



BODY SHAMING

La crítica a la belleza

MEMORIA DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

REPORTAJE PERIODÍSTICO

REALIZADO POR: Álvaro Brito Saavedra

TUTOR: Trinidad Núñez Domínguez

GRADO EN PERIODISMO

ÍNDICE

- 1. Resumen**
Palabras claves
- 2. Introducción**
- 3. Objetivos**
- 4. Proceso y desarrollo del trabajo**
Selección del tema
Fuentes
Estructura del reportaje
Diseño
- 5. Competencias adquiridas**
Aplicación
- 6. Reflexión final**
- 7. Consultas bibliográficas**
- 8. Reportaje**
- 9. Anexo**

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado consiste en la elaboración de un proyecto creativo en forma de reportaje que aborda la problemática del *body shaming*. Una cruel práctica poco estudiada que consiste en la humillación de personas mediante comentarios críticos basados exclusivamente en su físico. El trabajo ofrece una mirada amplia de este conflicto, centrándose en ámbitos como el social, el sanitario y el laboral.

PALABRAS CLAVE: Mujer, belleza, físico, crítica y discriminación.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de fin de grado aborda en forma de reportaje de investigación una cruel práctica social muy extendida en nuestros días, el *body shaming*. Este fenómeno consiste en generar el sentimiento de vergüenza en una persona mediante comentarios, críticas y burlas en referencia exclusivamente a su aspecto físico. Una herramienta de dominación creada con el objetivo de mantener el imperio de la belleza en la sociedad actual y que en los últimos años se ha visto potenciada por el auge de las redes sociales.

Tras cuatro años de carrera universitaria y dos como becario en un medio local, emprendo la tarea del trabajo de fin de grado optando por la realización de un TFG práctico en forma de reportaje. Una de las principales razones por la que escojo esta opción es mi deseo de poner en valor todo lo aprendido durante el grado, con el añadido de mi experiencia laboral.

La elaboración de un reportaje me permitiría ahondar en la problemática de la belleza, investigar sobre sus diversos aspectos que influyen y controlan la sociedad en la que vivimos. Es fundamental obtener una mirada más amplia del tema para a través de ella poder ofrecer información de calidad y mucho más detallada. El objetivo es la creación de un documento periodístico completo, con la explicación de causas y consecuencias, la opinión de expertos y el relato de personas que han sufrido este fenómeno.

Martín Vivaldi (1973: 65) define el reportaje como un relato periodístico esencialmente informativo, libre en cuanto al tema, objetivo en cuanto al modo y redactado preferentemente en estilo directo, en el que se da cuenta de un hecho o suceso de interés actual o humano; o también: una narración informativa, de vuelo más o menos literario, concebida y realizada según la personalidad del escritor o periodista.

Acorde con la definición de Vivaldi, se trata del género periodístico perfecto para mis pretensiones en este trabajo. Además, posee una gran libertad a la hora de seleccionar el tema. No es necesario elegir uno de rabiosa actualidad, aunque hay que reconocer que en los últimos años los temas de base feminista están cada vez más presentes en los medios de comunicación. Ello denota el nivel de concienciación que la sociedad ha ido adquiriendo con el paso del tiempo sobre esta lucha.

Tras una investigación en profundidad, a modo de cimientos para el reportaje, el producto final debe superar a la noticia en lo referente a información. Se trata de dar una visión más amplia del tema, explicando lo sucedido y otorgando una descripción detallada de los actores que intervienen en el conflicto. Para esta ardua tarea está permitida la utilización de otros géneros, como por ejemplo la entrevista.

En lo referente a líneas rojas, este formato se basa exclusivamente en la objetividad. No están permitidos los juicios ni las valoraciones, debe primar la información objetiva y el lector será el encargado de sacar las conclusiones. Por último, cabe recalcar la creatividad permitida, en el reportaje en el ámbito de la narración. De esta manera se pueden crear nuevas formas más expresivas y directas, facilitando la lectura y

compresión de lector. Todo ello dependerá de voluntad del periodista, quien podrá jugar con las formas, pero no con el contenido.

Con este trabajo pretendo desmarcarme de la clásica idea del periodismo como una simple practica informativa que tiene como materia prima a la noticia. Busco la creación de un documento con utilidad social, comprometido con una causa. En definitiva, la finalidad de este trabajo va más allá que permanecer guardado en un cajón de la facultad.

El periodismo social se basa en la mejor tradición periodística pero da un paso adelante. No se conforma con el elemental cuidado de la información –pluralismo, independencia, chequeo, etc., propia de la tarea periodística sino que suma su compromiso con los procesos sociales. (Cytrynblum 2000: 80).

¿Es posible definir la belleza? A lo largo de la historia son muchos los que han intentado definir este concepto extremadamente subjetivo. Se trata de un fenómeno que ha ido variando conforme avanzaban los siglos y al que se le ha otorgado un gran poder en todos los ámbitos sociales, desde el político al económico. Todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos sido evaluados acordes a unos cánones estéticos establecidos socialmente y de esta calificación ha dependido nuestra suerte.

Si lo bello es causa del bien, el bien sería producido por lo bello. Por esto, según parece, deseamos la inteligencia y todas las otras cosas bellas, porque la obra de ellas y lo que de ellas nace, el bien, es deseable; es probable que, de lo que deducimos, lo bello sea en cierto modo padre del bien. (Platón 390 a.C.: 48).

En su obra, *Hippias Mayor*, Platón busca la fórmula para plasmar la definición del término bello en su forma más completa. Para el filósofo, “el concepto bello abarca mucho más que lo referente a lo físico”. Esta percepción choca con lo que actualmente entendemos como belleza, ya que a día de hoy se le relaciona con lo puramente estético. Pese a todo y consciente de la amplitud del tema, Platón no ofrece una definición exacta y concluye con un proverbio: “lo bello es difícil”.

Siempre ha existido una relación entre el arte y la belleza, son dos mundos estrechamente relacionados. En diversas entrevistas, el diseñador francés Christian Dior, creía que la belleza era más bien una actitud, “el entusiasmo por vivir”. Mientras, la pintora Frida Kahlo relacionaba este concepto con los espejismos, al igual que la falsedad, ya que más tarde o más temprano terminarían descubriendo nuestro interior.

Por otro lado y ante la problemática de encontrar una definición más concreta y menos filosófica del concepto, encontramos en el diccionario de la Real Academia Española las siguientes:

‘Belleza’

1. f. Cualidad de bello.
2. f. Persona o cosa notable por su hermosura.

Se podría decir que ambas acepciones son escuetas y muy amplias en lo referente al significado. Resumir el término belleza en menos de una línea y catalogarlo como una mera cualidad, hace que no se reconozca el peso que este ha tenido y tiene a lo largo de la historia. A estas alturas es innegable reconocer que nuestro físico influirá en determinados aspectos de nuestra vida y debemos tener conciencia de ello.

En la obra *El Mito de la Belleza*¹ de Naomi Wolf, el concepto se define como “la asignación de un valor a la mujer dentro de la jerarquía vertical y según pautas físicas impuestas por la cultura del momento”. Se trataría de un método de represión sobre la mujer que va variando a lo largo del tiempo, manteniéndose gracias a la renovación constante de sus herramientas. De esta manera se puede explicar el tipo de sociedad en el que vivimos: un espacio en el que la mujer queda sujeta a cuestiones físicas en ámbitos sociales, políticas, económicas o culturales.

El enfoque y el ámbito en el que englobemos el concepto hacen que existan grandes diferencias entre sus definiciones. En este trabajo nos centraremos en la belleza como mecanismo, dejando a un lado aquellas que se basan en lo puramente estético del término. Por lo tanto, cuando hablamos de belleza nos referimos a un sistema de valores sujeto a criterios subjetivos con notable peso en la sociedad. Dicha estructura cuenta con herramientas que permiten su regulación y control como el *body shaming*, tema principal de este reportaje.

¿Los hombres sufren *body shaming*? Es una de las primeras preguntas que me planteé a la hora de intentar enfocar el trabajo. La respuesta es evidente, sí. Los hombres sufren esta cruel práctica, pero con una gran diferencia con respecto al género femenino. En su caso los comentarios no se centran exclusivamente en cuestiones estéticas, sino que estarán más enfocados a su masculinidad. En esta sociedad lo peor que puede hacer un hombre es ser femenino. Según la cultura machista actual, los hombres no pueden mostrar sus sentimientos, se les está prohibido limpiar en casa y sus hijos son problemas de su mujer. Por todo ello y al querer basar el reportaje en el concepto de sistema opresor de la belleza, la mujer debía representar el papel protagonista.

Wolf creía que “la belleza moderna tiene existencia universal y objetiva. Las mujeres deben aspirar a personificarla y los hombres deben aspirar a mujeres que la personifiquen”.

No es necesario estar presente en las redes sociales para sufrir este tipo de prácticas, cualquier persona en su día a día las puede sufrir. En algunas ocasiones, estas acciones se han llegado a normalizar como es el caso de los piropos. Según la Real Academia Española, ‘Piropo: m. Dicho breve con que se pondera alguna cualidad de alguien, especialmente la belleza de una mujer’. Lo que no recoge la RAE es que en este acto comunicativo, de mínimo dos actores, la relación entre estos personajes es inexistente. Se trata de una mera valoración estética que realiza una persona, basándose

¹ WOLF, N. (1991) *El mito de la belleza*. Barcelona. Emecé

exclusivamente en su físico. Creo que nunca he escuchado un piropo sobre lo inteligente que es una mujer.

Pese a ello, estos comentarios son un fenómeno muy extendido en España. Muchos lo consideran parte del patrimonio nacional, un punto a favor de la marca “*Made in Spain*” y un orgullo como exportación. El problema reside en su aceptación, son muchas personas las que no ven su parte negativa. De ahí la necesidad de reportajes e investigaciones que aborden este tipo de temas para concienciar a la población.

El clima actual, potenciado por las redes sociales, se ha convertido en el escenario perfecto para convertir a la mujer en un mero cuerpo relegado a un segundo plano en cualquier aspecto de la sociedad. La cosificación y la sobresexualización de la anatomía femenina han distorsionado la imagen que tienen las mujeres de sí mismas.

La filósofa Martha Nussbaum definía la cosificación como la acción de “tratar como cosa algo que realmente no es un objeto, sino que es, en realidad, un ser humano”. Es incompatible ser libre siendo considerado un mero objeto sexual. Una dramática situación causada por la exposición constante a imágenes sexualizadas de cuerpos femeninos, o de partes de este, por medio no solamente de la pornografía, sino de películas, anuncios o revistas femeninas.

Nacida en Nueva York en 1947, la reconocida feminista Martha Craven Nussbaum es Doctorada en Derecho y Ética por la Universidad de Harvard. Sus teorías están basadas en la existencia de unos principios éticos universales que poseen todas las personas y estos son aplicables a cualquier situación de desigualdad e injusticia. En su obra *Sexo y Justicia Social*² defiende que el sexo y la sexualidad son distinciones moralmente irrelevantes que se han aplicado para establecer una jerarquía social. En 2012 se le otorga el Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales³ por su labor en esta área.

El peligro está por todos lados, desde las clásicas revistas “femeninas”, hasta el cine o la televisión, pasando por la pornografía. Mediante la utilización de la publicidad en estos espacios se llega de manera más directa a un público cada vez más joven, adoctrinándoles y creándoles falsos modelos de belleza que tienen la obligación de conseguir a través de insalubres prácticas como dietas extremas, la compra de productos estéticos o la cirugía.

En medio del desierto informativo que es España con respecto al *body shaming*, se encuentra *WeLoverSize*⁴. Un oasis de contenido para todas aquellas personas que en algún momento se han sentido mal con su cuerpo. Inspiradas en la red social Tumblr, un espacio caracterizado por la gran diversidad de contenido, Elena Devesa y Rebeca

² Cesar, Filosofía Contemporánea. *Nussbaum y el feminismo* [Digital] Febrero 2011, disponible en <http://textosfil.blogspot.com/2011/02/nussbaum-y-el-feminismo.html>

³ EFE. *La filósofa Martha Nussbaum, Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales* [Digital] Mayo 2012, disponible en https://elpais.com/sociedad/2012/05/16/actualidad/1337163028_287388.html

⁴ Web Weloversize | <https://weloversize.com/>

Gómez unieron fuerzas con el objetivo de visibilizar el mundo *plus size*. Nació en 2013 un blog que en un principio estaba enfocado a la moda, en demostrar que hay vida más allá de la talla 42. Sin embargo, el éxito cosechado hizo que el pequeño espacio se transformara en una gran comunidad. Hoy en día podemos encontrar consejos de cómo maquillarnos, vestirnos, afrontar determinados problemas o dudas sexuales. Todo ello sin distinción de sexo y con una única exigencia, amarte por encima de todas las cosas.

“Nadie mejor que una persona que ha pasado por experiencias similares para ayudar a otras. Dicho de otra manera, nadie mejor que una gorda para entender los problemas de otra.”. Elena y Rebeca, creadoras de la web.

La naturalidad, positividad y sinceridad son su marca de identidad. Sus textos, cargados de ironías, son el fiel reflejo de un sector impaciente, que lucha por recuperar el control de sus cuerpos. Diariamente se encargan de denunciar todos aquellos casos de *body shaming* que tienen lugar en la televisión, prensa, publicidad o redes sociales, tanto a nivel nacional como internacional. Todo ello con el objetivo de utilizar los antiguos complejos para reírse de sí mismo.

Si piensas que eres la única que en verano sufre rozaduras entre los muslos... Si alguna vez te han dicho “aquí no hay talla para ti”. Si te han rechazado por gorda, por tener muchas tetas, por tener poco culo, por no encajar en los cánones... WeLoverSize es tu espacio. Elena Devesa y Rebeca Gómez.

