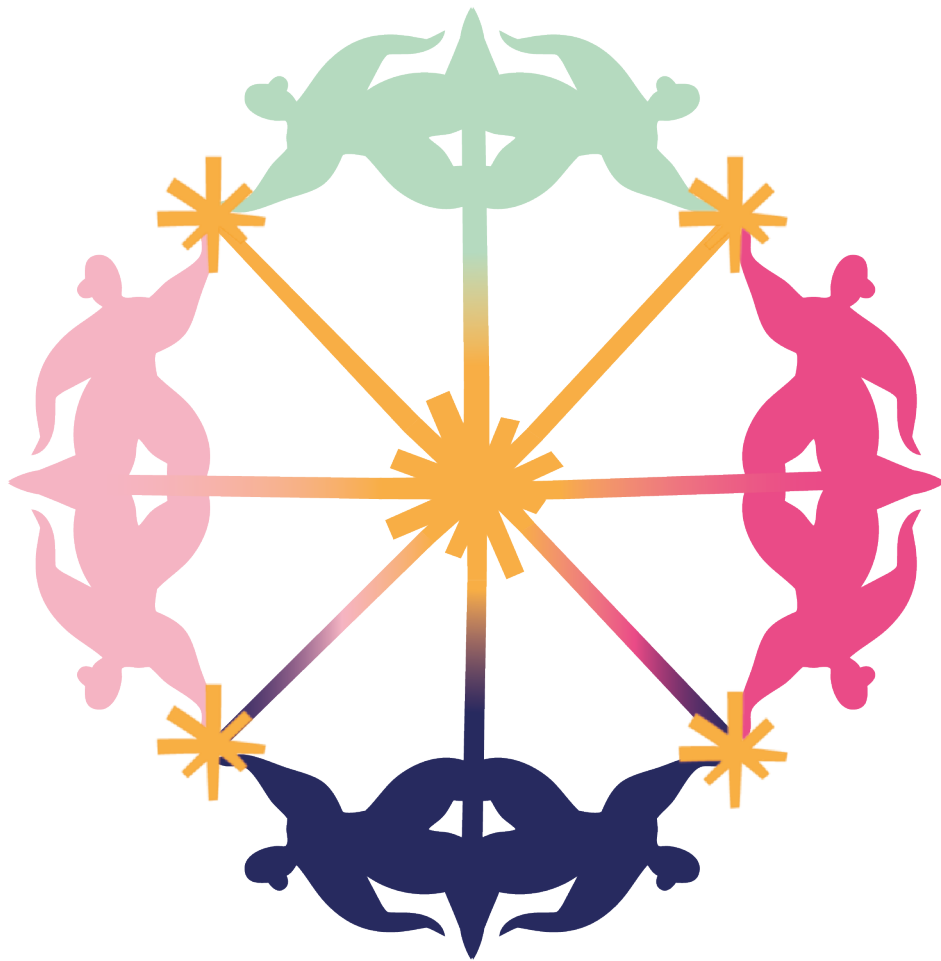


# OWN IT

Microaprendizaje para la Liberación Corporal en el trabajo juvenil



BODY  LIBERATION



# INFORMACIÓN EDITORIAL

**Título:** Own It, Microaprendizaje para la Liberación Corporal en el trabajo juvenil.

**Autoras:** Aga Byrczek, Kamila Lenczewska, Ieva Miltina

**Diseño gráfico:** Arabella Sansegundo Mulero

**Traducción:** Joy Vázquez

## AVISO DE DETONANTE

En nuestro vocabulario cotidiano, utilizamos la palabra «gord@» como un término descriptivo neutro, sin ninguna intención de avergonzar, ofender o discriminar a las personas con diferentes tamaños de cuerpo. Al normalizar esta palabra, podemos quitar poder a quienes la utilizan para hacer daño a los demás.

Este manual trata temas delicados relacionados con el tamaño corporal, el peso y la salud mental. Algunos contenidos pueden resultar desencadenantes o ser angustiosos para determinados lectores. Si tienes problemas con alguno de estos temas, considera la posibilidad de buscar ayuda de un profesional cualificado.









