Los “retos” de alimentación y ejercicio están de moda. ¿Qué son estos retos? Son negocios* [Imagen de Instagram]. Instagram .Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/Ch2AXjNO2Pe/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>.

<sup>18</sup> (peso(kg)/talla(m)2)

*entraba a la clase de educación física, no me la saltaba, te lo juro que no y siempre he sido gordita [...] porque así es mi complexión.*

Pau por su parte también ha sido víctima de estos prejuicios, pero ahora sabe que gordura y enfermedad no están directamente relacionados:

*Pau: todavía hay momentos en los que digo: chale, sí la estoy cagando porque la obesidad es la pandemia de no sé qué y pues no. Te vas dando cuenta que la obesidad y el sobrepeso son un factor más de riesgo y no implica una causalidad para ciertas enfermedades como la diabetes, etc.*

Está casi generalizada la idea de que la delgadez es sinónimo de salud y que todxs deberían aspirar a ser lo más delgados posible para tener una “buena salud”. Pero es erróneo intentar determinar la salud de una persona con base en el tamaño de su cuerpo, ya que así como hay personas con pesos altos y un perfecto estado de salud, hay personas delgadas que están enfermas. Y tanto Pau como Alma gozan de buena salud, aunque ninguna de ellas se encuentre dentro de los rangos que el IMC establece como “saludables”:

*Pau: Hace poco nos hicimos estudios de sangre y él [su novio] salió [...] con glucosa, colesterol, ácido úrico [...] y yo saqué el mío y el mío en regla [...] fue ahí cuando le dije: Mira güey, no tiene que ver con el peso, sino con una serie de conductas de autocuidado. Por ejemplo [...] que no te saltes comidas, que te muevas [...] que cuides tu salud mental.*

*Alma: Me decían [refiriéndose a lxs doctores] “no, es que estas pasada [...] porque [...] estás bien chaparrita y deberías de pesar tanto [...] si no luego te va a dar diabetes” y tú así de: “¿y de donde te basas para [...] decir: te vas a enfermar de tal cosa [...] yo siempre he sido gordita y no tengo problemas, [...] ni diabetes, ni la presión, ni nada.*

Todo esto nos lleva a cuestionarnos ¿qué tan confiable es este instrumento para diagnosticar la salud de las personas?, ¿debería seguirse utilizando en las instituciones de salud?, recordando que este índice se ideó a finales del siglo XIX con base al cuerpo de un hombre blanco.

Una realidad que pocas veces es tomada en cuenta, es que el aumento o disminución de peso de una persona depende de diversos factores: ambientales, sociales, endocrinos,

emocionales, etc., que muchas veces se encuentran fuera de su control y que poco tienen que ver con que sus hábitos, como en el caso de Pau:

*Pau: comprendí que [...] esos rebotes no solamente eran por comida como toda la gente piensa, sino que son otros factores que se asocian al aumento de peso, por ejemplo, yo recuerdo que cuando a mi abue le dieron el diagnóstico de cáncer, fue un estrés súper grande [...] mi rebote de 11 kg o sea fue impresionante y ahí te das cuenta como no solo es la comida*

Además ¿por qué una persona debería intentar controlar su peso para entrar en rangos generalizados? El hecho de que se intente que todas las personas con historias, genes y cuerpos únicos y particulares se encuentren en los rangos “normales” que establece el IMC para alcanzar “cuerpo ideal” es violento y tan absurdo como pensar que todos deberían aspirar a calzar el mismo número de zapatos, tener el mismo color de piel o la misma estatura.

Ana Celia Chapa Romero, profesora e investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM, ha abordado este mismo discurso de poder, mencionando la violencia que usualmente se ejerce hacia las personas que el gremio médico considera gordas y el efecto perjudicial que suele tener sobre estos sujetos: “hay violencia que ejerce el personal médico en las personas con sobrepeso juzgándolas, discriminándolas, hace que ellas no quieran regresar a recibir atención médica y que tengan un menor cuidado de su salud” (Méndez, 2021: 9). Alma y Pau nos relataron su experiencia acerca de esto:

*Alma: yo siempre iba al DIF [...] y desde que llegas es de: ¿vienes a control de peso?” y yo así: “no, vengo por un certificado médico” [...] O sea, ni siquiera sabes a qué vengo y ya me estás diciendo [...] y desde que pasaba todavía ni te pesaban y ya están: “no es que estás bien pasada de peso” [...] y dices: ¿con que pinche autoridad moral me vienes a decir que estoy pasada de peso?*

*Pau: muchos médicos y nutriólogos gordofóbicos han pasado por mi historia de vida; el 100% han sido gordofóbicos [...] todavía el año pasado estuve con una nutrióloga peso centrista [...] Yo tengo un diagnóstico de hipotiroidismo [...] que se asocia con el aumento de peso, por la lentitud en el metabolismo [...] yo soy gorda por genética [...] y porque hay diversidad corporal [...] porque tenemos cuerpos grandes, cuerpos heteronormados y cuerpos petite [...]*

En ambas, se puede observar como comienzan a cuestionar lo que siempre se les ha dicho por parte del gremio médico.

### **¿Cuál es la teoría del Set Point?**

Los profesionales de la salud rara vez toman en cuenta el set point de las personas. De acuerdo con Laguna (2005), esta teoría habla de que el cuerpo está programado o predispuesto a tener un peso corporal más o menos fijo. Si en algún momento el peso corporal se desvía de este parámetro como suele hacerse con las dietas, entonces el cuerpo activa mecanismos metabólicos para volver al peso base, lo que es una reacción natural de supervivencia ante los constantes estados de hambruna que puede experimentar el cuerpo cada vez que se hace dieta. Y esto es lo que siempre le ha ocurrido a Ruth:

*Ruth: muchos años luché, [...] luché por bajar de peso, bajé de peso hasta 30 kilos pero de ahí ya no pasaba mi cuerpo, siempre quedaba gorda, siempre con sobrepeso.*

Como podemos observar, es lógico y comprensible que Ruth no pueda bajar de peso y no es porque haya un problema con ella o porque esté haciendo algo mal, sino que su set point es ese, un peso en que su cuerpo funciona bien y no debería ser juzgada por eso. En este sentido, podemos observar que Ruth no conoce esta teoría y es probable que por esta razón accediera a realizarse la cirugía bariátrica. Incluso nos compartió que está pensando en realizarse una segunda cirugía, la cual es más estética<sup>19</sup>.

Sin embargo, con Pau pasa todo lo contrario, ya que sí conoce esta teoría y se apoya en ella para cuestionar estos discursos dogmáticos:

*Pau: estaba luchando todo el tiempo con mi peso, bajando y subiendo, hasta que llegó un momento en dónde me di cuenta de todo esto y yo le dije: voy a estar gorda porque ese es mi setpoint, eso es lo que me pide mi cuerpo [...] en la alimentación intuitiva es que tú respetes el setpoint que te marca tú mismo cuerpo.*

Qué bueno fuera que el set point de todas las personas estuviera en un rango visto como “saludable” y que entrara dentro de los parámetros del IMC, sin embargo, las personas no pueden elegir el molde dónde vienen. Todxs tienen uno diferente, pero en cuerpos delgados existirá un rango y en cuerpos gordos existirá otro correspondiente al tamaño corporal.

---

<sup>19</sup> Esta cuestión se abordará más profundamente en el apartado de ¿la delgadez justifica los medios?

Entonces, no es culpa de la persona recuperar el peso perdido cada vez que hace una dieta, ya que como acabamos de explicar, el cuerpo siempre intenta regresar a lo que para él es un estado de mayor equilibrio y con el que funciona correctamente. Es por esta razón que ninguna lucha contra la “obesidad” será efectiva, porque las personas gordas son parte de la naturaleza humana y seguirán existiendo.

*Pau: yo soy gorda porque así es mi cuerpo. Yo volteo a ver justo a mi mamá y no es mesomórfica es endomórfica, igual volteo a ver a mi pobre tío que todo el tiempo lo acosan por que baje de peso y también tiene una estructura grande, entonces pues mis genes son de Sinaloa, o sea la gente del Norte somos gente grande.*

## **Cultura de las dietas**

Christy Harrison define a la cultura de dietas como:

Un sistema de creencias que equipara a la delgadez, muscularidad y particularmente la forma de los cuerpos con salud y valor moral; que promueve pérdida de peso y cambios en la forma del cuerpo con la finalidad de acceder a un mayor status; que demoniza ciertos alimentos y grupos de alimentos mientras que eleva otros; y que oprime a las personas que no coinciden con esta supuesta visión de la salud (Nutriológicas, 2022, p. 1).

Es así que se encarga de imponer a todxs cómo tienen que comer, cuánto tienen que pesar, qué tipo de alimentación deben de tener, cuánto ejercicio deben realizar, y así lo ha venido haciendo por años, dañando a muchas personas. Todas estas prácticas y mandatos han deteriorado la salud de las mujeres entrevistadas y la relación con su comida. Por ejemplo, debido a todo esto y a la obsesión por parte de su madre por el peso, Pau sufrió desórdenes alimenticios y crisis de ansiedad que la llevaron a lastimar su cuerpo desde muy temprana edad, y lo mismo sucedió con Alma, lo cual puede dar luces de cómo esta cultura, de la mano con la gordofobia tiene efectos no solo en las mujeres adultas, sino también en adolescentes y niñas:

*Pau: siempre he luchado con mi peso [...] toda mi vida a dieta [...] ya se imaginarán las prácticas riesgosas de conducta alimentaria en que he caído. Yo hago dieta desde [...] los 8 años, mucho orillado por una mamá violenta con bulimia.*



*Alma: Yo he hecho muchas cosas[...] a los 8 años a mí ya me traían en dieta y[...] nunca he podido bajar mucho de peso [...] entonces digo: ¿Por qué tienes que dar por sentado[...] que estoy gorda porque como un montón y porque no hago ejercicio?*

Asimismo, se presiona a las mujeres para que gasten enormes cantidades de dinero en dietas, entrenamientos, cirugías, etc. Y así, se va destruyendo no solo su economía, sino también su autoestima, su salud física y mental. Porque nunca nadie llegará a ser suficiente: suficientemente delgada, suficientemente bonita, suficiente para este sistema que exige demasiado, como lo podemos observar en Glo, Pau y Alma respectivamente:

*Glo: yo no me sentía bonita[...] y al recibir esos comentarios me sentí muy mal, porque decía: “es que si tienen razón, ya como estoy...”, “ya no me queda mi ropa”[...] Yo no me daba cuenta que estaba mal, porque me había ido de México y que en cierto modo estaba sola [...] entonces yo no podía ver los logros que estaba alcanzando, porque lo único que me importaba era perder peso[...] pensaba: si yo no pierdo peso no he logrado nada.*

*Pau: Llegué a ser delgada en algún punto de mi vida [...] pero era una época muy estresante [...] vivía perseguida por el contenido calórico de los alimentos.*

*Alma: hay cosas que mucha gente no sabe [...] como que yo dejaba de comer[...] que me inventaba mil pretextos [...] para alejarme de la comida [...] en la prepa yo prefería no salir a receso por no comer, porque decía: “a lo mejor me ayuda a bajar de peso” y pues no [...] yo mientras menos coma, más subo de peso [...] ahora digo: ¿por qué tienes que batallar incluso con ese tipo de cosas por la gente?*

Y es en este esfuerzo por intentar “repararse” que se va contribuyendo al enriquecimiento de industrias que lucran con las inseguridades que ellas mismas les crearon (por medio de estereotipos que se observan por todos lados). Y así se les puede ir la vida, aspirando siempre a ser mujeres bellas, sin importar lo que tengan que hacer para conseguirlo, como le ocurrió a Glo en algún momento:

*Glo: Él era de mi círculo de amigos, entonces que me dijera ese comentario me dolió mucho, [...] en mi celular [...] escribí: “creo que es momento de empezar a cambiar y empezar el plan de perder peso al costo que sea necesario, sé que yo estoy muy gorda y que necesito perder peso [...] a todas esas personas que ahora se burlan de mí por*

*ser gorda, les voy a demostrar que puedo adelgazar” y puse: “yo no soy feliz con mi cuerpo, la ropa ha dejado de quedarme [...] así que me meteré a una dieta intensa y haré mucho ejercicio para lograr recuperar mi cuerpo” [...] y dije: “voy a hacer lo que sea necesario, no me importa lo que yo tenga que hacer, voy a bajar de peso a toda costa”.*

Es así que podemos afirmar que a este sistema capitalista sólo le interesa generar dinero que está mal distribuido. En el tema del cuerpo no es nada nuevo, pero ¿qué ocurre?, al crearse ideas sobre el cuerpo gordo y esto vinculado con la alimentación, como menciona María Quirós (2019), para llevar una alimentación sana o con alimentos que no perjudiquen la salud, se necesita de un estrato socio-económico basto para poder sustentar los alimentos. También se puede observar en el costeo de las dietas, no todas las personas tienen el ingreso monetario para seguir las dietas o tomar servicios médicos o de nutrición de calidad, tal es el caso de Alma, a quien se le complica costear sus revisiones médicas para tratar su problema hormonal:

*Alma: [...] a mí me cuesta mucho trabajo bajar de peso porque yo tengo un problema hormonal[...] pero a ese tratamiento [...] no puedo acceder tan fácilmente porque es un tratamiento que requiere mucho dinero [...] cada que iba yo al doctor eran más de [...] seiscientos pesos [...] y mis posibilidades económicas no están para eso [...] entonces, no es porque sean mis malos hábitos, sino porque es un problema que no tiene nada que ver conmigo, ni con la forma en cómo me alimento.*

Entonces, es un hecho que la cultura de las dietas y el capitalismo se aprovechan de las personas, ya que impulsan ideales, crean la imagen de un cuerpo eurocéntrico como se ha mencionado, y aquellos otros que no entren en esta clasificación terminan siendo excluidos y presionados para que intenten acercarse lo que más que puedan a ese ideal. Pero no toman en cuenta la dificultad de las personas para acceder a alimentos balanceados, o que la explotación del trabajo apenas y deja tiempo libre, por ejemplo, para la realización de actividad física, como nos lo relató Alma:

*Alma: evidentemente eso te quiebra [...] es tanta la presión que ejercen sobre ti; de que no haces ejercicio, no haces dieta, no comes como debes[...] son tantas cosas que te dicen [...] un chingo de personas que empiezas tu solita a decir: ‘¡hijole!, yo creo que sí es cierto, yo creo que tienen razón, es que yo no le echo ganas’ y todos esos*

*comentarios [...] a mí me llevaron a estar tomando clases de zumba[...] para bajar de peso [...] llegó un momento, en donde incluso mi rendimiento, mis ciclos de sueño ya no estaban siendo los mismos, porque aparte se me iba juntando la tarea, el servicio, todo [...] Y dices: wey, es que no es que no le quiera echar ganas, es que también necesito descansar. Pero sí te ves presionado, sí llegó a pasar por mi mente muchas veces el: “sí es cierto, tienen razón, es mi culpa”.*

Acerca de esto, Le breton (2002) argumenta lo siguiente:

Estas categorías sociales no están familiarizadas con estas prácticas o estos productos a causa del distanciamiento del sistema de referencias, el costo que tienen y el tiempo que hay que dedicarles. [...] Son, esencialmente, los sectores medios y privilegiados, los profesionales liberales, las categorías inclinadas a privilegiar la “forma” y el buen estado físico, preocupadas por moverse para encontrar una vitalidad desdibujada por la inmovilidad (p. 168).

Es así que nos llegamos a preguntar, ¿por qué se les exige a las mujeres delgadez?, ¿Qué es lo que ocurre para que estas mujeres terminen pensando que es su responsabilidad adelgazar?, ¿Qué es lo que se juega en todo esto?

### **“Es tu responsabilidad bajar de peso”: La modernidad responsabiliza al sujeto.**

Primeramente, es necesario entender que nuestro objeto de investigación está atravesado por la temporalidad, donde emerge el fenómeno de la gordofobia, y que teniendo en cuenta los discursos de saber y poder en torno a los cuerpos, puede reflexionarse el por qué ha surgido en la época de la modernidad, entendida con la definición de Bolívar Echeverría en *Modernidad y Blanquitud* (2010) es una característica, misma que ha de determinar toda una serie de comportamientos que pueden ser observados en todos los aspectos de la vida social y que suceden desde hace cientos de años, se convierte en una manera de ver la vida cotidiana.

De igual manera, resulta injustificable realizar este trabajo pasando por alto las aportaciones realizadas por Michel Foucault (2012) en torno al cuerpo como lugar mediado por el poder. Para este autor, el poder no se entendería ya como algo que alguien ostenta, sino como dinámica o red de fuerzas no centralizadas. Por su parte Tejeda (2011), señala que la biopolítica es vista como “la intromisión del poder y la política sobre la vida” (p.77). Estas estructuras de control y dominación sobre lxs sujetxs se han vuelto cada vez más opresivas,

de manera que los niveles de violencia que se ejercen sobre las mujeres gordas, sus mentalidades y su condición corporal en la actualidad son enormes; entonces, que se pretenda controlar el tamaño y el tipo de cuerpo de las mujeres, es biopolítico y está orientado al reforzamiento del orden, el control y el sometimiento de las personas; designa quien merece y quien no merece vivir, que cuerpos valen y que cuerpos no.

Partiendo de esto es que nos preguntamos ¿Quién controla a quién?, ¿Cómo lo hace?, ¿Para qué se instauran estos controles sociales y políticos? Porque existen controles que se imponen y otros aceptados socialmente, dado que existe un interés por la salud, el bienestar y el desarrollo de las personas. Tal es el caso de los discursos biomédicos que afirman interesarse por “la salud” de las personas gordas, los cuales crean limitaciones y restricciones a las libertades individuales, y estas son aceptadas porque los argumentos van en la dirección de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos (Tejeda, 2011), que fue lo que sucedió con Ruth, quien accedió a realizarse una cirugía bariátrica porque se le prometió una mejor salud y la felicidad que tanto había estado buscando y que creía que obtendría sometándose a ésta.

Sin embargo, estas ideas, formas de vivir entran a la vida del sujeto de manera paulatina y ya no de una manera tan violenta puesto que se van acoplando con el paso del tiempo a la vida del sujeto. De hecho, es el mismo sujeto, el que al haber sido sometido por otros con anterioridad, interioriza esto y se somete a sí mismo.

Incluso Byung Chun Hal (2012), menciona que la persona se convierte en un sujeto que se auto explota, ya que al responsabilizarse de sí, este tendría que esforzarse para llegar a esas metas que se autoimpone, o que más bien, le impone la misma modernidad, pero que le hace creer que son impuestas por ellxs mismxs. “Estos sujetos son emprendedores de sí mismos” (p. 25).

Entonces, es así como esta sociedad capitalista convierte a los sujetos gordos en sujetos generadores de ingresos. Actualmente han surgido movimientos con una bandera de inclusión en tallas grandes en la industria de la moda, pero, es importante cuestionar como se mencionó con antelación, ¿A quien realmente está beneficiando este cambio?, ¿De dónde proviene?, ¿Qué ideales son los que lo han alimentado? Si bien es cierto que, los espacios del activismo han marcado grandes transformaciones a través de la movilización popular, el uso de las tecnologías (redes sociales como medios de comunicación) como Lamas (2015) señala; al mismo tiempo, se han cuestionado los movimientos que surgen con un aparente apoyo a

movimientos sociales, tales como el Body Positive que, moldea el cuerpo femenino y que lo significa en torno a la feminidad y por tanto a la belleza lo que lo convierte en un dispositivo de control discursivo (Soto, 2021).

Como bien se da cuenta una de las entrevistadas, que Glo al residir en otro país (uno de los principales que promueven la globalización) se percata que ciertas marcas empiezan a incluir tallas grandes:

*Glo: [...] acá en Estados Unidos sí se ve mucho, entonces pues también por eso el mercado se expande a las necesidades que tienen las personas, entonces creo que es algo que hacen algunas marcas acá. Sé que también lo llegan a hacer por estrategia, como Calvin Klein que sacó sus modelos en unas tallas más grandes mercado de ropa*

Es una discusión bastante interesante, las marcas quizá de alguna manera si sigan promoviendo esas imágenes “estéticas” y sobre la feminidad; pero ya se encarga de incluir otros cuerpos, otras maneras de vivir, la cuestión es ¿con qué fin lo hacen? ¿La inclusión es para generar riquezas, ganar ese mercado o porque de verdad quieren respetar a las minorías?<sup>20</sup>, en este caso a las mujeres con cuerpos gordas.

De cualquier manera, no se deja de mercantilizar con los cuerpos, de vender la meta de la delgadez, poniendo en evidencia las relaciones de poder, y las subjetividades que se dispersan con todos los discursos que llevan a un sujeto a formar parte de esto, en donde el consumo se coloca como un punto central; el cuerpo como consumo, pero el sujeto como consumidor, de marcas de moda, de productos para adelgazar, de modelos ideales por alcanzar; lucrando con las identificaciones y las identidades, tal como lo menciona Quirós (2019):

sentir vergüenza y culpa por no alcanzar el modelo ideal que la publicidad y los medios de comunicación venden, cosifica los cuerpos gordos para ser usados como consumidores permanentes, así como seres consumibles de la lógica mercantil en relación a los productos para bajar de peso propiciando procesos de extrema violencia corporal autoinfringida (p. 61)

---

<sup>20</sup> Como menciona Luis Villoro (1992), “El pensamiento moderno es un pensamiento de emancipación, pero también de dominio” (p.89). La modernidad, al ser creada por las grandes potencias y que al querer forzar un sistema, a otros que no están en la misma situación, es cómo puede dar cuenta de que continúa siendo opresión.

Esto genera que toda la culpabilidad de las circunstancias en las que viven estas mujeres, caiga única y exclusivamente sobre sus hombros, como se muestra a continuación:

*Alma: la gente tiene la idea [...] que el ser gordito es un problema tuyo, porque no le echas ganas o porque no te alimentas bien, porque no haces ejercicio y tu podrías cambiar tu físico si tú lo quisieras[...] y hasta dicen: no digas que existe la gordofobia, porque tú tienes el poder de cambiar tu físico [...] para la gente [...] si realmente una persona fuera disciplinada [...] cambiaría su físico y dejaría de sufrir esas cosas.*

*Alma: una compañera me dijo: “es que tienes que tratarlo, porque yo también era gordita así como tú, no le echaba ganas[...] pero me empecé a tratar, empecé a comer bien, empecé a hacer ejercicio y bajé de peso” [...] Ese tipo de comentarios de: “échale ganas”, es como: ¿y a ti cómo te consta que yo no le estoy echando ganas?, ¿qué te da el derecho de decirlo?*

Cabe decir, que una de las características de esta modernidad y del sujeto moderno son los principales discursos que se pudieron encontrar en torno a nuestras entrevistadas fue un tipo de discurso que nos atreveremos a decir, es un discurso moderno. Uno de ellos trata sobre cómo cae toda la responsabilidad en el sujeto, una responsabilidad sobre su cuerpo, son ellas las que tienen o deben cambiar la talla del mismo.

*Glo: pero su suegra de mi tía también me hizo un comentario de: es que tú eras delgada, entonces si tú quisieras podrías bajar de peso, o sea no tienes algún problema médico, entonces tú estás gorda porque quieres prácticamente*

*Alma: Si, evidentemente eso te quiebra, porque pues uno empieza como de repente a decir: “ah sí es cierto”. Es tanto la presión que ejercen sobre ti; es que no haces esto, no haces ejercicio, no haces dieta, no comes como debes, no comes a tus horas”*

¿Por qué? Con el advenimiento del mundo moderno, hay una marca enorme; la individualidad se empieza resaltar más, el individuo toma más importancia que la colectividad, por lo tanto el cuerpo, al ser parte de la individualización también toma relevancia, es la imagen viva del sujeto. Es por ello, que comienza una demanda de imagen, el cuerpo como la presentación de esa singularidad:

[...] la invención del cuerpo occidental; la confinación del cuerpo a ser el límite de la individualidad. En una sociedad en la que el carácter individualista ejerce sus primeros efectos significativos, el repliegue del sujeto sobre sí mismo convierte al cuerpo en una realidad ambigua, la marca misma de la individualidad. (Le Breton, 2002, pp. 68-69)

¿Y qué pasa sucede cuando no lo consiguen, cuando no pueden modificar y reducir su corporalidad? Pues debido a los prejuicios existentes acerca de que son poco saludables, pocos deseables, perezosas, y las ideologías provenientes de la modernidad sobre que está en sus manos cambiarlo, pasa que al no lograrlo creen que fue porque no tienen la suficiente fuerza de voluntad o porque no se esforzaron tanto, como le sucedió a Glo:

*Glo: si no lo logras [...] dices: es que no puede ser que no lo logré, yo no sirvo para esto o yo nunca voy a perder peso[...] si no ves los resultados que tú esperas, pues uno se siente mal consigo misma*

Entonces, toda la analogía anteriormente presentada, posiciona a un sujeto que tiene las posibilidades, es independiente y en un mundo subjetivo en donde él puede definir su destino o lo que le gustaría convertirse. Por lo tanto, la noción de responsabilidad que debería recaer en las instituciones, el Estado, o en otro tipo de autoridad sea cual sea esta, es trasladada automáticamente hacia las personas. Como propone Alain Touraine (1994) en “Destrucción del yo”, el hombre se asume a sí mismo como alguien que puede dar sentido. El hombre, el sujeto se pone como centro del mundo.

Sin embargo, las mujeres que compartieron estos discursos, donde son o fueron señaladas por ser las únicas responsables del control de su físico, tienen una característica en común, y es que pudieron apartarse de ellos, entendieron que no solo está en su “poder” cambiar aquello que quieren, en este caso el cuerpo sino que había cuestiones que influyen y que a lo mejor no podían estar directamente sobre su control.

*Pau: comprendí que pues esos rebotes no solamente eran por comida como toda la gente piensa, sino que son otros factores que se asocian al aumento de peso.*

## **El consumo de la moda, ropa y violencia.**

Se puede evidenciar esta ambigüedad en cuestión a la accesibilidad que hay en cuanto a las tallas en tiendas de ropa, sobre todo en este sector de tiendas como enuncia Glo como *Forever 21*, la cual responde a esta serie de tiendas de *fast fashion*, las cuales, si bien es cierto, no son tiendas exclusivas, si tienen un rango de precios intermedio, no son realmente tan accesibles, además, la disponibilidad de prendas se reduce generalmente, a tallas de extra-chicas a medianas, y ocasionalmente grandes, mismas que corresponden a la talla 32 mexicana. En este sentido, sería importante pensar en ¿cómo se están etiquetando las tallas? ¿a qué se debe esta falta de disponibilidad? ¿con qué finalidad se realiza esta clasificación? Ya que, al ser así, las personas con un cuerpo de talla más allá de 32, no están contempladas como posibles clientes. ¿A que se deberá esto? A diferencia de Estados Unidos, como nos cuenta Glo.

*Glo: iba a haber una graduación de un familiar de mi tía, entonces fui a Forever 21 a querer comprarme ropa, porque no había llevado nada y la talla L que aquí sí me queda, no me quedaba y no había tallas más grandes. Entonces sí fue algo muy frustrante, porque yo le decía a mi tía: es que en Estados Unidos esto lo encuentro hasta la talla XXXL<sup>21</sup>*

En este sentido, Glo menciona sentirse mucho mejor cuando encuentra y compra ropa que si es adecuada para su talla, que la hace sentir bien, bonita, cómoda, etc.

*Glo: lo que solía hacer antes era pues me voy a comprar esto y ahorita no se me ve bien, pero si pierdo peso se me va a ver bien y lo dejaba en el clóset y tenía prendas ahí que estaban nuevas y que no había podido usar; porque pues no llegaba yo a esa meta que tenía en la mente de pérdida de peso, entonces empecé a decidir: Okay me voy a comprar ropa pues que sí me quedé, que se me vea bonita, que sea de mi talla y o sea, no importa que a lo mejor lo compré en una talla grande y no en una talla S, [...] darte cuenta que no tienes que ser una talla S o XS para que algo se te vea bien, [...] entonces pues sí ayuda muchísimo a aceptarse a uno mismo.*

*Glo: he empezado a usar cosas que van más con mi tipo de cuerpo, porque influye muchísimo eso, qué ropa te queda mejor.*

---

<sup>21</sup> Véase tabla de tallas y medidas. Anexo 5.



En esta misma tónica, relacionada con la industria de la moda, del capital y cómo se entreteje con la violencia estética, la gordofobia y el clasismo; en la historia de Alma aparece una experiencia en el entorno laboral, al ser la encargada de marketing de una pequeña tienda independiente de ropa exclusiva, donde la delgadez era apremiada, la dueña de la tienda, tenía conductas con sus empleadas, que eran violentas por el cómo se veían y procurando no ver su propia imagen y la de su tienda “dañada” por la complejidad de las empleadas:

*Alma: estaba cuidando su imagen por que cómo va a estar atendiendo una tienda de ropa para pura talla XS<sup>22</sup> [...] una gordita porque las otras estaban flacas y estaban flacas como la chingada. O sea, la esa Cheli era así un palito, entonces dices [...] “ahora entiendo porque ella es la imagen principal y la enalteces todo el pinche tiempo y a nosotras que estamos más llenitas” es como Andrea; está más delgada que yo, pero es una señora, la tenía así como en el rincón como que igual como “que nadie te vea pero tú tienes que estar aquí porque pues tu eres la que cobra”, pero pues a mí si podía, a mí si me mandaba a planchar o me mandaba a trabajar en el cuarto de Diego con la computadora pa’ ocultarme y que la gente no me viera.*

### **Gordofobia: una manera de vivir la violencia estética.**

Aunque es verdad que las personas gordas son quienes se convierten en el objetivo directo de la gordofobia, esta no solo las afecta a ellas. La discriminación gordofoba se extiende hacia toda la población, en específico a todas las mujeres, sobre quienes se ha depositado exigencia estética y obsesión por la belleza corporal. La gran presión social para mantenerse siempre jóvenes, siempre bellas y delgadas fue denominada por la socióloga Esther Pineda (2015) como violencia estética.

La violencia estética se fundamenta sobre la base de 4 premisas: el sexismo, la gerontofobia, el racismo y la gordofobia, por lo cual siempre le va a exigir a las mujeres feminidad, juventud, blanquitud y delgadez. [...] le hace creer a las mujeres que son ellas y sus cuerpos los que están mal, haciéndolas sentir culpables, haciéndoles sentir vergüenza, diciéndoles que solo hay unos cuerpos válidos y bellos y que para acercarse a esa belleza y valoración social deben modificar sus cuerpos; de lo contrario tendrán que vivir las consecuencias que son la desvalorización personal y

---

<sup>22</sup> Recalcando que la ropa que se vendía era ropa destinada para adultas con esta talla. “Talla XS = Extra Small o Talla EP = Extra Pequeña (cuerpos muy delgados desde los 13 a 14 años)” Recueprado de: *Introducción a las Medidas y Tallas de Ropa* <https://www.modafacil.com/introduccion-a-las-medidas-y-tallas-de-ropa/>

social por no satisfacer esa expectativa de belleza. (Entrevista realizada a Esther Pineda por Oropeza, 2022, s/p)

Es una violencia que impacta tanto psicológica como físicamente y que configura la subjetividad, en aras de ser valorizadas por la mirada y aprobación de los otros, en especial teniendo en cuenta las normas heteropatriarcales. El hecho de que se pretenda controlar el tamaño y el tipo de cuerpo de las mujeres, es biopolítico sin duda alguna.

Es una cuestión que juega con la liminalidad, entre la gordofobia y la violencia estética, puesto que no son la misma cosa, pero la gordofobia tiene una de sus raíces en la otra, el rechazo a la gordura parte también de la creencia de que gordo no es igual a bello (Soto, 2021) No es posible abordar una sin la otra. ¿Qué efectos tiene esto en la vida de las mujeres entrevistadas?, en el siguiente apartado serán expuestas una serie de hilos que se desenredan con las experiencias de ellas, en las que hemos hallado relación u origen en la violencia estética y heteronormativa patriarcal.

### **Los cuerpos que se ven afectados...**

La violencia estética, afecta no solo a las personas gordas, como se ha venido planteando, afecta a todos los cuerpos, independientemente de su talla o tamaño, si es delgado o gordo, puesto que al ser esta serie de parámetros que indican cómo leer al cuerpo, para ser merecedor de aceptación, de respeto, de amor, para ser considerado como bello, o como atractivo; esto no tiene una relación únicamente con si se es gordx, y Glo nos relata muy claramente esto, ella en su adolescencia fue delgada, pero eso no significaba que tuviera una buena autoestima o que se sintiera más bella o válida, aun cuando del exterior llegase a recibir halagos por su físico, la relación que tenía con su imagen se veía afectada.

*Glo: Siendo delgada yo no me sentía bonita, muchos me pudieron haber visto bonita, pero yo no me sentía bonita. De hecho, yo siempre decía: es que cómo le voy a gustar a alguien si yo estoy fea, así decía yo, obviamente pues los ojos con los que te ven otras personas es diferente, y ellos me podían decir: es que tú estás bien bonita o es que pareces una Barbie o comentarios así, pero yo no me sentía así.*

En la historia de Pau esta misma cuestión aparece, hay una relación dañada con el cuerpo y con sus formas desde mucho tiempo atrás, *siempre*, menciona haberse sentido mal consigo misma y de nuevo aparece esta contradicción al mito de que la delgadez es directamente

proporcional a la belleza y a la felicidad, puesto que aun habiendo momentos de su vida donde ha sido delgada tenía inseguridades:

*Pau: Mal, yo siempre me he sentido súper mal con mi cuerpo. Siempre he sido super insegura, pero fijate que esa inseguridad ha sido incluso estando delgada [...] ese es el tema de las implicaciones psicológicas que tiene la gordofobia y la violencia estética en nosotras las mujeres, principalmente porque yo aún siendo delgada me sentía gorda, o sea, era delgada con mente de gorda.*

“Delgada con mente de gorda”, ¿Qué implica esto? ¿Cómo es sentirse gorda? ¿Tener mente de gorda? Aparece esta serie de imágenes que nos llevan justamente al malestar sembrado de ser gordo, y como eso se lleva insertado en el cuerpo, en la forma en la que uno se vive a sí mismo.

Habrá que entender que estas son dinámicas que nos configuran, con las que vamos entendiendo nuestros cuerpos, todos nos vemos conectados entonces en una red, todos relacionados en este mundo de fuerzas vivas donde todos estamos conectados con todos (Rolnik, 2009), influidos por las formas de nuestros cuerpos y los discursos que están ligados a ellos y las formas que deberían tener contrastando con aquel en el que nos ha tocado nacer, puesto que nadie elige ser alto, bajo, delgado, gordo, son cosas que en sí mismas se dan, los cuerpos son, tienen sus propias formas, colores y tamaños, y también nos configuramos en la medida en cómo queremos modificarlos para cumplir o no con estos parámetros o estándares, y permite pensar en ¿qué pasa cuando no se cumplen?, ¿Hay alguien que realmente los cumpla? Es posible preguntarnos esto teniendo en cuenta esta afirmación dicha por Alma:

*Alma: Al final todos tenemos esa carencia de algo. ¿No? Todos, el hecho de que seas gordito, que seas flaquito, no quiere decir que a fuerzas estés a gusto contigo siempre va a haber algo que...*

*Leonel: Te genera inseguridades.*

*Alma: Exactamente.*

Al relatar una de las historias en las cuales se ha visto violentada por comentarios emitidos por otras personas y su gordofobia, Pau nos cuenta cómo una mujer le menciona que antes al ser delgada, “estaba muy hermosa”, como si, al haber subido de peso ya no lo fuera más, por lo cual, le dice que no tiene permitido comer más que los demás:

*Pau: Bueno todos, no solo los gordos tenemos hambre, también los delgados. Entonces a la señora que trajo los tacos de canasta le digo: ¡Ay sí! qué bueno que ya llegó la comida, porque ya me muero de hambre y me dijo: tú solo te vas a poder comer dos. Y yo: ¿por qué? si tengo mucha hambre [...] no me voy a comer solo dos, me voy a comer los que sean necesarios para mi saciedad y me dijo: no, es que antes estabas muy hermosa y no sé qué te pasó, pero ahora si te vas a aplicar a bajar de peso y yo dije: no. Y fue como uno de mis primeros grandes límites, o sea, he puesto varios, pero le dije: eso que me estás diciendo es un comentario gordofóbico y es agresivo y es invasivo. Yo así estoy bien, es un problema que viene de ti y no de mí.*

Esta es una violencia a la que ella fue capaz de poner un límite y manifestarle de manera clara que su comentario era violento, gordofóbico, reconociendo que el hecho de ser gorda no implica que merece comer menos, tanto personas delgadas como gordas sienten hambre y merecen comer tranquilamente, además de enunciar algo nodal en este análisis, “*es un problema que viene de ti y no de mí*”, es decir, es un conflicto para quien ha emitido el comentario, el ya no percibirla hermosa por haber subido de peso, o el tener una incomodidad al verla comer hasta que se sienta satisfecha justo como haría cualquier persona con otro tipo de cuerpo.

### **La mirada masculina/masculinizada ¿es una antagonista?**

Glo, reconoce que existe un fenómeno que denomina, Male Gaze<sup>23</sup>:

*Glo: se llama aquí Male Gaze, de que las mujeres deben de ser sexys o que tienen que verse de cierto modo, entonces yo creo que por eso los hombres llegan a comentar más, tampoco quiero generalizar, porque también he recibido comentarios de mujeres, pero han sido más de hombres, entonces pues porque te ven o te tenían en algún estándar y como ya no estás en el estándar que ellos quieren, pues entonces ya no eres atractiva.*

---

<sup>23</sup> El término *male gaze* o mirada masculina hace referencia a la forma en la que la mujer es representada en el mundo desde la perspectiva heterosexual masculina, como un objeto sexual, “Estas representaciones suelen observarse en el mundo cinematográfico, la literatura, el arte plástico y la vida cotidiana. Actualmente, el término ha tomado mayor relevancia por su crítica a cómo se representa la figura de la mujer”. (Camacho, 2021) Fue un término acuñado en 1973, por la cineasta, Laura Mulvey, apareciendo en su ensayo "Placer visual y cine narrativo". <https://www.asu.edu/courses/fms504/total-readings/mulvey-visualpleasure.pdf>

Para López de Aguilera (2016), la gordura femenina es representada como una desobediencia de la compulsión a agradar al ojo masculino. Las mujeres han sido socializadas de acuerdo a unos patrones que deben agradar a la masculinidad hegemónica, por lo que la gordura, interpretada como un rechazo de los cánones de belleza, sería asimismo interpretada por ellos como un rechazo de agradar. Asimismo, la gordura, al encarnar la no normatividad (independientemente de que la persona esté o no intentando adecuarse a ella a través de prácticas disciplinarias), lidia con un entorno que ejerce presión social sobre aquellas mujeres que se salgan de la normalidad establecida.

Es importantísimo ver, cómo esta visión masculina no solo impone un “estándar”, de las características físicas que deben cumplir las mujeres, para poder ser “atractivas” para los hombres, sino que además algunos asumen que tienen la autoridad para emitir comentarios acerca de las mujeres que para ellos no cumplen con las características de atractivo; esto es violento y además da cuenta muy claramente de cómo funciona la violencia estética de la mano con las demandas heteropatriarcales de belleza femenina.

*Glo: yo creo que esa sería la razón por la que los hombres nos tienen así y [...] también incluso por los medios de comunicación y el cómo se tiene que ver una mujer [...] solo ven modelos en la televisión, en los comerciales, en las series<sup>24</sup>.*

Esto da cuenta de las dinámicas bajo las que opera la violencia estética, como menciona Pineda, (2015): “la violencia estética consiste en la promoción por parte de los medios de comunicación y difusión masiva, la industria de la moda, de la música y el mercado cosmético, de unos cuerpos “perfectos” (s/p).

Sobre este mismo eje, pensamos nuevamente en Glo y en su historia, el proceso por el que su cuerpo fue cambiando, se debió a un cambio de vida, dejó de vivir en México, para establecerse en los Estados Unidos, lo cual implicó para ella no sólo una residencia nueva, sino todo un cambio de hábitos, tanto de actividades físicas, como alimenticios, lo cual la llevó a que su cuerpo cambiara, al principio sin ser incluso notorio para ella, pero sí para las

---

<sup>24</sup> También parten estas ideas del consumismo, de vender la “imagen” de un cuerpo “perfecto” a través de productos ¿Cómo lo hacen? Estos imaginarios y estas exigencias hacia lo “femenino” hacia los cuerpos de las mujeres son propagados por los medios. Con la venida de la modernidad y con el paso de los años, el auge del capitalismo empieza su incremento. Los vendedores y los burgueses son los principales responsables de que el sujeto moderno evolucione. Principalmente ¿Quiénes son los que promueven la imagen de la mujer? empresas adineradas, que además incentivan un ideal de mujer y que deterioran a la misma; el hombre moderno cae en la idea de acumular bienes (entendiendo el cuerpo de la mujer como objeto), sin mencionar que siente cierta supremacía sobre la naturaleza.

personas con las que convivió en nuestro país y que cuando la volvían a ver ya fuere por fotografías o porque Glo tenía la oportunidad de venir a nuestro país de visita, siempre le recalcan el haber subido de peso, reprochándole de forma “sutil”, justificando sus comentarios con una supuesta preocupación acerca de su salud.

*Glo: no se me notaba tanto [...] pero a las personas que no me habían visto en ese tiempo son las que si lo notaban, por qué tú al mirarte al espejo no lo percibes tan rápido como los demás. Entonces en ese tiempo recibí un comentario de “ya te ves más panzoncita” O cosas así, siempre como tratándolo de dulcificar pero por ejemplo ese comentario lo recibí de un hombre.*

Esto no deja de ser violento y es muy claro puesto que Pineda (2015) escribe acerca de este fenómeno en el que las personas cercanas; especialmente hombres, son quienes perpetúan esta serie de comentarios lascivos en contra de las mujeres, para que se apeguen o hagan su mayor esfuerzo por responder a los estereotipos de belleza que han sido instaurados:

Esta violencia estética también es parte del sistema patriarcal en el que los hombres desvalorizan el estado natural de un cuerpo femenino y adoptan estándares que les permiten valoraciones críticas inherentes al sistema y que esposos, padres, amigos, novios, hermanos, todos promueven, en torno a una mujer con el mensaje de que debe transformar su cuerpo para lucir más atractiva o sufrirá la vergüenza de la disminución de su valor si no se ve como un maniquí de rostro hermoso y medidas perfectas, como promete el mercado. (Pineda, 2015, s/p)

Al ser mas especifica, y relatarnos la experiencia acerca de los comentarios recibidos en su cuenta de Instagram, Glo, en una ocasión al subir fotografías de ella disfrutando sus vacaciones, menciona que le afectó mucho, recalcan que los comentarios que recibió los hicieron hombres, y en especial a uno de ellos lo consideraba parte de su círculo de amigos, es decir tenía una relación de amistad con este chico.

*Glo: este chavo me comentó “has comido mucho, Glo” ese fue su comentario. Entonces pues yo me puse muy triste o sea acababa de publicar la foto y mi primer comentario que yo recibí “has comido mucho”, entonces de ese mismo viaje me tomé [...] otra foto donde les digo que estaba aquí con el dinosaurio, yo decía como: “no puedo creer que existan los dinosaurios” y él me puso: “yo jamás pensé que te vería*

*engordar tanto”. Entonces [...] en específico este vato [...] sí eran de mi círculo de amigos entonces que él me dijera ese comentario me dolió mucho, me dolió mucho.*

Sería importante reflexionar ¿una amistad da el derecho de emitir comentarios tan hirientes hacia otra persona respecto a su cuerpo? ¿Su amistad se vería en detrimento simplemente por el hecho del aumento de peso de Glo? Es importante remarcar el ¿Por qué estos hombres se sintieron con la autoridad para burlarse de ella? ¿Ellos mismos tendrán presente que aquello que le estaban comentando la harían sentir mal? ¿Con qué finalidad lo hicieron?

En la historia de Alma aparecen cuestiones similares, que también permiten pensar cómo es un fenómeno que comienza a insertarse en la subjetividad desde la pubertad y como podremos ver más adelante incluso desde la niñez. Dentro de su narrativa resalta que su cuerpo y su complexión siempre ha sido la misma, lo cual hace que desde niña haya vivido experiencias violentas.

*Alma: no estoy gordita porque coma un montón y no haga ejercicio sino porque así ha sido mi complexión toda la vida, así nací, yo desde que nací era un bebé gordo, siempre he sido una niña gordita, siempre, toda la vida.*

En una de estas experiencias, la primera que nos relata, tiene que ver con el comentario que recibió de un amigo, siendo niña, al salir a jugar, puesto que con otra niña que también era su amiga, decidieron vestirse igual, pero inesperadamente para ella recibió un comentario que puede denotar desdén por el simple hecho de las diferencias corporales entre su amiga y ella, mientras Alma tenía una complexión grande, la otra niña no.

*Alma: Entonces ese día se nos queda viendo otro amigo y dice “mmm, creo que la moda a quien la acomoda” y [...] ya no me sentí cómoda, terminé por regresarme a mi casa.*

Se evidencia de forma bastante clara, la facilidad con la que se puede faltar el respeto a la imagen y la integridad de alguien, lo cual tiene graves consecuencias en la persona que recibe esos comentarios violentos, en la relación y percepción que tiene de sí misma, con su imagen, su cuerpo, además de cuestiones como la alimentación; a costa de jóvenes para quienes fue sencillo emitir un comentario acerca del cuerpo de su amiga, que no aportaba nada positivo.

La delgadez constituye una condición inevitable de lo que la sociedad machista define como belleza femenina “*la moda a quien le acomoda*”. Sin embargo, Naomi Wolf en *El mito de la belleza* (1991) señala que la obsesión social por la delgadez de las mujeres, en realidad tiene muy poco que ver con la belleza y mucho con la obediencia, la debilidad corporal y la fragilidad mental que el patriarcado espera de ellas.

De esta misma manera, ante las características físicas que fue teniendo durante su niñez, Alma recibió muchísima violencia, apodos, burlas, golpes, con este sentimiento de sentirse observada, de darse cuenta de que por sus características físicas (tener el cabello largo, usar lentes, la ropa que se pusiera) las miradas de los otros no iban a ser buenas, siempre venían desde la crítica, la burla, el juzgarla y violentarla.

*Alma: Luego échenle que aparte de ser la gordita y de usar lentes porque fue cuando empecé a usar lentes, tenía yo el cabello largo [...] me llegaba hasta atrás de las rodillas [...] y tenía un montón. Échale ser la gordita de cabello largo, jalón de trenza cada que pasaban [...] Terminaba uno odiando el cabello.*

Es importante pensar en ¿Cómo se les está enseñando a las infancias a relacionarse con lxs otrxs? ¿de dónde se aprenden estas conductas tan violentas? Además de cuestiones mucho más profundas, el ¿por qué se convierten en reiterativas estas violencias? ¿que se obtiene de ejercer maltrato a los otros? ¿Cómo una niña que sufre tantas violencias por parte de los otros construye o conforma su subjetividad y sus herramientas para enfrentar la vida adulta?

Alma hace explícito que durante su infancia quienes han sido los que ejercían violencia en su contra siempre fueron niños, varones, generalmente más grandes que ella, teniendo una ventaja en fuerza y tamaño. Lo cual le trajo como consecuencia un malestar, angustia y temor al estar cerca de hombres, al tener que pasar cerca de un grupo de hombres por la calle, etc.:

*Alma: no sé por qué curiosamente siempre me han molestado los niños y los que son más grandes que yo, creo que de ahí viene mi problema de tenerles este cierto miedo irracional a los hombres, ni tan irracional la verdad.*

Como consecuencia de las burlas, y los señalamientos por ser “la niña gordita”, y todas las características físicas que se han descrito con anterioridad, Alma termina buscando borrarse, dejar sus particularidades de lado, en la medida de lo posible, para homogeneizarse, *dejar de*



*ser diferente*, tal como menciona Pineda (2015) “Esta violencia estética es la que borra la identidad de la mujer al empujarla hacia un molde que se le impone y que va en contra de su cuerpo, de su peso, de sus facciones y las va borrando poco a poco.” (s/p) Esto es adoptado por ella como una medida de protección, para evitar la mirada de los otros que solo la violentaron por no responder al ideal; consecuencia de estas violencias, violencia internalizada para disminuir la que se recibe del exterior:

*Alma: [...] yo empecé a decir, mientras más te veas diferente más van a tener para estarte chingando y fue cuando empecé a querer pasar desapercibida.*

Esta cuestión fue algo que perduró hasta que Alma se convirtió en adulta. Ante los comentarios que recibía, en todo momento buscaba ocultarse, no relacionarse con nadie con tal de no ser señalada. Estas tendencias a la homogeneización y normalización social expresan los mecanismos con que operan las estrategias de control y de dominio sobre las personas, en donde el control físico y corporal juega un papel vital (Tejeda, 2011, p. 102)

Esto tuvo efectos en su forma de vestir, refiere a que no usaba ropa acorde a su edad, sino a la de alguien muy mayor, para poder ocultar todo aquello que no le gustaba, puesto que le habían dicho que su cuerpo estaba mal.

*Alma: cuando yo estaba chiquita [...] tenía como 15 así, algo que me gustaba mucho de mí, yo siempre dije que eran mis piernas, decía que estaban blanquitas [...] Y cuando se empiezan a hacer todo este tipo de ideas, “que eso a ti no queda”, “es que no sé qué”, “es que cómo quieres”, “que, si tus piernas están demasiado blanquitas”, “que si estás bien gordita”... “Ay, ¿por qué tienes las piernas así?” ¿no? y te empiezas a tapar. Son cosas que no están bien y que no está bien que tú te sientas mal contigo mismo por lo que dicen los demás.*

Señalando que los comentarios que hacen las personas sobre el cuerpo de los demás, no están bien y no son adecuados; complementamos esta idea con que son comentarios violentos motivados por la manera en la que es la piel de sus piernas, por no cumplir con estándares como tener la piel tersa, sin vello o sin rastro alguno de que se ha tenido, lo cual si se piensa son características que en realidad son muy poco comunes en los cuerpos, tanto femeninos como masculinos, solo que a unos si se les exige y a los otros no.

## Las relaciones afectivas atravesadas por el male gaze.

Cuando Glo nos habló acerca de lo que implicaba el Male Gaze, y de cómo funciona, no solo en los medios de comunicación sino los efectos que tiene en las dinámicas sociales de la vida diaria, agregó a su comentario:

*Glo: Los hombres sobretodo viéndolo desde la perspectiva heterosexual, están buscando una pareja y tienen una idea de cómo su pareja debería de lucir.*

Toda la serie de cuestiones que se han venido exponiendo, dan cuenta de que es algo que sí sucede, y que ha tenido efectos durante muchos años, que coloca y reitera estas posiciones de poder en torno a las relaciones heterosexuales, y a la expectativa de lo que las mujeres pueden “y deben” ofrecerle al hombre. “Mientras el hombre es el observador, la mujer es la imagen” (Roura, 2020, s/p) pero, ¿qué pasa cuando se busca establecer una relación de pareja?, ¿qué sucede cuando la imagen no cumple con las características esperadas por el otro?, ¿cuando uno no luce como el otro espera?

*Pau: vivía perseguida por [...] la aceptación de una pareja gordofóbica que tenía en ese tiempo y eso me hizo mucho daño[...] a nivel emocional.*

*Pau: mi novio es médico[...] sí ha sido un tema que hemos tenido que trabajar juntos[...] al inicio cuando le dije: yo soy gorda y así me voy a quedar gorda, fue como un golpe para él, porque él conoció a una Pau un poco más delgada de lo que estoy ahora.*

Especialmente, Alma relata cuestiones muy duras cuando de pensar en relaciones afectivas heteronormativas se trata, puesto que ella ha enfrentado obstáculos puestos por los otros para poder consolidar relaciones:

*Alma: Me ha pasado mucho, no tengo novio, nunca he tenido novio, precisamente porque te pasa mucho el hecho de: “es que eres buena onda, es que este me caes bien, pero ¿qué va a decir la gente?”, y pues “¿qué van a decir de qué?”; ¿Por qué? pues es porque les pesa más que van a decir: “es que anda con la gordita”.*

La decisión de los hombres para entablar una relación toma en cuenta factores, como el beneficio o perjuicio que le traería el cuerpo que tiene la mujer; en una dinámica social en

que el cuerpo de la mujer funciona como objeto, como una insignia más que agregar a los logros del ego masculino ¿qué beneficio traería ser pareja de “la gordita”?

Es bien interesante como Basaglia (1983, p. 40) plantea la noción de ser-para-los-otros; una construcción de dinámicas sociales en las que se pone en juego la conformación de la subjetividad femenina en torno a las relaciones de poder del género. Asimismo engendra la tesis de el cuerpo de la mujer como “cuerpo-para-otros”<sup>25</sup>, es una figura muy clara y, ¿qué pasa cuando no hay un cuerpo que ofrecer? Ante esta pregunta y la historia de Alma, cuenta una vivencia profunda y dolorosa, ¿cuál sería el discurso de un hombre ante este “problema”? ¿Qué se le puede dar a los otros cuando no es la delgadez a la que se le atribuye tanta belleza?

Como contextualización, un joven por quien ella se sentía atraída, la había rechazado puesto que sus intenciones estaban en su amiga (delgada); es una experiencia que vivió estando en la universidad:

*Alma: uno de sus amigos de ese wey empieza a decir “ay mi amiga, es que que esperabas o sea era lógico que Óscar no te iba a hacer caso, o sea es que, pues las chavas como tú, pues es que es muy difícil porque pues no eres agraciada físicamente, estas gordita. Pues la única solución y la única manera que tú tienes para que un chavo te haga caso, pues es que le echas ganas a tus estudios, que consigas un buen trabajo y el día de mañana que llegues y te pares aquí afuera con un coche y traigas lana para invitar el pomo, ahí es cuando vas a jalar chavos porque pues eso es lo que les queda a las chicas como tú que no son agraciadas físicamente”*

Concretamente, lo que este hombre propone, es que de no ofrecer belleza que pueda ser consumida; el “único” atractivo que queda como opción para ofrecer es el del capital, el dinero como un recurso para poder obtener una pareja; poniendo sobre la mesa que de una u otra manera habrá que ofrecer algo, el otro debe obtener un beneficio que lo posicione en un lugar superior ante otros hombres, según su afirmación, y pensándolo bajo el concepto ser-para-los-otros si no es el “tener una pareja bella (con todos los mitos de la violencia estética que implica)”, tendrá que ser “tener una pareja con dinero (que para tenerlos

---

<sup>25</sup>“Pues durante siglos ha sido tratado como propiedad del hombre: existe “naturalmente” para la procreación o para constituirse en objeto de placer [...] Por lo tanto, la debilidad históricamente arraigada en el cuerpo es un recurso ideológico, para justificar la inexistencia de las mujeres como sujetos con autonomía.” (Bermúdez, 2017, s/p)

contentos ofrezca comodidades a cambio de afecto)”; es un comentario profundamente violento, que puede ocasionar graves consecuencias en la percepción que tienen las mujeres de lo que debe ser una relación<sup>26</sup>.

Durante el proceso en el que Alma ha acudido a terapia, y se ha ido implicando en el camino de mejorar su relación consigo misma, ha ido identificando cómo esto son violencias, cómo todos los comentarios, las burlas que le decían que no era bonita, que importa más el cómo te ves y cómo te ven los otros, pertenecen a este sistema de la violencia estética que le da a los hombres esta ilusión de autoridad para tachar todo aquello que no entra en la imposibilidad de la estética:

*Alma: [...] siempre siempre han sido los hombres y como dices, precisamente porque uno no cumple con sus expectativas y con sus estándares y decir bueno, [...] creo que es parte [...] de mi proceso, mucho tiempo sufrí, intente cambiar mi cuerpo [...] haciendo ejercicio, a pesar de que yo no me sentía mal y que no me siento mal, pasando por proceso, proceso hormonal estar en tratamiento y la chingada para intentar cambiar porque en algún momento mi objetivo fue agradarle ¿y a quién? Al pinche vato, y dices ¿pa que chingaos? Ya cuando lo piensas desde el otro lado dices ¿Cómo por?*

*Pensarlo desde el otro lado*, con otra visión, otra posibilidad de entender cómo es que puede relacionarse, y con quien hacerlo, como acuerparse de formas distintas a lo que dicta el canon heteronormativo.

### **Los hombres y las mujeres gordxs**

En cuanto al cuestionamiento acerca de si era posible para Alma encontrar relación entre las experiencias del hombre y la mujer gordxs, en este sentido, emerge para ella la realidad del machismo de nuestra sociedad, donde si bien el hombre gordo puede estar sufriendo violencias, comentarios o burlas, tiene una forma de protegerse apelando a ser aquel gracioso, quien da risa, para poder relacionarse con los otros y ya no ser víctima de burlas y abusos.

---

<sup>26</sup> Podrían generarse distorsiones violentas en torno a la forma en la que se relacionan y conviven las parejas, dando cabida a maltratos y violencia ya no solo estética sino de pareja: “De acuerdo con Aiquipa (2015) la violencia de pareja es un tipo de maltrato interpersonal y se define como cualquier comportamiento que en una interacción íntima o de pareja, causa mal físico, psíquico o sexual” (Ramirez, et al, 2021, 22)

*Alma: [...] si el hombre es el gordito, es menos conflicto, porque siempre va a ser [...] el gordito chistoso [...] pues México es machista todavía. De señalar muchas cosas y es que son muchas cosas que no importa si lo hace el hombre, está bien, pero si lo hace una mujer ¡ahhh!. Y es precisamente que yo lo veo de esta manera, no importa si el hombre “sí que estás gordito”, no pasa nada porque sigue siendo hombre y está echando relajo, y es el chistoso, pero tú eres una mujer que está gordita y todavía quiere ser la graciosa uf, te acaban, ¡te acaban!.*

Es relevante mencionar que, si bien es cierto que a los varones también les afecta esta problemática, pero con dinámicas distintas, esto es debido a que hay una bifurcación en el camino, en torno a las motivaciones por las cuales se les impulsa a transformar sus cuerpos, ya que también se le exige un tipo de cuerpo y/o masculinidad, pero para ellos se pone en juego el convertirse o no en sujetos de poder, en sujetos merecedores de la admiración de otros hombres, más allá de convertirse en objeto de consumo femenino. Por otro lado, en el caso de las mujeres, sí se tiene como finalidad que se conviertan en objetos de deseo, por que como bien se ha venido puntualizando: “El cuerpo de las mujeres ha sido moldeado y significado alrededor de las ideas de feminidad y belleza, las cuales están inscritas en un discurso que a su vez se materializa en dispositivos de control” (Soto, 2021, p.11) Un control que opera bajo la cosificación y el consumo.

De la mano con esto, al mencionar si nota diferencias en el trato de las mujeres gordas con respecto de los hombres gordos, Glo incluso hace explícito, que no hay ni siquiera una imagen o una figura retórica a la que pueda recurrir que viva la misma opresión en cuanto a responder a cánones estéticos:

*Glo: [...] siento que a los hombres se les pasa más el físico o cómo se vea que a las mujeres, entonces te digo, no podría hablar al respecto de la percepción del hombre siendo gordito, porque pues no soy hombre y no he estado en esa situación, quizá pues tengo tres hermanos, entonces yo misma trato de no hacerles comentarios sobre su cuerpo, porque sé que les afecta así como nos afecta a nosotras a las mujeres, porque somos personas y nos afectan esos comentarios.*

## Lo racial como una manera de ser “menos” discriminadx

Para López de Aguilera (2016) es imprescindible mencionar que, aunque las mujeres gordas hayan sido socializadas de una determinada manera en occidente, las formas concretas de presión sufridas (y la violencia de éstas), van a estar vinculadas en gran medida a cómo son vistas; lo que hace necesario tener en cuenta las dimensiones físicas de la persona gorda respecto al estándar. De igual manera, será necesario considerar aquellos factores que le alejen más de la normatividad, como pueden ser la etnia, la clase o la orientación sexual, entre otras.

Pau hace explícito que es consciente de que existe la violencia estética y a los cánones y estereotipos hegemónicos y heteronormativos; y que no solo afectan el tamaño que las mujeres “deben” tener en relación con el cuerpo, sino otras cuestiones como el color de la piel e incluso el de los ojos,

*Pau: las mujeres siempre hemos sido consideradas como un estandarte de belleza, pues la normativa hegemónica con ciertas medidas de nuestro cuerpo, con ciertos rasgos, ¿no? Porque también durante muchos años no habían las mujeres morenas, me acuerdo y pues las Barbies al inicio eran rubias y de ojos azules*

El discurso que abarca el pensamiento heteronormativo patriarcal es identificado como otra de las bases para el surgimiento de las expresiones gordóforas. En el caso de las mujeres, esta situación resalta un poco más, puesto que los dictámenes de la cultura heteropatriarcal colocan como ideal, deseable y consumible siempre aquello que es delgado, bello y joven; además de que en torno a la tónica que envuelve al concepto de lo bello se propone un modelo “ideal”, por alcanzar: el de la mujer, blanca, europea, precisamente con un físico delgado y delicado; pero ¿Qué pasa cuando nos situamos en Latinoamérica? La figura de la mujer mestiza, es desplazada.

el lugar de las mujeres, muy en especial el de las mujeres de las razas inferiores, quedó estereotipado junto con el resto de los cuerpos, y tanto más inferiores fueran sus razas, tanto más cerca de la naturaleza o directamente, como en el caso de las esclavas negras, dentro de la naturaleza. (Segato, 2015, p.54)

Sin embargo, en el caso de Glo, ella menciona saberse no afectada por los estándares occidentales en torno al color de piel, puesto que reconoce que al ser blanca y rubia, se

encuentra con la posibilidad de ser menos excluida en sus entornos sociales, menciona que existe el “privilegio blanco”, que la hace recibir aprobación en los contextos en los que se desarrolla en Estados Unidos.

*Glo: sí existe el privilegio blanco [...] cuando llego a ir a México y entro a una tienda [...] el simple hecho de ser güera hace que me vean diferente [...] ser mexicana y güera acá en Estados Unidos, sí hace que me traten diferente. Yo sí lo he notado, pero qué le puedo hacer a eso, yo no elegí nacer con este color de piel, pero sí estoy muy consciente de que esto hace que tengas más oportunidades [...] Reconozco que tengo un privilegio por no verme como su ideología que tienen del típico mexicano y eso me da el privilegio de ver cómo me ven y no sufrir discriminación por lucir como mexicano o por hablar español, estoy muy consciente de eso.*

En este sentido Ruth expresó el haber recibido discriminación al vivir allá y querer conseguir un empleo, por ser mexicana o por su tono de piel:

*Ruth: también por mucha discriminación que existe en este país que dicen que no hay, pero claro que sí hay mucha discriminación, como en los trabajos que yo buscaba [...] me entrevistaban y siempre me decían que tenía un muy buen currículum, que era muy inteligente, que tenía mucha experiencia y todo pero que luego me llamaban [...] Y uno siente cuando la gente se le quedaba viendo a uno como diciendo “ay no, ésta no encaja aquí”. [...] Entonces creo que en ese sentido es lo mismo solo que a veces la raza de uno mismo, la cosa étnica son las que más te discriminan.*

Posteriormente, al indagar en algunas de las formas en las que actúa la gordofobia y distinguir que existen otras maneras de exclusión, surgen las preguntas ¿qué tan estancada tenemos la mirada sobre el cuerpo? Lo racial aunado a la gordofobia, ¿puede ser nominado como una característica más para ser más segregadx? ¿cómo se vive cuando además de no cumplir con el estándar de la dimensión corporal, tampoco cuentas con el “privilegio blanco”?