¿Es necesaria esta web? ¿Es necesario este reportaje? Habría que estar ciego para no ver que nos encontramos en un proceso de cambio en nuestra sociedad. Cada día son más las personas concienciadas con la lucha por la igualdad. Las pruebas las encontramos en ejemplos como la multitudinaria manifestación del pasado 8M, la indignación que generan los casos como el de Laura Luelmo⁵ o el rechazo que genera la violencia machista en cualquier ámbito. No se trata de una simple moda pasajera, sino de una ruptura total con el modelo machista que ha dominado a lo largo de la historia.

La belleza de una persona, independientemente de su género, ira marcando el futuro de su vida. Sus cualidades físicas jugarán un papel crucial en ámbitos como: la forma de relacionarse con los demás, la educación que recibe, su vida laboral y hasta en su salud. Cuando hablamos de enfermedades la mayoría de la población desprecia todos aquellos trastornos relacionados con la mente. Vivimos en una sociedad en la que ir a un psicólogo es un tema tabú. Sin embargo, la mayoría de patologías relacionadas con el mundo de la belleza tienen su base mental. Hablamos de la anorexia, bulimia, ortorexia o trastornos obsesivos, problemas estrechamente relacionados con niveles bajos de autoestima y conductas cosificadoras.

“La sociedad actual tiende a unir dos conceptos que en su forma más extrema podrían ser antagónicos, delgadez y salud. Dos términos que monopolizan el ideal femenino, llegando incluso a quedar desvirtuados por conductas radicales”. Esta idea queda

⁵ Patricia, O. *Laura Luelmo, cronología de un crimen* [Digital] Diciembre 2018, disponible en https://elpais.com/sociedad/2018/12/26/actualidad/1545820102_840732.html

plasmada en el estudio de Paula Ariza y María Infante sobre el uso excesivo e irresponsable de la red social Instagram. Una plataforma que en los últimos años ha aupado al *body shaming*, propiciando trastornos alimenticios que han derivado en problemas muy serios de salud, especialmente en mujeres.

El cuerpo femenino ha sido transformado en un cuerpo ideológico, personificando mitos y prácticas culturales. Por este motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el género es un factor determinante en la salud mental de las personas. Acorde con los datos de este organismo, una de cada tres personas, en su mayoría mujeres, sufre depresión, ansiedad o trastornos con la alimentación.

La belleza juega un papel muy destacado en el mundo laboral, especialmente si eres mujer. El físico de una persona puede determinar su éxito profesional, incluso si el trabajo no tiene relación directa con el ámbito estético. Este sector siempre ha sido especialmente machista, ellas cobran más que ellos si se dedican al modelaje o a la prostitución. En cifras, el salario medio de una mujer en España en 2017 fue de 16.568 euros, un 29.3% menos que un hombre⁶.

El periodismo es otra de las profesiones en las que se les exige un plus de belleza a las mujeres. Haciendo un visionado rápido de los principales espacios informativos de las cadenas generalistas observamos que las periodistas destacan por su físico, mientras que a ellos se les valora por su madurez y profesionalidad. La experiencia no es un punto a favor si eres mujer y periodista.

“Con juventud y belleza, la mujer que trabaja es visible, pero insegura, pues la hace sentir que sus cualidades no son únicas. Sin ellas sería invisible y quedaría, literalmente, fuera de encuadre.” (Wolf 1991: 44).

La tiranía de la belleza llega a todas las profesiones, incluso a los deportistas de competición. El *Swim England*, organismo regulador de los deportes acuáticos en Inglaterra, publicó durante la temporada pasada un catálogo de consejos para que las mujeres pudiesen escoger su bañador⁷. En él se detallaban aspectos a tener en cuenta para que el bañador disimule la flacidez o realce el escote. Todo ello dejando a un lado la comodidad y el rendimiento de la nadadora, centrándose exclusivamente en su aspecto. Cabe destacar que el organismo no ofrecía un documento similar para el género masculino.

La belleza se ha convertido en un turno de trabajo más para la mujer. Deben gastar toda su energía en mantenerse dentro de unos parámetros socialmente aceptados. De esta

⁶ EFE. *La brecha salarial aumenta 104 euros respecto al año anterior* [Digital] Marzo 2019, disponible en <https://www.publico.es/sociedad/brecha-salarial-genero-brecha-salarial-aumenta-104-euros-respecto-ano-anterior.html>

⁷ Aamna, M *Swim England in deep water over women's swimwear advice* [Digital] Octubre 2018, disponible en <https://www.theguardian.com/world/2018/oct/30/swim-england-in-deep-water-for-swimsuits-to-flatter-women-advice>

manera ellas tienen una triple jornada laboral: su profesión, la familia y el cuidado estético de su cuerpo. Una intensa jornada que les agota tanto física como mentalmente, eliminando así sus aspiraciones de igualdad.

OBJETIVOS

Con la elaboración de este reportaje se pretende crear un documento periodístico completo a nivel informativo, fácil de leer e interesante para el lector. Un trabajo basado en un tema de gran relevancia social, pero poco estudiado a nivel académico. Se aspira a dar un tratamiento más amplio y completo que el dado hasta el momento por las revistas de la prensa rosa en España al *body shaming*, centradas exclusivamente en el morbo que despiertan estas prácticas.

Por otro lado, se busca concienciar a la sociedad sobre los peligros de este fenómeno tan habitual hoy en día, especialmente muy presente en redes sociales. Con este fin se realiza un desglose de sus efectos en los ámbitos sociales, sanitarios y laborales de la vida de cualquier persona, pero con una mayor atención al género femenino, principal grupo de riesgo.

El testimonio de diferentes mujeres, todas ellas relacionadas de alguna manera con el tema, es fundamental para reportaje. De esta manera se pretende dar voz a determinados colectivos ignorados por los medios hasta el momento, creándose una atmósfera de cercanía reforzada por la credibilidad de argumentos sólidos y contrastados.

En último lugar, recalcar el objetivo de ejecutar este proyecto mediante una buena praxis periodística. Durante los meses que ha durado el trabajo y a acorde con las directrices de la profesora Trinidad Núñez Domínguez, se ha velado por el cumplimiento de los principios de profesionalidad y ética presentes en el Código Deontológico de la Federación de Asociaciones de la Prensa de España (FAPE). Siempre respetando la verdad y amparado por la libertad de investigar y de difundir la información para proteger el derecho de los ciudadanos a estar informados.

PROCESO Y DESARROLLO DEL TRABAJO

La elaboración del Trabajo de Fin de Grado sea convertido en todo un reto personal, toda una aventura postergada a lo largo del tiempo que este año llega a su fin. Tras la finalización del último curso del Grado de Periodismo en la Universidad de Sevilla en 2014/2015 y con el TFG pendiente de entregar, me vi obligado por razones económicas a volver al hogar familiar. A los pocos meses, tras superar serias dificultades emocionales provocadas por la vuelta a la línea de salida tras una carrea de cuatro años, encuentro un trabajo de becario en la televisión local de Palos de la Frontera. Un empleo que apenas satisfacía mis necesidades económicas y que absorbía la mayor parte de mi tiempo. Los años iban pasando y con ellos varios intentos por realizar el TFG. A esas alturas se había convertido en una meta prácticamente inalcanzable.

A principios de 2018 termina mi contrato laboral en PalosRTV y surgen las ganas de finalizar antiguos proyectos. Me pongo manos a la obra: unifico diferentes embriones de TFG que he realizado durante los anteriores años y hago memoria de diferentes profesores que me dejaron un buen sabor de boca durante la carrea. Todo ello para seleccionar mi tutor y presentarle un trabajo ya encaminado. Tras la asignación como tutora de la profesora Trinidad Núñez Domínguez⁸, decido enviarle lo que he realizado hasta el momento y concertar una tutoría. En ella, la profesora me fue sincera y me comentó que lo propuesto (un análisis mediocre del panorama televisivo en referencia a los menores) no era una gran idea. Al indicarle mi situación me recomendó la realización de un reportaje periodístico, de esta manera podría utilizar la experiencia laboral de estos años y reforzar los conocimientos teóricos adquiridos durante el grado. Acepté la propuesta un poco aturdido, ya que eso significaba comenzar de cero.

Durante las siguientes semanas me dediqué a observar mi entorno. Quería un tema diferente, algo no muy tratado y que tuviera repercusión en el día a día. Siempre me ha llamado la atención los temas relacionados con la publicidad o la televisión en general, pero tras un vistazo rápido por internet pude comprobar que ya se había escrito mucho sobre ellos desde nuestra facultad. Por lo tanto descartaba las ideas que siempre había tenido en mente para mi trabajo.

En una reunión con amigos pude escuchar varios comentarios despectivos sobre el físico de una conocida. Una práctica muy habitual en cualquier grupo en nuestros días. Gran parte de los presentes respondieron con carcajadas e incluso continuaron con este tipo de conductas. Sin embargo, una de mis mejores amigas me comentaba que estaba cansada y odiaba este tipo de comportamientos. Lamentablemente, la crítica de una persona exclusivamente por su aspecto es algo muy cotidiano en nuestra sociedad. A partir de ese momento comencé a prestar una mayor atención a ese tipo de comentarios y me percaté de la magnitud del problema. Todos hemos criticado alguna vez a alguien

⁸ Profesor Titular de la Universidad de Sevilla. Facultad de Comunicación. Departamento Psicología Social.

por su físico y también hemos sido el centro de comentarios despectivos de este tipo. Conseguí así el tema para mi trabajo.

Las primeras búsquedas por internet resultaron bastante complicadas. Existen pocas referencias de esta conducta en el panorama español. La información que pude encontrar era muy escasa para realizar una investigación. No se han realizado estudios de este asunto en concreto, a pesar que es una práctica muy extendida a nivel mundial, incluso llevada a cabo por medios de comunicación.

Tras mucho investigar por diversos portales llegué hasta el blog *WeLoverSize*, una pequeña ventana que conecta a muchas personas que han tomado conciencia sobre la tiranía de la belleza en esta sociedad. Es aquí donde pude catalogar este fenómeno e incluso conocer su significado:

Body shaming: acción de generar el sentimiento de vergüenza en una persona mediante comentarios, críticas y burlas referidas exclusivamente a su aspecto físico.

En mi opinión, creo que el *body shaming* es un gran tema. Se trata de una conducta socialmente muy habitual y que a día de hoy no se le ha prestado mucha atención ni en medios de comunicación e investigaciones. La burla a personas cuyo cuerpo no sigue los roles y estereotipos impuestos por la sociedad está por todos lados: en redes sociales, televisión, revistas y sobretodo en la calle. Conseguir casos sería fácil, el problema era darle un toque más académico al trabajo.

Una vez decidido el tema y con el apoyo de la tutora Núñez, tocaba decir el formato. Siendo realista y consciente de las limitaciones de información, estaba claro que lo más adecuado era un reportaje. Un género que me permitiría investigar y mostrar datos de manera objetiva, jugando con toques creativos y diferentes elementos. Además, a ello habría que sumar que se trata de un formato rápido y ágil, que llega fácilmente al lector. Con una buena dinámica y frescura podría crear un documento que no se quedara exclusivamente en la facultad, sino que llegara a la calle.

Lo siguiente era el estilo, la forma en la que iba a contar las cosas. Partiendo siempre de la objetividad, mi intención es narrar los acontecimientos de una manera sencilla, ágil y sorprendente para el lector. Con cierto toque irónico, en el reportaje se van intercalando datos científicos e históricos con experiencias en las que cualquier persona puede verse reflejadas en ellas. A ello habría que sumar los testimonios de las entrevistas, que otorgan credibilidad, dinamismo y cercanía. El objetivo del conjunto es crear un reportaje asequible y fácil de leer, sobre un tema muy filosófico y subjetivo como es la belleza.

Uno de los grandes problemas a los que tuve que hacer frente fue la falta de material académico en referencia la temática. Necesitaba hacerme con el máximo material posible sobre el asunto, ya que una buena base informativa repercute de manera directa en la calidad del producto periodístico. Para la búsqueda utilicé las herramientas Google Académico, Dialnet y el catálogo de Fama. El resultado fue frustrante. No existe

ninguna investigación, ni estudio que aborde específicamente la problemática del *body shaming*. Un concepto que solo ha sido protagonista en España por la prensa rosa en alusión a personas populares de Norteamérica que lo han sufrido. Por ello las revistas se convirtieron en una gran fuente de información de malas prácticas.

ELLE
<i>Famosas que se enfrentaron al body-shaming</i> ⁹
¡Hola!
<i>¡Cuerpo de impacto! Eiza González y la sutil respuesta dedicada a sus detractores</i> ¹⁰
VANITY FAIR
Así respondieron estas celebridades a los insultos sobre su cuerpo ¹¹

I. Ejemplos del *body shaming* en las revistas.

La parte negativa de estas es que fomentan el mito de la belleza. Su tipo de publicidad, fotografías o temas estéticos atentan contra la mujer, ocasionando el odio a sí mismas. La razón a toda esta situación la encontramos en el control que los anunciantes poseen sobre estos medios. Se les obliga a la publicación de contenidos dañinos para determinados sectores de la sociedad, pero ello les repercute de manera positiva en el aspecto económico.

WeLoveSize, medio de referencia en España sobre el *body shaming*, ha sido una fuente de información muy importante en este reportaje. Gracias a este portal he podido contemplar el testimonio de mujeres que han sufrido este tipo de conductas, acceder a consejos para combatirlos y conocer estilos de vida saludables como el *body positive*. Además, gracias al contacto con sus creadoras, he podido encontrar diferentes obras que han sido fundamentales en la labor informativa.

La actualidad también se convirtió en fuente de información. Durante estos meses en los que he realizado el trabajo han ido surgiendo diferentes casos relacionados con esta conducta. He prestado una especial atención a las redes sociales, ya que en la mayoría de casos, el conflicto surgía ahí y posteriormente los medios se hacían eco de ello. Se tratan de sucesos que afectan a todo tipo de mujeres: deportistas, actrices, modelos o políticas. No es necesario que estas estén relacionadas de alguna manera con el ámbito de la belleza. Si eres mujer eres población de riesgo ante este fenómeno.

Una vez recopilada toda la información era importante seleccionar diferentes fuentes orales que otorgasen al reportaje cierta cercanía. Personas relacionadas de una manera u otra con el *body shaming* y que los lectores se puedan sentir identificadas con ellas.

