

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
Departamento de Estudios Socioculturales

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)
Programa de Construcción de Opinión Pública e Incidencia en los Medios

Mirar la ciudad con otros ojos. Memorias e identidades



Movimiento de cuerpos en positivo
Cómo cabemos en el AMG

PRESENTA

María Carmen Aguilera Martínez–Avial
Licenciatura en Periodismo y Comunicación Pública

Profesor PAP: Rogelio Villarreal Macías
Asesor: Andrés Villa Aldaco
Tlaquepaque, Jalisco, Otoño de 2018

ÍNDICE

REPORTE PAP	3
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	3
Resumen	3
1. Introducción	3
1.1. Objetivos	6
1.2. Justificación	7
1.3 Antecedentes	9
1.4. Contexto	11
2. Desarrollo	16
2.1. Sustento teórico y metodológico	16
2.2. Planeación y seguimiento del proyecto	18
3. Resultados del trabajo profesional	28
4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto	29
5. Conclusiones	37
6. Bibliografía	38
Anexos	41

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son una modalidad educativa del ITESO en la que el estudiante aplica sus saberes y competencias socio-profesionales para el desarrollo de un proyecto que plantea soluciones a problemas de entornos reales. Su espíritu está dirigido para que el estudiante ejerza su profesión mediante una perspectiva ética y socialmente responsable.

A través de las actividades realizadas en el PAP, se acreditan el servicio social y la opción terminal. Así, en este reporte se documentan las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo del proyecto, sus incidencias en el entorno, y las reflexiones y aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

Ésta es una investigación que expone cómo las personas con sobrepeso y obesidad viven y conviven en el Área Metropolitana de Guadalajara. Los problemas que tienen estas personas van desde complicaciones en su salud hasta la discriminación y la falta de espacios que se adecuen a sus dimensiones. El tema se aborda desde la perspectiva del movimiento “cuerpos en positivo”, de especialistas en salud y nutrición y de activistas de los derechos de las personas con sobrepeso.

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso como una acumulación anormal pero no peligrosa de grasa con un índice de masa corporal (IMC) entre los 25 y los 28 puntos, y a la obesidad como la acumulación anormal o

excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y que excede un IMC de 29 de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2017) Sin embargo, para la mayoría de la mediciones en el plano mundial tener sobrepeso es igual a tener un IMC mayor a 25 y obesidad mayor a 30 (Campbell, 2016). México es el segundo país con mayor índice de obesidad, con 32.4% en 2015, y se estima que se llegue a 40% en 2030 (OCDE, 2017).

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012,¹ aplicada por el Instituto Nacional de Salud Pública, en el estado de Jalisco los porcentajes de niños obesos se han incrementado hasta 7.3% desde 2006 (33.6%) en comparación con el año 2012 (40.9%).

Según estudios de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 58% de los habitantes de América Latina y el Caribe están por encima del peso ideal. México, junto con Bahamas y Chile, son los países que presentan los mayores problemas en ese sentido.

Vivimos en una comunidad que se está acostumbrando a ver cada vez más niños obesos, y se asegura que los niños obesos tienen mayores probabilidades de ser adultos obesos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus *Consideraciones sobre el sesgo de peso y el estigma de la obesidad*, durante toda su vida —siempre que mantengan esta condición— los individuos con obesidad experimentan un estigma de sus profesores, empleadores, profesionales de la salud, los medios de comunicación e incluso de sus propios familiares.

El problema se ha vuelto tan grande que hasta instituciones de salud pública están realizando operaciones bariátricas para ayudar a los derechohabientes a bajar de peso, una medida que no había sido practicada en años anteriores pues este procedimiento era considerado estético y no una

¹ Se realizó una Encuesta de Salud y Nutrición en 2016 pero los resultados completos todavía no han sido publicados (https://ensanut.insp.mx/ensanut2016/descarga_bases.php).

necesidad primordial. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) realiza al año más de 300 cirugías bariátricas (*Milenio*, 2017).

A partir de los estigmas y los sentimientos negativos que suscitan los cuerpos de tallas grandes nació en Estados Unidos un movimiento conocido como *Body Positive* o *Movimiento de cuerpos en positivo* en su versión hispana — emana de un movimiento feminista que comienza a conformarse a finales de los años sesenta y llega a Latinoamérica por medio de una edición en línea a finales de 2007 con el surgimiento de la revista *Belleza XL*—; la encargada del proyecto es Jennifer Barreto–Leyva, una modelo de talla grande, y periodista venezolana especializada en el área de discriminación aspectista, su proyecto tiene como propósito visibilizar lo que se ha escondido y querido ocultar por décadas: las realidades del cuerpo humano y del ser humano como orientación sexual, estrías, celulitis, acné, sobrepeso, enfermedades, etc. (Barreto–Leyva, 2008).

Los cuerpos gordos importan sólo si están en camino hacia la normalidad, es decir, si la persona será delgada o no podrá serlo. Se presume que las personas gordas que se cuidan están en tránsito hacia un cuerpo delgado, hacia una vida mejor, más saludable, para ser felices y plenos en términos de mercado (Murray, en Contrera, 2016). El movimiento de cuerpos en positivo suscita opiniones muy sesgadas y contradictorias. A menudo los activistas con sobrepeso discrepan unos de otros acerca de lo que significa ser parte del movimiento, también tienen ideas incompatibles sobre el cambio social, ya que muchas veces esas ideas están arraigadas en sus identidades sociales (Cooper, en Contrera, 2017).

Este estudio es relevante porque comprende distintas perspectivas sobre el movimiento, lo que en realidad es, lo que se asume cuando se conoce, la forma en la que lo promocionan y sobre lo que trata. Se enfoca en cómo es que las personas con sobrepeso y obesidad viven y conviven diariamente con su entorno inmediato, es decir el Área Metropolitana de Guadalajara (AMG).

1.1. Objetivos

Se pretende analizar aquí las reflexiones y percepciones que surjan después de la realización de un taller, así como de entrevistas individuales con los participantes y con expertos en áreas de nutrición, salud, psicología e industria alimentaria.

Como parte central del proyecto se propone la realización y documentación del taller “Body Positive: Una visión integral”, el cual contará con la participación de diez jóvenes de todas las tallas que viven en el Área Metropolitana de Guadalajara (AMG). Entre las dinámicas que realizarán los participantes está la de exponer sus diferentes visiones del mundo y compartir opciones para llevar una vida saludable en la que el cambio sea real, posible, duradero y medible, y que incluya opciones de alto contenido y calidad nutricional que se ajusten a su tipo y ritmo de vida.

Se propone la reivindicación de sus sentimientos y el aumento de la percepción positiva de la autoestima de los sujetos a través de la visión del mundo que ofrece el movimiento de cuerpos en positivo. Éste concibe a todas las formas del cuerpo como valiosas y válidas. Asimismo, acepta que no todas las personas tienen el mismo ideal de belleza y que aceptar, respetar y convivir con otras personas sin juzgarlas por su forma o tipo de cuerpo es fundamental.

Para obtener información pertinente y complementar la que se obtenga se pretende realizar entrevistas a personas de tallas grandes, y al mismo tiempo consultar con médicos bariátricos, nutriólogos y entrenadores del bienestar, personales, entre otros.

Otro objetivo del proyecto es la creación de un documental corto —de entre uno y cinco minutos de duración— en el que se expondrán los temas más importantes que se encontraron después de las entrevistas y las vivencias de los participantes en las dinámicas presentadas en el taller. Una vez que éste se lleve a cabo y el documental se encuentre en proceso de edición se pretende generar un compendio de entrevistas en las que se analice la información obtenida.

Esta información pretende ser una guía de motivaciones para facilitar que las personas se puedan sentir bien con ellas mismas mientras empiezan a crear una conciencia sobre su posible cambio de vida.

Se espera que se logre interpretar y transmitir la información y los sentimientos de estas personas de forma adecuada. Se busca que el compendio de los datos recabados que puedan presentarse en múltiples formatos como gráficas, infografías y comparaciones para lograr un mayor nivel de interpretación.

1.2. Justificación

El AMG es un espacio en el que cada día lleva más tiempo llegar al trabajo, conseguir alimentos frescos a precios razonables, encontrar lugar en un restaurante, hasta comprar alimentos en tiendas de conveniencia conlleva más tiempo del habitual ya que “los estilos de vida sedentarios son los que predominan en casi todas las zonas urbanas en el mundo entero” (Jacoby, 2003). Esto ha llevado al aumento de los índices de obesidad desde hace cuarenta años como resultado de los cambios que se presentan en la forma de vida de la población, este cambio es conocido entre la comunidad de especialistas en nutrición como transición nutricional (Leone, 2018).