Al pensar en las formas de vida que solo aplicarían para una sociedad occidental, terminaría afectando a países en vía de desarrollo. Ya que, no aplicarían las características que antes se mencionan sobre la modernidad, la libertad termina siendo un sueño irrealizable, existe una explotación del trabajo, discriminación, racismo, ya que esta modernidad tampoco podría admitir a sociedades diferentes a ella.

El desarrollo del capitalismo condujo, es cierto, a sociedades más racionales, donde los individuos podían gozar de mayores libertades, pero también la enajenación en el intercambio de mercancías, a la explotación del trabajo y al olvido de los valores de solidaridad, justicia e igualdad sociales.[...] Subsisten en ellos [...] la humillación de los marginados y las desigualdades sociales. En la mayor parte del mundo, en los países que habían pagado con su situación colonizada y dependiente el auge capitalista, han subsistido, agravadas, la miseria y la opresión. (Villoro, 1992, p. 95-96)

En este sentido, al pensar en Monique Wittig (2006) al hablar de la heterosexualidad como un régimen político, ¿en qué lugar político-económico se les asigna a las mujeres gordas, bajo la mirada del pensamiento heterosexual? lo que puede observarse como relata Ruth es que además posibilidades económicas y laborales se ven distanciadas de ella debido a su dimensión corporal, posicionándola en un lugar de exclusión. Consecuentemente los procesos de colonización también indican el sistema o estilo de vida que se establece como deseable y la vida cotidiana se estructura en este sentido. No sólo se cargan representaciones, sino también las formas de vida.

### **¿La delgadez justifica los medios?**

Este apartado está destinado a uno de los ejes de más impacto; el cómo la violencia estética de la mano del capital, medios de comunicación y las creencias médicas etc; tergiversan la imagen de la corporalidad femenina, llevando a las mujeres a tomar decisiones tan drásticas como someterse a intervenciones quirúrgicas.

Concretamente, está Ruth y su historia, se han rescatado narrativas donde es posible observar como menciona Pineda (2015) que:

es violencia estética aquella que cometen las mujeres contra sí al someterse a cirugías invasivas, restricciones alimentarias, procedimientos agresivos de su integridad y su naturaleza, así como, todo el conjunto de elementos constitutivos de la tiranía de la belleza, como medio de adecuación a la expectativa social estética y estereotípica de la sociedad (s/p).



Las cirugías bariátricas<sup>27</sup> se han vuelto un gran negocio, que además es promovido en muchas ocasiones por “profesionales” de la salud, quienes les hacen creer a las personas gordas que sus cuerpos están “defectuosos”, “enfermos”, y les convencen de que la amputación de órganos vitales (en esta caso el estómago) es la “solución” a todos sus problemas, como pasó con Ruth.

*Ruth: toda la vida he luchado yo con esto[...] mi doctora me dijo [...] de esta cirugía bariátrica para que mi vida cambiara[...] empecé el proceso por ella. Me dijo [...] que me iba a ayudar mucho.*

Es entonces que no importa qué consecuencias negativas se tengan en el camino a lograr la delgadez o la belleza porque como enuncia el conocido dicho “la belleza cuesta”; como dolores muy fuertes, depresión, malestar, hambre o desórdenes en la alimentación e incluso enfermedad; no importa que tanto se esté sufriendo con tal de verse bien.

*Ruth: porque es un cambio de vida, es como si yo ahorita haya vuelto a nacer, de verme así como me miro. Entonces me viene a la mente primero decir: “No, aunque no te duela el estómago, no lo puedes hacer porque si no, entonces ¿cuál es el chiste?”. Todo lo que he pasado, todo lo que he sufrido, entonces todo eso me ayuda a que yo no siga en eso<sup>28</sup>.*

*Ruth: después de esta cirugía, viene la cirugía estética que es quitarte toda la piel, entonces ya quedas tú como una persona delgada, sin cueros colgados en los brazos en las piernas o en el estómago, quedas como una persona normal. Entonces creo que sería una tontería que yo haya pasado por tantos procedimientos como para que en una yo diga “ya estoy flaquita, ahorita me voy a atarragar” [...] gracias a Dios no se me ha colgado como yo creía que se iba a colgar, en los brazos sí tengo bastante colgado y todo eso me lo tienen que quitar porque es un proceso que tengo que seguir, [...] sé que es un proceso que me va a ayudar más a verme mejor porque me van a*

---

<sup>27</sup> El bypass gástrico es una cirugía restrictiva y de malabsorción. La técnica utilizada se conoce como bypass gástrico en “Y” de Roux y consiste en separar una porción grande del estómago. La parte del estómago que guarda la comida queda con una capacidad aproximada de 20ml, por lo que la cantidad de alimento que el paciente podrá ingerir es muy limitada.

Tras la reducción, se une la parte baja del intestino con la bolsa pequeña del estómago que se hizo para recibir la comida. Este procedimiento disminuye la superficie de absorción del intestino. A la porción grande del estómago que se separó, le sigue la porción del intestino llamada duodeno, éste se une a la parte del intestino que recibe la comida en un punto más bajo. (LIMARP, 2021)

<sup>28</sup> Con “no seguir en eso” Ruth refiere a que toma como motivación el sufrimiento para no volver a cometer actos que se han estereotipado como malos en cuanto a la alimentación, con tal de no engordar de nuevo.

*quitar todos los cueros, que ya no voy a tener ese peso de los cueros porque aunque sea cuero es peso que pesa. Entonces es algo que tengo que hacer y quiero hacer y que si Dios me lo permite a principios de marzo me tocará hacer ese proceso.*

Ruth busca además, borrar todo rastro de que en algún momento fue una mujer gorda; afirmando que la piel flácida se tiene que ir, para convertirse completamente en una persona delgada, “una persona normal”; pero para esto, habrá que someterse de nuevo a una intervención quirúrgica, donde se retire y corte la piel de sus brazos y abdomen<sup>29</sup>.

En cuanto a la relación que tiene con su médica, la que le propuso la cirugía bariátrica para “cambiar su vida”, la información que nos brinda es que esta doctora, anteponía el ver los resultados a costa del malestar y el sufrimiento, quitando prioridad a la salud mental y cuestiones tan severas como pasar por un estado depresivo, para responsabilizarla por mejorar para poder entender que había sido “la mejor decisión que había tomado en su vida”:

*Ruth: lo que me dijo la doctora esa fue: “Sé que te sientes con depresión, sé que te sientes mal y todo, pero esto va pasar y tienes que superarlo y cuando tú mires el progreso, cuándo ya no te duela el estómago de comer y le des a tu cuerpo de comer frutas y sólo cosas buenas, y tú te mires diferente, entonces me vas a decir: ‘guau, es la mejor decisión que tomé en mi vida porque nunca me había visto así como estoy’”.*

Al escuchar esto nos cuestionamos, ¿qué tan sano es que tu propio doctor te proponga esto?, ¿qué tan ético y profesional es? Y es que tristemente, les hablan poco sobre los terribles efectos secundarios que aparecen después de la intervención.

*Ruth: con la cirugía el primer mes es bastante duro, porque no puedes comer nada[...] incluso con agua te duele el estómago [...] la recuperación es muy dura [...] todavía hay momentos en los que me siento mareada, [...] débil, me la quiero pasar solamente durmiendo[...] me sentía con mucha depresión.*

Es imposible no pensar nuevamente en cómo se juega con la salud y las prioridades de los médicos se ven distorsionadas en ocasiones, por otros ámbitos como lo es el económico, a costa del bienestar y la salud integral de sus pacientes a costa de cumplir con las premisas de la belleza directamente proporcional a la salud, por ejemplo.

---

<sup>29</sup> Abdominoplastia y braquioplastia.

*Ruth: la doctora [...] me decía que tenía que ir al baño y tenía que vomitar lo que me acabara de comer[...] ese pequeño bocado, para que mi estómago se calmara. Entonces fui al baño y vomité [...] entonces no me atrevería a comer ni un pedazo de pan por el dolor que no quisiera pasar otra vez”*

Para Pineda (2015), la violencia estética es ejercida por medio de médicos sin escrúpulos que atentan contra la salud de las mujeres, que no ven a las mujeres como pacientes sino como negocio y que realizan cirugías sin darles información acerca de los peligros, sin dejarles evaluar los riesgos.

Podemos afirmar que la patologización de la gordura y la gordofobia han permitido que ese negocio multimillonario crezca cada día más, mientras que cientos de personas van perdiendo su salud a causa de eso que les vendieron como “salud”, porque se puede observar claramente con Ruth que su estado de salud está más deteriorado, antes de la cirugía podía comer sin dolor y ahora ni eso puede hacer.

Es importante tomar en cuenta lo difícil que es acceder a la delgadez que el sistema exige, ya que se necesita capital para costear alguna cirugía, una dieta, las revisiones médicas, etc, y no todas las personas tienen esas posibilidades económicas. Ruth nos compartió que pudo realizarse esta cirugía solo porque vive en E. U.

*Ruth: en el país de uno es difícil pagarse algo así, es tantísimo dinero[...] creo que si estuviera en México [...] me hubiese quedado igual, porque [...] siempre fuimos una familia de recursos bajos [...] entonces no me hubiera podido hacer este procedimiento allá, en este país hay muchas oportunidades.*

Pensando en la cuestión de las cirugías bariátricas y de lo que se sacrifica para obtener los resultados que se esperan, el manifiesto colectivo hace hincapié en cómo por medio de estas intervenciones se perpetúan hábitos contradictorios si de buscar la salud se trata:

- Se nos recomienda hacer acciones que en las personas delgadas se asocia con un posible trastorno de la conducta alimentaria (TCA), como pesar los alimentos, contar las calorías, hacer ayunos, eliminar alimentos de nuestra dieta, mantener un control diario del peso, hacer ejercicio de forma compulsiva, etcétera.

- Se nos propone la amputación de órganos vitales (a las que llaman “cirugías de reducción de estómago”). (MANIFIESTO COLECTIVO, 2022)

Y en Ruth se observan problemas físicos y emocionales como consecuencia de la cirugía y también de las creencias que tenía antes de realizarla; ubicándola en una posición en la que seguir bajando de peso es imprescindible:

*Ruth: Entonces pienso que tengo que seguir bajando y seguir bajando y seguir bajando, y de aquí a otros dos meses más ya puedo empezar a hacer ejercicio, porque ahorita todavía me siento mareada cuando hago ejercicio, entonces están intentando en unos dos meses más adelante y ya que me sienta mejor. Entonces es bastante duro.*

*Ruth: ya la depresión se me está pasando, la tristeza[...] yo lloraba porque era muy duro, porque tenía hambre y no podía comer[...] me dolía el estómago.*

Para Naomi Wolf, la obsesión por la delgadez femenina implica dietas restrictivas, cuerpos mal alimentados y por lo tanto débiles (“todavía me siento mareada cuando hago ejercicio”), inestabilidad emocional y una dedicación de tiempo completo a la estética y no a la lucha por su libertad y sus derechos; según esta autora, los cuerpos de las mujeres se han convertido en las cárceles que antes eran sus hogares. Con Ruth claramente se puede observar que se ha vuelto prisionera del peso (¿o de la báscula?) y aunque ya haya bajado demasiados kilos, aún no es suficiente para ella:

*Ruth: me siento muy bien porque he bajado casi 50 kilos en dos meses, he bajado mucho de peso, pero todavía necesito bajar como otros 50 o 60 más porque yo tenía el doble de mi peso*

No hay que permitir que la apariencia se vuelva el centro de la vida, porque cuando menos se den cuenta las personas se encontraran en un laberinto sin salida del cual creerán no poder escapar, y es justo ahí, cuando habrán caído en la trampa de creer que su existencia se reduce únicamente al físico y que solo podrán disfrutar de su cuerpo cuando sea de X o Y forma. Y esto es una gran mentira, porque todas las personas tienen el derecho de habitar su cuerpo con tranquilidad.

Es necesario dejar en claro que el fin de este apartado en la investigación no es emitir un juicio en contra de las personas que toman la decisión de someterse a fórmulas en búsqueda de la pérdida de peso (dietas, cirugías, etc). Y si alguna persona sigue en esta

búsqueda, como es el caso de Ruth, es comprensible y válido ya que, a pesar de jamás habernos sometido a ningún tipo de intervención estética, podemos imaginar perfectamente lo difícil que debe ser salir de ese ciclo, porque ¿cómo no seguir anhelando la delgadez en un mundo que venera la delgadez?

### **Las familias: el nido de la gordofobia**

A lo largo de las entrevistas, estas mujeres nos relataron un sin fin de experiencias gordofóbicas que han sufrido, tales como: comentarios discriminatorios en todos los lugares en que se encontraran y mucho énfasis en la “necesidad” de adelgazar, comentarios sobre la comida, expresado no solo desde las instituciones de salud (como lo abordamos con anterioridad) sino también desde la propia familia.

Desde su núcleo familiar, es donde Glo ha recibido comentarios que claramente responden a violencia estética y gordofobia, a estas creencias de “si no adelgazas no eres bella”, fomentando inseguridades, violentando, en lugar de ser un espacio seguro para ella.

*Glo: [...]de mi propia familia me llegaban a hacer comentarios de: ¡Ay, es que ya subiste más de peso!, ¡Ay, es que si bajaras de peso te verías más bonita!*

Es una situación que Alma también vive y reconoce, generalmente los señalamientos que más impactan son aquellos que nacen en el círculo familiar, en el entorno en el que uno se desarrolla; pero que no solo se ven relacionados con la imagen corporal sino con la idea de hacer aquello que se espera para la realización personal.

*Alma: Porque los principales señalamientos siempre van a venir desde adentro, desde tu círculo. Y siempre han venido desde adentro de mi casa, decir: “es que esto, es que aquello”*

Asimismo, la posibilidad de emerger desde una nueva postura, requiere los cimientos de sentirse acompañada, de tener contención y cobijo, el *tener a alguien a quien recurrir*; y la falta de estos puede tener consecuencias muy graves en la configuración subjetiva de las mujeres, y de las personas en general.

*Alma: me hundía mucho en mí misma, porque no tener nadie a quien recurrir es muy feo porque, te digo, cuando los señalamientos vienen desde adentro, desde tu círculo familiar es de: “¿puta madre pues a quien me acerco entonces?”*

Este era una problemática que no contemplábamos como posible, pero que encontramos como el punto principal o el punto más fuerte que ejerce gordofobia hacia las mujeres entrevistadas: el entorno familiar, ya que todas coincidieron en que su familia nuclear nunca ha sido para ellas un apoyo, ha sido todo lo contrario.

*Pau: Yo hago dieta desde los 8 años, mucho orillado por una mamá violenta con bulimia [...] con trastorno límite de personalidad no aceptado [...] y si a eso le sumas que era bulímica, imagínate todo el discurso de gordofobia y de poca aceptación corporal y pues esa Pau chiquita ¿cómo creció?, no queriendo su cuerpo [...] fueron muchos años de que yo tuviera la mayonesa en la mano y ella me la quitara, o de controlarme todo aquello que yo comía o decirme: mejor escupe ese bocado[...] imagínate qué horror tener 21 años y lanzarte a la calle porque tu mamá te corre de la casa porque es gordofóbica [...] pues ahora entiendo porque me cuesta todavía mucho trabajo aceptarme.*

*Glo: Y también que de mi propia familia me llegaba a hacer comentarios [...] es algo que he estado trabajado un poco con mi tía, porque mi tía y mi mamá que son las dos mujeres en mi vida, son ambas gordofóbicas.*

*Alma: Llegó un momento donde mi conflicto por la comida ya era tanto que ni siquiera en casa me gustaba comer [...] y yo le decía a mi mamá, ya no quiero, o sea ya no quería comer guisado, [...]y mi mamá y mi papá: “pues que pasó campeona, pues si tú te avientas hasta tres platos, ¿como puede ser posible que ‘ora no quieres comer?” y yo así [...] no le puedo contestar nada porque si le contesto me meto en pedos, porque es mi papá y tienes que aguantarte, tragarte cosas, quedarte con muchos sentimientos para no tener problemas porque al final es tu papá. [...] Pues sí, evidentemente este tampoco era como, ya llegué a un lugar seguro, ya llegué a mi lugar feliz, no. Al contrario, hasta la fecha es...no quiero llegar a mi casa por favor*

Todo esto nos hace reflexionar sobre la urgencia de que la población sepa que la gordofobia existe, así como también en la importancia de deconstruir los estereotipos que existen sobre los cuerpos gordos, puesto que estos entornos más cercanos son los que más daño hacen y donde por estructura las personas suelen buscar refugio, pero en el caso de las mujeres entrevistadas, al recibir estas violencias de su círculo más íntimo, no cuentan con esa red de apoyo.

Además en este mismo son, al cuestionar estas dinámicas relacionarias, Pau, deja en claro que en las relaciones que establecemos con los otros, cosas tan importantes como el amor y el cariño, no dependen del tamaño de nuestros cuerpos, por lo que el poner límites desde el amor (tanto propio como para los otros) debería ser una medida que cese o mínimamente disminuya los comentarios violentos y gordofóbicos:

*Pau: porque las personas que realmente te quieren te van a querer en el tamaño que estés y lamentablemente sí hay muchas familias gordofóbicas, pero si realmente te quieren, van a cesar los comentarios gordofóbicos.*

### **El proceso de la búsqueda de una vida más vivible: reconfiguración subjetiva.**

Ahora, nos es imprescindible hacer alusión a la manera en las que estas mujeres resisten a este sistema gordofóbico y a las diferentes formas en las que se han instaurado en el proceso de apartarse de los discursos de poder, a través de sus propias experiencias para poder pensarse en otro lugar. Y ya no desde esta inferioridad o discriminación hacia sus cuerpos, sino aceptándolos y cuestionando aquello que se les ha impuesto para resignificar la gordura.

Esto nos permite pensar en cómo todas ellas se han venido viviendo atravesadas y afectadas por estos mismos discursos y, cómo de una u otra forma han buscado apartarse de ellos con las diferentes herramientas que su historia les ha dado; retomando a Rolnik (2009), es como si se hubieran visto forzadas a *crear*, después de la fragilización (p.50).

Así como pudimos escuchar a través de las voces de la mayoría de estas mujeres donde externaban su cansancio por vivir a diario estas violencias que devoran al cuerpo, aquella discriminación como fuerza asfixiante que sofoca el alma y no permite vivir plenamente si la gordura te constituye.

*Priscila Arias, La Fatshionista: [...] por supuesto que me enojo, por supuesto que estoy traumada, claro que sí y no tiene nada de malo en ello porque me agotaron. Tantos profesionales de la salud, tantos familiares, parejas y personas que se supone que me amaban y que se preocupaban por mi salud me agotaron tanto, me exprimieron tanto con la misma puta idea de que si no adelgazaba no valía la pena la pinche vida que dije: “ya”. Ahí salí del clóset y dije: “hasta aquí” [...].*

De esta forma, podemos considerar la relación entre las tecnologías de poder con la capacidad del sujeto para cuestionarlas y replantearse frente al cuestionamiento de sí mismo.

Según lo señalado por Foucault (2013), las tecnologías del yo se conforman mediante la preocupación por el sujeto mismo, aquellas interrogaciones por las operaciones que han constituido el carácter ético de quien habla, escribe y trabaja. Giran en torno a cómo se ha cuidado de sí mismo y por ende, se ha cuidado del otro. De esta manera, abarcan las dimensiones ética y estética surgiendo de la preocupación que el sujeto debe tener por sí mismo, como una forma de acceder al conocimiento de quien ha sido y los conocimientos que tiene. Por lo tanto, la noción del cuidado de sí le proporciona al sujeto la posibilidad de enfrentar el panorama que impone la producción del capital corporal, donde el cuerpo es utilizado en sí mismo como herramienta para contrarrestar el discurso repetitivo y opresivo.

Igualmente, para acercarnos a una mayor comprensión de los estudios feministas respecto a la reconfiguración de los cuerpos gordos, Diana Pulido (2013) propone una noción de cuidado útil para vincular:

El cuidado de sí es también el conocimiento de sí pero implica, de igual modo, el conocimiento de ciertas reglas de comportamiento y verdades que se interiorizan hasta permitirle al sujeto gobernarse a sí mismo. En esta noción de cuidado de sí, las relaciones con los otros son importantes en la medida que nos permiten cuidar bien de nosotros mismos. No es entonces un cuidado interdependiente sino independiente (p. 6).

De esta forma, se convierte esta noción del cuidado de sí mismo en una práctica que acerca a las personas gordas a reconfigurarse o como un medio para construir nuevas formas de pensarse y por lo tanto, representarse.

Las mujeres entrevistadas han tenido una historia de vida complicada, con experiencias desagradables en las que podemos observar las consecuencias de la gordofobia, pero a pesar de esto, la mayoría ha logrado cuestionar todo aquello que se ha establecido como un dogma, todo esto con la ayuda y soporte de diversos movimientos y activismos en los que han encontrado otra opción para pensarse, en la que su corporalidad ya no representa un problema, sino que la gordura representa una opción válida para vivirse.

Pero, ¿cuáles son esos discursos que articulan otra posibilidad para que el sujeto se lea?, ¿En dónde se encuentran?, ¿Por dónde es que circulan?



## **El papel clave del ciberespacio.**

Es importante mencionar que el ciberespacio<sup>30</sup> juega un papel importante en el proceso de emancipación de las mujeres entrevistadas, ya que sin este no hubiesen encontrado esas redes de apoyo que necesitaban para producir ese cambio subjetivo.

Para Castro (2021) el formato online es un espacio más seguro, que permite coincidir a cuerpos y personas que físicamente se encuentran muy distanciadas entre sí, posibilitando llevar a cabo una resistencia conjunta y por lo tanto, más fuerte. El espacio online es un espacio de encuentro que no sería posible en el mundo offline, ya que, debido a la lejanía física se hace imposible conectar con la misma cantidad de personas que se logra por medio del ciberespacio.

La intención de todas las publicaciones que circulan por este, es informar y compartir con lxs demás sus experiencias, información de activismos, de las violencias que han vivido, etc., y todo esto para que lxs otrxs vean que esta problemática no es personal, sino que es algo que le sucede a todxs, es un problema colectivo.

Es de gran relevancia para fines de este trabajo dar cuenta que esto puede ser representado como sucede en el activismo, se genera como un efecto dominó entre los movimientos sociales para producir nuevas subjetividades.

Para las mujeres entrevistadas el estar en contacto con esto, leer y escuchar a otras personas y tener esas otras figuras en el ciberespacio, en donde han encontrado aquel lugar de apoyo y resistencia de la comunidad gorda digital, con la que se identifican y les demuestra que su realidad también es la realidad de otrxs ha sido de vital importancia para que logren producir otras posiciones subjetivas. Tal es el caso de Alma, quien nos compartió el apoyo que ha encontrado a través del ciberespacio:

*Alma: cuando empiezas a ver que hay gente que no conoces, que en la vida has visto pero que tienen historias similares a las tuyas y que te cuentan su experiencia, cómo salieron adelante o cómo es que lo sobrellevan dices: “órale, no sabía que esto existía”[...] creo que muchas veces lo que nos hace falta es información[...] cuando*

---

<sup>30</sup> Definido por Aguirre (2004) como un espacio virtual de interacción, es decir, básicamente como un espacio-sistema relacional. El Ciberespacio surge en y por la comunicación, de ahí su doble naturaleza de espacio y medio.

*empiezas a ver que si hay otras personas, que si hay otras historias, que si hay maneras de sobrellevarla, que no estás hundida, puedes salir adelante.*

Las redes de apoyo han fungido como soporte para estas mujeres y han hecho alusión a que las han ayudado para transitar en este proceso. Es importante resaltar que contar o no con estas redes puede marcar enormes diferencias, para que así se les permita posicionarse en otro lugar, por lo tanto es necesario dar cuenta de ellas a continuación:

### **Activismo gordx y Body Positive en redes sociales**

De acuerdo con Castro (2021) el activismo gordx se encarga de visibilizar lo opresivo que es este sistema para los cuerpos y se lucha por la divulgación en contra de la discriminación gordofóbica y por la visibilidad de los cuerpos gordos. “Es gorde porque no es binarie y porque no se rige por lo masculino y lo femenino” (p.33). Se rige por la defensa del derecho a que la diversidad pueda existir, pueda vivir y expresarse. Como respuesta al sistema gordofóbico, este tipo de activismo es esencial también para la lucha anti-heteropatriarcal.

Según este autor, el activismo tiene sus orígenes a finales de los años 60 en Estados Unidos, por el primer “manifiesto por la liberación gorda”, creado por *The Fat Underground* en 1973. Pero es hasta la segunda década de los 2000 cuando se presenta el auge de este activismo, debido al uso de las plataformas digitales y las redes sociales, naciendo la plataforma de Facebook StopGordofobia y que más adelante desencadenó en un libro por su fundadora Magdalena Piñeyro (2016).

Según Zafra (2014) esta representación de los cuerpos gordos se hace muchas veces con fotografías de las personas activistas; se hace desde espacios offline íntimos y se muestran a través de las ventanas del ciberespacio, desde la soledad se realiza la autorepresentación de los cuerpos que se comparten en internet, la red de apoyo antigordofóbico para demandar y ocupar su espacio en la red como también generar redes de amor y cuidado, tal como lo expresaron Pau y Glo:

*Pau: estoy apoyándome o cobijandome en el body positive, en el activismo gordo, con el discurso antigordofobia, porque [...] yo soy una persona gorda.*

*Glo: [...] Me considero una mujer feminista y también que está muy a favor del Body Positive y del amor propio [...] creo que es algo muy importante hacer más consciencia sobre los diferentes tipos de cuerpos y de que no hay un estándar. [...] lo*

*bueno es que he encontrado eso del Body Positive y el amor propio y eso me ha ayudado más a aceptarme a mí misma.*

Para Soto (2021), el Body Positive es una reflexión que tiene sus raíces en el *Fat Liberation Movement* (que se puede traducir como Positividad Corporal) y tiene por objetivo abordar y problematizar los ideales de belleza que se han construido a lo largo de la historia, en los cuales existe una preferencia al modelo estético de la delgadez. Las campañas y su activismo se centran en "lanzar mensajes (sobre todo visuales) de aceptación de los cuerpos, abogando por el derecho al amor propio de las personas gordas y de todas las que formamos la amplia gama de diversidad corporal" (Piñeyro, 2019, p.56). Asimismo, permite la exploración de otra configuración, nombrando la gordura desde otro lugar en donde el cuerpo gordo deja de ser negado, para ser visto, mostrado y gozado.

Ha sido en internet donde dichos movimientos han tenido una mayor difusión y alcance, y es en Instagram en donde ocupan un lugar más importante. Pau, Glo, Alma y Belén, todas utilizan internet. Al preguntarles acerca de sus primeros acercamientos a dichos movimientos y cómo los habían conocido, todas mencionaron las redes sociales, en específico Instagram y Youtube:

*Glo: Fue a través de redes sociales[...] hay una youtuber que hace reviews de reseñas de ropa pero para chicas en tallas más grandes[...] ella habla mucho del amor propio y por eso fue que empecé a consumir [...] y me empecé a acercar un poquito más al Body Positive [...] y sobre todo el seguir cuentas en Instagram que tengan cuerpos más inclusivos[...] para que yo me sienta mejor [...] entonces [...] yo misma he tomado conciencia y ya no seguir esa clase de redes sociales que son un poco tóxicas y mejor abrirme más hacia personas que realmente compartan un mensaje positivo.*

*Alma: no hace mucho que empecé a seguir a algunas[...] fashion bloggers para talla grande, [...] me llama como ellas ya están empezando a hablar sobre estos temas, porque [...] somos personas como cualquiera ¿no? [...] como "La Fatshionista" o "La tía Pris".*

*Pau: las redes sociales [...] también son una red de apoyo muy grande[...] yo sigo muchas cuentas Body Positive[...] para mí es padrísimo meterme a mi Instagram y ver mujeres que se ven guapísimas en cuerpos grandes.*

*Belén: mi instagram es @sitodoesunafoto y ahí trato de mostrar diversidad de cuerpos, pieles y personas! Me encantan los retratos y los detalles, básicamente me gusta mirar lo que pocos miran!*

Es así que Instagram se ha convertido en una de las redes sociales más populares de internet, porque como lo menciona Soto (2021) “pone el foco de atención en la producción y exhibición de material audiovisual” (p. 48). Es una aplicación gratuita para grabar, editar y compartir fotos y vídeos en línea. Gracias a esta característica, ha servido como plataforma inicial de diversos discursos relacionados con el cuerpo, entre los que se encuentran el Body positive, el Activismo Gordo, el Movimiento Feminista, etc., por lo que en los últimos años se ha visto un gran incremento de imágenes en esta red, que comparten lxs distintxs usuarixs (Ídem).

Estas mujeres nos compartieron la manera en que esta plataforma les permitió el acceso a otras representaciones del cuerpo gordo, las cuales les han brindado esperanza. Esta oportunidad de identificación y acercamiento a los distintos activismos, pero sobre todo a otros cuerpos normalmente ignorados y censurados, ha permitido a las entrevistadas tener representaciones, así como también las ha llevado a reflexionar sobre su corporalidad y sus múltiples posibilidades que tienen para mostrarse y vivirse. De manera que, la popularidad de estos movimientos/activismos han puesto en jaque estas construcciones y prejuicios y han dado pie a otras maneras de visualizar el cuerpo gordo.

*Pau: sí me ha ayudado el ver que hay mujeres gordas en todo el mundo y que son funcionales, que se casan... porque yo tenía la idea de que las mujeres gordas no nos casábamos, que no nos querían y que no nos iban a tomar en serio [...] y ahora veo que no, veo que se casan [...] y que son felices.*

Pero es importante comprender que estos acercamientos y reflexiones son posibles gracias al ciberespacio, que permite a las personas estar conectadas entre sí, sin importar donde se encuentren, si tienen acceso a una computadora o teléfono inteligente, podrán formar parte de esto, lo que hace años no era posible.

Instagram entonces no solo es una red social o un sitio Web, sino que es un lugar en donde se está generando un espacio de diálogo, en el cual estas mujeres tienen la oportunidad no solo de identificarse, sino también de estar en contacto con otras personas que muestran otros cuerpos gordos, como los suyos, generando así un espacio en el que renace la

esperanza, encontrando eco en sus voces, ese ejemplo y ese respaldo que las ayuda a seguir de pie en la lucha y que las sostiene.

Después de esto cuestionamos sobre si ¿el activismo gordx es el único lugar desde el que se podía apartar un sujeto de estas exigencias constantes?, ¿Es la única herramienta que existe para aliviar la presión de tener que cumplir las exigencias hacia el cuerpo y sus formas? ¿O es que existen otros discursos que les permitan apartarse de todas estas reiteraciones normativas?

### **Feminismo y el Movimiento LGBTIQ+**

El movimiento feminista ha situado al cuerpo como parte central de su activismo, y ha tenido siempre en cuenta las “nuevas formas de examinar e interpretar las expectativas que la sociedad tiene de las mujeres, incluyendo los patrones culturales de belleza” (Slaviero, 2006, p.47). Asimismo, la práctica feminista ha sido reconocida como una identidad que puede promocionar una imagen corporal más positiva a las mujeres. Pau mencionó la importancia de dicho movimiento es su proceso de sanación y aceptación corporal:

*Pau: el movimiento feminista cobija[...] la realidad femenina[...] esta luchando contra esos estereotipos de belleza y de violencia estética. Entonces, la mayoría de aceptación ha sido con mujeres y no necesariamente de cuerpos grandes.*

Para López de Aguilera (2016), la antigordofobia es un eje más de lucha dentro de los feminismos, que, más que estar vinculado a una mayor aceptación de los cuerpos gordos, se relaciona con la destrucción de los patrones en torno a la imagen. De la misma forma, el feminismo pone el foco en la corporalidad como lugar de empoderamiento, siendo un ejemplo que puede visibilizar esa agencia desde el cuerpo. Este movimiento sitúa la corporalidad como motivo de la opresión que sufren las personas gordas por el hecho de serlo, a la vez que es común encontrar una visibilización del cuerpo como reivindicación en sí misma. Tal y como menciona Esteban (2013): el empoderamiento social de las mujeres es y será siempre corporal (p. 15) en tanto que implica al cuerpo visto y vivido. Esto resulta cada vez más evidente en el caso de la lucha gorda.

Según Castro (2021), el activismo gorde tiene muy presente la intersección con otros movimientos (el movimiento feminista es uno de ellos, pero no el único) y las diferentes opresiones que atraviesan a las personas según su género, raza, orientación sexual, posición

económica, entre otras. Según el movimiento LGBTIQ+ los cuerpos no tienen que ajustarse a las expectativas de nadie, mucho menos cuando están basadas en el racismo, capacitismo, gordofobia, etc.

Para esta comunidad así como las formas de amar son diversas, los cuerpos de las personas también lo son, ya que las corporalidades existen y todas merecen los mismos derechos y celebrar con orgullo y ninguna persona de la comunidad o fuera de ella, tendría que verse de determinada manera, ya que toma en cuenta que existen personas diversas que no tienen la obligación de cumplir con ciertos estándares de belleza para que lxs demás respeten su identidad de género u orientación sexual<sup>31</sup>. Además, dentro de ella se puede observar la representación de cuerpos grandes que se salen del modelo hegemónico (por ejemplo, las Drags) es por ello que las personas gordas se sienten cobijadas por este movimiento, porque al igual que el activismo gordx y el feminismo, la comunidad LGBTIQ+ también lucha por la liberación corporal. A lo largo de su entrevista, Pau expresó sentir un gran apoyo por parte de este grupo.

*Pau: con mis amigos de la comunidad LGBT, como somos personas excluidas[...] pues entre nosotros nos apapachamos[...] con ellos he encontrado eso. No sé si han visto por ejemplo, dentro de la comunidad el arte drag, las Drags Queens. Hay muchas Drags de talla grande y estas han representado a los cuerpos grandes dentro de la comunidad LGBT[...] yo que soy súper aliada [...] ver esos cuerpos grandes todos estos programas fue como: ¡Huevos!, ese güey es hombre homosexual y se está vistiendo de mujer y aparte tiene un cuerpo enorme y mírala cómo va en la pasarela la cabrona. Entonces, fue como “yo quiero eso, yo quisiera ser así, yo quisiera ser tan poderosa como esas Drags Queens” [...] yo me siento cobijada por gente así, que te dice: a ver, tengas el peso que tengas, ponte reina.*

Algo muy cierto es que para este movimiento: “No hay orgullo solo para algunxs sin la liberación de todxs nosotrxs”<sup>32</sup> (Marsha P. Johnson), es por esta razón que su lucha también se dirige hacia los estereotipos de belleza cis-heteropatriarcales y contra la gordofobia.

---

<sup>31</sup> Malvestida [@Malvestida]. (23 de junio de 2022). Ya BASTA de esperar que las personas trans cumplan con ciertos estereotipos de belleza y de género para que su identidad y expresión sea considerada “válida” y “bella” [Imagen de Instagram]. Instagram. Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/CfKrM4SLO7k/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<sup>32</sup> Ídem.

## Los vínculos más allá del peso.

Definitivamente, los diversos activismos no son el único lugar donde estas mujeres han encontrado apoyo y comprensión. Con ayuda de nutricionistas no peso centristas es que han empezado a llevar una vida más sana, pero sin restricciones, como en el caso de Pau y el de Glo, ahora su relación con los alimentos ha mejorado y no se limita al disfrute de la comida debido a la ansiedad, de hecho mencionan sentir libertad.

*Pau: Todavía el año pasado estuve con una nutrióloga peso centrista. Este año por fin empecé con la alimentación intuitiva y ha sido una liberación[...] a mi nutrióloga la amo, porque yo le he dicho últimamente: me siento muy pesada, me siento muy gorda, traigo dolor de espalda, es porque soy gorda, ¿no? [...] y ella me mandó artículos donde hablaban sobre ¿qué es lo que realmente me está pasando cuando me siento gorda? Porque no existe este tema del "me siento gorda", sino ¿qué está enmascarando? Y hoy que me siento particularmente gorda y no me quiero ver al espejo, es porque hoy estoy bajo mucho estrés, pero esto ya lo puedo ver[...] entonces si es muy importante que los nutriólogos se actualicen y que sepan sobre todas estas cosas*

*Glo: eso sí lo he trabajado con mi nutrióloga, porque yo le decía que a mí me daban muchas ansias emocionales de comer [...] chocolates [...] entonces me decía: es que aunque estés comiendo chocolate pues disfrútalo, disfruta cada mordida, su sabor [...] con ella hemos trabajado mucho en eso y como tal no estamos siguiendo una dieta [...] no hay ningún alimento prohibido [...] sino que obviamente todo con moderación y eso es lo que me ha ayudado mucho también a ver los alimentos de manera diferente y a mejorar mi relación con la comida y a ya no comer nada más por comer.*

Las mujeres entrevistadas coincidieron en que tener un círculo de amigxs cercanos que las apoyaran, las escucharan y no las juzgaran, había sido vital en su proceso de aceptación corporal y lo habían hecho más ligero:

*Alma: ¿a quién agobiaba? a la pobre Liz [...] ella terminaba rescatándome de mis pinches conflictos. porque ya era tanto que yo no podía con mi propia existencia, no tenía con quien hablarlo, no tenía que hacer, no podía ir a terapia porque la terapia yo no podía pagármela, [...] así fue la manera en que lo sobrellevaba, si ella no*

*hubiera estado [...] yo no sé qué pinches hubiera hecho [...] Mi única distracción era irme con Liz [...] si ella no estuviera, yo me hubiera perdido [...] ya no estaría yo aquí. Por ella es que yo sigo aquí, que le sigo echando ganas.*

*Glo: Yo he llegado a platicar con Annel y con su hermana, [...] estar hablando de tu peso y de cómo te ves y de cómo te sientes ayuda, porque no lo puedes hablar con cualquiera [...] te puedes sentir juzgado, entonces pues teniendo personas con quién lo puedas hablar es muy bueno [...] ellas son de las personas más importantes y que me han ayudado mucho en esta travesía de aceptación [...] si yo no hubiera tenido esos comentarios de aceptación y amor que ustedes siempre me han dado, no habría mejorado la relación conmigo misma, ustedes siempre me han ayudado en eso.*

De igual manera, la terapia psicológica ha sido una gran aliada para que estas mujeres pudieran transitar por todo esto y cambiar su mentalidad respecto a su cuerpo. Haciendo explícito que para poder generar otra posición subjetiva, en primer lugar hay que identificar todas estas cosas que te dicen de que tu cuerpo está mal para lo cual la psicoterapia es un punto clave:

*Glo: ya había salido de ese estado depresivo, entonces ya fue que me empecé a acercar un poquito más al amor propio, porque muchos de los problemas que tenía ahí mismo con la depresión, eran por mi peso [...] sí estuve con una terapeuta [...] entonces ha ido de la mano con esas dos [Terapia y el Body Positive] el que yo misma he tomado conciencia.*

*Alma: estoy en terapia porque todo esto que he vivido a lo largo de la vida, me ha hecho sentirme mal todo el tiempo conmigo misma, entonces cuando empiezas a ver que hay otras personas que se sienten igual, otras personas que pasan por cosas similares a lo que tú pasas, dices, “Ahhhh” [...] con la terapia [...] fue que empecé como a aceptarme de nuevo, a entender que no estoy mal yo, y que son simplemente las ideas de las personas.*

Por su parte, Belén generó un vínculo con la fotografía para expresarse a través de ella y para darle visibilidad a aquellas cosas que considera son necesarias de demostrar que la belleza se encuentra en todos los cuerpos, combatiendo las creencias de que solo la delgadez es bella.



*Belén: La fotografía para mí es una herramienta para combatir los estándares dominantes de belleza. [...] Que se visibilicen todos los cuerpos y todas las bellezas.*

*Belén: empecé a retratarme a mí y chicas y chicos con diversos cuerpos y me pareció hermoso! Y lo que quiero transmitir es eso, que todos los cuerpos están bien, que no hay un cuerpo determinado para sacarse fotos y otros no, que todxs podemos estar en las revistas, instagram, la tv etc. No hay que ocultarse porque dentro de cada uno está la magia.*

Asimismo, la fotografía para Belén se convierte no solo en una red de apoyo para ella, sino que también funge como soporte para otras personas que observan sus fotografías creando así una herramienta como posibilidad de generar resonancia en más personas.

*Belén: Creo que los que me siguen mayoritariamente aprecian todo el trabajo que hago. Muchxs se sienten identificados con las fotos o con lo que pongo. Y eso es lo que me gusta, que el otro se sienta parte de esta sociedad, que no sea todo “perfecto” en las redes [...].*

Alma hizo alusión a que existen actividades que pueden ser un soporte. Para ella el teatro ha sido un pilar central en este proceso de autoaceptación corporal en el que se encuentra:

*Alma: es un proceso en el que recién estoy [...] y pues si te cuesta trabajo, pero hasta ahorita me siento bien, me siento a gusto, porque también te empiezas a agarrar de cosas que te gustan[...] que te hacen sentir bien[...] estoy tomando clases de teatro musical [...] de ahí me estoy agarrando mucho porque es llegar a un lugar donde te dicen: “Qué bien lo haces” [...] me tratan como cualquier otra persona, cosa que ningún otro lado me había sucedido, siempre es así como que: “ah, la gordita” [...] Y eso es lo que te ayuda, agarrarte de algo [...] que te haga sentir bien, porque si no, es un proceso muy difícil, que no tan fácil lo vas a sacar.*

Así como para desarrollar su confianza en sí misma poniendo como prioridad el disfrutar el momento:

*Alma: yo disfruté la clase porque no me importó, porque yo estaba haciendo lo que me gustaba lo que sentía y si los demás me veían y se burlaban de mí fue algo que por lo menos que en este momento, no me interesó.*

Especialmente en su historia; el encuentro con este se ha venido dando de una manera muy peculiar; al llegar a la escuela de teatro<sup>33</sup> fue para poner en escena la adaptación de la película, “El Gran Showman”, misma en la que aparece como uno de los personajes más importantes, Lettie Lutz, reconocida como la mujer barbuda. Por lo mismo, Alma menciona haber sentido una profunda conexión con esta, al ser su mensaje principal el decir “Así soy”:

*Alma: Entonces ella llega a un punto donde dice: “Así soy. Si te gusta, qué bueno, y si no, esto es lo que yo soy, yo me voy a amar, yo me voy a aceptar, yo me voy a querer”. Yo vi la película, y cuando vi eso, obviamente que, estaba así, chille y chille, por todo este proceso que estaba atravesando y desde que yo fui a la primera clase, que fue como la clase muestra, dije, “yo me quiero quedar y yo quiero ser Lettie Lutz, porque quiero que al final esa sea mi canción y poder pararme en frente y decir esta soy yo, si te gusta, qué bueno, y si no me vale porque así soy”, que es justo lo que dice la canción.*

Por su parte, Judith Butler (2019) en “Política de género y el derecho a aparecer”, hace alusión a la ocupación de los espacios públicos por estos movimientos. La autora vincula esto con la performatividad corporal, descrita como la configuración de la agencia de un modo plural y el reconocimiento de movimientos sociales en la práctica de la resistencia; aquella performatividad que no se limita a caracterizar lo que hacemos, sino que aborda cómo nos afecta el discurso y el poder institucional, lo que establece límites y transformaciones con relación a lo que hemos hecho desde nuestra propia acción (p.69).

Esta descripción nos acerca a una interrogante para profundizar aún más en esto: ¿Por qué repensarnos? Para responder, Butler (2019) hace mención de la reivindicación corporeizada de una vida más vivible (p.31), la cual permite reflexionar sobre las intenciones u objetivos que dichos colectivos tienen, tales como expresar y representar las injusticias, a través del reconocimiento de estos cuerpos ante la misma colectividad.

Sin embargo, estas manifestaciones han reflejado un aparente desequilibrio al mismo entorno por el tiempo y espacio en el que se sitúan. Siendo que las acciones conjuntas con las que algunos grupos expresan su oposición a la opresión, terminan siendo percibidos como

---

<sup>33</sup> Es una escuela de teatro amateur ubicada en Ecatepec “Benkay Arte”, que le brinda la posibilidad de conocer el teatro a todo aquel que esté interesado, rompiendo con patrones que pueden llegar a presentarse en otros sitios artísticos y de la teatralidad. Hay una performatividad no solo desde el histrionismo sino en el cuestionamiento de las normatividades que deciden qué cuerpos son aptos para representar un personaje. Reivindicando para quien es el teatro.

actos agresivos o que atentan con el “futuro de la sociedad”, aún cuando no impliquen violencia alguna. Entonces, ¿Cómo se podría interpretar el sentido que a través de estas protestas se pretende transmitir frente a la denominación por quienes se oponen? Igualmente, Butler (2019) se pregunta: “¿Se trata de una forma política de la performatividad que por su propio carácter, activo y plural, merece una consideración especial?” (p.33)

Aunado a esto, estas personas se encuentran en un proceso político de redescubrimiento de sus propias historias, como un proceso emergente que a través del tiempo, ha implicado repensar al mismo cuerpo, situándose en otro lugar para lograr apartarse de estos discursos dominantes del cuerpo, generando así otra posición subjetiva.

Y donde pese a las dificultades para que estos nuevos discursos fluyan a quienes pudiesen estar en búsqueda de una vida más vivible, como en el obstáculo de la transmisión de contenido por las redes sociales como Belén nos hacía referencia “Instagram es una red social que no muestra todo tu trabajo, y que suele censurar las imágenes no hegemónicas”, aún se continúa en este proceso y se empieza a escuchar:

*Pau: “[...] es más como la aceptación de algunas personas que me importan; que me acepten y pues está bien, solitos los gordofóbicos se van alejando, solitos los gordofóbicos se van quedando callados con su discurso de mierda.”*

*Pau: “[...] yo soy gorda y así me voy a quedar”*

*Glo: “me gusta cómo me veo, me siento bien”*

*Alma: [...] es difícil. Porque todos los días tienes que batallar con las ideas que tú ya traías de años. Todos los días te levantas y dices: “creo que esto no”. Y sigues a lo mejor con lucha, una lucha constante contigo misma del decir: “entiende que no, no está mal. Puedes hacerlo, eres así y tienes que aceptarte como eres. Y si a la gente no le parece, que no le parezca, y tú eres tú.”*

Todo esto nos dirige a retomar lo abordado en este trabajo, donde se mueve alrededor de la mirada hacia el cuerpo, por ende, no es sorpresa preguntarnos, ¿qué es un cuerpo? Pues no hay nada social vaciado de lo material y viceversa.

### ***Obras en proceso: respondiendo a la pregunta de investigación.***

Para recapitular el extenso camino que se ha ido desarrollando, se ha forjado un panorama donde aparecen cuáles son los discursos dominantes que conciben la existencia de la gordofobia, tales como la medicalización, la violencia estética de la mano con las exigencias heteronormativas, la cultura de dietas y todas las medidas que se venden para adelgazar aunado al capital.

Y cómo se ven atravesados, cómo van siendo quebrantados por aquellos que van en contra corriente, es decir, los emancipatorios entendiendo que en ellos se encuentran los activismos tales como los feminismos, activismo gordx, body positive, salud en todas las tallas, los especialistas en la salud tanto mental como nutricional no pesocentristas, los vínculos afectivos de las mujeres entrevistadas que no miden el amor y el afecto por el tamaño de sus cuerpos, es posible pensar de nueva cuenta en nuestra pregunta de investigación:

#### ***¿Cómo buscan las mujeres gordas separarse de esos discursos dominantes y producir otras posiciones subjetivas?***

Para Quintana (2020), existen formas de sujeción que atraviesan a los cuerpos (de las mujeres gordas) las cuales no operan solo en la gestión institucional sino que lo hacen en las prácticas de vida de la cotidianidad e influyen en los deseos.

Existen prácticas cotidianas y formas de sentir, de percibir y de pensar que están dando lugar a nuevas formas de expresión de los cuerpos para que estos puedan liberarse. Es el deseo lo que permite apartarse de todas esas sujeciones, el deseo de un alivio al malestar que les ha causado la opresión corporal. Consideramos que las mujeres con cuerpos no hegemónicos se acercan a esas manifestaciones por el deseo que tienen de expresarse de otra manera.

Aparece la noción de emancipación propuesta por Quintana (2020) “no implica un cambio en términos de conocimiento, sino en términos de posición de los cuerpos. [...] es una ruptura con una corporeidad, con una forma de experimentar el cuerpo, que trae consigo una transformación en su posición” (p.34). Entonces, este concepto hace referencia al hecho de expandir las posibilidades de vida de los propios cuerpos.

También el texto de Xochitl Leyva y Shannon Speed (2008) nos hace reflexionar sobre, cómo al ser mujeres gordas y que han sufrido de opresión, en este caso por el tamaño

del cuerpo que no encaja con lo hegemónico, en esa posición, las hace reflexionar y repensarse “aunque toda versión de una realidad puede ser considerada como “verdad”, algunos actores [...] tienen una visión privilegiada que les permite percibir y criticar las estructuras de dominación” (p. 73). Al respecto, estas autoras citan: “Sandoval (1991), acuña el término de conciencia oposicional para referirse a una conciencia particular de los sujetos en condiciones de opresión, una conciencia distinta a la dominante” (2008, p. 73).

Es así que las mujeres entrevistadas buscan apartarse de los discursos dominantes que leen al cuerpo haciendo uso de su conciencia oposicional, para precisamente abrirse al proceso emancipatorio alimentado por los discursos de esta misma índole.

Todo lo que las entrevistadas han tenido que hacer para reconfigurarse, es un proceso, incluso ellas mismas lo identifican y definen como tal, algo que están viviendo a lo largo del tiempo y no como una cosa catártica donde un día son una y al otro ya son otra. Es por esto que mediante las experiencias de estas mujeres, se reconoce que el camino a resignificar la gordura implica una gran serie de complejidades que se mueven de ellas mismas, por lo cual se identifican aún como parte de un proceso para lograr pensarse desde un nuevo lugar.

Es importante mencionar que este camino no es lineal, ya que estas mujeres no siempre tienen días buenos en los que se acepten al 100%. nos podemos cuestionar ¿Qué es un proceso dentro de la producción de nuevas subjetividades? ¿Por qué estas mujeres viven en un proceso en común? ¿Se puede “lograr” salir de este proceso para pensarse en otro lugar o solo es un lugar al que solamente se pretende llegar? ¿Es un proceso que en algún momento termina?

Tomamos en cuenta lo mencionado por Bleichmar (2004), quien refiere que la producción de subjetividad se ha visto regulada por los centros de poder ya señalados previamente que, establecen el tipo de individuo “potable” para el colectivo, a fin de conservar el sistema y conservarse a sí mismo.

En la entrevista antes mencionada, Priscila Arias habla del momento cumbre en el que *salió del closet de gorda*, en una especie de símil a la acción metafórica conocida por la comunidad LGBTQ+, de *salir del closet*, pero esta vez, con la intención de aceptar su cuerpo, de dejar de estar en una lucha constante con él, con reducir su tamaño y habiendo pasado una enorme cantidad de experiencias traumáticas con diversas personas y vínculos importantes de sus vidas. Y aunque ninguna de las entrevistadas haga alusión literal a este mismo término, así puede ser entendido durante su discurso.

Es así que para poder cerrar este análisis, volvemos a poner la mirada en las mujeres entrevistadas, dando luz al lugar en el que se encuentran ahora, a la transformación que han vivido, puesto que cada una tiene una historia singular, ya que no por encarnar la experiencia una persona necesariamente ya es reflexiva, porque en nuestra investigación no todas las mujeres gordas tienen una postura crítica respecto al tema. Entonces, se vuelve necesario diferenciar entre los relatos de manera individual y ver la conexión que tienen o no tienen estas mujeres con los discursos emancipatorios corporales, porque no podemos unificar a todas, ya que no parten ni se encuentran en el mismo lugar.

Con Alma se puede observar cómo busca una conformación de sí misma en la que ella sea la prioridad y no las exigencias de lxs otrxs, buscando estar cómoda y en paz con su corporalidad, sus metas y deseos:

*Alma: Entonces es parte de lo que dices: “¡ya!, la gente tiene un límite, ¡hasta aquí! Yo no tengo ya porque seguir dándole gusto a los demás. Porque entonces ¿dónde quedo yo? y ¿dónde queda mi persona? y ¿dónde queda lo que yo soy? y te pierdes en el camino. Y era lo que me estaba pasando yo me sentía, así como ¿para dónde? ¿no? ¿de dónde soy? ¿quién soy?, entonces no está chido, que incluso te pierdas a ti mismo, no sepas ni qué eres, ni lo que quieres, ni para dónde vas, porque estás tratando de darle gusto a la gente. Entonces, si es, te digo, es un proceso fuerte, es un proceso que no es fácil, pero que, al final tú eres la única persona que se pone sus límites. Entonces tú sabes que es lo que quieres, sabes para dónde vas. Sabes qué es lo que vas a aceptar, qué es lo que no. Cuesta trabajo saber que hay cosas que, aunque te duela mucho y que te va a costar mucho trabajo cambiar, tienes que cambiarlo porque no te está haciendo bien ahorita y tienes que buscar estar bien. Entonces sí, sí, sí, es un proceso fuerte, pero sí, si se puede.*

Se observa cómo reconoce la particularidad de su forma de ser y dejando en claro que no tiene por qué encajar:

*Alma: Ahorita que ya estoy como empezando a cambiar mis ideas, me fue más fácil de repente llegar y platicar, pensar, “ya que no te importe ya lo que vayan a pensar”, [...] el simple hecho de [...] ser yo misma, me costaba mucho trabajo. Yo ahorita donde me ves ando caminando normal, cantando, que, si de repente ya voy bailando, o sea cosas que yo no hacía, pero así es mi ser. Y yo siempre debí de haber sido así, y*

*no lo hacía porque te ponías a pensar en que “ah es que ya me dijo, [...] , ya me vio feo”. Entonces, sí, es difícil, pero ahí vamos.*

Así como también se da cuenta de todo el potencial que tiene y de lo que es capaz de lograr:

*Alma: eres buena, eres talentosa, eres bien chingona para muchas cosas, el problema es que la gente todo el tiempo se la ha pasado diciéndote que no eres capaz. [...] entonces ya empiezas ahora si enfocarte a ti, que creo en el punto en el me encuentro ahorita de decir: “yo me estoy enfocando en mí, en lo que a mí me gusta, en lo que a mí me hace feliz, en lo que a mí me hace bien y lo que opine la demás gente, la neta me vale madre” porque es mi vida, es mi proceso, es mi cuerpo y es, soy yo.*

En el caso de Glo, también se logra identificar un discurso similar al de Alma, en el que ha podido reconocer sus habilidades, los objetivos que ha cumplido, y las personas que realmente son importantes para ella, dándose cuenta que su valía se encuentra ahí.

*Glo: Entonces tomé esa actitud de “sí, yo así soy”, y lo voy a decir así porque así es como me digo a mí misma, “yo sí soy una chingona, puedo ser todo lo que me proponga y no tengo porque estarme deteniendo por comentarios de otras personas que ni siquiera han estado en mi vida, no le aportan nada a mi vida, no son personas a las que les importe, simplemente no sólo darles importancia”, eso es lo que he aprendido.*

*Glo: Ahora soy feliz con mi trabajo y todo lo que he logrado, porque sí hay cosas que quiero cambiar, pero son aspiraciones que ya no son basadas en mi peso en lo absoluto.*

También ha desarrollado sus propias herramientas para reconocer constantemente su propia belleza, puesto que ahora sabe que ser gordx no está apartado de la belleza o la estética, como se cree:

*Glo: ahora yo me siento muy bien en el peso en el que estoy, que a lo mejor sí es mucho más de como yo estaba antes, pero yo me siento bien, me siento bonita, me siento sexy y es algo que yo no tenía antes. Y a veces yo me sorprendo, porque digo: no puedo creer que yo pensara de una manera tan negativa de mí misma y ahora no, ahora me quiero mucho.*

No obstante, hay que recordar que como se dijo, el reconfigurar la subjetividad es un proceso, por lo que desmontar una creencia no sucede de un día para otro, requiere tiempo:

*Glo: No es fácil, no te voy a decir que no veo un post en Instagram y no digo: “ojalá me viera así, ojalá se me viera la ropa así”, porque todavía me sigue pasando, pero te digo, al tener estos otros influencers [...] dices: pues es que también me puedo ver bonita con el cuerpo que tengo y poniéndome algo de una talla diferente, entonces más que nada ha sido eso, de que yo misma sea consciente y te digo es algo en lo que estoy trabajando todavía, o sea creo que voy a seguir trabajando en esto [...] pero pues al menos ya estoy un pasito más adelante del que estaba antes y pues eso es lo importante.*

*Glo: No sé si vaya a llegar un año en el que yo diga “ya me acepto al 100%, ya no me importa lo que digan los demás, no me importa los estereotipos o lo que sea”, pero sí sé que han habido muchos avances desde mi inicio hasta el momento en el que estoy ahora.*

En cuanto al lugar en el que se encuentra Glo ahora, ella nos menciona que se vive de forma muy distinta, con cambios por hacer y huellas del pasado que borrar, pero con una vida mucho más vivible:

*Glo: hay más cosas que aún hay por cambiar, pero me he aceptado, me siento bonita así como estoy[...] me puse muy sensible, emocional al darme cuenta de la persona que era antes, pero es bueno pensar que ya no soy así, que he cambiado como un giro de 180° y me da mucha felicidad verme cómo estoy, darme cuenta que estoy en un estado mental saludable al grado que he mejorado mi relación con mi cuerpo y con la comida.*

Esto la hace no solamente pensarse a sí misma sino también a los otrxs con quienes se relaciona, creando espacios de solidaridad para no seguir perpetuando discursos de gordofobia.

*Glo: trato de ya no hacer comentarios sobre el cuerpo de alguien más, o sea eso ya lo tengo muy presente y si tengo que decir algo y es respecto al peso, me guardo ese comentario para mí y no lo hago, porque pues puede afectarle a la persona, sé que a algunas personas les afectaría de manera positiva, pero también les puede afectar de manera negativa, entonces sobre todo yo misma ya no hago esos comentarios.*



Esta postura también la ha tomado Pau, puesto que aunque no se considere “activista”, mencionó que de una u otra forma todos los que paran la violencia, y la dejan de reafirmar hacen activismo:

*Pau: [...] No soy todavía esa gorda que ves en Instagram que sale en bikini. De hecho, yo le decía a mi novio: me buscaron unas chicas para su tesis y yo la verdad pensaba que no me puedo considerar activista antigordofobia, porque nunca he usado un bikini en mi vida, ¿no? Ni siquiera cuando fui delgada. Pero también pienso que sí lo soy, porque al menos yo ya estoy parando la violencia, o sea, al menos yo ya cuando tengo amigas que las veo inseguras con su cuerpo, haciendo comentarios negativos de su cuerpo, sea del tamaño que sea; no reafirmo eso, no les doy consejo de qué dieta les puede funcionar. Ya no hago comentarios sobre los cuerpos de los demás, ni sobre los platos de los demás. Entonces creo que cada quien tiene su propia lucha y su propio activismo de determinada manera, pero en relación a mi cuerpo todavía no lo logro, o sea espero lograrlo pero todavía no.*

Como se puede ver, también aparece la noción de proceso, lo cual no implica que no se haya ya generado una modificación en cómo se percibe, puesto que a lo largo de la entrevista se ve desplegado un discurso en el que acepta su cuerpo y no piensa modificarlo, además de sentirse muy orgullosa de los hábitos mucho más saludables que ahora tiene; es donde más claramente se puede apreciar la metáfora de “salir del closet de gorda”:

*Pau: no tiene que ver con el peso, sino con una serie de conductas de autocuidado. Por ejemplo, que en tu alimentación incluyas varios grupos de alimentos, que no te saltes comidas, que te muevas, más que hacer ejercicio cómo nos dice, es que te muevas o sea, que cuides tu salud mental.*

*Pau: yo soy gorda y así me voy a quedar gorda.*

*Pau: Me siento muy orgullosa por lo que he logrado*

Belén al igual que con Pau, siente que su trabajo de fotografía se ha convertido en contenido que la ayuda tanto a ella como a quienes participan en sus sesiones de fotos y que no repite los discursos violentos.

*Belén: Me beneficia personalmente ya que sacar fotos es lo que me encanta y en ello puedo normalizar y visibilizar todo tipo de bellezas. A la vez me gratifica mucho*

*llegar a gente que se sienta identificada o que se anime por primera vez a hacer cosas que antes no se animaba o que creía que teniendo el cuerpo que tenía no podía.*

Ella misma tenía esta creencia como se mencionó anteriormente, pero a través de su proceso, comenzó a transformar su subjetividad, a sentirse diferente:

*Belén: [...] empecé haciendo un curso de modelos y eso ya me hizo cambiar mi forma de actuar y de sentirme, me empodere y podía ser sexie, que podía verme linda, y ahí empecé un poco delante de la cámara. Y después viendo el resultado del material, con modelos plus size y demás, descubrí que no todo es 90-60-90 y que mi cuerpo no estaba mal, como me hicieron creer!*

Es importante mencionar que no todas las mujeres entrevistadas han logrado tener contacto con discursos que las acerquen a la emancipación, y por ende, aún no han logrado tomar una postura crítica respecto a la gordofobia, así que no podemos homogeneizar y decir que todas se encuentran en el mismo lugar, tal como sucedió con Ruth, quien en ningún momento de la entrevista dió señales de conocer alguno de estos, pero sí mostró ser consciente de la violencia que sufría por el tamaño de su cuerpo.

De manera que, aunque en la mayoría de las entrevistadas pudimos observar mayores resistencias ante estos discursos en torno al cuerpo, en el caso de Ruth no aparecieron:

*Ruth: [...] también por mucha discriminación que existe en este país [...] en los trabajos que yo buscaba me entrevistaban y siempre me decían que tenía un muy buen currículum, que era muy inteligente, que tenía mucha experiencia y todo, pero que luego me llamaban [...] Y uno siente cuando la gente se le quedaba viendo a uno como diciendo “ay no, ésta no encaja aquí”. [...] porque también por el sobrepeso fue algo que me afectó mucho que no pude tener hijos y eso fue lo que me hizo decir “hasta aquí”. Porque siempre hago el esfuerzo de bajar de peso y no puedo más, siempre quedo gorda, entonces dije no, la discriminación, las malas caras que la gente le hace a uno cuando uno es obeso [...] Y todo eso me hizo pensar que era una buena decisión la que estaba tomando, y ahora que ya me siento bien, tal vez no al 100 pero sí un 70 o un 80, sé que es la mejor decisión que tomé.*

Con Ruth no podemos saber hasta donde ha logrado salir de un discurso dominante para entrar a uno de emancipación, sin embargo reconoce que el trato que recibía por el tamaño de su cuerpo es injusto, que no debería de pasar, pero ella al buscar una forma de frenar estas

injusticias adopta entonces el discurso de la salud, que como vimos, interpela otros discursos dominantes. Porque hay elecciones que se toman para gozar de esos privilegios que brinda un cuerpo delgado.

Ruth se hizo su cirugía Bypass, aun con todas las consecuencias físicas y mentales que implica, pero es posible pensar que desde su lugar, desde su historia, ella de todas formas está haciendo algo por enfrentar los discursos que la violentan, tratando de configurar su ser, pero con otras herramientas.

Suley Rolnik, (2009) habla de cómo el capital y el neoliberalismo se presentan en una doble operación donde crean la herida, y también presentan la solución, sanación a esta (p.58). Y esto se observa claramente con Ruth, a quien se le hizo creer por años que el problema era su peso y después se le vendió una cirugía bariátrica como “la solución” a todos sus malestares.

*Ruth: mágicamente [...] después de esta cirugía, ya me quité de ese estado de la prediabetes,<sup>34</sup> yo estoy como ya una persona normal [...] como por arte de magia se cura todo [...] ya estoy como una persona normal.*

La noción que a ella le aparece como herramienta para interpelar es el discurso de derechos humanos y un discurso contra la discriminación, entonces no se trata en ese caso de un discurso que identifica la gordofobia como tal, sino que ella lo nombra como discriminación, tal vez eso fue lo que le hizo resonancia y por lo que quiso participar en este trabajo.