⁹ Carmen, S. *Famosas que se enfrentaron al body-shaming* [Digital] Enero 2019, disponible en <https://www.elle.com/es/star-style/noticias-famosos/a25724333/famosas-body-shaming-video/>

¹⁰ Tania, G. *¡Cuerpo de impacto! Eiza González y la sutil respuesta dedicada a sus detractores* [Digital] Julio 2018, disponible en <https://mx.hola.com/cine/2018070323067/eiza-gonzalez-respuesta-criticas-fisico/>

¹¹ Vanity Fair. *Así respondieron estas celebridades a los insultos sobre su cuerpo* [Digital] Marzo 2019, disponible en <https://www.revistavanityfair.es/sociedad/celebrities/articulos/asi-respondieron-estas-celebridades-a-los-insultos-sobre-su-cuerpo/36887>

Hice una lista de diferentes mujeres cuyo testimonio podría enriquecer el trabajo. Mujeres de todos los ámbitos: desde profesionales relacionadas con la materia, como psicólogas o nutricionistas, a actrices o *influencers* que han sufrido este fenómeno.

Contactar con ellas ha sido difícil, una tarea muy complicada que en la mayoría de las ocasiones terminaban sin contestación. Pese a todo y gracias en parte a la insistencia, se han conseguido entrevistas que enriquecen en muchos aspectos al reportaje, dando cercanía y humanidad al relato.

La estructura del reportaje es muy sencilla. Cuenta con una introducción en la que se plantea de manera detallada el tema principal del trabajo. A esta, le acompaña un contexto histórico-social sobre la belleza, donde se mezclan opiniones de personajes destacados con acontecimientos de gran relevancia. Todo ello constituye un planteamiento completo al que hay que sumar una definición exacta del fenómeno *body shaming*.

A continuación, el reportaje se divide en tres grandes bloques: sociedad, salud y trabajo. Ámbitos muy destacados en la vida de cualquier persona y sobre los cuales la belleza juega un papel fundamental en su desarrollo. A lo largo de estas partes se va detallando cada uno de los efectos producidos por esta cruel práctica y se narra la gran repercusión que tiene sobre estos aspectos de la vida. Para completar la información se utiliza la entrevista como género auxiliar y diferentes ejemplos cotidianos, otorgando al relato mayor cercanía.

Las entrevistas a diferentes personajes aportan a cada bloque el punto de vida de especialistas, mujeres que han sufrido esta práctica o personas que han superado toda barrera relacionada con la belleza.

COMPETENCIAS ADQUIRIDAS

El presente trabajo es el fiel reflejo de los conocimientos adquiridos durante cuatro años como alumno en el Grado de Periodismo, cursado en la Facultad de Comunicación de la Universidad de Sevilla. A ellos hay que sumar la experiencia ganada durante las prácticas curriculares en Canal Sur Huelva y la experiencia laboral en Canal Luz / Palos RTV.

El primer contacto con este género lo tuve durante el segundo curso, mediante la asignatura “Generos y Estilo Periodísticos” impartida por la profesora María José Ufarte Ruiz. Gracias a su docencia pude conocer sus características y rasgos, saber cuáles son los elementos fundamentales para un buen reportaje. Fue un acercamiento teórico que no se llegó a materializar hasta el siguiente año, en la asignatura “Redacción Periodística (prensa)”. En sus clases, el profesor Antonio López nos encargó la elaboración de una entrevista y un reportaje a modo de sistema de evaluación. Ambos trabajos debían ir maquetados usando el programa QuarkXPress 9, herramienta que he utilizado para la maquetación de este trabajo.

Durante la labor de investigación he podido desarrollar y ampliar los conocimientos adquiridos en la asignatura “Técnicas de Investigación Periodística”. Para superarla realicé un reportaje de investigación sobre la atención que reciben los menores ingresados en los centros hospitalarios de Sevilla. Una temática que al igual que la de este reportaje requiere una especial atención y tratamiento, obtenidos mediante las asignaturas optativas “Periodismo Social y Educativo” y “Comunicación para el Desarrollo Social”.

La búsqueda de fuentes y su clasificación se ha realizado mediante un proceso minucioso. Para ello se han utilizado una serie de técnicas obtenidas a través de las lecciones de la profesora Irene Tenorio en la asignatura “Documentación Periodística”. Además, cabe recalcar la rigurosa labor por garantizar una buena praxis periodística en todo el proceso de elaboración del reportaje. Se han respetado escrupulosamente las directrices del Código Deontológico de la Federación de Asociaciones de la Prensa de España, mostrado por el profesor Juan Carlos Gil en la asignatura “Códigos y Valores de la Profesión Periodística”.

Por último, recalcar todo lo aprendido bajo la dirección de la profesora Trinidad Núñez Domínguez. La exigencia de su labor como tutora ha reforzado mi visión del aspecto social del periodismo, la idea de que un trabajo bien hecho sirve para cambiar la sociedad siempre a mejor.

REFLEXIÓN FINAL

Finalizar el Grado de Periodismo con un trabajo creativo no era mi primera opción. Antes de la primera tutoría con la profesora Núñez ya tenía planeada una investigación sobre el panorama televisivo y los jóvenes. Una idea que se quedaba a medio gas y que podría dar como resultado un trabajo más, sin gran relevancia e importancia. Finalmente acabé descartando esa idea, gracias en parte a los consejos de mi tutora y decidí buscar un tema que me permitiese realizar el tipo de periodismo que me gusta. Un ejercicio comprometido con la gente, aportando algo de utilidad a este complejo mundo y teniendo como base la verdad.

El *body shaming* es un tema poco tratado en prensa y en cualquier otro sector de nuestra sociedad, ni siquiera cuenta con una traducción exacta al español. Suena a nueva moda, algo lejano, pero está muy presente en nuestras vidas. Todos hemos sufrido este fenómeno, pero no nos percatamos de ello. Mi intención con este reportaje es que seamos conscientes de estas conductas, de los riesgos que implican y a partir de ello contribuir a su erradicación.

El reportaje se centra especialmente en el *body shaming* sufrido por las mujeres. Los hombres también sufren estas prácticas, pero cuando hablamos de belleza como estructura opresora es inevitable pensar en el género femenino como protagonista. Una triste posición que se dilata a lo largo de la historia y que llega hasta nuestros días. Es incuestionable que la mujer ha sufrido y sufre la tiranía de la belleza de manera más directa que los hombres y por ello este reportaje está dedicado a ellas y su lucha.

Vivo rodeado de mujeres. En mi familia son mayoría, al igual que en mi grupo de amigos. No es que yo haya decidido voluntariamente esta situación, si no que la vida me ha llevado hasta aquí. Ello ha sido un factor fundamental para escoger este tema, poder comprobar de primera mano cada uno de los puntos de esta investigación. En momentos de dudas, he tenido la gran suerte de poder consultar a mi círculo cuestiones que quizás no comprendía por alguna razón. En definitiva, esta situación me ha permitido conocer más de cerca a mis amigas, mis hermanas y mi madre, y es algo por lo que doy las gracias.

Cuando comencé el proceso de investigación me sentí bastante perdido, las fuentes académicas son prácticamente nulas. A ello hay que sumar el trato que el *body shaming* ha recibido en los medios de comunicación, una simple noticia más del mundo del corazón. Suerte que di con las personas indicadas. Gente que me ha prestado su ayuda de manera desinteresada para completar este reportaje, pero que además me han aportado una nueva manera de ver la belleza. Gracias a todas estas personas.

Lo más complicado de todo el proceso, aparte de encontrar o contactar con las fuentes, ha sido compatibilizar la realización de este trabajo con mis experiencias en el mundo laboral. De todas ellas destaco mi paso por Canal Luz, la televisión de mi pueblo. Creo

que tanto este reportaje, como los trabajos elaborados por mí esta televisión, se han beneficiado mutuamente de la experiencia. El primero por la práctica adquirida como redactor y el segundo por nueva visión que he ido adquiriendo con el paso de la investigación.

La belleza siempre ha sido un concepto de admiración, algo positivo y bueno. Sin embargo, su utilización por parte de la sociedad como arma ha acabado destruyendo la propia armonía del concepto. Ser bello te ofrece un estatus de poder en esta cultura muchas veces injusto.

No sé si ya soy periodista, lo sí tengo claro es que tras cuatro años de carrea se mucho para aspirar a ser uno bueno. A partir de aquí, la suerte y mi trabajo marcarán mi futuro en este complejo mundo y como queda reflejado en mi reportaje, espero que lo físico no intervenga.

CONSULTAS BIBLIOGRÁFICAS

Libros

WOLF, N. (1991) *El mito de la belleza*. Barcelona. Emecé.

DEVESA, E. GÓMEZ, R. (2016) *Gordi fucking buena*. Barcelona. Diana.

MARTÍN VIVALDI, G. (1973). *Géneros periodísticos*. Madrid. Paraninfo.

LÓPEZ HIDALGO, A. FERNÁNDEZ BARRERO, M^a Á. (2013). *Periodismo de inmersión para desenmascarar la realidad*. Salamanca. Comunicación Social.

Documentos académicos

MOYA GARÓFANO, Alba, 2016. *Cosificación de las mujeres: análisis de las consecuencias psicosociales de los piropos* [en línea]. Jesús López Megías, Rosa Rodríguez Bailón, dir. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Departamento de Psicología Social, Granada [consulta: 7 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://hera.ugr.es/tesisugr/26117484.pdf>

CALADO OTERO, María; LAMEIRAS FERNÁNDEZ, María; RODRIGUEZ CASTRO, Yolanda, 2004. “Influencia de la imagen corporal y la autoestima en la experiencia sexual de estudiantes sin trastornos alimentarios”. *International Journal of Clinical and Health Psychology* [en línea], vol. 4, no. 2, pp. 357-370 [consulta: 20 de octubre de 2018]. Disponible en: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-112.pdf

PLA JULIÁN, Isabel; ADAM DONAT, Antoni; BERNABEU DÍAZ, Isabel, 2013. “Estereotipos y prejuicios de género: Factores determinantes en Salud Mental”. *Norte de Salud Mental* [en línea], vol. 11, no. 46, pp.20-28 [consulta: 12 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4694952>

ARIZA FAJARDO, Paula Andrea; INFANTE PINEDA, María Camila, 2016. *Instagram: cuerpos transformados* [en línea] Mónica Baquero, dir. Trabajo de grado. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Comunicación y Lenguaje, Bogotá [consulta: 20 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/35897>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2009. “Las mujeres y la salud: los datos de hoy, la agenda de mañana”. Ginebra: 2009. (ISBN: 9789241563857) <https://www.who.int/gender/documents/9789241563857/es/>

Textos periodísticos

Marta, A. *Llaman vaca a Teresa Rodríguez por estar embarazada* [Digital] Septiembre 2018, disponible en <https://weloversize.com/noticias-2/llaman-vaca-a-teresa-rodriguez-por-estar-embarazada/>

We lover size. *La camiseta de Revolve que la ha liado parda* [Digital] Septiembre 2018, disponible en <https://weloversize.com/lifestyle/la-camiseta-de-revolve-que-la-ha-liado-parda/>

Marta, L. *Famosas cuyos cuerpos son atacados diariamente en redes* [Digital] Mayo 2018, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/famosas-cuyos-cuerpos-son-atacados-diariamente-en-redes/>

Clara, P. *Cuando las culpables del body shaming somos nosotras mismas* [Digital] Octubre 2016, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/cuando-las-culpables-del-body-shaming-somos-nosotras-mismas/>

El País. *Así callan los famosos a quienes critican su cuerpo* [Digital] Abril 2017, disponible en https://elpais.com/elpais/2017/04/14/fotorrelato/1492181540_253609.html#foto_gal_4

Marina, P. *¿Es este uno de los artículos más gordofóbicos/vomitivos de la historia? Yo digo sí* [Digital] Febrero 2017, disponible en <https://weloversize.com/lifestyle/es-este-uno-del-os-articulos-mas-gordofobicosvomitivos-de-la-historia-yo-digo-si/>

Ceci, W. *Qué suerte estar gorda en 2017* [Digital] Marzo 2017, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/que-suerte-estar-gorda-en-2017/>

Laia, C. *Así se defienden las “celebrities” de las críticas hacia su cuerpo* [Digital] Abril 2018, disponible en <https://www.lavanguardia.com/de-moda/feminismo/20180406/442206244193/famosas-body-shaming-acoso-cuerpo.html>

We lover size. *El body shaming también se ceba con la altura* [Digital] Julio 2017, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/el-body-shaming-tambien-se-ceba-con-la-altura/>

Emilio, S. *Mujeres, jóvenes, artistas y enfadadas con los estándares de belleza* [Digital] Diciembre 2017, disponible en https://verne.elpais.com/verne/2017/12/02/articulo/1512223936_999010.html

Ceci, W. *Decálogo para evitar hacer body-shaming* [Digital] Julio 2017, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/decalogo-para-evitar-hacer-body-shaming/>

We lover size. *Carta abierta a Rihanna y los que la llaman “gorda”* [Digital] Agosto 2017, disponible en <https://weloversize.com/lifestyle/carta-abierta-a-rihanna-y-los-que-la-llaman-gorda/>

Regina, N. *Gigi Hadid está cansada de que las críticas sobre su cuerpo no cesen* [Digital] Octubre 2018, disponible en <https://fashion.hola.com/tendencias/2018101865979/gigi-hadid-body-shaming/>

Beatriz, E. *Body positive: ¿qué esperamos de ti en 2018?* [Digital] Enero 2018, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/body-positive-que-esperamos-de-ti-en-2018/>

Sofía, B. *“Nadie puede poner etiquetas sobre ti”*: Ashley Graham [Digital] Octubre 2018, disponible en <https://www.eltiempo.com/cultura/gente/la-historia-de-ashley-graham-la-modelo-que-cambio-conceptos-de-la-industria-de-la-moda-283626>

