



# Gaceta **Correveidile**



**Visibilizando  
la gordofobia**



**Gobierno de Puebla**  
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría de  
Igualdad Sustantiva

**¿Qué es la gordofobia?**

**¿Cómo surge esta violencia?**

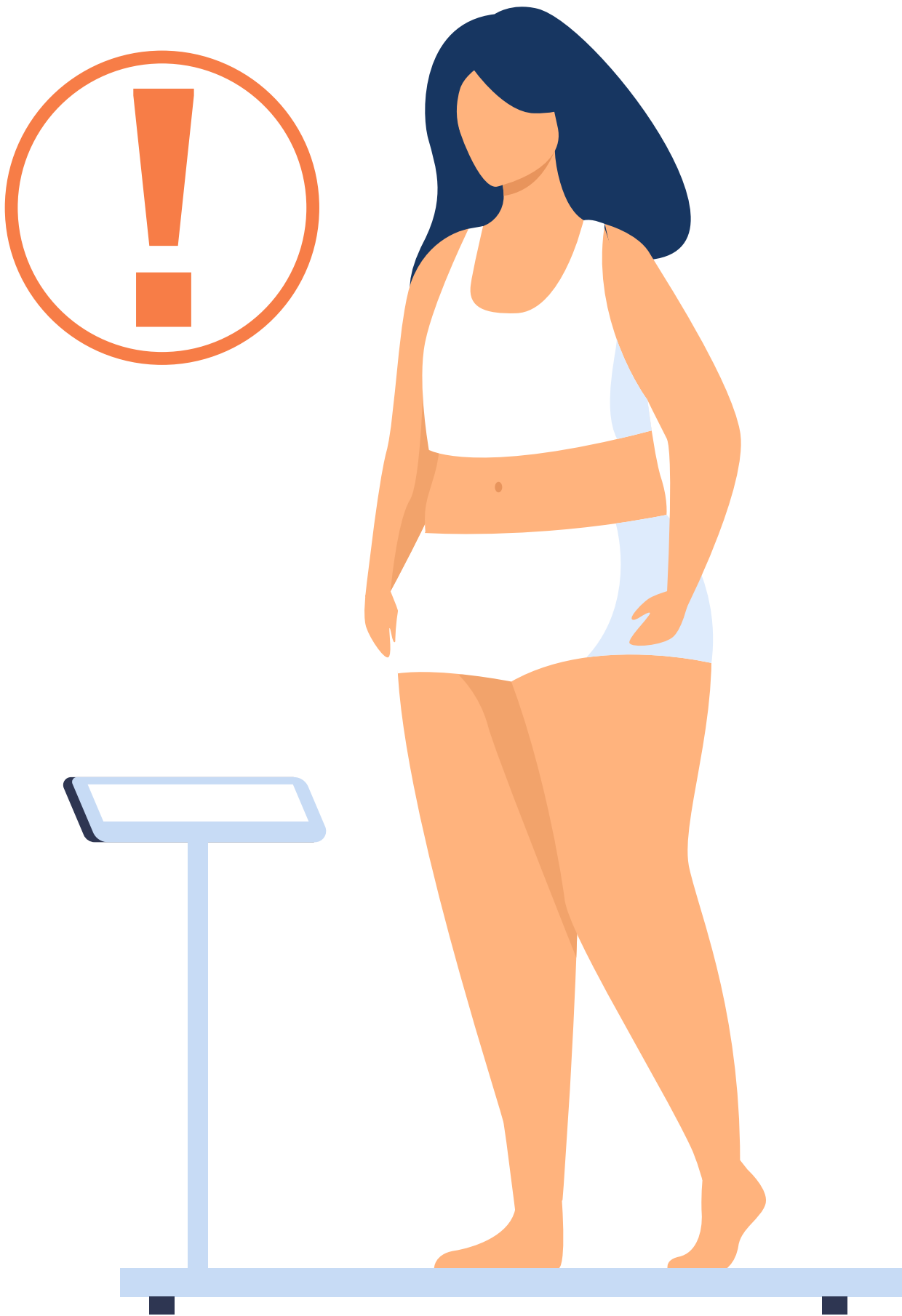
**¿Qué formas de violencia viven las personas gordas?**