Nos parece importante recalcar que nosotrxs como investigadorxs no nos posicionamos en contra ni juzgamos a las personas que siguen haciendo dietas o que se han realizado algún procedimiento quirúrgico, más bien se ofrece un posicionamiento crítico del sistema que pretende obligar a las personas a no ser gordas. No estamos en contra de la gente que adelgaza, estamos cuestionando a una cultura que alaba y trata mejor a las personas delgadas. No pretendemos juzgar las elecciones individuales, lo que pretendemos es crear

---

<sup>34</sup> Mariana Den Hollander (2022), activista bariátrica, presenta este cuestionamiento:

“¿Fue la cirugía misma o el cambio de hábitos FORZADOS por la cirugía, lo que “mejoró” tu salud? [...] Muchos pacientes bariátricos decimos que “la cirugía me cambió la vida o mejoró mi salud”: ¿fue el corte de tu órgano sano lo que “la mejoró “ o fueron los cambios violentos de absorción y/o cambio de hábitos que hicimos lo que cambió nuestra salud? Dos preguntas difíciles de separar y de contestar, pero que nos dicen todo!!!”

Mariana den Hollander Books [@marianadenhollander\_libros] (31 de julio de 2022) [En vivo de Instagram]. Instagram .Recuperado de: <https://www.instagram.com/reel/CgrRBvCKhmz/?igshid=MDJmNzVkmjY%3D>

conciencia y denunciar una cultura gordofóbica que a todxs afecta, porque si se logra desmantelarla, todxs, absolutamente todxs nos veríamos beneficiadxs.

### **Las futuras vías**

Los activismos y movimientos antigordofobia<sup>35</sup> son importantes, no solo para sanar heridas individuales desde lo colectivo, sino también para que se visibilice la diversidad de corporalidades, para que se rompan los mitos y los prejuicios y para que se sancione la gordofobia como los demás tipos de discriminación, ya que, esta idea, de que un cuerpo delgado es superior a uno gordo, es claramente un tipo de discriminación aceptada y normalizada, validada socialmente, pero tan violenta como el racismo, el sexismo, la homofobia, la transfobia, etc.

En las resistencias de las mujeres entrevistadas mencionadas en este trabajo tales como la reapropiación de la palabra gorda, el cuerpo gordo, el desafío a la feminidad impuesta, a los discursos biomédicos, etc., comunican a través de sus cuerpos cómo luchan para que las ideas y los mandatos en torno al cuerpo no se adueñen ni de sus deseos, ni de sus ideas, ni de su identidad. Estas mujeres precisamente han resistido a todo lo que se les dijo que tenían que ser.

Este trabajo terminal no habla solamente de las violencias de las que han sido víctimas, sino que pone el foco en los destellos de resistencia durante toda la escritura y de lo importante que resulta posicionarse en otro lugar subjetivo para sobrevivir en una sociedad tan opresiva para las mujeres. Nuestras entrevistadas desafían lo establecido patriarcal y médicamente y construyen su realidad con resistencia, ya que ahora poseen herramientas para sentir, decidir y ser, de acuerdo a sus deseos.

Los cuerpos gordos forman parte de ese conjunto de cuerpos que han sido apartados del régimen conformado por los discursos dominantes, esos cuerpos son parte del conjunto de

---

<sup>35</sup> Podemos pensar que, así como se ha descrito este proceso de resignificar la gordura, ha sido gracias a los discursos activistas que han generado diversas transformaciones, incluyendo la medicalización de los cuerpos, donde profesionales de la salud como nutricionistas, psicólogxs, médicxs, etcétera, han hecho un arduo trabajo autónomo para repensarse y repensar al paciente separándose de lo aprendido desde lo institucional. Ejemplo de esto, se puede identificar la “alimentación intuitiva”, eliminar la palabra “dieta”, la preocupación por las emociones, entre otros. Y, pese a no ser abordado de manera exhaustiva en este trabajo, nos parece importante señalarlo, debido a que es una forma más de tantos nuevos caminos en la que puede ser desmembrada la comprensión de instalarnos en este proceso de generar otras subjetividades. Que muchos cambios pequeños irán fincando el camino a la transformación.

sujetos que en la modernidad se encuentran generando nuevos saberes sobre sí, que no sólo resisten, sino que a partir de su insistencia, y rememorando a Butler (2019) su presencia pública que interpelan las fronteras de lo deseable, de lo válido, de lo posible y con ello hacen tambalear la organización social, es decir, el régimen cishetero patriarco colonial y neoliberal.

Es así que las personas gordas se han apropiado de sus cuerpos, sus deseos y de la palabra “gordx” para autonombrarse, convirtiendo el insulto en resistencia e insistencia, como se acaba de mencionar y como escribe Lucrecia Masson (2016):

Me parece importante nombrarme ahora como gorda, nombrarme gorda como estrategia de autoenunciación. Nunca liviana. Y sirva este último adjetivo para que la paradoja dé lugar a la sonrisa. Nombrarse para volvernó visibles. Ocupar el espacio para volvernó visibles. Visibles, desobedientes, disidentes de la norma que nos impone una sociedad que estandariza y controla cuerpos y deseos, que define lo bello y lo sano. ¿Y por qué la necesidad de volvernó visibles? Porque la vista es un aparato de producción corporal, y hay modos de mirar que fabrican cuerpos [...] modos de mirar que fabrican deseos y modos de mirar que fabrican bellezas. La apuesta será construir nuevos cuerpos, nuevos deseos, nuevas bellezas (p. 56).

Logramos percatarnos, como dice Quintana (2020) que está presente el deseo de estas mujeres de ser de otro modo distinto, a ese modo específico de corporalidad que muestran los medios de comunicación, así como otros referentes culturales de lo que “debe” ser el cuerpo, ya que el régimen biopolítico es el que orienta a los cuerpos a un ejercicio de poder y control social que guía a los cuerpos a un orden funcional para el modelo de producción y reproducción de la vida, en el mundo capitalista

Es necesario hacer hincapié en esta autora que aborda este sendero en el que el cuerpo se presenta como una brújula para emprender el camino de la emancipación, interpelandolo, ubicándolo como transformador, a partir de una resignificación de lo corporal y en específico de su propia corporalidad.

Todo lo que se ha analizado, relatado y escrito permite cuestionar ¿Qué relación tenemos con nuestro cuerpo, con su tamaño? ¿Qué relación tenemos con los otrxs teniendo en cuenta el factor de nuestro cuerpo? Y ¿Cómo esos otrxs se relacionan con nosotrxs con nuestra corporalidad de por medio?

Es un trabajo de todos los días, como nuestras participantes dijeron, es un proceso mirarse a uno mismo y entender que existe todo un sistema de normas y de creencias que nos han dictado cómo debemos ser, la manera en la que tenemos que lucir para que seamos merecedores de respeto, de la mirada del otro y de la felicidad y paz con uno mismo; recordarnos que no tenemos por qué cumplirlas, que la belleza, la salud y la felicidad existe en todos los tamaños, colores y formas. Que las personas de las que nos rodeamos deben interesarse por la calidad de seres humanos que somos y no por cómo nos vemos; que nuestras dinámicas relacionales no sean dictadas por los kilos que tenemos.

La gordura femenina ha sido un símbolo repudiado desde el imaginario social, no se desea discutirlo y mucho menos tenerlo, sufriendo una invisibilización significativa, desde la desaparición en los medios (películas infantiles, programas de tv, etc) hasta la ausencia absoluta como un referente corporal deseable.

Entonces, la gordura tiene un amplio rango de significados en las representaciones contemporáneas, en donde “leer” el cuerpo gordo implica dar una lectura que parte de un discurso biomédico, estético, moral y capitalista. No obstante, partiendo de la premisa abordada en esta investigación sobre que la belleza es un constructo histórico y social que responde a las necesidades específicas de su tiempo, lo considerado bello tiene la posibilidad de transformarse a través de la historia. Un cambio en la representación de las mujeres gordas, de invisibilizadas a visibles, a una que las considere sujetas encarnadas, posicionadas desde otro lugar, podría transformar no solo la belleza y la gordura, sino todos los elementos que implica la representación de las mujeres gordas y en ese sentido, la producción de otras sujetas en el mundo.

El adjetivo *gordx* no alude exclusivamente al peso corporal que envuelve a alguien, sino que implica otra serie de características negativas. Para Contrera (2016) “ser gordx va relacionado con ser feo, indeseable, poco saludable, flojo, amorfo, y sin gracia” (p. 24). En este sentido, nos parece importante mencionar una frase del libro: *El cuerpo no es una disculpa* de Sonya Renee Taylor: “No tenemos que dejar de usar la palabra gorda, tenemos que detener el odio que nuestro mundo conecta con la palabra gorda”<sup>36</sup>. Y es que la palabra *gordx* es tan común y tan normal como la palabra *delgadx* y no es un insulto. Solo que nos

---

<sup>36</sup> LA CUERPA [@lacuerpa]. (16 de agosto de 2022). @sonyareneetaylor siempre tan acertada 🍊 esta frase es de su libro: “El cuerpo no es una disculpa” y te lo recomendamos mucho. [Fotografía]. Instagram. Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/ChVgzNEO11u/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

han hecho creer que sí lo es, pero lo que realmente es un insulto es que una palabra que describe a muchos cuerpos tenga ese prejuicio. A pesar de que socialmente se usa como ofensa, como una forma de señalar lo negativo y lo enfermo, ese no es el significado de la palabra; ese es el significado que el régimen antes mencionado le ha dado.

Entonces, normalicemos el utilizarla, porque así como hablamos de cuerpos delgados, tendríamos que normalizar el decir que hay cuerpos de tallas medianas, cuerpos de tallas grandes, etc. Lo que hace falta es cuestionar nuestras ideas, creencias y juicios, necesitamos deconstruirnos como sociedad y reivindicar la palabra *gordx*.

A lo largo de este último año en el que realizamos esta investigación y escuchando las historias de estas mujeres, recordamos las veces que hemos tenido esos mismos pensamientos de enojo con nosotrxs mismxs y es que ¿quién no se ha sentido mal por no ser suficientemente delgadx o suficientemente bonitx?, ¿quién no se ha esforzado por entrar en ciertos estándares?, ¿quién no se ha comparado con infinidad de cuerpos o ha deseado no tener el cuerpo que tiene? En esta sociedad patriarcal y gordofóbica, creemos que todxs. Por lo que es comprensible que estas mujeres se sientan de esa manera, pues todo a nuestro alrededor grita constantemente que nuestra existencia sólo es válida al tener determinado tipo de cuerpo, lo cual responde a una dinámica biopolítica.

Lxs integrantes de este equipo hemos sido trastocadxs por la violencia estética de una u otra forma, por lo que ha sido posible identificarnos con las historias y experiencias que Glo, Pau, Alma, Ruth y Belén han compartido con nosotrxs. Cada una en su medida, cada una a su manera; y eso es lo que importa: que lo personal es político porque nuestras experiencias como mujeres (por el mero hecho de serlo) son comunes y se repiten una y otra vez.

Gran cantidad de personas vivimos una frustración cotidiana porque sentimos que nunca vamos a ser lo suficientemente bellas o delgadas, pero esto no siempre se queda en frustración, algunas han sufrido ansiedad, depresión o algún desorden alimenticio por no cumplir con la belleza y el cuerpo que la sociedad exige que tengamos.

autores como Rancière (2007) han insistido en que el poder de gobernar, lejos de dar lugar a un modo de ser de la política, representa tan sólo una parte de ella a la que llama *policía*, es decir una manera de dividir el espacio sensible y asignar lugares y funciones, identificadas con la efectuación de lo común en una comunidad. La policía

estructura el espacio dejando fuera todo suplemento no contemplado en lo que denomina la comunidad consensual (Cabrera, 2021, p. 169-170)

Porque algo muy cierto es que al pensar en como se propone que existe una asignación de lugares y roles, nuestro valor y funcionalidad como mujeres se asigna a qué tan jóvenes, delgadas o bellas nos veamos, por lo tanto, la belleza funciona como un mecanismo de control que forma parte de una máquina más amplia, siendo además un aparato biopolítico cuyo objetivo es el control de las poblaciones, sobre los cuerpos y los deseos y ese sentimiento de insuficiencia es una herida sistémica (una herida creada por lo que Ranciere llama *policía* que muchas personas compartimos, una herida que nos ha dejado el sistema patriarcal y el sistema capitalista y creemos totalmente que si la herida es sistémica, la sanación tiene que ser colectiva<sup>37</sup>. El mensaje que queremos transmitir, es que las mujeres gordas no están solas en este proceso de deconstrucción, porque este no es un problema individual, es colectivo porque es biopolítico, al estar enfocado no solo en control individual, sino poblacional, por eso la sanación y la lucha deberá ser entre todxs.

Como investigadores, el realizar este trabajo también conlleva un proceso de transformación enriquecedor, en las perspectivas que teníamos, en nuestras expectativas, en la sensibilización respecto al tema y a las experiencias que nos fueron relatadas. Fue nuestra propia forma de transformar, de ir contracorriente, de entender cada vez más cómo funcionan los discursos dominantes, cómo ejercen presión sobre todxs y cada uno de nosotrxs; para darnos cuenta de que es posible ubicarse en otro lugar, entender nuestros cuerpos desde otro lugar, con otra mirada, con otra posibilidad de ser. Porque hemos comenzado a deconstruirnos, aunque este camino y esta lucha es larga, seguimos aprendiendo.

Nos hemos vuelto aliadxs de esta lucha, pero sin querer liderar o invadir un movimiento que no es el nuestro. Para entender y solidarizarnos hay que escuchar a los activismos gordxs, a las personas involucradas, escuchar sus historias, leer sobre ellas, porque todxs podemos ser parte de este movimiento y denunciar esta cultura que tanto sufrimiento ha traído.

---

<sup>37</sup> Julia Didriksson [@juliadidri]. (06 de septiembre de 2022). *Creo totalmente en una transformación social a través de los afectos, la defensa de nuestros deseos, el cuestionamiento crítico feminista, pero siempre pensándonos desde lo colectivo.* [Fotografía]. Instagram. Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/CiLtuHfp112/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



Y si de verdad queremos ayudar y hacer de este mundo uno mejor, sería bueno que nos planteáramos las siguientes preguntas y reflexionemos sobre ellas: ¿Alguna vez se nos ha ocurrido preguntarle a una persona gorda qué necesita?, ¿hemos sido para ellas una escucha activa y respetuosa?, ¿hemos pensado siquiera en su salud mental?, ¿hemos tratado de imaginar lo que es vivir en un mundo que te señala, te juzga y te discrimina diariamente?, ¿nos hemos puesto a pensar que ni esa persona, ni nadie en este mundo nos debe delgadez o salud?

A pesar de que la sociedad nos ha hecho creer que el problema son las personas y el tamaño de su cuerpo, esto no es verdad. El problema no es el cuerpo, es la cultura gordofóbica que está inmersa en múltiples lados. El problema es que existen sistemas de salud deficientes que quieren ver a las personas más delgadas y no más saludables. El problema es la educación en dónde nos enseñan que lo peor que le podría pasar a una persona es ser gorda. El problema son los medios de comunicación y las redes sociales que han hecho una campaña de idealización de la delgadez y que atacan a cualquier persona que atente contra ella. El problema es la industria de la belleza y el sistema patriarcal que nos ha hecho creer que solo hay una forma de alcanzar esa belleza.

El problema es que no existen espacios seguros para permitir a los cuerpos ser lo que tengan que ser y lo que los haga sentir bien. El verdadero problema no es el cuerpo y nunca lo ha sido, es y siempre ha sido el sistema, es preciso decir que a lo que nos hemos de referir como sistema es a esta construcción de fuerzas cishetero patriarcal colonial y neoliberal, que convergen para operar en contra de los cuerpos y de la posibilidad de vivir en diversidad.

Quizás uno de los primeros pasos para hacer las paces con el cuerpo, es reconocer de dónde viene ese deseo por cambiarlo y entender que es algo aprendido, porque nadie nace deseando la delgadez, nadie nace con juicios hacia los cuerpos o deseando modificarlo. Paul Preciado (2008) cita a Michel Foucault al decir que el biopoder, se desborda del exterior a formar parte del mismo cuerpo del sujeto, “El poder desborda así el dominio de lo jurídico, del ámbito punitivo, para volverse una fuerza que penetra y constituye el cuerpo del individuo moderno.” (p. 57)

Porque el creer que hacer dieta es una elección personal o algo que se hace por convicción, es ignorar el impacto que tiene el régimen biopolítico en nuestros pensamientos y elecciones. Consideramos que hace falta que trabajemos como sociedad para dejar de alabar

ideales de belleza europeos inalcanzables. Es necesario que comencemos a normalizar la diversidad corporal y empecemos a cuidar y aceptar nuestros cuerpos y los de lxs demás, ya que, la cultura de las dietas y el sistema patriarcal quiere ver a las mujeres pequeñas, hambrientas, debilitadas (física y emocionalmente) y obsesionadas con sus cuerpos. Las quiere dóciles y creyendo que su valor se incrementará en la medida en que su cuerpo se encoja; esto es biopolítico nuevamente, ya que para Tejeda (2011) el poder y la política se entrometen en la vida (p.77). Las estructuras de control y dominación sobre los sujetos se han vuelto cada vez más opresivas. Los niveles de violencia que se ejercen sobre las mujeres gordas, sus mentalidades y su condición corporal en la actualidad son grandísimos.

Y es por todas estas ideas y creencias que se encuentran arraigadas en nosotrxs, que a veces se nos olvida que la diversidad es parte de la naturaleza humana, que no existe una forma correcta o incorrecta de tener un cuerpo. Decir que una corporalidad es mejor que otra es violento y opresivo. Porque somos diversxs, porque la diversidad nos enriquece, porque todxs merecemos ser tratadxs con el mismo respeto. Debemos entender que visibilizar que existe diversidad de cuerpos, no es idealizar o promover la obesidad, sino luchar contra la discriminación que afecta el bienestar, calidad de vida y derechos fundamentales de todas las personas.

Ya que abrir la representación a una mayor diversidad corporal, es un eje fundamental para que comience a existir lo que se entiende como “una nueva epistemología que permita redistribuir la soberanía y reconocer otras formas de subjetividad políticamente soberana” (Preciado, 2020, p.101), y entender que la emancipación no es individual como se ha venido planteando, que se necesitan más figuras, más representación, más activistas y aliadxs como Priscila Arias, Raquel Lobatón, Magdalena Piñeyro, Ana Pau Molina, se necesitan más profesionales de salud (tanto mental como corporal) no peso centristas, se necesitan más imágenes y más representaciones en los medios a las cuales recurrir y con las cuales identificarse, para que sea posible entender que es un movimiento que tiene fuerza, que está pasando, que es real, que es válido y que es necesario, por el bienestar de todxs los cuerpos, y de todxs los sujetxs.

Esto hace posible hacer mención del importante papel que tiene el ciber espacio al cual se le mencionó en un apartado anterior, ya que este entretejido de historias compartidas desde múltiples escenarios produce más fuerza y también produce la posibilidad de existir del

movimiento de emancipación corporal al ser el lugar para darse cuenta que nadie es la única persona que está viviendo esto.

Es por esto que aparecen diversos grupos que comparten discursos semejantes, identidades en las que converge la búsqueda “de una vida más vivible” (Butler, 2019), tales como el feminismo, la comunidad LGBTTTIQ+, el activismo gordx, Salud en Todas las Tallas, Body Positive, entre otros. Ya que lo que tienen en común estos grupos es que por mucho tiempo han sido invisibilizados, por considerarse “minorías”, y que ahora salen de ese lugar estático que se les ha asignado y en el que se les confinó, renunciando a este y a los estigmas falsos que les han dado, por lo que pueden enfurecer o incomodar a muchxs al romper con los imaginarios de inferioridad, fealdad, enfermedad, etc. Para esto aparecen públicamente<sup>38</sup> a través de redes sociales, generando redes de apoyo, donde entra en acción el papel del ciberespacio de la forma más clara posible.

No hay que confundir escuchar diferentes puntos de vista con evitar confrontar ideas violentas. Nos portamos indiferentes cuando no nos posicionamos en contra de las violaciones a los derechos humanos de las personas gordas, cuando estamos dispuestxs a cuestionar los privilegios ajenos, pero no los propios, es muy fácil no hacer ni decir nada cuando estas violencias no nos atraviesan. Nos urge poner al centro de la discusión las voces de todas aquellas personas que están siendo excluidas, violentadas e invisibilizadas por el sistema cishetero patriarco colonial y neolinerar y nuestros privilegios. Es por esto que nos atrevemos a afirmar que la neutralidad en tiempos violentos nos coloca del lado de lxs opresorxs, cuando escuchamos un comentario gordofóbico y no decimos nada.

Es de suma relevancia para nosotrxs señalar que, a pesar de haber guiado la óptica de este trabajo hacia lo ya descrito, lo acontecido en las respectivas historias de estas mujeres, ha sido la potencia significativa de este trabajo y que, al compartirla con nosotrxs a través de las entrevistas y el contenido de redes sociales, siguen abriendo nuevos caminos para continuar en estas vías de desenzimar la gordura, de desprenderla de todos aquellos discursos que persisten carcomiendo los cuerpos con máscaras de poder, saber y verdades que ahora están siendo resignificadas.

---

<sup>38</sup> Pensando nuevamente en Judith Butler (2019), *Política de los cuerpos y el derecho a aparecer*, al entender las redes sociales, también como un espacio público, en el que se llega a muchas personas, que si bien no es físico, también está abierto a los ojos de los demás.

Como bien se escribió en la introducción, la emancipación comienza aquí, con este trabajo como nuestra manera de crear un espacio donde se potencien las voces que gritan que existen otras formas de ser, dejamos de corporizar las voces y entenderlas como sujetas, libres, validas, hermosas.

Es entonces que pensamos, ¿el que calla otorga? Cristina Sánchez (2003) menciona: “La voces que aparecen están estrechamente relacionadas con las que se silencian: voz y silencio (...) son elementos que hay que tener en cuenta al encarar el proceso de escritura” (p.22). Por lo cual, estas voces que han sido violentadas e invisibilizadas, nos hacen creer que, bajo los discursos de verdad en la modernidad, también han sido corporizadas, como si la voz no pudiese ser escuchada o ser desprendida de las personas si no se cumplen ciertos estándares. Y este trabajo es dar cuenta de ello, estas voces que han sido corporizadas se están situando en un momento histórico en el que todxs podemos decir “¡Ya no más!”.



## Referencias

- Aguirre, J. (2004), Ciberespacio y comunicación: nuevas formas de vertebración social en el siglo XXI, *Revista de estudios literarios*. Universidad Complutense de Madrid, Espéculo.
- Appel, M., (2005). “La entrevista autobiográfica narrativa: Fundamentos teóricos y la praxis del análisis mostrada a partir del estudio de caso sobre el cambio cultural de los Otomíes en México”, *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2), Recuperado de: <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/465/995>
- Aranda, M. (2021). “Devenir gorda. Proceso de identificaciones y afectaciones deseantes” en *Revista de Estudios de Género, La ventana*. Vol. 6, Núm. 53, Universidad de Guadalajara, Jalisco, México. Pp. 217- 248.
- Ardoino, J. (1997). *La Implicación*. (ponencia). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Astudillo, P.; Figueroa-Quiroz, V. A. y Cifuentes-Zunino, F. (2020). “Navegando entre mujeres: La etnografía digital y sus aportes a las investigaciones feministas” en *Revista Investigaciones Feministas*. 11(2) pp. 239-24.
- Basaglia, F. (1983). *Mujer, locura y sociedad*. Puebla, México: Universidad Autónoma de Puebla.
- Bermúdez, A. (2017) “Ser-para-otros: mujeres que introducen droga a cárceles costarricenses” en *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, Universidad de Costa Rica, vol. III, núm. 157, pp. 129-147.
- Bleichmar, S. (2004). Límites y excesos del concepto de subjetividad en psicoanálisis. *Topía*, 40: 6- 7.
- Butler, J., (2019). “Política de género y el derecho a aparecer”, en *Cuerpos aliados y lucha política*, Buenos Aires: Paidós, pp.31-70.
- Byung-Chul Han, (2012). *La sociedad del cansancio*, Barcelona: Herder.
- Cabrera, E. (2021). “En los bordes de la biopolítica”, *Revista Nómadas*, núm. 30, pp. 165-189.
- Camacho, P. (2021) *Male gaze y la forma de presentar a las “mujeres ideales”*, Poblannerías. Recuperado de: <https://www.poblannerias.com/2021/03/sociedad-que-es-male-gaze-mirada-masculina/>

- Caponi, S. (2013). “Quetelet, el hombre medio y el saber médico”. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, 20 (3), 831-847, Río de Janeiro. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/fgy4sjKvTN5DR57G87Gfsqc/?lang=es&format=pdf>
- Castro, L. (2020). *RESPUESTAS A LA GORDOFOBIA DESDE EL ACTIVISMO Y LA ACADEMIA* [Trabajo de fin de grado doctoral] Universidad Complutense de Madrid. Madrid. [https://www.academia.edu/44917425/Respuestas\\_a\\_la\\_gordofobia\\_desde\\_el\\_activismo\\_y\\_la\\_academia\\_TFG?auto=citations&from=cover\\_page](https://www.academia.edu/44917425/Respuestas_a_la_gordofobia_desde_el_activismo_y_la_academia_TFG?auto=citations&from=cover_page)
- Castro, L. (2021). *Investigación joven con perspectiva de género VI*. Instituto de Estudios de Género, Universidad Carlos III. Madrid. Pp. 33-42.
- Chárriez, M. (2012). “Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa” en *Revista Giot*, Volumen 5, Número. 1. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, pp. 50-67.
- Contrera, L. y Cuello, N., (2016). *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde la geografías desmesuradas de la carne*. Madreselva. Buenos Aires.
- Cotán, A. (2013). “Investigación-participación e historias de vida, un mismo camino” en *Histórias de Vida em Educação: A Construção do Conhecimento a partir de Histórias de Vida* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital. pp. 157-165.
- De Sousa, B., (2020). *La cruel pedagogía del virus*, Buenos Aires: Clacso.
- Díaz-Bravo, L., & Torruco-García, U., & Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M., (2013). “La entrevista, recurso flexible y dinámico” en *Investigación en Educación Médica*, 2(7),162-167.[fecha de Consulta 17 de Mayo de 2022]. ISSN: 2007-865X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>
- Echeverría, B. (2010). *Modernidad y “blanquitud”*. Ediciones Era. México
- Esposito, R. (2009). “La ley de la comunidad” e “Inmunización y violencia” en *Comunidad, inmunidad y biopolítica*. Herder, España.
- Esteban, M., (2004). “Antropología encarnada. Antropología desde una misma”. *Papeles del CEIC*, 12, 1-21. Recuperado de: <https://ojs.ehu.eus/index.php/papelesCEIC/article/view/12093/0>

- Esteban, M., (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*, Barcelona: edicions Bellaterra.
- Ferrarotti, F. (2007). “Las historias de vida como método” en Revista *Convergencia*, núm. 44, mayo-agosto, UAEM, México.
- Foucault, M. (2012). *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. Siglo Veintiuno Editores.
- Foucault, M. (2013). *Tecnologías del Yo y otros textos afines*. Journal of Chemical Information and Modeling (1st ed., Vol. 53). Buenos Aires: Editorial Paidós.
- García, N. y Montenegro, M., (2014). “Re/Pensar las Producciones Narrativas como propuesta metodológica feminista: Experiencias de investigación en torno al Amor Romántico” en *Athenea Digital* 14(4), pp. 63–88.
- Geertz, C., (1973). “Descripción densa: hacia una teoría interpretativa de la cultura”, en *La interpretación de las culturas*, Gedisa, pp. 19-40.
- González, J., (1996). “Las historias de vida: aspectos históricos, teóricos y epistemológicos”, en *Cuestiones pedagógicas*, 12, pp. 223-242.
- González-Montegudo, J. (2010). LA ENTREVISTA EN HISTORIA ORAL E HISTORIAS DE VIDA: TEORÍA, MÉTODO Y SUBJETIVIDAD. en L. Benadiba (Comp). *Historial Oral: Fundamentos metodológicos para reconstruir el pasado desde la diversidad*. Rosario, Argentina: SurAmérica Ediciones, pp. 21-38.
- Laguna, A. (2005). Determinantes del sobrepeso: Biología, psicología y ambiente, *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 13 (4), pp. 197-202.
- Lamas, M. (2018). ¿Activismo académico? El caso de algunas etnógrafas feministas en *Cuicuilco Revista de Ciencias Antropológicas*, No. 72, pp. 9-29
- Lamas, M. (2015). “Las usuarias y las delincuentes”, en *El largo camino hacia la ILE. Mi versión de los hechos*. México: PUEG /UNAM, pp. 249- 279.
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*, Buenos Aires: Nueva visión.
- Leyva X. y Speed S. (2008). “Hacia la investigación descolonizada: nuestra experiencia de co-labor”, en Leyva X, Burguete A. y Speed S., *Gobernar (en) la diversidad: experiencias indígenas desde América Latina. Hacia la investigación de co-labor*, pp. 65-107
- Licona, E. (2015) “La etnografía de los “otros” cercanos: la implicación antropológica en las metrópolis” en *Graffylia, BUAP*; 13 (20).



- LIMARP (2021) Diferentes tipos de cirugía bariátrica. México. Recuperado de: <https://www.limarp.com/es/diferentes-tipos-de-cirugia-bariatrica/>
- López de Aguilera, I. (2016). *Género, gordura y feminismo. La experiencia de mujeres feministas en la CAPV*, Tesis para obtener el grado de maestra en Estudios feministas y de género. Universidad del País Vasco.
- Lozares, C., (2008). “La entrevista biográfico-narrativa como expresión contextualizada, situacional y dinámica de la red socio-personal”, en *REDES: Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 15 (6), pp. 1-32.
- Magdalena Piñeyro [@lamagduchi] (4 de marzo de 2022) *4 DE MARZO: DÍA MUNDIAL CONTRA LA GORDOFOBIA Comparto esta publicación, una ACCIÓN GLOBAL contra la gordofobia, realizada y apoyada.* [Fotografía] Instagram.  
[https://www.instagram.com/p/Carlcc9OMkt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/Carlcc9OMkt/?utm_source=ig_web_copy_link)
- MANIFIESTO COLECTIVO del Día Mundial Contra la Gordofobia* (2022) Recuperado de: [https://docs.google.com/document/d/1DGzS-iiT9KRcO4d\\_V2aUtLcCjV-rxmDRKS\\_thr\\_CTWA/edit#](https://docs.google.com/document/d/1DGzS-iiT9KRcO4d_V2aUtLcCjV-rxmDRKS_thr_CTWA/edit#)
- Masson L. (2016). “El cuerpo como espacio de disidencia”, en *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Comp. por Laura Contrera y Nicolás Cuello. Buenos Aires, Argentina: Madreselva.
- Méndez, F. (2021). “La gordofobia, concepto y acción discriminatorios”, en *Gaceta UNAM*, Núm. 5,253, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Pp. 8-9.
- Mezzadra, S. (2008). “Introducción” en *Estudios poscoloniales. Ensayos fundamentales*. España, Traficante de Sueños, pp. 13-31.
- Molina, A. Canal No Necesitas Adelgazar, (28 de abril de 2022). *Episodio #4 - La Fatshionista | De la moda al activismo* [Video/Podcast]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=l8qrPt\\_Xshc](https://www.youtube.com/watch?v=l8qrPt_Xshc)
- Moreno, H., y Garay, P. (2021). El desafío del lenguaje incluyente en una revista académica: Debate Feminista. In *Escritura académica con perspectiva de género: propuestas desde la comunicación científica*, pp. 159-177. Universidad de Sevilla.

- Navajas-Pertegás, N., (2021). “«Deberías adelgazar, te lo digo porque te quiero»: reflexiones autoetnográficas sobre la gordura”, *Athenea Digital*, 21(1), e2434. Recuperado de: <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2434>
- Nutriológicas, (2022). “Ni una Dieta más” en Curso propedéutico: Fundamentos de Alimentación Respetuosa y Liberación Corporal, México.
- Organización Mundial de la Salud. (9 de junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Oropeza, D. (2022) «*La violencia estética le hace creer a las mujeres que ellas y sus cuerpos están mal*»: Esther Pineda. Pie de Página. Recuperado de: <https://piedepagina.mx/la-violencia-estetica-le-hace-creer-a-las-mujeres-que-el-las-y-sus-cuerpos-estan-mal-esther-pineda/>
- Pineda, E. (21 de enero de 2015). *La violencia estética: una nueva forma de violencia contra la mujer*. Recuperado de: <https://www.worldpulse.com/community/users/ster2109/posts/22966>
- Pink, S., et al. (2016). *Digital ethnography: principles and practice*. London, UK: SAGE.
- Piñeyro, M. (2016). *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Zambra-Baladre. Málaga. Recuperado de: [https://www.academia.edu/40409060/Stop\\_Gordofobia\\_y\\_las\\_panzas\\_subversas](https://www.academia.edu/40409060/Stop_Gordofobia_y_las_panzas_subversas)
- Piñeyro, M. (2019). *10 gritos contra la gordofobia*. Penguin Random House. Grupo Editorial.
- Piñeyro, M. (2020). *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia*. Instituto Canario de Igualdad. Litografías Gráficas Sabater. España.
- Piñeyro, M. [lamagduchi]. (14 de febrero de 2021). *¿La gente flaca puede hacer activismo contra la gordofobia?* [Imagen de *instagram*]. Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/CLRKaTODRJ9/>.
- Preciado, P. (2020). “Aprendiendo del virus”, en *El País*, España.
- Preciado, P., (2008). “Historia de la tecnosexualidad” y “Tecnogénero” en *Testo yonqui*, España: Espasa, pp. 57-67 y 81-99.
- Preciado, P., (2020). *Yo soy el monstruo que os habla*, Anagrama: Barcelona.

- Pulido, D. (2013). *No-body is perfect. El papel del cuidado en la configuración de cuerpos gordos de mujeres jóvenes en medios de comunicación, un análisis desde la televisión y Facebook*. Tesis de grado no publicada, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Quintana, L., (2020). *Política de los cuerpos. Emancipaciones desde y más allá de Jacques Rancière*. Barcelona: Herder, pp 29-62.
- Quirós, G. (2019). *Gordofobia: Efectos Psicosociales de la Violencia Simbólica y de Género Sobre los Cuerpos. Una Visión Crítica en la Universidad Nacional*. [Tesis de graduación]. Universidad Nacional, Heredia. Costa Rica.
- Quirós, G. (2021). “Gordofobia: existencia de un cuerpo negado. Análisis de las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna” en *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*. vol. 32, núm. 1, Universidad Nacional, Costa Rica. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/393/3932138007/index.html>
- Ramírez, M., Vásquez, Y., García, K., Céspedes, C. (2021) “¡Aprendamos a querernos! Un amor con equilibrio, me amo, te amo y nos amamos” *Relaciones de pareja saludables*. Facultad de Psicología, Universidad Católica de Colombia Trabajo De Grado Curso de Especial Interés Psicología y Sexualidad Bogotá.
- Rolnik, S. (2009). “Para una crítica de la promesa”, en *Conversaciones en el Impasse. Dilemas políticos del presente*. Colectivo Situaciones, Buenos Aires: Tinta Limón, pp. 47-68.
- Romero, M. (24 de septiembre de 2021). *La polémica del Índice de Masa Corporal: ¿estigma o estadística?* France 24. Recuperado de: <https://www.france24.com/es/programas/salud/20210924-%C3%ADndice-masa-corporal-polemizare-estigma-estad%C3%ADstica>
- Rosaldo, R. (1989). “La erosión de las normas clásicas” en *Cultura y verdad*, México, CONACULTA, pp. 35-51.
- Roura, C. (2020) *Hablemos del Male Gaze* en Noise Magazine. Recuperado de: <https://noisemag.mx/2020/05/26/hablemos-del-male-gaze/>
- Sánchez, C. (2003). “Voces y escritura: La reflexividad en el texto etnográfico” en *Disparidades revista de antropología*.

- Segato, R. (2015). “Aníbal Quijano y la perspectiva de la colonialidad del poder” en *La crítica de la colonialidad en ocho ensayos y una antropología por demanda*, Argentina, Prometeo, pp. 35-67.
- Shoshan, N., (2015). “Más allá de la empatía: la escritura etnográfica de lo desagradable” en *Nueva Antropología*, vol. XXVIII, núm. 83, p.p.147 a 162
- Soto, G. (2021). *Body Positive: en busca de otra forma para experimentar la gordura*. [Tesis de Maestría]. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco. México.
- Tejeda, G. J. (2011). *Biopolítica, control y dominación. La biopolítica y las nuevas áreas de indagación*. Espiral, Estudios sobre Estado y Sociedad, 18 (52), 77-107. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/espiral/v18n52/v18n52a3.pdf>
- Torres, A., Sánchez, E., & Moreno, A. (2020). “La implicación del investigador en las ciencias sociales y el campo educativo”, en *Conrado*, 16(74), 72-78. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S199086442020000300072&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442020000300072&lng=es&tlng=es).
- Touraine, A. (1994). “La destrucción del yo” y “El nacimiento del sujeto”, en *Crítica a la modernidad*, Buenos Aires: Fondo de cultura económica.
- Villoro, L. (1992). *El pensamiento moderno. Filosofía del Renacimiento*, El Colegio Nacional y Fondo de Cultura Económica: México.
- Witing, M. (2006). *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*, Madrid: Editorial EGALES.
- Wolf, N., (1991). *El mito de la belleza*, pp. 209-219
- Zafra, R. (2014). *Un cuarto propio conectado. (Ciber)espacio y (auto)gestión del yo*. Madrid: Fórcola Ediciones.

## Anexos

### 1. Desde una postura de la comprensión. Reflexiones de la experiencia en la investigación con una mirada masculina

El tema central es sobre aquellos discursos que atacan a las personas con cuerpos grandes o gordos, y aunque atacan a ambos sexos, en su mayoría van dirigidos hacia la mujer. Personalmente, antes de leer acerca del tema yo estaba muy escéptico y me parecía un tema poco interesante.

Gracias al equipo es que me fueron abriendo la perspectiva, acompañado de comentarios de las mismas, además de las lecturas que se consultaron para la investigación; mi interés por el tema fue creciendo poco a poco. Considero que el tema debe pegar zonas muy sensibles para que logre impactar. Así que en su momento reflexioné mucho acerca de mi cuerpo, y como todxs; yo también tengo inseguridades sobre mi físico, pero al tener un cuerpo delgado tampoco pude y puedo asimilar todo eso que atañe a la gordura; por lo tanto para mí era vital escuchar a las sujetas de nuestra investigación.

Al delimitar nuestro campo y definir a quienes queríamos que participaran en el trabajo, el equipo decidió distribuir los contactos de las personas. Conforme pasaba el tiempo, las integrantes de mi equipo ya se habían contactado con su respectiva persona, pero yo tardé demasiado. ¿Por qué no me comuniqué con ellas lo más rápido posible? ¿Era por miedo? O ¿Acaso no estaba involucrado emocional y personalmente en el tema? La verdad seguía teniendo muchas dudas sobre la investigación y mi implicación, dudaba si en realidad el tema pudiera ser relevante, me sentía externo a él.

Pasado el tiempo, y al contactar con las mujeres que por dificultades que se han mencionado en el trabajo, tuvimos que darle un giro al campo de la investigación y a la investigación misma. Y fue hasta que tuve la oportunidad de participar en una de las entrevistas con una de las sujetas. Era la prima de una de las integrantes, Alma. Ella había escuchado del tema y quiso participar. Con ella hicimos dos entrevistas, una presencial y otra en línea. La primera fue presencial.

El día de la entrevista nos dirigimos a un lugar más silencioso y como lo que nos interesaba era su historia de vida evitamos preparar preguntas, solo lo que ella nos dijera para profundizar. Debo admitir que yo me sentía un poco incómodo, pero intenté relajarme y hacer el tipo de preguntas que nos sirvieran para un futuro análisis, la entrevista se tornó a una charla entre amigos.

Personalmente, esta entrevista fue la más me impactó y sorprendió. Y sentí que por fin pude involucrarme con el tema al 100%. ¿Por qué? Nunca me pude imaginar que ser una mujer gorda en nuestra sociedad fuera tan difícil. Platicó cosas personales que llegaron a moverme emocionalmente y romper ciertos esquemas que tenía preconcebidos, fue cuando comprendí la importancia de nuestro tema. Recalco que me llevé una gran sorpresa con sus vivencias, nunca imaginé que el físico pudiera influir tanto en la vida de las personas a nivel social.

Aunque todas las entrevistas fueron muy valiosas y dijeron cosas muy fuertes y cargadas de emociones, aquella entrevista presencial con Alma fue un encuentro

sorprendente. Entonces ¿Qué me llevo de estos encuentros? ¿Me terminé involucrando de buena manera? ¿Aprendí algo en el trabajo de campo? ¿Qué me generó ese encuentro con el campo? Principalmente me pensé que el ser hombre delgado, el tema me era muy lejano y que tenía prácticas e ideas preconcebidas que me convertían en alguien gordofóbico, quizá no al extremo, pero siempre he tenido ideas que incentivan la gordofobia, miedo a estar gordo, pensar que las personas gordas tenían mala salud o que hacían poca actividad física. Es por esta interpretación que considero que mi implicación y mi interés en el tema tardaron mucho en aparecer, ya que estaban confrontando un discurso, no sólo un discurso que yo tenía, sino que se encuentra en las diferentes áreas de las relaciones sociales como podemos observar en el trabajo.

Y no fue, hasta que, esas personas que se ven afectadas por estos discursos que se discuten en el trabajo que pude llevarme un intercambio de ideas. La importancia de nombrar aquellas situaciones en las que las mujeres solo por el hecho de no tener un cuerpo hegemónico han vivido, el poner en palabras las problemáticas que socialmente ocurren y que como en este caso la gordofobia, pasa desapercibida, es tan invisibilizada y normalizada en la actualidad que no nos damos cuenta que seguimos violentando cuerpos que no entran en un imaginario social. Con esto me quedo, incluso para pensarme a mí mismo y a mi entorno más cercano, que se escuchen las voces de las diferencias tanto de cuerpo, como de raza, social, etc. Para que se den conocer y evitar seguir violentándolos.

## **2. Carta de consentimiento informado (entrevista con Pau)**

Carta de consentimiento informado

Fecha: 18 de abril de 2022

Por este medio manifiesto que estoy de acuerdo en participar en la investigación cuyo tema central son las experiencias de vida y los discursos en torno al cuerpo, en particular aquellos que fomentan y normalizan la gordofobia.

De igual forma, señalo que me ha sido informado lo siguiente:

1. El nombre de los integrantes del equipo de investigación son: Annel Pérez, Julia Carrillo, Lizbeth Hernández y Leonel Abendaño. Las personas que me entrevistaran son las dos primeras.
2. La investigación en la cual participo tiene el objetivo de recabar información de los discursos en torno al cuerpo y las experiencias de las personas tanto de quienes no han tenido contacto con el activismo como quienes se mueven dentro del mismo.
3. Este trabajo de investigación forma parte del proyecto terminal del equipo de estudiantes mencionados en el punto 1, y se desarrolla en el marco de la licenciatura de psicología de la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco.
4. Que mi participación se refiere a establecer un diálogo con las entrevistadoras en donde tendré la libertad de hablar hasta donde yo lo considere oportuno, de los temas planteados.

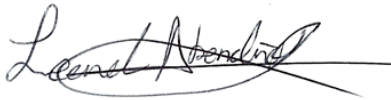
5. Que se solicitará mi permiso en caso de que el diálogo sea grabado, ante lo cual yo puedo aceptar o rechazar. Respetado mi anonimato, fragmentos del diálogo podrán ser retomados en el trabajo que vamos a escribir.

6. Que podré hacer preguntas y recibiré las aclaraciones que solicite de los asuntos relacionados a la investigación en la cual estoy participando.

7. Que tengo la libertad para retirar mi consentimiento en cualquier momento y puedo dejar de participar en el estudio al cual he sido invitada.

8. Que mi participación en el estudio es importante puesto que brindará elementos para repensar la forma en que se normaliza socialmente la gordofobia y cómo algunos discursos del activismo replantean un reordenamiento social respecto al cuerpo gordo.


Nombre y firma de quien entrevista.



Fortino Leonel Abendaño Ramírez



Julia Paloma Carrillo Alcántara



Lizbeth Hernández Díaz



Annel Fabiola Pérez García

### 3. Entrevista escrita de Belén

#### Preguntas para María Belén.

Primeramente, queremos agradecerte de todo corazón el acceder a participar, tu trabajo es maravilloso y por ende tus experiencias son muy valiosas, estas son algunas de las preguntas, que consideramos como detonantes para que podamos dialogar sobre el tema, aunque también podrían ir surgiendo otras conforme se vaya avanzando. Si tienes alguna duda, estamos atentos.

Podrías contarnos un poco sobre ti (tu nombre, edad, de dónde eres, qué estudias, etc).

Soy María Belén [...] (1987) Buenos Aires, Argentina.

Me recibí en el 2020 de Técnico en Fotografía Creativa en la Escuela de Fotografía Creativa Andy Goldstein.

mi instagram es @sitodoesunafoto y ahí trato de mostrar diversidad de cuerpos, pieles y personas! Me encantan los retratos y los detalles, básicamente me gusta mirar lo que pocos miran!



Imagen 1. María Belén  
*@sitodoesunafoto*

¿Cómo y por qué fue que iniciaste con la fotografía?, ¿Desde hace cuánto tiempo tomas fotografías?



Hace 5 años tuve la suerte de hacer un viaje en el cual me pude comprar una cámara, ya venía con ganas y haciendo cursos pero esa cámara, y ese viaje fue cuando decidí dedicarme a eso que es tan mágico, captar cada momento para siempre

¿Qué fue lo que te motivó/impulsó a comenzar a tomar este tipo de fotos en donde sales de los parámetros hegemónicos para mostrar la diversidad corporal?

Soy una persona gorda y desde chica sufro mucho el tema de verme a un espejo, sacarme una foto, mostrar mi cuerpo y me di cuenta que en la tv, en revistas, en propagandas, en instagram no había nadie que fuera como yo, todo era tan hegemónico. Mediante la fotografía empecé a retratarme a mí y chicas y chicos con diversos cuerpos y me pareció hermoso! Y lo que quiero transmitir es eso, que todos los cuerpos están bien, que no hay un cuerpo determinado para sacarse fotos y otros no, que todos podemos estar en las revistas, instagram, la tv etc. No hay que ocultarse porque dentro de cada uno está la magia.

Al ver el resultado de las fotografías que tomas, ¿Qué es lo que puedes observar desde estas capturas?

Belleza, arte. La fotografía para mí es una herramienta para combatir los estándares dominantes de belleza.



Imagen 2. María Belén  
*@sitodoesunafoto*

¿Qué es lo que crees que tus seguidores aprecian en mayor parte de tu trabajo de fotografía?, ¿Qué te gustaría que tus seguidores percibieran de tu arte?

Creo que los que me siguen mayoritariamente aprecian todo el trabajo que hago. Muchxs se sienten identificados con las fotos o con lo que pongo. Y eso es lo que me gusta, que el otro se sienta parte de esta sociedad, que no sea todo “perfecto” en las redes. Que se visibilicen todos los cuerpos y todas las bellezas.

¿Qué es lo que te motiva a continuar en esta lucha?

Me motiva porque siento que desde mi lugar pongo un granito de arena en mostrar una problemática, en mostrar que existe la gordofobia

¿Crees que tus experiencias y tu relación contigo misma se han modificado al estar en contacto con esta actividad fotográfica que denuncia la gordofobia?

si un monton, yo empecé haciendo un curso de modelos y eso ya me hizo cambiar mi forma de actuar y de sentirme, me empodere y podía ser sexie, que podía verme linda, y ahí empecé un poco delante de la cámara. Y después viendo el resultado del material, con modelos plus size y demás , descubrí que no todo es 90-60-90 y que mi cuerpo no estaba mal, como me hicieron creer!



Imagen 3. María Belén  
*@sitodoesunafoto*

¿Cómo es la experiencia de participar activamente en esto, el generar este contenido digital y fotográfico? Y, es medio difícil, ya que tienes que tener material constantemente y con el tema de la pandemia se me complica, tuve que poner mucho el cuerpo y hacerme autorretratos, y no siempre tenía ganas o me sentía bien para posar.

También es complicado cuando sientes que tu trabajo no se valora como se tendría que valorar o no llega a todas las personas que me gustaría.

Instagram es una red social que no muestra todo tu trabajo, y que suele censurar las imágenes no hegemónicas.

¿Cómo es que te beneficia personalmente el hacer esto?

Me beneficia personalmente ya que sacar fotos es lo que me encanta y en ello puedo normalizar y visibilizar todo tipo de bellezas, A la vez me gratifica mucho llegar a gente que se sienta identificada o que se anime por primera vez a hacer cosas que antes no se animaba o que creía que teniendo el cuerpo que tenía no podía.

¿Hay alguna relación entre el lugar en que tomas las fotografías y el mensaje que quieres compartir?

Sí, por supuesto yo tomo las fotografías de forma natural e integrando a todas las mujeres y hombres que quieran hacerlo sin importar el cuerpo que tengan y eso es el mensaje que quiero compartir

De igual manera, nos gustaría preguntarte si nos autorizarías/permitirías utilizar algunas de tus fotos para nuestra investigación. Claro, esto, citando tu autoría y dándote los créditos correspondientes, ya que en verdad nos parece maravilloso el trabajo que haces, incluso si tú tienes alguna foto en específico que consideres especial por su historia, nos encantaría poder compartirla, mostrarla y nombrarla. De igual manera, podemos compartir el trabajo contigo cuando esté finalizado.

#### 4. Transcripciones

##### Primera entrevista de Alma

**Leonel:** Pues a nosotros esta Liz nos comentó que te llamaba la atención el tema ¿no? y que te gustaría participar? Y pues ahorita, nos gustaría saber ¿porque te interesa el tema?

**Alma:** Porque creo que es algo que a mí me llama la atención es, siendo una niña gordita toda la vida. Pues siempre me ha tocado como vivir de experiencias, que digo, “ahh... chale, que feo, ¿no?”, y me llama mucho la atención que, pues estén interesando precisamente en todo lo que pasa a una persona con sobrepeso, una persona, este pues de talla grande, porque muchas veces es más fácil juzgar a las personas que detenerte, un segundo a pensar ¿por qué? ¿Por qué le suceden ciertas cosas? ¿por qué su complexión? ¿o por qué incluso a lo mejor su forma de ser? ¿no?, entonces, no sé, me llamo mucho la atención, no tiene mucho que empecé a seguir a algunas, este, *bloggers, fashion bloggers* para talla grande, y también me llama como ellas ya están como empezando a hablar sobre estos temas porque pues no sé, es que si somos personas como cualquiera ¿no?, y muchas veces es mucha la, los señalamientos de otras personas. Entonces, pues sí, por eso, porque creo que hay que poner todos un granito de arena para empezar a, dicen que, si quieres cambiar el mundo, pues tienes que empezar por uno mismo. Entonces me intereso por principio para conocer cómo es todo el movimiento. Para informarme también yo y pues para informarle a los demás, que ¿Qué es lo que está sucediendo?

**Julia:** ¿Y qué es lo que sientes que te hizo entrarle a estas ondas de pues estar investigando sobre este movimiento? ¿No?, porque si es como pues muy ideológico, pero como tal se está montando apenas. Pero que al mismo tiempo te está abriendo como los ojos y dices, “ay wey, o sea, todo este tiempo estuvieron esos discursos sobre mí y hasta ahorita me estoy dando cuenta”, o sea.

**Alma:** Porque mira, ahorita justamente estoy atravesando por un proceso emocional, estoy en terapia porque todo esto que he vivido a lo largo de la vida, pues me ha hecho sentirme mal todo el tiempo, conmigo misma, entonces cuando empiezas a ver que hay otras personas que se sienten igual, otras personas que pasan por cosas similares a lo que tú pasas, dices, “Ahhhh”, y justo de lo que hablaba alguna vez con Liz, y con algunos de mis amigos es de, nos hemos hecho tanto la idea de normalizar las cosas que, no, no te detienes a pensar que no está bien, que ciertas acciones que la gente hace solamente por cómo eres. Entonces, precisamente por todo un proceso de terapia que apenas llevo como 3 meses, fue que empecé como a aceptarme de nuevo, a entender que no estoy mal, yo, que muchas veces son simplemente las ideas de las personas. Entonces creo que fue parte de todo lo que me empezó a interesar, porque justo no tiene mucho que empecé igual a investigar sobre todo esto.

**Leonel:** Y fue porque Liz mencionó el tema, o ¿ya habías estado investigando?

**Alma:** Antes digo que, que antes, pues ya empezaba a seguir estas *bloggers* de moda. Hay una que no sé si la ubican, se llama “*La Fatshionista*” o “La tía Pris,” (se ríe) la tía Pris, adoro a la tía Pris. Me gusta mucho porque, pues siempre es como... estaba yo en un trabajo, entre en octubre, era una tienda de ropa. Pero era una tienda de gente, de señoras, de dinero...

**Leonel:** Ya di la marca (risas)

**Alma:** Es que no son marcas como tal, sino que traía ropa este, de París, de Londres, de Estados Unidos, pero era ropa carísima. Una señora de dinero, la tienda no era con una tienda como tal, sino era un *showroom*. Estaba en cuarto en la casa de la señora, donde tenía la ropa y ahí llegaban sus clientas, son puras clientas *de la alta*. Entonces, pues era importante para

mí estar, pues como al... Más o menos a la par de, de lo que estaba en la tienda, de una tienda de ropa de moda.

**Leonel:** las expectativas...

**Alma:** Ajá exactamente, porque desde que llegué ahí el primer día fue, “ah, es que eres *rocker*”. “Ah, es que...” Desde la dueña, ¿no? y algo así como “ah maldita sea” (risas), entonces, siempre desde antes siempre me gusta... porque me gusta... Hay veces que yo veo ropa y me gusta, pero digo, (es que las ideas que uno le han metido desde siempre) “no te queda, porque estas gorda”. Cuando empiezo a ver que sí existe moda para tallas grandes y que hay este tipo de bloggers pues son cuando me empecé a meter en esto.

**Leonel:** Imagino que, si te removi6 demasiado, ¿no? O sea, tú tienes una idea, ¿no? Ni siquiera, ni siquiera tuya, no, sino más bien hasta que te empiezan a implantar a través de discursos, pues desde hace mucho. Y cuando ves que hay estas, este activistas, influencers y demás, que están como del otro extremo. Me imagino que sí fue como: “¿De qué me estaba perdiendo?”, ¿no?

**Alma:** Si, totalmente, porque muchas veces es como yo no sabía que podía estar a la moda y siendo también de talla grande, ¿no? Porque se me quedó muy grabado una vez que incluso entre tus mismos amigos de repente, (señalamientos a ciertas cosas)... y se me quedó muy grabado cuando yo tenía como, 14 años más o menos que me puse lo que estaba en ese tiempo de moda, que era una bandita aquí en la mano y no sé qué cosas y este y andaba yo así como la novela que andaba de moda ¿no? (risas); entonces me acuerdo de que estaba salí así junto con otra amiga, íbamos vestidas igual. Y se nos queda viendo. Ella estaba delgadita, delgadita, siempre ha sido flaquita y pues yo siempre he sido gordita. Entonces ese día se nos queda viendo otro amigo y dice “mmm, creo que la moda a quien la acomoda” y dije “ahhh, chale”. Y ya no me sentí cómoda, terminé por regresarme a mi casa, que estábamos en la misma cuadra, no, pero pues terminé por meterme a mi casa, ya no, ya no estar con ellos porque dije: “ahhh sí, sólo me puse lo que está de moda, ¿no?” Se me quedó tan grabado que llegó un momento donde, teniendo 15 años yo me vestía como señora. Porque o sea era lo que, a mí no me quedaba de ese momento. Entonces, cuando empiezo a ver precisamente que si hay personas que se dedican a que estés a la moda a pesar de que seas de talla grande, dije “¿Me he vestido feo toda mi vida?” (risas)

**Julia:** (risas) Sí...

**Alma:** Por ejemplo, aparte de, este, apenas no tiene mucho encontré una imagen en Facebook que hablaba sobre las piernas. ¿No?, muchas veces incluso una misma es de que “ah es que no me gusta el color de mis piernas, es que no me gusta que estén gorditas, es que no me gustan muchas cosas”. Y parte de mi terapia cuando empecé... ahora que me empiezo a aceptar, digo ¿por qué? cuando yo estaba chiquita algo que a mí... (o bueno) que tenía como 15 así, algo que me gustaba mucho de mí, yo siempre dije que eran mis piernas decía, que estaban blanquitas y shalala. Y cuando se empiezan a hacer todo este tipo de ideas, “que eso a ti no queda”, “es que no sé qué”, “es como quieres”, “que, si tus piernas están demasiado blanquitas”, que si estás bien gordita”. Hubo un tiempo y si lo platican algún día con Liz; en la vida yo que a mí me han visto con falda, hújole, poquitas veces, porque yo puro pantalón y pantalón. Y apenas ahora que les digo que estoy con este proceso dije, ¿por qué?, ¿por qué? o sea, ¿por qué algo que a mí me gustaba lo oculté?, Por lo que la gente me dice. Y apenas ahorita empecé otra vez a usar shorts o usar falda cosas que antes yo no hacía. Que lo ocultaba mucho, entonces; de hecho, me hice un tatuaje porque era parte de lo que supone que a mí me gustaban mis piernas, yo lo hice precisamente por eso quería que se luciera. Pero llevo 8 años casi, ocultándolo por los señalamientos de “es que tus piernitas”. Porque de

hecho si se dan cuenta ahorita que traído falda, tengo como muchos puntitos en mis piernitas, entonces, incluso hay formas de repente de preguntar ¿no? Un día, no tiene mucho en los últimos días que fui al trabajo, porque ya se me acabo mi contrato (risas), los últimos días que fui, me fui con short porque hacía mucho calor. Entonces me dice una compañera, “Ay, tienes frío, ¿no?, estás chinita porque tienes puntitos”. Y le digo, “no así son mis piernas, o sea, no sé por qué, pero así son”. Y hay, como incluso formas de preguntarlo, porque hubo gente que un día me dijo, así como hasta con asco “¿Ay, por qué tienes las piernas así?” ¿no? y te empiezas a tapar. Son cosas que no están bien y que no está bien que tú te sientas mal contigo mismo por lo que dicen los demás.

**Leonel:** Sí. Aumentan, no, esas inseguridades, que...

**Alma:** Exactamente.

**Julia:** No y aparte lo que me queda duda, es, o sea. No sé, bueno, se me hace más que nada sorprendente la forma en la que uno va construyendo todas estas, pues, identidades con base en los comentarios que te van haciendo. Entonces también, o sea, la duda, bueno, mi duda apunta hacia ¿cómo esa identidad se va moviendo ahora que ya vas conociendo ahora esta onda de los movimientos? O sea, naces, es como un ciclo, ¿no? Naces, te identificas con algo con base en los comentarios que te hacen y después, ahora que ya conoces estos nuevos activismos, este, ahora te des identificas de lo que ya te habían dicho y ahora construyes una nueva. ¿Cómo te ha ido con esa construcción nueva? Por así decirlo.

**Alma:** Pues es difícil. Porque todos los días tienes que batallar con las ideas que tú ya traías de años. Todos los días te levantas y dices “creo que esto no” Y sigues a lo mejor con lucha, una lucha constante contigo misma del decir “entiende que no, no está mal. Puedes hacerlo, eres así y tienes que aceptarte como eres. Y si a la gente no le parece, que no le parezca, y tú eres tú. Debes de estar cómoda contigo misma”. Y es algo que, que, si cuesta trabajo, por lo que todo el tiempo es de “ay, está bien, si, no, si, no”, hay días, que sí no te va bien, que, si te levantas y si te levantas pues de un humor no tan bueno, pues si ¿no?, no te ayuda mucho, pero es cuestión como de irlo trabajando todos los días, porque precisamente tenemos ya tantos años con esto. Lo hicimos ya tan normal para nosotros que levantarte un día y decir “¡Ay, soy otra y cambié!” pues no, no va a suceder, en definitiva, no pasa, te cuesta mucho trabajo. Y pues te digo es un proceso en el que recién estoy que tengo tres, cuatro meses entonces, pues si te cuesta trabajo. Pero me siento hasta ahorita, me siento bien, me siento a gusto, porque también te empiezas a agarrar de cosas que te gustan. Eso te ayuda mucho, si te empiezas a agarrar de cosas que te hacen sentir bien y donde te digan: “¡ah sí que chido!” ¿no? Por ejemplo, ahorita yo estoy... algo que nunca he hecho, que nunca había hecho, porque pues mis papás no están como que muy de acuerdo, ¿verdad? Pero a mí me gusta cantar y me gusta, como todo lo tiene que ver con las artes con cantar, actuar, bailar

**Leonel:** ¿Cualquier género?

**Alma:** (risas) Bueno, casi de todo

**Leonel:** De todo menos banda. (risas)

**Alma:** Si la verdad es que no, (ríe) si me las sé, pero no me gustan. Este y ya ahorita algo que hice yo que, ahorita que estaba yo trabajando y que ya es mi dinero, yo sé lo que hago con mi dinero, me metí a clases de teatro, me inscribí en una escuela de teatro, estoy tomando clases de teatro musical. Entonces, de ahí me estoy agarrando mucho porque es como, llegar a un lugar donde te dicen: Qué bien lo haces, lo haces bien. O sea sí te tienes que esforzar porque como cualquier otra escuela te, te, te exigen también, pero que desde un principio te dicen

“wow, lo haces muy bien, qué chido lo haces, échale ganas”. Desde que llegas y te saludan y que te tratan como cualquier otra persona, cosa que ningún otro lado me había sucedido, siempre es así como que “ah, la gordita” ¿no? Y te haces a un ladito y acá nunca, todo el mundo, desde el primer día, haz de cuenta que te conocían de años. Entonces te tratan bien, te jalaran, te integran, siempre te están como diciendo lo que haces bien. Y eso es lo que te ayuda, agarrarte de algo que sabes que estás haciendo, que la gente nota, que lo estás haciendo bien y que, de alguna manera, también te ayuda, porque te hace sentirte segura contigo misma, y entonces ya no te, ya no te pones tanta atención a que “ah es que están diciendo que esto”, Ah, me vale, yo estoy cantando, estoy cantando bien y estoy así... ¿Sabes? Es eso, agarrarte de algo que te haga sentir bien, porque si no es un proceso muy difícil. Que no tan fácil lo vas a sacar.

**Julia:** ¿Y cuánto tiempo llevas en lo del canto ahora?

**Alma:** Igual apenas no tiene mucho, tome 6 clases antes de las audiciones, las audiciones fueron el 20 de marzo. Para ya tener un personaje, porque es, estas clases son en base a un proyecto, se monta una obra en un lapso como de 8 o 10 meses, entonces en el proceso pues vas aprendiendo, sí, pero tú ya tienes un personaje asignado y vas haciendo esto, entonces nos dieron 6 clases previas a las audiciones, las audiciones fueron el 20 de abril, digo el 20 de marzo y el día de ayer, porque son los domingos, me dieron resultados

**Julia:** ¿y que tal?

**Alma:** Pues sí. (risas, emoción), Bueno, no sé si han visto la película de el gran Showman.

**Julia:** Ajá

**Leonel:** Ay yo no la he visto

**Alma:** Vela es muy buena

**Leonel:** Dónde sale que Hugh Jackman, ¿no?

**Alma:** Yo no la había visto, la vi un día antes de ir a la masterclass porque dije, bueno, a mí me pareció la publicidad de Facebook y dije “Bueno, vamos, vamos a checarlo, ¿no?”