La Vanguardia. *Ni tan siquiera “The Flash” se salva de los que ridiculizan su cuerpo* [Digital] Octubre 2018, disponible en <https://www.lavanguardia.com/series/20180810/451272799221/the-flash-grant-gustin-body-shaming.html>

Beatriz, R. *“Tienes un cuerpo difícil” y otras barbaridades en el nuevo Cámbiame* [Digital] Enero 2018, disponible en <https://weloversize.com/body-shaming-cambiame>

María, E. *No verás más anuncios como este en el metro de Londres* [Digital] Junio 2016, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/no-veras-mas-anuncios-como-este-en-el-metro-de-londres/>

Begoña, G. *Leandra Medine o qué pasa cuando una “influencer” pierde mucho peso de golpe* [Digital] Junio 2018, disponible en <https://smoda.elpais.com/moda/man-repeller-leandra-medine-pasa-cuando-una-influencer-pierde-mucho-peso/>

Agnes, D. *Por qué todas somos Jennifer Aniston* [Digital] Julio 2016, disponible en <https://weloversize.com/cultura/series-y-tv/por-que-todas-somos-jennifer-aniston/>

We lover size. *Que me repitas que estar gordo no es sano, ME HACE ENGORDAR* [Digital] Agosto 2016, disponible en <https://weloversize.com/queridodiario/que-me-digas-que-estar-gordo-no-es-sano-me-hace-engordar/>

Aamna, M. *Swim England in Deep wáter over wome’s swimwear advice* [Digital] Octubre 2018, disponible en <https://www.theguardian.com/world/2018/oct/30/swim-england-in-deep-water-for-swimsuits-to-flatter-women-advice>

Eli, M. *England’s Swimming Association Apologizes for Body-Shaming Swimsuit Suggestions* [Digital] Octubre 2018, disponible en <http://time.com/5439897/swim-england-swimsuits-body-shaming/>

S Moda. *¿Gordofobia en una serie de Netflix?* [Digital] Julio 2018, disponible en <https://smoda.elpais.com/moda/actualidad/insaciable-serie-netflix-polemica-gordofobia/>

Gloria, R. *Una revista para niñas aconseja qué bañador comprar para cubrir sus curvas* [Digital] Mayo 2016, disponible en https://verne.elpais.com/verne/2016/05/13/articulo/1463146717_574096.html

Alberto, B. *Facebook no quiere nalgas ni pezones* [Digital] Abril 2018, disponible en https://elpais.com/elpais/2017/02/16/estilo/1487272109_121699.html

Nuria, L. *Pezones femeninos y sexualización* [Digital] Julio 2015, disponible en <https://omicronno.espanol.com/2015/07/pezones-femeninos-y-sexualizacion/>

BBC MUNDO. *Las profesiones en las que las mujeres ganan más que los hombres*
[Digital] Septiembre 2016, disponible en <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37501892>

ANEXO



Beatriz Cepeda

Perra de Satán

Licenciada en Filología Hispánica por la Universidad de Salamanca, Máster en Guion de Ficción para cine y televisión y Máster en Literatura española e hispánica. Beatriz Cepeda es una zamorana apasionada de la escritura. Ha colaborado de manera profesional para diferentes medios como Huffington Post o Weloversize. En 2016 publica su primera novela, *Kilo arriba, kilo abajo*, cosechando un gran éxito que volverá a alcanzar en 2018 con último libro *¡Es un escándalo!* Actualmente pertenece al programa de doctorado de Español: investigación avanzada en lengua y literatura de la Universidad de Salamanca y trabaja como redactora en Yasss.es, una plataforma de Mediaset España.

En 2008 hace su primera aparición en la red *Perra de Satán*, álgter ego de Beatriz caracterizado por su sentido del humor, naturalidad y sinceridad a la hora de hablar sobre ciertos temas tabú para la sociedad, como la higiene íntima femenina, los problemas del sexo o la estigmatización de la obesidad. Se trata de un personaje que defiende el *body positive* y el respeto al cuerpo mediante publicaciones en Twitter e Instagram, gozando estas de gran popularidad. Haciendo uso de una fina ironía y ofreciendo una mirada alternativa pretende invitar a la reflexión y el debate de asuntos cotidianos que nos afectan en nuestro del día a día.

En la historia, la belleza ha jugado un papel muy destacado, especialmente para las mujeres. ¿Qué es la belleza para ti?

Una experiencia estética que me hace sentir mejor. En las cosas, encuentro la belleza en la armonía, en la geometría, en los patrones, las vueltas de tuerca... en las personas, creo que relaciono la belleza con la seguridad en una misma. Me parecen bellas las personas despreocupadas que transmiten confianza y empoderamiento.

Naomi Wolf definió el Mito de la Belleza como un sistema que ponía precio a la mujer en base a su físico, ¿crees que la mujer actual está sometida a esta tiranía?

Sí, aunque no al 100%. Ya no es una tiranía, ahora es peor. Ahora todas o casi todas aceptamos ser esclavas con gusto. Yo disfruto yendo a la peluquería, disfruto el día que me maquillo, disfruto el día que estreno un vestido... Esas "cosas" me hacen sentir bien. Lo bueno es que muchas mujeres, entre las que me incluyo, han podido liberarse de todas estas cosas para luego volver a ellas por decisión propia. Es decir, yo voy a la peluquería, pero porque quiero, porque me gusta y porque me hace sentir bien. No me siento obligada a ir a la peluquería para poder ir a una boda o para no ser criticada en sociedad. Igual que con el maquillaje. En mi trabajo, por ejemplo, nadie me obliga a ir

maquillada. Me siento tan a gusto el día que voy sin maquillar como el que voy con maquillaje, porque la que ha decidido soy yo.

Sin embargo, hay ciertas cosas que todavía no son tan sencillas de decidir. Yo lo veo claramente con el tema de la depilación. La mayoría de las mujeres todavía no se sienten libres y seguras como para no depilarse, y si no lo hacen, lo esconden.

Beatriz, tú y tu álter ego os habéis ganado una notoriedad en las redes sociales. ¿Has sufrido body shaming? ¿Podrías contarme algún caso y cómo reaccionaste?

Claro. Todos hemos sufrido *body shaming*. Los gordos porque estamos gordos y por favor qué asco y los delgados porque les hace falta un bocadillo. En las redes sociales es más sencillo que nunca hacer comentarios sobre otras personas. Con la excusa de “si te expones, te expones para lo bueno y para lo malo” se llega a faltar el respeto y a insultar a la gente con toda la naturalidad del mundo.

Mi abuela siempre me hace *body shaming*, pero sin saberlo. De hecho, ahora que ya es mayor y que su cabeza ya no funciona como antes, parece que mi cuerpo es ya su última preocupación. Yo me lo tomo a risa, claro, porque yo sé que me lo dice desde el cariño, pero hay días que no estás tan alegre y comentarios negativos sobre tu físico que vienen de personas que te quieren mucho y a las que quieres mucho, te duelen. Lo último que me dijo es que, estando tan gorda, no me iba a salir novia, porque los chicos iban a pensar que les sale mejor comprarme un traje que invitarme a cenar. Ese me hizo mucha gracia. Me pareció muy ingenioso.

¿Has sentido en algún momento que por ser un personaje público no eres dueña de tu cuerpo? ¿Tiene todo el mundo el derecho a opinar sobre tu físico? ¿Cómo te sientes ante esta situación?

No, nunca he sentido que no soy dueña de mi cuerpo, ni tampoco pienso que nadie tiene derecho a opinar sobre mí ni sobre mi cuerpo. Lo hacen, claro. Yo no puedo controlar lo que hacen los demás, pero sí puedo controlar cómo me afecta, y en el 98% de los casos es cero. No me afecta nada. Aunque esto es algo que he tenido que aprender. Las redes sociales me han enseñado muchas cosas, y muchas buenas, aunque parezca lo contrario. Una de las cosas que me han enseñado es a pasar olímpicamente de todo aquel que solo quiere tocarme los cojones.

En algún momento has mencionado que sufriste un trastorno de la conducta alimentaria. ¿El físico de una persona y las presiones a las que se le somete por su apariencia pueden ser factores determinantes para este tipo de trastornos?

En mi caso no. Mi trastorno de la alimentación estaba relacionado con la baja autoestima, pero esa baja autoestima no tenía demasiado que ver con la forma de mi cuerpo sino con el autoconcepto que yo tenía sobre mí misma, la idea que yo me había formado sobre lo que podía o no podía hacer. Mi gordura fue una consecuencia del trastorno de alimentación, no al revés.

En varios de tus textos y videos defiendes la necesidad de sentirse bien con uno mismo y aceptarse como se es. Ante esta postura, son muchos los que creen que haces defensa

de conductas poco sanas como la obesidad. ¿Es toda esta estructura de la belleza un método de control de las mujeres?

Claro. Y contra los hombres. La belleza siempre ha sido un símbolo: de riqueza, de poder, de estatus... Los que tenían tiempo y dinero para ser guapos eran los ricos y los personajes destacados en sociedad. Estar guapos y estar bien es una manera de demostrar a los demás que PODEMOS estar guapos y estar bien. La gordura o cualquier otra cosa que se salga de la norma es un fracaso ante la sociedad.

A las mujeres siempre se les exigió más porque generalmente las normas sociales las dictaban los hombres, y la mujer también llegó a convertirse en un símbolo de poder y estatus para el hombre. Y esto sigue presente, hay portadas de discos de Maluma que dan buena fe de ello.

Lamentablemente la belleza es un requisito muy destacado en el currículo de una mujer, especialmente si se opta a un trabajo de cara al público. Beatriz, tú que trabajas en un medio de comunicación, ¿cómo ves toda esta situación?

Yo trabajo en un medio de comunicación, sí, pero detrás de la pantalla de un ordenador. Cuando he querido ponerme delante nunca ha habido ningún problema, por supuesto. Pero no es lo mismo ponerte delante de una cámara para internet que para la televisión generalista. Creo que en la televisión todavía se habla mucho, y mal, del cuerpo, de la belleza y del físico de las personas. Sin ir más lejos, la semana pasada vi un programa por casualidad, haciendo *zapping*, en el que pesaban en directo a una colaboradora.

Todo este sistema está dañando a la mujer tanto física como mentalmente. ¿Qué debería cambiar en esta sociedad? ¿Está preparada para un cambio?

Vivimos cambios a diario, y en muchos casos no somos conscientes de ello. Nos vamos acostumbrando a ello, vamos evolucionando. Y no pasa nada. Recuerdo cuando se prohibió fumar dentro de los bares. Iba a ser el fin de la hostelería. Pues ahí siguen los bares. También he podido ver cómo se creaban marcas de tallas grandes, cómo otras marcas ampliaban sus tallajes, cómo chicas “con físicos no normativos” aparecían en portadas de revistas, series y películas en las que la actriz gorda ya no era “la gorda graciosa, la gorda amargada, o la amiga gorda”, era otro personaje más cuyo físico no tenía tanta importancia. Las cosas ya han cambiado, y han cambiado mil veces.

Del mismo modo que cambia el concepto de belleza. Lo que ahora es bello no lo será dentro de veinte años y ahora mismo vemos bastante exagerado lo que fue luego en el siglo XVII. Lo que no creo que cambie nunca es el estatus que te otorga ser bello, o, por decirlo directamente, estar bueno.

Se te ve una mujer fuerte por lo que muestras en redes sociales. ¿Cuáles son las mejores armas para defenderse de estas conductas? ¿Qué consejos les darías a todas aquellas mujeres que están sufriendo body shaming?

Seguramente transmito una idea de fuerza porque he trabajado mucho mi salud mental. Esa fuerza la conseguí gracias a un psicólogo con el que estuve trabajando casi dos años. La personalidad guerrera, combativa y fuerte ya la traía un poco de casa, pero que

tú no seas como yo no quiere decir que no puedas tener herramientas para lidiar con el *body shaming*.

Mi principal arma es la seguridad en mí misma, que me la da una buena autoestima. Si tienes eso bien trabajado, ya puedes hacer lo que quieras.



Adriana Ortiz Barraza

Psicoanalista

Adriana Ortiz Barraza es licenciada en Psicología en el Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Santo Tomás (IPN) y en Educación Física por Escuela Superior De Educación Física (CDMX). Cuenta con la Especialidad y Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica por la Sociedad de Psicoanálisis y Psicoterapia de México. Ha impartido docencia en la Escuela Superior de Ingeniería Química e Industrias Extractivas del Instituto Politécnico Nacional de México y actualmente es Psicóloga del Deporte en dicha institución.

Fiel defensora de los Derechos de la Mujer, especialmente en el mundo de los deportes, Adriana Ortiz se ha convertido en un referente en la lucha femenina gracias a trabajos académicos como *Ser mujer duele... una perspectiva psicoanalítica* o artículos como *El amor en tiempos de las redes sociales*. Además, cabe recalcar que se trata de un rostro muy conocido en Latinoamérica ya que ha colaborado en numerosos reportajes y debates centrados en el papel de la mujer en la sociedad actual en medios como Televisa, Adn40 o ExcélsiorTV.

La belleza ha jugado un papel muy destacado en la historia. Esta “cualidad” ha tenido una repercusión más directa sobre las mujeres, se les ha exigido más en este ámbito. ¿Cómo afecta a una mujer la obligación social de alcanzar determinados estándares? ¿Cómo es llevar esa presión?

A la mujer, nada más nacer, se le enseña bajo la idea de “ser para los otros”. Todo su esfuerzo y sacrificio no tienen el objetivo del bienestar propio, sino el ajeno. Tienes que estar bella para los demás. Tú debes ser bonita, debes gustar a los demás y tu opinión en tu cuerpo no importa.

Cada época tiene un cuerpo ideológico de la mujer, un canon de belleza que va variando a lo largo de la historia. Si no lo cumples o por lo menos intentas alcanzarlo la sociedad te juzgará. Ahora estamos sufriendo el llamado *body shaming*, pero por ejemplo, en la etapa de Sigmund Freud, en la cual no existía la libertad sexual, se decía que esas mujeres sufrían la histeria.