El problema con el estilo de vida sedentario es tan grande que

La inactividad constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles (ENT). En su Informe sobre la salud en el mundo 2002 (3), la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que 76% de todas las defunciones en el continente americano en el año 2000 se debieron a ENT, siendo esta proporción semejante a la encontrada en zonas desarrolladas de Europa (86%) y del Pacífico Occidental (75%). Ese mismo año se produjeron solo en América Latina 119 000 defunciones vinculadas con estilos de vida sedentarios (Jacoby, 2003).

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), en su Informe de Actualización sobre la Obesidad (2017), México es el

segundo país con mayor número de adultos obesos, una enfermedad que afecta a 30% de la población, lo que se traduce en 41.8 millones de personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como “Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud [...] El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer”.

La Organización Mundial de la Salud ve a la obesidad como una enfermedad pero no está cimentado en las mismas bases. Se parte de la premisa de que la obesidad es una situación corporal o un modo de estar del cuerpo humano y que esta no solo es el resultado de una conducta alimentaria irresponsable o el resultado de la falta de conocimientos sobre nutrición a la hora de alimentarse.

Se piensa entonces que el sobrepeso y la obesidad son el resultado de situaciones multifactoriales que son desencadenados en menor o mayor medida por sucesos personales y apoyados en situaciones como el modo de vida, el medio ambiente y el entorno dentro del que un individuo realiza sus actividades.

Por esta razón se pretende exponer los puntos o factores principales que generan conflictos dentro de las personas que viven con sobrepeso u obesidad, y al mismo tiempo el de personas a las que este tema les causa algún interés en particular o que están dispuestos “ayudar” a las personas que viven estas circunstancias.

El estudio resulta socialmente relevante porque afecta a un número significativo de la población —mayor al de las personas que ejercen su derecho al voto en México²— y, por lo tanto, la forma en la que interactúan con las ciudades en las que se desenvuelven —en este caso se habla especialmente del AMG.

² El número de personas que votaron en México en 2017 es de 35,285,291 (*Animal Político*, 2018), mientras que, según la Actualización sobre la Obesidad (OCDE, 2017), ese número asciende a 41,608,800 (32.4%), y si sumamos las personas con sobrepeso y obesidad llegamos a la alarmante cifra de 49,285,291 (38.5%).

El movimiento de los cuerpos en positivo busca ampliar una comunidad en la que cualquier individuo, no sólo las personas que viven con sobrepeso y obesidad, pueda sentirse válido, hermoso, pertinente, creíble, sabiéndose parte de una comunidad que lo respalda y no lo juzga por el tamaño de su corporalidad, por lo que compra cuando va al supermercado, que no lo relacionen automáticamente con una persona apática, perezosa y sin amor propio. Sólo el prejuicio y la gordofobia leen los cuerpos de una manera unívoca: una ficción médico-política naturalizada hace presumir que la delgadez es saludable y que la gordura en todas sus expresiones es síntoma de enfermedad y algo malo en sí mismo (Contrera, 2017).

Al reflexionar en el párrafo anterior, y viéndolo desde el ámbito de la nutrición, “la obesidad y el exceso de grasa corporal no son vistos solamente como una enfermedad sino como un factor de riesgo que aumenta las posibilidades del individuo de contraer otras enfermedades” (Leone, 2018). “Es difícil no darse cuenta de la constante lucha que se tiene con el peso en la actualidad [...] es importante tener en cuenta que la obesidad no es una condición que se pueda arreglar en algunas semanas e incluso en algunos meses y resulta imprescindible comprender que las dietas, pociones y las pastillas que provocan una pérdida de peso rápida no incluyen ninguna promesa de buena salud en el futuro” (Campbell, 2016).

Se trabajó en el AMG con la pretensión de que pueda ser útil para todo el occidente del país.

1.3 Antecedentes

En el AMG habitan cinco millones de personas, y según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012 el 38.2% de la población que vive en zonas urbanas tiene sobrepeso, obesidad o ambas.

Es importante atender este problema porque, desde la perspectiva de la salud, la obesidad se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras; asimismo, los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores

probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2018).

La importancia de la atención a este problema desde una perspectiva social nace de la ausencia de espacios que se ajusten a las personas que, por su condición de obesas, son mucho más grandes, así como de instancias o instituciones que trabajen con este problema e intentan solucionarlo de manera efectiva y permanente.

“Los habitantes de las ciudades experimentan y se insertan en tramas relacionales, enmarcadas en el espacio, la distancia y el tiempo. El espacio construido es materialización física de lo que perdura, pero también un escenario inestable y dinámico que acompaña los cambios en la vida cotidiana de los urbanitas” (Aceves, De la Torre y Safa, 2004). Resulta entonces pertinente entender cómo es que las personas con sobrepeso y obesidad viven y se desarrollan en este espacio.

El movimiento de cuerpos en positivo intenta ser una herramienta con la que las personas comprendan que los cuerpos de la publicidad no son los únicos válidos y hermosos, reafirman la idea de la belleza en todas las pieles, todas las tallas e intentan dar el mismo valor a todas las personas.

La decisión personal de llevar una vida más sana o de ir encaminado hacia un estilo de vida activo y con mejores elecciones alimentarias no debería ser un factor determinante con respecto al trato que se tiene con otra persona. La realidad inmediata del obeso o persona con sobrepeso no cambiará de la noche a la mañana, seguramente tampoco lo hará en, por lo menos, un par de meses. Es aquí, donde el movimiento ayuda a reivindicar la forma en la que somos tratados y en el trato que brindamos.

“Este movimiento se trata de que tomemos conciencia de cosas que hemos venido haciendo muy erróneamente; nuestro lenguaje, por ejemplo, como cuando los “expertos” en moda dicen barbaridades como “Tienes que tener un buen cuerpo para usar eso”, y no hablemos de los programas de moda que son

una oda al *body shaming* (bullying al cuerpo) y *fat shaming* (bullying hacia la gordura) en toda su gloria” (Barreto, 2017).

“El movimiento llegó a Latinoamérica en 2007 con el nacimiento de la revista *Belleza XL*, que nació con el objetivo de reeducar al público hispanoparlante con una publicación responsable, ética y promover su motus y misión: la belleza, el éxito y la salud es posible en todas las tallas” (Belleza XL, 2013).

La revista cuenta con más de 31 mil seguidores en sus redes sociales además de los suscriptores regulares de su edición en línea. Cuenta además con un blog, canal de youtube, cuenta de instagram y un podcast.

Dentro de la región existen pocos estudios serios sobre el movimiento de cuerpos en positivo. Sin embargo considero importante destacar que este movimiento ha encontrado en las redes sociales un aliado poderoso. Estas, a su vez, tienen la desventaja de la inmediatez y de que el posible alcance tengan es prácticamente intangible y extremadamente difícil de medir en términos reales.

1.4. Contexto

El estigma que se encuentra dentro de las tallas extras viene acompañado de abundancia y ausencia: “El volumen corporal es percibido hoy como exceso (de carne o grasa) y falta (de cuidado o voluntad)” (Contrera, 2017) Sin embargo, en términos médicos se visualiza a la industria de las tallas extra desde otra óptica ya que se dice que:

El mundo de las tallas extra es elegantemente llamado curvy, un término mucho más agradable que extra. Tiene el objetivo de minimizar la imagen negativa de la moda de tallas grandes. Cuando se introduce un nuevo diseño de estilo a medida para los clientes de tallas extras se intenta utilizar telas seleccionadas para embellecer las figuras con grandes. Las curvas, entonces, contribuyen principalmente a promover el positivismo corporal. Mientras que este tipo de movimiento de cuerpos en positivo ayuda a reducir el estigma que se tiene hacia los cuerpos con tallas más grandes, pueden potencialmente aminorar el

reconocimiento de tener sobrepeso y sus consecuencias para la salud (Muttarak, 2018).

Sin embargo, desde el punto de vista de los activistas de la gordura, la moda en el mundo de las tallas extras es una liberación, la posibilidad de entrar en estilos y tallas que no estaban disponibles para ellos. Consideran que dentro de los estándares de belleza “se pone en escena la cuestión de la salud y se manifiesta la existencia del gordo como un desvío de estos nuevos estándares de salud pública que refuerzan la normalización, por medio de ciertos estándares corporales que son impuestos a partir de la relación entre cultura y mercado” (Moreno, en Contrera, 2017).

Uno de los elementos más significativos de la convivencia que tenemos con la ciudad es la forma en la que nos vestimos, resulta sumamente importante vestirse para poder llegar al trabajo, para aprovechar los espacios públicos, para ejercitarse, para ocupar la ciudad. La vestimenta es, además, una forma de expresión y de interacción social.