**Julia:** Sí.

**Alma:** Y me metí, esto era precisamente de que se buscaban alumnos para montar la obra del gran Showman, y no sé qué y dije “OK, pues está bien, lejos, pero vamos a ver”. Y este vi la película un día antes y me quedé muy como prendida de un personaje que bueno tú que ya la viste (*dirigiéndose a Julia*) el de Lettie Lutz, la mujer barbona.

**Julia:** Ahh OK, ¡sí!

**Alma:** Y tiene una canción muy icónica que habla precisamente de “ésta soy yo. Esto es lo que soy”. Y llega en un momento donde. Empieza a contar, como toda la vida, ha sido lo mismo, como toda la vida, ha sido señalada, se ha tenido que ocultar y ni siquiera por su forma de ser, sino por un padecimiento que ella tiene que la gente para eso entonces no, no lo entendía. ¿No?, y que se te hace más fácil señalar y decir “ah es que es la rara, es que” y burlarte de la gente. Entonces ella llega a un punto donde dice: “Así soy. Si te gusta que bueno, y si no, esto es lo que yo soy, yo me voy a amar, yo me voy a aceptar, yo me voy a querer”. Yo vi la película, y cuando vi eso, obviamente que ayyy, estaba así, chille y chille, por todo este proceso que estaba atravesando y desde que yo fui a la primera clase, que fue como la clase muestra, dije, “yo me quiero quedar y yo quiero ser Lettie Lutz, porque quiero que al final esa sea mi canción y poder pararme en frente y decir esta soy yo, si te gusta, qué



bueno, y si no me vale porque así soy”, que es justo lo que dice la canción. Entonces, de ahí es el objetivo, son cosas que te ayudan, que te empiezas a agarrar de algo que dices esto me gusta, esto me ayuda, aquí estoy bien, es lo que te va sacando adelante. Le eche muchas ganas. Hice todo lo que pude y pues sí, me quedé con el personaje.

**Julia:** Ay es que chido, ay, ¡felicidades!

**Alma:** Gracias. (risas)

**Julia:** Pero o sea lo que me explicas, si es, o sea así, ¿no? ¿Tú eliges el papel que tú quieres para el cual quieres adicionar?

**Alma:** Ajá. Obviamente tienes que hacer una audición como todos los demás. Nuestra audición fue en 3 fases, primero fue canto que te daban una canción específica de acuerdo al personaje que fueras interpretar en este caso, pues nos dieron todas las canciones de la película, nosotros las vamos a hacer, pero en español, entonces nos dieron las versiones en español de las canciones, y dijeron: “Bueno, las que van a audicionar para Lettie, esta canción, las que van a audicionar para Jenny Lind esta canción, las que van a audicionar para Charity esta canción, es decir tenías que elegir un personaje para poder elegir tu canción y luego pues te dieron un monólogo que el monólogo, si era el mismo para todas ya cada quien lo interpretaba a como pudiera en el tema de actuación. Sí, y la tercera parte de la audición era baile. Ese día, ahí nos pusieron una coreografía y la tenemos que sacar. La audición era en esas tres fases. Pero pues lo importante era la canción, porque si era para cada personaje.

**Leonel y Julia:** Sí, sí.

**Leonel:** Entonces, ¿la película es un musical? Ah no la he visto, debería verla.

**Alma:** Yo tampoco, te digo que la había visto hasta un día antes de la de la masterclass. Sí dije, pues para saber de qué me están hablando. (risas) Porque no sé a qué vengo, y mira lo que son las cosas. Me enamoré de la película y allí estoy.

**Julia:** También lo que se me hace curioso es que también tengo una amiga que también está en esas ondas de teatro, el canto y todo eso, pero igual lo que también me hace ruido es este la cantidad de personas que se dirigen a ciertos papeles. Entonces, no sé, como que también me surge la pregunta de ¿cuántas personas llegaste a ver que audicionaron? ¿Para el mismo papel de Lettie Lutz?

**Alma:** Solamente audicionamos dos chicas.

**Julia:** ¿A diferencia de otros?

**Alma:** Ajá a diferencia de... exactamente.

**Leonel:** ¿de los protagonistas, o cómo se llaman?

**Alma:** Así es, por ejemplo, una de las protagonistas es Zendaya, su papel se llama Anne Wheeler, es una trapecista para ella audicionaron yo creo que todas.

**Julia:** Sí...

**Alma:** ¡Todas! Yo creo, que audicionaron para ese. Y hubo personajes, pues para los que no había tanta gente, como era Lettie Lutz que solo éramos dos. Entonces es como la diferencia, pues sí, sí marcada y precisamente porque también principalmente todo este... todo esto que tiene que ver con los estereotipos están muy marcados en las artes sí, desgraciadamente si está muy muy marcado. Y si tú entonces, si tú eres actor, actriz, pero eres de talla grande te

va a costar mucho trabajo estar. Y algo que me gustó de esta academia es que precisamente ellos lo que buscan es llegar a la gente y hacerla entender que no importa cómo seas, si eres alto o chaparro, gordito, delgado, blanco, morenito, no importa, tú tienes algo en lo que eres bueno, para algo viniste en esta vida, tienes talento, tienes que explotarlo y tienes que sacar lo que tú eres. Y precisamente sobre todo esto es que ellos crearon esta obra, entonces, algo que se me quedó muy, muy, muy grabado en la primera clase; fue que uno de los chicos que tiene ya como ocho o diez años en la academia, dijo, “Yo en estos años que he estado aquí me he dado cuenta que Benkay” porque la escuela se llama Benkay arte, dice, “Benkay llega tu vida cuando tiene que llegar”, dice, “no sé por qué, pero si yo me he sentado a platicar con muchos de los que han llegado y les ha llegado en un momento importante de la vida”. Y de repente dices, “Uy, sí es cierto”. (risas) Porque yo estaba atravesando por este proceso y ellos sacan esta obra donde quieren hacer precisamente eso, demostrarle a la gente que tú sí tienes el talento lo tienes que sacar. No importa que allá afuera te digan, no porque estás gordita, no porque estás alto, no porque no cantas, o sea. Una obra musical es canto, actuación y baile y a lo mejor eres bueno en canto; pero las otras dos no tanto, pero no importa. Tú puedes sacarlo, puedes echarle ganas y puedes aprender también; a lo mejor eres buena actuación, pero las otras dos no tanto. Entonces ellos fue precisamente lo que querían hacer y hacerle llegar el mensaje a la gente; de que no solamente eres bueno para una cosa o para lo que la gente diga, sino que puede ser bueno para muchas cosas y que no importa cómo seas, entonces dije, “todo se te va juntando” y dije “si es cierto, te llega cuando te tiene que llegar” porque llega justo en el momento donde yo estoy atravesando este proceso emocional, donde estoy tratando de, de hacer las paces con mi persona. Esta canción que es lo que más va a hacer representativa a Lettie Lutz y que sea algo que yo sé que me, me va a poder llegar a representar. O que quiero que me llegue a representar en algún momento dije: “pues sí es cierto que llega, que llega a tu vida cuando tiene que llegar”. Entonces creo que por eso más me... me aferré ahí.

**Leonel:** Luego es curioso, porque Zendaya ahorita es como “el ideal” y de hecho, hay muy pocas actrices igual de talla grande. Y no sé por qué me acordé de Adele. Adele era muy, era de talla grande y ella adelgazó y la prensa le aplaudió y no sé qué más y luego las publicaciones de pues, de amigas en Facebook; supongo que en ese entonces tenía que fue como: “mira, ya se empoderó” no y cosas de ese estilo, de cómo que se aprovechan incluso como: “Mira, adelgazó como un ideal para...”

**Alma:** Mira, a mí me gusta mucho Adele, pero siento que... bueno cada quien su historia, ¿verdad? Pero sí siento que en ella ejerció más la presión precisamente. Siento que lo que hizo no lo hizo tanto por cambiar su vida saludable. Sino por la presión que se ejerce sobre ella y de, “si cantas muy bonito, pero no eres la imagen que buscamos”. Suele pesar mucho más precisamente en este mundo, entonces, muchas veces, incluso cuando hemos escuchado que, siendo artistas muy jóvenes, han terminado en las drogas y que terminan incluso muriendo por eso. Es precisamente por toda la presión que se vive en ese, en ese ámbito. Es muy fuerte y es muy feo, yo no tengo tanta experiencia, pero la poquita experiencia que tengo porque toda la vida he cantado, he estado en coros, he estado en cositas así; es tanta la presión que te ejercen así de sí, sí no siendo profesional la sientes. No me quiero imaginar ellos que si son profesionales. Que todo el tiempo están en el ojo del huracán, es que sí, pero esto, y aquello y el otro, y entonces es, si debe de ser muy desgastante. Espero que no haya sido así porque es muy feo que tengas que cambiar tu persona por lo que la gente dice.

**Julia:** No, al final de cuentas terminas siendo señalado hagas lo que hagas, ¿no? por ejemplo, igual me acuerdo mucho de un comentario, bueno que se repetía muchísimo, igual con Adele de que decían no, pues es, que adelgazó y pues que chido, ¿no? “Ay que chido”, no, pero

después decían, no, “es que no se dan cuenta que también cambió su voz”, “es que todo fue porque adelgazo”, todo por sus operaciones y no sé qué tanto entonces es como de, o sea, ya hizo lo que quisiste entonces ahorita ¿tienes que buscar más cositas para que tenga que ser señalada otra vez o que onda?

**Alma:** Es algo que estoy aprendiendo, que todos no, no le vas a dar gusto a la gente todo el tiempo, y todo el tiempo van a tener algo con lo que estarte señalando. Y es algo que yo he vivido toda mi vida. Porque los principales señalamientos siempre van a venir desde adentro, desde tu círculo. Y siempre han venido desde adentro de mi casa, decir es que esto, es que aquello. Entonces, ahí fue donde ahorita con este proceso yo aprendí y dije: “Oye yo me estoy esforzando, estoy haciendo lo mejor que puedo. Yo me estoy esforzando, estoy haciendo lo mejor que puedo. Ya cumplí con la escuela, ya cumplí con lo que tú querías. Tengo ya casi 30 años, no tengo hijos, me la vivo aquí en la casa, no me has ido a recoger borracha a la banqueta y aun así no estás feliz y todo el tiempo estás como *¡es que esto, es que aquello, es que el otro!*”. Dije, si eso es aquí adentro, y no puedo estar bien aquí, aquí adentro, con la gente que es la importante, pues imagínate cuando voy a terminar de estar bien con los que están alrededor. Obviamente nunca vas a poder y siempre va a haber por una o por otra, cosa que te estén diciendo *¡es que esto, es que aquello, es que el otro!* Entonces es parte de lo que dices: “¡ya!, la gente tiene un límite, ¡hasta aquí! Yo no tengo ya porque seguir dándole gusto a los demás. Porque entonces ¿dónde quedo yo? y ¿dónde queda mi persona? y ¿dónde queda lo que yo soy? y te pierdes en el camino. Y era lo que me estaba pasando yo me sentía, así como ¿para dónde? ¿no? ¿de dónde soy? ¿quién soy?, entonces no está chido, que incluso te pierdas a ti mismo, no sepas ni qué eres, ni lo que quieres, ni para dónde vas, porque estas tratando de darle gusto a la gente. Entonces, si es, te digo, es un proceso fuerte, es un proceso que no es fácil, pero que, que al final tú eres la única persona que se pone sus límites. Entonces tú sabes que es lo que quieres, sabes para dónde vas. Sabes qué es lo que vas a aceptar, qué es lo que no. Cuesta trabajo saber que hay cosas que, aunque te duela mucho y que te, te va a costar mucho trabajo cambiar, tienes que cambiarlo porque no te está haciendo bien ahorita y tienes que buscar estar bien. Entonces sí, sí, sí, es un proceso fuerte, pero sí, si se puede.

**Julia:** Sí y todo este proceso, este ¿ha sido con base en qué o cómo lo has formulado? Porque ahí digo “¡ay, es mucha información!” que, o sea, en primer lugar, pues como dices, la experiencia desde chiquita, o sea, todo lo has aprendido o más bien lo has visto y dices, no, pues tengo que aprender algo de esto, ¿no? Y aparte, ya ahorita como mencionas, ya estás en tu proceso de bueno tu proceso psicológico y aparte, este, también estos discursos que nos están ayudando muchísimo a la sociedad en el activismo. Entonces no sé cómo, no sé cómo ha sido todo este proceso, como lo has podido entablar para poder estar en este punto.

**Alma:** Pues como dices, ¿no? es mucha información a veces, te llega así, cuando te empieza a caer el veinte ¿no?, dicen de las cosas, de repente te empieza a caer mucha información de trancazo y te quedas justo como ¿me quieres decir? Es mucha información ¿Qué hago? ¿Cómo lo proceso? Entonces, pues, más que nada, creo que a mí lo que me ayudó fue encontrarme precisamente ahorita con lo que fue el teatro. Porque de ahí es donde le he ido, dando como la vuelta ¿no?, no he pensado en todo lo demás, si no, me he enfocado en irme por eso, por ese lado que es algo que me gusta, algo de lo que siempre me han dicho que estoy perdiendo el tiempo y que no sirvo y que, que al final los estereotipos a mí no me dan para lo que yo quiero hacer, no, entonces digo, sí ahorita se puede y ahorita hay la oportunidad; tengo la oportunidad de quedarme con un personaje fuera de lo convencional. Que precisamente es lo que se busca y estoy en este proceso entonces de aceptarme por ahí fue donde la agarré y a lo mejor todos los otros veintes no me han caído ahorita, pero al rato

que me caigan, pues si va a ser como “¿y ahora que hago!?” no sé, pero pues ahorita te digo lo importante es, te decía, agarrarte de algo que te ayude, y ahorita eso fue lo que a mí me ayudó. Sí, sí, es lo que me está ayudando hasta ahorita. Entonces que espero que me ayude de aquí al estreno (risas), a lo mejor ya poquito a poco. A lo mejor en, en el tema laboral que me ha llegado a pasar también, me pasó en alguna ocasión. Te decía que estuve en la tienda de ropa y siempre era como el señalamiento, y desde la jefa ¿no? “Es que... ¿Has hecho... “o sea, llegaba así a hacer sus comentarios inocentes de: “este, alguna vez has hecho la dieta de no sé qué?” y yo así de: “¿Por qué me preguntas eso?”, o “¿has hecho el ayuno intermitente?” y así de. “Deberías de hacerlo porque no sé qué” y ¿por qué me quiere cambiar?, ¿no? Entonces me ha pasado también que recuerdo que cuando tenía como dieciocho años, eh, acababa de salir de la prepa y estaba buscando trabajo. Y un amigo de la familia me recomendó. “Ve con tal persona está buscando recepcionista. Para que te quedes ahí”. Iba yo recomendada dices, “pues voy a la segura, ¿no?” Sí, pues tómalala, ni así; porque resulta que a la entrevista no llegue yo nada más. Llegó otra chica, y ahí es donde se empiezan a ver ese tipo, o sea son cosas que pasan todos los días y que obviamente es algo que lo que vas a batallar siempre y tienes que estar tranquila para saber que hay cosas que nos va a costar mucho trabajo cambiar. Pero que depende de ti la, la actitud con la que lo tomes. En ese entonces, pues a mí me pesó mucho porque llegó, obviamente la chica era delgadita, llevaba minifalda y arreglada y pues yo, gordita, con, o sea, iba vestida, iba formal, pero llevaba un pantalón porque pues siempre tapándome y blusita y shalala. Nos pasan, yo llegué, tengo un problema (si le preguntan a Liz, tengo un problema con la puntualidad [risas]). Ese día yo llegue temprano. Llegue antes que el señor este, la cita era creo que, a las diez de la mañana, creo que yo llegué como nueve y media. El señor llegó como a las diez y diez. Esta chica llegó después del señor, llegó como a las diez y media. Y pues ¿Quién creen que se quedó con el trabajo?

**Leonel:** La otra chica...

**Alma:** Porque cuando llegó y nos vio fue como de hacerle mucha fiesta a la niña. Porque estaba guapa, estaba delgadita, traía falda y hacerle mucha fiesta a la niña. No es, no es que le tenga rencor, sino que ves las cosas y dices “¿Por qué la diferencia? ¿No?”, no, o sea, no es por ser mala onda, pero si la otra chica nada más tenía la secundaria, yo te estoy llegando con prepa, te estoy llegando media hora antes en la entrevista. Estoy demostrando que tengo la actitud y que puedo estar aquí porque me haces a un lado encima de otra persona que no te está cumpliendo con lo que necesitas. Simplemente por la imagen y la apariencia.

**Leonel:** Discriminación...

**Alma:** Exactamente. Entonces no me ha pasado una, me han pasado varias. Y dices “¿Qué haces?” Son cositas que te las vas a topar con el tiempo y todo el tiempo va a ser constante estar, pero la diferencia es justamente como vas a tomar tu esas cosas. ¿Te va a afectar o no te va a afectar? Entonces, lo que te ayuda a que no te afecte y que empieces a ver que no está bien y que no eres tú, que es la gente, pues es todo este proceso de tomar terapia, estar bien contigo.

**Julia:** ¿Y cómo enfrentabas antes eso?, porque si es algo que... hújole.

**Alma:** Pues no era que como que lo enfrentará, sino que, pues simplemente hacía que me diera para abajo, me, me caía, era como a lo mejor, la gente no se lo daba tan a notar. Pero si era deirme a encerrado en mí: “es que”. Y hay cosas que mucha gente no sabe, incluso a pesar de que, que es gente cercana a mí. Hay cosas que no saben, cosas como el hecho de que yo dejaba de comer. Que, a pesar de tener dinero o lo que fuera, me inventaba yo mil pretextos en mi cabeza para alejarme la comida. Entonces dices: por qué tienes que batallar

incluso con ese tipo de cosas, por la gente. Entonces sí ha sido algo que hasta ahorita me siguen cayendo, como muchos veintes de cosas que yo hacía y que, que empiezas a verlo tan normal, pero que no debería de ser así. Entonces sí, sí, me acuerdo mucho de eso que cuando yo estaba en la prepa era cuando más me me, me pegaba. Obviamente, pues yo casi no tenía amigos, yo casi no salía. Me la vivía encerrada. Mi única distracción era irme con Liz y Liz es ocho años más chica que yo. Entonces esa era mi única distracción y era lo único, lo que yo... se lo he dicho muchas veces, yo creo que, si ella no estuviera, yo me hubiera perdido en ese momento y ya no estaría yo aquí. Por ella es que yo sigo aquí, que le sigo echando ganas, porque si no, yo no sé qué hubiera sido de verdad, se los juro porque me, me hundía mucho en mí misma porque no tener nadie a quien recurrir es muy feo porque te digo, cuando los señalamientos vienen desde adentro, desde tu círculo familiar es de: “¿puta madre pues a quien me acercó entonces?”

**Leonel:** ¿Con quién puedo contar?

**Alma:** Exactamente. Entonces es muy difícil. Me siguen como cayendo esos veintes de que cuando yo estaba en la prepa, yo prefería no salir a receso por no comer. Porque decía “a lo mejor así ¿no?”, “me ayuda a bajar de peso” y pues no, muchas veces lo que tiene que ver es el metabolismo y yo mientras menos coma más subo de peso, entonces esta, es difícil, son cosas que no entiendes y que no hay nadie que te ayude a entender. Entonces, cuando empiezas de repente veo todos estos movimientos. Dices “ah, lo único que te falta es información.” Entonces, por eso creo que es por eso que he estado aquí.

**Julia:** Sí, no. Y aparte ahora, está chistoso como nos podemos ver en ese pasado en él como enfrentabas las cosas, o más bien te quedabas ahí y ahora como las enfrentas, ¿no?, entonces Incluso el ponerte ahora ya no bajo los señalamientos de tu mismo círculo familiar, sino ahora fuera de ellos y ahora que tú lo señalas, a ellos como tal, no porque ahora dices es que yo no era la que estaba mal, sino que el que estaba mal eras tú el que me estaba señalando, no, entonces no sé si te ha tocado algún, sí como algún enfrentamiento. (risas) No sé cómo decirte.

**Leonel:** Como entre un choque ¿no?

**Julia:** Si como un choque, pero ahora con estas personas que te señalaban ahora con, con tus nuevas acciones, por ejemplo, el, el ya haber entrado a la actuación, algo que dices no, pues no era algo que ellos tenían pensado para mí o incluso no sé; ahora estas ondas del body positive, por ejemplo, no sé si lo has llegado a llevar a cabo o algo así. Que tu di gas, no, pues yo ya me acepto, pero ahora el hecho de que les digas “ahora tú acéptame” es como... Híjole.

**Alma:** Si les causa conflicto, tan simple, te decía, el hecho de yo no hacía esto de ponerme short, falda y esas cosas, porque siempre están “ay es que tus piernas”. Y de repente, cuando llega otra persona y te dice: “Ay, es que sus piernas que bonitas, ¿por qué no te pones falda?” Y es así de “¿Ves?” (risas). Ajá, sí, hay gente que porque no todo, no toda la gente es igual.

**Julia:** Claro.

**Alma:** Si hay gente que sí sabe apreciar. Ay. Tan solo por el tatuaje ¿no? “Ay que bonito esta tu tatuaje y se te ve bonito por tu piel que está bien blanquita!”, que dices: “¿Porque si hay gente que, si lo acepta, tú no eres capaz de aceptarlo?”. Sí, sí me a pasado, por ejemplo, no por todo esto que dices, eso es algo que mí, mi mamá toda la vida me ha dicho que pierdo el tiempo, que no lo hago bien, que para qué me meto. Y ahorita ayer que llegué, que fue: “ahí está mi resultado”. Deja meter el papel, pues sí, como. Bueno, pues ya no. ¿O sea, vas a

seguir en eso? Sí, sí. Voy a seguir si me están diciendo que lo estoy haciendo bien. Y me lo está diciendo alguien que sí sabe, pues... Sí, creo que han sido como los más recientes. (risas)

**Julia:** Sí, es que sí está bien denso. (risas)

**Alma:** Sí, de hecho, si está bien denso. (risas)

**Leonel:** Sí, yo también me quedo como pensando mucho.

**Julia:** Sí, sí, te pone a pensar.

**Alma:** Uy y historias así como esas *uff*

**Leonel:** ¿Demasiadas?

**Julia:** Sí, igual este, bueno, no sé, para empezar, si le seguimos, por el tiempo o ¿la seguimos en otra sesión?, no sé tú, tú dínos ¿Cómo andas de tiempo? ¿Otro ratito o lo dividimos en otra sesión? Como tú nos digas.

**Alma:** Pues ahora sí que como ustedes vean. Yo digo, yo creo que con eso van a tener mucho con que trabajar (risas).

**Julia y Leonel:** Sí, definitivamente. Ya llevamos 36 minutos.

Julia: Ah, ¿pues igual y otro ratito no?

**Leonel:** ¿otro ratito?

**Alma:** Si claro que sí.

**Julia:** Entonces, igual, o sea, igual algo que me estaba preguntando, es así como en los ámbitos ahora que, o sea, entonces estos aspectos o áreas en las que has sido señalada, ¿en qué otras te has sentido así? O sea, una es el círculo familiar. Otro es este, pues el trabajo. No sé también ¿qué onda con lo médico?, por ejemplo, lo que encasillan entre comillas como lo saludable, lo social. O sea, muchas cosas también.

**Alma:** Ahorita que dices, cada que vamos a entrar a la escuela, no sé si a ustedes les pasa aquí, pero a mí sí me pasaba que me pedían un certificado médico. Cada que entras a la escuela. Entonces a mí sí me pasaba que me pedían: “tienes que traer todos estos papeles para tu reinscripción y tu certificado médico a fuerzas de institución pública”. Entonces yo siempre iba al DIF que está ahí en el pueblito donde yo vivo. Entonces este siempre desde que llegas es de: “¿A qué vienes? ¿vienes a control de peso?” y yo así. “No, vengo por un certificado médico” sí. O sea, ni siquiera sabes a qué vengo y ya me estás diciendo...

**Julia:** Es como de: “¿qué me estás diciendo?”.

**Alma:** Y desde que pasaba todavía ni te pesaban y ya están “No es que estás bien pasada de peso” y tú así de “mmm”. Entonces y luego lo más gracioso de todo esto es que dices, bueno, a lo mejor está mal, ¿no?, pero dices ¿con que pinche autoridad moral, me vienes a decir que estoy pasada de peso? Si tú estás igual o peor que yo, ¿no?. (ríe)

**Leonel:** A lo mejor por llevar el uniforme ¿no?

**Julia:** Justo, por la bata.

**Alma:** Y dices, “pero bueno”. Entonces, si, ya pasaban, te hacían el chingado examen y si te decían “no, es que estas pasada por no sé cuánto porque para tu estatura estás bien chaparrita y deberías de pensar tanto”, así y luego “necesitas venir al control de peso porque no sé qué,

porque luego te va a dar diabetes, y te va a dar no sé qué, te va a dar no sé cuál” y tu así de “¿y de donde te basas? Para ya sacar la... decir “te vas a enfermar de tal cosa”. Hasta ahorita yo siempre he sido gordita y yo no tengo problemas, que si la diabetes, que si la presión, que si nada. Porque o sea, pesar de todo, creo que el hecho de que tengas una cierta complexión no tiene, no tiene que estar ligado forzosamente con que estés enfermo, muchas veces son incluso, o es algo derivado de algún otro padecimiento que no afecta al 100% que salud. Por ejemplo, a mí me cuesta mucho trabajo bajar de peso porque yo tengo un problema hormonal. Entonces yo tengo que tener un tratamiento específico para regular mi sistema hormonal y poder bajar de peso. Pero ese tratamiento yo no puedo acudir, o no puedo acceder tan fácilmente porque es un tratamiento que te requiere mucho dinero porque no es algo sencillo. Estuve un año en tratamiento. Me ponían una inyección cada tres meses y era una inyección muy bien fuerte que me dormía así, o sea, no nada más la pompi, toda la pierna, toda la pierna hasta acá hasta la rodilla, toda una semana estaba yo así. Como cuando te da un calambre, que no puedes caminar, ajá, toda una semana, así estaba yo. Era tan fuerte la inyección que por eso me la mandaban cada tres meses, pero una inyección que fue un tratamiento que yo tenía con un doctor particular y que era un tratamiento que cada que iba yo al doctor eran más de quinientos, seiscientos pesos y dices, “oye, pues a lo mejor, mis posibilidades económicas no están para eso”, si la pura inyección, costaba quinientos cincuenta pesos.

**Julia:** ¿Esa inyección era para bajar de peso?

**Alma:** No, para regular mi sistema hormonal.

**Julia:** Ah para el hormonal. Ah, ok.

**Alma:** Entonces, al empezar a regular mi sistema hormonal empecé a bajar de peso porque eso es lo que yo tengo, mis hormonas están disparadas, están todas locas. Entonces eso es lo que a mí me hace, que me cuesta mucho trabajo bajar de peso. No tengo yo un periodo menstrual normal, alguien que dice ser irregular se tarda tres meses, cuatro meses. A mí me tarda años. Sí, lo más cuando yo empecé a tomar ese tratamiento, yo no me sentía mal, pero mi mamá me llevo porque me dijo “es que ya no es normal que hayan pasado cuatro años y a ti no te baje”. Entonces fue cuando me llevaron a revisar. Se me hace todo esto, se me hacen los estudios, no tengo miomas no tengo quistes, no es nada de mi complexión lo que lo ocasione, si no es simplemente un problema hormonal, mis hormonas no trabajan como deberían entonces, aunque yo, coma mucho, coma poquito, siempre voy a pesar lo mismo; puede que suba de peso, pero me va a costar mucho trabajo bajar. Entonces no es algo que yo pueda controlar, no es algo que si yo dejo de comer baje de peso, no, o sea, tengo que tener mi sistema hormonal controlado, empezar o sea o continuar o como con mis hábitos normales del del, porque yo cuando estuve en este tratamiento yo no tuve dieta, yo no tuve nada y empecé a bajar de peso, porque simplemente empecé a regular mi sistema hormonal. Entonces dices: “pues si yo seguía comiendo, lo mismo que me iba al tianguis con mi mamá y nos comemos dos tacos de carnitas, pero estaba bajando de peso, pues no es porque sean mis malos hábitos, sino porque es un problema que no tiene nada que ver conmigo, ni con la forma en cómo me alimento”. Si no, pues es algo que tengo que controlar de otra manera. Entonces pues, te digo, lo complicado es eso, que muchas veces pues para la gente es más fácil señalarte y decir que el ponerte a pensar por qué; no, y uno tampoco tiene por qué ir dando explicaciones al mundo. Pero muchas veces te sientes como esa, en esa posición, de decir, tengo que explicarte para que no me señales y no me digas porque me haces sentir mal, no, que era mucho lo que a mí me pasaba. ¿Por qué? O sea, el hecho de qué tienes que aceptar tu proceso y si la gente lo entiende, qué bueno, y si no, que te valga, de verdad. Entonces, muchas veces son cosas que no dependen de ti y que cuando llegas y el médico te

dice “es que es por esto”, al principio te pega, pero cuando empiezas a entender dices: “pues si ni siquiera por lo que tú me decías” (risas). Si es como de “tu ni siquiera te diste cuenta”, sino hasta que ya empiezas a hacer algo más específico. Entonces sí. Porque si más que nada cuando vas al doctor, eso es lo que pasa. Y en cuanto a los amigos. Pues sí, ahí, como dices el círculo social, pues si hay personas que son de repente de: “es que eres buen onda, pero...”. Me ha pasado mucho, no tengo novio, nunca he tenido novio, precisamente porque te pasa mucho el hecho de: “es que eres buena onda, es que este me caes bien, pero ¿qué va a decir la gente?”, y pues “¿qué van a decir de qué?”; ¿Por qué? pues es porque les pesa más que van a decir: “es que anda con la gordita”. Y ya después, mucho tiempo después, ahí sí ha llegado, uno que otro que me dice “es que, si me arrepiento”, ah pues es tu pedo, ¿no? “ya pasó, se te pasó tu oportunidad y se acabó”. Yo me tuve que tragar el, pues que qué va a decir la gente y ahora, si quieres que llegue “¡ay sí, vente!”.

**Julia:** No y aparte pensar que todavía sigues esperando, es como de: ¿Por qué te voy a estar esperando? ¿Por qué tendría que ser diferente?

**Alma:** Así me pasa mucho y ya ni siquiera con él si no con su mamá, que de hecho me la encontré cuando venía para acá. (risas)

**Julia:** Ay, ups. (risas)

**Alma:** .La señora donde me ve siempre me ha dicho nuera, pero su hijo era uno de los que: “pues sí, me gustas, como pero mejor no, porque ¿qué van a decir los demás?” Y muchas veces él se puso esa limitante con eso, porque como yo era la gordita y lo iban a señalar, que andaba con la gordita, nunca quiso nada en serio conmigo, me ilusionaba, pero pues “ay como que no” Su mamá, donde me ve, me dice nuera, o sea, no le interesa que él ya esté casado y tenga un hijo, dónde me ve me dice nuera. Y cuando veníamos hace ratito que me ve, veníamos platicando. Me dice: “¿es que, por qué? Me platicó ya la historia de cómo es que lo embarcaron. (risas) Y pues sí, o sea, él ahora ya me ve y ya es más fácil para el de repente cotorrear y me dice: “Ay, ya vine por ti y vámonos”. O cositas así, que antes pues no, le costaba mucho trabajo y que no lo hacía, porque “¿qué van a decir?”. Ya después se le pasó, pero digo, o sea, pero siguen pensando, su mamá, sigue con la idea de: “ah a lo sigues esperando”. Y yo así de “no señora, ya fue, si no quiso en su momento ya hágase a la idea de que no va a suceder” (risas)

**Julia:** Hijole (risas)

**Leonel:** ¿Influye bastante, no, este lo social siempre? Como proyectar una imagen ideal...

**Alma:** Sí, por ejemplo, no sé si hay alguna vez les pasó, pero a mí sí, que los invitan a una pool party. A mí nunca me invitaron porque... “no la inviten porque está gordita”, ¿no? Sí, yo creo que luego se imaginaban que iba yo a llegar con mi bikini de 2 piezas. No sé qué se imaginaban, pero invitaban a medio mundo y a mí no; y era así como “¿Por qué?”, “Porque está gordita”, “porque te vas a ver rara, o sea si no te soportamos con ropa, imagínate con poquita ¿no?”. Entonces, es feo.

**Julia:** Este y entonces, como, o sea, también me pregunto. ¿Cómo difiere la forma en la que tú te relacionas con las personas? No, o sea, lo que se considera un vínculo social normal, de amistad, por lo menos. Qué dices “Ah, no, pues yo nada más llegó, le hablo a tal persona que me acabo de encontrar y ya platicamos, pasa el tiempo, nos hacemos amigos y ya” entonces. Ay, no sé cómo, cómo se puede también hasta inferir en eso no, o sea, hasta en lo más mínimo que se puede pensar. Dices, o sea, ¿hasta en eso tienen que intervenir todos estos discursos de la gordofobia que dices? Híjole, no...



**Leonel:** En lo cotidiano, en el amor.

**Julia:** El amor, la amistad, todo, o sea...

**Alma:** Si porque justo lo que dices, Eran tantas mis inseguridades de todo el tiempo estar tan señalada que yo no hacía amigos, yo, yo a dónde iba; me quedaba así. Me daba mucha pena, incluso. Me llegué a perder cuando empezaba yo a salir a la ciudad solita y me daba hasta pena el acercarme a la gente a preguntarle. ¿Cómo le hacía para llegar a equis lugar? Porque dices, “ay no me van a querer decir porque lo único que van a ver es, se van a burlar”, ¿no? y te pones a pensar entonces en todo ese tipo de cosas, y yo no, yo no hice amigos. En la prepa que era, te digo, cuando más recurría yo a la pobre Liz. Si, en ese en ese entonces, yo, yo no hacía amigos y yo siempre me, era tanto como el que estaba señalada, por ser la gordita que yo estaba, incluso me sentaba en la última fila hasta el último lugar, pegado a la pared donde nadie me hablara nadie me viera. Y más bien la gente se acercaba. Yo no era capaz de llegar... no tenía esa capacidad de llegar y hacer amigos. Porque no podía, porque me pesaba más todo lo que la gente siempre me decía, y cómo se burlaban, y cómo te señalaban y decía, “¿para qué?” muchas veces vas pensando y dices “mejor no, porque si me vuelve a pasar, se siente muy feo, ya sabes lo que se siente”. ¿No? “No quieres que te vuelva a pasar” y mejor no lo haces y dejas de hacer ese tipo de cosas tan simples como hacer amigos. Entonces llegó un tiempo donde yo era de mi casa en la escuela, de la escuela a mi casa y se acabó. Yo no salía con nadie más que iba a atormentar a la pobre Liz. (risas) Ahorita que ya estoy como, como empezando a cambiar mis ideas, me fue más fácil de repente llegar y platicar, pensar, ya “que no te importe ya lo que vayan a pensar”, simplemente ser tú, o sea, el simple hecho de ser tú, o sea, de ser yo misma, me costaba mucho trabajo. Yo ahorita donde me ves ando caminando normal, cantando, que, si de repente ya voy bailando, o sea cosas que yo no hacía, pero así es mi ser. Y yo siempre debí de haber sido así, y no lo hacía porque te ponías a pensar en que “ah es que ya me dijo, es que ya me, ya me vio feo”. Entonces, sí, es difícil, pero ahí vamos.

**Julia:** Y aparte, como dices hace rato, no, o sea. No todas las personas son iguales, no, pero entonces la pregunta es, ¿cómo identificar cuáles son las malas y cuáles son las buenas?, no, o sea, las que no me van a tratar de la chingada y las que van a tratar, pues como alguien igual que ellos no. Entonces yo creo que ahí está lo cañón. El saber no sé si hay, me acercó ¿qué va a pasar?, ¿no?

**Alma:** Creo que cuando todo el tiempo ha sido como la misma, la misma, la misma historia, tu solito aprendes a identificar y aprendes a darte cuenta de “ahhh, ya me vio de tal manera, mejor no me acerco”. Y, al contrario, ¿no? te acercas a una persona que desde que te vio, te sonrió. Ay, yo sé que aquí no va a haber ningún problema y es más fácil que te acerques a la persona. Creo que a mí es más lo que me pasa, a lo mejor sonará raro, pero si es como más de las vibras que de repente te generan las personas y si hay gente que te acercas y desde que te volteas a ver, es así de “ashh”, dices “mejor no me acerco” y lo piensas dos veces antes de; a menos que no te quede otra y dices “ya ni modo”, pero si no, creo que aprende uno identificar cuando hay más posibilidades de acercarse a la gente.

**Leonel:** Todo depende de las impresiones, ¿no?

**Alma:** Si, si, es que, de verdad, a veces es tan marcada. Mucha gente. Que desde el momento que te vas a acercar y te hacen cara de asco, se voltean y buscan como algo en que distraerse, dices “no ya para que me acerco ya sé que no me va a hacer caso”.

**Julia:** Sí no, pero aparte ¿cuánto tiempo y cuántas cosas te tienen que pasar para poder saber?

**Alma:** Ajá ya sé imagínate. (risas)

**Julia:** Sí no, inventes sí.

**Leonel:** Pero ahorita que cool, que ya estes es como que superando todo eso y demás, y luego, pues la terapia la neta, que chido, que te esté ayudando demasiado. Todos necesitamos terapia.

**Alma:** Sí, es algo que no nos detenemos a pensar y que incluso en algún momento se lo llegue a plantear a mis papás y era así de “pues deberíamos ir a terapia” e inmediatamente el “ay, yo no estoy loca” ...

**Julia:** Sí, clásico.

**Alma:** Pues no es que estes loca. Es que el final es el que te va a ayudar. Nadie más, digo, lo aprendí agobiando a la pobre Liz (risas). Que, o sea al final, solamente alguien que realmente tenga un conocimiento y sepa cómo guiarte, es quien te va a poder ayudar. No todo el tiempo vas a tener a alguien que esté ahí contigo, siempre, siempre, siempre. Entonces siempre hay que buscar por donde te puedes ayudar, la única manera dónde puede ser más eficaz que no tengas tanto problema de que sea alguien que realmente sea objetivo que te ayude, pues va a ser un terapeuta, al final.

**Leonel:** Luego esta curioso, no, yo estaba pensando cómo se pinta la idea de tener “ay, debo de tener muchos amigos y no sé qué” ¿A lo mejor con uno basta, no? Que les dices, los quiero un chorro, no. En este caso como con Liz, pero pues sí, siempre se pinta como esta idea de “sabes que yo quiero ser super social” y si no lo eres, eres visto como el raro...

**Alma:** Exactamente, yo, mira, ya estoy tan acostumbrada a esa idea. Todo el tiempo fui exactamente así, señalada como la rara, porque no le hablaba a nadie. Pero pues es que es difícil que te acerques a hablarle a alguien, sí, cuando las primeras veces que siendo una niña así, sin sin mayor, te acercas a querer hacer amigos, que lo primero que hacen es burlarse de ti, porque estás gordita, pues dices “¿cómo rayos voy a hacer amigos y voy a ser la popular”, sí, sí, tú solito me estás diciendo “no”. Sí. Pero pues, son ideas de la gente

**Julia:** No, pero aparte es como parte del proceso, no el entender que incluso el ser raro está bien. ¿No? O sea, pero también, o sea, regreso a todo lo que hemos platicado y es tremendo proceso y procedimiento tan extenso para llegar a comprender que, hasta ser raro es bueno no, o sea, no tiene por qué ser señalado o quizás sí es señalado. O sea, yo creo que lo, tal vez lo feo cae en que sigues siendo señalado. Pero por eso tienes que acostumbrarte en lugar de comprender o hacer un espacio en el que digas, pues ¿por qué tiene que ser señalado? Al final de cuentas, podríamos ser considerados o todos iguales o todos raros, ¿no?

**Alma:** Entonces, pues sí, digo, al final todos tenemos una carencia de algo. Hay gente que a pesar de que sea delgadita y de más, aun así, les cuesta mucho trabajo entablar relación con la gente. Por ejemplo, tengo a mi hermano, mi hermano pues no está tan gordito o no se le nota tanto porque está altote. Y él es toda la vida, cuando era niño él era más fácil que yo, de llegar y hacer amigos y medio mundo, le hablaba y a dónde íbamos el hacia un amigo. Pero, de repente, no sé qué le sucedió y, supongo que también ahí traerá su proceso, pero empezó a para atrás, y atrás y atrás. Y ahora es, pero introvertido con ganas, le cuesta un montón de trabajo hablarle a la gente, no convive ni con la familia y no sé, digo ¿Qué pasó? Sí, tengo otra prima exactamente, que bueno, ella siempre ha sido delgadita, toda la vida. Nunca ha sido pues a lo mejor tan flaca, si ha llegado a estar muy flaquita. Pero siempre ha tenido como una complexión normal. Pero nunca se ha sentido del todo a gusto con ella misma, al grado de que se acaba de embarcar con no sé quién. Y se acaba de ir a hacer una operación para

ponerse implantes mamarios. Porque no sé si, o sea, a pesar de que todo el tiempo ella es muy bonita, la verdad es una niña muy bonita, delgadita, es blanquita, dices. Cualquiera persona, diría, “pues tienes todo para lograr el éxito” ¿no? (risas), pero aun así ella nunca, nunca ha estado a gusto consigo misma y yo creo que incluso aunque se acabe de operar no a parar allí el asunto, creo que va a seguir haciéndose cosas. Porque no puede alcanzar a ver tampoco que pues sí, estaba bien, estaba bonita, no tenía por qué sentirse complicada con nada en su cuerpo. Al final todos tenemos esa carencia de algo. ¿No? Todos, el hecho de que seas gordito, que seas flaquito, no quiere decir que a fuerzas estes a gusto contigo siempre va a haber algo que...

**Leonel:** Te genere inseguridades.

**Alma:** Exactamente. Pues si no está chido que alguien llegues y le digas “ay, es que estás gordito”, imagínate, si yo te conozco y empiezo a rascarle y digo, “Ay, de ahí me agarro de algo”, es que tampoco te va a gustar. Al final, sí también no tienes la capacidad de verte en un espejo, decir a mí me pasa esto. No tan fácil podrías llegar y señalar a alguien, pero pues la gente no lo entiende, es más fácil burlarnos de lo de los demás para evitar el conflicto que tengo conmigo.

**Julia:** El propio. ¿Y ahorita que estabas mencionando de tu hermano y de tu prima? O sea, como estos, incluso, bueno, no sé si es bueno ponerlo así, como polos opuestos. Pero no sé, sería preguntarte, si tú has visto como alguna diferencia entre. ¿Cómo es el trato de una persona bueno de una mujer gorda a un hombre gordo? ¿Porque no sé, muchas de las veces se hablan, no? También que se sufren más cuando es una mujer gorda que un hombre gordo, porque incluso está más normalizado ver a un hombre gordo aquí en México, por ejemplo, no, dices, no sé, número uno en obesidad en México y ponen a un hombre gordo. Pero es lo normal, pero ponen una mujer y dices, ay, como que pues, pero no sé si tú has podido identificar alguna diferencia. O como tal es prácticamente los mismo...

**Alma:** Pues quién sabe, no. (risas) Es que si tenemos más esa idea. Si el si el hombre es él, gordito es menos conflicto, porque siempre va a ser, no sé si se han dado cuenta, pero siempre va a ser el gordito chistoso. Siempre va a ser el que hace bromas y que trata de aparentar estar bien, a pesar de que los comentarios de la gente lo estén haciendo mierda la verdad. Y una mujer, yo no sé, a lo mejor porque somos un poco más sentimentales o qué sé yo, pero como que nos cuesta más, precisamente entablar esto, porque pues México es machista todavía. De señalar muchas cosas y es que son muchas cosas que no importa si lo hace el hombre está bien, pero si lo hace una mujer ahhh. Y es precisamente que yo lo veo de esta manera, no importa si el hombre sí que estás gordito, no pasa nada porque sigue siendo hombre y está echando relajo, y es el chistoso, pero tú eres una mujer que está gordita y todavía quiere ser la graciosa uf, te acaban, te acaban. Entonces, es mucho también la ideología que ya traemos desde hace uuuh.

**Leonel:** Sí. Luego están los deportes también, ¿no? En la primaria yo recuerdo que es como el gordito de portero. También los deportes, es muy raro ver, por ejemplo, a personas gordas en algún deporte yo no he visto, la verdad es que en los deportes también se les excluye demasiado ¿no?

**Alma:** Porque volvemos a lo mismo, tenemos mucho la imagen de “estas gordito, estás, no puedes, te vas a asfixiar, te vas a ahogar, no puedes respirar” siempre es eso. Y tan simple yo lo veo ahorita en lo que yo estoy haciendo, tan solo baile requiere una de condición, que dices, ahorita vengo o sea así como, me duele todo de la chinga que me pusieron ahí, pero no me morí, aquí estoy, no me cuesta trabajo respirar, y de verdad. Me acuerdo que, hay una chica que baila muy chido que actúa y me ayudó para, este, el monólogo. Y de las últimas, las

primeras clases si me costaron trabajo, porque no estaba tan acostumbrada a hacer, este, alguna actividad física. Pero no, no tiene por qué estar ligado el que estés gordito a que no tengas condición, porque ahorita que ya pasaron dos meses, casi tres. Ya estas últimas clases de baile yo las aguanto y no, no, no siento que me este yo ahogando. A diferencia de otras chicas que está delgadita y que, de plano, si llega un momento donde es “no, ya no puedo” y ésta sude y sude y se toma cinco minutos de descanso porque ya no puede si es de “¿Cómo?”. Yo si aguanto no, no tiene que estar a fuerzas ligado el “ah es que estás gordito, no tienes condición”. ¿Por qué no? No tiene que ver tu salud, lo que decíamos hace ratito, el hecho de que a fuerzas porque estes gordito estes enfermo de algo que te sofoques, que no aguantes. Entonces, ya, ya son, muchas otras cosas que vienen ahí derivadas. Entonces, yo siempre, pues nunca he sido como muy de deportes, porque siempre me sucede una tragedia (risas), pero tampoco es una como de estar todo el tiempo como sin hacer nada, porque siempre a mí lo que me gusta es bailar, y ahí está el Liz que de repente, nos poníamos a bailar en el *Just dance*...

**Julia:** Ah si, buenísimo.

**Alma:** También ¿cómo terminas no? Dices “ay ya no puedo” y nos aventábamos hasta todo el pinche día ahí bailando. Y dices, o sea “si puedo aguantar esas cosas, es porque no tengo problemas ¿Por qué crees tú que no voy a tener la condición como para aguantar un maratón?, no, o como para aguantar andar en bici. Das por sentado que porque estoy gordita no voy a poder hacer cierta actividad física, no, no tiene porque, pero bueno...

**Leonel:** Me acordé de las maquinitas que están, pues estas las maquinitas, en las que bailas.

**Alma y Julia:** Ahhh, si. (risas)

**Alma:** nunca me he subido a una de esas

**Leonel:** Ni yo la neta. (risas)

**Alma:** No les entiendo, la verdad. Yo solo veo muchos botoncitos y digo ¿Y ahora esto qué? (risas).

**Leonel:** Sí. Pues ya, ya es una hora. Sí quieres aquí, o ¿Cómo te sientes?

**Alma:** Sí, yo creo que ya, para irme de chismosa a la clase a canto. (risas)

**Julia:** Si, está bien.

**Alma:** Es que estoy, se supone, según que soy parte oficial del coro de aquí de la UAM, con la doctora Cinthia, ajá, entonces está teniendo clases presenciales.

**Julia:** Ah, está bien

**Alma:** Y pues quiero ir a ver, porque no había venido.

**Leonel:** ¿En que edificio es?

**Alma:** En la velaría, creo, no sé donde está...

### **Alma segunda entrevista**

**Liz:** Pues mira...en primera lo consultamos con la maestra y si puedo participar. Le preguntamos “oye es que la última vez hicimos la entrevista así y asado” y nos dijo “que si ya estaba ahí para que no participó” y pues ya me siento más tranquila y con la libertad de poder opinar y preguntar

**Alma:** me parece perverso (risas)

**Julia:** si, pero bueno para iniciar no sé, a mí me gustaría empezar preguntándote cómo te sentiste ahí con la primera sesión, ¿no sé si te quedaste con alguna cosa o varias pensando ahí en tu casa de lo que fue de la primera sesión hasta ahorita?

**Alma:** mmm pues no, parte de lo que, de todo esto que les comentaba no, como mi cambiar de actitud y mi sentir y todo ese proceso emocional que tengo. Es como ya no clavarme tanto en todas esas cosas, en las que antes siempre estaba enfocada; siempre era el hecho de me pasa esto, me pasa aquello, me pasa el otro. He procurado, parte de este proceso emocional, ya no prestarle tanta atención y se me hace más fácil el poder platicarlo y ya. Después así de que ya no pasa nada. Todo normal, es como cualquier recuerdo más

**Leonel:** yo, ahora voy yo. Yo este escuchaba una parte de la vez pasada y me pareció bien interesante que está bien que alguien hablara de estos temas, te pregunto, ¿Por qué crees a lo mejor la gente no habla de la gordofobia como se habla a lo mejor de la discriminación racial o la homofóbica?

**Alma:** pues porque la gente tiene la idea o creo yo que la gente es como más de la idea que el ser gordito es más un problema tuyo porque no le echas ganas o porque no te alimentas bien porque no haces ejercicio porque tu podrías cambiar tu físico si tú lo quisieras entonces siento más que va por ahí. Me ha tocado de repente ver publicaciones que hacen precisamente eso, el decir es que no digas que existe la gordofobia porque tú tienes el poder de cambiar tu físico pero pues no se ponen a pensar en todo lo que puede venir detrás, entonces siento que es por eso que la gente no lo toma en serio, porque es como decir, lo toman como que no tiene importancia, como que si realmente una persona quisiera ser disciplinada y entonces cambiar su físico y dejar de sufrir esas cosas. Entonces nos tienden a señalar más como que somos, se me fue la palabra, que somos como muy dramáticos, como que le damos una importancia que no tiene en realidad. Esos es lo que a mí me transmiten ese tipo de publicaciones que llegó a ver

**Liz:** ¿Dentro de tus (inaudible) has escuchado esa clase de comentarios?

**Alma:** de repente se te cortó un poquito y medio no entendí

**Liz:** o sea digamos, tomando de estas publicaciones que viste, ¿con las personas con las que convives has escuchado esos comentarios?

**Alma:** ah sí mira, tengo una historia de las tantas que les conté. Cuando yo estaba estudiando, siempre toda la vida he sido una niña que ha sufrido de bullying por precisamente ser gordita y fue, es algo que no se paró en algún momento de mi vida; en el kínder, en la primaria, en la secundaria, en la prepa e incluso en el nivel universidad, con personas que se supone ya son adultas, que saben lo que piensan, que piensan las cosas antes de decirlas, aun así en la universidad me llegue a topar con el mismo problema. Y estando ya en la universidad, muy de la mano de lo que les decía ahorita a Leo de lo del, sobre la gente no lo toma en serio, va de la mano un poquito mi experiencia con eso.

Tenía una compañera que no me acuerdo que, estábamos viendo algo, era como una especie de clase de cívica y ética, algo así, pero no recuerdo como se llama, Desarrollo no se que. Y estábamos hablando precisamente sobre todas estas cosas sobre discriminación y que el racismo y que la fregada, y ya que la clase se había acabado nos juntamos un grupito a

platicar con el profe un ratito y alguien por ahí comentó eso de que a veces también hay como mucho señalamiento hacia las personas gorditas, no fui yo, no recuerdo quien fue, pero fue alguien más. En aquellos entonces todavía no era como que fuera muy sonado, digo no tiene tanto que salí de la universidad, pero si ya tiene un ratito, entonces como que esto no sonaba tanto, pero como que empezaba, entonces alguien por ahí hizo el comentario y empezamos a platicar y de repente entre las pláticas; no me acuerdo porque, algún comentario hubo. El chiste es que una compañera me dice “es que yo era así gordita como tú también y también tenía problemas hormonales”, algo salió por los problemas hormonales, medio les platique mi problema creo que yo ya estaba para ese entonces en tratamiento y me dijo “es que tienes que tratarlo, porque yo también era gordita así como tú, no le echaba ganas. A partir de que me empecé a tratar y empecé a comer bien, empecé a hacer ejercicio, pues bajé de peso”. Era una chica que, a lo mejor no era súper delgada, pero si estaba delgada y dices ¿Cómo por qué haces ese tipo de comentarios? Y ¿Por qué me vienes a decir: 1) deberías hacer esto, yo lo hice, y si a ti te funcionó que chido, pero no a todos les va a funcionar lo que tu hagas porque a pesar de que si, tú también tienes un problema hormonal, no necesariamente tu problema y mi problema van a ser el mismo.

Este tipo de comentarios, el desde “échale ganas”, es como, y a ti cómo te consta que yo no le estoy echando ganas, ¿qué te hace pensar o que te da el derecho de decir, no le estas echando ganas? No estás haciendo lo que debes y por eso estás gordita, y cómo esas historias hubo un chingo

**Leo:** y me imagino que, en parte si te afecto, esto es como culpa mía, no tomabas en cuenta que quizá, este problema que ya nos habías platicado y si pesó ese tipo de comentarios, esa responsabilidad solamente era hacia ti

**Alma:** Si, evidentemente eso te quiebra, porque pues uno empieza como de repente a decir: “ah sí es cierto”. Es tanto la presión que ejercen sobre ti; es que no haces esto, no haces ejercicio, no haces dieta, no comes como debes, no comes a tus horas”. O sea son tantas cosas que te dicen y te dicen y no te dicen una, dos, tres, un chingo de personas que empiezas tu solita a decir ¡híjole!, yo creo que sí es cierto, yo creo que tienen razón, es que yo no le echo ganas y todos esos comentarios. Y ahí esta Liz, que vea si es cierto o no, a mí me llevó a estar un tiempo tomando clases de zumba, precisamente para ir a hacer ejercicio y bajar de peso porque ese era mi problema, que yo no hacía ejercicio.

Y era bien pinche pesado porque en la mañana iba a la escuela, en la tarde iba a hacer mi servicio y en la noche iba a las clases de zumba, al otro día párate y haz exactamente lo mismo. Incluso empecé a verme más, pues estaba haciendo más actividad física, así de la que normalmente hacía, porque pues donde yo estaba haciendo mi servicio no era como que, estoy aquí sentadita todo el día y no hago nada, estaba yo en actividades culturales, entonces me traían para arriba para abajo y que ahora ve con el profe de atletismo y que ahora ve con el de pintura, de donde estaba la oficina de actividades culturales a donde estaban los talleres estaba bien lejos, entonces me traían vuelta y vuelta, y así como de ¡maldita sea! Luego irte a la noche a hacer más ejercicio pues llegó un momento, en donde incluso mi rendimiento, mis ciclos de sueño ya no estaban siendo los mismos, porque aparte se me iba juntando la tarea, todo lo demás que se te va juntando. Y dices wey, es que, no es que no le quiera echar ganas, es que también necesito descansar. Pero si te ves presionado y si llega a pasar por mi mente, por mi mente pasó muchas veces el “sí es cierto, tienen razón, es mi culpa”. Y no tiene por qué ser así

**Liz:** siguiente pregunta, es que no quiero como cambiar tanto de tema y me da un poco de miedo escucharme pero igual teníamos planeado un poco como, como la vez pasada hicimos, que tuvimos que haber hecho, ¿si nos puedes contar un poco de ti? De tu historia sabes, más en una onda autobiográfica, pero cuando lo sientas importante pues relacionarlo con el tema

**Alma:** Ok...les cuento de mí. Empecemos con que yo nací allá en tangamandapio, a no verdad (carcajadas) Yo nací en octubre del 92, ya voy a cumplir 30 que triste, entonces bueno. Pues mi infancia fue, la verdad les voy a ser sincera. Hace ratito que estaba revisando las fotos, me di cuenta de una cosa y creo que, a pesar de que siempre quise como aparentar que yo era feliz, realmente nunca lo fui, precisamente por todo esto. Como les comentaba hace un momento, toda la vida, kínder, primaria, secundaria, prepa, incluso universidad siempre fui señalada por lo mismo, el mismo pinche problema que era el estar gordita. Fue parte de lo que no me dejó ser feliz creo nunca, y ahorita lo van a ver en unas fotos.

No sé cómo era la dinámica de las fotos, supuse en un principio que era como lo de este tik tok, slash reel que anda por ahí de muestra una foto tuya cuando estabas destruido y nadie lo sabía, algo así se me imaginó. Entonces me puse a buscar fotos y encontré una coincidencia muy graciosa que ahorita van a ver. Dato chistoso, soy de octubre entonces obviamente entre un año después a las escuela, porque en aquellos entonces no te dejaban inscribirte antes. Recuerdo que si me metieron en el kínder antes de cumplir creo los 5 y pues nada más estuve un mes y me sacaron porque yo estaba más chiquita que todos los demás, entonces no era que me costara trabajo, pero en cuanto a tema convivencia si me afectaba un poquito más estar chiquita. Entonces me sacaron y se esperaron hasta que cumpliera los 5 pero, yo entre, al mes cumplí los 6, entonces ya era yo de las más grandes, pero este...dato curioso me acuerdo mucho que yo decía que a mí me habían sacado del kínder, me habían corrido por latosa (risas) pero pues siempre fui bien tranquila, de las que llegaban se sentaba, no hablaba y hasta ahí.

Entonces justo hablando del kínder siempre fui como, no sé, la niña callada que no habla, no nada. Como que siempre me costó un poquito de trabajo el hacer como amigos y más me fue costando trabajo pues después cuando te vas topando con cosas vea. Sobre lo que les decía no, recuerdo una experiencia que tuve igual, siempre desde el kínder ser señalada por ser la gordita, siempre me molestaban. Y luego, punto, siempre; combina una diferencia con otra diferencia y ¿Qué vas a tener? Más acoso. Cuando yo empecé a usar lentes que fue más adelante no me gustaba porque aparte de ser la gordita pues ahora la de lentes y pues más miradas sentí.

Recuerdo que cuando estaba en el kínder, no sé por qué curiosamente siempre me han molestado los niños y los que son más grandes que yo, creo que de ahí viene mi problema de tenerles este cierto miedo irracional a los hombres, ni tan irracional verdad. Liz lo pudo llegar a ver, que pasábamos por algún lugar donde hubiera señores o chavos y que fueran más de dos y me ponía yo bien tensa porque no me gustaba pasar por ahí. Viene desde todo esto, creo yo. Por ahí tuve una experiencia donde estando en el kínder, tenía que les gusta 4-5 años, 5-6 años, por ahí así; y me molestaba uno de los que ya iban a salir, y yo era de los de los primeros grupos y este niño ya iba para la primaria casi. Nos habían mandado por, no me acuerdo si fue día de reyes o día del niño y podíamos llevar algún juguete o algo que nosotros quisiéramos para jugar en el patio; me acuerdo que yo lleve un triciclo y este niño por ser de los más grandes traía una bici. Nuestro patio estaba medio enredado, hagan de cuenta que era como una "T" media extraña y había muchas jardineras, entonces yo iba dando así como mi tour por el circuito

**Liz:** dando el rol dices

**Alma:** ajá y este venía a fuerzas queriéndome patear, queriéndome tirar del triciclo y una de esas se me para enfrente y no me quiso dejar pasar y era un espacio así chiquito en donde entraba él o entraba yo y como no me quite rápido, el señorito se enojó, quién sabe cómo le hizo con el manubrio de la bicicleta y paz en mi ojito. Yo chiquita pinche moretonzote que traía yo en el ojo. Y siempre era de ese niño y sus amigos que eran otros tres, eran 4 cuatro chamacos que siempre, todo el pinche día me estaban molestando y luego me iban a buscar hasta mi salón para andarme molestando.

Estas son fotos del kínder, donde ¡ay que felicidad la mía! Yo no era feliz, vean mi cara de...un evento que se supone algo de primavera que debes estar feliz, conviviendo, vean la cara de la otra niña y vean mi cara ósea, mi cara es de ¡puta madre! Que estoy haciendo aquí. Otro evento, creo que fue en diciembre, igual estando en el kínder y vean la misma pinche cara de maldita sea sáquenme de aquí. A partir de que empecé a tener así esas experiencias nunca me gustó mucho estar como, hubiera algo que llamara la atención hacia mí, lo cual es feo porque siempre me ha gustado lo que es bailar, cantar y todo ese tipo de cosas desde que yo estaba chiquita. Pues cuando sabes que va a tener esa atención por lo que vas a hacer, es como, y ahí está la evidencia de que mi cara de uy súper felicidad.

Así fue, trate como de acostumbrarme por así decirlo porque pues, de nada servía quejarme con las maestras porque no hacían nada, era como de, “ah sí vamos a hablar con sus papás” y hasta ahí, realmente no veías algo que a ti te funcionara, al contrario, regañaban al chamaco y más les daba pa estarte jode y jode y jode.

Pues en la primaria dije, ya va a ser diferente la historia y ándale pues que empiezo a recibir exactamente lo mismo y dije bueno, pues ya que. Luego échenle que aparte de ser la gordita y de usar lentes porque fue cuando empecé a usar lentes, tenía yo el cabello largo, lo tenía, aquí tengo más o menos una foto, tenía el cabello largo ya así, bien hacia atrás, me llagaba hasta atrás de las rodillas, tenía el cabello larguísimo y tenía un montón. Échale ser la gordita de cabello largo, jalón de trenza cada que pasaban y yo así de maldita sea. Terminaba uno odiando el cabello porque dices, ¿Por qué? Pero bueno, así como en esta foto, les digo a mí siempre me ha gustado bailar cantar y me gustaba un montón participar siempre en cualquier evento de la escuela que hubiera, en cualquiera y no sé porque tenían la maña de que los malditos vestuarios fueran así, enseñando y a mí eso me incomodaba como no tienen una idea porque alguien que todo el tiempo te molestan por ser la gordita y que tengas todavía esa presión sobre ti por el pinche vestuario.

Dejen las saco del álbum porque, siempre tenían esa maña de que el vestuario siempre fuera así, no sé porque, vean mi cara de que la de al lado me está viendo y es así como de.... Mi incomodidad extrema y luego más de saber que todo el mundo me estaba viendo y siempre no sé porque de verdad les juro, que tenían esa maña de que todos los vestuarios fueran así. Por lo menos tengo fotos de 3 bailables diferentes, en 3 años diferentes y que el pinche vestuario es enseñando la panza y yo así de maldita sea gracias por hacer que la gente me moleste más todavía. Es que tengo un chorro de cosas y ya la perdí, espérenme

**Liz:** se me hace súper raro de que, no me acuerdo, no sé si tú te acuerdes, pero cuando nos tocaba hacerlo a nosotros, ya de mi edad bailables era de que la faldota y como todo muy tradicional, sabes, de que tu blusa normal blanca y tu falda. Yo creo que en el kínder me llegó a tocar así una vez que baile hawaiano pero fue una, pero que sea como de tres veces distintas en diferentes años, yo digo que más bien los profesores de tu primaria ¿Qué pedo?



**Julia:** sí, es eso más bien

**Alma:** y luego más era, pues mi mamá procuraba siempre hacerme sentir cómoda; “ah es que te ves bien”, “es que no pasa nada”. La mamá siempre te va a decir esas cosas porque uno se sienta mejor, no sé, pero era siempre la misma historia, el vestuario de ese tipo. No sé si se ve, es que brilla un poco (el equipo contesta que sí). Entonces todos los vestuarios así eran, siempre no sé porqué enseñando y pues desde ahí uno se empieza a acomplejar uno solita, porque empiezas a ver a las niñas y piensas “porque a mí no se me ve igual” “¿Por qué ella se ve diferente?” Eres una niña que tiene 7-8 años y que no tienes por qué hacerte ese tipo de cuestiones tu solita.