La presión existe, está ahí. Yo, por ejemplo, tengo 41 años y nunca me he teñido el cabello. Por ello tengo que escuchar continuamente como mi círculo social me “aconseja” que me lo tiña. Ahora mismo no me apetece hacerlo, pero si algún día lo hago, lo haré por decisión propia y no por la presión. Por ello es importante educar para que las mujeres sean conscientes que su cuerpo les pertenece exclusivamente a ellas.

Debido a la sociedad en la que vivimos, nuestra educación variará en función de nuestro género. ¿Mediante qué mecanismos se consigue que las mujeres interioricen los cánones de belleza? ¿Cómo es ese proceso?

Existen varios mecanismos. El primero de ellos es la educación, tanto en la escuela como en la familia. El problema está en que no se enseña a las mujeres a adueñarse de su cuerpo. Un ejemplo lo encontramos en la maternidad. Cuando las mujeres se convierten en madres, todos creen tener el derecho a opinar: “¿No le vas a dar el pecho?” “¿Vas a volver a trabajar con el niño tan pequeño?”.

Si lo llevamos al terreno de lo anatómico, el hombre al tener sus genitales externos no necesita de un gran aprendizaje. Los tiene expuestos, sabe que están ahí. Sin embargo, para la mujer es un proceso totalmente diferente. Se trata de algo más reservado. De ahí la importancia de la educación en este caso para las mujeres, para que estas disfruten de sí mismas.

Los medios de comunicación son otro mecanismo importante. Actualmente marcan las directrices en la moda y la belleza. Estos enseñan que a través de la delgadez serás exitosa y estarás bien vista por los demás. Por si esto fuera poco, muestran un cierto grado de hipocresía, como por ejemplo en la publicidad. Hay anuncios en los que se ven a mujeres delgadas comiéndose una hamburguesa, disfrutándola. Estas situaciones son muy contradictorias y prácticamente irrealizables, pero el mensaje es que si no encajas, estas excluida.

Por último, las redes sociales es el gran motor actual. Nos construimos en ellas cuerpos virtuales que en ocasiones no coinciden con los reales. Creamos una realidad paralela que nos hace más vulnerables. Conozco casos de parejas que se conocen por internet y temen encontrarse en persona por no gustar a otro ya que han falsificado su aspecto. Queremos mostrar siempre lo mejor de uno mismo y subimos a redes, como Instagram, las fotos en las que mejores nos encontramos por el temor a no encajar. En los últimos meses se están viendo casos de suicidios de jóvenes relacionados con este uso de las redes sociales. Por ello yo aconsejo que siempre haya un cierto control paternal en el uso de estas tecnologías.

Las redes sociales han hiperconectado la sociedad, prácticamente formamos parte de un todo. Sin embargo ello ha propiciado el auge de conductas dañinas como el body shaming. ¿Cómo puede afectar este tipo de comportamientos a las mujeres? ¿En qué puede derivar un acoso constante de este tipo?

Existen sociedades con un carácter más marcado en este tipo de cuestiones, como es el caso de Latinoamérica. En las escuelas existen distinciones en el deporte en función de los géneros. Una mujer muy musculada y fuerte ocasiona que el hombre se vea débil. De ellas se espera que estén *fit* pero sin caer en el hombruno, si llegar al nivel muscular de los hombres.

La perfección es la enfermedad de la época. Nunca es suficiente para una mujer si se habla de belleza. El cabello, las cejas, el vientre o sus nalgas no son de ella, ni incluso

sus partes íntimas. El cometido de las mujeres es servir a los demás. Por ejemplo, una mujer no puede tener libertad sexual plena, está mal visto. Mientras que en el caso de un hombre es todo lo contrario.

A través de las redes sociales estamos siendo bombardeados constantemente por anuncios de dietas, productos dietéticos, clínicas estéticas o gimnasios. A ello hay que sumar la influencia que tienen muchos famosos con sus estilos de vida “saludables”. ¿Es sano estar expuestos a este tipo de contenido? ¿Cómo puede afectar a los menores?

Vivimos en una sociedad con un nivel de narcisismo exacerbado. La presión, tanto la propia como la externa, por alcanzar la belleza puede derivar en serios problemas para esa persona.

Según estadísticas, se han disparado los niveles de trastornos de la conducta alimentaria y lo peor es que cada vez es más temprana la aparición de estos. Hace unos años, lo común es que este tipo de trastornos afectase a niños de 15 años, pero los cambios que estamos viviendo actualmente han ocasionado que se empiece a dar en niños de 8 años. A parte, es evidente que toda esta situación fomentan los casos de ansiedad, depresión y otro tipo de patologías.

El mensaje que se está dando es que para conseguir todo en esta vida y tener éxito tienes que ser bonita. Lo estamos viendo en la sociedad en general, pero también en lo más íntimo, las madres educan a sus hijas en esta idea.

La salud mental es un tema tabú en nuestros días, ¿a qué se debe? Existe estudios que indican que las mujeres son más propensas a sufrir este tipo de dolencias, ¿eso cierto?

Ante un problema queremos rápidamente su solución, además de que sea sencilla y sin esfuerzo. Se necesita valor para conocerse, para saber que es realmente lo que nos gusta o no. Ir al psicólogo implica reconocer que hay algo de ti que no te gusta, que necesitas cambiar. En general, existe una falta de educación que relaciona ir al psicólogo con estar enfermo, pero estar enfermo de un modo absurdo. Existen personas que creen que estas enfermedades son invenciones de las personas que las padecen. Por ello, deben aplicarse políticas para cambiar esta percepción. Visitar un psicólogo deber ser visto como ir a un dentistas, por ejemplo.

Respecto a la idea de que las mujeres son más propensas a este tipo de enfermedades es algo totalmente falso. Todos podemos padecer este tipo de dolencias en algún momento de nuestras vidas. El problema es que los hombres, al ser educados como tales, no se pueden mostrar vulnerables como se estereotipan a las mujeres.

El ideal de belleza actual está muy explotado en las redes sociales. ¿Cómo afecta este fenómeno a la percepción que las mujeres tienen sobre sí mismas?

Estamos construyendo en las redes cuerpos virtuales, identidades que en muchos casos no se corresponden con nuestra apariencia real. Estos “hologramas” están basados en los patrones de modas estéticas, ideales de belleza que aspiramos cumplir a cualquier

precio. En muchas ocasiones no miramos el modo, sino que nos centramos en el fin. Queremos conseguir el cuerpo bello y para ello utilizamos métodos que pueden dañarnos. Es una presión social constante que se agrava en las redes sociales.

El problema de toda esta situación es que puede ocasionarnos un problema de identidad. Perdemos la concepción de nuestro cuerpo. La obsesión por la belleza, justificada por la presión social, nos lleva a desvirtuar nuestra realidad. Llegamos a un punto en el que no somos conscientes de nuestro estado y ello puede derivar en trastornos muy serios como la anorexia o la bulimia.

Anorexia, bulimia u otros trastornos alimenticios pueden estar motivados por conductas como el body shaming. ¿A qué síntomas deberíamos prestar atención para prevenir este tipo de enfermedades?

No todos son tan evidentes, hay que tener en cuenta que tú eres tu propio verdugo y tiendes a disimular y ocultar la situación. Debemos prestar atención a situaciones como el mirarte al espejo y sacarte defectos, pero en el fondo estas desvirtuando la realidad. No estas como te ves, no es verdad. Toda esa situación termina condicionando tu vida en gran medida. “No me pongo esos pantalones por el qué dirán o no voy a la playa por no estar a gusto con mi cuerpo”.

Otro de los grandes síntomas se da durante las comidas. Existen personas con una gran obsesión en contabilizar lo que comen. Si es algo que no condiciona tu vida, se podría decir que es una costumbre sana. El problema está cuando te saltas ese control y comienzas a sentirte mal por ello. Esa situación terminará por controlar tu vida y perjudicará tu salud.

Los perfiles en las redes sociales es otro indicador. Los síntomas suelen ser publicaciones constantes de productos “milagros” o dietas muy agresivas que prometen un resultado maravilloso en cuestión de días y sin esfuerzo. Si este comportamiento llega a materializarse, con la compra excesiva de productos estéticos o recurrir a frecuentes operaciones estéticas, estaríamos hablando de un problema serio.

Cabe recalcar que este tipo de conductas en personas que no cuentan con una buena salud mental puede ocasionar graves problemas. En el caso de las mujeres hay que atender a la presión social en determinados casos, como esa exigencia social de “recuperar” tu cuerpo tras dar a luz. Nunca es suficiente en este tipo de situaciones para una mujer y eso ya debería ser un signo de advertencia.

¿Cuáles son las armas que una mujer debe utilizar para hacer frente al body shaming y las presiones sociales de la belleza?

Es complicado defenderse en este tipo de conflictos. Cuando una mujer comienza a adueñarse de su cuerpo se le juzga rápidamente, se está saltando las normas y hay que castigarla para que vuelva al rebaño. En este momento estamos viendo como empiezan a despertar movimientos como el #Metoo que hacen que las mujeres se empoderen. Son revoluciones que hay que tener muy en cuenta.

La principal arma contra esta tiranía es adueñarte de tu cuerpo. Ser tu propia dueña y tomar las decisiones que tú quieras en cada momento. Decirle al mundo que tu cuerpo es tuyo. Pero para que se de esta situación se necesitan factores como la educación, el apoyo de instituciones y el de la sociedad en general. Debemos pasar de objeto de deseo a sujetos que desean. Tenemos que romper las barreras que nos mantienen cautivas de los roles asignados a su género. .

Los padres deben enseñar y educar a sus hijos para que sean conscientes de que son diferentes, pero que no tienen que cambiar por ello. Deben comprender que el mundo es complejo y se tiende a encasillar, pero esto no puede afectarnos. Debemos conservar nuestra identidad. Para esto es importante educar sin distinción de géneros.

Hoy en día las mujeres sufren sobrecarga, posee tres jornadas laborales: la profesión, el hogar y su propia belleza. ¿Qué consejos les darías a ellas para superar el día a día?

Debemos tener claro que nosotras valemos más que un cuerpo. Somos más que un cuerpo. Cuídalo desde la salud, es importante este matiz. Las personas obesas tienen un problema de salud, pero ello no les hace valer menos. Tenemos que conocernos, saber quiénes somos y partiendo de esa base comenzaremos a respetarnos.

Recuerda que la belleza está en los ojos de quien mira. Hay cosas más importantes que la opinión de los demás, como por ejemplo la tuya, lo que tú pienses. Por último, debes saber que la perfección es una ilusión, no existe. Es más importante un cuerpo sano que un cuerpo perfecto y ahí es donde debe estar el cambio. Todos somos diferentes y por ello se la mejor versión de ti.



Tania Llasera Alberdi

Actriz y Presentadora

La formación académica de la actriz y presentadora Tania Llasera está forjada en Gran Bretaña. Allí estudió Dirección y Producción de Documentales Antropológicos, además de realizar dos cursos de iniciación en Bellas Artes y Medios de la información. Sus inicios en el mundo de la comunicación están ligados a productoras y producciones inglesas como Shine productions, The Fram o October Films. En lo referente a televisión, ha trabajado en BBC, Channel 4, Channel 5 y Meridian Tv.

Su aventura profesional en España comienza con la retransmisión de diversos acontecimientos musicales para Radio Televisión Española. Su primer gran trabajo fue como reportera para el programa de humor “El Intermedio” de La Sexta. Tras ello fichó por Mediaset España y presentó programas de gran éxito como La Voz, Fama ¡a bailar! o Resistiré ¿vale?

En 2012 presenta su primer libro, *El sexo sentido*. Un proyecto que defiende la eliminación de prejuicios en lo referente al sexo y nace de su colaboración semanal en el programa de radio Atrévete en Cadena Dial.

La televisión es un medio de comunicación de carácter superficial, la imagen de una persona predomina sobre su talento. Este grave problema afecta principalmente a las mujeres, ya que parece ser que únicamente son los hombres los que ganan profesionalidad con el paso de los años. La fórmula presentadora joven y guapa junto a presentador con credibilidad es aplicable a día de hoy a cualquier cadena, incluso a la pública. Los intereses económicos dominan este sector, no hay que olvidar que hablamos de empresas y ahí la publicidad tiene un papel principal.

El caso de Tania Llasera es el claro ejemplo de chica talentosa y guapa que con el paso de los años va sufriendo cambios en su aspecto físico y ello termina expulsándola del panorama televisivo. En esta odisea, las redes sociales jugaron un papel crucial. El acoso por parte de usuarios y medios de comunicación llegaron a tales niveles que provocaron una grave crisis a Llasera, necesitando incluso terapia para superar este incidente.

Nos remontamos hasta el final del verano de 2014 para recordar uno de los casos de *body shaming* más mediáticos en España. Durante esa temporada televisiva, Tania Llasera había copresentado el *talent* musical del momento, “La Voz” en Telecinco. El concurso tuvo un gran éxito de audiencia, llegando a superar el 30% de *share* en alguna

de sus emisiones. El fenómeno televisivo arrasó en redes sociales y con ello se renovó el formato para una nueva edición el siguiente año.

Tras sus vacaciones, Llasera reapareció en un acto público y su imagen era diferente. La presentadora había ganado algunos kilos y muchos medios hicieron noticia ese aumento de peso. Las redes sociales se llenaron de comentarios muy ofensivos sobre su cambio físico y desataron todo tipo de especulaciones. Algunos periódicos digitales llegaron incluso a “justificar” ese cambio diciendo que la joven estaba embarazada¹², algo totalmente falso en ese momento.

Tania LLasera admitió que toda esta situación le sobrepasó un poco, pero aun así consiguió extraer algo positivo de la experiencia. *“Fueron unos momentos complicados. Tenía yo treinta y cinco años y en cierto modo le hice frente de la mejor manera que pude, gracias en parte a los años que llevaba de terapia. Lo llevé todo lo bien que se puede llevar... Fue un auténtico aluvión de emails y mensajes de todas partes, desde familiares y amigos que no se explicaban todo lo que se había generado, a muchos otros de gente insultándome. A estos últimos les preste la atención que se merecían, poca. Sin embargo, pese a todo lo malo, me quedo con lo bueno. El cariño de los míos en eso instantes difíciles.”* Nos comentaba la presentadora y actriz a través de varios mensajes a su cuenta de Instagram.