Los modelos de ropa de talla extra regularmente ahondan entre las tallas 8 y 14. La talla promedio de pantalón de mujer en México es 12, la más grande disponible en muchas tiendas es 10. Entonces pues, siguiendo esa lógica, la mayoría de las mujeres utilizan tallas extra.

Hasta hace no mucho tiempo, utilizar ropa de tallas extras, sobre todo en mujeres era equivalente a vestirse como anciana, a utilizar telas que cubrieran el exceso, cortes que no permitieran al otro ver la forma del cuerpo (Colls, en Downing, 2014). La consigna era ocultarlo, como si se tratara de difuminar al cuerpo.

Vestirse no sólo trata de cubrir el cuerpo con la ropa que está en tendencia, “la vestimenta de todos los días es más que un escudo, es un aspecto íntimo de la presentación personal y está directamente vinculado con la identidad que... viste al cuerpo y a la personalidad...estos no se perciben como entidades separadas sino simultáneas, como una totalidad” (Entwistle, en Downing, 2014).

El rezago del vestuario es una parte de las consecuencias que trae consigo el sesgo de peso, que es definido por la Organización Mundial de la Salud como “actitudes y creencias negativas sobre otros por la razón de su peso. Estas actitudes negativas se manifiestan como estereotipos y/o prejuicios hacia las personas con sobrepeso y obesidad” (2017).

Hasta hace un par de años encontrar ropa de talla extra en Guadalajara era difícil pero no imposible, existen tiendas especializadas en este tipo de ropa, separadas de las tiendas “normales”, con cortes amplios y especiales, telas que respiran más y permiten mayor rango de movilidad:

Lo que nosotros buscamos cuando fabricamos tallas grandes es que sean diseños cómodos pero modernos, no nos gusta que el destino, sobre todo de una mujer con sobrepeso, sea vestirse como su abuela. La verdad esos diseños son los que se venden más rápido porque el mercado convencional no lo fabrica. Con las tallas nos pasa algo similar porque las medidas estándar que se tienen en la industria son muy estrictas. A todas las tallas nosotros les agregamos algunos centímetros, lo que el tipo de corte permite, esto hace que nuestro producto sea más cómodo y habitable (conversación personal con Manuel Ruiz, fabricante de ropa).

El área urbana para la que nos vestimos cuenta con más de cuatro millones de habitantes, es una de las ciudades principales en México. Una ciudad en la que, según la encuesta de percepción 2016 de Jalisco Cómo Vamos, se pasa entre de 11.6 y 21 horas a la semana en traslados, el 57.6% se mueve en transporte público y el 28% utiliza vehículos particulares. Con esta cantidad de horas de traslado relacionada con el modo de vida urbana no es sorprendente que el tiempo para ejercitarse y priorizar el cuidado personal cada vez sea menor. Por su parte, la población que utiliza el transporte público se enfrenta a espacios reducidos todos los días. Espacios en los que los niños quedan justos, mientras que una persona con sobrepeso y obesidad simplemente no entra.

Otra forma en la que nos relacionamos con la ciudad son los espacios gastronómicos, al gastar tanto tiempo en traslados, la población evita tener que regresar hasta su hogar para la hora de la comida, haciéndolo únicamente para

dormir, este fenómeno es mejor conocido como ciudad dormitorio, en el Área Metropolitana de Guadalajara resulta ser la periferia de la ciudad.

En relación con los espacios de comida, la oferta que se tiene es amplia. Sin embargo los valores nutricionales que se obtienen después de la ingesta de los alimentos callejeros más convenientes no es adecuada. La convivencia entre las personas y la ciudad no solo hace referencia a los espacios físicos reducidos con los que convivimos a diario, también tienen que ver con la calidad alimentaria y el precio de la canasta básica. “Cualquiera que haya vivido en la pobreza puede decirte que cuando se compra la despensa con un presupuesto limitado tiene que ser barato, rápido y nutritivo, hay que elegir dos” (Stryker, 2017).

La inseguridad otro de los problemas que acarrearán el sesgo de peso, la obesidad y el sobrepeso. Parecer ser la fórmula: persona obesa = persona infeliz; persona delgada = persona feliz. La realidad no es así, pero el abuso — llamémosle *bullying*— que reciben las personas con obesidad y sobrepeso también está expresado de forma implícita en la forma en la que la ciudad convive con ellos.

El estado de Jalisco implementa programas que pretenden atacar directamente a los problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad desde 2005. Estos programas siguen la Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, NOM037-SSA2-2012, para la Prevención, tratamiento y control de las dislipidemias, NOM-030-SSA2-2009. Para la prevención, detección, diagnóstico HTA (Gobierno de Jalisco, 2014)

El cuerpo ideal, conformado por los estándares de belleza contestados en términos de mercado, la fantasía que parece inalcanzable ha ido cambiando con el tiempo. Cada época tiene a su modelo ideal, la idealización y percepción de la perfección estética femenina cambia como las modas. Pero no todos los cuerpos pueden o deben pretender llegar a un estándar promedio ya que “lo que se considera como el cuerpo ideal obtenible varía entre las consumidoras femeninas en relación directa con su talla actual y sus creencias sobre la maleabilidad de su talla” (Cinelli, 2016).

El movimiento de cuerpos en positivo interactúa con el problema del peso en específico. Sin embargo carga con un estigma que dice que las personas que son parte o se identifican con este movimiento generalmente no están dispuestas a hacer nada con su cuerpo por el hecho de amarlo, que justifican el peso y que su percepción de sí mismas está distorsionada.

En el movimiento cuerpos en positivo existen dos concepciones de los cuerpos gordos: la primera propone como válidas a todas las curvas y los tipos de cuerpo de las mujeres y las acepta sin ninguna excepción; el segundo llega hasta donde la salud termina, acepta los cuerpos pero promueve una versión más saludable de vida y prioriza la salud sobre todas las cosas.

Lo que sucede dentro del movimiento de cuerpos en positivo es un intento por la reivindicación de la percepción personal, sin embargo “el activismo de la gordura no resuelve la compleja relación que los individuos tienen con sus cuerpos” (Kill en Contrera, 2017).

A partir de esto, Nicolás Cuello, académico investigador miembro del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina, además de ser promotor del movimiento de cuerpos en positivo y auto-denominado como activista de la gordura anota algunos puntos que explican de qué se trata la participación dentro del movimiento y como activista de la gordura. Estos son:

1. Desarrollar estrategias de intervención crítica para señalar las mecánicas de opresión gordofóbicas y para que la industria de la dieta no avance a pasos tan agigantados.
2. Producir corrimientos y contranarrativas públicas de la vida como personas gordas.
3. Interrumpir el discurso y denunciar imágenes que alimentan la puesta en marcha de opresiones gordofóbicas.
4. Tejer redes de contra comunicación abierta de saberes teóricos y prácticos que pueden brindar elementos que apoyen a la normalización corporal.
5. Intervenir en situaciones de injusticia social, económica y sexual.
6. Agitando imágenes que garantizan la violencia con la que se naturaliza la opresión de las personas gordas (Cuello, 2017).

Otro de los objetivos del movimiento es mostrar su cuerpo como gordos, esto tiene la intención de volverlos visibles y, por esta razón, apuestan por la construcción de nuevos cuerpos, nuevos deseos y nuevas bellezas (Mosso, en Contrera, 2017).

A pesar de lo que se pretende ser o hacer desde las trincheras del Movimiento de Cuerpos en positivo en su versión latinoamericana los prejuicios o las expectativas de lo que las personas ajena al movimiento son muy distintas ya que “a las personas con sobrepeso y obesidad se les asocia directamente con pereza y vaguez” (Vigarello, en Contrera, 2017).

2. Desarrollo

2.1. Sustento teórico y metodológico

De acuerdo con Kathleen LeBesco, existen dos tipos de personas que intentan reivindicar y luchan activamente por los derechos de las personas con obesidad. LeBesco define el primer grupo como los asimilacionistas, que trabajan para asegurar la tolerancia por los derechos de los obesos y sus experiencias, además trata de crear conciencia sobre la opresión que existe hacia esas personas pero puede seguir concibiendo al sobrepeso como un problema.

El segundo grupo es el de los liberacionistas, personas que celebran la gordura e intentan asegurar una experiencia valiosa para las personas que se encuentran fuera de la norma; ellos reconocen la obesidad como un problema únicamente para los que no comprenden su forma de pensar y la reconocen como una bendición para las personas obesas (LeBesco, 2004).