**¿Qué impactos pueden tener estas violencias?**

**¿Entonces si quiero ser delgada o cuido mi salud para no engordar significa que soy gordofóbica?**

**¿Hombres y mujeres viven la misma violencia por ser gordas?**

**¿Qué podemos hacer para contrarrestar la gordofobia?**





# ¿Cómo surge esta violencia?

Todas las personas son distintas entre sí, sin embargo, en la sociedad algunas características son más valoradas que otras debido a un sin fin de estereotipos basados en modas y/o diversas imposiciones culturales. Por ejemplo, cuando nace un bebé que tiene ojos azules, es común que las personas resalten esa característica como bella y valiosa. Esto no ocurre de la misma manera cuando el bebé tiene ojos color café.

De igual forma, estas características pueden ser aquellas que tenemos al nacer (color de piel, nacionalidad, sexo, etc.) o bien, las que responden al contexto en el que nos situamos (contar con educación universitaria, estabilidad financiera, etc.). El problema es que, al valorarse unas características más que otras, estas se convierten en desigualdades en el plano de lo social. Desigualdad traducida en mayor acceso a derechos como a la salud, a la educación, a la libertad, etc.

Así, cuando hablamos de gordofobia reconocemos que en la sociedad se valoran, aceptan y admiran los cuerpos delgados, mientras que se desprecian y rechazan los cuerpos gordos. Se consideran superiores a todas las personas delgadas e inferiores a las personas gordas.

Ahora bien, es importante mencionar que el concepto de "gordura" ha cambiado a lo largo de los años y esto quiere decir que el peso de las personas no es solo una cuestión de salud, sino de construcciones sociales que nos llevan a tener una única concepción de belleza y limitan nuestra apreciación de la diversidad corporal.

# ¿Qué formas de violencia viven las personas gordas?

Las personas gordas que se han dedicado a cuestionar y evidenciar la violencia que viven señalan que los ejemplos más comunes son:

- Invitaciones a adelgazar por personas conocidas o desconocidas.
- Imposición de dietas.
- Comentarios sobre sus cuerpos. "Te verías más bonita si bajaras de peso"
- Acoso familiar y médico para bajar de peso, disfrazadas por discursos saludables.
- Burlas frente a cualquier actividad, incluso cuando implica hacer ejercicio o estar en las actividades que se les demandan.
- Violencia física. Someterse a procesos violentos como restricción alimentaria o transformación quirúrgica.
- Humillación.
- Invisibilización en espacios públicos y privados, por ejemplo, no encontrar tallas en tiendas departamentales o hacer una sección especial cuando deberían incluirse con el resto de la ropa.
- Maltrato, como expresiones de asco al verlas(os) comer.

- Ridiculización, por ejemplo, en películas los personajes gordos tienden a ser torpes o chistosos .
- Patologización, por ejemplo, frente a cualquier padecimiento la primera recomendación es bajar de peso sin que se tenga evidencia de que en ese caso están relacionadas las experiencias.
- Relegarlos de espacios laborales y otras oportunidades al asociar la gordura a un descuido de sí mismos, torpeza, lentitud o no cumplir con la “buena presentación”.

**Todas estas violencias son normalizadas, es decir, son percibidas como “normales”. Se dan de forma consciente o inconsciente a través de lenguaje verbal o no verbal, como pueden ser silencios, conductas, relaciones sociales, chistes, etc.**



# ¿Qué impactos pueden tener estas violencias?

Los impactos de las violencias vividas dependerán de muchos factores, sin embargo, los testimonios desde el activismo gordo señalan que algunos de los principales son:

- Vergüenza
- Querer ocultarse
- Prácticas autodestructivas
- Efectos perjudiciales en la autoestima
- La posibilidad de desarrollar trastornos alimentarios como la bulimia y/o la anorexia nerviosa



# ¿Entonces si quiero ser delgada o cuido mi salud para no engordar significa que soy gordofóbica?

No necesariamente, aunque es probable que algunas creencias y actitudes que dan paso a la gordofobia estén presentes.