**Julia:** perdón, es que si me quedo pensando ¿Cómo esas experiencias tan singulares y tan específicas son las que nos van formando?

**Alma:** exactamente. Justo era lo que yo estaba pensado hace unos días, no sé por qué, creo que también estaba buscando algo, fotos, o no sé qué estaba yo haciendo y me estaba yo acordando precisamente de ciertas cosas y dije; a veces nosotros creemos que las cosas cuando son así chiquitas, la gente no les da importancia, creemos que realmente no es importante o que no es algo que vaya a afectar tu vida, pero creo que esas cosas chiquitas son las que más terminan afectándonos al final.

Cuando yo estaba en la primaria, entran mis primos a la escuela que son más chicos que yo, yo iba en 3ro de primaria y ellos iban en 1ro, acababan de entrar y pues les daba pena siendo mis primos que los vieran conmigo, porque pues yo era la gordita; entonces por eso no me llevo con la familia de mi papá y apenas ahora que tuve mi última sesión, después de mi última sesión con la psicóloga estuve como pensando en muchas cosas y dije; creo que tengo muchos rencores todavía guardados con ellos precisamente por todas esas cosas que pasaron cuando éramos niños y que toda la familia siempre fue como de: “ah no pasa nada, son chamacos”. A lo mejor en ese momento lo puedes ver así, pero que yo ya me puse a hacer un análisis más de mi persona, pues todas esas cositas que ellos minimizaron y que dijeron son cosas de chamacos, son todas esas que me causaron a mí conflictos, que me causaron inseguridades.

Ellos, uno de mis primos una vez. El hijo de mi tía Leticia, Christian le daba pena les digo que lo vieran conmigo porque pues yo era la gordita la que todo el mundo porque yo están en 3er año, me molestaban los de 5to y 6to. Y le daba pena a mi primo que lo vieran conmigo. Yo ese día, mi mamá trabajaba, mi papá trabajaba, la que iba por mí a la escuela era mi abuelita, pero ese día mi abuelita no iba a ir por mí porque tenía que ir al doctor y se iba a ir con una de mis tías, entonces a mi papá se le ocurre la brillantísima idea de encargarme con mi tía, pues de todos modos tenía que ir por el chamaco a la escuela. Entonces, pues obviamente yo dije “bueno pues paso por él a su salón, nos salimos juntos, buscamos a mi tía y nos vamos”. Grave error porque llegue y como al joven le daba pena que lo vieran conmigo, sale primero caminando tranquilamente lo agarro de la mochila y le digo, “dame tu mochila” y cuando hice eso pega la pinche carrera pero no se quitó la mochila, pegó la carrera me jalo con todo y la mochila y pues yo me caí de las escaleras y caí así, todo un pedazo de escaleras, como de un... ¿Cómo se les llama? Donde tiene como el asiento y da la vuelta, así

**Liz:** ¿cómo de caracol?

**Alma:** no, pues no, no de caracol precisamente, bajas de este lado está como un escalón más anchote y bajas otra vez hacia acá, como en el metro

**Liz:** ¡ahh como un descanso!

**Alma:** ándale descanso. Entonces como era un edificio de dos pisos, había dos descansos en la escalera para poder bajar. Entonces de que salió corriendo el cabrón, de un descanso al otro salí yo así pam pam en las pinches escaleras. Me salvó a mí que yo traía pues mi mochila puesta, entonces por la mochila yo no me pegué en la cabeza, pero pues las piernas todas raspadas de que me fui como, primero así como de ladito y luego no sé cómo me volteé y así de sentón lo que quedaba de las escaleras y pues las piernas todas raspadas porque pues falda. Entonces pinche trancazo que me llevé ese día, pues obviamente salgo chillando y mi tía “ah es que este niño” y tu así de...y todo porque al baboso le daba pena que lo vieran conmigo y dices wey me pude hasta pinches matado en la escalera sino hubiera tardío la mochila y todo porque a ti te daba pena que te vieran conmigo y dices ¿Qué pedo no?

Cuando uno está chiquito como que no lo entiendes, pero cuando empiezas ya a crecer y te empiezan a caer los 20 y dices no mames, o seas, pues se supone que somos familia no seas mamón, y dices, bueno ya, lo que sea.

Y hay una pinche canción que no sé si ustedes llegaron a escuchar en alguna ocasión, la famosa esa pinche canción que dice que “tú eres goloso y glotona” y no sé qué chingados. Esa canción la odio con todas mis fuerzas y yo la escucho y quiero darle un pinche cachetadón a quien la ponga, se los juro, porque ese cabrón, mi primo el que me tiro en las escaleras y el otro wey que también entró a la escuela, me molestaban con esa canción por ser la gordita, siempre siempre que me veían me cantaban esa pinche canción y siendo mis primos se juntaron con varios chamacos que me molestaban, a estarme cantando la canción y dices, wey...volvemos a lo mismo, eres mi primo, se supone que deberías de ser el primero en defenderme y es el primero en estarme chingando, entonces dices pues así con que pinche seguridad o con qué cariño te acercas a ver a la familia, entonces digo que realmente yo creo que. Algo reciente que sucedió, es que, ni tan reciente porque fue en diciembre, se hicieron una posada y no sé qué, nos invitaron y yo no quería ir porque dije “¿para qué voy a ir?”, ni convivo con ellos y cuando conviví con ellos de niños siempre me molestaban pa que voy a ir, ¿a qué voy? Y mis tías, allá en el Ajusco mi tía Chata, mi tía Ale, ándale es que ve, es que son tus primos, es que los tienes que ver, pues ya tus tías el día de mañana ya no van a estar, ya no las vas a ver, pero pues al final tú y tus primos tienen que verse y frecuentarse. Total que me convencieron y termine yendo a la chingada posada, hasta nos llevamos a Tania para que yo estuviera más a gusto, pero pues aun así dices, pues si conviví pero conviví con Tania y de acá de este lado, porque con los de aquel lado, pues así de ya vine estoy aquí, realmente yo no conviví, entonces fue así como y dije ¿Por qué no quería ir? Pues precisamente porque sé que en el fondo no terminé de superar todo eso que pasó en algún momento, todas las veces que me molestaron.

Me acuerdo que igual estando en la primaria, creo que fue más o menos pa cuando esta foto que estaba yo en 4to. La maestra...4to-5to, creo que estábamos en 5to, la maestra nos dio los números como de todos para que tuviéramos, si faltábamos que si nos enfermábamos o cualquier cosa que no tuviéramos pretexto de que no traigo la tarea y justo no sé porque igual, les digo yo creo que mi abuelita de pronto se tenía que ir al doctor, pues tendían de repente encargarme con mi tía, entonces en otra ocasión, que también me fui allá con ella, estos cabrones me encierran en el cuarto y se quedan con la libreta donde están todos los números y las direcciones de mis compañeros. Venían su nombre y su dirección y su teléfono, pues estos cabrones se agarraron a hablar por teléfono y estar haciendo bromas y cuando se dieron cuenta que eran ellos, empiezan a indagar y se dan cuenta que son mis primos y los cabrones me dijeron, dijeron cuando los regañaron, que yo les había dado los números. Entonces pues

obviamente no saben en el pinche pedo en el que me metieron porque la maestra me paro así enfrente de todo el salón y desde ahí le empecé a tener un terror, pero un terror a las exposiciones tan solo y al tenerme que parar por cualquier situación en frente del salón, me daba un terror desde esa pinche vez; porque me para la maestra en frente de todo el salón y empieza. Antes de pararme empieza “ es que hubo una situación, vi que había afuera unos papás de unos de mis compañeros, vinieron a quejarse, están allá abajo varios papás de ustedes porque hay unas personas, hay unos muchachos, unos niños, no como dijo, que han estado marcando y haciendo bromas telefónicas y se han puestos groseros con la gente, se han puesto a ofenderlos y entonces se vinieron a quejar porque pues yo les pase los números de todos ustedes para que no tengan pretexto por la tarea” y obviamente a la que están regañando es a mí, entonces “yo quiero saber que tenga el valor la persona de pararse aquí en frente y decir quien fue quien pasó los números de teléfono a quien se los paso y para qué” porque estos cabrones habían dicho que yo se los había pasado. Entonces pues yo no sabía, yo ni estaba ni enterada de lo que estos weyes estaban haciendo hasta ese día. Entonces digo, bueno, “como yo veo que el culpable no tiene el valor de pararse yo les voy a decir quién es, y la chismosa”, porque así dijo “y la chismosa fue Alma” entonces todos me voltean a ver y yo así de “y quiero que te pares aquí en frente, pero ya” y era bien, de por sí todos le tenían miedo a esa pinche maestra, imagínensela en plan la cajetiza que me puso. Se los juro que ese día me barrió, me trapeó en frente de todo el salón al grado de que los de mi salón me dejaron de hablar por lo menos una semana y ese día saliendo yo de la escuela, llegue a dormir a dormir, me puse mala, ósea me enferme, me dio temperatura, estuve con vómito del pinche estrés que me causó el que me puso en frente y me puso en ridículo en frente de todos y a decirme de cosas.

Y desde ahí, hújole, mi trauma de que, te tienes que parar enfrente hablar de cualquier cosa. Fue algo que me costó mucho trabajo superar, que es cuando comentamos esto no, a lo mejor pensamos que las cosas que son muy chiquitas no van a tener importancia y resultan siendo las que más te afectan, entonces dices ahh maldita sea, entonces pues échale mis inseguridades de por sí de que todo el mundo me señala y me dice mas ahora, párate en frente y que la gente te vea hablar te imaginas miles de cosas y te da un pánico estar ahí parado en frente y fue algo que me costó mucho superar y que lo sigo trabajando e incluso hasta hace 8 días. Les comente que yo voy a teatro, hace 8 días hubo una actividad especial, no hubo clase como tal sino tuvimos la primera lectura del libreto y después de eso tuvimos un workshop de baile, entonces esa clase la verdad la disfrute porque fue como el decir, parte de ya, libérate que no te importe, sientes el ritmo, te está gustando, hazlo porque te gusta. Entonces me deje ir, me lleve, me sentí muy a gusto, me sentí muy cómoda y al finalizar nos preguntó el profe, porque fueron dos profes, invitó a dos, uno que nos dio hip hop y el otro nos dio jazz. Y con el de hip hop, al final preguntó “¿Cómo se sintieron?” y entonces yo sí levante la mano y le dije, “yo si quiero compartir mi experiencia, me sentí muy a gusto, muy cómoda, porque yo soy una persona que le cuesta mucho conflicto que la gente la vea, que la vea incluso parada por cualquier cosa y que me vean bailar hújole, es algo que me cuesta mucho trabajo”. Precisamente por esto no, creo que también por eso me puse a pensar en cosas del pasado. Entonces dije, a mí me cuesta mucho mucho trabajo, me causa mucho conflicto y el día de hoy, yo disfrute la clase porque no me importó, porque yo estaba haciendo lo que me gustaba lo que sentía y si los demás me veían y se burlaban de mí fue algo que por lo menos que en este momento, no me interesó.

Entonces dije, ya de hecho ahí el profe me felicito y la chingada, y que los aplausos y la chingada, pero dije eso es algo que me causaron mucho conflicto, que hasta la fecha y que solamente después de este proceso emocional de ir a terapia y de que como les decía agarrarte

de algo que te gusta que ahorita es el teatro, solamente de esa forma es cómo vas saliendo de ciertas cosas no, pero entonces, a partir de todo eso, empieza nuestra personalidad, cosas que nos marcan y que forman ya nuestro carácter y Liz lo sabe que yo era una persona a la que le costaba un chingo de trabajo hacer amigos, que hasta para hablar, ahorita ustedes me escuchan hablar y ya hablo más fuerte, pero cuando yo hablaba me decían ¡que! ¡que dijiste! Porque yo no hablaba, (murmura), es que no te escucho, porque hasta miedo me daba que me escucharan hablar tan solo. Entonces es precisamente por todas estas inseguridades que se te van juntando.

Después, 6to año lo tuve que terminar ya acá, porque nos cambiamos de casa, nos vinimos al Estado de México, hasta donde no paso Dios (risas)

**Leo:** ¿Antes vivías en el DF?

**Alma:** aja si, antes vivía en el Ajusco allá por donde está el six flags, más hacia arriba

**Julia:** ah ya ya

**Alma:** y pues ahora vivo acá en el Estado. No tengo foto de, quién sabe dónde quedó, me hace falta muchas fotos pero no sé dónde quedaron, pero bueno. Aquí les enseño, allá esta foto es de cuando estaba allá en el Ajusco, de uno de los bailes que les digo que hay, siempre el mismo vestuario y lo importante de aquí son estos niños de acá atrás, estos dos. Esos niños, no están todos los de mi salón, pero éramos un montón, éramos como 40.

A mí me molestaban los de 5to y 6to, y los de mi salón en la vida me molestaron, al contrario ellos me defendían de los otros cabrones y siendo niños de 3ro, se peleaban a trancazos con los de 6to porque me molestaban. Entonces, cuando tengo que cambiar de casa, de cambiar de escuela, cambiar de compañeros hijole, fue un conflicto bien grande porque allá los niños de mi salón no me molestaban, defendían de hecho, me acuerdo que en algún, en alguna junta, saliendo una de las mamás de uno de mis compañeros fue así de “con que tú eres la manzana de la discordia” y yo, ¡que! Ya después mi mamá en la casa me platicó que ese día en la junta de firma de boletas les dijo la maestra que yo era la manzana de la discordia porque los niños del salón se peleaban con los niños de otros salones por defenderme porque me molestaban y terminaban los de mi salón en la dirección a cada ratito.

Me acuerdo que una vez los de 6to también me tiraron de las escaleras también. Había unos que luego querían quitarme mi desayuno, este y pues siempre era él, no faltaba el que pasas y te avientan cosas; me acuerdo mucho de una que, le digo de ahí viene todo este problema de que te cuesta de repente trabajo por el hecho de pasar tan solo por donde, o a mí que me pasaba, pasar por donde había chavos, me costaba mucho conflicto y apenas hace unos días me di cuenta por qué. En una de esas ocasiones, donde me están molestando los de 5to y 6to, yo tenía que pasar a fuerzas por ahí para poder bajar las escaleras e ir a la pinche cooperativa comprar para desayunar, estaban unos de este lado pegado al barandal y otros de este lado pegados al salón, cuando paso en medio me empiezan a aventar entre todos y así me fueron aventando, aventando, aventando casi hasta llegar a las escaleras si no hubiera sido por uno de esos niño que les enseñe en la foto, por Miguel, terminó cayéndome de las pinches escaleras porque empezaron así a aventarme y diciéndome cuanto apodo ofensivo porque estar gordita se les ocurrió. Entonces de ahí me di cuenta que de ahí venía mi conflicto de pasar por donde hubiera hombres y que estuvieran de esa manera distribuidos, unos de un lado y otros del otro. Entonces fue una sola vez y una sola vez que me marcó para toda la pinche vida. Y entonces dices ahh

**Julia:** pues con eso tienes no

**Alma:** aja entonces está cabrón y dices, cuando tuve que cambiar de casa, venirme a una nueva escuela con gente que no conocía, me costó mucho trabajo porque de venir de un lugar donde en mi salón me protegen llego a un lugar donde en el salón me chingan y yo, otra vez volvemos a lo mismo y los señalamientos y los apodos y las burlas. Entonces llega un punto donde yo ya ni, sino era porque estaba gorda, era por los lentes; llego un punto donde yo, ya no ocupaba los lentes. Esa es de mi salida de 6to, no sé si se ve (contestan que sí). Bueno, esa foto era de mi salida de 6to, yo ya no usaba lentes cuando yo tenía que usar lentes desde los 8 años y ya no los usaba porque era igual todo el tiempo. Entonces, ahí fue cuando yo empecé a decir, mientras más te veas diferente más van a tener para estarte chingando y fue cuando empecé a querer pasar desapercibida, que no se empieza, pasa la secundaria y empieza a surgir este tema de entre la secundaria y la prepa el movimiento de los emos y pues bueno, imagínense a donde fui a parar.

Por aquí tengo una foto donde apenas empezaba yo en ese, en eso del mundo de los emos

**Leo:** ¿escuchabas a Green Day no?

**Alma:** mi este closet era como el closet de Johnny Bravo que habría y tenía un chingo de playeras negras, así. Y ahí esta Liz y de hecho es hasta el chiste local de la familia que se burlan mucho de mi época que tenía yo de emo y hasta la fecha cuando ahorita que ya soy más de vestirme de colorcitos, más normal por así decirlo, ahora si me hacen burla y me dicen que ahora si eres una niña normal “¿te acuerdas como eras antes de que fueras una niña normal?”. Pero bueno. De hecho hubo una fiesta creo que, no me acuerdo cuando fue, creo que fue en su primera comunión de Tania o en algún cumpleaños de mi abuelito algo así, antes de que mi tío Manuel estuviera más malo, que ya andaba yo así como este de emo y me saco a bailar salsa mi tío, a mí me gustaba mucho bailar y desde que yo estaba chiquita bailaba mucho y me saco a bailar salsa mi tío, me hacen burla de que “ay mira que chistoso un emo bailando salsa” y yo así, y hasta la fecha de eso acuerdan y luego les da risa.

Y así empecé, ya cuando pase yo a la prepa, era por favor porque nadie me note, que nadie me vea. Empecé a saltarme clases porque me di cuenta que mientras...perenme, déjenme cerrar la puerta... ya regresaron mi mamá y mi hermano y ya van a empezar con su griterío.

A entonces ¿Qué les estaba diciendo? se me fue el avión

**Leo:** pasaste a la prepa y que ya querías pasar desapercibida

**Alma:** ahh si, era así como que ya, que no me noten, que no me vean. Échale que a mí no gustaba la carrera, porque yo tengo una carrera técnica en contabilidad, a mí no me gustaba, pero pues era para lo que había pa lo que alcanzaba, ni modo tenía que estudiar verdad, y échale que me di cuenta que conforme vamos creciendo como que nos vamos volviendo más crueles en la forma de molestar a la gente. Al principio pues los niños era de, te aviento, te digo cosas, lo que sea, pero después ya era meterte más en cuestiones emocionales y buscar la manera en decirte algo, un apodo que de veras te duela y que de veras te chingue. Entonces se va volviendo más, este pinche acoso ahora psicológico, de decir eres esto eres aquello, entonces de repente volvemos a lo que decía, me trae de nuevo, te dicen tanto y tanto y tanto y tanto las cosas que terminas creyéndote que sí es cierto que sí es tu culpa, que si eres gorda, que si eres fea, que si eres esto, que si eres aquello porque es tanto lo que te dicen y te dicen que llega un momento donde solita te programas y dices “si es cierto, tienen razón”, aunque

no la tengan, aunque estén pendejos y estén molestando nada más, es tanto lo que lo escuchas todo el tiempo y lo que les comentaba incluso desde tu mismo núcleo familiar lo escuchas todo el tiempo, “es que tú tienes la culpa, porque tú no te cuidas, es que no haces ejercicio. Es que cuando yo era joven, yo me hacía mis mascarillas y yo hacía mi dieta y me tomaba mi jugo de no sé” y tu así de, tamadre.

Entonces dices oye, se supone que estoy en un lugar donde me tendrías que hacer sentir bien y me sale peor que si me fuera a convivir con los idiotas de la escuela, entonces dices bueno, en fin. Entonces empecé como a querer así, pasar desapercibida y entre que no me gustaba la carrera y entre que no me gustó que me siguieran chingando todo el tiempo, empecé a faltar a la escuela y hacía yo como que me iba a la escuela pero no entraba y prefería quedarme de verdad tampoco. Ahí es cuando yo digo, ósea vean la diferencia y el peso que pueden tener las palabras de las personas, que yo no era de decir, a pues me voy de desmadre, ¿saben qué hacía? simplemente no entraba. Donde yo estudiaba está sobre la avenida que para poder pasar a la escuela pues hay un puente peatonal, me la pasaba sentada todo el pinche día en el puente hasta que salieran mis compañeros para preguntarles la tarea y ya me regresaba a mi casa. No era tampoco como de decir me voy de desmadre, no, lo único que quería era no entrar porque lo único que quería era dejar de escuchar comentarios estúpidos, dejar de escuchar a gente que me estuviera molestando y nunca me puse a pensar en que solita me estaba afectando verdad, que al final obviamente reprobé un chingo de materias, me fui a un chingo de extraordinarios y pues me salió peor a mí. Pero son cosas en el momento no piensas y que lo único que haces es buscar la manera de ya no seguir con esa situación y cuando no sabes como cambiarlo pues esa es la única manera por la que puedes empezar. Así empecé yo cuando obviamente pues me voy a extraordinario me llaman la atención, mandan llamar a mi mamá, se hace todo un desmadre, me dicen que si vuelvo a faltar me van a dar de baja definitiva y la chingada, no te queda de otra que entrar y dices maldita sea, los tengo que aguantar y ahí fue cuando dije, te tienes que empezar a defenderte y ¿Qué pasó? Que de ser la que no hacía nada, la que se callaba, la que se aguantaba; de la noche a la mañana me volví bien agresiva, pero agresiva como no tienen idea porque a mí me decían y yo les contestaba una vez, me volvían a decir, los agarraba a trancazos. O sea, así literal me les iba y no me importaba si era niño, si estaba más alto que yo, si estaba más gordo que yo, no me importaba ni incluso el hecho de que en mi cabeza yo sabía que él por ser hombre tenía más fuerza que yo, a mí me valía y yo me les iba encima. Yo ni sabía soltar un golpe pero yo veía como les daba y les...me agarra con ellos. Entonces pues seguía yo teniendo problemas porque ahora era agresiva. Entonces dices, el cambio de personalidad tan drástico que tuve precisamente por esto.

Entonces fue bien feo, porque fue como empezar a llevar una doble vida porque en la escuela yo era la agresiva y me dices y te pego y te hago, pero llegaba a mi casa y en mi casa era la sumisa, en mi casa no decía nada, en mi casa me hacían y en mi casa me quedaba callada y entonces era así como maldita sea y creo que todo esto, iba y lo desquitaba, entonces si llego un momento donde pues obviamente todos te empiezan a hacer a un lado y dices, al principio dice ah que chido, me funcionó, ya no me molestan, ya no me dicen, ya no me hacen, pero cuando después necesitas porque malditos trabajos en equipo los odio, cuando necesitabas porque eran cuestión escolar, ya no era una cuestión tuya pues ya nadie quería acercarse a ti y dices maldita sea, salió la misma e igual me va a ir mal porque si no tengo equipo no me van a evaluar y voy a salir igual reprobando la puta materia y dices me lleva la chingada o sea, no me ayudó ni una ni me ayudó la otra.

Entonces ahí es cuando seguramente debí empezar, haber empezado a tomar terapia, pero pues bueno uno está en ese momento donde no sabes ni para dónde vas ni qué estás haciendo, no sabes ni lo que quieres o sea estas, pero para mí por lo menos fue la etapa donde más perdida me sentí en la vida y luego más a eso échenle problemas con mi papá ya por otra cuestión. Pues no es algo que me dé pena la verdad, ya mi papá no va a cambiar, mi papá le fue infiel a mi mamá pero lo hacía muchas veces y en esa ocasión, en esa época yo lo descubrí porque él fue muy tonto y la vieja esta me molestaba a mí, me mandaba mensajes y me mandaba fotos. Entonces obviamente cuando yo me doy cuenta y lo enfrento hay problemas con él. De hecho el día que yo salí de la prepa, yo no esperaba que mi papá llegará, yo no lo invite a mi graduación y él llegó así de sorpresa, nadie le había dicho y para nuestra suerte, justo ese un día antes de mi graduación se le acaba el trabajo donde estaba porque estaba en Guadalajara se le acaba el trabajo y se regresa el viernes y llega aquí el viernes en la mañana, cuando mi mamá se está arreglando y yo ya iba camino a la escuela para mi graduación y él no sabía. Entonces fue así como “¿Por qué no me avisaste?” porque llegó hasta con el jefe y la esposa del jefe y todo que nos invitaba a desayunar, y pues dice mi mamá que ya ni desayunó el jefe y que nada más ora sí que era un acto de presencia y se fueron y ya mi papá se empezó a arreglar la chingada. De repente lo vi llegar a la escuela y fue de “este que está siendo aquí” “¿Quién le aviso?” pero pues fue así como se le acomodo sin querer y pues obviamente el conflicto después no, es que porque no me avisaron que porque no me dijeron, pues porque no quiero, no te quería yo aquí, ¿Qué otra explicación quieres? Y me dijo muchas cosas también de mí, me echó en cara muchas cosas y de ahí para acá, yo no he tenido una buena relación, ni sana, ni cerquita de estar sana con mi papá y por algo que a mí no, pues no tenía por qué no, porque pues esta tipa no tenía por qué haberse metido conmigo y dices, pues son problemas de ellos, como pareja pero que si tampoco ellos saben solucionar y pues al final si te terminan llevando entre las patas.

Entonces échenle ese pinche problema, más que te molestan, más que la escuela, ¡no! Medio mundo dice, “la prepa fue mi mejor época de la vida” y para mí la prepa fue la época más triste y miserable de toda mi pobre vida, la época de donde si me dicen “¿Qué parte de tu vida no quisieras volver a repetir nunca jamás?” “pues des repetir toda tu vida menos alguna parte” sáltense los tres años de la prepa por favor, porque no quiero volver a pasar esa chingadera, o sea en la vida quiero volver a pararme ahí, de ahí no le he vuelto a hablar a nadie más que una sola persona y hasta la fecha pues ha sido mi mejor amiga y eso porque ella se salió en 2do semestre, entonces se cambió de carrera, se cambió de escuela y por eso creo que pudimos como seguir manteniendo la amistad porque de ahí en fuera con nadie más y lo mismo sucedió cuando entre a la universidad, empieza a haber otra vez problemas, pero pues ya en la universidad pude nivelar un poquito más mi manera de actuar porque deje de ser tan agresiva porque ya no era de a la primera o a la segunda te suelto un trancazo sino que ya era más como; primero ignóralo, ignóralo una segunda vez, no entiende a la tercera, contéstale, contéstale otras dos veces, entonces si no entiende y te sigue chingando ahora sí, entonces dices bueno.

A lo mejor tampoco era tan correcto pero ya como que podía darle una cierta tolerancia a las cosas, ya te hable una, ya te hable dos, deja de estarme chingando porque la tercera yo ya no. Me acuerdo que en la primera primera vez que me defendí así porque yo nunca me defendía cuando me molestaban. La primera vez que me defendí estaba yo en 3ro de secundaria y de ser una persona que no hacía nada, que lo único que hacía cuando la molestaban era ponerse a llorar; ese día me harté tanto que en cuanto el maestro se salió, me pare, el wey que estaba molestándome se sentaba hasta atrás, en la fila donde yo me sentaba pero hasta atrás pegado a la pared. Voltee y le dije “deja de estarme molestando”, yo ni groserías decía en ese entonces

y fue así de, “deja de estarme chingando o te voy a partir tu madre”, así literal y entonces pues todos así ahh, yo así de ohh porque pues yo no decía groserías, era si como bien tranquila, no hacía nada. Entonces todos así como, empiezan a hacerle burla a este cabrón. (Se interrumpe y alma dice “ahh que traes”) espérenme, dejen les abro a las gatas

**Julia:** desde hace rato estoy viendo cómo pasan

**Liz:** como se mueven

**Alma:** es que como les cerré la puerta, quieren salir, pero tengo una que es muy especial y no le gusta que las otras se le acerquen, a cada se está agarrando a trancazos.

Ah digo, entonces ¿en qué me quedé? ¡Ah si de este wey! Entonces fue como que pasó, me volvió a molestar, terminó de decirme lo siguiente, cuando me paro, me acerco y le dije “que me dejaras de chingar”, lo agarre así del cabello, lo levante porque estaba sentado y lo pegue hacia la pared y “déjame en paz” y se empieza a burlar de mi “ah que me vas a hacer pinche gordita”. Nombre ya me había colmado el plato, ese wey era nuevo o sea el primer año que convivía con nosotros, no llevaba ni un mes en la escuela y ya me tenía harta de que todo el día me estaba moleste y moleste y moleste y todos los apodos habido y por haber para gorditos ese wey me los decía a mí. Entonces ya me tenía tan harta que fue así de, hice la finte como de que le iba a pegar un puñetazo, hasta cerré las manos de que le iba a dar un puñetazo en el estómago, baja las dos manos el wey y se lo acomodo aquí, en la cara. Aparte de que le pegue, no le abrí el labio pero si se lo hinche, pues le azota la pinche cabeza en la pared. Entonces, santo pinche remedio; en su vida me volvió a molestar.

Entonces creo que de ahí fue como en la prepa empecé a ser agresiva porque me acordé de “ah con este wey me funciona una vez, igual y me funciona con los demás”, como que por ahí me volví agresiva no. Y te digo, ya cuando pase a la universidad fue como “ya no quiero ser así” porque pues a mí tampoco me gustaba ser así, pero pues dices te obligan a ser así, la gente te orilla, suena chistoso pero por ahí hay un meme que dice “quiero dejar ya de ser este grosero con la gente pendeja, pero es que la gente no coopera”. Entonces la verdad es que si o sea, por más que tú quieres cómo no hacer ciertas cosas, hay veces en las que dices maldita sea, tú me orillas a ser así, ya no quiero ser así, quiero cambiar pues como a nivelar un poquito más las cosas. Pero me siguió costando mucho trabajo, trataba de no darle importancia pero pues obviamente te pegaba. Y ahí fue cuando empecé más con problemas de depresión más, digo. Ahora lo veo, lo analizo después de la terapia que tuve y digo pues sí estuve en depresión en todos los pinches años que estuve también en la universidad porque en la forma en la que yo actuaba no te llevaba a otra cosa más que la pinche depresión. Era de mi casa a la escuela y llegar y has tu tarea y duerme, o si no tienes nada que hacer duerme todo el día y por cualquier cosita que te digan llora y yo así de, tamadre.

Entonces si estaba pero hundida en la pinche depresión. Entonces bueno, ahí fue cuando empezaron igual como les decía creo que a veces uno dice, estoy tratando con adultos y sale peor el asunto o como que, como les decía mientras más crecemos más encontramos la forma de herir más feo que es con las palabras. Y empezaron muchas cosas y otra cosa de las que me acuerdo mucho que fui ya cuando casi iba a salir, fue que empezaba yo a hacer un poquito más sociable, empecé a cómo a tratar de dejar de ya no tenerles miedo pues a los hombres cuando pasaba así por donde había muchos, me costaba todavía mucho trabajo pero empecé a convivir más con ellos. Yo toda la vida fue puras amigas amigas amigas amigas y los niños no, o sea háganse pa allá, por el pinche miedo que les tenía.



Entonces lo cual es raro porque cuando tenía amigos niños aquí en mi cuadra, aquí en mi cuadra casi tenía puros amigos niños y con ellos era diferente el asunto, a pesar de que de repente si me molestaban pero eran los primeros en defenderme cuando alguien a lo mejor llegaba a chingar, entonces la relación con ellos era medio extraña pero bueno, éramos amigos. Bueno, entonces a partir de ahí dije, igual y si puedo tener amigos niños a lo mejor no es tanto problema cuando aprendes a llevarles por donde no, entonces dije bueno. Empecé como a ver la manera de poder hacer amistades con niños que no, en este caso ya con chavos que no me causara tanto conflicto no. Y empecé de repente a tener éxito, entonces empieza uno a decir “a que chido no”, cuando las cosas te empiezan a salir bien pues te empiezas a motivar. Pues de repente empiezo otra vez así como a empezar a ser más sociable la fregada y me topo con unos tipos que a mí, bueno este wey me gustaba era uno amigo de unas de mis amigas y fue así de a este Oscar que la chingada, que me gusta, un wey medio gordito, de barbita, ojos claritos y pues a mí me gustaba el wey no, y mi amiga de “ay te lo voy a presentar” que no sé qué, que la chingada. Me lo presenta, el chiste es que vamos a tomar entre todos, me puse yo un poquillo mal que no me acuerdo de algunas cosas, un poquito nada más. Algo así como un lapso de unas dos horas que no me acuerdo que pasó y dicen que uno ya, yo sé que ya con unos tragos encima si soy más todavía sociable, más cotorra y de lo que normalmente soy. Entonces este, dicen que estaba yo ahí que picándole las costillas y que no sé qué tanto le decía y yo no me acuerdo, les juro que yo no me acuerdo entonces me lo encuentro unos días después y yo así de “ah, ahora no me vas a hablar, a chinga”, pues yo que hice, fue muy gracioso y total dije, bueno me funcionó, fue como de las primeras veces que con un alguien que me gustaba podía tener como una amistad y empezar a convivir. Entonces sin tanto pedo no, y yo creí que las cosas iban bien, sino que ya después de unos meses me doy cuenta que empieza a salir con unas de mis amigas, que dices wey o sea, si eres mi amiga y sabes que pedo hay cosas que no se hacen entre amigas, pero bueno.

Y un día íbamos a tomar en otra ocasión, ya eran más obvios y dije pues obviamente me dio así como otra vez la depresión y ahora me puse peda pero por esa situación y este, pues de todos modos se dio cuenta que obviamente era por eso no, entonces llegó un momento en donde estábamos todos sentados así en la mesa y uno de sus amigos de ese wey empieza a decir “ay mi amiga, es que que esperabas o sea era lógico que Óscar no te iba a hacer caso, o sea es que, pues las chavas como tú, pues es que es muy difícil porque pues no eres agraciada físicamente, estas gordita. Pues la única solución y la única manera que tú tienes para que un chavo te haga caso, pues es que le echas ganas a tus estudios, que consigas un buen trabajo y el día de mañana que llegues y te pares aquí afuera con un coche y traigas lana para invitar el pomo, ahí es cuando vas a jalar chavos porque pues eso es lo que les queda a las chicas como tú que no son agraciadas físicamente” y dije no seas mamón, en ese momento esta chava que según era mi amiga, y la otra chava que me lo presentó, los amigos de este wey que estaban ahí, otros chavos de mi salón que estaban ahí, todos le dieron la razón a ese pendejo y dijeron que efectivamente era la única manera en la que yo un día iba a conseguir poder salir con alguien o tener un novio y dije, no mames, yo no pude hacer nada, yo no pude contestar y lo único que se me ocurrió en ese momento pues obviamente fue ponerme a llorar y ponerme hasta la madre. Total que en ese momento, uno de mis mejores amigos ahorita, que lo amo con todo mi corazón, Abraham, ya se había salido de la universidad porque él se salió en 5to semestre, pero seguía frecuentándome de vez en cuando; ese día lo habíamos invitado a tomar, nosotros ya estábamos en 9no, 8vo 9no semestre algo así y justo después de todo ese desmadre él llegó, llegó porque salió de trabajar y nos alcanzó. Pues obviamente llega, me ve así, me dice ¿Qué pedo? Me salgo a la calle, empiezo a platicar con él; afuera me da como una pinche crisis, no sé cómo de ansiedad no se de lo que me pasó, me puse un poquito más histérica, me pongo a llorar más feo y de la nada y entre mi peda, salgo corriendo pues sin

pinche rumbo ni pa donde no, pues ahí tienen al otro tras de mí y ya fue por mi mochila, total que yo no tengo ese lapso igual donde no me acuerdo que pasó, solo me acuerdo que yo estaba afuera llorando con él y de repente cuando vuelvo a reaccionar, estamos en su casa, en la sala y su mamá me está dando un café y yo no me acuerdo ni que pedo como fue que llegamos ahí no, porque fue bien feo y hasta la fecha es algo que yo me acuerdo y digo “que poca madre de ese cabrón” y dije que pendeja me vi al no haberme defendido pero pues no tuve como, en ese momento, ni la lucidez ni los argumentos ni nada para decir “tas pendejo” .

Entonces, es bien feo porque fue otra situación que obviamente te marca y otra vez empecé, ¿dónde?, ella lo sabe, ya ni siquiera salgo, yo no soy de ir a fiestas hasta para ir a verla a ella y eso que vive aquí a unas cuadras, pasan pinches meses hasta años porque me volví de la, cuando entre a trabajar. Del trabajo a mi casa, de mi casa al trabajo, procurar no hacer amistades en donde ibas, no involucrarte con alguien y es bien feo tener que vivir así porque vives con ese pinche miedo constante de y ahora que me van a decir y ahora porque me van a molestar y ahora con que me van a chingar. Entonces es así de, y es bien feo tener que vivir así, se los juro, horrible horrible. De ahí viene todo el no quiero que me vean, no, quiero pasar desapercibida. Yo soy, siempre me ha gustado ver a las niñas que van a las así, todas bien arregladitas, con sus vestidos y que los shortcitos y que la chingada, yo no eh, yo me volví bien básica, vuélvete invisible: jeans, tenis y una playera y se acabó. Entonces no te maquilles o si te maquillas no te maquilles mucho.

Hubo un momento de, durante esto que les platico que Abraham me vio así toda desarreglada, y ay no, entonces fue así como “ven acá, te voy a arreglar que no sé qué”. Me maquillé, me peinó la chingada y eso fue algo que él y Lupita que me maquillaron, consideraron que hicieron algo, pues para mejorar un poquito mi estado de ánimo, pero no, fue algo que graciosamente causó en mí todo lo contrario porque yo llegué a mi casa, ese día después de la escuela, me senté así, en la entrada hay una biblioteca, me senté así en la biblioteca y me puse a llorar y dije ¿Por qué tengo, o sea qué necesidad tengo de que alguien más se preocupe así y me tengan ellos que arreglar a mí?” porque yo no hago ni siquiera eso por mí, porque estaba tan mal que ni siquiera hacía cosas tan sencillas como arreglarte para ir a la escuela, o sea y dices ¿Por qué no? Y no sé o sea.... Me costó mucho trabajo salir, el si me quiero arreglar pero si me arreglo atraigo la atención y no quiero atraer la atención; volvemos a lo mismo, a lo básico mis jeans y no te arregles. Entonces es como todo el pinche circulito que te cuesta un chingo salir y con el que sigo batallando de repente hasta la fecha.

Entonces es como bueno, si son cositas que te van marcando, que dices, ah pudo haber sido un evento al azar en algún momento de tu vida, pero chingate que si te marcó y ahora eso te lleva a actuar de cierta manera. Entonces si es todo un desmadre, entonces pues que le digo.

Y pues bueno, ya como cerrando con mi biografía que ya alargue un chingo jaja, pues ya lo último es que; en octubre entré a trabajar a un lugar donde me gustaba porque me estaba dedicando a lo que me gusta que es el marketing, el diseño porque yo hacía los diseños para, era una tienda de ropa es un (inaudible) es lo que les comente la vez pasada creo, que esta señora que es una tienda de ropa para gente de dinero, entonces pero pues yo me encargaba de hacer pues los anuncios de las ventas especiales de las promociones, yo llevaba el instagram, se hizo un nuevo instagram donde subíamos todo lo que pues ella mandaba al remate por así decirlo, porque pinche ropa carísima pero la mandaba según ella como a remate para que no se le quedara porque el almacén lo tenía hasta así de ropa que ya hasta se estaba oliendo fea de que no le salía, entonces empezamos como a buscar la manera de ya sacar todo eso que ella tenía ahí, e hicimos una cuenta de instagram alternativa para hacer

eso. Yo manejaba esa cuenta, yo subía todo, le hacía todo el contenido, este pues era creadora de contenido porque hacía así de repente tips que de, incluso Liz de repente le mandaba yo mensaje de “oye ayúdame, aquí como le hago porque no encuentro la palabra” o “¿esto se oye bien?”, porque empecé yo a hacer todo ese tipo de cosas pero me gustaba, me gustaba mucho lo que hacía en cuanto a lo laboral, lo feo era en cuanto a la convivencia con esta señora, que era una señora horrible que todo el tiempo era como. Les comentaba la vez pasada no, de “y ya probaste la dieta de no sé qué”, “deberías hacer el ayuno intermitente” y era todo el tiempo hacer así comentarios este pasivo-agresivos de que yo estaba gordita y era así como, maldita sea no. Y cuando se enojaba porque algo me salía mal uta, me barría, me trapeaba, me decía de cosas. Me hizo llorar un día y fue por algo tan sencillo como la comida. Me hizo llorar un día porque teníamos mucho trabajo; ella pedía la ropa, la ropa le llegaba de París, de Londres y de Nueva York. Entonces pide las cajas, le llegaban por paquetería y eran cajas con un chingo de ropa porque eran cajas así de este pelo, con un chingo de ropa y estaban bien pesadas; ese día estaba ella de malísimo humor porque le hablan por teléfono, la engañaron, le hackearon su tarjeta y no sé cuánto dinero le tumbaron. Tenía una socia donde había abierto otra showroom en el sur de la ciudad ahí en el pedregal y la tipa esta, ya ni estaba abriendo el showroom, nunca le dio dinero de lo que vendió y no le quería regresar la ropa y ese día se estaba peleando con ella y para el pinche colmo de males, las cajas que llegaron ese día eran tres cajas y las tres llegaron mojadas, la ropa venía mojadísima. Entonces es ropa que dices putamadre, hubo cosas que de plano se echaron a perder, entonces...ay perdónenme es que, ya me dio frío, ya va a empezar mi moquito, no estoy chillando es la gripa

**Liz:** vas a estar chillando por la ropa mojada, no pues no

**Alma:** y este. Total que pues estaba de malas, o sea traía un pinche humor de la chingada o sea, no la calentaba ni el sol, pero el hecho de que tengas un mal día no te da derecho de tratar mal a las personas y menos cuando están haciendo lo mejor que pueden para ayudarte. Entonces me salí con otra chava, nos salimos a tender la pinche ropa, subimos los racks, donde ella vive son departamentos pero están como enterrados están bien raros porque aparentemente yo entraba como a nivel, pero no, o sea los pinches departamentos estaban hacia abajo; entonces teníamos que subir al pinche estacionamiento, buscar, subir los racks que es un mueblecito las estas fierrito donde cuelgas la ropa, tuvimos que ir a, primero a la bodega a sacar unos racks, subir los rack a, armar y subir los racks y armarlos era un pedo, este subimos la ropa así, dar como tres o cuatro vueltas para subir la ropa, acomodarla, estarle dando vueltas para que le diera el sol por los lados porque no había como mucho espacio, como son puros pinches edificios pues no había como mucho espacio donde diera el sol. Ese edificio estaba chistoso porque estaba como enterrado pero los que estaban alrededor si estaban altos, entonces era de maldita sea tienes que buscarle por donde putas está el sol, entonces dices wey, estoy haciendo todo lo que puedo para ayudarte y todavía te pones mamona, entonces fue como chingada madre.

Entonces ese día de por si la chava que ella ya tenía como de planta que le ayudaba, este era muy especial y desde el principio fue muy hostil como que yo creo que sintió que uno le iba llegar a quitar el trabajo y es de esas personas que lejos de ayudar, te quiere meter el pie entonces por cualquier cosita estaba así como encima de nosotras no, de repente pues nos daba risa y nosotros le hacíamos burla que se enfade la jefa no, o sea pinche vieja, estas al mismo que nosotras pero te sientes jefa y vienes a estarnos regañando, entonces pero bueno. Esa mujer pues se encargaba de cosas de la tienda pero le llevaba también la casa y le llevaba pues todo lo económico de la casa, entonces ella se encargaba de que la despensa, que el

perro, que el gasto de no sé qué, que el gasto de no sé cuál; incluso gastos que hacía de la tienda los llevaba ella. Entonces este ella era muy controladora en cuanto a la comida, ella no, la señora esta nos daba de comer porque no había en donde ir a comer ahí, lo más cercano que nosotros teníamos era una plaza pero si nos hacíamos mínimo media hora en ir y venir y solo nos daba una hora, o sea ni una hora de comida teníamos, entonces no podíamos ni siquiera como decir “ah pues voy a comer y regreso”. Y luego por la zona pues es Santa Fe, está hasta la chingada, bosques de las lomas es bien caro, entonces hasta un pinche tamal te salía bien caro y dices no manches, para lo que nosotros, bueno lo que yo ganaba y luego que me gastaba en pasajes, todavía échale gasto de comida, estaba bien cañón. Entonces para empezar pues no había en donde no, entonces ella desde que entramos ella nos dijo “tú no tienes porqué preocuparte en cuanto a comida porque aquí vas comer, yo te voy a dar de comer, o sea tienes tu sueldo más tu comida y no hay problema” y dije bueno. Entonces tú te quedas con la idea de “pues que chingón” y ahí esta Liz que yo los primeros días estaba bien emocionada porque yo dije, “es que la señora es buena onda” porque esa fue la cara que me dio al principio no, “la señora es buena onda” “se preocupa porque estoy bien lejos” “me va a pagar bien y aparte voy a comer ahí” o sea estoy a toda madre y estoy haciendo lo que me gusta. Entonces yo estaba emocionada al principio y cual va siendo la pinche sorpresa cuando vas viendo cómo es realmente no.

Entonces ese día en específico como estábamos tan atareadas porque teníamos una venta especial en el shoerom en esos días, teníamos un bazar fuera, externo, dos bazares externos; la ropa llegó mojada, se estaba peleando con la otra señora y para el colmo el fraude de su tarjeta, entonces estaba que no la calentaba ni el sol y teníamos un chingo de trabajo para (inaudible) entonces yo terminaba haciendo como, hasta cosas que a mí no me tocaban como era planchar la ropa y planchar la ropa era una chinga como no tienen idea, planchar ropa es bien pesado y tiene de estas planchas que son de puro vapor que luego anuncian en la tele, esas chingaderas queman como no tienen idea, queman de la chingada, me quemé varias veces y era el puro pinche vaporcito y dices, así de pinche caliente estaba la madre esa. Entonces dices bueno, termino haciendo cosas que no me corresponden con tal de ayudarle, pues teníamos tanto trabajo que según ella planeó que para rápido hicieran de comer burritos. Bueno perenne... y bueno hace de comer los pinches burritos pero estábamos Andrea que le ayudaba con todo lo de cobranza, consuelo que le decíamos chelito que le ayudaba con la casa más que nada hacer limpieza y pues le ayudaba como acomodar las ropa porque ella ya tenía como más tiempo ahí, tenía un modo específico de acomodar la ropa y de repente a mí se me complicaba porque resulta que yo lo veía, la tela de estas de acá y no, venía de este lado porque la tela tiene esta diferencia, y así tamadre. O sea por cositas mínimas no, entonces luego no le gustaba como yo acomodaba la ropa según yo a lo que yo veía viendo como yo estaba acomodado, y resulta que porque la tela no era esa o no era esa marca, esa marca va acá, entonces yo decía maldita sea y chelito nos apoyaba más en acomodar ropa y así, dejar limpio el (inaudible). Estaba Araceli que le decimos cheli, que era la que se encargaba de todo y pues a cada rato procuraba como meternos el pie así como muy sutilmente, así como, “si te ayudo pero por atrás te chingo” no, así era, una persona fea y este, estaba el chofer, tenía dos choferes pero ese día nada más estaba Daniel y obviamente pues estaba yo. Entonces todos así de corriendo de un lado a otro, que si la ropa, que si vela a voltear, que si ahora baja la otra caja, que si...traíamos un desmadre, que si ahora súbete a embolsar porque acomodaban así los racks de cómo iba a ser la venta externa en los bazares y como iban a acomodar la ropa en el bazar y ya era llegar y embolsar y tenía un pinche método para todo no, era un desmadre cuando teníamos ventas.

Y este, entonces andábamos que si la ropa, que si la venta de Julieta, que si la venta de no sé qué y este, entonces nos manda a comer de dos en dos, siempre nos mandaba así también por lo del Covid y que no sé qué, que chingados. Pues comimos primero Daniel y yo que era el chofer y, no sé si estar, cuando yo llegué ya estaba el burrito hecho para cada quien. Nos los comemos y ya nos íbamos a ir y Cheli nos dijo “¿quieren otro?” y nosotros nos volteamos a ver y dijimos “bueno, pues si se puede”, entonces dice “ah sí”. Se pone a hacer el otro burrito, hace el burrito se lo da a Daniel que se lo acabó primero, ya casi se lo estaba acabando y me va sirviendo a mí el otro pero en ese justo momento van entrenado la señora a la cocina y me ve que yo estoy así sentada, mi plato no tiene nada y ya acabaste que no sé qué, que no sé cuánto y Cheli “no es que”, pero no le dijo nada, nada más fue así “no es que”; se para y me sirve el otro burrito y le dice “¿como? ¿almita no había comido?” y le dice “si ya había comido, pero es que le hice el otro”, “¿Cómo que le hiciste otro?” uta, el (inaudible) otro burrito y se puso todo el rato a estar fregando que ¿Cómo puede ser posible? Que es que, te estoy diciendo que era un burrito para cada quien, que no sé qué. Y lo primero que salió de su boca fue “como puede ser posible Almita si ve el tamaño de la tortilla, o sea no es un burrito es un burrote, o sea discúlpame pero eso es un atasque, o sea te estás atascando de comida” y me quede así de...se los juro que lo último porque ya me lo habían servido fue así como, pues ya comételo pero ni siquiera me lo comí a gusto, o sea fue como, ya no quiero ya déjalo, pero pues es que ya te lo sirvieron ya comételo. Entonces era como comételo porque ya te los hicieron, pero te chingo y te regaño porque te lo estas comiendo, porque nada más era uno, entonces es así como, mmtamadre y se la pasó todo el rato diciéndome que este, es que es un burrito bien grande. Ya hasta fui y le pregunte, porque ya había yo salido de la cocina, ya estaba haciendo otra cosa en la tienda y la señora seguía encerrada en su coraje de la comida, entonces se acerca otra vez a la tienda y me dice, “es que no, o sea, no puede ser posible Almita, es que de verdad yo ya hasta le pregunte a mi esposo si yo estoy mal, que no sé qué, pero no, es que él mismo me dijo que ni siquiera él que es hombre que come más se pudo comer dos, ¿Cómo puede ser posible que tú te lo comas? O sea, de verdad es que, es un atascon lo que hiciste” y yo así de, ya o sea, llegó un momento donde ya no pude más y lo único que hice fue ponerme a llorar por todo lo que me estaba diciendo, y le dije “sabe qué”, yo no quería llorar pero desde que dije la primera palabra, porque yo soy bien chillona, siempre ahí está Liz para que diga que si es cierto, yo soy bien chillona. Entonces desde la primera palabra que dije pues obviamente empecé a llorar y dije “discúlpame, yo tengo la culpa entonces, no vuelvo a aceptar aunque me vuelvan a ofrecer, para la próxima voy a decir que no” y se queda “espérame ¿Cómo que si te ofrecen o sea, tú no lo pediste?” y yo “no, cheli me lo ofreció”, “a es que ahorita va a ver porque a mí me dijo otra cosa, a mi dijo que tú se lo habías pedido, hasta cuando la regañe me dijo: pues que esperaba que le dijera que no” y dije ah, hija de la chingada , entonces esa cabrona cuando la empezaron a regañar dijo que nosotros le habíamos pedido otro y que ni modo que ella nos dijera que no, siendo que ella lo ofreció.

Entonces fue así como tamadre, pero pues mientras a mí la señora ya me había barrido, ya me había trapeado, ya me había dicho que si el atascon que si la chingada, que si como era posible, que si yo comía un montón, o sea pisoteada a no más poder, ya me había hecho mierda ya había yo chillado. Ese día yo estaba, le hablé a mi mamá incluso llorando y fue así de; mamá esto o sea ya estoy hasta la madre, una cosa es la explotación laboral y otra ya es muy diferente lo que esta señora está haciendo, me siento bien mal, la neta ni te extrañes si el día de hoy llego y te digo que renuncie porque no puede ser posible que por algo tan simple como un pinche plato de comida me traten de esa manera. Entonces dices, no manches y creo que, suena feo, ya después obviamente habló con esta niña, la volvió a regañar, estaban hasta por allá al fondo de la cocina, y hasta donde yo estaba se escuchaba el gritonerio pero pues al

final dije, ella se lo merecía porque ella fue a decir otra cosa que no era y mientras a mí ya me hicieran sentir como la peor pinche persona del planeta solo por haber comido una cosa de más. Entonces fue así como, tamadre y ese día fue como de, quiero renunciar pero no podía por otras cuestiones económicas y fue así como tamadre, me tengo que aguantar, es bien feo pero tan solo una de las cositas que, a partir de ahí empezó con el “haz probado la dieta de no sé qué y deberías hacer no sé cuánto” y yo así, tamadre ya me chingaste una vez por la comida y ahora quieres de a huevo de alguna manera que yo baje de peso, pues el problema es que yo estoy en una tienda de ropa para gente de la alta y estoy gorda. ¿Saben que hacía cuando había mucha gente? Me subía, me decía “vete al cuarto de Diego” porque su hijo no vivió con ella, solo viene de vez en cuando porque el chamaco estudia en E.U. Entonces el cuarto del dichoso Diego estaba solo y cuando había mucha gente, era como de “pero vete a trabajar allá arriba mejor, en el cuarto de Dieguito que nadie te molesta”. Me ocultaba para que la gente no me viera, era si como de ¡wey! y es algo que no lo entiendes en el momento y yo era como “a bueno, es que yo estoy entretenida otras cosas y aquí no hay mucho espacio” pero cual mucho espacio, si yo bajaba por cualquier cosa era como “ah sí sí, pero regrésate no” como que no quería que la gente me viera y era así como y dices; me hizo chillar por la comida, me chinga con que tengo que bajar de peso con sus pinches comentarios pasivo-agresivos y me hace trabajar arriba, o sea en el momento no te das cae el 20 hasta después y dices pues era porque por la imagen, estaba cuidando su imagen por que como va a estar atendiendo una tienda de ropa para pura talla XS que son así, una gordita porque las otras estaban flacas y estaban flacas como la chingada. O sea, la esa Cheli era así un palito, entonces dices tamadre, ahora entiendo porque ella es la imagen principal y la enalteces todo el pinche tiempo y a nosotras que estamos más llenitas es como Andrea te tienes que encargar, está más delgada que yo Andrea pero es una señora, la tenía así como en el rincón como que igual como que nadie te vea pero tú tienes que estar aquí porque pues tu eres la que cobra, pero pues a mí si podía, a mi si me mandaba a planchar o me mandaba a trabajar en el cuarto de Diego con la computadora pa ocultarme y que la gente no me viera, entonces dices, no seas mamona o sea.

Y ya o sea, un día decidí, dije; ya fue tanto y luego te equivocabas en una cosa y te sacaba lo de no sé cuándo, desde el primer pinche día que entraste a trabajar y te decía hasta de lo que no pero hazle ver a ella que se equivocó y utamadre, la señora se indignaba porque ella era prácticamente perfecta y tú estabas viéndote mala onda al hacerle ver que ella tuvo un error, o sea ella si podía decirte a ti, tienes mil errores y defectos pero tu dile a ella que equivocaste. Entonces ya llegó un día donde dije: no necesito esto, sabe que me hablaron del INE, que tampoco fue muy buena idea regresar pero me hablaron del INE y me insistieron tanto, que como la canción les dije que sí, pero no les dije cuándo, y cuando me di cuenta me llega un día un correo de que ellos ya habían hecho mi proceso de inscripción porque yo le dije que sí, entonces ellos subieron mis documentos, ellos hicieron todo y yo ya nada más lo único que sí fue presentarme y dije “wow”, o sea tanto era su pinche necesidad de que yo fuera a trabajar. Pero de alguna manera me hizo sentirme tranquila y tener como las bases para decir ¡no necesito lo que estoy viviendo con esta señora, adiós! Y solo así pude salir de ahí, entonces ya hubo un momento, ella no me quería dejar ir porque a pesar de todo, sabía que no iba a haber otra persona que le aguantara lo que yo le aguantaba y lo que yo hacía le gustaba, mi trabajo le gustaba a la vieja, la neta porque me siguió insistiendo que siguiera trabajando con ella a distancia pero dije no, porque incluso a distancia que los últimos días, las últimas semanas estuvimos trabajando a distancia, fue un pinche pelear constante porque no nos terminábamos de poner de acuerdo y dije, no. No voy a seguir batallando con lo mismo con esta señora, adiós. Y ya fue un día de, sabe que mis horarios no me dan para trabajar con usted también, con la pena adiós. Y hasta la fecha no he vuelto a hablar con ella y mi amiga

me dijo, la que trabaja ahí también, me dijo: ¿por qué no te regresas? Y yo así de, no. Perenne...

Entonces, pues bueno. Ese es como la experiencia más reciente de que alguien te esté chingando por tu físico, porque estás gordita.

**Liz:** la cara de Leo así “aaahhh”

**Leo:** pues es que no sé qué comentar, ni nada

**Liz:** yo tengo otra pregunta, que va de lo mismo. Porque platicamos mucho, bueno nos platicaste mucho sobre cómo era el vivir afuera, o sea escuela, trabajo, amigos y un poquito tú casa, pero eso, o sea ¿Cómo puedes sentir que afectaba además el llegar a tu casa? Porque digo, yo que te conozco sé que no era el lugar seguro, tampoco era llegar aquí y ya estoy a toda madre. Cuéntenos sobre eso un poquito, si quieres claro

**Alma:** o sea ¿Cómo? No entendí

**Liz:** aja es que por ejemplo nos decías como, en la prepa que llegabas y era defenderte y a tener que hacer lo que tuvieras que hacer para estar bien, pero eso era en la escuela y ¿Qué pasaba cuando llegabas a tu casa?

**Alma:** a bueno. Pues aquí era te digo, era como vivir una doble vida porque ya era la que no se deja, la que se defiende, la que no le gusta que le digan y aquí era como llegar y te dicen, agachas la cabeza y dices: a si es cierto, sí; y terminas hasta pidiendo perdón por cosas que ni tenías que haberlo hecho pero porque dices “como quiera allá afuera no me interesa estar bien con los demás” o sea, me vale madre porque son pasajeros y no sé si el día de mañana los vuelva a ver pero acá de este lado dices, hígole, pues es mi mamá la voy a seguir viendo toda la vida, es mi papá, al final vivo con ellos. Ellos me dan para la escuela, ellos me dan para comer para lo que sea porque te dedicas solamente a ser estudiante, a mi incluso cuando estaba en la universidad, no me dejaron ir, yo, mi idea era trabajar y estudiar y ellos no me dejaron, me dijeron así como “tu única obligación es ir a la escuela, nosotros te la estamos pagando y pues échale ganas”. Que chido porque si es una ayuda porque si es una chinga hacer las dos cosas, lo viví ya ahorita que estoy en lo del teatro y que tenía que estar trabajando y eso que a teatro nada más voy un pinche día y es como; el lunes me estaba ya muriendo, si es complicado y digo que chido si fue una ayuda, pero dices sí por eso tengo que aguantar el hecho de. Nos sentábamos a comer y mi papá, o sea si yo comía, a veces tenía un día de la chingada, de mucho tiempo mi conflicto ha sido con la comida también del hecho de, a mí no me gusta comer enfrente de los demás, nunca me ha gustado comer enfrente de los demás. Empezó yo creo desde estas experiencias que les digo, en la primaria donde me quitaban o habían niños que intentaban quitarme mi desayuno o que me decían de cosas por estar desayunando lo que estuviera desayunando, entonces desde ahí empezó mi conflicto de que no me gustaba que me vieran comer, incluso en la casa a veces se volvió como complicado porque mi papa es una persona también que le gusta estarte chingando toda vida, pero chingalo tú a él y se encabrona. Entonces llegó un momento donde mi conflicto por la comida ya era tanto que ni siquiera en casa me gustaba comer y yo llegaba, me sentaba a comer y me comía solo la sopa y yo le decía a mi mamá, ya no quiero, o sea ya no quería comer guisado, y era, ya no quiero y mi mamá y mi papá: “pues que pasó campeona, pues si tú te avientas hasta tres platos como puede ser posible que ora no quieres comer” y yo así, tamadre. Y es de no le puedo contestar nada porque si le contesto me meto en pedos porque es mi papá y tienes que aguantarte, tragarte cosas, quedarte con muchos sentimientos para no

tener problemas con, porque al final es tu papá. Y si alguna vez, por alguna situación con la pendeja esta, me echó en cara que si la ropa, que si la computadora, que si los teléfonos; imagínate, en mi mente fue de: “si le contesto ahorita lo que me está diciendo, que no me va a decir si ahorita me está pagando la universidad”, pues aguántate, no te queda de otra. Pues sí, evidentemente este tampoco era como, ya llegue a un lugar seguro, ya llegue a mi lugar feliz, no. Al contrario, hasta la fecha es...no quiero llegar a mi casa por favor. Entonces si es complicado porque mi hermano es 12 años más chico que yo, entonces yo tengo, voy a cumplir 30 y él apenas va a cumplir 18, entonces es como. En ese momento yo estaba en la prepa y él estaba en el kínder, no era como que tuviera yo a alguien con quien hablar tampoco, porque pues que me iba a estar entiendo mi pobre hermano, entonces por eso les digo ¿a quién agobiaba? Pues a la pobre Liz, ella la pobrecilla la que agobiaba porque yo siempre le he dicho para mi es una niña muy madura para su edad, siempre lo ha sido desde que estaba chiquita y muchas veces se lo dije, creo que incluso llegas a ser hasta más madura que yo porque siendo yo la más grande ella era la que terminaba rescatándome de mis pinches conflictos porque ya era tanto el pinche de que yo no podía con mi propia existencia, de que no tenía con quien hablarlo, de que no tenía que hacer, que no podía ir a terapia porque la terapia yo no podía pagármela, me la tenían que pagar y me decían que ¿para qué? Si yo no estaba loca, es como maldita sea ¿Qué hago? Y pobrecilla, era la que le tocaba batallar.

Entonces creo que eso fue como la manera en la que, de alguna manera la sobrellevaba. Si ella no hubiera estado neta les juro que yo no sé qué pinches hubiera hecho.

**Liz:** ah, yo no sé qué decir, amigos ayuda

**Julia:** no pues, es que igual es encontrarte estas redes de apoyo, porque igual me quedaba pensando ahorita que Liz te preguntaba esto de ¿Cómo era? O sea si ya nos contabas cómo era el tener que lidiar con todo esto, afuera de tu casa, o sea en la escuela, la prepa, todo y al llegar pues también era otro tipo de problemas pero pues con la misma, no se como explicarlo. Pero

**Alma:** dijera mi abuelito, es la misma puerca nomás revolcada

**Julia:** ándale. Y encontrar estas redes de apoyo, pues creo que, hijole no lo sé, te dan pa arriba, impresionantemente. Y pues igual lo ligaba muchísimo con lo primero que nos comentabas en la sesión anterior, de cómo igual incluso el activismo de cierta forma también te ha ayudado como si fuera otra red de apoyo de cierta forma. Entonces también que fue exactamente todas estas redes, todos estos apoyos, hasta qué punto has llegado

**Alma:** es que es lo que comentaba. Todos tenemos diferentes procesos y tenemos diferentes problemas y necesitas forzosamente agárrate de algo porque sino, no puedes salir de ahí, entonces empiezas agarrándote de una persona o de dos o a lo mejor de un grupo de amigos. Cuales, las que comentas, redes de apoyo ¿para mí quiénes eran? Liz, Abraham, Fernanda y Viviana. Eran las cuatro personas que a mí me rescataron y me rescataron en todo momento cuando yo necesitaba algo, a los cuatro pobres a los que yo agobiaba cuando tenía problemas, pero dices bueno al final la cosa era muy, yo sé que si en algún momento alguien lo necesita pues yo también estar ahí porque para eso estábamos y después empiezas agarrarte como dices de estas cosas, cuando empiezas a ver que hay gente que no conoces, que en la vida has visto pero que tienen historias similares a las tuyas y que te están contando ellos, su experiencia, en la manera en cómo salieron adelante o como es que lo sobrellevan; dices: “ah o sea, órale, no sabía que esto existía”, te digo, muchas veces lo que les comentaba la vez



pasada, creo que muchas veces lo que nos hace falta es información, lo que no tenemos es eso, información. Y entonces cuando empiezas a ver que si hay otras personas, que si hay otras historias, que si hay maneras de sobrellevarla, que no estás hundida puedes salir no hay tanto problema, dices bueno pues de ahí empiezo. Y te digo se empieza, lo chido de esto es que pareciera como viene en cadenita así como en cadenita de repente llega lo malo, también en cadenita te llega lo bueno, entonces empiezas a tener a una persona y de repente sale otra y de repente sale otra y de repente ya empiezas a salir a, pues echarle más ganas, pues si estar mejor a gracias a la gente y a lo que te está apoyando. Te decía ahorita mi red siguen siendo ellos, y pues ahorita teatro, toda la gente de teatro que me está apoyando

**Liz:** yo estaba pensando ahorita, porque mencionas todo esto, que al final de cuentas fue parte de tu red de apoyo y estaba acordándome de una vez que platicábamos después de que pasaste por terapia y encontraste, empezabas con el teatro, que platicábamos ¿te acuerdas? Que yo decía, “ves es que si había otra forma de ver las cosas” o sea si había esa otra cosa que te decía, no todo está tan mal. O sea, a lo que quiero llegar es que, porque esa pregunta igual se la hice a una chica de otra entrevista. Hoy desde el lugar en el que estás ¿Cómo...o sea cuando volteas hacia atrás y te ves, que es lo piensas? Teniendo en cuenta todo lo que te ha ayudado a estar en dónde estás y a ser hoy quien eres que puede probablemente ser que no es la misma persona que eras antes, ¿Qué piensas cuando recuerdas todo lo que hemos ido platicando?