En resumen: los primeros reconocen que los obesos necesitan ser tratados con igualdad y pueden ver a la obesidad como un problema, los segundos reconocen que la obesidad es un problema para aquellos que lo quieren ver así y que es reconocida como una bendición más dentro de la vida misma.

Pero, ¿por qué le dedicamos tanto tiempo a saber cómo nombrar los cuerpos?, ¿se hace realmente con afanes de salud?, y en caso de que lograra

disminuir significativamente al sobrepeso y la obesidad ¿qué pasaría con los mercados emergentes que reaccionaron a las necesidades de estos grupos? “En las últimas dos décadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha considerado la existencia de una ‘epidemia de obesidad’ que influye en el incremento de políticas públicas enfocadas a la pérdida de peso” (Demetra, 2018).

El incremento de políticas hace que el sesgo de peso sea notorio porque existen más posibilidades para erradicar el “problema”. “Es muy normal que se culpe a los sujetos, pero nos cuesta entender que no solo se trata del individuo” (CN en entrevista, 2018). Por otra parte, el método utilizado para la medición de grasa corporal y, por el que se determina si una persona tiene, sobrepeso, el IMC, resulta un elemento controvertido, en el que se discute si debería ser el adecuado y se dice que “el problema del modelo es que está construido con base en una estadística y no toma en cuenta las especificaciones de cada grupo estudiado” (Demetra, 2018).

Un factor determinante es la pobreza, un escenario en el que los malos hábitos son “generados gracias a la combinación de comportamientos no sanos personales e iniquidades sociales en condiciones sociales y ambientales específicas (por ejemplo, pobreza, discriminación racial, poco acceso a comida saludable y ausencia espacios verdes)” (Subica, 2018); asociados a la falta de recursos y a la necesidad de alimentar a sus hijos “la pobreza puede inducir a las familias a elegir comidas con alta densidad calórica que están directamente asociados a su bajo costo” (Demetra, 2018).

El cuerpo tiende a adaptarse al estilo de vida y, hoy en día esa adaptación puede ser, sobre todo en los escenarios de pobreza, que la “ausencia de comida conlleva a adaptaciones corporales para ahorrar energía, incrementando el riesgo de ganar peso o tener desórdenes metabólicos como diabetes e hipertensión” (Demetra, 2018), estas enfermedades, en este caso, no estarían directamente ligadas al peso corporal o al IMC sino que se convierten en una consecuencia directa de la pobreza.

2.2. Planeación y seguimiento del proyecto

2.2.1 Descripción del proyecto

Cuando estaba investigando para el marco teórico de esta investigación me topé con un canal de YouTube llamado *Jubilee*, que cuenta con videos en los que se presentan temas controvertidos que se discuten con invitados con visiones radicalmente opuestas; dialogan durante algunos minutos y la finalidad principal es llegar a un punto medio. Un video llamó especialmente mi atención; se titula “¿Pueden las personas que pertenecen al movimiento de cuerpos y los entusiastas del fitness llegar a un punto medio?” (Can Body Positive & Fitness Enthusiasts Find Middle Ground?). Ver esta dinámica me provocó inquietud y me propuse crear algo similar que intente exponer la problemática actual vista desde los ojos de personas que habitan el AMG.

El propósito del taller comenzó con la búsqueda de la salud y su promoción. Sin embargo, con el avance de la investigación mi perspectiva cambió y con una visión más amplia y que se acerca más hacia el movimiento decidí que el tema central fuera la ocupación de los espacios y la forma en la que las personas con sobrepeso y obesidad viven y perciben la ciudad, comprender las barreras que existen y proponer algunas propuestas de mejora desde la perspectiva de un gordo.

En algunos casos, se opta por saberse y verse aislado. Dejar de convivir con la familia, evitar los viajes en avión; prolongar sus estancias o traslados en automóvil; recortar las visitas al supermercado. Y la verdad es que no importa si trabajan o no en mejorarlo o modificarlo, alguien siempre va a tener una opinión sobre su cuerpo.

Este taller tiene como propósito hacer visibles los problemas y desafíos con los que la gente de talla grande se enfrenta todos los días, además, mediante la difusión del estudio y el segmento en video se pretende crear una plataforma que parta del amor y la aceptación de los cuerpos sin importar en el estado en el que se encuentran.

Para seleccionar a los participantes fue necesaria la creación de un documento de encuestas de Google que se publicó en las páginas de Facebook de jóvenes que viven en el AMG. Expliqué en la publicación en qué consistía la investigación y que necesitaba voluntarios dispuestos a participar en un taller; se pidió que los asistentes se presentaran abiertos y dispuestos a dialogar. Después de cuatro días la encuesta contaba con 50 aspirantes para participar en el estudio. Quince fueron seleccionados aleatoriamente por medio de una app y contactados vía WhatsApp. Posteriormente se programó una entrevista con cada uno de ellos, esta parte del proceso pretendía que todos los participantes conocieran los conceptos principales que envuelven el movimiento de cuerpos en positivo y que contarán con un contexto más amplio para poder discutir sobre algunos de los sucesos actuales que han causado controversias.

Los sujetos con los que se trabajará son quince personas jóvenes de entre 18 y 27 años que residen en el AMG, seleccionados aleatoriamente después de que llenaron un formulario en el que solicitaron ser parte del proyecto. Se le dará más relevancia a la opinión de aquellos participantes que viven con un cuerpo que esté fuera de los rangos convencionales, entendiendo éstos como tallas chica, mediana y grande. La investigación se centrará en la forma en la que el día a día de las personas con sobrepeso y obesidad gira alrededor de su condición o enfermedad.

Las entrevistas realizadas a los participantes abordaron cuatro temas principales: gordofobia, movimiento de cuerpos en positivo, las tallas grandes, la comida y el estilo de vida. Durante las entrevistas se explicó a los participantes los términos que desconocían desde una visión neutral con el propósito de no generar incidencia alguna en su forma de pensar y percibir al movimiento.

Cuando el taller era tan sólo una idea me propuse buscar empresas de productos comestibles, salud y bienestar físico que estuvieran interesadas en colaborar con el proyecto para hacer posible un producto mucho más profesional y que tuviera la posibilidad de tener resonancia en las redes sociales, porque los colaboradores estarían interesados en compartirlo ya que fueron parte de éste. Por medio de contacto vía e-mail con las personas de relaciones públicas o los

encargados de empresas seleccionadas por el tipo de producto, así como la visión y misión que se presentaba en la página de la empresa, solicité su cooperación mientras explicaba el interés que tenía en el proyecto, mi motivación y el interés de seguir trabajando con este tema aun cuando las clases hayan terminado. La mayoría de las donaciones fueron en especie y se entregaron al final del taller a los participantes y los colaboradores.

Pensar en la producción de un contenido audiovisual como producto final fue todo un reto, ya que a pesar de cursar una carrera ligada hasta cierto punto con las artes audiovisuales, yo no me considero apta para dirigir una grabación como la que pretendía hacer. Por ello recurrí a Bengala Studio, de Carolina Gudiño, para que me ayudara con la dirección, le conté del proyecto y aceptó ayudarme. Tuvimos un par de reuniones para acordar los temas, la forma y el tiempo de la grabación, conocer las ideas y decidir cómo se desarrollaría el proyecto. La idea inicial era hacer un documental en el que se abarcaran cinco temas. El análisis de las percepciones es el centro de la investigación pero en primavera del 2019 esperamos ver el producto terminado después de la edición y al finalizar este ciclo escolar tendremos disponible un demo.

La guía de las entrevistas individuales se encuentra anexada a continuación:

1. Plus-size (ropa y estilo de vida)

- a. ¿Cuál es el problema principal con el que te encuentras cuando compras ropa?
- b. ¿Cuáles son los colores que más utilizas al vestirse?
- c. ¿Qué opinión tienes de la ropa de ejercicio?, ¿cuál es tu marca favorita?
- d. ¿Cuál es tu artículo favorito de ropa?
- e. ¿Cómo definirías tu estilo?
- f. ¿Cuando te despiertas y te alistás, qué es lo que buscas cuando eliges tu ropa?

- g. ¿Qué talla considerarías como promedio dentro de tu entorno social?
- h. ¿Qué tan seguido tienes la necesidad de modificar tu ropa para que te ajuste mejor?

2. Fatphobia/gordofobia

- a. Igual que existe discriminación racial, ¿crees en la discriminación existe para las personas con cuerpos que están fuera del estándar?
- b. “Las personas son asociadas automáticamente con la falta de autoestima, las dificultades para vivir una sexualidad de manera satisfactoria y la necesidad de llamar la atención esforzándose mucho [...] Son percibidas como individuos desesperados que aceptarán un peor trato informal como formal y que estarán dispuestas a ser más explotadas laboralmente”
- c. La palabra **gorda**
- d. ¿Crees que los médicos no toman en serio a las personas con sobrepeso u obesidad y asocian todos sus problemas al exceso de peso?