Fueron muchos los que se lanzaron a diagnosticar y buscar la razón del cambio de Llasera. Sus publicaciones en redes se llenaban de comentarios ofensivos que buscaban “ayudarla” a superar el problema, y todo ello mediante insultos e indicaciones de lo que debía comer o hacer. Por ejemplo, si subía la imagen de un pastel le llovían los mensajes que decían que en su estado no debía comer eso o si en un video se le veía tumbada le aconsejaban hacer ejercicio. El acoso llegó a tal punto que la propia presentadora se lanzó a responder algunos comentarios: *“Es mi cuerpo y si a mí me vale es suficiente”* o *“He dejado de fumar, lo mío tiene arreglo. Lo tuyo no.”*. Comentaba a través de su cuenta de twitter.

“Durante años tuve un tipazo sin esforzarme. No estaba a dieta, no me importaban las calorías y tenía una alimentación pésima. Vivía a base de cigarrillos, cafés y saltándome comidas. Dejé de fumar y engordé un montón. A esto hay que sumarle que tuve un problema con la tiroides, se me disparó y ahora sufro hipertiroidismo. Una enfermedad que afecta de manera directa a mi peso.” Nos explicaba Llasera las razones de su cambio físico.

Era la primera vez que un caso de *body shaming* adquiría este nivel de repercusión en España. Fueron muchos los medios que hicieron un seguimiento de esta vergonzosa situación y pocos llegaron a situarse del lado de la víctima. Se le dio voz a todos aquellos que se dedicaron a insultar, en muchos caso amparados por el anonimato de las redes sociales. Quizás lo peor no era el caso en sí, sino el ejemplo que se estaba dando a

¹² Redacción ABC. Tania Llasera desvela la razón de su sorprendente aumento de peso [Digital] Septiembre 2014, disponible en <https://www.abc.es/estilo/gente/20140919/abci-tania-llasera-peso-201409182120.html>

la sociedad. De alguna manera se estaba legitimando este tipo de acoso y con ello las mujeres estaban perdiendo otra batalla en la importante guerra por su autonomía.

“No estoy gorda, yo me veo estupenda. He engordado respecto a mi yo del pasado. Nunca voy a estar tan delgada como antes y eso a mí no me importa, pero no entiendo por qué a los demás sí.” Explicaba cómo se sentía la presentadora.

Toda esta situación supuso un cambio radical para Llasera. Había conocido los peores aspectos de ser famosa y mujer en las redes sociales y además de la forma más injusta. Críticas, burlas e insultos referidos exclusivamente a su aspecto físico y todo ello por haber ganado algunos kilos. Consciente de los peligros de estas prácticas para cualquier mujer, abrazó el movimiento *body positive*. Un modo de vida totalmente contrario al *body shaming* que busca reivindicar y visibilizar la realidad del cuerpo femenino. *“Estar gorda y tener mala salud son dos conceptos que no siempre van juntos. Tenemos que desterrar esa idea. Lo importante es estar saludable y bien con uno mismo”*.

“Me gusta sacar el máximo provecho a mi cuerpo, disfrutar de él. Se nos olvida que es algo más que una simple imagen por la que se nos juzga. Debemos pensar lo que nuestro cuerpo puede hacer por nosotros. En mi caso ha hecho dos bebés, ha dejado de fumar, hace deporte, baila y disfruta” Defiende la presentadora tras superar este conflicto.

Han pasado 5 años y a día de hoy Tania continúa recibiendo mensajes insultantes, una situación que no logra explicarse. *“Cuanto más presumo de estar bien, más se me acosa. Es algo que no entiendo”*. Pese a todo, la presentadora muestra su lado más positivo en sus perfiles sociales. Continúa luchando por un mundo en el que todas las mujeres puedan mostrar su cuerpo y sentirse orgullosas tal y como son. Una sociedad que valore la salud y el respeto por encima del físico.

“Lo importante es ser optimista y no dejarte vencer por gente a la que no le importas nada. En todos los aspectos de la vida como el trabajo, los amigos, la familia, ..., hay espacio para todos, no tenemos por qué pisarnos. Hay luz para que brillemos todos, respetémonos”.



Ana Vayón

Actriz

Ana Vayón es una actriz que ha participado en numerosos proyectos de televisión, cine y teatro. Entre su extensa preparación en diversas disciplinas artísticas destacan ser Diplomada por el Laboratorio de Teatro William Layton (2008-2011), interpretación en “Estudio del actor 135”, canto en “Espacio 77” y su participación en el taller formación e investigación sobre Trabajos de amor perdidos, por la Fundación Siglo de Oro.

En televisión se le ha podido ver en diferentes series, tanto a nivel nacional como autonómico, por ejemplo: Centro Médico de Televisión Española, Hospital Central de Telecinco o El rastro del crimen de Antena 3. Ha actuado en numerosos cortometrajes: Al filo del destino (2018), Mi tatuaje (2012), La agonía del perro (2008) o Intimidad (2004).

El teatro es su pasión, lo define como la “condensación de la vida”. Ha subido a un gran número de escenarios de diferentes teatros, interpretando una gran variedad de personas de diferentes obras dirigidas por grandes directores. En esta gran lista cabe resaltar Papel, La casa de Bernarda Alba, Historias Mínimas y El Sueño de una Noche de Verano.

Actualmente, la belleza ha adquirido una gran importancia en los currículos de cualquier mujer, ¿cómo de determinante es la belleza en el mundo de la interpretación? ¿Crees que se le presta más atención al físico que al talento interpretativo?

Las mujeres estamos sometidas al yugo de los cánones estéticos en prácticamente todos los mundos, no solo el de la interpretación. Aunque es evidente que al tratarse de un arte visual el físico y la belleza adquieren mayor relevancia. No debemos olvidar que la herramienta de trabajo de actores y actrices es su propio cuerpo, su propia cara, su propia voz. Por lo que parece lógico que se les preste atención, ya que forman parte del “talento interpretativo” de cada uno.

Lo que parece menos comprensible es que las formas, tamaños y edades de cuerpos masculinos que podemos ver en la ficción sean mucho más diversas que las de los femeninos.

Durante la pasada gala de los Premios Goya, la presentadora Silvia Abril bromeó sobre las exigencias que sufren muchas actrices a la hora de preparar un papel. Estas se centran exclusivamente en su físico. ¿Se han acostumbrado las mujeres a tener que cambiar su cuerpo por exigencias ajenas? En este caso por un trabajo.

Tina Fey y Amy Poehler (grandes cómicas americanas) decidieron elogiar en una gala de los Globos de Oro a Matthew McConaughey por haber perdido veinte kilos para el

rodaje de la película *Dallas Buyers Club*, o según sus propias palabras, “lo que las actrices llamamos prepararnos una película”.

Esta anécdota me parece muy ilustrativa de que es algo que pasa constantemente y a nivel mundial. Sí, las mujeres sufrimos constantes estímulos externos que nos invitan a pensar que nuestro cuerpo no está bien y que necesitamos modificarlo.

En el cine en general, pero sobre todo en el español, los desnudos femeninos son muy habituales en comparación con los masculinos. ¿Tiene algo de culpa este sector por la sobresexualización del cuerpo femenino?

Supongo que la sexualización del cine español está relacionada con los cuarenta años de dictadura. El “destape” surge en contraposición a tantos años de castración de los deseos y puritanismo. Pero las mujeres no estábamos incluidas en ese disfrute. Las actrices podían desnudarse, pero las espectadoras no podían admirar cuerpos de hombres. En España se acabó la dictadura, pero no hemos acabado con la visión machista del sexo.

Te hemos visto en grandes series como Hospital Central (Telecinco) o Centro Médico (Tve). Cuentas con una gran trayectoria profesional y seguro que en momento, en castings o rodajes, has sufrido algún episodio machista. ¿Nos lo contarías?

El Arte Dramático a pesar de ser una profesión que se entiende moderna, progresista, inconformista... No se libra del machismo. Las actrices tenemos menos trabajo y peores salarios.

Personalmente no he sufrido ningún caso grave de acoso sexual o machismo, pero decir que no existen es negar una evidencia.

Al trabajar directamente de cara al público estáis más expuestos en cierto modo a la crítica y a fenómenos como el body shaming. Ser actriz se ha convertido en una profesión de riesgo en las redes sociales. ¿Cómo ves toda esta situación?

Las redes sociales han cambiado radicalmente nuestra manera de comunicarnos. Ahora podemos hacer llegar nuestra opinión y comentarios a personas que antes nos eran inaccesibles. Para los “famosos” eso tiene un alto coste, porque entiendo que debe ser agotador. Especialmente para las mujeres a las que se critica por estar gordas, por estar delgadas, por maquillarse mucho, por mostrarse demasiado naturales, por vestir con poca ropa, por cubrirse el cuerpo... Atacarnos a través del físico es un arma que el patriarcado siempre ha utilizado, simplemente ahora tiene una herramienta de difusión más grande.

En el mundo de la interpretación existen grandes diferencias salariales entre géneros. A ello hay que sumar el trabajo por mantenerse bellas durante todo el tiempo, en alfombras rojas, presentaciones o festivales. Además el tiempo parece que solo el afecta a ellas. ¿Crees que ser actriz es más complicado para una mujer que un hombre?

Ser actriz es más difícil que ser actor. Ellos tienen más trabajo, más papeles protagonistas y salarios más altos. Lo que curiosamente se parece mucho a cómo funciona en general nuestra sociedad, con los hombres liderando, ocupando el espacio público y ganando más dinero.

Ser actriz con respecto a ser actor es especialmente más difícil a partir de que se considere que eres “mayor”, que suele ser a partir de los cuarenta años. Para los hombres las limitaciones de edad son mucho más flexibles, mientras que hay pocas representaciones de las mujeres mayores en los medios de comunicación. Cuesta imaginar a una señora mayor presentando un informativo, mientras que vemos con total naturalidad a hombres periodistas de edad avanzada hacerlo.

El mundo del cine y la televisión son dos minas de oros para el debate público. Para ello cuentan con la ayuda de revistas, programas especializados y las redes sociales. ¿Cómo afecta esa presión a las actrices?

Creo que el debate público y la crítica especializada son dos cosas bien diferentes. Aunque el trabajo que realizamos es muy personal y está directamente ligado a nuestro cuerpo y a nuestras emociones; no es lo mismo que hablen sobre tu interpretación que sobre ti misma y tus opiniones o acciones fuera del escenario o el set de rodaje.

Personalmente no puedo comentar mucho sobre esta cuestión, el ser una actriz muy poco conocida me permite llevar una vida totalmente normal, sin sentirme observada ni tener que reflejar una imagen impuesta.

¿Qué consejos le darías a todas aquellas chicas que están formándose para ser actrices?

Les aconsejaría que consuman mucha ficción, que vayan mucho al teatro, que vean mucho cine y muchas series. No es necesario que todo sea “bueno”, para poder desarrollar un espíritu crítico y aprender hay que mirar mucho. También es importante abrir los ojos a la vida más allá de las pantallas a lo que pasa en la calle, en el autobús, en los bares. El teatro es una condensación de la vida, no se puede representar algo que se desconoce.

Body Shaming

La crítica a la belleza

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos percibido no encajar en un grupo, pensado que no estamos en el lugar adecuado o incluso, nos hemos sentido infravalorados hasta por nosotros mismos. El problema surge cuando la única explicación a todo ello son aspectos frívolos, de poca importancia, como el pelo, la cara, el cuerpo o la ropa. Nuestro aspecto físico determinará nuestra posición en la sociedad y esta, se encargará de sacar a relucir nuestras vergüenzas al no cumplir con los estándares de belleza.

Brito Saavedra, Álvaro

Belleza, ¿qué es? Platón, desde un punto de vista metafísico y objetivista, definía la belleza en su obra *Hippias Mayor* como una idea que al relacionarse con las cosas sensibles adquiriría la cualidad de deseado. El diseñador francés, Christian Dior, creía que la belleza era más bien una actitud, “el entusiasmo por vivir”; mientras que la pintora Frida Kahlo relacionaba este concepto con los espejismos, al igual que la falsedad, ya que más tarde o más temprano terminarían descubriendo nuestro interior.

Consultando el diccionario de la Real Academia Española observamos diferentes acepciones en referencia a la palabra belleza, pero entre ellas destaca la siguiente: ‘Belleza: f. Persona o cosa notable por su hermosura’. Una definición bastante simple y sencilla si tenemos en cuenta el notable peso que este concepto ha tenido, y continúa teniendo, a lo largo de la historia sobre aspectos como la política, la economía o la cultura.

La belleza es algo más que una cualidad. Naomi Wolf, con tintes reivindicativos, defendía que se trataba de “un conjunto de ficciones sociales mediante las cuales se les atribuye un valor a una persona u objeto, originándose así una jerarquía vertical en función de unas pautas físicas impuestas por la cultura del momento”. En otras palabras, se trata de un sistema monetario semejante al patrón del oro, en el que cada uno tiene su valor sujeto a variaciones en el tiempo según índices de precios o modas.

La sociedad hiperconectada en la que vivimos actualmente desprecia todo aquello que está fuera de los cánones establecidos, donde las primeras impresiones, marcadas por la apariencia física de una persona, determinan su valor y potencial. Albert Einstein decía que “es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio”, y tenía razón. Cuando vemos a una persona obesa, seguro que muchos pensamos en su salud y nos nace la imperante necesidad de “aconsejarle” sobre su físico, convencidos de que “es por su bien”. Sin embargo, tenemos que tener algo muy claro, la obesidad no es sana, pero tampoco lo es

la obsesión de criticar a los demás. Lamentablemente luchamos por encajar en una sociedad que impone sus requisitos de belleza y por capricho toca sufrir.