**Alma:** pues solamente lo puedo describir una sola cosa que fue, principio de cuentas que yo no creía en mí pero que me di cuenta que soy más fuerte de lo que yo pensaba, porque dices wey no es tan fácil, ¡ay ahora si voy a llorar! No es tan fácil que pases todo lo que has pasado, que aguantes todos los comentarios, que aguantes todas las ofensas y que aun así estés aquí y estés haciendo lo que te gusta y que; a mí me dicen mucho algunos otros amigos que he tenido en el trabajo, así de: “wey es que te puede estar yendo de la chingada pero tu siempre tienes una sonrisa” y es así como, pues si, aprendes como a verle el lado bueno siempre a las cosas a pesar de todo no. Y yo creo mucho que si no hubiera tenido ese apoyo, yo si soy sincera en decirlo; yo creo que ya ni estaría yo aquí. El proceso emocional si me ayudó mucho, si me ayudó la terapia muchísimo porque dices wey, relájate o sea si tienes problemas pero no le des tanta importancia porque el pedo no eres tú, tu eres quien eres y se acabó; eres buena, eres talentosa, eres bien chingona para muchas cosas, el problema es que la gente todo el tiempo se la ha pasado diciéndote que no eres capaz, que no tienes el talento o que no tienes el físico, que no tienes la inteligencia porque vas creer en lo que la gente dice y no lo que tú estás viendo que eres capaz de hacer. Entonces cuando empiezas, también pareciera que no, pero incluso el salir de repente de tu zona de confort te ayuda porque dices: “ah chinga no sabía que podía hacer esto”.

Hace ocho días, tuvimos las clases estas de hip hop y dije “ah cabrón, yo no sabía que podía bailar eso”, pues que chido no. Incluso puse una foto en mi estado de whatsapp y puse “un pasito más afuera de la zona de confort y un pasito más del otro lado”, si te ayuda todas estas cosas que de repente vas viviendo, al final yo veo hacia atrás y digo, creo que si yo no me hubiera topado con todo ese, con toda esa gente, con todas esas situaciones pues no sería precisamente no sería lo que soy hoy; no sería una persona fuerte, no sería una persona que ve las cosas, lo bueno, a pesar de todo lo que te esté pasando y solamente puedo decir una cosa y se lo dije apenas a Andrea, mi ex compañera de allá de la Boutique con la que estuve hablando apenas y le dije: “pues mira que feo que la señora sea así, pero, o sea si me hizo mucho daño, me hizo ir a terapia” porque por ella empecé a ir a terapia, pero si pudiera yo decirle algo seria: “gracias porque me enseñó a saber qué cosas no quiero y no necesito para

mi vida, me enseñó la forma en que no le voy a permitir nunca más a las personas volverme a tratar. Entonces aprendes incluso a que hay cosas que son más importantes para ti como tu salud emocional, tu salud mental o sea eso es lo más importante para mí y aunque es difícil pues es una piedrita más en el camino y cuando aprendes que es así y que al final es un aprendizaje dices: no voy a permitir que esto vuelva a pasar. De ahí viene el aprendizaje, ya aprendí, no lo voy a volver a hacer.

Entonces, eso es lo único, el decir que chido puedo el día de hoy decir, que si soy una persona fuerte, que si soy bien chingona pa lo que yo quiera.

**Leo:** que chido, a mí la verdad es que, pues sí me impactó bastante pero estuvo bueno todo lo que nos contabas, me quedé en shock la neta, no sabía ni qué decir. Creo que sí me parece bastante bonito que lo hayas trabajado, pues sí, eso cómo darte cuenta, buscar estas redes de apoyo, estos apoyo a través de personas, la terapia y demás. Pues nada más, creo que. Es que no se ni que decir, pero sí creo que está súper cool la plática, bastante bonita también. Gracias

**Alma:** no, gracias a ustedes. Hay muchas personas que no tienen como esa paciencia no, de por lo menos escuchar, por lo mismo que decíamos, empiezas a contar algo de lo que te sucede y si dices: “a es que me pasa esto porque soy de tal manera”, no, es que el problema eres tú o es la forma en cómo te ves, es la forma o sea, es extraño, la gente se cierra muchas veces en decir, el problema es tu pedo, tu resuélvelo prácticamente, a mí no vengas y me digas tus cosas. Es feo porque si es, cuando necesitas a veces de las personas, las personas no están dispuestas. Para mí la verdad que ha sido muy chido poder platicarlo con ustedes y como les decía la vez pasada, está muy chido que haya gente que le empiece a interesar, que si se tome sus 5 minutos por lo menos para escucharte y tratar de entender desde otro punto de vista, habla mucho de la empatía de la gente que creo que es lo que nos hace falta mucho últimamente en este mundo, si fuéramos un poquito más empáticos probablemente pudiéramos vivir en un mundo mejor

**Liz:** Algo de eso habrá en la tesis, te lo aseguro

**Julia:** muy seguramente

**Liz:** con todo lo que nos platicaste, pienso mucho en eso, en cómo, como que las personas con las que te ha tocado (se interrumpe porque le hablan a Alma). O sea con las personas con las que te ha tocado encontrarte siempre ha sido como, pues es que desde tu lugar tienes que mostrar respuesta, o sea pienso en la maestra que no te preguntó cuál fue realmente el problema y solo se dedicó a decir, “es que porque les pasaste el número de los demás o porque le pasaste el número a tus primos” cuando fue de a ver “¿Qué fue lo que pasó?” primero que otra cosa. Pienso en los otros profesores que fueron de “es que tú eres violenta porque tú les pegas a tus compañeros” pero tampoco se pusieron a pensar en “es que me estoy defendiendo”, pienso en...acabo de recordar y ya se me fue, pues sigo es lo mismo, la señora “es que tú ¿Por qué pediste más comida” cuando hasta que fuiste capaz de decirle “es que me ofrecieron”, fue como de ah por ahí no va la cosa. Pero si me parece bien interesante, ya no es pregunta solo es comentario, me parece bien interesante como antes de poder escucharte, quiero acabar en lo mismo de lo que estabas diciendo. Se sienta el lugar en el que estas, dan por sentado el lugar en el que estas en vez de preguntarte qué, o sea ¿Qué está pasando?

**Alma:** creo que la gente se le ha vuelto más fácil el juzgar que el ponerte a pensar ¿Por qué suceden las cosas? Como dices, es más fácil, es más sencillo y pues es más cómodo para

todos, simplemente juzgan y no ponerte o poner tu cerebro a trabajar un poquito más y pensar ¿Por qué? Tan solo hacerte esa simple pregunta ¿Por qué? El mundo está muy feo la neta

**Julia:** no, y aparte es todo un proceso también el que se tiene que vivir, como el que todo, lo que nos has contado que igual sabemos perfectamente que igual hubo partes que no nos contaste y que obviamente hubieran sido también muy buenas pero solamente por el tiempo, pero con eso nos damos cuenta que tan extensas son esas experiencias para que estemos en un, para que la mirada sobre nosotros mismos cambie, entonces incluso la mirada de que ahora que ya tengo sobre mi misma es la misma que puedo proyectar en los demás, entonces si esta como muy bello, muy complejo todo esto, pero ay no sé, igual me quedo así como, como dijo Leo en shock pensando en muchísimas cosas

**Liz:** pensaba y a lo mejor ya no sé, o sea el miércoles hablábamos sobre una lectura donde, pensando en lo que vimos y pensando en el tema y pensando en todo lo que nos contaste, que hablaba sobre como las normas sociales son reiterativas, están una vez y otra vez y otra vez. Recordándonos como decía Julia justo, es que tienes que ser esto o es que eres esto, y es que eres el otro para tú te reafirmes a ti misma donde estás, que eres y por qué. Que era parte lo que nos decías, es que yo no me había detenido a pensar en que no es cierto, o sea que en realidad yo soy capaz de hacer muchas otras cosas que me han venido reiterando un montón de veces que no puedo y que no soy y entonces se juega este otro proceso del que habla Julia donde me detengo a pensar y ¿Por qué? ¿Por qué tengo que verme así? ¿Por qué los otros quieren que yo me vea de esta otra forma? ¿Para qué? Y pues ya en esta catarsis de cómo se configura todo esto y cómo se organiza pensándolo no solo en el tema sino como en todas las habilidades que puedes llegar a tener y relacionándolo también con el, si pero yo nací en este cuerpo, o sea yo no pedí nacer con este cuerpo y tampoco tendría que hacer algo extremo para modificarlo cuando su naturaleza es así

**Alma:** Así, exactamente. Mira parte de es que mucha gente cuando te ve da por sentado que eres gordito porque comes un montón y porque no haces ejercicio. **Saber médico** Cuando yo les enseñe mis fotos, incluso les puedo enseñar una de cuando estoy más bebé, dejen por aquí encontrar una, por aquí estoy con Tania

**Liz:** para que la conozcan dices

**Alma:** cuando era una pequeña pulga, ah chinga ya lo perdí, pues aquí estas tú también en esta foto

**Liz:** ay, no se ve

**Alma:** a ver deja la saco de ahí. Mis greñas ahí en esa foto, pero bueno. Esa de ahí es Tania cuando era una bebé y ay dónde está, acá esta Liz

**Julia:** ay no se ve

**Liz:** si soy yo

**Alma:** y pues ahí estoy yo. Esa greñuda de ahí soy yo. Yo siempre siempre, por que debo de encontrar una donde estoy más bebé, o sea no estoy gordita porque coma un montón y no haga ejercicio sino porque así ha sido mi complexión toda la vida, así nací, yo desde que nací era un bebé gordo, siempre he sido una niña gordita, siempre, toda la vida. Todo mundo hizo educación física, dices wey yo también entraba a la clase de educación física no me la

saltaba, te lo juro que no y siempre he sido gordita pero ¿Por qué? Por así es mi complexión y yo he hecho muchas cosas, desde que yo me acuerdo tengo memoria, creo que será a los 8 años a mí ya me traían en dieta y la chingada y nunca he podido bajar mucho de peso porque así es mi complexión, así soy yo entonces dices ¿Por qué tienes que asegurar o dar por sentado pues que estoy gorda porque como un monto y porque no hago ejercicio? La prueba está en que sigo estando igual y tengo tres meses haciendo ejercicio porque las pinches chingas que nos ponen en teatro están bien buenas, donde yo termino así mira, sudando como no tienen idea, hagan de cuenta que me echaron una cubeta de agua encima, de verdad se los juro. A mejorado si mi condición física en el sentido de, ya no me canso tanto cuando bailo, ya no me agito tanto pero mi complexión sigue siendo la misma no he bajado de peso, solamente en mejore un poquito como mi... ¿Cómo se llama?

### **Julia y Leo:** condición

**Alma:** aja mi condición porque ya no me canso tanto pero mi complexión, mi estructura física sigue siendo la misma, no bajo de peso. Entonces porque tienes que dar por hecho que a fuerzas es un pinche problema con la comida y con la falta de ejercicio. No te pongas a juzgar a la gente nomás así porque sí.

Y viene precisamente como dices, de todas estas pinches etiquetas que hemos tenido a lo largo de la vida, la forma pendeja que tiene la sociedad, porque es una forma pendeja la neta de clasificar a la gente. Por ahí hay una canción de hace algunos años de Natalia Lafourcade, que incluso dice que Marta hablando sobre la Marta Debayle, “que era una lombriz y que no dejaba de juzgar y criticar a las gente, dividirla, y decir que si Mexicanos, que si fresas, que si pobres” entonces es algo con lo que hemos vivido toda la pinche vida y que está bien cañón quitarla en la sociedad, pero que cosas como estas pueden empezar a hacer un cambio y desde donde empieza el cambio, desde ti mismo, donde te detienes a pensar y dices ¿Por qué tengo que sentirme mal porque no entro en tus pinches etiquetas pendejas? No, o sea no tengo porque forzarme a ser a fuerzas lo que tú dices porque tú crees que eso está bien, no está bien o sea, nada más porque se te ocurrió porque crees que es una forma bonita de clasificar a la gente, no está bien. Entonces cuando tú solita te empiezas a cuestionar ese tipo de cosas y empiezas a entender que no tiene por qué ser así, es cuando empieza el cambio y dices bueno, de ahí vamos empezando y a lo mejor nos va a llevar un montón de años pero por algo se empieza. Entonces por eso esta tan bien muy chido que pues exista gente que ya empieza a hablar de estos temas y que empiece a darse cuenta como les comentaba, una de las fashion blogger que me gustan, la tía Pris, hablar sobre la salud en todas las tallas, y dices pues sí, o sea no tiene por qué ser forzosamente que tu complexión decida tu salud o sea tu estado físico, no tiene por qué ser así porque no está ligado y cuando te empiezas a dar cuenta que de veras no está ligado porque puede ser una persona muy delgada pero con muchos problemas de salud o una persona muy gordita pero con una salud muy buena, dices; pues en donde quedo tu pinche etiqueta entonces. Por eso está muy chido que se empiecen a hablar de estos y me gusta mucho, esta chido aprender

**Liz:** Igual pensando en eso, hasta cuestiona todo esto del IMC, que era algo que también hablábamos en lo teórico del trabajo, como, existe el IMC pero ¿Qué pasa cuando alguien no lo cumple? Que es un poco de lo que vas, porque además, bueno digo si, aunque hay este intercambio el IMC lo creo un matemático, no era médico un matemático cuando estaba la segunda guerra mundial, haciendo como un análisis de los soldado buscando como la complexión del soldado americano ideal y entonces pues acotó esta serie de números y parámetros y todo, pero que además se acopló a la medicina, pero no la creó un doctor

**Alma:** tóns fijate, desde ahí estamos mal, vivimos atados a una cosa que ni siquiera la vio un experto en salud, ósea fue una persona que nada tenía que ver. A lo mejor también está mal como juzgar a la gente, pero dices wey si tú no tienes una especialidad en algo, no sabes en específico lo que estás hablando pa que te metes a hablar

**Annel:** Creo que igual me quedo pensando en todas las cosas que dice la OMS que justo es la organización Mundial de la Salud , pero la OMS también se puede equivocar, piensa en cuando en 1990 la homosexualidad era una enfermedad mental y es como pues no, después salió que no. La OMS se equivoca aunque sea una organización mundial y lo científicos mejores del mundo se equivocan y siento que eso mismo pasa contra la obesidad y muchos nutriólogos porque (inaudible) de la salud defienden que justo, que no por tener un cuerpo grande vas a estar enfermo y te vas a morir de diabetes o algo así, entonces con lo último que decías, me queda mucho pensando en que las mujeres no debemos delgadez a nadie y si no te gusta mi cuerpo pues no es tu problema y si en verdad te preocupa mi salud pues deja de criticar mi cuerpo y ese tipo de comentarios si de verdad te preocupas por mi salud

**Alma:** así es porque pues para empezar yo, ya llegó un punto donde dije, bueno ¿Por qué? No tienes por qué señalar a la gente como dices, juzgar de alguna manera porque no es tu cuerpo es como; no sé, lo ligo también mucho, siento que tiene que ver mucho con lo del aborto, o sea tú no tienes porque opinar sino tiene matriz chingada madre, la neta. Y a lo mejor sí, parte de coopera si intervienes en tal proceso, pero tú no eres el que lo va a sufrir, no vengas a mí a decirme. Tiene como un no sé, como que me suena lo que comentas ¿Por qué vas a venir tu a decirme sobre mi peso y sobre mi salud? O sea, enfócate en tu salud y déjame a mí en paz, mi proceso solo yo sé que pasa conmigo, con mi vida, con mi cuerpo, con lo que yo hago y no tienes porque llegar a venir a decirme si estoy bien o estoy mal. Está muy cañón, no está tan fácil hacer de repente entender a la gente sobre ciertas cosas y pues si como dices, hasta los mejores se equivocan, lo mejores tiene errores pero pues si ya nos dimos cuenta que algo no está bien, en nosotros está entonces el cambiarlo y decir esto no está bien, pues ya aprendí o vamos aprendiendo que es lo que está bien, pero mucha gente se casa con lo que ya está establecido y está bien cañón que le cambien ya las ideas, es como. México sigue siendo un país machista porque son ideas que ya vienes de hace añisimos y está bien cañón, o sea tan simple, nosotras tenemos un ejemplo en la familia que ya no le vamos a cambiar sus ideas y dices uta. Son un trabajo, te va a costar cambiarle la idea pero bueno.

Mientras nosotros que vamos en el proceso aprendamos y vemos que hay otras maneras de ver las cosas creo que de ahí va a empezar a fluir más la situación y a cambiar en algún futuro, ojalá.

**Julia:** pues, ¿no sé si alguien más tenga alguna pregunta? O algo para ya ir cerrando tal vez

**Liz:** para ir cerrando no amix, yo tengo ganas de seguir chismeando

**Julia:** yo también la verdad

**Liz:** es que pensaba en ahorita que hablamos de todo esto, nosotros en algún momento hablábamos o vimos algo que son las relaciones de poder, como quien está arriba, quien está abajo, quién ejerce presión sobre quién. Si hablamos de machismo, hombres sobre mujer, si hablamos de la medicina, doctor sobre paciente. Entonces pensaba en otra entrevista que tuvimos sobre cómo con toda la historia que nos contaste yo creo que el 80% de las personas que llegaron a decirte algo eran hombres y fue algo que hablamos con otra chica, es que las personas que me molestaban eran hombres y ¿Qué pasa entonces? ¿Qué se está jugando en

esa relación? Donde ellos, no todos porque no puedo generalizar, a veces a algunos se sienten en este lugar de, es que yo te puedo señalar porque tú tienes un cuerpo que no cumple con estos parámetros. Pero entonces vuelvo a pensar y ¿para qué quieres que cumpla con? Y digo no sé si eso sea algo que pasaste algún momento en tu proceso, bueno ¿y para que me están criticando? ¿Qué quieren de mí? Pienso entonces en lo otro que hablábamos en la tesis sobre el mercado no económico sino el mercado de lo deseable hablando en estas cosas de género y me acuerdo de lo que te decían por ejemplo el wey de la universidad, es que entonces tu si no tienes físico para ofrecer, tienes que ofrecer dinero, tienes que ofrecer status de pues tienes que echarle ganas para traer carro y traer varo para invitar. Y digo que onda con esto, me causa acá un conflicto bien denso de cómo puede ser posible que todas formas tengas que ofrecer algo

**Alma:** aja entonces, creo que ahí nos damos cuenta que viene como ligado toda esta parte del machismo con todo lo demás que vamos viviendo porque precisamente como dices, la mayor parte de mi vida los que me han molestado son hombres, yo no digo que no ha habido mujeres porque también había mujeres que me molestan, pero la mayoría han sido hombres de ahí viene mi miedo a los pinches hombres y al decir no quiero ni que se me acerquen, no quiero pasar por donde hay muchos porque ya sé que...perdón es que me llegó un mensaje, me está acosando un ex compañero, antes ni me hablaba y ahora me manda mensaje de “¿Qué ando haciendo? ¿Qué cuando las chelas?” ora, disculpa mi agenda me lo impide.

Esto va ligado, o sea siempre siempre han sido los hombres y como dices, precisamente porque uno no cumple con sus expectativas y con sus estándares y decir bueno, para que ¿pa que chingados? Yo que necesito, creo que es parte de también ha sido de mi proceso mucho tiempo sufrí, intente cambiar mi cuerpo haciendo, haciendo ejercicio, a pesar de que yo no me sentía mal y que no me siento mal, pasando por proceso, proceso hormonal estar en tratamiento y la chingada para intentar de cambiar porque en algún momento mi objetivo fue agradarle ¿y a quién? Al pinche vato y dices ¿pa que chingaos? Ya cuando lo piensas desde el otro lado dices ¿Cómo por? Qué necesidad tengo yo de cambiar para que tú me aceptes. Lo que comentaba Annel, es mi cuerpo si no te gusta es tu problema, no mi problema, yo no tengo porque cambiar lo que yo soy porque a ti no te gusta y ya cuando lo empiezas a ver desde ese punto dices, que pendejez, ese pinche (inaudible) de decir “ah cabrón por ahí no iba el asunto” y entonces ya empiezas ahora si enfocarte a ti, que creo en el punto en el me encuentro ahorita de decir “yo me estoy enfocando en mí, en lo que a mí me gusta, en lo que a mí me hace feliz, en lo que a mí me hace bien y lo que opine la demás gente, la neta me vale madre” porque es mi vida, es mi proceso, es mi cuerpo y es, soy yo. Ya lo demás si a ti te gusta o no te gusta, si te parece no te parece, hójole ahí va sonar bien grosero, pero dice un chiste ahí está la vaca mide dos metro por 1.20, si te gusta que chingón y si no, adiós, o sea no me interesa lo que digan.

Creo que si, todos llegamos en algún momento a ese punto de decir, ya no me interesa, no voy a hacer las cosas por lo que los demás dicen, la gente va a ser más feliz tan solo con ella misma, o sea va cambiar mucho la actitud de muchas personas y vamos a aprender a ver las cosas muy diferentes.

**Liz:** bueno, ¿alguien tiene otra pregunta?

**Julia:** yo tengo muchos, pero no lo sé, a lo mejor y, ah no lo sé. Es que igual pensaba hasta en una tercera sesión pero no lo se

**Alma:** si si quieren

**Julia:** no sé si de por el tiempo o no se

**Alma:** Pues si miren, yo les dije la vez pasada yo por mi no tengo tanto conflicto. De hecho la idea a mí me hubiera gustado más que yo hubiera ido otra vez a la escuela, pero bueno mis posibilidades económicas ya no me lo permitían pero igual y si puede seguir siendo por zoom sin problema nada más que yo siempre preferiría que fuera como en la nohecita por todo lo que tengo que hacer durante el día, precisamente para que no interrumpen pero si quieren otra sesión yo no tengo problema

**Julia:** Pues yo creo, bueno, yo no sé, ya estoy abriendo mi bocota verdad, pero una disculpa de antemano pero no sé, es que si siento que salen muchas cosas y no se tal vez en el diálogo y a lo mejor con esto ya basta u otra pero no se a lo mejor y hasta ahorita o hasta aquí podríamos hacer un cierre y ya en lo que pensamos si es prudente una tercera

**Liz:** aja porque yo siento y pienso que la siguiente ya no sería tan en onda de entrevista o sea ya sería más el chisme la verdad, pues sí entiendo que desde tu lugar tienes mucho más cosas que decir pero ahorita ya estamos como que así “yo pienso esto, yo pienso lo otro, y si y no” “cuéntame sobre ti” porque pues ya nos contaste

**Julia:** si si, por eso igual lo pensaba por ese lado entonces mejor sería como de otra forma

**Liz:** pero pues si ósea, si quieres seguir chismeando la neta es que por mi esta

**Julia:** bueno también, sigo pensando pero no sé, mejor hasta aquí y ya a lo mejor nos vamos comer

**Liz:** aja seria otra, ahora que cerremos este proceso de entrevista digamos, el de tesis. Yo creo que lo último que preguntaría y eso porque lo aprendí de Annel es ¿Cómo te sentiste con las entrevistas?

**Alma:** pues bien porque como te decía no es tan fácil encontrar una persona esté dispuesta a escuchar tus historias y lo más importante sin juzgarte, es bien difícil que encuentres una persona que esté dispuesta a escuchar sin que del otro lado esperes que te juzgue y te diga que tu veas que estas mal en esto, tu estas mal en el otro. Entonces yo me sentí muy cómoda porque no fue tanto una entrevista sino para fue una plática normal, o sea simplemente contarles mi historia y que ustedes la recibieran de buena manera pues es muy chido es parte hasta de, como yo le dije en algún momento a Liz, “va a ser hasta terapéutico” y la neta si lo fue porque es como también liberarte de cosas que traías ahí guardaditas y que no tienes a quien decirle. Que si tiene ahorita en este momento la oportunidad, pues órale y te vas como hasta liberando de cosas que traías allá dentro como de primo hijo de la chingada

**Liz:** no sabía

**Alma:** O sea te sirve la verdad es que me sentí muy cómoda. (Inaudible) porque todo el proceso emocional que viví me lleva ahorita a poder platicarlo con ustedes sin que me cause un conflicto como lo hacía antes. Por eso me sentí muy a gusto también, pero si yo me sentí muy bien, me sentí muy a gusto, les digo no fue tanto una entrevista sino para mí fue como una plática entre amigos donde me escucharon y ya. No hubo nada de juzgería

**Julia:** no, para nada. Pues nada, yo creo que nada más queda agradecerte infinitamente por todo lo que no has comentado, por todo tu tiempo, por el espacio, todo todo la verdad, yo

estoy maravillada con todo lo que nos contaste la verdad sigo en shock con tantas preguntas que me surgieron pero pues igual hay de todas formas nos seguiremos viendo

**Alma:** si, ya saben que sí, yo no tengo problema. Digo parte de lo que les decía mi proceso me ayudó a que, algo que me costaba mucho que era antes a ser sociable, pues no me costó, digo no sé a ustedes, creo que el día que llegue con ustedes ahí a la escuela fue de “a qué onda” relajada porque ya trato de ser así, quiero cambiar esa niña que estaba ahí todo el pinche tiempo teniéndole miedo a la gente, en ese proceso andamos

**Leo:** igual yo agradecerte bastante porque estuvo bastante chido, igual y si quieres, oh bueno me siento en la obligación de regresarte lo del trabajo cuando ya lo terminemos, super cool. Pues igual aquí tienes un amigo, estaría chido juntarnos para un pulque. Liz tiene los contactos ahí de facebook

**Alma:** muchísimas gracias, igual cualquier cosa que necesiten pues aquí andamos. Fíjense que a pesar de todo lo malo que me ha pasado en toda la vida siempre he sido una persona que procura ayudar a los demás y ser buena gente siempre toda la vida, considero que siempre he sido buena persona y me gusta a pesar de todo con las personas que conozco. Me gusta cómo tener una buena relación y echarle ganitas y lo que se pueda apoyar, adelante entonces igual tengan por ahí en cuenta que si hay algo en algún momento me necesitan no hay problema. Que chido que, que padre que me digas eso de que tengo un amigo, tengan también en cuenta que conmigo pueden tener una amiga

**Liz:** qué bonito. Qué más, hace rato no lo hicimos nos fuimos directo a la platicada pero pues, hoy estuvo Annel que no la conociste en persona amix, pero también es parte del equipo, también es nuestra amiga

**Alma:** Hola

**Annel:** pues me dio gusto aunque sea conocerte por zoom espero algún día sea en persona. Muchas gracias igual por todo, por la plática estuvo muy bonita, gracias por la confianza

**Alma:** no al contrario, les digo muchas gracias a ustedes porque pues también es parte de su tiempo, y como le digo él, a lo mejor para muchas personas tampoco es fácil el estar del otro lado y de repente escuchar sin emitir siquiera una opinión. Entonces la verdad es que muchísimas gracias por eso y pues igual cualquier cosa que necesiten, necesiten aquí andamos

**Julia:** pues bueno, creo que ya es todo amixes

**Alma:** ¿Cómo?

**Julia:** creo que ya es todo, no sé si haya algo más por agregar o ya nos vamos

**Liz:** Creo que ya

**Julia:** pues vale

**Alma:** bueno, me parece perverso. Entonces ahí nos ponemos de acuerdo, el chisme

**Julia:** si, si



**Leo:** claro

**Liz:** además ya sabes cómo llegar a la UAM

**Alma:** en algún momento iré tal vez a alguna otra clase presencial con Cinthia

**Liz:** pues sigue dando sus clases y todo, es que a mí me llegan los mensajes del grupo de coro y ahí, “clase hoy no porque” apenas puso que la vacunaron y se enfermó y se sentía mal

**Alma:** se supone que las clases presenciales son lunes, miércoles y viernes. Igual en alguno de esos días por ahí voy de metiche y los veo

**Liz:** ya vemos porque pues el siguiente tri, por lo que estábamos platicando apenas ya va a durar como, no va a durar menos pero ya vamos a tener menos clases, se supone que ya, como todo va a ser escritura y todo lo de la tesis, van a ser más cortos los seminarios, no sabemos que nos depara el destino

**Alma:** éxito, mucho éxito es lo que les depara

**Liz:** yo no te había dicho nada pero yo estuve feliz porque nos hayas ayudado y sabes que te amo mucho y te lo agradezco profundamente porque pues es muy importante para mí este trabajo. Y a ser parte de a las personas que son importantes, o sea si de por si el trabajo es en sí valioso y sustancioso, el hecho de que alguien que yo aprecie pueda estar dentro de ahí y pueda ayudarme a hacer un cambio desde mi lugar, a lo mejor desde el lugar académico, psicológico, social, no sé, porque es algo que todavía estoy averiguando ¿Para quién voy a escribir? El que alguien que ha sido tan importante, forme parte y me ayude y comparta esto pues mucho más grande de lo que podría haber sido...gracias

**Alma:** no de que, sabes que siempre voy a estar ahí, siempre siempre yo también te amo mucho

**Liz:** ay, bueno ya

**Leo:** pues va, ahora si me voy, hay que cenar porque ya es bien tarde

**Alma:** a mí también ya me vinieron a hablar como tres veces a qué horas a cenar

**Liz:** a mí no me han hablado pero ya tengo hambre

**Leo:** x2

**Alma:** que horror estar enferma

**Julia:** pues ojala te recuperes pronto

**Alma:** ay gracias, ojalá que sí, porque si no el domingo voy a estar ahí muriendo con mis mocos y asfixiamiento con el baile

**Liz:** y la cantada

**Alma:** ay sí, no cállate que también vamos a tener, nos dijo el director que igual va ser un workshop pero de puro canto ¿Quién sabe cuándo? Pero

**Liz:** mientras no tengas gripa todo bien. Oye, bueno no sé si sea buen momento para preguntártelo pero ¿Qué días van a ser la puesta en escena? Sé que es en octubre pero no tienen fecha todavía o sí

**Alma:** no, todavía no tenemos fecha pero sí tiene que ser en octubre sí o sí porque no se si te platicue, les platicue el estreno se va a hacer en el teatro del Centro cultural IBIME el de Ecatepec y tiene que ser forzosamente en octubre, todavía no tenemos fecha pero en octubre porque en noviembre se hace un concurso de, que es como una especie de, como si fueran los Oscar pero para puras academias de teatro, entre academias amateur y academias profesionales, entonces quieren llevarnos a este concurso con la obra del gran showman

### **Primera entrevista de Glo**

**Annel:** No sé si quieran que nos presentemos primero para que sepa nuestros nombres.

**Julia:** Hola, mucho gusto. Yo soy Julia.

**Liz:** Hola, yo soy Liz.

**Leonel:** Y yo soy Leonel. Igual mucho gusto, muchas gracias por acceder.

**Gloria:** Hola Leonel, hola Julia. Yo me llamo Gloria y bueno, nos vamos a conocer un poquito más aquí en la entrevista.

**Annel:** Bueno, igual creo que primero te quisiéramos preguntar ¿por qué te interesó participar en nuestro trabajo?

**Gloria:** Bueno, más que nada me considero una mujer feminista y también que está muy a favor del *Body Positive* y del amor propio, entonces creo que es algo muy importante hacer más consciencia sobre los diferentes tipos de cuerpos y de que no hay un estándar, entonces por lo que me platicó Annel, me interesó mucho y creo que se puede sacar una plática muy interesante y pues me gusta mucho hablar, entonces pues por eso.

**Julia:** Y bueno no sé desde cuándo te empezó a interesar está onda del *Body Positive* y todo esto.

**Gloria:** Pues no tiene mucho tiempo la verdad. Yo creo han sido los últimos 2 años, quizá un poquito después de la pandemia que empecé sobre todo a aceptarme a mí misma y pues una empieza a querer aceptarse a una misma y a verse en el espejo y pues no estar señalando cualquier defecto que uno puede encontrarse. Entonces yo diría que los últimos dos años. Me hubiera gustado a lo mejor que cuando estaba en prepa o incluso más joven hubiera tenido esos conocimientos, pero pues no fue así. Pero lo bueno es que he encontrado eso del *Body Positive* y el amor propio y eso me ha ayudado más a aceptarme a mí misma.

**Leonel:** Esto va a ser como un revoltijo, vamos a estar así como preguntando todos, una disculpa pero ¿cómo fue ese acercamiento, fue a través de redes sociales o cómo?

**Gloria:** Fue a través de redes sociales. La verdad es que yo consumo mucho YouTube, entonces hay una youtuber, no me acuerdo exactamente el nombre ahorita pero esta chica tiene una serie que se llama *Inbetween*, y prácticamente hace reviews de reseñas de ropa pero para chicas en tallas más grandes, o sea talla de mediano a extra grande o así. Y entonces, ella habla mucho del amor propio y por eso fue que empecé a consumir, sobre todo porque empecé a ver reseñas de ropa internacional que uno pide como *Shein*, pero pues verlo en un cuerpo que es similar al tuyo, pues te da una realidad de cómo se te pueden ver las cosas, entonces pues fue por eso que descubrí más sobre el amor propio, por YouTube y por esta chica que empecé a ver.

**Liz:** Preguntó algo

**Gloria:** Sí, definitivamente. Creo que más que nada, me ha ayudado o lo que solía hacer antes era pues me voy a comprar esto y ahorita no se me ve bien, pero si pierdo peso se me va a ver bien y lo dejaba en el clóset y tenía prendas ahí que estaban nuevas y que no había

podido usar, porque pues no llegaba yo a esa meta que tenía en la mente este de pérdida de peso, entonces empecé a decidir: Okay me voy a comprar ropa pues que sí me quedé, que se me vea bonita, que sea de mi talla y o sea, no importa que a lo mejor lo compré en una talla grande y no en una talla S, porque pues de todos modos se ve bien, entonces fue sobretodo empezar a hacer esos cambios y dejar de comprar ropa para cuando pierda peso, o sea ya no hago eso la verdad.

**Liz:** Preguntó algo.

**Gloria:** Sí sobre todo aquí. Mira, te voy a poner el ejemplo: hace unos dos o tres años, bueno quizás antes del Covid, iba a haber una graduación de un familiar de mi tía, entonces fui a *Forever 21* a querer comprarme ropa, porque no había llevado nada y la talla L que aquí sí me queda, no me quedaba y no había tallas más grandes. Entonces sí fue algo muy frustrante, porque yo le decía a mi tía: es que en Estados Unidos esto lo encuentro hasta la talla XXXL, o sea, la que te imagines y de hecho las tallas grandes pues son las que más se quedan, porque pues obviamente la gente allá está como entre S y M y pues acá hay mucha variedad, porque pues hay mujeres de todo tipo de cuerpos y en México no. Entonces, es lo que yo le digo: es que allá una talla M, es como una talla S y una talla S es como una extra S, o sea sí vienen muy diferentes las tallas, no se compara tanto como a el continente asiático y toda la moda asiática, porque si vienen mucho más reducidas, pero sí, definitivamente la ropa está más chica y sí me he dado cuenta de eso.

**Liz:** Comentó algo.

**Julia:** Pues yo igual como siguiendo esta línea del comparar pues estos distintos lugares de Estados Unidos y México, que es una rotunda comparación infinita, pero no sé, yo creo que lo dejaría más al aire, así contigo de ¿qué es lo que más podrías observar en cuanto a estas comparaciones?

**Gloria:** Lo que más podría observar, es que influye mucho la percepción de la gente. Aquí en Estados Unidos te puedes poner lo que quieras y nadie te va a juzgar. Te puedes ir con pijama Walmart y nadie te va a decir nada, entonces siento que en México cómo te ven, te tratan y si no vas bien vestido a una plaza, no te quieren atender, no te quieren vender. Y sin embargo, aquí hay gente que tiene mucho dinero y se visten pues muy básico, realmente ni siquiera con ropa de marca y pues no, nadie se fija en eso, ni les hace el feo, ni nada. Entonces, en cuestión de mujer, pues aquí hay mucha más libertad, de que en época de verano te puedes poner ropa de tirantes, shorts chiquitos y nadie te anda chiflando. Es inevitable que te miren, porque pues nosotras las mujeres también miramos a hombres o dependiendo nuestros gustos, pero nunca te van a faltar al respeto o a chiflar o a querer tocar. Entonces, al venirme yo a Estados Unidos me empecé a soltar un poquito más, a vestirme de una manera que no me vestía antes, porque pues en México siempre era como cuidarte y que no te pongas falda corta porque pues te están gritando cosas y es que para que te la pusiste, cuando en realidad tú te puedes poner lo que quieras. Y aquí en Estados Unidos siento que es mucho más, o sea tú puedes ver a una persona con la misma prenda en talla S, a la misma prenda con talla XXXL, y las dos se ven bien, que sí influye mucho la seguridad de cada persona, eso sí es cierto, pero en México sí como que hay mucha mucha gordofobia, entonces sí ven a una persona, no es lo mismo una talla S a lo mejor era una talla XXL, que no sé si en México existe realmente la talla como tal, porque no la he visto en mujeres, pero pues dicen cosas como que es una ridícula o cómo se va a poner eso, alguien dígame algo, pero pues no, acá si es mucho más abierto, mucho más liberal con ese tema.

**Leonel:** Entonces, ¿digamos que hay menos prejuicios, menos estereotipos hacia las personas con cuerpos gordos en Estados Unidos que aquí?

**Gloria:** Sí, también o sea yo cuando he regresado a México, no estoy diciendo que no veo gente llenita o que está en tallas grandes, pero si veo muchas más mujeres en tallas chicas o tallas medianas, es muy raro ver este pues tallas muy grandes. Pero acá en Estados Unidos sí

se ve mucho, entonces pues también por eso el mercado se expande a las necesidades que tienen las personas, entonces creo que es algo que hacen algunas marcas acá. Sé que también lo llegan a hacer por estrategia, como *Calvin Klein* que sacó sus modelos en unas tallas más grandes y muchos la criticaron, pero pues al menos ya están haciendo algo para ser más incluyentes con todos los tipos de cuerpos. También por ejemplo, no sé si en México ocurra lo mismo, pero cuando compras en línea hay una marca que se llama *Old Navy* y le puedes seleccionar en qué talla quieres ver la ropa. Entonces sí yo le pongo talla L, las modelos que me van a mostrar van a ser modelos que estén en la talla L, entonces me da una perspectiva más adecuada a lo que yo voy a comprar y cómo se me va a ver, entonces creo que eso también es un progreso que se está haciendo acá, digo no te podría decir si en México existe como tal eso, pero sí es algo de lo que me he sorprendido acá, que puedes buscar cómo se le ve la ropa también.

**Liz:** Preguntó algo.

**Gloria:** Vengan a comprar ropa acá, jajaja.

**Liz:** Preguntó algo.

**Gloria:** Sí, sobre todo pues darte cuenta que no tienes que ser una talla S o XS para que algo se te vea bien, o sea obviamente son modelos que tiene estándares que cumplir, pero pues son estándares más realistas, entonces pues sí ayuda muchísimo a aceptarse a uno mismo, que yo sé que eso viene ahora sí mucho de la persona, que influye en cada persona, puede otra persona incluso estar viendo lo mismo y esa misma herramienta no le funcione, pero pues en mi caso sí me ayudado, la verdad.

**Julia:** Bueno, hace ratito nos mencionabas que no tenías mucho ya inmersa en este movimiento, como 2 años recuerdo que mencionabas, pero ¿qué es lo que te hizo entrarle? o sea, como tal sabemos que es todo un proceso el que hace que te metas, ¿no?, pero un poquito ya pues adaptado a tu persona ¿qué es lo que crees que haya sido ese punto crucial que hayas dicho wow, me interesa estar aquí?

**Gloria:** Yo creo que más que nada fue el decir: ya no tiene que importarme lo que digan los demás de mi cuerpo y tiene que ser lo que pienso. Yo he llegado a platicar con Annel y con su hermana, porque tenemos una relación muy cercana, entonces a veces estar hablando de tu peso y de cómo te ves y de cómo te sientes, no lo puedes hablar con cualquiera, porque pues te puedes sentir juzgado, entonces pues teniendo personas con quién lo puedas hablar es muy bueno porque pues te ayuda a ti mismo. Entonces, yo les contaba que cada vez que yo iba a México me sentía mal con mi peso, porque yo sentía que no estaba en los estándares y por ejemplo, te digo esa experiencia de que no podía comprarme ropa allá, porque no me quedaban las tallas, entonces sobre todo eso. Y también que de mi propia familia me llegaban a hacer comentarios de: ¡Ay, es que ya subiste más de peso!, ¡Ay, es que sí bajaras de peso te verías más bonita! o cosas así, entonces empezaba a aceptarme y a quererme yo misma y a decirme: es que sí me veo bien así, es que yo me siento bien así. Obviamente en temas de salud pues eso ya es otra cosa diferente, no estoy diciendo que apoyó el sedentarismo y el no hacer ejercicio y eso, pero obviamente es tú cómo te sientes y que estés en un índice sano, entonces sobre todo fue eso. Y realmente aunque fueran palabras de mi familia, sí darles importancia porque si te importa, pero ya no la misma importancia, o sea y también pues sabes a quién preguntarle, porque yo soy una persona que si digo: ¡Ay, qué me pongo! y por ejemplo, pues le tengo mucha confianza a mi tía y le mando fotos y me dice que se me ve mejor. Entonces pues confiar en alguien, porque sabes que te va a decir y no te va a estar haciendo comentarios como de: ¡Ay, es que en este te ves más gorda! o ¡Ay, es que debes de esconder que estás de este tamaño! o cosas así. Entonces, he empezado a usar cosas que van más con mi tipo de cuerpo, porque influye muchísimo eso, qué ropa te queda mejor, entonces eso es lo que me ha ayudado en estos últimos años a aceptarme mí misma y que quizás no me importe tanto lo que digan los demás, en especial mi familia y pues mucho menos algunos ex

compañeros o gente que no me ha visto en años, entonces también el no dejar que esos comentarios me afecten.

**Leonel:** Y bueno, aparte como mencionas que tu familia eran los principales que te decía estas palabras, prejuicios y demás; me imagino que también influye en la forma de relacionarte con los demás, o sea aparte de tu familia, con amigos y no sé qué tanto.

**Gloria:** Sí influyó muchísimo. Mira, les voy a contar algo. Cuando yo estaba en México, era una chica delgada, pues yo creo que sí era una talla S o una talla M. Entonces, al venirme a Estados Unidos obviamente pues el cambio de comida, que ya no salía caminar y cosas así, que aquí no te puedes mover si no tienes un carro prácticamente, pues gane mucho peso, entonces te digo, muchos de los que creía que eran mis amigos con quién yo tenía todavía contacto, porque yo me vine después de la prepa, entonces la Gloria que conocieron en la prepa, no era la Gloria que estaba aquí, ni siquiera en un año, porque en un año cambie muchísimo. Entonces, cuando yo subía una foto me llegaban a hacer comentarios hirientes. De hecho, tengo bueno luego se las puedo compartir para que la puedan poner su trabajo, tengo una foto en específico en la que no había ganado mucho peso, pero me había ido de viaje y yo me sentía bien y en la foto estoy viendo un dinosaurio y yo decía algo como: no puedo creer que existan los dinosaurios o algo así le puse, y entonces este compañero me comentó algo como: no puedo creer que hayas engordado tanto o no puedo creer que estes de ese tamaño, algo así me comentó esta persona que se supone que era mi amigo y fue un hombre quién me hizo esos comentarios y los comentarios que he recibido han sido de hombres, entonces bloqueé a esta persona ya definitivamente, cuando me volvió a mandar solicitud incluso en mi Instagram o Facebook, no lo he aceptado. Entonces si fue muy difícil también recibir esos comentarios de personas que yo creía cercanas y pues ya ahorita puedo subir más fotos y mostrarme como soy, sin tratar de verme más delgada, obviamente las poses pues uno dice: bueno, está pose me va mejor, ¿no?, pero nunca usado *photoshop* para quitarme lonjitas ni nada de eso, pero sé que hay personas que lo hacen, porque sus amigos o su círculo social no los aceptan cómo son, entonces yo gracias a Dios no llegué a ese punto. Entonces te digo sobre todo he notado más eso regresando a México, esa clase de comentarios pero estando aquí en Estados Unidos es mucho de la percepción que tienes, entonces me llegó a costar hacer amigos, porque yo decía: es que siento que me están viendo todo el tiempo, porque al no sentirte tú conforme con tu cuerpo, piensas que todo el mundo te está viendo. Entonces, yo sentía eso de que me están viendo, es que están viendo que a lo mejor me veo más gordita que el verano pasado, o es que están viendo que esto no se me ve bien, entonces ya al dejar de importarme eso, pues ahora sí ya empiezas a platicar bien con las personas y pues darte cuenta que sí llega a importar el físico, pero hablando con tus amistades y haciendo tu trabajo, tu físico no va a influir, a menos que seas un actor y que tengas que estar de cierta manera y verte de cierta manera, pues ahí sí, pero realmente haciendo algún otro trabajo, pues eso no debería de importar. Entonces, es algo que aquí también aceptan mucho. Por ejemplo, si vas a buscar un trabajo, no te van a calificar por cómo te ves en complexión, o si eres delgada o si eres de tallas más grandes, eso no importa, pero en México sí. He visto muchos letreros que dicen: que tenga más de 18 años, que sea soltera, que no tenga hijos y prácticamente ya te están listando un buen de cosas si es que quieres el trabajo, entonces sí influye mucho cómo te ves, o sea si es cierto qué influye, no digo que acá no influya, pero no al nivel que yo he visto en México no. Creo que me salí un poquito de la pregunta, pero esa es mi respuesta.

**Liz:** Preguntó algo.

Gloria: No, te digo cuando estaba en México, pues estaba más delgada, entonces no tuve ningún comentario acerca de mi peso. Mira, yo me vine en octubre y salí de la prepa en julio, entonces en esos meses que ya no estaba yendo a la escuela sí subí un poquito de peso, como 5 kilos y si la gente me empezaba a decir: ¡Ay, tu cara se te ve más redonda!, pero no eran

comentarios fuertes digámoslo así, entonces ya no vi yo el aspecto laboral realmente en México, lo vi más acá. Que aquí incluso hasta te dicen: no importa tu religión, no importa si eres mexicano o de qué país vengas, con que sepas hablar inglés pues ya la hiciste y con que tengas estatus legal también la neta. Pero en lo que sí te voy a ser muy sincera, es que sí existe el privilegio blanco, lo estoy traduciendo así literal no sé si así se diga, pero yo sé cuándo llegó a ir a México y entró a una tienda que el simple hecho de ser güera hace que me vean diferente y el simple hecho de ser mexicana y güera acá en Estados Unidos, sí hace que me traten diferente. Yo sí lo he notado, pero qué le puedo hacer a eso, yo no elegí nacer con este color de piel, pero si estoy muy consciente de que esto hace que tengas más oportunidades. Creo que se hizo un estudio en México en dónde decían que las personas güeras obtenían más trabajo, o sea las mujeres blancas obtenían mucho más trabajo que las mujeres morenitas o de cabellos oscuros, entonces sé que eso influye, no sé si eso va a lo mejor más arraigado al colorismo y el clasismo y no tanto al cuerpo, pero pues sí eres güera y rubia y delgada pues ya te ven como: ¡Ay, es que no se vea mexicana! o ¡Ay, es que no se ve de aquí! Entonces sí tenemos eso como extranjero y queremos ver hacia lo extranjero, también por eso mucho en la televisión se ve, o sea yo veo series que se supone que son de México y casi no hay personas morenas y yo sí digo: es que eso no es la realidad, o sea sí sé también que en escuelas ricas tal vez haya más personas blancas, pero no es la realidad y no están realmente demostrando lo que es el país, entonces pues también influye mucho la percepción que tenemos o lo que llega nosotros por los medios de comunicación.

**Liz:** Comentó algo.

**Leonel:** Yo voy a repetir la pregunta que ya te había hecho Liz sobre ¿a qué se debe o qué piensas tú de que solo sean los hombres los que esten comentando sobre el físico?

**Gloria:** Ay sí, es verdad me fui por otro lado, que bueno que me dices, gracias. Pues sobre todo a lo que existe, es que no sé cómo se dice muy bien en español, se llama aquí Male Gaze, de que las mujeres deben de ser sexys o que tienen que verse de cierto modo, entonces yo creo que por eso los hombres llegan a comentar más, tampoco quiero generalizar, porque también he recibido comentarios de mujeres, pero han sido más de hombres, entonces pues porque te ven o te tenían en algún estándar y como ya no estás en el estándar que ellos quieren, pues entonces ya no eres atractiva, creo que más que nada por eso sería. Los hombres sobretodo viéndolo desde la perspectiva heterosexual, están buscando una pareja y tienen una idea de cómo su pareja debería de lucir, entonces más que nada lo vería de ese lado y pienso que a lo mejor por eso sería y también desde mi opinión personal, siento que los hombres se fijan un poquito más en la atracción física y están más atraídos por eso primeramente, antes de decidir incluso hablarle a una chava, pues se fijan en su físico y si les atrae eso pues ahora sí ya entablan una conversación y quizá las mujeres también se fijan en el físico, pero no le dan tanta importancia y le dan más importancia a las acciones. Entonces yo creo que esa sería la razón por la que los hombres nos tienen así y pues también incluso por los medios de comunicación y el cómo se tiene que ver una mujer, entonces pues solo ven modelos en la televisión, en los comerciales, en las series y entonces yo diría que por eso.

**Julia:** Y desde este punto igual similar pero ahora desde tu realidad ¿cómo ves este concepto el Male Gaze al hombre? Desde tus experiencias ¿cómo se ha podido hacer esta comparación entre cómo ve a la mujer gorda y al hombre gordo?

**Gloria:** A ver déjame pensar del hombre gordo... La verdad es que no lo había considerado, no sé si exista un término digamos ya definido para decirlo, así como el término de la mujer, honestamente no he sabido que sea un problema muy grande o externado y cómo lo han externado las mujeres, siento que a los hombres se les pasa más el físico o cómo se vea que a las mujeres, entonces te digo, no podría hablar al respecto de la percepción del hombre siendo gordito, porque pues no soy hombre y no he estado en esa situación, quizá pues tengo tres hermanos, entonces yo misma trato de no hacerles comentarios sobre su cuerpo, porque sé

que les afecta así como nos afecta a nosotras a las mujeres, porque somos personas y nos afectan esos comentarios. Entonces si es que llegó a hacer comentarios, lo hago desde la salud de: Oye, deberías de hacer esto para que tengas más resistencia o cosas así o ya deberías dejar de comer esto para que esto, pero nunca ha sido como: es que ya te ves mal así o baja de peso, porque yo he recibido esos comentarios y te digo, sé que a los hombres también les afecta. En los medios de comunicación no he visto tanto ese problema, te digo en cuanto a los hombres, pero si existe, solamente que yo estoy más familiarizada pues desde el punto de la mujer. No sé si eso responde a la pregunta.

**Julia:** Sí sí claro y es que igual lo pensamos de esta forma, que incluso el hecho de no pensar en esta posición del hombre gordo pues al final de cuentas también es una respuesta, que como siempre se piensa esta posición de la mujer pero nunca desde los hombres, entonces está curioso el papel que se juega ahí.

**Annel:** Pero igual las veces que llegan a venir todos a México, tus hermanos y tú y que tal vez hay cambios en el peso de todos, eres tú la que recibe y esto hablando de lo que nos dices, que son los comentarios de tu familia, ¿eres tú la que recibe los comentarios sobre que su cuerpo cambio, o sea solo tú o también son ellos?

**Gloria:** En este caso la gordofobia no discrimina, también los llegan a recibir ellos, pero más yo, no sé si es porque se piensa que de mujer a mujer hay más confianza en decirte las cosas, aunque no se deben de decir o al menos que sí tengas la confianza con la persona, pero siempre haciéndolo desde el amor propio y de querer que esa persona esté mejor de salud y no de cómo se vea físicamente. Y si he sido yo la que ha recibido más comentarios. Mis hermanos pues también han cambiado de peso, y cuando los ven si les dicen: ¡Ay, es que cambiaste mucho! Pero si yo me pongo a lo mejor algo, me dicen: ¡Ay, es eso te queda más apretado! o ¡Ay!, ¿te acuerdas que esto te quedaba la última vez que viniste y ahora ya no te queda? y cosas así, entonces sí como mujer si recibo más comentarios y es algo que he estado trabajado un poco con mi tía, porque mi tía y mi mamá que son las dos mujeres en mi vida, son ambas gordofobicas, entonces con mi tía lo he trabajado un poco más, porque tenemos una relación como de hermanas y ya sabe que no se tienen que hacer comentarios de : ¡Ay, cuánto subistes! o ¡Ay, que flaca te ves! o ¡Ay, es que subiste de peso! porque pues uno nunca sabe lo que está pasando en la mente de los demás, o sea no sabe si están a lo mejor con algún desorden alimenticio, desde los dos lados, desde los atracones, hasta la anorexia o la bulimia y si tú les dices y alimentas esos comentarios de: ¡Ay, que flaca te ves! y esa persona lo mejor está siendo anoréxica o bulímica, entonces dice: ¡Ay, es que si está funcionando lo que estoy haciendo, quiero recibir esos cumplidos! entonces por eso es que yo al menos con ella sí trato de educarla un poquito más en esos comentarios. Entonces eso es lo que he intentado hacer un poquito más en mi casa, cuando llego a ir allá.

**Leonel:** Y dentro de estas discusiones qué nos mencionas con tu tía, ¿has tenido confrontaciones con alguien más? De decirles: mira no me gustan ese tipo de comentarios.

**Gloria:** No, no he llegado a externarlo, siempre trato de ser más respetuosa, pero su suegra de mi tía también me hizo un comentario de: es que tú eras delgada, entonces si tú quisieras podrias bajar de peso, osea no tienes algún problema médico, entonces tú estás gorda porque quieres prácticamente, o así se vió el comentario, pero por respeto no le dije nada, pero si le comenté a mi tía: esa clase de comentarios la verdad no me gustan, y si me dijo: es que sí vi que te molestaste, pero no he tenido alguna otra confrontación. Quizás con mi papá, él si luego me dice: es que ya subiste de peso, tienes que bajar de peso y sé que tal vez lo diga o quiero creer que lo dice desde el punto de vista de que él es diabético y que la diabetes corre en nuestra familia y que obviamente es algo de lo que me tengo que cuidar y en lo que estoy trabajando, pero siempre a él le he dicho: es qué es mi cuerpo y yo me siento bien. Le digo: así me veo bien, así me veo bonita y veo que tengo buen cuerpo, entonces no tengo ningún problema, a mí me gusta cómo me veo y ya, no me hace ningún otro comentario porque el si

vive acá en Estados Unidos, entonces con él tengo más acercamiento y cuando me llega a hacer esos comentarios, si le digo: es que yo me veo bien y yo me siento bien y ya, ya no me dice nada, quizá para no pelear, pero bueno.

**Julia:** Y también entonces me pregunto ¿cuál ha sido el peso que se le da a esta clase de comentarios que van con está connotación de la salud? Pues si has recibido mucho por este lado, de que pues adelgaza o baja de peso, porque sino, ya sabes cómo te va en la salud y demás. No sé igual ¿cuál sea la carga que ponen en ti?

**Gloria:** Pues desde desde mi familia con mi tía digo, quiero creer que mi papá lo dice desde ahí, pero no lo sé realmente, pero con mi tía apenas me diagnosticaron pre diabética. Entonces, si es porque soy más sedentaria y porque me gusta comer porquerías, me gustan los chetos y esas cosas, entonces ahorita estaba trabajando con mi nutricionista para tratar de regular ese peso, porque en el último año apenas que fui a México y yo le dije a mi tía: pero es que a mí me gusta cómo me veo, yo siento que no tengo que bajar de peso y es que eso fue lo que me dijo: yo siento que tú ya lo ves desde que no tienes que bajar de peso, entonces por eso ya ni siquiera te esfuerzas o haces cosas para decir: es que tengo que bajar de peso, pero pues me empecé a sentir mal, me hicieron estudios y entonces sí tengo una condición de prediabetes. Entonces estamos trabajando en eso, ya empecé a tomar medicamento, entonces me dijeron que en los próximos meses tenía que bajar al menos un 10 o 15% de mi peso para salir de ese riesgo y te digo, sobre todo porque hay diabetes en mi familia, pero sé que con mi tía si han sido los comentarios de: es que tienes que verlo ahora por tu salud, no de cómo te quieras ver, porque ya vi que a ti no te importa y te ves bien así y tú ya sientes que te ves bien así, pero ve por tu salud. Entonces ya han sido los comentarios más directos, eso ha sido en este año que ha empezado, porque desde enero fue que me hice los estudios y esas cosas, pero si tuvimos esa plática que la verdad nadie quiere tener, porque son pláticas fuertes, pero si fue más como de: okay, pero hazlo por tu salud, ya no lo hagas porque a lo mejor te vas a ver mejor o por cómo te vayas a ver, hazlo por ti. Entonces es lo que he estado haciendo, porque de estar en el *Body Positive* y el amor propio, llegué a mi zona de: es que yo me siento bien, no necesito bajar de peso, pero ya ahorita lo estoy haciendo sobre todo para salir de esa zona de riesgo, no quiero bajar cantidades grandes, simplemente quiero estar en un peso normal y ya.

**Julia:** Ahora me pregunto, ¿cómo ha sido ahora que ya empezaste con este proceso de por salud? No sé, ahora me preguntó igual cómo ha sido este apoyo desde lo médico, no sé cómo te ha ayudado o cómo has llevado esto de las dietas. No sé también existe un concepto que hemos escuchado bastante igual por parte de este movimiento, qué es la alimentación intuitiva por ejemplo, no sé si lo han comentado por parte del organismo médico u otro tipo de cosas.

**Gloria:** Pues de la alimentación intuitiva no escuchado mucho. Creo que te refieres a que comas cuando realmente sientas hambre y no por emociones. Si estamos hablando de eso, entonces eso sí lo he trabajado con mi nutrióloga, porque yo le decía que a mí me daban muchas ansias emocionales de comer, a mí me encantan los chocolates, entonces le decía: pero es que ya me como los chocolates y no los disfruto, simplemente me los estoy comiendo y ya cuando veo ya no hay, entonces me decía: es que aunque estés comiendo chocolate pues disfrútalo, disfruta cada mordida, su sabor y así, entonces con ella hemos trabajado mucho en eso y como tal no estamos siguiendo una dieta, sino que lo estamos trabajando por las porciones que debo consumir conforme a mi estatura y mi peso y pues por mí condición médica. Entonces, si tengo a comer 5 verduras al día me dice: okay, estas son tus cinco verduras ¿cómo las quieres distribuir? y las distribuimos, entonces sobre todo nos vamos con las porciones, no lo estamos trabajando como dieta a seguir porque he estado en estas dietas antes, como retos de 21 días y sí me han funcionado pero no he hecho un hábito, se me hace como que le voy a echar ganas por estos 21 días, pero después de que se acaban los 21 días



no hay un cambio en la alimentación, yo vuelvo a lo mismo, entonces en este caso lo estamos trabajando por mis porciones que tengo que comer y que no hay ningún alimento prohibido, entonces no veo el azúcar como lo malo o lo prohibido, sino que obviamente todo con moderación y eso es lo que me ha ayudado mucho también a ver los alimentos de manera diferente y a mejorar mi relación con la comida y a ya no comer nada más por comer, te digo también influye mucho el estado emocional o al menos en mí, pero pues ya es algo en lo que también he estado trabajando y ya no hay atracones, qué era lo que me pasaba a mí.

**Annel:** Ves que hay un buen de retos en Instagram de 21 días y para el verano y navidad y todo eso, ¿has estado en muchos de estos? porque tengo entendido que a veces ni siquiera son nutriólogas y tampoco son personalizadas. No sé, pienso que todas las personas tiene el mismo plan y comen lo mismo y así, pero ¿cómo ha sido tu experiencia con estas?

**Gloria:** He estado en dos. Siempre hago retos con mi tía, qué es como mi hermana mayor, entonces ella se empezó a meter en el mundo *Fit* y estaba buscando en Instagram y encontró a una chava que se llama Marce Fitness y ella lo manejaba también con porciones. Ella decía la frase que la mayoría conocemos, de que si le das un pescado a un niño no lo vas a enseñar a pescar, mejor enséñale a pescar porque va a tener comida toda su vida. Entonces ella lo hacía según tus medidas, tu peso, tu edad y tu altura. Te mandaba tus porciones. Lo hice una vez pero ya no lo volví a hacer, porque no me sirvió para realmente hacer un hábito. Sí vi un cambio de peso, pero no creé un hábito y después había otra chava que se llama Deja la dieta y con esta chava hice el plan dos veces. El primero lo hice y no vi muchos resultados y dije que era porque no estaba siguiendo el plan como tal, pero ella sí te mandaba también porciones, pero te mandaba ejemplos de lo que tenías que comer, pero como lo estaba haciendo al mismo tiempo con mi tía, me di cuenta que las porciones que me estaba mandando eran las mismas que a ella y tenemos estatura diferente y un peso diferente, entonces si le dije: es que no puede ser que me esté mandando las mismas porciones que a ti, pues ella presume que es personalizado pero no está personalizado, porque no podemos estar con las mismas porciones si yo mido 163 y tú mides 156 y tú estás pesando a lo mejor 63 kg y yo estoy en 72, o sea no podemos tener lo mismo, entonces me di cuenta de que estas personas dicen ser nutriólogas y no lo son y que lo hacen más por el dinero y que pues a lo mejor recibía muchas solicitudes de personas que querían entrarle al reto y eso, y ya nada más lo copiaba y lo pegaba, porque te digo que yo vi esa comparación, de que pues teníamos casi lo mismo y no creo que funcione, pues obviamente si te va a funcionar si estas siguiendo un régimen alimenticio, pero no es sostenible. Entonces por eso yo siempre recomiendo mejor hablar con un nutriólogo y no irte por los 21 días o por esos retos, porque si no lo logras en esos 21 días dices: es que no puede ser que no lo logré, yo no sirvo para esto o yo nunca voy a perder peso, pero solamente estás midiendo tu progreso en 21 días y hay gente que a lo mejor en 21 días sí logra hacer un hábito y hay gente a las que nos cuesta mucho más tiempo, tal vez 36 meses o un año o hay gente que se tarda mucho más en crear el hábito, y si no ves los resultados que tú esperas, pues uno se siente mal consigo misma.