Esta publicación se ha elaborado en el marco de un proyecto financiado por Erasmus+ Microlearning for Body Liberation, contrato nº 2024-1-LV02-KA210-YOU-000247374. Los puntos de vista y opiniones expresados son las de las autoras y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia de Programas Internacionales para la Juventud en Letonia (JSPA). Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Licencia Creative Commons CC BY-NC-SA



Esta licencia permite a otros remezclar, adaptar y crear a partir de esta obra sin fines comerciales, siempre y cuando te atribuyan a ti el mérito y licencien sus nuevas creaciones bajo los mismos términos

# Indice

-  **Introducción** pag 3  
Acerca del Manual pag 5
-  **Parte 1:** pag 6– 9
  - Comprender la liberación del cuerpo pag 6
  - Grupos Destinatarios pag 7
  - Una Perspectiva Importante pag 8
  - Sub-groups Gente Gord@ pag 9
-  **Parte 2:** pag 10 – 15
  - ¿Por qué trabajar contra el estigma del peso para lograr la liberación corporal? pag 10
  - Estereotipos y exclusión pag 10
  - Narrativas perjudiciales y falta de representatación pag 12
  - La perspectiva del trabajo con jóvenes pag 14
-  **Parte 3:** pag 16 – 35
  - Nuestra visión compartida: Qué queremos y cómo conseguirlo pag 16
  - De Concienciación a Acción pag 19
  - Microaprendizaje para la liberación corporal pag 20
  - Prácticas inclusivas para la liberación del cuerpo pag 28
  - Micro-Activismo pag 29
  - Lenguaje inclusivo: Una herramienta para el cambio pag 30
  - NFE Activities pag 30
-  **Glosario** pag 36 – 38
-  **Contacto & Comentarios** pag 39

# Introducción

En los últimos años, la forma y el tamaño del cuerpo han recibido cada vez más atención como factor social que influye significativamente en la vida y el bienestar de jóvenes y adultos. Si miramos hacia dentro, la mayoría de nosotros podemos recordar momentos en los que nos hemos sentido avergonzados de nuestro cuerpo natural. Este sentimiento de insuficiencia nos lleva a una reflexión más profunda, en la que a menudo nos damos cuenta de que esta idea nos ha sido impuesta externamente y luego la hemos interiorizado. Entonces, ¿cómo podemos, como trabajador@s juveniles, activistas, educador@s y simples curios@s, romper estas barreras, comprender sus raíces y crear un entorno que dé espacio a los demás para que se apoyen en su yo auténtico, fomentando una experiencia vital más sana?

Para nosotras, como representantes de Body Liberation Network, este manual es uno de los primeros pasos para responder a estas preguntas. Trabajando en la liberación de nuestros cuerpos individuales nos hemos unido en una búsqueda para desarrollar recursos que, lenta pero firmemente, construirán una base significativa para un trabajo juvenil más inclusivo y, en última instancia, una Europa más inclusiva. Al hacerlo, también reconocemos la importancia del lenguaje que utilizamos a lo largo de esta publicación, pretendiendo utilizar un lenguaje inclusivo y no estigmatizante que esté en consonancia con nuestros valores. Siempre que es posible, utilizamos la



palabra gordo/a como un descriptor neutro, reclamado por muchos como un término empoderador. La palabra *obesidad* sólo aparece cuando es estrictamente necesario, por ejemplo cuando se hace referencia a investigaciones o al discurso médico, y está marcada en cursiva para señalar su uso específico. Este término se asocia en gran medida con narrativas medicalizadas de insalubridad y a menudo contribuye a la estigmatización, la discriminación y los comportamientos perjudiciales para la pérdida de peso. También perpetúa el mito de que el tamaño corporal es únicamente el resultado del comportamiento personal y está totalmente bajo el control del individuo. Al ser intencionales con nuestro lenguaje, esperamos apoyar un cambio hacia conversaciones más compasivas, precisas y afirmativas sobre los cuerpos.



# Acerca de Este Manual

Es la primera parte del proyecto financiado por Erasmus+ **“Microlearning for Body Liberation”**. Inspirados por la interactividad de los medios de comunicación en línea, teníamos curiosidad por explorar y crear un paquete de recursos para cualquier persona interesada en trabajar con la liberación Corporal en Europa. Por lo tanto, este manual servirá como punto de partida útil para cualquier persona interesada en desarrollar prácticas de trabajo juvenil más inclusivas o en empezar a trabajar explícitamente en temas relacionados con la discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo, desde el nivel individual al sistémico. Aunque gran parte del manual se centra en la inclusión de la talla y el peso, te invitamos a abordar el contenido a través de la lente de tus propias experiencias: ¿alguno de tus atributos corporales se ha sentido alguna vez como algo que no encaja totalmente en la narrativa de los principales medios de comunicación y de la sociedad en general?