Es importante comprender que ser gordo no significa no gozar de buena salud. Lo mismo que ser delgada(o) no es sinónimo de tener buena salud. Se han patologizado los cuerpos gordos y han sido simbolizados como enfermos, pero esto no siempre es así. Los seres humanos somos diversos en muchas formas y la diversidad de cuerpos es una de las manifestaciones de ello.

# ¿Hombres y mujeres viven la misma violencia por ser gordas?

Todas las personas gordas viven gordofobia, en el caso de las mujeres se suma la violencia por motivo de género.

De acuerdo a Naomi Wolf (2011), la obsesión por la belleza es una nueva cárcel para las mujeres ya que la lucha constante por ser bellas, de acuerdo a los estándares tradicionales, es tan poderosa que puede controlar cómo actúan y, entonces, disciplinarlas.

Por ejemplo, al pensar en una mujer bella es probable que tenga características como ser delgada, blanca, con un cuerpo tonificado, sin alguna discapacidad y con rasgos faciales finos. Todo ello marca una exigencia para amoldarse a ello incluso cuando implique cultivar hábitos autodestructivos.

# ¿Qué podemos hacer para contrarrestar la gordofobia?

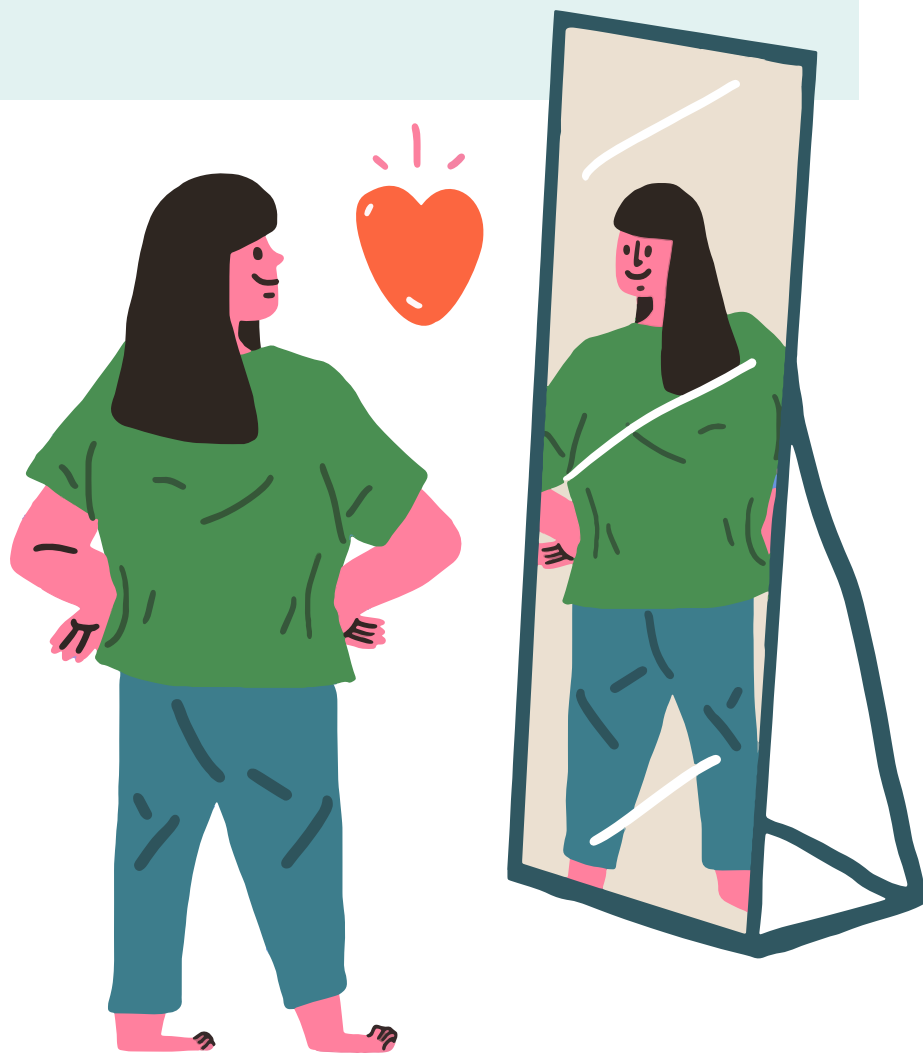
Debido a que la gordofobia está tan profundamente arraigada en la sociedad en la que vivimos, todas las personas podemos expresar en mayor o menor medida el temor a engordar, sin embargo, las personas gordas son las que viven todos los días y en todos los espacios algunas de estas violencias.