**Liz:** Comentó algo muy largo

**Leonel:** Si, pues esta muy chido esta parte de que ya tomes conciencia de alimentarte sanamente, pero de estos prejuicios de los que ya hemos hablado, a mí me entraba la duda de esta parte emocional, qué pues la parte física vas con el nutriólogo o nutrióloga no me acuerdo, pero la parte emocional pues lo que te ayudó fue el body positive así como: mira, me di cuenta que yo no estoy mal, entonces mi pregunta es si ¿fue nada más a través de este movimiento, a través del Body positive o si es que te trataste terapéuticamente?

**Gloria:** Pues me trate terapéuticamente. Hubo un tiempo que empecé a mostrar signos o señales de depresión. Hubo unos cambios en mi vida y por eso entre en depresión, pero estaba en los primeros niveles. Entonces, cuando me valoraron me querían me querían empastillar, pero yo no quería empastillarme. Entonces, estuve con la terapeuta unos tres o

cuatro meses, estuvimos trabajando en qué hacer ejercicio me ayudaba a sacar algunos componentes químicos que hacía que yo me sintiera mejor, entonces estuve trabajando con ella y cuando ya me dio luz verde de que ya había salido de ese estado depresivo, entonces ya fue que me empecé a acercarme un poquito más al *Body Positive* y al amor propio, porque muchos de los problemas que también tenía ahí mismo con la depresión, pues también eran por mi peso y pues como me sentía mal, entonces sí estuve con una terapeuta. No estuve mucho tiempo, pero te digo, me hizo otra evaluación y ya, me dio de alta, entonces eso me ayudó mucho y pues ver sobre todo o seguir cuentas en Instagram, porque a mí me gusta mucho el Instagram, entonces el seguir cuentas que tengan cuerpos más inclusivos, porque sé que siempre se habla de la mujer real, pero no creo que esté bien dicho el término, porque todas somos mujeres reales, o sea, no somos imaginarias, no importa la talla que tengas, entonces empiezo a seguir más gente que comparte ese mensaje y a ya no ver cuerpos que me hagan sentir mal a mí del cuerpo que tengo, sino cuerpos y gente que de el mensaje para que yo me sienta mejor con el amor propio y el *Body Positive* y que promueven todo eso más que nada, entonces ha ido de la mano con esas dos, el que yo misma he tomado conciencia y ya no seguir esa clase de redes sociales que son un poco tóxicas y mejor abrirme más hacia personas que realmente compartan un mensaje positivo.

**Julia:** Caro y es que también yo creo que más que nada en la actualidad pueden influir demasiado las redes sociales, al grado de que ahora ya nos estamos posicionando o estamos posicionando al cuerpo en una perspectiva que antes era prácticamente imposible de pensar y bueno no sé ¿cómo pudiste llegar a sentir esos choques en ti? y lo que veías las primeras veces que te topabas con este tipo de comentarios.

**Gloria:** Pues era de yo misma decirme: ese pensamiento que estás teniendo no es el correcto, de decir: porque se puso eso o hay es que a ella no se le ve bien, sino de yo misma también trabajar en eso. No es fácil, no te voy a decir que qué no veo un post en Instagram y no digo: ojalá me viera así, ojalá se me viera la ropa así, porque todavía me sigue pasando, pero te digo, al tener estos otros influencer y que tú dices: pues es que también me puedo ver bonita con el cuerpo que tengo y poniéndome algo de una talla diferente, entonces más que nada ha sido eso, de que yo misma sea consciente y te digo es algo en lo que estoy trabajando todavía, o sea creo que voy a seguir trabajando en esto, y trato de ya no hacer comentarios sobre el cuerpo de alguien más, o sea eso ya lo tengo muy presente y si tengo que decir algo y es respecto al peso, me guardo ese comentario para mí y no lo hago, porque pues puede afectarle a la persona, sé que a algunas personas les afectaría de manera positiva, pero también les puede afectar de manera negativa, entonces sobre todo yo misma ya no hago esos comentarios, por eso te digo es poquito tiempo lo que llevo, es algo en lo que sigo trabajando, pero pues al menos ya estoy un pasito más adelante del que estaba antes y pues eso es lo importante.

**Liz:** Comentó algo.

**Gloria:** Sí, pues busco aceptarme al 100%, eso es lo que busco, pero sí ya me veo de manera muy diferente. Siendo delgada yo no me sentía bonita, muchos me pudieron haber visto bonita pero yo no me sentía bonita. De hecho yo siempre decía: es que cómo le voy a gustar a alguien si yo estoy fea, así decía yo, obviamente pues los ojos con los que te ven otras personas es diferente, y ellos me podían decir: es que tú estás bien bonita o es que pareces una Barbie o comentarios así, pero yo no me sentía así, entonces ahora yo me siento muy bien en el peso en el que estoy, que a lo mejor sí es mucho más de como yo estaba antes, pero yo me siento bien, me siento bonita, me siento sexy y es algo que yo no tenía antes. Y a veces yo me sorprendo, porque digo: no puedo creer que yo pensaré de una manera tan negativa de mí misma y ahora no, ahora me quiero mucho. Yo solía hacer videos en YouTube, entonces yo tengo un video ahí guardado que no he publicado dónde apenas había llegado Estados Unidos y empecé a subir de peso y me grabé y estaba muy preocupada estaba diciendo: Ay,

es que no puedo creer que esté así y no sé qué y cuando lo he visto ahora sí digo: de veras que hacía todo un escándalo, me estaba ahogando en un vaso de agua, porque pues no. Entonces te digo, quizás ahora que si ya estoy en un peso más alto y pues que si ya está influyendo en mi salud, pero te digo, yo me quiero la verdad, pues sí, sentirse bien, sentirse atractivo es muy importante también, entonces te digo yo ahorita estoy en ese punto, te digo sigo trabajando con eso y lo voy a seguir haciendo. No sé si vaya a llegar un año en el que yo diga: ya me acepto al 100%, ya no me importa lo que digan los demás, no me importa los estereotipos o lo que sea, pero sí sé que han habido mucho avances desde mi inicio hasta el momento en el que estoy ahora.

**Julia:** Híjole, es que es muchísima información, es muchísimo lo que hemos estado platicando el día de hoy y bueno no sé también tú cómo te sientas hasta ahorita o si te sientes cómoda con que lo dejemos hasta aquí y lo podemos dejar para otra sesión, no sé cuando estés disponible si es que estás disponible o dispuesta para tener otra.

**Gloria:** Sí, claro que sí, hemos hablado mucho y siento que en esta conversación que se rompió un poquito el hielo, o sea yo estoy dispuesta a contestar todo, soy muy abierta, entonces pueden hacerme todas las preguntas, entonces pues vayan pensando eso para la siguiente plática. Entonces sí, lo podemos dejar aquí y ya yo le avisaría a Annel cuando estoy disponible y también que me diga si lo necesitan antes de algún tiempo y yo muevo mi horario y te digo, aquí es una hora más, pero todavía está clarito, entonces todavía me pongo enfrente de la ventana y se ve bien la iluminación. Entonces sí, lo podemos dejar aquí, la verdad me gustó mucho platicar con ustedes, me han hecho sentir muy cómoda, no he sentido que alguna pregunta sea incómoda ni mucho menos. Entonces yo me pongo bien de acuerdo con Annel y que les pregunté a ustedes cuando la necesitan y no hay ningún problema.

**Julia:** Adiós.

**Gloria:** Mucho gusto conocerlos a todos y gracias por darse el tiempo y aceptar estas opiniones, a lo mejor de una persona no tan conocedora, pero pues igual les comparto un poquito de mi experiencia y gracias ustedes también por darme el tiempo.

## Segunda entrevista con Glo

**Annel:** Bueno, primero, creo que lo que nos faltó la última sesión fue como que nos contaras un poquito sobre ti, qué haces, qué estudias y todo eso porque sólo te preguntamos el nombre y la edad.

**Gloria:** Sí, bueno, ya saben mi nombre... ¿están grabando la sesión? Para que le den.

**Annel:** Sí

**Gloria:** Ok, yo me gradué de literatura moderna y de escritura en español, y me gradué también porque hice una segunda carrera en inglés y escritura creativa. Entonces ahorita conseguí trabajo de reportera y trabajo en las cortes, más que nada es leer este los casos quien le mandó a quien y qué fue lo que pasó y hago un resumen de eso y eso se publica en una revista en la cual se suscriben abogados y si les interesa un caso pues ya nos dicen como “pásame todo el expediente, me gustaría representar a esta persona” entonces eso es lo que lo que estoy haciendo ahorita también escribo historias. Ya me publicaron el mes pasado. Estoy escribiendo otra nota, no con tanto éxito, la verdad, porque ser reportera así está difícil porque pues les preguntas si quieren hablar contigo y algunas no quieren. Así que mi carrera se abre a muchas cosas, estuve trabajando como asistente legal en un bufete de abogados, entonces prácticamente abre a todas las ramas porque pues es escritura entonces necesitas personas que escriban en todos lados y eso es lo que hago.

**Annel:** Qué bonito trabajo, Glo. Haces muchas cosas interesantes y bonitas. Me gusta mucho lo que estudiaste.

**Gloria:** Lo mejor de todo es que estoy trabajando desde casa, sí hay algunos días que me toca ir a cortes lejanas, por ejemplo ayer que fui a tres cortes pero están como a una hora de donde vivo entonces esos días sí me toca manejar pero ya los otros pues me ahorro de la manejada en eso y ya estoy en mi casa, la verdad por eso me gusta mucho. Por eso estoy feliz ahorita.

**Annel:** ¿Cuánto llevas ahí?

**Gloria:** Muy poquito, como 3 meses.

**Julia:** Qué bueno, la verdad, es muy padre, muy interesante y no sé cómo lo has sentido hasta ahorita también, cómo te ha ido en todos estos trabajos.

**Gloria:** Pues al inicio me daba un poco como el síndrome del impostor, me da un poco en este trabajo porque pues yo no estudié periodismo entonces obviamente la forma de escribir no es la misma que escribir creativamente, entonces quizás en este trabajo sí tenemos esas dificultad. En el otro que empecé trabajando, duré casi dos años ahí entonces cuando empecé trabajando no me dio tiempo porque estaba en la escuela y ya después hice mi servicio social con ellos y me contrataron de tiempo completo, ya era de hablar con las personas y era todo como el 90% en español entonces en este si es todo completamente en inglés así siento que ya mejor en hacer ahora sí que el resumen de los casos, pero lo de las historias como apenas empecé un poquito de trabajo pero pues igual ya voy un poquito... sé que me falta mucho, entonces a veces si me da el síndrome del impostor, pero o sea trato de pensar que debo dejar mi lado perfeccionista un poquito de lado.

**Lizbeth:** [dice algo]

**Gloria:** De creatividad me publicaron un poema en la universidad y de las historias no, ahora sí que historia de noticia y me publicó el sitio de noticias entonces por ejemplo de esas noticias que lees en Internet, es una de esas tantas historias.

**Julia:** ¿De qué fue tu historia? Si pudiéramos saber...

**Gloria:** Sí, claro. Esta historia fue de hablar con bandas y músicos emergentes, y como empezó a subir mucho la gasolina, sobre todo por el conflicto que hay entre Rusia y Ucrania, entonces en Estados Unidos se prohibió la compra de gases a Rusia, entonces eso hizo que nos habían subido muchas cosas y con eso subió el gas, entonces pasamos de que costara como dos cincuenta a que costara casi cuatro dólares, o sea, sí se super subió. Entonces aquí la historia es la de cómo le hacían los músicos sobre todo porque pues apenas van empezando y sabemos que la industria de la música es muy difícil entonces más los músicos emergentes que pues los gastos corren por su cuenta, cómo le hacían y más que nada fue eso, de qué habían hecho diferente si habían sentido que realmente les había afectado. Entonces hablé con un amigo que es músico emergente y ya después me puse a buscar bandas para hablar con ellos y ya me contestó una entonces ya le hice la entrevista y ya lo puse en la historia. Entonces sobre todo es eso, como estar hablando con gente y poner toda la historia junta y pues bajaron un poquito los precios, pero ya como que sube y baja entonces ahorita no se va a regular hasta que a lo mejor veamos que Rusia decida retroceder en la invasión a Ucrania, pero pues quién sabe porque ya creo que ya va casi un mes.

**Annel:** Ahorita que estabas diciendo lo de tu trabajo y en lo que decías que habías estudiado, me quedaba pensando porque siento que no es lo mismo, a ver, cómo explicarlo, espera... que tal vez tener una cierta licenciatura te ayuda a comprender mejor algunas cosas o tener herramientas para combatir no sé como todos estos discursos de odio y que discriminan a la mujer que te dicen qué hacer, siento que no es lo mismo que si alguien que estudia economía, siento que no tiene el mismo acceso a tal vez nosotros que estudiamos psicología porque tenemos seminarios o algunas lecturas, entonces siento que aveces es como llenarte de herramientas o algo así para que todo eso no te afecte tanto, entonces no sé si tú piensas si con tu trabajo o lo que estudiaste te ha servido de alguna manera, no sé si me explico.

**Gloria:** Sí, sí. Creo que te entendí. Definitivamente, cuando yo empecé estudiando biología porque quería ser dentista y luego me di cuenta que no era lo mío así que como casi tres años

en la carrera me cambié y dije bueno a qué me cambió, en qué soy buena, qué es lo que me gusta, y me gusta mucho escribir y leer, siempre he sacado 10 en esas clases, parece ser que ahí voy. Entonces de ahí en algunas materias o sea mínimo una clase como tal no tenía de feminismo pero sí hablábamos de eso, nada de eso, pero ya estudiando a la par la carrera de español, ahí sí veíamos muchas escritoras este entonces hay un curso que me gustó mucho este no le hablábamos de las escritoras y que la primera vez que se considera que podríamos o sea leyendo el texto de Sor Juana Inés de la Cruz podríamos decir ese que dice de *Hombres necios que acusáis a la mujer sin razón...* pues podríamos decir que ella fue como la primera feminista desde hace 600 años a. C. creo, perdón d. C. ni siquiera nos habíamos dado cuenta que ahí estaba una de las primeras mujeres en hablar sobre esos temas y que era mexicana, y sobre todo, eso me ha ayudado mucho a ver la perspectiva de la mujer, cómo se ha relacionado desde esos años hasta ahora entonces sí yo diría que haber estudiado lo que estudié sobre todo porque es parte de sociales y pues me ayudan mucho a ver diferente, no verlo de la manera tan cuadrada como algunas otras personas lo hacen.

**Annel:** Entonces igual recordando un poco que en la entrevista pasada también comentabas mucho que te había ayudado el feminismo, el discurso feminista, no sé a ver todo esto para ver cómo sentirte mejor. Entonces aparte de eso hay alguna otra cosa me refiero a que si hay alguna otra como red de apoyo que te sirve a ti.

**Gloria:** Pues diría que mi familia aunque no diría que en un 100%, sorprendentemente diría que mis hermanos, siempre con ellos... nunca... bueno, creciendo con ellos nunca me hicieron menos de que por ser mujer tú no puedes hacer esto en parte diría que mi papá también pero siempre siento que siendo mexicanos existe ese machismo arraigado, entonces mi mamá fue muy machista conmigo al ser yo la única niña entre tres hombres entonces creciendo en México fue difícil, pero aquí en Estados Unidos hay más igualdad en ese aspecto y se ve una mujer más independiente entonces pues eso me me ayudó mucho y a saber que pues si yo le echaba ganas pues yo también podría estar en el mismo lugar que mis hermanos, a hacer las mismas cosas. Entonces yo diría que que mi familia y mis amigas también, yo creo que las personas que te rodean son muy importantes entonces si yo tuviera amigas o amigos que fueran sexistas no creo que fueran mis amigos. Entonces creo que juntarte con gente que tienen las ideas similares a ti, obviamente respeto la opinión de todos pero pues sí hay cosas en las que no estoy de acuerdo y aunque respeto tu opinión pues simplemente no quiero estar cerca de esa opinión. Entonces yo diría que eso es lo que me ha ayudado entre las personas que están en digamos que mi red de apoyo. Diría eso.

**Annel:** ¿Y sería esta misma red de apoyo en este proceso de aceptación corporal tal vez?

**Gloria:** Yo diría que sí, aunque digo que, siempre recibo comentarios de mi papá como “necesitas bajar de peso” o cosas así. Mis hermanos han dejado de hacer esos comentarios y entonces creo que eso me ayudado más a aceptarme a mí misma y te digo sobre todo ya estoy con mi tía que lo platicamos con ella. Mi mamá siempre me dice “es que estás bonita” y yo “si sé que estoy bonita” pero me sigue haciendo comentarios y ya le dije que no me haga esos comentarios y ya casi no los hace pero de que “deberías bajar de peso”. Así que digamos que mi relación con mi mamá aún no podría decir que “100% te apoyo tal y como te ves”, porque me puede decir que estoy bonita pero así dicen todas las mamás, pero diría yo que las generaciones más cercanas a mi edad como los millenials, son los que están más como en mi red de apoyo. No tanto en las generaciones pasadas porque pues yo sé que tienen ideas arraigadas con todo el machismo tanto de cómo se tiene que ser una mujer y cosas así, pero yo diría que los que estamos como en una generación millennial vemos las cosas de diferente manera.

**Julia:** Bueno, también partiendo de esto, no sé, como para dejarlo tal vez un poquito más claro, partir de esta frase que ya decías del “te apoyo tal y como te ves”, pero hacer esta comparación de esta frase pero ahora entre el círculo con el que creciste y ahora con los que

te enfrentas día a día, últimamente, incluso tu familia, ahora tus amigos como así también ahora esta frase te retumba.

**Gloria:** con mis amigos siempre ha sido, mis amigos de verdad jaja, siempre ha sido “como eres te queremos”, “eres bien chida” y todo bien. Con la familia si te digo que ha sido difícil cambiar el discurso sobre todo porque pues yo era delgada entonces al estar en Estados Unidos subí de peso, entonces lo ven como que es que “te agringaste” o “ya empezaste a comer muchas cosas” que no sé qué. Entonces pues también lo veo de ese modo. No te podría decir 100% mi familia, quisiera yo decir eso, pero lamentablemente sí he visto más el apoyo en mis amigos que en mi familia, al menos en ese tema hablando.

**Lizbeth: [dice algo]**

**Gloria:** Soy el sandwich jeje. Sí fue difícil, también ya ahorita más grande digamos que pues ya viendo cómo está el país de inseguro y todo eso lo entiendo por esa sobreprotección que se me llegó a dar. Pero sí era cierto que a mí se me exigía más en cuanto a calificaciones, y si yo llegaba sacar un nueve o un ocho ya quién sabe qué habrá pasado con Gloria porque pues no podía sacar eso. Pero sin embargo, con mis hermanos con que pasaran en la clase. Entonces sí llegó a haber mucha división. De eso mi mamá intentó dividirnos los quehaceres, pero si yo no hacía mi quehacer, no podía salir, hacer mi tarea o no podía hacer otras cosas, en este caso a mí me tocaba lavar los trastes, yo tenía que hacer eso y por ejemplo a uno de mis hermanos le tocaba trapear entonces si él no trapeaba, no pasaba nada y tenía permisos o cosas así. Entonces siento que mis hermanos tuvieron muchos más permisos que yo en cuanto a actividades extracurriculares y a mí no se me dio tanto esos permisos, de hecho no me dejaban salir sola a ningún lado y siempre tenía que ir acompañada con uno de mis hermanos, llegó a un punto de que ya es mi último año de prepa, tenía que ir al museo de antropología y está lejos de donde vivimos, entonces sí me dijeron “si no te llevas a tu hermano, no vas”. Y no era que no quisiera llevar a mi hermano, o sea, de hecho nos llevamos super bien, lo quiero mucho pero siempre como que nos estábamos incluyendo a nuestro grupo de amigos porque pues nomás nos forzaron un poco, entonces si yo quería ir nada más con mis amigos no podía. Esa vez sí me fui sola con mis amigos y se enojaron mucho conmigo, la que se armó. Entonces sí lo viví de muchas cosas, de que no podía salir a ningún lado... Con decirte que ni me mandaban a las tortillas, o sea, muy contadas las veces que me mandaban las tortillas y, de hecho, aprendí más bien a andar en metro ya cuando regresé la primera vez a México, lo entiendo desde la seguridad pero si vi muchas cosas y se me llegó a decir “porque eres mujer”. Mi mamá si tiene mucho esa frase, y pues no fue sólo conmigo sino con mi tía también. Entre mi tía y yo siempre dijimos que eso no iba a ser limitante para nosotras. Ella es ingeniero civil en una carrera que es mayormente de hombres Y pues eso es un ejemplo de que esa frase no era un limitante. Y bueno mis hermanos trabajan pero yo soy la única de ellos que acabo como tal una carrera, entonces es una diferencia que aunque ellos ganen tal vez más que yo pues eso marca una diferencia.

**Julia:** Es que creo que es lo que significa un logro para cada quién, ¿no? Es muy diferente, pero qué bueno que lo veas así. Y pues bueno no sé cómo son tus hermanos o más bien cuál es el orden entre ustedes, para entender un poco más...

**Gloria:** Sí, permíteme tantito, deja apago la estufa.

**Julia:** Sí, claro.

**Gloria:** Listo. Tengo un hermano mayor, él tiene 26 años, tengo un hermano menor que tiene 23 y otro hermano menor también que tiene 22, entonces estamos cercanos en la edad. El mayor se llama ángel entonces él siempre fue un poquito más apartado a lo mejor mío y también un poquito de mis hermanos. Entonces... no sé que quieres que te diga, de cuando crecimos, de cómo es ahora o no sé si me puedas especificar un poquito más.

**Julia:** Realmente es lo que tú me quieras contar, es que como ahorita estabas hablando de tus hermanos me quedé con la inquietud de saber cuántos años tienen, porque a mí me pasa

mucho, me identifico contigo porque también tengo hermanos hombres, solamente hermanos hombres y justo más chicos. Entonces es curioso cómo sucede, ¿no?

**Gloria:** Sí, porque te digo, vengo siendo la mayor de dos y siempre tú eres la mayor pero le quitan como esa autoridad del que era el mayor y me la pasaron a mí. Entonces yo pasé a ser como “hermana mamá”, que si estaban haciendo algo malo yo tenía que decirlo, digamos que no había tanta complicidad de pequeños porque siempre a mí se me exigió que fuera la mayor pero en un rol de que si tú estas viendo que se está yendo al pozo, ¿por qué no haces nada? Y pues con ellos me llevo muy bien, nos venimos, primero se vino el más grande, luego me vine yo con el chico, que cuando estábamos en México no nos llevábamos bien, porque él siempre fue el consentido. Entonces yo siempre busqué la justicia, soy libra, por si a alguien le importa eso. Entonces si yo veía que a alguien le daban más que al otro, yo siempre preguntaba el porqué, discutía mucho con mi mamá por eso, por la igualdad y yo como mujer. Pero ya cuando estuvimos acá, como solo nos teníamos a nosotros dos, el grande ya se había acostumbrado un poquito y todos estábamos pasando por esa experiencia y ahorita de hecho es con el que vivo. Entonces ahora nos llevamos, como que nos hizo bien alejarnos de mi mamá y de todas esas ideas que se nos inculcaron desde chiquitos. Y el de 23 con él también me llevo muy bien aunque ya no vive aquí en la misma casa que nosotros no seguimos hablando, estamos en actividades juntos y cosas así, por eso siento que soy más cercana a los más chicos. El grande también pero influye que él ya se juntó y nosotros todavía no, entonces también influye un poquito las cosas.

**Julia:** Y pues también mencionas esto que se alejan de las ideas de su mamá y pues es como un parteaguas, entonces no sé me pregunto, ¿cómo lo habrá tomado ella y también cómo ustedes toman la forma en la que ella lo toma? No sé cómo explicarlo...

**Gloria:** Sí, sí te entiendo, pues yo me volví muy opuesta a la persona que era, no estoy diciendo que me paso la vida, siendo una rebelde pero nunca me ha costado trabajar externar mi opinión si algo no me gustaba, entonces ya hay temas que hemos decidido no tocar precisamente por eso, y me dice “ay, es que ahora ya eres muy liberal, eres de manera muy diferente” “es que ya sé que ustedes también ya lo ven diferente”. Nosotros también ya estamos grandes, ya somos independientes, sí nos importa lo que diga mi mamá, pero ya no tiene el peso tan grande que le dábamos antes. No sé si eso responda un poco más la pregunta.

**Julia:** Sí, yo considero que sí porque no se como que estos grandes choques forman parte de lo que ahora somos. El hecho de... ay, es que sigo con mis enredos pero el cómo tomamos el cómo lo toman ellos, sí es como hígole.

**Gloria:** Sí, totalmente. Creo que debería de mencionar que no es mi mamá biológica es mi abuelita, es mamá de mi papá, entonces con ella crecimos y bueno por eso es más choque generacional, ella nació en el 50, yo en el 97 entonces obviamente sí pero ya ahorita pensándolo bien, dije bueno, voy a explicar porqué tanto el choque generacional. Pero pues como crecimos con ella, es nuestra mamá ...Siguiente pregunta jaja...

**Annel:** Ay sí, es que nos dejaste pensando en lo que dices y qué de todo lo que dices podemos preguntarte.

**Gloria:** Ah, perdón jaja.

**Annel:** Ahorita que mencionabas esto de cuando estabas aquí y regresas, y pues eres diferente, tienes un cuerpo diferente, todo es diferente en ti, entonces es que igual pienso que de alguna manera todas las mujeres tenemos una relación con la gordura, tengas el cuerpo que tengas. Y me quedo pensando en mi caso, en el tiempo en el que tenía un poco más de peso que el de ahorita y como hay un momento cuando te das cuenta que subiste de peso o algo así, pero pasó que yo no me daba cuenta, así como las otras personas que lo notaban y como cuando yo antes de entrar a la universidad tenía un tío que me decía “ay, es que te veo más gordita”, entonces como que en el que yo me di cuenta que mi cuerpo había cambiado y

no se siento que es algo que tengo muy presente y ahora yo quisiera preguntar si tú tienes algún momento como presente que digas “aquí fue donde me di cuenta que había pasado esto”.

**Gloria:** Cuando estaba en México comía muy saludable, bueno, comía chetos y así, pero cocinaba súper súper saludable entonces aparte pues que en México se camina cómo en el tianguis incluso en los recreos te la pasabas caminando, pero llegar a Estados Unidos todas las cosas que a lo mejor yo no tenía acceso, se me dio como el chocolate e iba por el más grande, entonces yo venía con la idea de que “no pues como chetos porque pues no engordo” no me daba cuenta de que en México no subía porque me la pasaba caminando. Y pues aquí empecé a tener una vida muy sedentaria entonces no me había dado cuenta porque sólo me traje como dos cambios de ropa, no tenía ropa suficiente como para darme cuenta de esos cambios. Al pasar a tomarme fotos y postear fue que me di cuenta que empecé a subir de peso muy rápido por los comentarios que me hacían, y también porque cambié excesivamente mi dieta. Entonces muchísimos carbohidratos y eso pues gane mucho peso, yo creo que los primeros tres meses, pero no se me notaba tanto, o sea ya viendo tanto mis fotos, no se me notaba tanto, pero a las personas que no me habían visto en ese tiempo son las que sí lo notaban, por qué tú al mirarte al espejo no lo percibes tan rápido como los demás. Entonces en ese tiempo recibí un comentario de “ya te ves más panzoncita” O cosas así, siempre como tratandolo de dulcificar pero por ejemplo ese comentario lo recibí de un hombre, entonces elimine el comentario y ya. Entonces todas esas señalizaciones fue porque alguien me dijo y yo no me había dado cuenta, hasta que me empecé a tomar más fotos y dije “ay, yo no estaba así”. Cuando subo de peso, me suben los glúteos y el pecho, entonces yo era cierta talla de brasier y empecé a notar que no me quedaba ni me preguntaba qué está pasando, ahí me di cuenta que estaba empezando a subir y por supuesto también en la talla de pantalón. Y pues así fue como me di cuenta, sí

**Lizbeth: [dice algo]**

**Gloria:** Sí, demasiado. Siempre aunque estaba delgada siempre tenía presente como que tengo mi último año de prepa empecé a subir peso pero no mucho, yo creo como cinco kilos si tuviera que poner un número, pero si me llegué a ver este un poco más cachetoncita y así. Entonces de los comentarios que me hacían si me empecé a dar cuenta que empecé a subir, me sentía bien con el peso y también no le daba mucha importancia quizás al peso en específico. Pero de que yo me sintiera bonita, no me sentía bonita, siempre si también alguien mostraba interés en mí, siempre yo decía “pero es que ¿cómo le puedo gustar?”, era lo que yo pensaba. Entonces de manera física siempre mi autoestima estaba muy baja, entonces aquí al recibir esos comentarios pues me sentí muy mal, porque decía que sí, “es que si tiene razón”, “ya como estoy...”, “ya no me queda mi ropa”, “necesito bajar de peso, necesito bajar de peso a toda costa”. Creo que desde ahí empezó mi relación mala con la comida, siempre encontré este confort, no sé si sea la palabra en español, pero en la comida sobre todos los dulces porque me encantan, entonces por los chocolates, yo me sentía triste en y comía chocolates de todo tipo y te digo que como que se me hizo más accesible. Mi papá no me había visto en 15 años, entonces eso hizo que pues única hija, lo que ella pidiera le daba, entonces nunca me dijo como “cuida lo que comes” o sea nunca me puso el pero y entonces “¿quieres un chocolate?, te lo compro te lo compro” Entonces nunca me dijo que no, entonces eso influyó a que yo siguiera comiendo más sobre todo dulces o chatarras y que en la relación con mi cuerpo y con la comida se fuera deteriorando, entonces al recibir esos comentarios pues sí te digo sí me sentí muy mal, la verdad.

**Julia:** Y bueno, también me quedo pensando en algo ya uniendo lo que decíamos la vez pasada que hagas lo que hagas, incluso a pesar de que fuiste la única de tus hermanos que terminaste la carrera, de todas formas seguimos siendo señalados, éste hecho, bueno no sé qué es lo que tú piensas de esto, de que siempre vamos a ser señalados pero empezando por



lo que es visible como el cuerpo. Entonces no sé qué opines de esto, de estas acciones que la gente toma.

**Gloria:** Sí, estoy totalmente de acuerdo. Siempre como te veas va a pesar más. Entonces lamentablemente, te digo que yo tenía una relación muy mala con la comida incluso ya también tenía una relación muy mala conmigo de restringirme o de tener episodios de atracones porque me estaba restringiendo mucho y pues después tenía mis episodios de atracones y comía todo lo que no había comido. Yo no me daba cuenta que estaba mal, porque me había ido de México y que en cierto modo estaba sola, estaba aprendiendo un nuevo idioma y estaba estudiando en ese idioma, entonces ver los logros que yo estaba alcanzando no podía porque lo único que me importaba era perder peso, entonces si yo no pierdo peso no he logrado nada. Creo que ese fue el mayor cambio de ahora como ahora me veo a mi mismo, porque si pues sí estoy bonita, pero ya me gradué en otro país, habla inglés, hago esto y lo otro, entonces ya me veo más por esas cosas que por mi apariencia física y todo eso fue un proceso, he logrado verme y sentirme mejor de que pienso “si eso es lo único que ves, pues qué triste que sólo veas que subí de peso y no ver todos estos logros”. Ahora se que se dice fácil, para algunas personas puede ser fácil para otras no, entonces siempre digo que no cualquiera. Entonces tomé esa actitud de “sí, yo así soy”, y lo voy a decir así porque así es como me digo a mí misma, “yo sí soy una chingona, puedo ser todo lo que me proponga Y no tengo porque estarme deteniendo por comentarios de otras personas que ni siquiera han estado en mi vida, no le aportan nada mi vida, no son personas a las que les importe, simplemente no sólo darles importancia”, eso es lo que he aprendido.

**Julia:** Claro, aunque igual está ésta contra parte en la que hay espacios en los que lamentablemente si tienen que aportar y es que tienen qué como muchos de los casos que hemos escuchado también que incluso existe muchísimo esta discriminación laboral, luego nada más dicen “excelente currículum” pero nada más sientes la mirada y “después te llamamos”. Y no sé si has sentido como alguna de estas formas de discriminación o que sientas que ésta mirada sobre el cuerpo igual influye demasiado...

**Gloria:** Siéndote muy sincera, aquí en Estados Unidos, no. Entonces al menos en el medio laboral, te puedo decir que no, en los trabajos que yo estado no, nunca ha importado. Reconozco que tengo un privilegio por no verme como su ideología que tienen del típico mexicano y eso me da el privilegio de ver cómo me ven y no sufrir discriminación por lucir como mexicano o por hablar español, estoy muy consciente de eso pero corporalmente nunca habido una discriminación hacia mí por tener cierto peso, que digo, tampoco he entrado como a querer modelar o ser actriz donde creo que importan mucho más aspectos. Pero creo que no porque fue algo de mi carrera que me hizo abrir mucho los ojos que los salones donde yo estaba estudiando biología, que querían ser dentistas o cosas así, sí se veían de una manera más esbelta, y ya cuando me pasé a sociales de lado creativo, encontrar mucha diversidad de cuerpos, de mentes, de géneros, entonces no sé si tiene que ver con sociales pero sí te puedo decir que al menos en la escuela también se veía marcado eso.

**Lizbeth: [dice algo]**

**Gloria:** no me ha pasado pero lamentablemente la prediabetes si está ligada a la obesidad, entonces ahí si no puedo decir que no pero más que nada porque corre en mi familia. También por eso estoy más expuesta, sé que empezaré a desarrollar problemas con eso desde que subí de peso y por eso entonces pasé de estar en sobrepeso u obesidad para mi tipo de cuerpo y estatura, por eso ya estaba en índice de obesidad. Con respecto a eso, pues al subir más de peso hizo que se me desataron más cosas químicamente y biológicamente en mi salud, pero mentalmente me encuentro en un lugar muy bueno, pero lamentablemente sé que aceptar que va ligado a ciertas enfermedades, no a todas pero la obesidad si contribuye a muchas enfermedades cardiovasculares, de insulina y cosas así, pero no es el único causante.

**Lizbeth: [dice algo]**

**Gloria:** Pues Annel me dijo que había que preparar unas fotos...

**Annel:** Ay sí, pero yo quisiera hacerte otra pregunta antes sobre los tipos de discriminación, nos decías que en América es tal vez así como tal vez no pero planteamos también ahí otro concepto que es la discriminación estructural, te voy a leer la definición que es: entornos y prácticas que ponen barreras a las personas un cuerpos no hegemónicos como la ropa, las sillas del transporte público, en la silla de los aviones, éstos aspectos de los que las personas se pueden quejar porque no han sido hechos para ellos sino para personas delgadas, entonces no se quisiera preguntarte si por allá pasa esto o cómo te sientes tú.

**Gloria:** si pasa acá creo que no no es menor medida que en México como lo platicamos la vez pasada las medidas de una M pueden ser una S, cómo acá también se ven estos, si queriéndonos ir hasta el extremo, si hay personas que dicen “es que no quepo en la silla de un avión” Y tengo que comprar otro boleto para ahora si caber, pero yo no he sentido ningún tipo de discriminación o sentir que no podía pasar por mi peso, entonces refiriéndonos estructuralmente, no. Es cierto que en juegos mecánicos o cosas en las que puede haber un riesgo sí tienes que tener cierto peso para por ejemplo subirte a una montaña rusa. Así que sí creo que los estándares están dirigidos hacia ese lado.

**Annel:** Sí, gracias, Glo, sí creo que cambia completamente si estás allá o acá.

**Gloria:** Sí, claramente.

**Annel:** Y bueno, yo no tengo ninguna pregunta más. No sé si ustedes tengan una o no sé...

**Gloria:** Jaja bueno, déjame ver si puedo compartir... ¿Sí ven lo que veo? ¿Ya? Sí se ve, ¿no? Déjenme lo acomodado... Ok, perfecto, ok. Esta era yo, 16 años, 17 esta foto la tengo guardada, ese vato, él me pidió tomarse la foto conmigo y me mandó la foto, entonces siempre tenía guardada esta foto porque yo decía que era mi meta volver a verme así, entonces te digo que estaba muy muy delgada, a lo mejor el cabello si lo quiero todavía jeje, pero eso era antes de venirme. Entonces esta fue la primera Navidad que pasé aquí, yo llegué en octubre, empecé a subir de peso, no se me notaba tanto, esta es la foto donde ya mi cara no se puede hacer si ya no se ve tan afilada y esta fue la foto donde me comentó el bato este, borré el comentario entonces no tengo el screenshot porque entonces estaba bien enojada y lo primero que hice fue borrar el comentario, que nadie lo viera, entonces yo me sentía muy bien de hecho esa playera me la traje de México, la habíamos comprado en las pacas y me encantaba y ya después ya no me quedó y le tuve que decir adiós jeje. Pero eso fue en octubre en la que pase despues ya diciembre y pues no se veía mucho mucho cambio y aún así me escribió como “ay, ya te ves más panzona”. Esta foto eso fue en 2015 esa foto está en mi insta en 2018 entonces yo hice una referencia a rápido y furioso, entonces aquí este chavo me comentó “has comido mucho, Glo” es fue su comentario. Entonces pues yo me puse muy triste o sea acababa de publicar la foto y mi primer comentario que yo recibí “has comido mucho”, entonces de ese mismo viaje me tomé esta otra foto donde les digo que estaba aquí con el dinosaurio, yo decía como “no puedo creer que existan los dinosaurios” y él me puso “yo jamás pensé que te vería engordar tanto”. Entonces este y este en específico este bato y Brandon sí eran de mi círculo de amigos entonces que él me dijera ese comentario me dolió mucho me dolió mucho y un mes creo que lo tengo en mi celular la verdad es que escribo mucho desde antes de qué me cambié a esta carrera entonces escribí, puse esas dos fotos y puse “creo que es momento de empezar a cambiar y empezar el plan de perder peso al costo que sea necesario sé que yo estoy muy gorda y que necesito perder peso por mí y por mi salud pero la verdad es que perder el peso por todas esas personas que ahora se burlan de mí por ser gorda, les voy a demostrar que puedo adelgazar” y puse una frase “debes amarte a ti mismo antes de a otra persona, al aceptarte a ti mismo por lo que eres, tu simple presencia hace felices a otros”. Esta frase es de Buda, puse “pues yo no soy feliz con mi cuerpo, la ropa ha dejado de dejarme de quedar así que me meteré a una dieta intensa y haré mucho ejercicio para lograr recuperar mi cuerpo en 12 semanas o menos porque también hay que ser realistas

y saber que no veré un cambio inmediato”. Entonces tengo una nota guardada de que yo adjunté esas dos fotos, por eso las tengo guardadas y esos fueron mis pensamientos en 2018, entonces pues es un pensamiento tóxico totalmente el decir como “voy a hacer lo que sea necesario no me importa lo que yo tenga que hacer, pues tengo que empezar mi relación con el cuerpo físicamente porque alguien más me lo había hecho saber”. Yo cuando subí la foto decía “ay, me veía muy bonita, me encanta lo que traigo puesto, me la pasé super increíble en mi viaje” y publiqué la foto, entonces ese fue el primer comentario y mi relación cambió conmigo misma y aquí estamos en 2018. Luego a 2019 ella es mi tía la que les digo que es como mi hermana y bueno aquí podemos ver que de la primera foto que les mostré cuando estaba en México, aquí ya me veo con mucho más cuerpo y pues muy diferente a la persona que quería, ella vive en México pero ella se vino acá a vivir con nosotros unos seis meses, hacíamos ejercicio y le echamos ganas a mejorar nuestro bienestar pero si fue desde la perspectiva de “es que hay que vernos mejor”, entonces si fue totalmente por el físico, fue ahora sí que no fue por la salud porque no presentaba ningún problema más que cansarme a lo mejor para subir escaleras y la reducción física de no hacer ejercicio, entonces es que empecé a ir al gimnasio echarle ganas todo, veía la reducción de mi zona abdominal Y entonces regresé a México en diciembre del 2019 y pues obviamente si logré digamos que una transformación no sé cuántos kilos bajé creo que bajé como 5 u 8 pero ya con eso mi cara se me veía muy diferente y yo me sentía muy bien, pero me estaba restringiendo mucho para lograr este cambio, entonces sí estábamos siguiendo un régimen alimenticio de esos que te comenté de que dejas la dieta pero tienes estos que seguir y cosas así, sí me estaba funcionando pero yo no podía dejar la comida chatarra entonces a lo mejor decía bueno para completar mis porciones pues no voy a comer esto y esto en el día, de comida iba a comprar una bolsa de Chetos y si nada más me como esa bolsa de Chetos no necesito comer nada más, entonces me empecé a restringir mucho. Esta venía antes de la otra jeje, empecé a hacer ejercicio y me empecé a sentir bien porque me ayudó mucho al estado mental y desde que me hicieron esos comentarios esos hombres, yo ya no subía fotos de mi cuerpo completo, solo eran de mi cara y aquí fue la primera foto de donde estaba haciendo ejercicio y me la tomó mi tía, ya no me importaba mostrar mi cuerpo pero seguían mucho las restricciones y por eso te digo que sí hice ese cambio pero al menos ya no me da miedo posar de cuerpo completo pero todavía no estaba muy bien mi relación con la comida. Entonces obviamente eso no era sostenible y volví a subir mucho de peso. Entonces siempre ha sido como que bajo subo bajo subo por los rebotes de que empiezo a hacer ejercicio y lo dejo totalmente y me restrinjo mucho y otra vez me voy a la comida que me hace sentir bien, entonces volví a subir de peso y me corte el cabello jaja, en esta foto aquí me pinte el cabello pero esa foto ya estaba trabajando otra vez en mi misma y estamos hablando del 2020 y se declara la pandemia bien y pues de haber subido de peso, quizás la otra foto no me hace mucha justicia porque siempre cuando nos tomamos las fotos nosotros sabemos qué ángulo y la otra pues me la tomaron, entonces esto fue la primera foto que publiqué abiertamente diciendo “me gusta como me veo, me siento bien” Y me recuerdo mucho que en 2020 decía que ya iba a regresar a México y tenía otra vez que bajar, en lugar de bajar subí entonces seguía como que con esa relación conmigo misma de necesitar perder peso “no puede ser posible que no estoy perdiendo estoy ganando, pero aquí ya en este punto yo quiero ser feliz ya no puedo estarme preocupando por mi peso y darle tanta importancia” porque era lo único que yo pensaba, o sea, yo hacía una comida al día y era comida chatarra y para saciar el hambre de comía chetos o cosas así entonces empecé a seguir con esa esa relación mala con mi cuerpo pero ya decidí aquí como que ya no me importaría tanto lo que pensarán cuando la primera foto que publiqué porque siento que me veo muy bien y ya que fue cuando me quedé sola porque mi tía ya se había regresado y yo había perdido todo eso. Entonces en esa foto dije que estábamos en pandemia y que son momentos de enfocarnos en lo que realmente importa, no me la puedo pasar

preocupándome por el peso noche y día porque me estaba obsesionando mucho. Ya aquí eso fue en octubre del 2020, parezco modelo jeje, me arreglé para mi cumpleaños y de ver esta foto a la primera foto que yo decía que era mi meta, yo aquí me siento muy bien, me veo muy bien y pues siento que no le pide nada a la gloria de 17 años que estaba muy delgada, entonces aquí ya se empezaba notar que mejoraba mi relación con mi comida y conmigo misma. Esto ya es en 2021, aquí ya empiezo a aceptar un poco más mis curvas, nunca me había gustado tener piernas anchas o trasero, eso siempre había sido una de mis inseguridades, pero aquí fue donde empecé a aceptarlas y ya empiezo a tomarme fotos de cuerpo completo y resaltando un poco más resaltando mis caderas usando crop tops cuando antes me ponía playeras largas para tapar lo que no me gustaba. Entonces aquí empezamos a ver como que me empiezo a querer más y aceptarme como soy y creo que aquí sería una gran transformación en la ropa por cómo me empecé a vestir. Esta otra fue en verano del 2021, de viaje de graduación, me fui a California, estaba en Hollywood, estaba insegura de ponerme ese Jumper pero pensé que tenía que disfrutar " me siento bien me veo bien, voy a posar bien y no voy a tratar de esconder mis curvas ni nada", entonces estoy muy orgullosa de esa foto. Entonces creo que esa foto me ayudó a aceptarme a mí misma, es cierto que en California es donde camina mucho la gente y casi no ves este tipo de cuerpos, hay gente muy delgada pero influye mucho que caminas bastante como en México, pero me sentía bastante bien me sentía feliz, como se puede notar ahí. Esta foto en diciembre del 2021 yendo hacia vistiéndome mejor, y entonces llegué esta vez a México con una actitud más positiva con respecto a mi cuerpo y ahí fue donde yo estaba presentando problemas de cansancio y algunos síntomas que se relacionan con la prediabetes pero yo me sentía bien en el sentido de aceptar mi cuerpo, pero físicamente porque empecé a sentir problemas y fue cuando me hice exámenes cuando llegué a México. Entonces tenía estas conversaciones con mi tía donde platicamos que ya no me esforzaba por bajar de peso porque ya no es algo que no importaba ya no era mi prioridad, y estaba en lo correcto, pero me empezó a generar problemas con la salud. Y estas ya son fotos más recientes aquí tuve que vestirme formal entonces me tomé esas fotos, e hice una historia para Instagram mostrando mi Outfit y ya no me daba miedo que me vieran como me veo porque ya me acepto en eso. Esta es la última foto, creo que nunca me ha tomado fotos así, no me puse nunca filtro y nunca había mostrado una parte de mi abdomen, creo que está en la publiqué como hace dos semanas, aquí fue donde de plano dije me gusta cómo me veo, me acepto totalmente, Y la descripción que puse en la foto "soy una obra en proceso ", entonces así como era de esas personas que le daba pena mostrar su cuerpo o que no se sentía segura, pues sí totalmente hay todo un abismo, como en la mañana que me puse a ver todas las fotos y poner todas estas fotos juntas para esto, hablaba con mi tía y le decía que me daba mucha tristeza ver que la Gloria del 2018 se sentía de esa manera y me daban muchas ganas de abrazarla qué no puedo creer que haya estado en ese estado mental que lo único que yo podía pensar en mi peso y que yo por lo único que tiene valor era por mi persona. Y pues ya ahorita me veo de una manera muy diferente, no estoy donde quisiera estar por salud, y eso es algo en lo que estoy trabajando, me estoy haciendo estudios estoy tomando medicina para tratar todos esos síntomas y si quiero estar en un peso saludable, pero ahora quiero hacerlo por salud, porque sé que eso me va a ayudar mucho cardiovascularmente para alejarme lo más posible de la diabetes porque tengo 25 años, a mi papá le dio cuando tenía 35, entonces sé que puedo caer en prediabetes si yo no pongo atención a eso y se me puede presentar incluso mucho antes solo por no querer solucionar mi relación con la comida. Ya ahorita en lugar de ser una sola comida al día, son 3 con mis colaciones, a veces me cuestan las colaciones pero ya estoy trabajando en eso. Entonces yo veo mucho logro de pasar a una comida de pura chatarra a pasar por algo más sano. Entonces eso es donde estoy ahorita, sí quiero perder peso pero no de manera estética, uno se puede ver mejor pero me gusta cómo me veo así y sé que me voy a gustar aunque me vea sin peso, en este caso quisiera decir que

si subo también me gustaría pero me pondré en riesgo de salud entonces voy a tratar de no hacer eso; pero yo sé que en el estado en el que está mi cuarto aunque tengo muchos de los que los que yo tenía, en esto que mental está mucho mejor que el de esa persona delgada que no se quería y que no se sentía bonita, que no se sentía sexy, que no sabía porque le gustaría a alguien y ahorita si decir "yo sé que tengo peso de más pero estoy bonita" ¿por qué no le iba a gustar a alguien? Claro, sin llegar a egocentrismo, pero pues ya eso es donde estoy ahorita y esa ha sido mi travesía con lidiar conmigo misma, lidiar con la comida y lidiar con mi cuerpo sobre todo. Voy a dejar de compartir esto... listo, ya.

**Lizbeth:** [dice algo]

**Gloria:** Gracias

**Julia:** No, pues yo quiero decirte que muchas gracias por compartírnos todo esto porque es uff, super interesante, pero igual me quedo pensando en muchas preguntas, como en este comentario que hace Liz, el cómo ejerce el papel de la mirada sobre el cuerpo hacia el otro para que nos mueva de un lugar a otro, o sea, cómo tenemos que aguantar este tipo de comentarios pues super violentos para que ahora nos identifiquemos como gordas o ahora que el doctor me diga que hay algún problema entonces ahora soy esto, todas estas etiquetas de todas formas te dicen que necesitas ser etiquetado para que te muevas de lugar, pero a veces esa misma etiqueta es la que te está picando algo. Entonces también algo que me preguntaba y que mencionabas mucho era el amarte a ti misma o el amor propio, entonces después de toda esta trayectoria o travesía que nos has contado, ¿qué es para ti el amor propio o el amarte a ti misma?

**Gloria:** Pues para mí es verme en el espejo y ponerme lo que me gusta y no sentir que no me lo puedo poner por estar en el peso que estoy, por ejemplo, no puedo usar crop tops porque no tengo un abdomen con abs, entonces ya quite ese pensamiento totalmente y te digo que para mí amarme a mí misma es aceptarme con todas mis flaquezas que tengo y sobretodo reconocer, no hacer de cuenta que ya no existen, sino que si si yo reconecer que me amo a mí mismo. Entonces para mí es eso, te digo que ha mejorado mucho la forma en la que interactúa con otros, al sentirme más segura conmigo misma. Pero si tuviera que dar una definición, sería reconocer que tengo flaquezas pero aceptarme con ellas.

**Julia:** Sí, claro. Y ¿qué es lo que pasaría si nunca recibiéramos este tipo de comentarios sobre el cuerpo? O sea, ¿qué sería de nosotros, a dónde nos moveríamos? ¿Nos moveríamos? Para empezar, ¿qué sería de nosotros?

**Gloria:** Sí, totalmente. Como te digo, esos comentarios son los que hicieron que yo tuviera una relación muy mala con la comida y conmigo misma, entonces quizá si no hubieran hecho esos comentarios yo no me hubiera restringido tanto, no puedo asegurar que estaría saludable, pero me gusta pensar que sí, por como te digo, tanta restricción, por tantos rebotes y por tratar de complacer el estereotipo o la idea que tenía de la persona que era yo. Creo que si no hubiera tenido esos comentarios, yo no hubiera tenido esa relación que tenía con la comida y con mi propio cuerpo.

**Annel:** Yo me quedo pensando en lo que decías en la nota sobre la foto, no sé, me hizo pensar muchas cosas y de verdad te sentí con tu comentario y no sé las demás, pero yo sí sentí alguna vez esto de "no importa lo que tenga que hacer con tal de bajar de peso, con tal de verme con menos peso o verme como tal persona", pero igual pienso esto que vemos en todos lados de que a veces uno [...] felicidad. Entonces viendote con lo que hemos platicado en esta sesión, decías "sí, en este momento tenía este cuerpo y podía ser como este ideal", pero no me sentía bien ni feliz y te veo todo lo que haces y lo que has logrado y la verdad digo que no es verdad, te veo con lo que tienes y ahora veo felicidad, y en eso me quedo pensando un poco.

**Gloria:** Ay, muchas gracias, te digo seguir influencers o personas que hablan del amor positivo ha tenido que, cuando quieres bajar de peso crees que es por estar gordo, puede que

así es como sea tu dimensión o cosas así, pero lo que importaría pensar es que al bajar de peso te vas a sentir mejor con eso, pero si nunca te enfocaste en perder peso, pero nunca te enfocaste en mejorar tu relación contigo mismo, entonces aunque tú peso es porque nunca 10 kilos menos tú te sigues viendo gordo o gorda porque nunca mejoraste la relación contigo mismo, entonces pues era muy de esa idea que si adelgazaba iba a ser feliz, pero eso no me llevaba a la felicidad. Pero ahora me he dado cuenta que eso no es así, hay que aceptarse y quererse a uno mismo para poder querer a otras personas también. Entonces cómo es que hablando conmigo misma, digo cosas tan irónicas que no le diría a un amigo, entonces por qué me digo esas cosas. Entonces también trato de verlo desde esa ironía, que nunca le haría esos comentarios a alguien que amo, entonces ¿por qué hacérmelos a mí? Entonces eso es algo con lo que trabajo porque mi peso no es lo que me haría feliz. Ahora soy feliz con mi trabajo y todo lo que he logrado, porque sí hay cosas que quiero cambiar, pero son aspiraciones que ya no son basadas en mi peso en lo absoluto.

**Julia:** Sí y bueno yo también me da idea a ¿qué es lo saludable? O sea, la salud física, la salud mental, las dos juntas, ninguna... ¿qué es en realidad la salud? Y también hace rato que decías que siempre podemos vernos mejor, a mí me quedaba esta pregunta de hacia donde apuntas o qué te diriges...

**Gloria:** Con verme mejor me refiero a verme saludable y obviamente como tú dijiste, tenemos nuestra definición de salud o del ser saludable, pero sobre todo a eso me refería con ese comentario. Y pues siéndote honesta, muchos pueden hacer sus comentarios de “si bajaras de peso, tú serías bonita o perfecta”, entonces yo al verme y estar saludable, que al hacerme estudios salgan que estoy saludable, ahí se verá mi condición, ahora sí que mi vida a futuro también la veo así. Ahora sí que puedes querer verte mejor y no está mal, pero siempre haciendo la definición de qué es verse mejor, pues verme saludable.

**Julia:** Y bueno, no sé si Liz o Annel tengan otra pregunta...

**Annel:** Yo quisiera preguntarte ¿cómo te sentiste? Para hacer el cierre...

**Gloria:** Ay, pues muchas gracias por haberme invitado a hablar con ustedes, te digo que soy una persona que escribe mucho, eso que escribí lo tuve en una carpeta de mi celular que se llama “confesiones” y ahí escribo pues sin preocuparme que alguien lo vaya a leer, o sea como soy. Ya no he escrito ahí porque sólo escribía cuando me sentía mal, pero ahorita me hizo reflexionar mucho, a lo mejor no sabía en qué punto estaba. Desde que me platicaste de qué iba, yo dije, wow, sí, entonces me gustó que es cuestión de hacer unos cambios pero no hacerlos sin antes reflexionar. Entonces me hizo reflexionar mucho en eso y que hay más cosas que aún hay por cambiar, pero me he aceptado, me siento bonitas así como estoy y como le mencionaba a Annel, que me puse muy sensible, emocional al darme cuenta de la persona que era antes, pero es bueno pensar que ya no soy así, que he cambiado como un giro de 180° y me da mucha felicidad verme cómo estoy, darme cuenta que estoy en un estado mental saludable al grado que he mejorado mi relación con mi cuerpo y con la comida. Entonces te digo que me siento muy feliz y muchas gracias por darme la oportunidad hablar, hablar y hablar y entonces me ha hecho reflexionar muchísimo en lo que me ha llevado a pensar, es algo que tengo muy presente que no lo es todo el peso, hay otras cosas como lo que he logrado como mi trabajo. Entonces un gran placer platicar con ustedes, les irá super bien y ya saben que si quieren venir para acá, aquí tienen su casa siempre, acá hay muchos lugares, les irá muy bien en el proyecto y ya después hablaré con Annel para ver los resultados y eso me interesa, ver cómo las piezas se pondrán juntas y ver el resultado final. Así que mucho éxito en eso.

**Julia:** No, pues muchas gracias a ti, al contrario. El agradecimiento creo que no se dimensiona, y pues muchas de tus reflexiones me hacen pensar en muchísimas cosas que habrá que ver cómo acomodarlas porque son muchísimas pero muy valiosas. Es lo que platicábamos hace rato, que si de por sí con nosotros teníamos muchas cuestiones que ni

siquiera podemos concretar, pues igual al hablar que todo el mundo lo padece, pues es hijole. Y pues no sé si aún sigas trabajando en lo de las confesiones, pero a ver si algún día se pueda ver una publicación tuya sobre eso.

**Gloria:** Sí, algún día. Ojalá que sí, estaría muy bien, por eso las escribo por si en algún momento a futuro tengo el valor de publicarlo.

**Julia:** Sí sí sí, y si no aquí de todas formas lo leemos con todo gusto.

**Lizbeth: [dice algo]**

**Annel:** Pues yo igual agradecerte, les cuento que igual desde hace tiempo estabas interesada en el proyecto y que cuando te dije lo de la entrevista estuviste, entonces siempre estuviste en el trabajo [...].

**Gloria:** No no, gracias de todo corazón, te quiero mucho. A ti y a Clau, son de las personas más importantes y que me han ayudado mucho en esta travesía de aceptación entonces pues también decirles a las niñas que cuando llegaba a México era recibir comentarios de “ay, ya te ves más cachetoncita” o cosas así y ustedes me ayudaban, si yo hubiera tenido solo esos comentarios y no los de aceptación y amor que ustedes siempre me han dado, no habría mejorado la relación conmigo misma. Entonces ustedes siempre me han ayudado en eso y en lo que te pueda ayudar sabes que cuentas conmigo, ya sea en otra entrevista o en otro semestre o al final, lo que sea.

**Annel:** Muchas gracias, pero te estaré contando y haciendo llegar la investigación para tú la veas y nos des tu opinión y veas, yo creo que, como le preguntábamos a una profesora que con cuántas entrevistas estaría bien y nos decía que con las quisiéramos pero a veces era suficiente con solo una. Y creo que con todo lo que hablamos sí os puede dar para muchas cosas, pero gracias de nuevo.

**Gloria:** De nada, de nada.

**Annel:** Bueno, Glo, me acabo de dar cuenta que ya on 7:30 y te tenías que ir...

**Gloria:** No te preocupes, hay chance.

**Annel:** Ah ok, no sé si Julia o Liz quieran decir algo para ir cerrando esto o ya...

**Lizbeth: [dice algo]**

**Julia:** Sí, lo mismo, que como forma de devolverte todo lo que se habló aquí será pasándote ya nuestros resultados así que ya no das tu opinión y a ver qué sale. Y bueno, creo que ya es todo...

**Gloria:** Bueno, las dejo, cualquier cosa me mandan mensaje con Annel o a menos que me quieran decir algo más por aquí... Que pasen muy bonita noche, aquí ya va a empezar a oscurecer, me dio mucho gusto conocerlas y cuando vaya espero que nos conozcamos en persona y nos vamos a pasear. Son temas super interesantes y ojalá hablen con más personas para que haya más contrastes y les deseo mucho éxito. Bonita noche.

**Annel:** Hablamos después, bye.

## **Entrevista con Pau**

**Julia:** Otra cosa que queríamos preguntarte antes de empezar es ¿cuánto tiempo tienes disponible? Para irlo contemplando.

**Pau:** Mira los viernes cuido a abue, abue tiene metástasis de cáncer y está en cuidados ya paliativos, entonces la tengo dormidita pues estoy al pendiente por cualquier cosa, pero unos 40 minutos una hora máximo creo que sí podría. Si en el calor de la conversación nos alargamos y no me doy cuenta, pues ya. Nada más que ahorita estoy haciendo una tesina, una tesis, entregando dictámenes... es un relajo mi vida hoy pero si quería hacerlo, porque yo también hago tesis y a mí también me han ayudado con mi tesis personas que están privadas de su libertad en prisiones entonces digo que siempre se tiene que ayudar a la gente que hace sus tesis, ¿no?. No sé ustedes ¿cuánto tiempo ocupen?

**Julia:** No pues en realidad es el tiempo que tú estés disponible cualquier tiempo siendo de calidad es buenísimo.

**Pau:** Claro, totalmente.

**Julia:** Sí, muchas gracias.

**Annel:** Nos gustaría preguntarte, si puedes contarnos un poquito sobre ti, tu edad, que estudiaste, a qué te dedicas...

**Pau:** Claro, bueno me llamo Pau. Soy psicóloga, estudié la licenciatura en psicología en la UNAM; después estudié una especialidad en intervención clínica en adultos y grupos y también me formé como terapeuta y desde ahí, haciendo la tesis empecé a interesarme en la psicología forense; entonces hice mi primer tesis y pues desde ahí como que me arranqué a la investigación. Ingresé al doctorado y ahorita lo estoy terminando, estoy entregando ya mis últimos escritos de la tesis y me dedico a estudiar personas que están privadas de su libertad y qué son consideradas violentas, ¿no? Entonces a eso se le llama riesgo de violencia y también estudio psicopatía. Tengo un artículo publicado de una validación de una escala de psicopatía y pues eso en cuanto a la parte profesional, más bien académica y con respecto a la parte profesional me dedico a hacer periciales en psicología a personas que están acusadas de delito o víctimas de delitos y a verlos en juicio oral; también tengo ya mis pacientes de consultorio o sea de práctica privada y a veces doy clases... este ¿qué más me preguntaron?

**Julia:** Pues en general que nos platiques de ti, todo lo que tú quieras.

**Pau:** Bueno, pues yo tengo una pareja, ya vamos para casi 4 años. Vivo sola. Me fui a vivir sola desde los 21 años, ahorita voy a cumplir 32 este año. He tomado terapia que me dió distintos enfoques, estuve 10 años en psicoanálisis y ahorita estoy en un enfoque dialéctico conductual. Mi familia está constituida por mi abuelita, mi tía, mi primo y pues como les mencionaba al principio cuida a mi abuelita ahorita que está pasando por momentos difíciles de salud. Tengo tres mascotas, tengo tres gatos, me gustan mucho los gatos. Colecciono tetetas, me gusta hacer natación es el deporte que práctico y pues sobre el tema del activismo gordo pues yo le comentaba a Annel por medio de los correos que intercambiamos que propiamente pues no soy un activista Body positive, porque pues todavía no me siento con la capacidad de exponerme, porque ustedes saben que las redes sociales son todo un mundo, ¿no? Y si de por sí a los gordos nos aniquilan casi casi porque estornudamos, no quisiera someterme todavía a ese tipo de escrutinio social, este más bien pues estoy apoyándome o cobijándome en el body positive, en el activismo gordo, con el discurso antigordofobia, porque pues llegué a la conclusión de que yo soy una persona gorda y o sea, no llegué a la conclusión así como que muy analíticamente, obviamente siempre he luchado con mi peso y pues al luchar con mi peso ya se imaginaran toda la serie de prácticas riesgosas de conducta alimentaria que he caído. Yo hago dieta desde los no sé, desde los 8 años, mucho orillado por una mamá violenta con bulimia, entonces pues imagínense toda mi vida a dieta, toda mi vida, toda mi vida. Llegué a ser delgada en algún punto de mi vida, justo cuando me salí de mi casa como a los 21 viví mi época delgada pero pues era una época delgada muy estresante, ¿no? porque si me comía si me tomaba un frappé yo sabía que la siguiente semana ya en la báscula iba a haber un problema ahí. Vivía perseguida por el contenido calórico de los alimentos, por la aceptación de una pareja gordofobia que tenía en ese tiempo también y pues eso me hizo mucho daño, ¿no? me hizo mucho daño a nivel emocional. También el tema de la gordofobia es que involucra varias esferas, ¿no? de nuestra cultura, de nuestra sociedad. Por ejemplo, yo tuve una terapeuta gordofóbica o sea una psicoanalista que ahora sé que era gordofóbica, que me daba consejos de dietas, que ella hacía un tipo de alimentación que se llama... ay ya no me acuerdo, pero algo así como de dónde nació lo keto hace muchos años y ahora pues ya es toda una disciplina, ¿no? bueno no es una disciplina sino es una forma de relacionarte con la comida pero pues sí. Ella decía que yo tenía *issues* por la comida por lo materno, por tener una mamá violenta, y pues nunca comprendió que realmente yo no llegaba atracones. Me



decía por ejemplo: es que comes churritos y cosas así y eso no es un atracón, es un alimento y no es un alimento que comiera todos los días, al contrario, siempre los evite y cuando los comía, los comía con mucha culpa. Entonces sí tuve una terapeuta ahí gordofóbica, ahora ya no, pero muchos médicos gordofóbicos también han pasado por mi historia de vida; el 100% han sido gordofóbicos. Yo tengo un diagnóstico de hipotiroidismo y ustedes saben qué es una condición inmunológica que se asocia con el aumento de peso, por la lentitud en el metabolismo. Entonces yo creo que soy gorda por genética, aunque supuestamente lo tenga controlado y porque hay diversidad corporal, ¿no? Hasta ahora me cae el veinte de qué habemos cuerpos grandes, cuerpos heteronormados y cuerpos *petitte*; porque también he escuchado que hay personas que batallan mucho porque son pequeños de estatura o de estructura, entonces pues es un poco sobre la gordofobia y en mi vida he pasado no te podrás imaginar... por muchos nutriólogos a lo largo de mi vida. Todavía el año pasado estuve con una nutrióloga peso centrista. Este año por fin, no, desde finales del año pasado empecé con la alimentación intuitiva y ha sido una liberación, ha sido todo un proceso de deconstrucción muy *heavy* porque yo todavía no me aceptó, por eso le decía a Annel es que si tú necesitas activistas gordos, pues yo no, porque yo todavía estoy en el camino. Me siento muy orgullosa por lo que he logrado, pero pues en sentido estricto no sé si mi testimonio les vaya a servir a su objetivo de tesis.