En lo que a negocios se refiere, la pornografía se ha convertido en uno de los más fructíferos en el ámbito de la comunicación. La explotación sexual de la imagen, especialmente de la mujer, y su cosificación como objeto de deseo no son nuevas, prueba de ello es el arte. A finales de la Revolución Industrial y gracias en gran medida a los avances tecnológicos de la producción en serie, este fenómeno tuvo un punto de inflexión que marcó un antes y un después en la venta física de la mujer. En la década de 1840 toman las primeras fotografías de prostitutas desnudas con la intención de su comercialización, algo que inspiró al mundo de la publicidad. De esta manera comienza la instalación en la sociedad del concepto actual de belleza, ayudado por el bombardeo continuo de imágenes de todo tipo de mujeres bellas, desde copias de obras de arte clásicas, pasando por revistas inundadas de “bellezas” del mundo social, hasta llegar a las redes sociales donde las *influencers* cotizan al *like*.

Esta situación no refleja la apariencia de las mujeres. Ellas no son objetos cambiables y desechables, es decir, muestra la conducta dominante de la época. Las mujeres ricas, educadas y liberales del primer mundo nunca han tenido a su alcance tantas libertades como a día de hoy. Sin embargo, existe una falsa sensación de libertad en la calle. Asuntos triviales, sin importancia, como aquellos relacionados con el aspecto físico, el cuerpo, la cara o el peso constituyen lo que Naomi Wolf denomina “Mito de la Belleza”. Una ficción social semejante a la supervisión maternal en la infancia o la relación entre trabajo femenino y actividades laboriosas y repetitivas, como por ejemplo la costura. Todas ellas creadas con el objetivo de canalizar la energía e inteligencia femeninas en actividades inofensivas. De esta manera la belleza se convierte en un mecanismo de vergüenza y sentimiento de culpa que atenta contra la libertad de la mujer.

El mito llega a apoderarse del cuerpo femenino, la mujer no tiene capacidad de decisión. Lucy Stone, una de las activistas más importantes de la primera ola del feminismo, condenaba esta situación y creía que “tener derecho al voto, a la propiedad y demás, significa muy poco si no puedes mantener tu cuerpo y su disponibilidad como un derecho absoluto”. Curioso que siglos más tarde las mujeres hayan conseguido total o parcialmente alguno de estos derechos, pero en lo referente a la belleza se siguen mostrando vulnerables y pendientes de la aprobación ajena.

Con la irrupción en el día a día de las redes sociales y las *fan page* de diversas *celebrities*, especialmente de aquellas mujeres que han conseguido atesorar un cierto peso en la sociedad, nace un nuevo mecanismo cuyo objetivo es la perpetuidad del mito de la belleza, el *body shaming*. Esta tendencia, conocida en España como “cuerpo avergonzado”, consiste en la realización de comentarios negativos sobre el cuerpo de una persona en función a unos estándares de belleza creados por la sociedad del momento. Críticas, agresiones y burlas a mujeres y hombres que son juzgados por cualquier rasgo de su físico diferente y condenados a la vergüenza.

Haters, trolls o "body shamers" son los nombres que reciben las personas que tienen la curiosa necesidad de resaltar mediante mensajes públicos o privados en las redes sociales las cualidades externas de un individuo, siendo estas a su entender negativas, con el único objetivo de ridiculizarles y hacerles sentir mal. Este tipo de sujetos, en su mayoría anónimos, se creen con el derecho a insultar y descalificar amparándose en el "sólo doy mi opinión", cuestionando la salud, el atractivo y la valía de las personas basándose exclusivamente en su cuerpo.

Una de las principales fortalezas de esta técnica es su viralidad. Aprovechándose de la fama del personaje criticado, el comentario llega rápidamente a millones de personas aumentando exponencialmente el nivel de vergüenza que llega a sufrir la víctima y convirtiendo estas acciones en algo cotidiano y habitual. De esta manera, este tipo de comentarios llega a la calle, afectando especialmente a las mujeres con el fin de controlar sus cuerpos y así controlar su totalidad. Cabe recalcar que no se trata de un fenómeno exclusivamente sufrido por famosos, sino que afecta a todo el mundo.

En la actualidad, materialmente la mujer es más fuerte que nunca y por ello los ataques se centran en aspectos psicológicos. Estamos expuestos a millones de imágenes del cuerpo normativo, creando una fantasía sexual colectiva fomentada por diversos sectores sociales como la industria dietética, cosmética, cirugía plástica e industria pornográfica entre otros. El nivel de presión es tal que con el paso del tiempo se crean nuevos estereotipos y complejos para garantizar la continuidad del ciclo, como por ejemplo la estética genital femenina. Toda esta estructura está sostenida por la concepción de la belleza como imperativo consumista, destruyendo a la mujer físicamente y debilitándola psicológicamente.

Nos remontamos hasta el final del verano de 2014 para recordar uno de los casos de *body shaming* con mayor repercusión en España. Durante esa temporada televisiva, la conocida presentadora Tania Llasera se encontraba en uno de sus mejores momentos profesionales y gozaba de gran popularidad. Tras sus vacaciones reapareció en un acto público y su imagen era diferente a la habitual. La presentadora había ganado algunos kilos y este cambio físico dio pie a un tsunami de comentarios ofensivos que inundaron redes sociales, revistas y espacios de televisión.

La situación era insostenible. "Fue un auténtico aluvión de emails y mensajes de todas partes, desde familiares y amigos que no se explicaban todo lo que se había generado, a muchos otros de gente insultándome por haber ganado unos kilos", nos comentaba Llasera. Sus publicaciones en redes se llenaban de comentarios insultantes sobre su aspecto e incluso algunos se permitían la licencia de dar consejos para indicarle el camino de vuelta a los estándares de belleza. Por ejemplo, si subía la imagen de un pastel le llovían los mensajes que decían que en su estado no debía comer eso; en videos donde se le veía tumbada le aconsejaban hacer ejercicio.

En todo el conflicto los medios se dedicaron a caldear el ambiente, desatando todo tipo de especulaciones. Algunos periódicos digitales llegaron incluso a justificar ese cambio diciendo que estaba embarazada, algo totalmente falso en ese momento. Para intentar

poner punto final a toda esa vorágine, la presentadora tuvo que dar explicaciones de su aumento de peso, lo cual nos demuestra que actualmente el cuerpo se ha convertido en una prisión para la mujer.

Los años han pasado y Llasera continúa recibiendo mensajes y comentarios. Raro es el mes que no salte una “fake news” sobre su peso. Su situación laboral es diferente, ha dejado a un lado la televisión a nivel nacional y se encuentra centrada en el contenido de plataformas digitales. Respecto a su modo de vida, lo tiene muy claro: cuando piensa en su cuerpo, piensa en oportunidades, en lo que este puede hacer por ti y no al contrario.

Lo importante es ser optimista y no dejarte vencer por gente a la que no le importas nada. En todos los aspectos de la vida como el trabajo, los amigos, la familia,..., hay espacio para todos, no tenemos por qué pisarnos. Hay luz para que brillemos todos, respetémonos, recalca Llasera.

Belleza y sociedad

Vivimos en una sociedad que tiende a normalizar. Lo que ayer nos parecía grotesco, hoy forma parte de nuestro folclore tras su uso constante. Comportamientos nocivos que con el paso del tiempo tendemos a aceptar con el peligro que muchos de ellos generan a la integridad física y mental de sectores de la población. Hablamos de conductas cotidianas que atentan contra la mujer, centrándose únicamente en su cuerpo, como por ejemplo: hacer comentarios sexuales sobre ellas, silbarles, pitarles con el coche, sexualizar su imagen en medios de comunicación o mirarles fijamente o de manera lasciva. Estas y otras acciones similares contribuyen a la sobreexposición del físico femenino.

Seguro que a muchas mujeres les ha pasado, ir andando por la calle y recibir un comentario por parte de un extraño haciendo alusión a alguna característica física. ¿A quién no le gusta que le digan cosas bonitas? Si lo analizamos desde el punto de vista comunicativo tenemos a dos actores, emisor y receptor, a los cuales no les une ninguna relación, ni tan siquiera la intención de esta. El mensaje, en la inmensa mayoría de ocasiones, hace referencia de manera directa o indirecta al cuerpo femenino y no a otras cualidades. Todo ello en un contexto público y con el resultado de un silencio por parte del receptor. Este fenómeno es el piropo, una práctica más propia de otros tiempos, pero que sigue vigente y muy aceptada en España.

El mundo evoluciona y con él lo hacen las diferentes manifestaciones machistas que buscan perpetuar la supremacía del hombre. Lo que ayer era un comentario en la calle, hoy es un juicio gratuito en la red sobre el físico de una persona, fenómeno conocido como *body shaming*. Muchas mujeres, famosas o no, ven como cada día sus publicaciones se llenan de comentarios negativos en referencia a su cuerpo, su pelo, su ropa o el maquillaje que llevan. Aportaciones que solo buscan la discriminación, cosificación y humillación simplemente por su aspecto.

Todos hemos sufrido body shaming. Los gordos porque estamos gordos y por favor qué asco y los delgados porque les hace falta un bocadillo. En las redes sociales es más sencillo que nunca hacer comentarios sobre otras personas. Con la excusa de “si te

expones, te expones para lo bueno y para lo malo” se llega a faltar el respeto y a insultar a la gente con toda la naturalidad del mundo. Yo no puedo controlar lo que hacen los demás, pero sí puedo controlar cómo me afecta, y en el 98% de los casos es cero. Defiende la *influencer* Beatriz Cepeda.

Cepeda, creadora del popular personaje *Perra de Satán*, realiza una defensa férrea de los valores que fomentan el amor propio. Todo a través de sus redes sociales con un lenguaje cargado de ironía y naturalidad. Para ella, la belleza siempre ha sido un símbolo de riqueza, de poder y estatus. Los que tenían tiempo y dinero para ser guapos eran los ricos y los personajes destacados en sociedad. Estar guapos y estar bien es una manera de demostrar a los demás que podemos estar guapos y estar bien. La gordura o cualquier otra cosa que se salga de la norma es un fracaso ante la sociedad.

La situación que vivimos ahora es algo más complicada que una tiranía. El sistema que rige la sociedad actual está basado en la esclavitud, pero aceptando ser esclavas con gusto. En un cierto grado las mujeres se ven obligadas a ir, por ejemplo, a la peluquería para evitar ser criticadas por la sociedad, siendo esta experiencia para ellas un mero trámite para estar bien vistas.

Yo disfruto yendo a la peluquería, disfruto el día que me maquillo, disfruto el día que estreno un vestido... Esas “cosas” me hacen sentir bien. Lo bueno es que muchas mujeres, entre las que me incluyo, han podido liberarse de todas estas cosas para luego volver a ellas por decisión propia. Es decir, yo voy a la peluquería, pero porque quiero, porque me gusta y porque me hace sentir bien. Señala Beatriz Cepeda al creer que ese conformismo al que han llevado a las mujeres es un gran error.

Una muestra más sobre la cosificación que sufren las mujeres en el espacio virtual la encontramos en la política de desnudos de la plataforma Facebook. A principios de año, el *social network* modificó sus criterios para la eliminación de contenido, calificando las imágenes de pechos femeninos en los que se muestran los pezones como inapropiadas. La calificación varía en función del género de la persona a la que pertenece esa parte de la anatomía, es decir, los hombres sí pueden mostrar sus pezones. Sin embargo, se realizan algunas excepciones como el caso de las fotografías protestas, aquellas en las que se muestran cicatrices de mastectomías o las imágenes de mujeres amamantando a sus bebés.

Detrás de todas estas prohibiciones se esconde la sobresexualización del cuerpo femenino, que convierte a la mujer en un juguete con fines sexuales. La respuesta de determinados sectores no se ha hecho esperar. Ante esta situación de injusticia y desigualdad, han surgido en las redes movimientos igualitarios centrados en la doble moral respecto a la censura de los pechos femeninos como por ejemplo *#FreetheNipple*.

Este tipo de agresiones a la apariencia física del sexo femenino atentan gravemente contra la libertad de las mujeres. La filósofa Martha Nussbaum definía la cosificación como la acción de “tratar como cosa algo que realmente no es un objeto, sino que es, en realidad, un ser humano”. Es incompatible ser libre siendo considerado un mero objeto sexual. Una dramática situación causada por la exposición constante a imágenes

sexualizadas de cuerpos femeninos, o de partes de este, por medio no solamente de la pornografía, sino de películas, anuncios o revistas.

Las mujeres son definidas, evaluadas y tratadas de manera negativa en función de su físico con más frecuencia que los hombres, ello es innegable. Pensemos por ejemplo en algo tan insignificante como son las canas del pelo. Mientras que a una mujer la convierte en una descuidada, al hombre lo transforma en un “interesante madurito”. Pese a ello, son muchos los que sufren los efectos del *body shaming*, aunque con una gran diferencia. En este caso, los comentarios no se centran en cuestiones físicas, sino en cuestiones relacionadas con sus conductas y actitudes. En esta sociedad los hombres tienen que ser hombres y no pueden mostrar sus emociones, no deben preocuparse por cuestiones estéticas y les está prohibido trabajar en el hogar, a no ser que sean tareas de bricolaje. En otras palabras, no pueden comportarse como mujeres y si incumplen estas normas se les acusará de ser femeninos, atentando contra uno de los bienes más importantes de esta cultura, la masculinidad.

No todos viven de la misma manera la cosificación, pero sí podemos concluir que este fenómeno ocasiona graves problemas de salud mental. Entre esas enfermedades destacan la depresión, desórdenes alimentarios, vergüenza corporal, abuso de sustancias y disfunciones sexuales, a lo que habría que sumar la auto-cosificación. Un trastorno que afecta directamente a la calidad de vida de estas personas ya que se ven a sí mismas como un objeto o conjunto de partes de un cuerpo. El qué dirán los demás y cómo serán tratadas determinarán sus acciones y pensamientos.

Belleza y salud

La belleza se ha convertido en un estigma social para las mujeres. Cada vez son más las que sufren algún trastorno relacionado con la salud mental o las que deciden someterse a cirugías estéticas como respuesta a la vergüenza y auto desprecio que sienten ante el acoso, la discriminación o el rechazo de esta sociedad. La búsqueda por encajar y la exigencia personal de muchas para alcanzar requisitos y cánones estéticos imposibles se convierten en odio hacia su propio cuerpo, teniendo repercusión sobre este, tanto física como mentalmente.