3. Body positive

- a. ¿Conoces el movimiento body positive?, ¿qué opinas sobre él?
- b. Me gustaría saber tu opinión sobre las campañas publicitarias que utilizan modelos talla extra, ¿conoces alguna campaña que utilice este tipo de modelos en hombres?
- c. ¿Cuál es el comentario que más te molesta cuando escuchas a alguien hablando de una persona que no tiene un cuerpo convencional?
- d. Gente que admiras o sigues en redes sociales, ¿por qué?
- e. Salud sobre todo, cambios a largo plazo.

4. La comida, el cuerpo y tú

- a. Si tuvieras que calificar tu nivel de salud en una escala del 1/10, ¿qué calificación te pondrías? (actual y hace dos años)
- b. ¿Haces ejercicio?
- c. ¿Cómo te sientes cuando no encuentras ropa que te ajuste?
- d. ¿Recuerdas cuándo empezaste a sentir que la ropa no te ajustaba?
- e. Cuerpos de Instagram
- f. “Puedes quitar las toxinas de una verdura cuando la lavas pero no puedes hacer eso con los productos de origen animal”
- g. ¿Qué representa para ti comer algo que sabes que no es saludable pero te gusta? Un premio/ un gusto/ etc.
- h. ¿Conoces a alguien con problemas de alimentación?
- i. ¿Conoces a alguien que haya sufrido de problemas de salud derivados del sobrepeso?
- j. ¿Te realizas análisis de sangre periódicamente?, ¿Por qué?

Por su parte, la guía utilizada el día del taller está presente en el siguiente apartado:

Guía Taller

Las personas gordas enfrentan retos inimaginables todos los días. ¿Alguna vez sentiste que el espacio del transporte público tiene poco espacio? Esto les pasa a ellos a diario, en todos los lugares que visitan, en los que sus obligaciones los ponen. La escuela, el médico, el trabajo.

En algunos casos, se opta por saberse y verse aislado. Dejar de convivir con la familia, evitar los viajes en avión. Prolongar sus estancias o traslados en automóvil. Recortar sus visitas al supermercado. Y la verdad es que no importan si

trabajan o no en mejorarlo o modificarlo, alguien siempre va a tener una opinión sobre su cuerpo.

Este taller tiene como propósito hacer visibles los problemas y desafíos con los que la gente de talla grande se enfrenta todos los días, además pretende ser una plataforma para aceptar y amar los cuerpos que tenemos en el estado en el que se encuentren porque son los que nos acompañan y hacen todas las actividades por nosotros.

Parte 1:

Frases que te identifican

1. Cuando estoy en un restaurante y pido algo que se me antoja alguien sugiere que pida una ensalada.
2. Antes de ir a algún restaurante me aseguro que las sillas no tengan recargaderas.
3. Nunca me siento en el transporte público.
4. He recibido humillaciones públicas.
5. Cuando voy al super las personas analizan el contenido de mi carrito
6. He probado todas las dieta existentes.
7. El doctor siempre te recomienda que bajes de peso, no importa si fui por un dolor de oído.
8. Asumen que mi amiga la flaca que come puras cochinas es más saludable que yo.
9. La gente asume que no hago ejercicio.
10. Mi existencia molesta a algunas personas.
11. Me ofrecen constantemente unirse a retos o programas de ejercicio.
12. Tus tías hacen comentarios sobre cómo te ves.
13. Tengo que pensar en comprar dos boletos de avión porque no se si voy a caber en uno y no quiero quedarme sin volar.
14. Más de una vez he pensado en las cosas que voy a poder hacer cuando sea delgado o esté bueno.
15. Mi lado de la cama está hundido.

16. Aflojo las sillas de mi casa.

Cosas que asumimos (debate)

1. Cosas que un gordo no puede hacer.
2. Ropa que un gordo no se puede poner.
3. Colores de ropa que usan los gordos.
4. Personalidad de un gordo.
5. Un gordo es saludable cuando.
6. Está bien que pongan a una gorda en la portada de una revista.
7. La meta de todo gordo es bajar de peso.
8. La obesidad es una epidemia, ¿cómo se dispersa?, ¿es contagiosa?

Parte 2: Comida, convivencia

Parte 3: Propuesta de solución

1. Espacios públicos:
 - a. Tomemos en cuenta que aunque algunas personas estén en proceso de cambiar su realidad los cambios no son inmediatos y los espacios deberían ajustarse a un número tan significativo de la población.
2. Trato:
 - a. ¿Es necesario tratarlos diferente?
 - b. Evitar comentarios para que el otro gordo no se ofenda.
3. Cambios paulatinos:
 - a. ¿Qué es mejor? Hacer una dieta radical en la que el sujeto baje muchos kilos de golpe o hacer una dieta en la que te tardes mas tiempo bajando de peso para evitar que las personas se sientan presionadas.
4. Amigos y familiares:
 - a. Cómo podemos facilitar el trato con las personas que tenemos más cercanas.
 - b. No es bueno asumir el estado de salud de otras personas.

- c. Qué hacer en caso de que veamos que alguien se fatigue.
 - d. ¿Educar con el ejemplo? ¿Dar el ejemplo?
5. Educación:
- a. Educación alimentaria desde primaria
 - b. ¿Hasta dónde la educación es suficiente?
 - c. ¿Qué es necesario enseñar?
 - d. La educación va a atacar el problema
6. Body positive con el cuerpo que tenemos. No importa si decidimos o no cambiarlo. *I'm body-positive, but I don't believe in glorifying obesity.*

Parte 4: Conclusiones generales, comentarios de los observadores.

Amor propio: Amarte a ti mismo no solo regalándote cosas, regálate salud.

Gordofobia: ¿sí?, ¿no?, ¿hasta dónde?

Aplicaciones, activistas ¿cómo podemos actuar?

El tema relativo a la ocupación de espacios y a la forma en la que el movimiento de cuerpos en positivos se vive en el AMG estará en una cápsula, la gordofobia en otra y la ocupación de los espacios y el estilo de vida de las personas con obesidad en otra más. Las otras dos cápsulas contendrán temas relevantes para comprender mejor el contexto.

- Plan de trabajo
 - Las actividades que se consideran: entrevistas, recopilación de información, taller, grabación del taller, edición del video, análisis de y comparación de la información obtenida.
 - Recursos: humanos, materiales, económicos, tecnológicos.
 - Fechas: horarios de clase estipulados para la revisión de los avances, entrevistas programadas del 11 de septiembre al 10 de octubre. El taller que será grabado será el 19 de octubre. Edición de los videos y análisis de los datos obtenidos se harán durante noviembre.

- Entrevistas: se realizaron entrevistas a quince jóvenes que viven en el AMG; al taller asistieron diez de ellos. Además se recabó información con una ingeniera en alimentos, una psicóloga, una nutrióloga, la CEO de una app que permite que las personas describan el espacio en lugares públicos para que las personas gordas puedan estar seguras de que pueden ocuparlos sin ser discriminados, a dueños de empresas de producción de comida orgánica, saludable y sustentable y a dos personas que trabajan con el movimiento de cuerpos en positivo desde hace algunos años.
- Desarrollo de propuesta de mejora

Soltar propuestas parece sencillo, decir que aumentar la educación en términos de nutrición desde la educación básica o proponer espacios más amplios en el transporte público resultan ser propuestas prácticas, sin embargo, no son realizables y tampoco reales o posibles.

Creo que el primer punto en el que se puede la interacción de las personas con sobrepeso y obesidad con la ciudad es “dar lugar a los gordos en procesos de empoderamiento, reformulación y reflexión crítica y política de manera colectiva sobre nuestras corporalidades” (Cuello, 2017).

Además de escuchar más a las personas con sobrepeso y obesidad y de no juzgarlas sólo por su corporalidad, excusándonos en la preocupación que tenemos con su salud, creo que es válido pensar en estos como individuos válidos, y consideran sumamente importante dejar de preocuparnos por su salud ya que “un gordo sabe que es gordo y, no importa si está haciendo algo o no, no necesita que se lo repitan” (Taller, 2018).

Otra propuesta de mejora sería regular las dietas y la publicidad alrededor de las mismas, sobre todo de las dietas milagro, ya que “las dietas no funcionan, la mayoría de las personas recuperan el peso porque solo restringen su ingesta calórica durante un tiempo y después regresan a sus viejos hábitos” (LN, 2017).