En las siguientes páginas encontrarás información sobre el trasfondo teórico que justifica nuestras afirmaciones acerca de que el mundo es un lugar mejor si se aplican los principios de la liberación corporal. También aprenderás más sobre la liberación corporal como concepto y cómo incorporarlo al trabajo con jóvenes - a través del micro activismo, el microaprendizaje en espacios digitales y otros principios. Queremos destacar la sección del Glosario de Liberación Corporal y algunos métodos de educación no formal que servirán como punto de partida útil para cualquier persona nueva en el tema. Y a continuación, te invitamos a echar un vistazo a nuestra rica colección de medios de comunicación en línea sobre este tema, y a difundirla en tus redes.

# Parte 1. Comprender la Liberación del Cuerpo

Elegir un término para describir nuestra relación con nuestros cuerpos fue un proceso difícil pero transformador. Como colectivo, queríamos ir más allá de centrarnos únicamente en el peso, a pesar de nuestros orígenes en el activismo contra la gordofobia. El término debía reconocer que la opresión es sistémica y afecta a una gran variedad de personas. Términos como Positivismo Corporal o Aceptación Corporal nos parecían insuficientes. El amor propio, aunque valioso, no protege a las personas de la discriminación. Hace recaer la responsabilidad en los individuos, dando a entender que querer más a uno mismo podría resolver las luchas vinculadas a cuestiones sistémicas. Sin embargo, vivimos en un mundo conformado por sistemas opresivos que dañan la salud mental y el bienestar, lo que hace que el amor propio por sí solo sea una solución inadecuada. El concepto que más resonó entre nosotros fue el de la liberación corporal.

Esta cita nos invita a imaginar un mundo en el que las personas sean libres de existir sin las limitaciones impuestas por las normas y expectativas sociales. Aunque muchos aspectos de la liberación corporal aún no se reconocen oficialmente como motivo de discriminación, perseguir este ideal nos acerca a un mundo más equitativo.

## Liberación Corporal, Definición:

*Definimos la Liberación Corporal como la liberación de los sistemas sociales y políticos de opresión que designan ciertos cuerpos como más dignos, saludables y deseables que otros. Este concepto desplaza el centro de atención de la responsabilidad individual al dismantelamiento de las estructuras sistémicas que perpetúan el daño. Chrissy King, líder en este ámbito, resume la esencia de la liberación corporal:*

*“Elegimos la liberación del cuerpo. Elegimos la libertad. Libertad de pensamientos obsesivos sobre cambiarnos o manipularnos para encajar en los estándares sociales de belleza. Libertad de pensamientos obsesivos sobre cada bocado de comida que comemos. Libertad frente a las expectativas, las de los demás y las nuestras. Libertad para rechazar la cultura de las dietas, la cultura tóxica del fitness y la opresión sistémica que quiere mantenernos en guerra con nosotros mismos. Libertad para sentirte a gusto con tu cuerpo en todas sus formas. Libertad para disfrutar y saborear la comida y estar realmente presentes en nuestras experiencias. Libertad para abrazar y amar realmente a la persona que eres. Libertad para recordar siempre que este cuerpo en el que residimos es sólo un caparazón que nos permite tener una experiencia humana. Libertad para examinar y procesar nuestra propia gordofobia interiorizada. Libertad para tomar decisiones sobre nuestro cuerpo por nosotros mismos, libres de influencias y condicionamientos externos. Libertad para sentirnos mal por lo que queramos y recordar que merecemos la misma gracia, autocompasión y amabilidad que mostramos a los demás. Libertad para reclamar nuestro tiempo y nuestro cuerpo. Libertad para ocupar sin pedir disculpas todo el espacio que queramos.”*

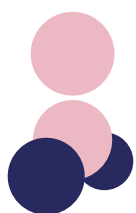
— Chrissy King, The Body Liberation Project

# Grupos Destinatarios

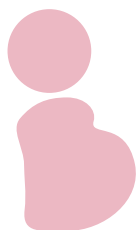
Los estándares de belleza poco realistas propagados por la industria de la belleza afectan a todo el mundo, pero las consecuencias no se distribuyen por igual. Nuestro trabajo trata de identificar y abordar las experiencias de grupos específicos desproporcionadamente afectados por la discriminación basada en el cuerpo:

**Fat folk:** Individuos que, basándose en las medidas de la ropa, entran en categorías que van más allá de las tallas rectas.