Todas las violencias surgen de la idea de que ser una persona gorda está mal, es una anomalía y un error, sin embargo, esto no es así.



Por ello, algunas prácticas que podemos hacer para erradicar este tipo de violencia y discriminación son:

- Explorar el concepto de belleza que tenemos y verificar cómo podemos ampliarlo para incorporar otras manifestaciones de belleza.
- Escuchar testimonios de personas gordas y aprender cómo la violencia ha impactado en sus vidas.
- Aprender críticamente cuáles son los indicadores de una buena salud para despejar mitos sobre la gordura.
- No invisibilizar a las personas gordas o fingir que no lo son.
- Dejar de usar el adjetivo “gordo” o “gorda” como si fueran insultos.



## El valor de una mujer, no se mide por su peso

"[...] Y yo no quiero llegar a mi final abrazada al  
deseo de haber sido otra,  
pensando que lo respirado no valió la pena,  
que no aproveché mi fugaz estancia en este  
sinsentido que es la vida,  
que incluso mejor podría no haber ni existido.

Me niego rotundamente.  
Me niego rotundamente.  
Me niego rotundamente.

Me niego desde lo alto y ancho de mi cuerpo,  
desde mis amplias carnes, mis pulpas, mi blando  
tacto, me niego desde toda mi piel;  
me niego a irme llena de tu odio y tu desprecio,  
y no rebosante de mi amor y mi alegría,  
así que  
opondré resistencia.

La única curva que no aceptaré en mí es la que  
se dibuja en mi cuello cuando miro  
avergonzada hacia el suelo.

Opondré resistencia.

Porque me niego a irme de cabeza gacha y no erguida.

Opondré resistencia.

Porque puede que al final no venza,  
pero no viviré vencida.

Opondré resistencia.

Magdalena Piñeyro

# BIBLIOGRAFÍA

Piñeyro, M. (2019). 10 gritos contra la gordofobia. Vergara [Edición Kindle]

Pigeonutt, V. (2020). Gordofobia y obesidad: sobre la gordura mexicana. Pie de página. Disponible en: <https://piedepagina.mx/gordofobia-y-obesidad-sobre-la-gordura-mexicana/>

Wolf, N. (2011). El mito de la belleza. William Morrow y Co.: Nueva York.

## Te has preguntado ¿por qué es Correveidile y no Corre, ve y dile?

Ahí te va...

Correveidile, es una sola palabra compuesta muy expresiva. Es un sustantivo formado por una frase de tres verbos Corre, ve y dile.

Si entendemos el significado de las partes, comprendemos inmediatamente el significado del todo: Corre ve y dile a todo el mundo esta valiosa información.

¿Te interesa que hablemos sobre algún tema? Mándanos un correo con el tema a:

**[prevencionvd@puebla.gob.mx](mailto:prevencionvd@puebla.gob.mx)**





**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría de  
Igualdad Sustantiva

# Secretaría de Igualdad Sustantiva

---

## Orientación jurídica y psicológica gratuita 24/7

911 Telmujer  
Línea directa: 22.22.32.37.38

## Orientación vía WhatsApp de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 h

22.23.56.4020 y 22.23.60.5590

## Mayor información en:

[igualdadsustantiva@puebla.gob.mx](mailto:igualdadsustantiva@puebla.gob.mx)

   @IgualdadGobPue

[www.sis.puebla.gob.mx](http://www.sis.puebla.gob.mx)