En el mundo de los activistas de la gordura se ve a las dietas como una “pesadilla apocalíptica” (Cuello, 2017), también se piensa en las dietas como “la humillación gratuita como forma de coerción dentro de los límites de lo que es aceptado corporalmente” (Moreno, 2017). Por su parte, especialistas médicos creen que podemos controlar la causa del sobrepeso y la obesidad ya que esta se encuentra justo en nuestros tenedores (Campbell, 2017).

Creo que tener sobrepeso y lidiar o intentar trabajar con este por medio de una dieta no se parece en nada a las adicciones, aunque ha sido comparado con ellas en varias ocasiones. Uno puede dejar el alcohol o cualquier sustancia, aunque sea periódicamente y no morir en el intento. Sin embargo, una persona no puede dejar de comer, lo necesita para sobrevivir. La solución en este punto creo que sería aprender a comer, una mejor educación alimenticia que venga desde casa y que se promoció por medio de campañas de salud pública que no criminalicen a la comida pero que si haga promoción del consumo de alimentos saludables.

Otra propuesta que me parece interesante es la potabilización y la normalización de consumo de agua del grifo o de lugares accesibles con agua potable para llenar botellas o tomar agua dentro de las zonas urbanas porque el costo del agua potable hace que, en algunas ocasiones sea más conveniente, desde el punto de vista del consumidor, comprar alguna bebida azucarada que, además de cumplir con la función de hidratarlos le va a dar un extra por su valor y le proporcionará energía durante el día.

Concluyo con las propuestas de mejora enfatizando que el tratamiento, desde donde se quiera ver, para situaciones de salud de este tipo necesita ser integral. Ya que el sobrepeso y la obesidad no se eliminan amándose a uno mismo y esparciendo un mensaje positivo pero tampoco se puede lograr a base de dietas y ejercicios si el lado emocional no se encuentra estable. El movimiento de cuerpos en positivo ayuda promoviendo el autocuidado, es decir, quererte lo suficiente como para alimentarte de forma saludable y ejercitarte para estar bien contigo que, al final del día es lo más importante.

3. Resultados del trabajo profesional

A partir de la experiencia del taller aunada a la investigación y cruzada con las opiniones de expertos en áreas relevantes para la investigación sobre este movimiento y la forma en la que afecta la interacción con la ciudad puedo decir que el taller dejó las opiniones de un segmento de la población en lo que se refiere a este tema.

El documental se encuentra en el último momento del proceso de postproducción y me interesa poder mostrar segmentos del mismo o esté completo para hacer este estudio un poco más consumible, es decir, que las personas que estén interesadas en el movimiento de cuerpos en positivo y en la forma en la que está posicionado en Latinoamérica puedan tener una idea más clara de los documentos disponibles y de que es lo que se dice sobre ellos en este lado del mundo.

Estoy bastante contenta con la investigación ya que me ayudó a comprender cómo es que puedo ver a la ciudad desde el punto de vista de las personas con sobrepeso y obesidad. Considero que esta es una característica física más pero que, al provocar un rezago o alentar su caminar, sus procesos diarios es un ejemplo muy práctico de lo que significa transitar la ciudad siendo diferente y que son todas estas diferencias lo que nos hace una ciudad sumamente diversa.

Esta ciudad en la que todos cabemos necesita, desde mi punto de vista, volverse más inclusiva. No porque no se permite la entrada de personas sino porque la diferencia por segmentos y la falta de apertura en sus círculos sigue siendo muy notoria.

4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto

- Aprendizajes profesionales

Imaginar, coordinar y llevar a cabo un proyecto como éste resulta un poco complicado. Te conviertes en tu propio equipo de relaciones públicas, administración, innovación, creatividad, edición, vaya, pues aprendes a ser útil en todo y nada.

Como periodista he adquirido conocimientos y habilidades que ayudan para saber investigar, cotejar información y llegar hasta las fuentes originales. Buscar contrastes para que la información no sea tendenciosa y con el propósito de ofrecer un punto de vista objetivo.

Manejar recursos económicos que no son propios y hacer que rindan y que sean utilizados de la forma más efectiva posible luego como habilidad administrativa. La petición de los recursos y la, digámosle así, venta de tu proyecto o el lanzamiento de un discurso y una presentación o introducción al trabajo que se pretende realizar resultan sumamente importantes.

Aprendí que los asuntos del activismo nacidos en Estados Unidos a mediados de los años setenta han llegado de forma paulatina a los activistas latinoamericanos. Algunos activismos se quedan, otros pintan algunos tintes y se van y un tercer grupo pasan inadvertidos y son olvidados con el tiempo.

En el caso del activismo gordo descubrí que ha sido rechazado por otros activamos porque gordos sí, pero gordas y lesbianas no, gordas y con actitud dominante tampoco. Los cuerpos gordos y el trabajo con ellos resultan tan molestos que incluso las instituciones públicas tiene como parte de la convocatoria de trabajo que se debe cumplir con la “NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010 para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad”, que dice que si una persona tiene un IMC mayor a 30 no puede laborar en dependencias federales en este caso. Este tipo de prácticas obliga a los sujetos a realizarse estudios médicos violando los derechos humanos (CNDH) y civiles de toda

persona a tener un trabajo (Art. 123 de la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos) para poder sostenerse económicamente.

La poca cobertura mediática latinoamericana del movimiento de cuerpos en positivo, aunado a que este movimiento se encuentra todavía en etapa prematura en la región, han ocasionado que la difusión se haya dado principalmente a través de redes sociales y, como consecuencia, no se encuentran muchos textos académicos al respecto. Esto puede deberse a que cubrir un tema que se ha cubierto o tratado principalmente por redes sociales puede resultar complicado ya que encontrar todas las cuentas que hablan del tema resulta imposible. Creo además que ése es uno de los principales problemas que tienen las campañas que se realizan por medio de redes sociales ya que, a no ser por la utilización de un hashtag o una tendencia, recopilar todas las publicaciones que hablan sobre temas específicos resulta una tarea sumamente complicada y casi imposible.

Para mi proyecto de vida profesional aprendí que la investigación en profundidad es un trabajo que conlleva mucho tiempo y que no siempre puede ser encontrada de inmediato. La paciencia para leer y comparar la información, además de la búsqueda de datos y la comparación y la conversión de porcentajes y estadísticas a cifras reales fueron los aprendizajes más significativos de esta investigación.

En cuanto al fondo de lo que el movimiento de cuerpos en positivo quiere difundir se encuentra todo lo que las personas con sobrepeso y obesidad (en este caso específico) son capaces de hacer y, por ende de los obstáculos por los que atraviesan, estos parecen no estar ahí pero se encuentran en la ciudad y que hacen que la realización de algunas actividades diarias sea incómoda o poco placentera para personas con sobrepeso u obesidad me sorprendieron, éstos van desde el tamaño del asiento del transporte público, pasando por las dificultades para conseguir empleo, ser tomados en serio, ser pesados o tomar una simple tomografía, ya que los equipos no soportan su peso, hasta impedimentos de salud para realizar ciertas actividades y la dependencia en amigos y familiares que les ayudan en la realización de algunas actividades.

Aprendí que el tema que más me apasiona es la salud pública, y que no es suficiente verla desde el punto de vista médico ya que es muy sencillo hacer recomendaciones como: baja de peso, deja el refresco, corta las harinas, deja de fumar, etc. Lo complicado es saber por qué para esa persona es difícil dejar de hacer las cosas, si su nivel socioeconómico no se lo permite o su carga laboral y los tiempos lo dejan sin espacio para realizar actividad física.

Cuando se trata de salud pública y de hábitos de consumo se piensa en personas diferentes unas de otras. Por ende, el tratamiento que debe tener cada uno necesita ser distinto y las campañas de comunicación pública de salud deben detectar puntos en común tomando en cuenta los puntos de vista de los activistas de la gordura así como los de médicos y especialistas para conseguir un punto medio en el que se comunique lo que se pretende para lograr transmitir un mensaje apropiado.

- Aprendizajes sociales

Mi idea de transformar la realidad comenzó con una visión y postura sobre el movimiento de cuerpos en positivo que aceptaba la gordura siempre y cuando se considerara saludable. Sin embargo, a lo largo de la investigación descubrí que los parámetros más populares para la medición del índice de masa corporal (IMC) y el cálculo del porcentaje de grasa resultan muy cuestionables y poco certeros, sobre todo cuando hablamos de una persona que tiene mucha masa muscular y volumen generado por este mismo o de personas con piernas gruesas o torsos amplios.