Y pues también ha sido todo un caminar para que ahora mi entorno me respete como soy. Por ejemplo, con mi familia mi familia es pequeña, pero pues es gordofóbica, ¿no? Entonces ha sido pues poner muchísimos límites para que empiecen a respetarme como soy. Te lo juro que todavía hay momentos en los que digo: chale, sí la estoy cagando porqué la obesidad es la pandemia de no sé qué y pues no. Te vas dando cuenta que la obesidad y el sobrepeso es un factor más de riesgo y no implica una causalidad para ciertas enfermedades como la diabetes, etcétera, etcétera.

Con mi novio... mi novio es médico, entonces ya se podrán imaginar... es médico psiquiatra y pues está en lo de la salud mental, pero si ha sido también todo un tema que hemos tenido que trabajar juntos, ¿no? porque pues él al inicio cuando le dije: yo soy gorda y así me voy a quedar gorda, fue como un golpe para él, porque él conoció a una Pau un poco más delgada de lo que estoy ahora, no me conoció delgada me conoció gorda, pero no en este tamaño en el que estoy. Y más bien me la veía luchando todo el tiempo con mi peso, bajando y subiendo, hasta que llegó un momento en dónde me di cuenta de todo esto y yo le dije: voy a estar gorda porque ese es mi *setpoint*, eso es lo que me pide mi cuerpo o sea, los principios de la alimentación intuitiva es que tú respetes el *setpoint* que te marca tú mismo cuerpo, ¿no? y yo siempre estuve luchando con esos 100 kg o más de 100 kg qué peso, qué por favor bajaran y de verdad cualquier cosa era un rebote y comprendí que pues esos rebotes no solamente eran por comida como toda la gente piensa, sino que son otros factores que se asocian al aumento de peso. Por ejemplo, yo recuerdo que cuando a mi abue le dieron el diagnóstico de cáncer, pues fue un estrés súper grande. Eso fue hace 2 años, ahorita ya lo tengo un poco más asimilado pero mi rebote de 11 kg o sea fue impresionante y ahí te das cuenta como no solo es la comida lo que involucra este tema, ¿no? Pero bueno, me desvió porque les estaba contando de mi novio. Con mi novio también fueron un montón de sesiones de terapia en pareja, de sombrerazos porque pues le costaba mucho trabajo, ¿no? Él no sabía que era la gordofobia, pobrecito y la verdad es que sí se ha deconstruido bien bonito, siento que todavía obviamente como hombre pues sí cosifica a las mujeres y les da un valor a las chichis y pompas y todo lo que les gusta a los hombres, pero creo que sí se ha deconstruido súper padre, porque ha puesto límites a su familia que es gordofóbica conmigo y también cuando se dió cuenta que peso no es sinónimo de salud. Hace poco nos hicimos estudios de sangre y él salió de la cola, o sea, salió con glucosa, colesterol ácido úrico... o sea se los juro, su panel de sangre era como de un señor de 50 años o más, o sea, un señor más grande pero que no se

cuida y yo saqué el mío y el mío en regla, o sea súper bien, entonces fue ahí cuando le dije: Mira güey, no tiene que ver con el peso, sino con una serie de conductas de autocuidado. Por ejemplo, que en tu alimentación incluyas varios grupos de alimentos, que no te saltes comidas, qué te muevas, más que hacer ejercicio cómo nos dice, es que te muevas o sea, que cuides tu salud mental... entonces pues sí, esa soy yo y eso es lo que he vivido.

**Julia:** Pues claro y es que si es un camino super extenso y que de este mismo me surgen demasiadas preguntas y me quedo pensando en esto último que dijiste en cómo se tiene este paradigma de que el cuerpo gordo es igual a ser enfermo, ¿no? Entonces, ¿qué poder tiene esa noción? Entonces igual, ¿no? está relación que uno mismo puede tener hasta con su propio cuerpo, ya más allá de el comentario que te llega, el cómo tú te puedes llevar con tu propio cuerpo. Entonces ahorita igual algo que me dejaba pensando muchísimo de lo que comentabas era que con esté activismo gordo ya te sientes un poco cobijada, pero antes de eso ¿cómo te sentías en relación a tu propio cuerpo?

**Pau:** Mal, yo siempre me he sentido súper mal con mi cuerpo. Siempre he sido super insegura, pero fijate que esa inseguridad ha sido incluso estando delgada, o sea, ese es el tema de las implicaciones psicológicas que tiene la gordofobia y la violencia estética en nosotras las mujeres, principalmente porque yo aún siendo delgada me sentía gorda, o sea, era delgada con mente de gorda, ¿no? Entonces, yo te podría decir Julia que nunca me he sentido a gusto con mi cuerpo. Incluso hoy tuve que hacer un mantra y decir: a ver ¿por qué no te quieres ver al espejo si tú eres más que un cuerpo grande, si tú eres muy valiosa? Y entonces bueno, mi nutrióloga la amo porque yo le he dicho últimamente: me siento muy pesada, me siento muy gorda, traigo dolor de espalda, es porque soy gorda, ¿no? Y entonces ella me decía: No, fijate todas las horas que pasas trabajando y aunque si hago ejercicio, ven que les digo que nado, pero el estar sentada tantas horas trabajando o sea, a cualquiera le duele la espalda baja, ¿no? Y me mandó artículos donde había autoras que hablaban sobre ¿qué es lo que realmente me está pasando cuando me siento gorda? Porque no existe este tema del "me siento gorda", sino ¿que está enmascarado? Y hoy que me siento particularmente gorda y no me quiero ver al espejo, hoy estoy bajo mucho estrés, pero ya lo puedo ver cómo. Es como: ¡Hijole! Es que tuve una entrega de dictamen antes de verlas y son asuntos fuertes de violencia de que yo sé que si me equivoco alguien termina preso, ese tipo de cosas es mi trabajo y lo amo y me gusta, pero si me impacta de tal manera en la que yo tengo esa inseguridad sobre mi cuerpo. No soy todavía esa gorda que ves en Instagram que sale en bikini. De hecho, yo le decía a mi novio: me buscaron unas chicas para su tesis y yo la verdad pensaba que no me puedo considerar activista antigordofobia, porque nunca he usado un bikini en mi vida, ¿no? Ni siquiera cuando fui delgada. Pero también pienso que sí lo soy, porque al menos yo ya estoy parando la violencia, o sea, al menos yo ya cuando tengo amigas que las veo inseguras con su cuerpo, haciendo comentarios negativos de su cuerpo, sea del tamaño que sea; no reafirmo eso, no les doy consejo de qué dieta les puede funcionar. Ya no hago comentarios sobre los cuerpos de los demás, ni sobre los platos de los demás. Entonces creo que cada quien tiene su propia lucha y su propio activismo de determinada manera, pero en relación a mi cuerpo todavía no lo logré, o sea espero lograrlo pero todavía no.

**Julia:** Sí claro, por qué tan solo él paso que has dado, digo bueno, muchísimos pasos que has dado para llegar hasta dónde estás ahorita, ¡Hijole! es muchísimo y creo que no cualquiera lo podría lograr, pero creo que igual muchas veces gracias a esta difusión de comentarios que apoyan a este activismo en contra de la gordofobia es no sé, cómo esta posición en la que ahora te pones, ¿no? como este intento de una nueva mirada hacia tu propio cuerpo y el de los demás como dices. O sea estás críticas que muchas veces pues hacíamos se van retirando, ¿no?

**Pau:** ¡Claro! Si es más como la aceptación de algunas personas que me importan; que me acepten y pues está bien, solitos los gordofobicos se van alejando, solitos los gordofobicos se

van quedando callados con su discurso de mierda. Por ejemplo, en la posada del año pasado de mi alberca, íbamos a hacer un convivio con alimentos y todo esto y pues habíamos salido a nadar y yo me estaba muriendo de hambre, porque era mi desayuno. Bueno todos, no solo los gordos tenemos hambre, también los delgados. Entonces a la señora que trajo los tacos de canasta le digo: ¡Ay sí! qué bueno que ya llegó la comida, porque ya me muero de hambre y me dijo: tú solo te vas a poder comer dos Y yo: ¿por qué? si tengo mucha hambre, ¿no? No me voy a comer solo dos, me voy a comer los que sean necesarios para mi saciedad y me dijo: no, es que antes estabas muy hermosa y no sé qué te pasó, pero ahora si te vas a aplicar a bajar de peso y yo dije: no. Y fue como uno de mis primeros grandes límites, o sea, he puesto varios, pero le dije: eso que me estás diciendo es un comentario gordofobico y es agresivo y es invasivo. Yo así estoy bien, es un problema que viene de ti y no de mí. Entonces, díganme si esa persona se volvió a meter conmigo o a querer tener una invasión tan grande hacia mi realidad, jamás, jamás. Entonces sí coincido con lo que mencionas, porque las personas que realmente te quieren te van a querer en el tamaño que estés y lamentablemente si hay muchas familias gordofobicas, pero si realmente te quieren, van a cesar los comentarios gordofobicos.

**Annel:** Claro y me quedo pensando ahora en lo que mencionas de la familia y lo difícil que es la lucha contigo al estar rodeada de todos estos comentarios. Y si se supone que la familia es tu red de apoyo y que son las personas que deberían de sostenerte y tú nos cuentas eso de tu terapeuta gordofobica, de tu pareja gordofobica y también de tu familia y me imagino lo difícil que debe ser eso, que las personas que son tu red de apoyo no estén y más aparte todo lo que tú piensas. Debe ser muy difícil.

**Pau:** Sí, pues muchas personas que he sabido, viven una realidad como la mía o similar a la mía y desarrollan muchos problemas de salud mental, ¿no? O sea; eso te lo digo como profesional de salud mental, desarrollan depresiones, desarrollan TCA, yo creo que yo ralle la anorexia, porque no es normal tratar de comer fruta todo el día, o sea, ralle en la anorexia. No sé, tengo mis dudas ahí, pero si tuve conductas riesgosas alimentarias. Entonces, en mi caso particular, yo tengo una mamá con trastorno límite de personalidad no aceptado, entonces son personas muy inestables emocionalmente y agresivas y si a eso le sumas que era bulímica, imagínate todo el discurso de gordofobia y de poca aceptación corporal y pues esa Pau chiquita cómo creció, no queriendo su cuerpo. Aún cuando este cuerpo me hace maravillas, ¿no? y lo digo y me duele, pero esa es la realidad que vivimos muchas personas que somos víctimas de este tipo de violencia. Hoy por hoy, por ejemplo, no tengo casi contacto con mi mamá; yo por decisión propia. Pero cuando hemos tenido conversaciones ya del peso, ella ya no tiene absolutamente nada de autorización de hablar de temas de peso conmigo. Pero si fueron muchos años, de que yo por ejemplo tuviera la mayonesa en la mano y ella me la quitara, ¿no? o de controlarme todo aquello que yo comía o decirme: mejor escupe ese bocado, que son cosas que vienen de su psicopatología, de su poca aceptación corporal, del poco amor propio que tiene y que no puede brindar a su hija y yo podría decir: ¡Ay, pobrecita! pero no, la neta es que yo he escuchado que es una realidad que viven muchas personas con características similares a la mía y que hoy por hoy yo no soy gorda porque mi mamá haya sido violenta conmigo o porque mi papá me haya abandonado; soy gorda porque así es mi cuerpo. Yo volteo a ver justo a mi mamá y no es mesomórfica es endomórfica, igual volteo a ver a mi pobre tío que todo el tiempo lo acosan por que bajen de peso y también tiene una estructura grande, entonces pues mis genes son de Sinaloa, o sea la gente del Norte somos gente grande. Entonces, en ese sentido pues creo que ha sido... No lo había reflexionado hasta ahorita que lo mencionas, el por qué, es cómo imagínate qué horror tener 21 años y lanzarte a la calle porque tu mamá te corre de la casa porque es gordofobica; también un novio gordofobico, la sociedad gordofobica, médicos gordofobicos... pues ahora entiendo porque me cuesta todavía mucho trabajo aceptarme.

**Julia:** Claro, y es totalmente comprensible, porque igual sabemos que está realidad es similar la de muchas familias de este país, y no nos vamos tan lejos, a todo el mundo, sino sólo en este país, que igual sabemos con todas estas gráficas de qué somos el país número uno o el número dos, no estoy segura, de obesidad y tan solo el nombre de obesidad, ¿no? y pues también nos preguntábamos ¿cuánta gordofobia hay en esas mismas gráficas? Entonces, no lo sé, si es un tema súper complejo, porque igual muchas de las veces tocamos muy poco las experiencias de vida y todas estas pequeñas piezas que van conformando y terminan normalizando este tipo de violencias, no? Entonces, sí.

**Pau:** Sí y por ejemplo, ahorita que decías esto me acordé de la gordura como factor de vulnerabilidad al maltrato, porque por ejemplo, se ha encontrado que las personas gordas reciben menos atención por parte de los médicos. O sea, si tú como mujer delgada vas al médico va a estar más tiempo contigo; con ustedes, que creo que son de una estructura más hegemónica, pon tú, les dará 30 minutos o 40, y a mí por ser gorda todo el discurso que me va a dar de los síntomas que yo traiga, van a ser porque soy gorda y me va a dar menos tiempo, la solución va a ser: baja de peso, porque sino tus problemas de salud no van a ceder. Si tú llegarás por ejemplo con un dolor de rodilla, a ti te va a decir: no pues es que en tu familia hay antecedentes de artritis o algo así y en mi caso, me va a decir: es porque estás gorda. Pero incluso hay otros casos todavía más graves, que tú me podrías decir: ¿qué es más grave que la salud?, la libertad. Hay casos reportados de jueces por ejemplo, que tienen el sesgo de la gordofobia y por eso emite sentencias desfavorables hacia personas con cuerpos grandes. Así como en Estados Unidos, porque todavía pasa, iba a decir antes pero no, todavía pasa; lo hacen hacia los negros, hacia personas de color, así lo mismo a los gordos. Entonces claramente pues hay todo un tema de discriminación, no los contratan en los empleos. Por ejemplo, yo que soy forense tengo amigas que me dicen: ¡Ay amiga!, vente acá con nosotros y yo que soy súper ñoña, pues he aprendido muchas cosas y me dicen: tú serías una excelente jefe de peritos. Pero acá tú te metes a las convocatorias y te piden un IMC determinado, por debajo de, cuando en realidad es como de: ¡Weeey!, yo quiero trabajar. Gracias a mi perfilación yo te voy ayudar a atrapar a personas peligrosas y eso no va a depender de mí IMC, sino de todos los conocimientos que tengo y de las investigaciones que he realizado. Sí por ejemplo, yo quiero entrar en la Sedena o a la Marina como psicóloga para ayudar con los perfiles y todo esto, no me dejan entrar porque mi IMC es mayor a x mamada. Entonces, la violencia discriminatoria es muy muy grande hacia los que tenemos cuerpos grandes.

**Annel:** Escuchando todo lo que dices, me quedo pensando lo difícil que es lidiar con este tipo de comentarios y recibir comentarios del médico, pero nunca había pensando esto de que los jueces también son gordofobicos o que en los trabajos de trabajo te pidan un IMC; es algo que no lo sabía. Y qué difícil entonces, me parece muy violento y discriminatorio que hagan esto, justamente por todo lo que tú argumentas: que el peso no determina mis conocimientos, ni lo que puedo hacer y esto es algo que está muy presente y me parece gravísimo y super violento.

**Pau:** Sí claro Annel y fijate que dices, bueno esto es en el término de pérdida de libertad de civiles o de oportunidades laborales, y abordamos también la parte de la salud; pero por ejemplo, hace como 15 días fue el cumpleaños de uno de mis mejores amigos y él tenía la ilusión de un globo aerostático, de subirnos los tres, porque somos tres amigos. Entonces, desde que me dijo del globo aerostático, pues yo ya me he subido. Cuando me subí, ya era gorda, pero no tenía el peso que tengo ahora. Entonces yo dije: van a salir con sus mamadas del peso y dicho y hecho. Se supone que si tú te subes a un globo aerostático, tienes que pagar por cada kilo. Sí pesas más de 100 kilos, por cada kilo extra tienes que pagar \$200 y eso es un acto totalmente discriminatorio. Y yo pensé que era solo una empresa, porque dije: Ah, pues me vale, me voy a otra, porque ahí hay muchas en Teotihuacán. Y resulta que no, todas son así. No es una política como la del elevador, que en el elevador pues se suben y es

un peso máximo pero por todos, ¿no? Entonces, si se sube una persona de cuerpo grande y varias de cuerpos hegemónicos, pues a lo mejor va a caber una menos de cuerpo normativo, pero no se le va a bajar al gordo o no se le va a hacer subir por escaleras por ser gordo. Entonces, pues yo no estuve de acuerdo en participar en eso. Y si me dolió mucho por mi amigo, porque él tenía la ilusión de que estuviéramos juntos ese día, pero yo no me iba a someter a la humillación de decir: ¡Ah okay!, son tantos kilos más de los 100 kg qué peso, entonces voy a hacer la multiplicación... se me hace algo sumamente humillante. Entonces decidí no hacerlo, pero yo me privé de poder compartir con mis amigos ese momento. Entonces, las implicaciones de la gordofobia están en todas las esferas, en todas.

**Julia:** Sí claro, cuanto el mismo sistema nos limita, ¿no? Y nos termina dejando, es como si estuviéramos en un cuadro; en un cuadrado para verlo visualmente y ese mismo cuadro siempre se va haciendo más chico. Y lo más curioso es que incluso dentro del mismo cuadrado, donde se supone que deberíamos de tener nuestras redes de apoyo, son las mismas las que te terminan señalando y hasta tu misma. Entonces, viéndolo por el otro lado ¿cómo o en dónde has encontrado una red de apoyo actualmente?

**Pau:** Una en las mujeres. O sea sí, las mujeres son mucho, mucho muy gordofobicas. Muchas, muchas han sido violentas conmigo en términos de gordofobia, pero si la neta es que el movimiento feminista cobija. No todos, pero muchos de ellos cobijan la realidad femenina. Y entonces, al luchar contra la cosificación de la mujer, pues también están luchando contra esos estereotipos de belleza, ¿no? Y contra esos estereotipos de violencia estética. Entonces, la verdad es que la mayoría de aceptación ha sido con mujeres y no necesariamente de cuerpos grandes. O sea, el que tengas un cuerpo grande da igual, puedes ser igual de gordofobica. O sea, esa tipa que me dijo en la posada era gorda. Entonces, ser gorda no es garantía de que no vas a ser gordofobica. He recibido mucha, mucha aceptación y cobijo de muchas mujeres con cuerpos normativos. Por ejemplo, de mi nutrióloga y si es muy importante que los nutriólogos se actualicen y que sepan sobre todas estas cosas. Por ejemplo, tuve una boda a inicios de años y a mi novio se le ocurrió avisarme una semana antes. Y eso es lo peor que nos pueden hacer a una gorda, porque un gordo todavía un traje grande, lo encuentra; pero una gorda es como el vestido, o sea el chingado vestido y que te guste y que te quede. Entonces, a mi nutrióloga ahí la tenía buscándome opciones para que sí fuera a la boda. ¿En dónde más? En mis amigos, pero fíjate que curiosamente mis amigos son parte de la comunidad LGBT, entonces como somos personas excluidas, como somos los apestados y lo digo de manera irónica, no de manera homofóbica; pues como que entre nosotros nos apapachamos. Mis dos mejores amigos son homosexuales, los que les contaba y uno de ellos es medio gordofobico, pero porque tiene poca aceptación de él mismo; pero no que se meta conmigo. Sí hacía bromas de mi papá y de cosas así, porque nos llevamos pesado, pero si le dije en algún momento que bye con eso y bye. Pero con ellos he encontrado eso. No sé si han visto por ejemplo, dentro de la comunidad LGbT el arte drag, las Drags Queens. Hay muchas Drags de talla grande y estas han representado a los cuerpos grandes dentro de la comunidad LGBT. Pero también para mí por ejemplo, yo que soy súper aliada de la comunidad LGBT y ver esos cuerpos grandes en las temporadas de RuPaul y todos estos programas fue como: ¡Huevos! Ese güey es hombre homosexual y se está vistiendo de mujer y aparte tiene un cuerpo enorme y mírala cómo va en la pasarela la cabrona. Entonces, fue como yo quiero eso, yo quisiera ser así, yo quisiera ser tan poderosa como esas Drags Queens y bueno, ahí encontré cobijo.

¿Dónde más? En las redes sociales. O sea, empecé diciendo que las redes sociales son un asco y ahorita al punto que vamos de la entrevista, digo que también son una red de apoyo muy grande, porque por ejemplo, mi Instagram es totalmente profesional y Annel lo vió, pero yo sigo muchas cuentas *Body Positive*. Entonces para mí es padrísimo meterme a mi Instagram y ver mujeres que se ven guapísimas en cuerpos grandes. Que sé que también es un

arma de doble filo, porque sé que también hay cuentas que promueven la delgadez y qué su perfil es todo fit, pero yo no sigo esas cuentas particularmente, o si las sigo no es por su cuerpo, es porque a lo mejor hacen alguna cosa o actividad que me gusta o que me llama la atención. Entonces, si me ha ayudado mucho en instagram el ver qué hay mujeres gordas en todo el mundo y qué son funcionales, que se casan... porque yo tenía la idea de que las mujeres gordas no nos casábamos, que no nos querían y que no nos iban a tomar en serio y bla bla bla bla... Y ahora veo que no, veo que se casan, que se casan con hombres que tienen el cuerpo más chico que ellas y que son felices.

**Annel:** Me quedo pensando en cómo se intersectan las cosas. Por ejemplo, tú me dices que con tus amigos en la comunidad LGBT, es porque ambos son como dices excluidos y creo que también sobre eso, es por esta creencia que se tiene, sobre que si eres gay no vas a ser feliz y no vas a encontrar a nadie y todas estas ideas. Y veo como entre estas personas forman redes de apoyo y lo importante que son, en este caso para ti, este grupo de amigos y el poder ver estas representaciones, a las Drags en las pasarelas y como sí es muy importante todo esto.

**Pau:** Sí, y qué la verdad dentro de todo, pues sí me siento privilegiada. Porque pues yo no viví en la época de mi abuelita o en la época incluso de mi mamá; donde todavía el ser delgada era lo máximo. Y ahora el ser delgada si es lo máximo, pero ya muchos lo ponemos en tela de juicio. Entonces, cada vez afortunadamente hay más visibilidad y pues yo sí me siento afortunada de no haber nacido en 1940 que nació mi abue o en 1970 que nació mi mamá, porque las mujeres siempre hemos sido consideradas como un estandarte de belleza, pues la normativa hegemónica con ciertas medidas de nuestro cuerpo, con ciertos rasgos, ¿no? Porque también durante muchos años no cabían las mujeres morenas, me acuerdo y pues las Barbies al inicio eran rubias y de ojos azules, o sea, ni siquiera ninguna de las tres entraríamos, ¿no? Entonces, creo que el que viva yo en esta época, dentro de todo y a pesar de esta historia que les he contado de violencia, siento que soy privilegiada, porque hay una comunidad muy grande que dice: A ver, parale a tu violencia, ¿no?, si a Pau le da gripa, no es porque este gorda. Incluso salió un artículo, bueno ustedes saben que con la pandemia siempre se ha dicho que los gordos nos íbamos a morir por el Covid y fíjate que cuando inició la pandemia, todos estábamos súper espantados. Yo dije: no pues sí, voy a valer pito, yo sí me voy a morir porque estoy gorda y porque tengo hipotiroidismo, entonces no, ya valí caca, súper catastrófica yo. Y hace poco salió un estudio donde fíjate, hasta la misma redacción del artículo es gordofóbica, porque dice: Sorprendentemente los investigadores encontraron que la gente que mejor se recuperaba del Covid tenía sobrepeso u obesidad. Entonces, tú dices ¿por qué sorprendentemente wey? O sea, puede ser, no te tiene por qué sorprender. Desde la redacción del artículo ya hay un tema gordofóbico. Entonces pues yo viví un Covid y todavía del Covid feo, no del Covid que es chafa, sino del Covid feo, y pues no ocupe oxígeno. Fui privilegiada porque no fui al hospital, me checó mi médico y me dijo: tú estás perfecta, vete a descansar nada más y listo. Y sin embargo, cuánta gente murió, cuánta gente delgada. O sea, el Covid arrasó por igual, se agarró a delgados y a gordos por igual la verdad.

**Julia:** Sí totalmente y eso también nos recuerda esa... bueno, me regreso muchísimo a este poder que se le da en demasía al discurso científico, ¿no?, que siempre tiene que estar por encima de todo y la única razón es la ciencia y si lo dice la ciencia, pues créele, no hay más. Y lo vimos aquí, ahora como dices con todo esto de la pandemia dicen: gordos, obesos, lo que sea, se van a morir primero y orale, ¿no? a bajar de peso y cómo se buscó tanto esto en la cuarentena de la vida fit, tanto que se veía mucho en instagram. Y también lo con lo que me quede muchísimo es el considerar como un privilegio el posicionarte de lado del activismo, ¿no? Y entonces, ¿qué pasa con las personas que no están dentro de él y aún así sufren de esta violencia?, ¿qué pasa con esas personas? Entonces, no sé, igual lo relacionaba demasiado con este deseo de ser o de llegar a ser lo que se enaltece en estas pasarelas de las Drags. Porque

yo igual una vez recuerdo que estaba viendo un programa en el que decían: es que como tal, nosotros imitamos la feminidad y lo que en realidad es el orgullo, más allá de lo que es señalado como lo femenino, lo que realidad quisiera ser señalado, ¿no?, entonces eso es como uff, lo veo en mi mente y ahorita que lo mencionas digo, no inventes.

**Pau:** Sí, si se ha dicho mucho acerca de qué los Drags cosifican a las mujeres, porque como enaltecen ciertos atributos de la mujer, o sea por ejemplo, ya sea el ojote o las pestañas y se ponen prótesis falsas y cosas así. Y pues si se habla de una cosificación, pero justo yo también escuché ese discurso que tú dices y dije: claro, yo me siento muchísimo más cobijada por gente así, que te dice: a ver, tengas el peso que tengas, ponte reina, ese es como una de las bases de las Drags: ponte reina. Y yo no he visto que en esa comunidad, o sea si ha de haber, ¿no?, pero que se discrimine tanto por el tema del peso, no. O sea, si te fijas siempre llega una gorda a la pasarela, que igual si es medio gordofóbico, porque siempre ganan las negras delgadas, pero como tal, en todo el programa siempre a las gordas se les da una representatividad importante.

Y esto que comentabas de las que todavía viven atrapadas en la cultura de la dieta, pues yo digo que cada quien tiene su tiempo y su proceso. Ojalá este mensaje me hubiera llegado antes. Yo le decía mi nutrióloga: ojalá que este mensaje me hubiera llegado antes y yo esperaría que este mensaje le llegue a cualquier mujer que lo necesite, por eso también yo decía: no pues sí, sí quiero participar en la tesis. Pues la verdad sí siento que era importante el tener un consentimiento informado, porque es lo que te piden en cualquier investigación, pero también pues es como una forma de contribuir aún cuando todavía no me atrevo a ponerme el bikini y sacar la foto del Instagram, ¿no?. Y siento que hay diversas formas de practicar el activismo y a lo mejor ya lo estoy haciendo de algunas formas, ¿no? O sea, yo sé que si algún día tengo hijos, definitivamente yo no los voy a maltratar con su cuerpo, como yo lo viví o como mi novio también lo vivió, porque esa es también otra realidad; los hombres también viven gordofobia, a lo mejor no tan *heavy* como nosotras, pero si la viven y si lo sufren.

**Pau:** ¿Quisieran hacer algún comentario más o alguna pregunta más para ir cerrando?

**Annel:** Sí, yo me quedaba pensando un poco en esto que decías, en cómo se relaciona la gordofobia con el género y como sí es diferente para ambas partes, pero creo que sí es un poco más hacia la mujer, pero las mujeres siempre buscan estos grupos y redes de apoyo y comienzan a externar lo que no les gusta, lo que les molesta y lo que se les impone y como tal vez entre hombres hace falta esto, el crear movimientos y externar lo que les duele, lo que los lástima y me quedo pensando sobre esto.

**Pau:** Claro sí, afortunadamente nosotras tenemos la posibilidad y culturalmente se nos acepta más el hecho de expresarnos emocionalmente, aunque nos terminan diciendo locas, pero lamentablemente a los hombres no, pues la represión emocional es cañona, ¿no? y esa represión emocional pues se manifiesta y tiene su fuga, porque cualquier emoción que no tiene un adecuado cauce, tiene una fuga y pues la representación en los hombres es la violencia la irritabilidad y los problemas de alcohol o drogas, entonces pues es un problema mucho más complejo.

**Annel:** Claro. Bueno si no sé si tienes alguna pregunta más Julia o ya podríamos ya ir cerrando la plática.

**Julia:** Pues yo digo que ya por el tiempo que nos había comentado Pau desde el principio, si no tienes algún problema lo vayamos cerrando Pau.

**Pau:** Sí, pues muchas gracias por invitarme a su proyecto y no sé si solo van a entrevistar a personas gordas o qué tipo de población van a entrevistar y si quisieran que yo les recomiende a alguien.

**Julia:** Pues en realidad bueno, nuestro proyecto ha tomado un giro impresionante. Y no solamente hablamos sobre la gordofobia, es principalmente ahora la mirada que se le da al cuerpo, solamente eso. Entonces, cómo es que todas estas mirada sobre el mismo pueden ir

afectando o se pueden ir yendo como permeadas a través de estos discursos de violencia como lo es la gordofobia y que como ya lo mencionabas tú, no importa si tu cuerpo es gordo, no importa si eres delgado, siempre la vas a parecer. Entonces pues igual como tal, hemos estado entrevistado a gente que se sienta interpelada por esto. Entonces, pues no lo sé, como tal por ahí vamos.

**Pau:** Pues está súper padre su tema y muchas felicidades y ojalá terminen pronto.

**Julia:** Bueno, ya para finalizar yo quisiera preguntarte ¿cómo te sentiste con todo esto, con esta plática?

**Pau:** Pues con la plática muy bien, siento que luego luego me fui como hilo de media.

**Annel:** Pues solo agradecerte Pau, porque fue una plática corta pero muy amena. Me gustó mucho charlar contigo, gracias por la confianza y por todo lo que nos contaste, en verdad te agradecemos mucho.

**Pau:** No de que, gracias a ustedes por considerarme y pues cuando tengan su trabajo ya realizado, me lo mandan.

**Julia:** Sí claro, ahí te lo estaremos haciendo llegar y pues agradecerte igual que Annel y pues cualquier cosa, aquí andamos. Muchas gracias.

**Pau:** No de que, un abrazo a las dos.

## Entrevista de Ruth

**Ruth:** Sí, anduve haciendo unas cosas, unas compras, pasé por mi hijo a la escuela, salimos a comer y ya de pasé a ver a mi hermana y ya vengo a casa para ya mañana ir a trabajar.

**Julia:** Ah ya, ok. Pues sí suena algo pesado el día, pero bueno...

**Ruth:** Sí, pero está bien.

**Julia:** Sí, bueno, esto más que ser una entrevista es un conversatorio, poder abrir más el diálogo, y pues bueno, también no sé cuánto tiempo tengas disponible, porque esto puede durar lo que tú quieras, si en algún momento quieras salir o algo, tú te sales y ya, no hay problema alguno.

**Ruth:** Sí, está bien, tú pregúntame. Yo ya estoy aquí en casa ya.

**Julia:** Sí, pues muchas gracias... Bueno, mi mamá me comentaba un poco sobre tu intervención quirúrgica que no hace mucho tuviste, entonces quisiera empezar preguntándote ¿cómo estás? ¿cómo te ha ido con ello?

**Ruth:** Sí, con la intervención... bueno, yo cuando conocí a tu mamá yo era gordita, pero se podría decir que gordita normal con poco de sobrepeso, pero a este país llegué a la obesidad, entonces muchos años luché, muchos muchos años luché por bajar de peso, bajé de peso hasta 30 kilos pero de ahí ya no pasaba mi cuerpo, siempre quedaba gorda. Siempre con sobrepeso. Entonces hace como dos años me dijo mi doctora que si no había pensado en este procedimiento de esta cirugía bariátrica para que mi vida cambiara, entonces empecé el proceso por ella, me dijo si yo quería y era algo que me iba a ayudar mucho, le dije que estaba bien, que yo estaba dispuesta y me pasé un año en consultas con psicólogos, en exámenes del corazón, de todo para saber que yo estaba lista para esta cirugía y con la cirugía el primer mes es bastante duro porque no puedes comer nada, solo pasas con líquidos e incluso con agua te duele mucho el estómago porque a mí me hicieron el bypass, que es cuando cortan el estómago y te lo conectan al otro intestino. Entonces es un procedimiento que tal vez mucha gente piensa que solo son pequeñas incisiones en el estómago y es cualquier cosa pero no, es bastante bastante duro, la recuperación es muy dura. Yo ahorita tengo dos meses diez días de mi cirugía y todavía hay momentos en los que me siento mareada, que me siento débil que me la quiero pasar solamente durmiendo. El plan de esta cirugía es que mucha comida la tienes que dejar porque te hace subir de peso, el estómago poco a poco se tiene que ir acostumbrando a comer sanamente, a comer en cantidad poquita



cada dos tres horas y quedas satisfecha. Entonces con esta intervención todavía hasta hace tres semanas te puedo decir que me sentía con mucha depresión, me dio un estreñimiento bastante fuerte que tuve que llegar a emergencia por tres días que estuve allí, me hicieron muchos procedimientos. Entonces este es un proceso bastante duro, hay gente que no la pasa igual, padecen de otras cosas como otros efectos secundarios, pero son cosas que con el tiempo van pasando pero pues al principio es muy difícil. Entonces ahora que me he sentido mucho mejor, que ya estoy bien del estreñimiento con todos los procedimientos que me hicieron el hospital, ya mi estómago poco a poco está aceptando ya, puedo comer un poco de fruta, porque antes fruta no podía probar todavía, y estoy comiendo un poquito más de cosas de mariscos de poquito, no como grasas, tampoco puedo comer carbohidratos como panes o harinas, arroz, cosas así, no las acepta mi cuerpo porque me duele. Pero poco a poco físicamente me siento muy bien porque he bajado casi 50 kilos en dos meses, he bajado mucho de peso, pero todavía necesito bajar como otros 50 o 60 más porque yo tenía el doble de mi peso. Pero cada semana estoy bajando como cuatro kilos, cuatro kilos, cuatro kilos y te digo es muy poco lo que como, pero trato de comer proteínas, fibras o cosas que no me hagan sentir como más débil o mareada, porque el cuerpo todavía está como que acostumbrándose a lo nuevo. Entonces es reciente, no hay carbohidratos ni cosas malas en mi cuerpo. Entonces por eso me siento un poco mareada, pero me siento mucho mejor, ya la depresión se me está pasando, la tristeza, el tanto que yo lloraba porque era muy duro que tenía hambre y no podía comer. Porque el primer mes no da hambre pero poco a poco daba hambre y yo veía que tantito probaba un poquito de verdura, me dolía el estómago y paraba. Entonces es un proceso muy muy duro, pero ya estoy saliendo de eso, ya como más vegetales, ya como más verdura, un poco de marisco, al vapor, cosas así. Entonces ahora me siento bien porque cuando me miro en el espejo, ahora me pongo ropa que en mi vida jamás me había puesto. Apenas fui a una fiesta que mi hijo tuvo, que fue chambelán de unos quince años, fue la primera vez que me puse un vestido de noche y que me quedó bien, que me miré bien. Entonces es un cambio bastante bueno lo que me está pasando. Al principio, al mes o mes y medio cuando yo estaba mal de estreñimiento, de depresión, llorando, de no comer, en momentos decía yo “¿Por qué me hice esto?”, “¿Por qué tomé la decisión si nunca pensé que me afectaría tanto, si me hubiera puesto tan mal?”. Entonces lo que me dijo la doctora esa fue “Sé que te sientes con depresión, sé que te sientes mal y todo pero esto va pasar y tienes que superarlo y cuando tú mires el progreso, cuándo ya no te duele el estómago de comer y le des a tu cuerpo de comer frutas y sólo cosas buenas, y tú te mires diferente, entonces me vas a decir ‘guau, es la mejor decisión que tome en mi vida porque nunca me había visto así como estoy’”. Entonces ahora lo entiendo, ahora que lo estoy pasando todo eso, entiendo que fue la mejor decisión que tome en mi vida, haberme hecho este procedimiento y estoy bastante contenta con los resultados que estoy teniendo.

**Julia:** Guau, es que sí suena demasiado intenso cómo ha sido tu proceso y lo que también me llamó mucho la atención es cómo ha sido o cómo has sobrellevado este proceso de cambio de alimentación principalmente, porque a lo que entiendo y lo que me has mencionado, pues muchas de las veces tu estado anímico depende muchísimo también de todos estos cambios y no solamente de la alimentación, sino el hecho de qué es lo que ya te puedes poner y todo esto, entonces si me llama mucho como eso y cómo lo has podido llevar.

**Ruth:** Sí claro, pues todo eso ha pasado eventualmente desde que yo estoy en este país, digo, yo siempre he tenido sobrepeso, llegué a la obesidad pero como siempre hasta que me decidí que no que hasta aquí, dejo de comer pan dulce, espagueti, sodas, cosas así era cuando bajaba hasta 30 kilos pero hasta ahí, de ahí no pasaba y por más que yo hiciera de ahí no pasaba, ya llegaba mi cuerpo a un estado en el que no pasaba. Entonces lo bueno de mi metabolismo es que a mí siempre me han gustado las ensaladas, nunca he sido de las personas que se atarragara de comida, no, yo siempre comía con una persona, lo malo es que la diferencia de

comida era la que a mí me hace subir de peso tan así, yo nací obesa, así que desde el momento en el que yo nací mi mamá me dijo que yo nací con la presión arterial alta de tan obesa que yo nací. Entonces toda la vida he luchado yo con esto, pero en este país aprendí a comer sanamente antes de mi cirugía, pero como te repito, llegué a bajar bastantito pero de ahí no pasaba, yo siempre quedaba gorda. Entonces no me ha sido muy difícil por el cambio de alimentación porque a mí me gustan mucho las verduras, me gustan mucho las ensaladas, lo malo mío era que tal vez comía en gran cantidad pero si comía cosas que me afectaban como el pan dulce, eso sí es algo que si me ha costado trabajo, sí me ha costado mucho dejarlo, el arroz me gusta mucho. Entonces no ha sido duro el cambio de alimentación porque yo ya estaba acostumbrada pero lo he sabido sobrellevar, porque me da mucho fortaleza verme que cada día bajo más y más y más, que mi hijo está conmigo, que me decía “mamá, esto va a pasar, tienes que ser fuerte, vas a ver que vas a sentirte mejor”. Mi hermana también me apoyó mucho psicológicamente, Y más que nada me he apoyado mucho en el señor, pues Dios, de que me dio fuerzas para salir adelante con esto, porque ya estaba hecho y no había marcha atrás. Entonces de sobrellevado esto, si ha sido muy duro porque así es sido bastante duro, pero te puedo decir que siento que ya lo estoy logrando porque ya voy casi para tres meses y cada día me siento mejor y puedo comer un poquito más en cantidad siempre como te recalco cosas sanas, porque si vuelvo a comer pan o cosas que me hagan sentir mal porque todo lo que estoy pasando por todo lo que he pasado es como que coma cosas sanas, entonces yo sería una tontería que de mi parte haya pasado tanto y en un momento me destrampe a comer pues afecta mi estómago y coma otras cosas, entonces de qué sirvió tanto esfuerzo. Entonces ahorita te puedo decir que lo he pasado todo ya, lo he sabido sobrellevar y ahora estoy en espera del paso siguiente que es después de 12 meses viene el proceso de quitarme la piel que se me ha colgado por tanto peso que he bajado, ese es otro proceso en el camino pero tal vez para el otro año.

**Julia:** ay, qué bueno. Pues también hay que esperar con eso de la otra cirugía porque sí son algo agresivas y si de por sí apenas vamos saliendo de una y entrarle a otra pues está más pesado, pero qué bueno que vas bien. Y bueno también mencionas no es mucho esto de la alimentación ese cambio tan radical de la llegada a Estados Unidos entonces bueno yo también lo pensaba, porque bueno, nunca he estado por allá, pero sí creo que también que el hecho de estar moviéndonos todo el tiempo en cuanto al trabajo en la casa pues también influye muchísimo en lo que comemos, entonces esos hechos también cómo te han afectado también en la alimentación por supuesto qué es lo que has hecho o qué es lo que ha hecho sentirte quizás extraña o algo rara cuando dices que en ese lapso que ocurre cuando quieres comer algo pero que no debes, en ese proceso que dices “ya voy a echarlo todo a perder” y demás, pero ¿qué ocurren en esos pequeños lapsos? Porque siento que también son como hígole.

**Ruth:** Sí, son duros porque ahora que me levanto, ahora que aguanto el café decaf que es sin cafeína, yo siempre me gustaba levantarme y tomar mi café incluso llegaba el trabajo a las siete de la mañana todos hacíamos café con pan y yo me comía un pan de dulce, entonces ahora están en este proceso ha sido como lidiar como cuando me dicen “Ruth, ¿no quieres?”, entonces eso ha sido bastante duro, algo bastante que tienes que tener mucha fuerza de voluntad, primeramente porque sabes que no lo debes de comer y segunda parte porque no me quería sentir con el dolor que me daba en el estómago en la boca del estómago porque cuando como algo que tiene carbohidratos en exceso como en las harinas y que tiene mucho aceite normal o mucha grasa, aunque sea una un pedacito, me llega de inmediato el dolor del estómago y es un dolor tan feo y yo no he sentido con otras cosas que me decía la doctora que podría empezar a comer y que alguna vez lo probé pero que sentía ganas de casi de ir a emergencias hasta que me decía que tenía que ir al baño y tenía que vomitar lo que me acababa de comer aunque fuera ese pequeño bocado para que mi estómago se calmara.

Entonces fui al baño y vomité lo poquito de atún que era una miseria que de comida para probar si aguantaba ya, me causa un dolor terrible, es un dolor que no quise volver a pasar, entonces dije yo “ eso que yo comí que era atún y dijo la doctora que ya lo podía comer, me dolió el estómago, entonces no me atrevería a comer ni un pedazo de pan por el dolor que no quisiera pasar otra vez”. Entonces es una lucha bastante bastante dura porque cuando voy a restaurantes, bueno ya como hace una semana y estoy aguantando a comer ensaladas con un poquito de aderezo, lo que no aguanto comer es ni pollo asado o pollo rostizados, incluso ni pollo en sopa, me dijo la doctora que la pechuga es bastante dura que eso lo dije aparte que yo como otras piezas. Pero aún así era bastante duro porque yo quería salir a comer afuera y yo sola no podía comer, salía con mis amistades y sólo era mirar comer y pensar “ guau, yo sólo puedo comer ensalada, no puedo comer frijoles porque son refritos”. Tenía que pedir frijoles de la olla y comer sólo dos cucharaditas. Es una lucha bastante bastante dura, todo el proceso ha sido bastante duro, pero como te digo he salido adelante y lo estoy llevando lo estoy llevando y sé que ya lo estoy logrando, ya estoy saliendo de eso. Entonces es duro, es duro todo ese cambio de lo que no debes estar comiendo, lo que no debes de comer y que no lo puedes comer porque tu estómago no lo acepta. Entonces mi estómago lo que ha hecho mi cuerpo y sacar todas las toxinas de mis carbohidratos, las calorías, todo lo sucio de mi cuerpo. Entonces por eso ahora come más proteína y ahorita ya empiezo a comer un poquito de carbohidratos y calorías pero buenos como el aguacate, nueces para snack, yogures, atunes bajos en grasa en calorías y carbohidratos en azúcares. Todo eso he aprendido, entonces cuando me voy al trabajo me hago mi café, pero sé que no como pan, todos llevan pan pero sé que no lo debo de comer y no lo agarro entonces lo que hago es galletitas con queso mozzarella que son bajas en grasa Y ando tomando mi café y muchas de proteína para poder aguantar trabajar, a la hora de mi lonche salgo y me como una comida que es como árabe que es garbanzos que se llama humus, es garbanzo con otras especies, lleva aceite de olivo pero como no es dañino no me lastime el estómago. Entonces estoy balanceando todo, ahora voy a trabajar, no aguanto hambre, y llevo a mis snacks mis potecitos de bebés, mi barrita de queso, entonces en lugar de pan como una barrita de queso que es mi proteína y me ayuda a sentirme bien en el trabajo porque no me hace daño. Entonces es un proceso duro pero tienes que saber sobrellevarlo, no creo que toda la gente lo pueda sobrellevar, pero gracias a Dios con la ayuda de Dios he salido adelante.

**Julia:** Sí, realmente eso es lo que importa. Y bueno, en lo que me queda duda es que si te antoja algo de comer o algo que no es lo permitido, ¿no lo puedes comer porque es debido a tu intervención quirúrgica o sea que ya no se puede fisiológicamente o es simplemente para evitar subir de peso?

**Ruth:** te podría decir que es por las dos cosas y por una más, primero porque el estómago que haces hecho carbohidratos y calorías de mi cuerpo, todas las toxinas malas, entonces ahora si yo a veces aquí en casa que hay días de descanso tomo mi café y a veces hay un pedazo de pan dulce que si mi marido está comiendo algo como un pan de dulce, le digo que me de un pedacito voy a probar se me antoja porque se me antoja, por qué no puedo evitar decir que si se me antoja, como un pedacito con el café, pero como ese es carbohidrato, tiene harina y todo eso, azúcares saturadas y todo, entonces cuando ese pedacito, aunque sea muy chiquito, el estómago me duele. Entonces es algo que digo no si ya lo probé y me tomo y aunque no me doliera, me quedo con eso en la mente de qué no pude comerlo porque es carbohidrato, entonces no lo hago para que no me haga daño en el estómago, no subir de peso y porque entonces pienso que no valdría la pena todo lo que he pasado hace un año porque de hace un año atrás que estaba en exámenes, en citas con psicólogos, con doctores, con terapeutas, porque es un cambio de vida, es como si yo ahorita haya vuelto a nacer, de verme así como me miro. Entonces me viene a la mente primero decir “No, aunque no te duela el estómago, no lo puedes hacer porque si no, entonces ¿cuál es el chiste?”. Todo lo que he

pasado, todo lo que he sufrido, entonces todo eso me ayuda a que yo no siga en eso. Conozco mucha gente que ha pasado por esa intervención y al año o los dos años ya están otra vez engordando, por qué esa operación no te asegura que vas a estar así, porque después de esta cirugía, viene la cirugía estética que es quitarte toda la piel, entonces ya quedas tu como una persona delgada, sin cuerpos colgados en los brazos en las piernas o en el estómago, quedas como una persona normal. Entonces creo que que sería una tontería que yo haya pasado por tantos procedimientos como para que en una yo diga “ya estoy flaquita, ahorita me voy a atarragar”. Entonces pienso que tengo que seguir bajando y seguir bajando y seguir bajando, y de aquí a otros dos meses más ya puedo empezar a hacer ejercicio porque ahorita todavía me siento mareada cuando hago ejercicio, entonces están intentando en unos dos meses más adelante y ya que me sienta mejor. Entonces es bastante duro, pero te digo que ya ahí voy, ahí voy.

**Julia:** Bueno también pues este además de qué sabemos que existe la salud física, está la salud mental y otros tipos, entonces esta intervención de tan pesada que es y como me lo cuentas, pues como tal ¿sí te termina asegurando una mejor salud? Independientemente de todo el proceso, al final ¿tienes una mejor salud?

**Ruth:** Sí, es una mejor salud, por qué desde antes de la cirugía yo estaba en pre diabetes, entonces como que ya estaba apunto de qué me diera, pero no me dio, en cuanto a la presión arterial yo no tomaba medicina para prevenir la azúcar o para prevenir la presión arterial ni nada pero por el sobrepeso que yo tenía, yo siempre que iba a las citas siempre tenía la presión un poco alta, y aún no sé qué es la azúcar que lo miden aquí haciendo tres meses por qué me dicen que yo estaba en el borde de estar ya en la diabetes. Entonces mi hígado tenía grasa, estaba bastante inflamado, muchas cosas. Mi menstruación era muy irregular, tenía mucho sangrado, hubo un tiempo en el que yo tomaba muchas hormonas para detener esas hemorragias. Todo te afecta y mágicamente, como maravillosamente o lo que la gente tal vez no pueda creer después de esta cirugía, ya me quité de ese estado de la prediabetes, yo estoy como ya una persona normal porque como por arte de magia, se cura todo, tu metabolismo cambia, ya me quité del borde de la prediabetes, ya estoy como una persona normal. La presión arterial está como la de una persona de 20 años, el dolor de los pies que me da como artritis por andar todo el tiempo en el trabajo se me ha quitado, tengo más energía, muchas cosas. Mi menstruación se arregló mucho, con esta cirugía son más cosas buenas que los efectos secundarios que puedas tener después de la cirugía. Entonces pienso que este procedimiento para cualquier persona creo que es una decisión que sería lo mejor porque toda enfermedad que tú tengas o cualquier cosa que te dé porque te comes todo automáticamente se quita.

**Julia:** Si, y también me quedo pensando entonces entre tantas cosas buenas que las malas y que incluso ya viéndolo como tú me dices, las cosas malas ya son la minoría, hay una categoría que ya es lo estético. Me decías que tu siguiente cirugía ya es la estética, y a pesar de ya no tener aparente relación con la salud, ¿aún piensas en hacértela?

**Ruth:** Sí, claro. Esa me la pienso hacer porque sería continuar con este proceso, me tienen que quitar todo el pellejo del estómago, gracias a dios no se me ha colgado como yo creía que se iba a colgar, en los brazos sí tengo bastante bastante colgado y todo eso me lo tienen que quitar porque es un proceso que tengo que seguir, no forzosamente porque si la gente dice “no quiero eso, me quiero quedar así”, pues así te quedas, pero creo que sería algo tonto de mi parte porque sé que es un proceso que me va ayudar más a verme mejor porque me van a quitar todos los cueros, que ya no voy a tener ese peso de los cueros porque aunque sea cuero es peso que pesa. Entonces es algo que tengo que hacer y quiero hacer y que si dios me lo permite a principios de marzo me tocará hacer ese proceso.

**Julia:** Ah, pues ya muy pronto.

**Ruth:** Sí, es después de 12 o 14 meses después de la cirugía plástica.

**Julia:** Bueno, todavía falta poquito pero en lo que nos recuperamos de la otra, ¿no?

**Ruth:** Sí, así es.

**Julia:** Y bueno, este cambio de vida o más bien de estilo porque es radicalmente cambiar de alimentación al estar visitando a los psicólogos, los doctores, incluso cirujanos y demás, ¿por qué decidiste o qué tuvo que pasar para que llegaras a ese punto decisivo para hacerlo?

**Ruth:** Primeramente, por salud, por esto que te digo de la presión alta, aunque nunca me llegó a dar nada de eso pero también por mucha discriminación que existe en este país que dicen que no hay, pero claro que sí hay mucha discriminación, como en los trabajos que yo buscaba otro, me entrevistaban y siempre me decían que tenía un muy buen currículum, que era muy inteligente, que tenía mucha experiencia y todo pero que me luego me llamaban, luego me llamaban. Y uno siente cuando la gente se le quedaba viendo a uno como diciendo “ay no, ésta no encaja aquí”. Entonces llegó un momento en el que dije “si esta cirugía me la están ofreciendo y si la posibilidad económica me lo va a cubrir todo, ¿por qué no hacer un cambio si toda mi vida he tratado de bajar de peso?” En este país no sé desde qué años está cirugía, pero lastimosamente nunca ninguno de mis doctores me había mencionado de este proceso porque sino me lo hubiera hecho cuando estaba más joven para poder haber tenido la oportunidad de otras cosas, de tener otro hijo, porque también por el sobrepeso fue algo que me afectó mucho que pude tener hijos y eso fue lo que me hizo decir “hasta aquí”. Porque siempre hago el esfuerzo de bajar de peso y no puedo más, siempre quedo gorda, entonces dije no, la discriminación, las malas caras que la gente le hace a uno cuando uno es obeso... muchas cosas, cuando mi hijo tiene paseos a montañas y todo y yo no voy porque sé que no voy a subir esas montañas tan altas, va su papá con él. Y todo eso me hizo pensar que era una buena decisión la que estaba tomando, que yo tenía que tomar y ahora que ya me siento bien, tal vez no al 100 pero sí un 70 o un 80, sé que es la mejor decisión que tomé.

**Julia:** Sí...ay, es que sí está muy interesante todo lo que me cuentas. Y entonces me quedo pensando también en si te hubieras quedado aquí en México, ¿hubieras llegado a esa decisión igual de a estas alturas, antes, después o prácticamente nunca?

**Ruth:** Pues estando en México, no sé, mi hermana que vive en la Ciudad de México me ha contado que ya se ha estado oyendo mucho de mucha gente que se está haciendo esa cirugía y todo, pero sabes que en el país de uno es difícil pagarse algo así porque es tantísimo dinero. Entonces creo que si estuviera en México en este tiempo y hubiera llegado a la obesidad en México creo que me hubiese quedado igual porque en la familia de nosotros siempre fuimos una familia de recursos bajos, por decirte pobres, apenas podíamos con la comida o cositas así, entonces creo que nunca hubiera podido llegar a un procedimiento así porque pues no creo que lo hubiera podido costear. Mi mamá ya tiene 81 años, mi papá murió hace 22 años, cuando yo me vine para acá entonces creo que no me hubiera podido hacer este procedimiento allá, en este país hay muchas oportunidades. Entonces creo que sí, es la mejor decisión que yo tomé.

**Julia:** Y bueno, independientemente del lado económico, creo que algo que también se ve mucho es la normalización de ver personas como un poco más gorditas, y por eso mismo creo que esta operación sigue siendo muy estigmatizada. Entonces no sé si eso también hubiera influido...

**Ruth:** Sí, hubiera influido mucho y también yo sé que en México, yo amo mi país y todo pero sé que también hay mucho de esto de... ay, se me fue la palabra, de cuando no te cuidan mucho en los hospitales... ya, mucha negligencia. Conozco a varios que se mueren en cirugías por negligencia de la anestesia que los doctores descuidan. Entonces en este país no te puedo decir, que no sirvan los doctores en México, porque sí conozco que han sido excelentes, pero lógicamente en este país hay mucha más ciencia, hay mucho más estudio, que quizá por eso en este país hay más oportunidades que en el país de uno.

**Julia:** Sí, creo que también un punto importante es la comparación independiente de algunos de los doctores aquí en México que ha existido, pues esta comparación entre no sé tú cómo lo has visto la discriminación también en cuanto a estos actos de discriminación que existe tanto en México como en Estados Unidos, ¿tú cómo lo has visto?

**Ruth:** Ah pues, creo que eso es lo mismo, mucha gente dice que aquí hay menos discriminación pero yo creo que es lo mismo solamente que más escondida, es la misma discriminación, a veces es más fuerte la discriminación en este país de entre la misma raza de los que somos latinos que las personas de este país o los filipinos o los chinos, es más la discriminación entre nosotros mismos los latinos, porque años atrás cuando solicitabas trabajo, los manager de los restaurantes eran latinos y me entrevistaban y todo y me decían que todo bien y que no sé qué que me iban a llamar pero siempre miraba yo que se me quedaron viendo, como haciéndose de la vista gorda, pero uno siempre se da cuenta. Y así es en México, entonces creo que en ese sentido es lo mismo solo que a veces la raza de uno mismo, la cosa étnica son las que más te discriminan. Porque aquí por lo menos la gente americana es un poquito más diferente en ese sentido no es así que no es así, no les importa mucho tu físico e incluso te dan trabajo, pero así como te digo, es más entre nosotros mismos los latinos que nos pasa eso.

**Julia:** Y en cuanto también a lo de la discriminación, el hecho de que pues te dicen que sí tienes un muy buen currículum y todo bien, pero al final solamente se basan en tu cuerpo para poder decirte que sí o que no te llamamos después, porque al final pues muchas de las veces eso se considera como una discriminación o incluso hasta violencia porque ya se atenta contra tus derechos humanos, pero también como este tipo de discriminación, ¿has tenido otras o alguna clase de comentarios o acciones que hayas presenciado o incluso con otras personas que sea por lo mismo de que solamente se les base el trato al ver su cuerpo?

**Ruth:** Sí, pues solo se basan a ver el cuerpo y luego hablan atrás de ti “esta vieja no va a servir”, “ésta está muy gorda”. Cosas así que pasan, todo esto pasa.

**Julia:** Y ese tipo de comentarios cómo han sido allá en Estados Unidos como aquí en México porque aquí en México pues estuviste pues gran parte de tu infancia y gran parte de tu adultez como ya me ha contado un poco mi mamá, pero pues también allá en Estados Unidos has tenido una gran cantidad de años y es una experiencia enorme, entonces pues no sé cómo compararías esa clase de comentarios...

**Ruth:** Pues entre personas latinas son los mismos comentarios que hay en México, que la gente cuchichea detrás de ti, que se te quedan viendo, cosas así feas, que son en el país de uno pero pues como también hay muchas personas que miran tu cuerpo o tu aspecto físico y te dan la oportunidad de trabajar. Entonces sí han sido cosas muy duras que yo he pasado toda la vida y desde que vine a este país, entonces creo que si han sido cosas que yo he sido bastante fuerte que siempre querido salir adelante y las he sabido sobrellevar y tratar de estar psicológicamente bien para que mi hijo esté bien, nunca dejé de ir a psicólogos, siempre tenía yo mi psicólogo o siempre lo tengo por cosas que me pasaban y todo. Entonces yo creo que eso me ayudó mucho pero creo que lo principal que me ayudado a salir adelante ha sido la ayuda de Dios, es lo más importante.

**Julia:** Sí, también es una parte fundamental en todo este proceso, el apoyo en algo o incluso en la fé, ¿no?

**Ruth:** Sí, así es.

**Julia:** Y bueno no sé, es que si es muy enorme este tipo de experiencias...

**Ruth:** Así es...

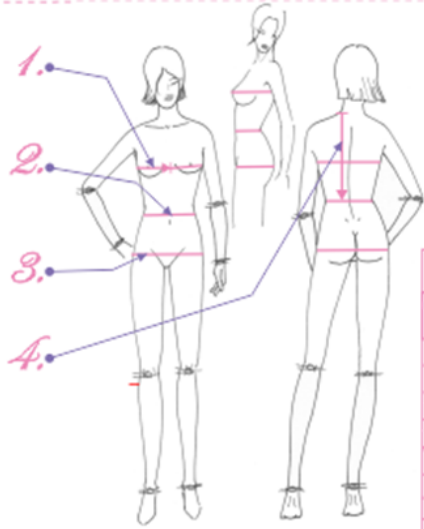
**Julia:** Bueno, quisiera preguntarte si quisieras seguirle o lo dejamos hasta aquí y hacemos otra sesión, porque también mi mamá me comenta que en sí trabajas muchísimo, eres una mujer muy trabajadora, entonces no sé cómo estés con tus horarios igual no sé si sea hora de descansar...

**Ruth:** Pues ahorita ya casi son las 9:00, me duermo como a las 10:00 o 10:30, pero tengo que arreglar mis cosas para el trabajo, mis snacks y todo eso. Así que si necesitas otro día para preguntarme más cosas, yo le mando mensaje a tu mamá, puede ser después de trabajar porque vengo a descansar a la misma hora y te puedo llamar. No importa que sea los mismos días que yo trabaje.

**Julia:** Ay, muy bien, entonces estamos en contacto. Muchísimas gracias, de verdad.

**Ruth:** No, de qué, nos estamos hablando.

## 5. Tabla de medidas y tallas



# Medidas y Tallas f

## Dama

**MEDIDAS-TALLAS DE MUJERES & JOVENCITAS en Centímetros**

NOMBRE DE LAS MEDIDAS	Cuerpos Delgados o Tallas PEQUEÑAS				Cuerpos Adultas Tallas MEDIANAS				Cuerpos Gruesos o Tallas GRANDES			
<b>CÓDIGO TALLAS USA</b>	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
<b>Tallas Grandes Series</b>		ER <sub>s</sub>		P <sub>s</sub>		M <sub>M</sub>		G <sub>L</sub>		EG <sub>XL</sub>		EEG <sub>XXL</sub>
<b>TALLAS ESPAÑA*</b>	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
<b>TALLAS MÉXICO</b>	26	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
<b>TALLAS ARGENTINA*</b>	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
<b>TALLAS COLOMBIA*</b>	02	04	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24
<b>BUSTO</b>	77	79.5	82	87	92	97	102	107	112	117	122	127
<b>CINTURA</b>	58.5	61	63.5	66	71	76	81	86	94	99	104	109
<b>CADERA</b>	82	84.5	87	92	97	102	107	112	117	122	127	132
<b>TALLE ESPALDA</b>	39.5	40	40.5	41	41.5	42	42.5	43	43.5	44	44.5	45

Estatura entre 159 y 167 centímetros de alto. Si es más Baja o mas Alta podrá ajustar el patrón siguiendo las indicaciones de la Ficha de Instrucciones que recibe junto con el patrón.

\* Las Tallas España, Argentina y Colombia son aproximadas pues la conversión es de Pulgadas a Centímetros.

**Cómo tomar las Medidas...**

**No. 1 - Contorno de Busto**  
 Pasar la cinta de medidas en contorno, justo debajo del nacimiento de los brazos, cuidando de tomar la medida pasando la cinta sobre el Busto, sobre la parte más prominente de este, sin apretar la cinta de medidas.

**No. 2 - Contorno de Cintura**  
 Previamente desabroche y baje un poco el Pantalón o falda y ajuste una cinta o lazo delgado por el contorno de la cintura real. La medida se toma exactamente sobre la cinta amarrada a la cintura. Debe ser una medida exacta.

**No. 3 - Contorno de Cadera**  
 La medida se toma sobre la parte más prominente de los glúteos, rodeando la cadera con la cinta de medidas. Se toma ajustada

**No. 4 - Largo Talle Espalda**  
 La Medida se toma en la espalda, "sobre" el hombro, exactamente donde nace el cuello, bajando verticalmente a todo lo largo de la espalda hasta la cinta amarrada en la cintura.