**Personas que se consideran gordas:** Aquellas que se identifican como gordas debido a los estándares sociales pero encajan en categorías de tallas rectas. Aunque se enfrentan a retos, estos difieren de los de las personas gordas.



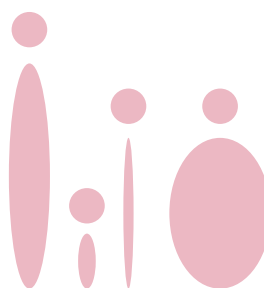
**Personas con discapacidades visibles:** Se enfrentan a estigmas agravados ligados a sus cuerpos.



**Madres en periodo de postparto:** Navegando por las expectativas sociales sobre "recuperarse" tras el embarazo.



**Personas queer y trans:** Enfrentarse a juicios por expresión o presentación de género.



**Personas alejadas de la media:** Individuos considerados "demasiado altos", "demasiado bajos", "demasiado delgados" o "demasiado gordos".

**Jóvenes que no se ajustan a los cánones de belleza:** Los percibidos como demasiado jóvenes, demasiado infantiles o que no se ajustan a las expectativas de género.

Esta lista no está completa, ya que muchas más personas sufren discriminación por su cuerpo. Es importante no pasar por alto aspectos como la edad, la calvicie o incluso la elección de la ropa, que pueden formar parte de la identidad de una persona. Estas diferencias a menudo alejan a las personas de los rígidos cánones de belleza, haciéndolas más vulnerables al acoso, las microagresiones y la discriminación.

# Una Perspectiva Importante

Lo que determina la percepción del cuerpo se considera cambiante

La industria de la belleza saca provecho de ello, vendiendo productos y procedimientos —desde cremas para aclarar la piel hasta trasplantes de pelo— que prometen una transformación. Esta industria perpetúa la creencia de que la vida debe quedar en suspenso hasta que uno adelgaza, es más guapo o más aceptable. Pero la liberación corporal desafía esta narrativa.

Creemos que todas las personas merecen vivir su vida al máximo en el cuerpo que tienen ahora mismo. La vida no debe detenerse por un ideal que quizá nunca se alcance.

*Como escribe Chrissy King:*

*“Obsesionarme con la comida y el ejercicio era realmente agotador, y al final me di cuenta de que si no cambiaba algo, siempre estaría descontenta conmigo misma, independientemente de lo que adelgazara”.*

La liberación corporal consiste en recuperar la alegría y abrazar la vida en el momento presente. Al desmantelar la opresión sistémica y desafiar las normas sociales, creamos espacio para que todo el mundo prospere.



## Subgrupos de Gente

# Gord@

Cuando hablamos de gordura, la entendemos de dos maneras: como un tamaño corporal mensurable -a menudo basado en las tallas de ropa- y como un sentimiento personal de no encajar en los estándares de belleza poco realistas de la sociedad. Ambas son válidas, pero la forma en que la gente experimenta la gordura puede variar mucho en función de lo lejos que esté su cuerpo de lo que se considera "aceptable".

Por ejemplo, alguien que lleva una talla grande más pequeña puede seguir encontrando ropa en las tiendas normales y enfrentarse a formas más sutiles de vergüenza corporal, como que le digan que estaría estupenda "si sólo perdiera un poco de peso". Por otro lado, las personas de tallas grandes a menudo tienen dificultades para encontrar ropa que les quede bien, se enfrentan a insultos directos o incluso sufren acoso en espacios públicos. Para entender mejor estas diferencias, en los espacios fat-positive se suelen utilizar términos como **small fat**, **mid-fat**, **superfat** e **infinifat**. Estas etiquetas ayudan a señalar que no todos los gordos experimentan el mundo de la misma manera, y que los que están más cerca de la delgadez a menudo tienen más acceso y se enfrentan a menos daños. También vale la pena recordar que la discriminación basada en el cuerpo no sólo tiene que ver con el tamaño.

Para describir mejor estas diferencias, las comunidades gordopositivas utilizan términos como:



### Gord@s Pequeños|

**Small fat:** suelen llevar tallas hasta la 18 (1X-2X); a menudo pueden comprar en algunas tiendas corrientes.



### Gord@s Medianos|

**Mid-fat:** suelen llevar tallas 20-24 (2X-3X); acceso limitado a las principales marcas, confían más en los minoristas de tallas grandes.