La propuesta de un taller con el propósito de generar conciencia y evidenciar la falta de espacios públicos en los que todos tengamos espacio fue el desafío mayor. Cuando el taller era sólo una idea empecé a notar que a pesar de que se pretendía hacer de la forma más sencilla posible resultaba impagable para una estudiante de tiempo completo. A partir de esto y con la premisa de que el proyecto necesitaba recursos empecé a buscar patrocinadores. Hablé por teléfono, expuse mi proyecto por medio de mails y presentaciones en distintas oficinas y después de un buen rato conseguí el apoyo —monetario o en especie—

de nueve empresas mexicanas. Cada una, desde su gran o pequeña trinchera promueven el autocuidado y el mejoramiento de la salud por medio del ofrecimiento de productos servicios relacionados directamente con la salud.

Cuando imaginé el estudio sobre el movimiento de cuerpos y, en especial, la ocupación de espacios necesitaba algo más que encuestas, entrevistas, testimonios e investigación académica, desde las trincheras del activismo. Sabía, de antemano, que era un tema delicado, que los participantes podían llegar a sentirse ofendidos, exhibidos o que simplemente rechazarían ser parte del taller pues tocaba un tema polémico. La intención de hacer un taller es que este proceso lleva la teoría a la práctica y la hace tangible, o por lo menos observable. El taller parecía no ser suficiente ya que los conocimientos, las ideas, la puesta en escena, todo quedaría en las mentes y el imaginario de unos cuantos. Fue aquí cuando surgió la idea de hacer breves videos que expusieran los datos y los momentos más relevantes sobre los temas tratados en el taller.

La planeación así como la redacción de las ideas y el tipo de dinámicas fueron creadas a partir de ideas recopiladas en el taller, comentarios hechos por expertos en nutrición, psicología y la industria alimentaria dentro de las entrevistas. La versatilidad fue aplicada en varios casos y algunas modificaciones menores tuvieron lugar en medio del taller para hacerlo más claro o enfatizar algún punto que los participantes no estaban tratando.

La idea, finalmente, es hacer del Área Metropolitana de Guadalajara un espacio más amigable para todos los tipos de cuerpos y sus variantes. Creo que la generación de ideas y propuestas de mejora en forma de lluvia de ideas que generaron los participantes fue una de las partes que contribuyen en mayor medida a la forma en la que podemos convivir con la ciudad. Al mismo tiempo creo que la promoción en contra de la gordofobia y a favor de la inclusión en aspectos escolares, laborales, arquitectónicos, de transporte público, entre otros, son los pilares principales de la investigación.

La planeación de este proyecto me ayudó a visualizar la capacidad organizacional que tengo. Darle prioridad a un proyecto como si fuese un trabajo y encargarte de todas las partes resultó fundamental para el desarrollo de

habilidades como la dirección, organización, comunicación social/empresarial, entre otros. La parte que resultó más difícil fue la de la evaluación, ya que encontrarle errores a un trabajo en el que invertiste tanto tiempo no resulta tan sencillo, y siendo objetivos, creo que después de la evaluación hubiera sido posible cambiar la forma en la que se tomaron algunas decisiones, así como la metodología en algunos de los puntos de la investigación, el taller y las entrevistas.

Se pudo innovar en la forma de comunicar sobre asuntos que implican a las personas con sobrepeso y obesidad. Eliminar el tabú de la palabra “gordo”, sobre todo en redes sociales y medios de comunicación informales, utilizándose como parte de la estrategia de comunicación y difusión que será aplicada cuando los documentales estén disponible en la red.

Más que evidencias cuantificables, puedo presentar las implicaciones que tendría el no tener un estudio de este tipo en un área urbana tan grande e importante para el país como el Área Metropolitana de Guadalajara. Como estudio cualitativo no existen parámetros específicos que puedan medir el impacto que tuvo o los cambios inmediatos que fueron generados a partir de éste. Incluso con el paso del tiempo y el lanzamiento de los videos cortos su alcance estimado puede variar según los sucesos que envuelvan al suceso y el momento histórico en el que nos encontramos.

El proyecto pretende beneficiar a personas de todas las edades que tengan la necesidad de hacer visibles los problemas a los que se enfrentan diariamente, así como la forma en la que sortean los obstáculos que la ciudad y la sociedad les impone. Se esperaba que tuviera efectos directamente en aquellos que tienen problemas o dificultades en sus actividades diarias. Asimismo, se espera un impacto indirecto en aquellos expuestos a una nueva forma de concebir la convivencia de los otros con la ciudad.

El mayor bien consiste en la recaudación y el análisis de la información relevante para evidenciar las cosas que suceden en torno a la convivencia social y la interacción con los espacios dentro del Área Metropolitana de Guadalajara. En cuanto a los espacios de uso diario, como el transporte público, no se puede hacer

mucho ya que éstos están diseñados para albergar al mayor número de personas posibles y trasladarlas por la ciudad sin importar la comodidad de los usuarios o si éstos tienen espacio suficiente para no molestar a otros pasajeros.

El proyecto se enfoca en ayudar a que todas las personas puedan convivir dentro de los espacios de la ciudad; esta ayuda no es exclusiva para los grupos más vulnerables, ya que en todas las clases sociales podemos encontrar personas que tienen problemas para moverse y realizar sus actividades por los espacios, los tamaños, la discriminación, entre otros.

Se contribuye indirectamente a la mejora de la economía del país ya que una cultura más incluyente agiliza los procesos de contratación y ayuda a movilizar la flexibilidad laboral. Asimismo, la creación o la propuesta de generación de productos y servicios que incluya a más tallas aumenta la posibilidad de empleo ya que más personas son necesarias para fabricar en este tipo de fábricas o maquiladoras.

Creo que los saberes que fueron recopilados hacen alusión a la cultura de la inclusión, entendiéndose como general y no exclusiva de las personas que tienen cuerpos más grandes con o sin exceso de grasa. Convivir con la ciudad no sólo debe tratarse del fácil acceso a las instalaciones de áreas públicas. Esto debe incluir espacios altos y bajos en los restaurantes, sillas preparadas para todos los tipos de cuerpo, espacios de convivencia que puedan ajustarse cuando sea necesario, sin que resulte inconveniente para las demás personas.

Pensando en el largo plazo, creo que, paulatinamente, el mundo se dirige hacia un momento de mayor apertura e inclusión en todo los sentidos. Estudios científicos y empíricos sobre el sentir y la percepción de los cuerpos envuelven cada vez más a los factores externos e intentan explicar cómo es que el conjunto de éstos, aunado a hábitos alimenticios, estado de ánimo, entre otros dieron lugar a ese cuerpo lleno de curvas que puede desear cambiar o no.

Después de la investigación, la realización del taller y el seguimiento en redes sociales y medios de comunicación sobre hechos y personajes que se envuelven, promueven y critican con el movimiento de cuerpos en positivo, puedo afirmar que cambió la forma en la que veo las cosas. Llegué al proyecto buscando

la priorización de la salud. Creo que la inclusión es un aspecto fundamental de la convivencia humana ya que no importa si las personas se encuentren en su “momento de transición a un cuerpo deseable/saludable” su realidad inmediata no va a cambiar, y considero injusto que no puedan hacer uso de los espacios o que mientras lo hacen estén sumamente incómodos o incluso puedan llegar a lastimarse.

La promoción de la salud siempre ha sido uno de los temas más importantes en mi vida. Sin embargo, ahora veo a la salud desde un punto de vista integral y multifactorial, ya que si la psique de un individuo no está bien sus hábitos alimenticios tampoco lo estarán. Asimismo, si el estado de las finanzas personales del individuo también son poco favorables, sus hábitos de ejercicio y alimentación cambiarán en función de su presupuesto. Creo que no se trata de desearlo y “echarle ganas”, tampoco creo que el individuo o la sociedad sean culpables. Cada cuerpo es un mundo y la forma en la que procesa los alimentos y gasta las energías son distintas en cada uno de los casos.

Es verdad que el estilo de vida globalizado, de poco tiempo en casa, mucho tiempo en el trabajo, la búsqueda de la practicidad y la inmediatez son factores que influyen en el modo y estilo de vida de los individuos. Al mismo tiempo, el marketing que envuelve a todos los alimentos, saludables y no saludables, promueve o influye en el tipo y la forma en la que se consumen.

- Aprendizajes éticos

Las decisiones más importantes que tuve la necesidad de tomar en esta investigación se relacionaron directamente con el tipo de estudio y los temas que quería que se trataran dentro del mismo. El primer desafío llegó cuando pensé en las personas con las que quería trabajar, entendiendo que cada cabeza es un mundo, y que no todos están influenciados por el movimiento de cuerpos en positivo, asimismo su estado de ánimo y la percepción del propio cuerpo no debería encontrarse en sincronía.