Los estereotipos sociales de género son una simplificación que prueba la existencia de una macro estructura machista que controla la sociedad actual. Esta serie de creencias y expectativas marcan las diferencias entre dos grupos, hombres y mujeres. Gracias a esta red, el cuerpo femenino ha sido transformado en un cuerpo ideológico, personificando mitos y prácticas culturales. Por este motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala en su informe “Las mujeres y la salud: los datos de hoy, la agenda de mañana” que el género es un factor determinante en la salud mental de las personas. Depresión, ansiedad, trastornos alimenticios o quejas somáticas se han convertido en estereotipos femeninos. Según cifras del estudio de la OMS, una de cada tres personas en el mundo padece este tipo de enfermedades en algún momento de su vida, siendo en su mayoría mujeres.

Hemos dejado atrás el capitalismo de producción para pasar al de consumo, el cual refuerza la idea de que en el cuerpo se reflejan los signos de éxito y belleza. El ideal femenino es débil, enfermizo e infantil, mientras que el masculino es fuerte, sano y potente. La existencia de diferencias sociales discriminatorias entre ellos y ellas tienen efectos negativos en la salud de aquellas personas que las sufren. Sean estereotipos, prejuicios o creencias, hablamos de factores que complican el papel que desempeña la mujer en el trabajo formal, el reparto de las labores en el hogar o los roles sociales.

A día de hoy, una mujer a partir de los 16 años, independientemente de su estrato social, tiene una peor percepción de su salud. Una situación que no tiene explicación biológica, pero es atribuible a las condiciones sociales de género que crean una situación injusta, innecesaria y evitable. En España los riesgos a sufrir un trastorno mental se igualan entre mujeres y hombres en la infancia, la etapa con menor exposición social y por tanto una escasa relación con medios de comunicación y redes sociales. En el lado contrario están las chicas adolescentes, quienes debido al uso de la tecnología y su pensamiento crítico en desarrollo, se muestran más vulnerables a ser bombardeadas por cualquier ideología.

Si hablamos de publicaciones en las redes sociales, aun contando con políticas reguladoras de contenidos que podrían resultar ofensivos o dañinos, abundan los anuncios de pastillas para adelgazar, modelos promocionando sus métodos “saludables” para obtener un cuerpo *fit*, páginas vendiendo sus productos *lights*, gimnasios mostrando sus rutinas de ejercicios y mil ejemplos más. A todo ello habría que sumarle los comentarios negativos en referencia a cuestiones físicas que gran parte de los usuarios realizan sobre personas ajenas y en la mayoría de los casos no han pedido su opinión. Lanzarse a diagnosticar supuestos desórdenes alimentarios por Instagram o cualquier otra red es peligroso aun contando con titulación médica.

De esta manera se crean en las personas un ideal de vida y cuerpo socialmente considerado perfecto y al que todo el mundo aspira. La globalización en este caso ha jugado en contra. La pretensión es sencilla, las mujeres de todo el planeta deben buscar lo mismo: ser delgada, alta y estar tonificada. Se trata de un prototipo hecho a medida de las ciudades europeas y norteamericanas sin atender ni representar al resto del mundo.

Adriana Ortiz, Psicoanalista especializada en Psicología del Deporte, acuñó el término “cuerpo virtual” en referencia a la construcción de perfiles en redes sociales basados en la ilusión de la perfección y no en la realidad. Fabricamos una imagen a través de fotografías retocadas para que resalten nuestras virtudes y disimulen nuestros defectos. De esta manera la presión por la belleza es doble, debemos estar impecables tanto en la realidad como en las redes.

La perfección es la enfermedad de la época. Nunca es suficiente para una mujer si se habla de belleza. Su cuerpo no le pertenece, ni tan siquiera lo más íntimo. El cometido de las mujeres es servir a los demás. Afirma Ortiz al señalar el origen en este conflicto que trasciende lo estético.

La fabricación de estos hologramas para perfiles sociales están basados en modas y cánones temporales que aspiramos a cumplir a cualquier precio. Es una presión social constante que puede derivar en serios problemas, consiguiendo alterar la concepción que tenemos de nuestro propio cuerpo. Llegamos a nivel en el que no somos conscientes de nuestro estado y ello puede derivar en trastornos muy serios como la anorexia o la bulimia.

Ante este conflicto solo nos queda adueñarnos de nuestro cuerpo, como defiende Adriana Ortiz. Ser nuestros propios dueños y tomar las decisiones que queramos en cada momento. Debemos pasar de objeto de deseo a sujetos que desean. Tenemos que romper las barreras que nos mantienen cautivos de los roles asignados a su género.

La situación en este punto es insostenible. Ellas están desterradas a un ambiente de insatisfacción y frustración corporal que las perseguirá durante toda sus vidas. El problema surge cuando todos estos factores chocan con situaciones de baja autoestima o de auto cosificación, pudiendo generarse trastornos mentales como los alimentarios. Estas conductas enfermizas son ocasionadas por diferentes elementos como las dificultades emocionales y de personalidad, presiones sociales, obsesiones y sensibilidad genética o biológica. Hablamos de la anorexia y de la bulimia, afecciones que se ceban especialmente con chicas jóvenes de entre 16 y 25 años, y se caracterizan por: una preocupación insana de la comida, acciones por evitar la subida de peso y la auto exigencia. Ser delgado en esta sociedad va relacionado con el prestigio social y sexual, elegancia, belleza, juventud e higiene. La delgadez se ha convertido en un fin en sí mismo, en muchos casos con un alto precio.

Con el paso de los años se catalogan nuevas alteraciones, conductas obsesivas que nacen con el objetivo de alcanzar la belleza inspirada en la extrema delgadez. Un ejemplo sería la ortorexia, la obsesión por la comida sana hasta un nivel patológico. En este caso, el afectado pretende mejorar su salud y aspecto físico mediante una dieta que acaba convirtiéndose en el centro de su vida. A diferencia de otros trastornos el problema no reside en la cantidad, sino en la calidad de la comida. Producto de esta preocupación, las relaciones sociales y afectivas del sujeto se ven afectadas y a ello hay que sumarle diferentes deficiencias alimentarias.

El ideal del cuerpo femenino se ha sometido a grandes cambios a través del tiempo, personificando las necesidades, deseos y creencias de cada época, acarreado un sinfín de plagas que han devorado a las mujeres. La autonomía, la independencia, el nivel cultural y la participación en la vida pública son las armas de protección para luchar contra esta lacra.

Belleza y trabajo

Mujer y trabajo remunerado son dos conceptos que no han casado del todo bien a lo largo de la historia. La materialización de presiones sociales mediante mecanismos como las diferencias salariales por razones de sexo, las incompatibilidades con la vida familiar o los problemas de la conservación del empleo a raíz de un embarazo, buscan

perpetuar la hegemonía del poder masculino. En esta agotadora lucha por abrirse un hueco en el despiadado mundo laboral, la belleza es utilizada como arma contra la mujer. Con esta herramienta no solo se dificulta la obtención de un puesto de trabajo, sino que además se merman todas las posibilidades de ascenso, perpetuando el ya famoso techo de cristal.

A medida que ellas van atesorando poder, nacen nuevas estrategias que buscan minar sus fuerzas, tanto física como mentalmente, haciendo que muchas abandonen la lucha cayendo en el conformismo. Con la incorporación de la mujer al mundo laboral, la belleza dejó de ser una forma simbólica monetaria para ser literalmente dinero. El físico femenino juega un papel crucial en su futuro profesional, llegando incluso a determinar su salario. Según las noticias de la BBC en su versión internacional, a día de hoy, las únicas profesiones en las que ellas ganan más que ellos son la de prostituta y modelo. Trabajos estrechamente relacionados con la imagen y el concepto actual de belleza.

Las mujeres han trabajado a lo largo de toda la historia, ya sea en el hogar o fuera de este, con o sin salario. En este gran desafío, la Segunda Guerra Mundial supone un punto de inflexión. Durante aquellos años, ante la falta de mano de obra masculina, son ellas las que se encargan de ciertas labores reservadas hasta aquel momento para los hombres. Se consigue pasar de ser simples complementos adquiridos con el matrimonio a una fuente de ingresos familiar. Comienza así la conquista femenina de sectores como el financiero, político, legal o médico. Ámbitos que a día de hoy siguen monopolizando ellos, mostrando un trato discriminatorio al sexo que suma algo más de la mitad de la población mundial.

En la búsqueda de un empleo es innegable que una buena presencia son puntos a favor en una entrevista de trabajo. No obstante, en el ámbito femenino cobra una mayor importancia, hasta el punto de ser un requisito imprescindible a la hora de optar a trabajos de cara al público. ¿Cuántas veces hemos escuchado eso de “eres muy guapa, deberías poner tu foto en el currículum” o “ponte un buen escote para la entrevista”? Nuestra cultura nos deja muy claro que en este tipo de situaciones el físico femenino es el elemento fundamental, despreciando otras cualidades como la personalidad o la inteligencia.

El atractivo es un fenómeno natural que juega un papel crucial en la mayoría de las contrataciones y marcará el futuro de muchas carreras profesionales. Sin embargo, estos comentarios pueden ser similares con un protagonista masculino, por ejemplo: “aféitate y ponte un traje para la entrevista”. Pese a las similitudes en las formas, existe una gran diferencia en el contenido del mensaje. El candidato debe mostrarse serio y formal, dando imagen de profesionalidad ya que su caso está regido por la meritocracia y su físico no afecta en exceso.

La discriminación por motivos de belleza se ha hecho necesaria a causa de los logros conseguidos por las mujeres. Ellas han ido acaparando más y más poder social, político y económico. El mito crea la necesidad de tener un físico envidiable que te abra puertas en el sector laboral mediante la inversión de tiempo y dinero en el culto al cuerpo. Se

trata de una nueva carga material capaz de absorber el exceso de energía y dinero, ocasionando dependencias económicas y mermando la confianza de estas personas. De esta manera, las mujeres tendrían tres turnos de trabajo al día: el trabajo por el que recibe un salario, el trabajo del hogar y el trabajo por mantener su belleza. Con esta intensa jornada laboral se consigue su agotamiento físico y psicológico, evitando cualquier tipo de rebelión, lucha o reflexión que atente contra el sistema.

En el sector de la comunicación, la apariencia física de una presentadora o reportera está por encima de una buena dicción o su experiencia. Observando los informativos de las cadenas nacionales podemos contemplar un mismo patrón: el presentador con experiencia demostrable mediante sus arrugas, flacidez y pelo gris, y a su lado la joven presentadora que resalta por cumplir los cánones estéticos. A diferencia de las cualidades intelectuales, las exigidas a las mujeres son fácilmente clonables y con ello su sustitución es más fácil. En conclusión, la veteranía femenina no significa mayor experiencia, sino desgaste. Tristemente, la mujer periodista que discrepa en el actual concepto de belleza es invisible y por ello queda fuera de pantalla.

El mundo de la interpretación es otro de los sectores laborales sometidos al yugo de los cánones estéticos. Al tratarse de un arte visual, no es extraño pesar que el físico y la belleza adquieren una mayor relevancia. No debemos olvidar que la herramienta de trabajo de actores y actrices es su cuerpo, cara y voz. Unas herramientas que en muchas ocasiones tienen más relevancia que el propio talento interpretativo. Sin embargo, la diferencia de trato entre géneros es alarmante. Las formas, tamaños y edades de cuerpos masculinos que podemos ver en la ficción son mucho más diversas que las de los femeninos, lo cual evidencia la presión a la que están sometidas las mujeres en este ámbito laboral.

Ana Vayón es una actriz que ha participado en numerosos proyectos de televisión, cine y teatro. Su visión sobre la posición de la mujer en el mundo de la interpretación es bastante desalentadora. “Ser actriz es más difícil que ser actor. Ellos tienen más trabajo, más papeles protagonistas y salarios más altos”. Esta reflexión es aplicable a cualquier ámbito laboral, los hombres lideran la sociedad, ocupando el espacio público y ganando más dinero.

La sociedad evoluciona, lo que hoy nos parece bello no lo será dentro de veinte años. Solo hay que volver la vista atrás para contemplar horrorizados lo “correcto estéticamente” de la época. Sin embargo lo que se ha mantenido a lo largo de la historia es el estatus que otorga la belleza. Estar dentro de los cánones del momento nos puede facilitar en muchos aspectos la vida.

El nacimiento de movimientos como el *body positive* o *#MeToo*, que buscan el empoderamiento de las mujeres, va poco a poco instalándose en la cultura. Hace unos años era extremadamente difícil encontrar ropa de tallas grandes en cualquier centro comercial para una mujer o ver desfilar a una modelo *curvy* en las principales pasarelas de moda. Con educación y trabajo todo es posible, incluso derrotar al mito de la belleza.

FOTOGRAFÍAS

Las fotografías seleccionadas para completar el reportaje son imágenes de diferentes cuadros de gran relevancia en el mundo del arte. Todos tienen algo en común y es la representación de la “belleza femenina” de sus épocas. Cabe destacar el carácter machista de este sector, ya que todas las obras más prestigiosas de la pintura clásica tienen como autor a un hombre. Los derechos de autor han prescrito.

	Nombre	Autor	Año
Fotografía 1	La Gioconda	Leonardo da Vinci	1503-1519
Fotografía 2	Joven en blanco	Vincent van Gogh	1890
Fotografía 3	Las señoritas de Avignon	Pablo Picasso	1907
Fotografía 4	La joven de la perla	Johannes Vermeer	1665
Fotografía 5	El nacimiento de Venus	Sandro Botticelli	1486
Fotografía 6	Mujer delante de una ventana	Fernando Botero	1990
Fotografía 7	La Venus del espejo	Velázquez	1647
Fotografía 8	La Libertad guiando al pueblo	Eugène Delacroix	1830