La pluralidad y la libertad que cada ser humano tiene, así como su derecho a la libre expresión que incluye la libertad de decisiones que cada uno toma sobre

la forma en la que se ve su cuerpo y la utilización del mismo como medio para proyectar su sentir.

Después de esta experiencia la vida me invita a abrirme más a otro tipo de pensamientos, no con el propósito de cambiar el mío, sino con la expectativa de comprender a fondo el origen del pensamiento del otro y, en caso de ser necesario, contrastar y problematizar los existentes en mi propio sentir para crear un nuevo modo de ver.

Después de la experiencia PAP el ejercicio de mi profesión, en caso de ser el periodismo, tendrá siempre detrás una investigación exhaustiva y se contrastará la información para conseguir que el lector tenga un punto de vista plural y pueda discutir o argumentar desde una opinión informada.

- Aprendizajes en lo personal

El PAP me ayudó a buscar respuestas sobre temas que me preocuparon en el pasado. Gracias a la investigación y a todo el trabajo realizado pude comprender que los espacios de tamaño estándar fueron creados con el objetivo de maximizar el uso del espacio y no con la intención deliberada de hacer que los cuerpos grandes no quepan en los espacios. Sin embargo, considero indispensable la generación de espacios más influyentes y mejor posicionados.

Había vivido un Guadalajara con problemas alimenticios, en los que estar en un espacio no se traducen en un desafío que pone a prueba tus límites y habilidades. Las personas con sobrepeso viven sobre la ciudad, llegan o desarrollan sus corporalidades dentro de ella.

Comprender que no todas las personas con sobrepeso son infelices y que no todas las personas delgadas son felices per se. Una situación más grande es la que rodea a la forma de los cuerpos, el cómo percibimos el vehículo de carne que nos lleva a donde necesitamos y con, y por, el que vivimos desde el día de nuestro nacimiento.

Después de la investigación me di cuenta que la diversidad no es solo la forma de tu cuerpo, el color de la piel o el tamaño del mismo. Lo que enriquece a la sociedad es la combinación de modos de ser y pensar que resulta en un

universo de opiniones, gustos, reacciones y, por ende, en modos de actuar y convivir. Aprender a respetar lo diferente y a darle el mismo valor que lo que tu opinas es lo más importante que me llevo del PAP.

Para mi proyecto de vida aprendí que no es sencillo llevar a cabo ningún tipo de proyecto y que practicar continuamente la organización y la paciencia son primordiales para tener éxito mientras eres responsable de alguno. La experiencia me ayudó a ponerme en los zapatos del otro, a detenerme y a mirar la ciudad desde los ojos de una persona con sobrepeso mientras regresaba en el tiempo y pensaba en todo lo que me gustaría que hubiese sido diferente desde esa corporalidad.

5. Conclusiones

Este trabajo es un compendio de compendios. Una agrupación de estudios de distintos países que leen y entienden al sobrepeso, la obesidad y al movimiento de cuerpos en positivo desde distintas perspectivas. No es un estudio meramente latinoamericano porque no somos sólo Latinoamérica.

La influencia de momentos de lucha dentro de los Estados Unidos es mucho más notorio en México que en otros países de América Latina debido a la cercanía que tenemos con ellos. La influencia en el estilo de vida y, para efectos de este estudio, en el estilo de cultura alimentaria que se ha formado en nuestro país ya que si, tenemos tamales pero también hamburguesas.

El primer reto con el que me enfrenté fuera de mi experiencia profesional y de aprendizajes dentro de mi campo de estudio fue el tratar con seres humanos y sus sentimientos, el taller fue un poco eso. Un experimento en el que se manifestó el sentir de los participantes y se intentó trabajar a partir de información confiable tratando de aplicar la teoría rigurosa a las vidas de cada uno.

Después de la investigación y de la experiencia periodística que he tenido a lo largo de la licenciatura puedo decir que la investigación en temas de salud siempre será compleja, ya que los términos médicos parecen ser absolutos. Sin

embargo, creo firmemente que los términos psicológicos son igual de válidos e importantes.

6. Bibliografía

- Aceves, J. E., De la Torre, R., & Safa, P. (septiembre–diciembre 2004). Fragmentos urbanos de una misma ciudad: Guadalajara. *Espiral, Estudios sobre estado y sociedad*, XI, 277–320, octubre 2018, Redalyc Base de datos.
- Barreto–Leyva, J. (2017). Body Positive: ¿De qué se trata? Septiembre de 2018, *The Huffington Post*, consultado en: https://www.huffingtonpost.es/jennifer-barreto-leyva/body-positive-de-que-se-trata_a_23262476/
- Bickle, M. C., Burnsed, K. A., & Edwards, K. L. (2015). “Are U.S. plus–size women satisfied with retail clothing store environments?” *Journal Of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction & Complaining Behavior*, 2845–60.
- Campbell, T. C., & Campbell, T. M. (2017). *The China study: The most comprehensive study of nutrition ever conducted and the startling implications for diet, weight loss and long–term health*. Dallas: BenBella Books.
- Chacón, A., Soto, E., Vicencio, A. (2017) *¿Cómo vemos los tapatíos? Encuesta de percepción ciudadana sobre la calidad de vida 2016*. Guadalajara: Jalisco Cómo Vamos.
- Cinelli, M. D., & Yang, L. (2016). The Role of Implicit Theories in Evaluations of “Plus–Size” Advertising. *Journal Of Advertising*, 45(4), 472–481. doi:10.1080/00913367.2016.1230838
- Contrera, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones. Resistencia desde las geografías desmesuradas de la carne*. Buenos Aires: Madreselva.
- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, XXIV, 223–226, noviembre 2018, De Scientific Electronic Library Online Base de datos.

- Felt, U., Felder, K., & Penkler, M. (2017). How differences matter: tracing diversity practices in obesity treatment and health promotion. *Sociology of Health and Illness* (1). 127.
- Greger, M., & Stone, G. (2018). *How not to die: Discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease*. Londres: Pan Books.
- LeBesco, K. (2004). *Revolting bodies?: The struggle to redefine fat identity*. Amherst: University of Massachusetts Press.
- Leone, B. y Rivas, J.. (2018). Interfaces between fatphobia and the professionalization in nutrition: an essential debate. *Demetra*, 13, 363–380, noviembre 2018, De Universidad Federal de Santa Catalina, Brasil
- McDougall, J. A., & McDougall, M. A. (2013). *The starch solution: Eat the foods you love, regain your health, and lose the weight for good!* Nueva York: Rodale.
- Muttarak, R. (s.f.). Normalization of Plus Size and the Danger of Unseen Overweight and Obesity in England. *Obesity*, 26(7), 1125–1129.
- Nolfi, K. (2011). YA Fatphobia: A plea for fat acceptance in literature for teens. *Horn Book Magazine* (1). 55.
- Peters, L. (2014). You Are What You Wear: How Plus–Size Fashion Figures in Fat Identity Formation. *Fashion Theory*, (1) 45.
- Powell, D., & Gard, M. (2015). The governmentality of childhood obesity: Coca–Cola, public health and primary schools. *Discourse: Studies In The Cultural Politics Of Education*, 36(6), 854–867. doi:10.1080/01596306.2014.905045.
- Roll, R. (2018). *Finding Ultra: Rejecting middle age, becoming one of the world’s fittest men, and discovering myself*. Nueva York: Harmony Books.
- Romeo, L. D., & Lee, Y. (2014). Exploring Current Ready–to–Wear Apparel Attributes for Plus–Size Female Teens. *Family & Consumer Sciences Research Journal*, 43(2), 145–159. doi:10.1111/fcsr.12093.
- Silva, B. L., & Cantisani, J. R. (2018). Interfaces between fatphobia and the professionalization in nutrition: an essential debate. *Demetra: Food, Nutrition & Health / Alimentação, Nutrição & Saúde*, 13(2), 363–380. doi:10.12957/demetra.2018.33311.

Subica, A. M. (2018). Public Health Interventions in the Era of Childhood Obesity and Other Racial Health Disparities. *American Journal Of Public Health*, 108(9), 1125-1127. doi:10.2105/AJPH.2018.304613.

Valadez, B. . (2018). El IMSS realiza al año más de 300 cirugías bariátricas. *Milenio*, consultado en <http://www.milenio.com/ciencia-y-salud/imss-realiza-ano-300-cirugias-bariatricas>

Anexos







Body Positive
UNA VISIÓN INTEGRAL

*Workshop:
¿Me veo como me ves?*

*19 de Octubre del 2018
Guadalajara, Jalisco.*

*Taller vivencial
15 participantes
5 horas de interacción
Grabación para documental
Tiempo de exposición para productos*