### Super Gord@s|

**Superfat:** llevan tallas 26-32 (4X-5X); la mayoría compran en línea, las opciones en tienda son limitadas incluso en las secciones de tallas grandes.



### Gord@ Infinito|

**Infinifat:** talla 34 y superior (6X+); se enfrentan a limitaciones extremas en el acceso a la ropa y a menudo necesitan ropa hecha a medida.

Estos términos ayudan a identificar cómo la proximidad a la delgadez afecta a menudo al acceso, los privilegios y el tipo de discriminación que uno puede sufrir.

# Parte 2: ¿Por qué trabajar contra el Estigma del Peso para lograr la Liberación Corporal?

Es necesario analizar los daños causados por la discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo, la vergüenza corporal y el estigma del peso para entender por qué la liberación corporal es tan crucial como objetivo final. Por lo tanto, esta sección explicará brevemente cómo afectan al bienestar y la autoexpresión de los jóvenes. Destacaremos los problemas más comunes que afectan no sólo a la accesibilidad y la inclusión, sino que también crean graves efectos en la salud física y mental. Y, lo que no es menos importante, una parte de esta sección está dedicada a ofrecer perspectivas específicas del trabajo con jóvenes. Hay que tener en cuenta que los datos mencionados son específicos de la ubicación geográfica, por lo que se presentan para resaltar patrones, no para definir estrictamente las estadísticas en el contexto europeo.

Los problemas más generales relativos a la inclusión de cuerpos diversos pueden explicarse por una serie de deficiencias sistémicas. Aunque el trabajo con los jóvenes sea muy práctico, para abordar estas cuestiones con mayor eficacia es

necesario tener una visión de conjunto. Entre los activistas mencionamos a menudo el término opresión: trato cruel o injusto prolongado o ejercicio de la autoridad. Y, en efecto, la injusticia hacia los cuerpos que no encajan en un determinado estándar social es a menudo cruel, aunque no se reconozca oficialmente. En el contexto de la forma y el tamaño del cuerpo también trabajamos con términos concretos como edadismo, lookismo, tallismo, salutismo y prejuicios hacia el peso (o gordofobia). Puedes obtener más información sobre cada uno de ellos en el Glosario pg 36, pero en resumen todos hacen referencia a formas interconectadas de discriminación y prejuicio basadas en uno u otro aspecto del cuerpo (edad, tamaño, aspecto, salud y peso). Es decir, la variable común es que ciertos tipos de cuerpos se consideran más dignos que otros. Los párrafos siguientes se centrarán principalmente en los prejuicios relacionados con el peso y la talla, pero al leerlos hay que tener en cuenta también la interseccionalidad<sup>2</sup>- la vergüenza corporal y la discriminación pueden darse en muchos más contextos, similares y superpuestos.

## Estereotipos y Exclusión

Se despliega tanto en la vida cotidiana de quienes tienen cuerpos que no se ajustan a la “norma” como a través del cultivo del miedo a quienes tienen cuerpos “normativos” ante la posibilidad de quedar marginados por estos motivos. A través de narrativas generalizadas e imágenes de ciertos cuerpos son más deseables, capaces o dignos, mientras que se estigmatiza a otros como vagos, poco saludables o poco atractivos<sup>3</sup>. Estos estereotipos, consciente o inconscientemente, refuerzan la exclusión en la educación, el lugar de trabajo y la vida social. Según la OMS, los niños y niñas en edad escolar con obesidad tienen un 63%

<sup>1</sup> <https://www.merriam-webster.com/dictionary/oppression>

<sup>2</sup> La interconexión de las categorías sociales, todas las cuales conforman las experiencias y oportunidades de un individuo.

<sup>3</sup> Aparicio-Martínez, P., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellán, M. (2019). Medios sociales, ideal de delgadez, insatisfacción corporal y actitudes alimentarias desordenadas: Un análisis exploratorio. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 16(21), 4177.

más de probabilidades de sufrir acoso escolar, el 54% de los adultos con obesidad afirman haber sido estigmatizados por sus compañeros y compañeras de trabajo y el 69% de los adultos con obesidad afirman haber sido estigmatizados por los profesionales sanitarios<sup>4</sup>. Mientras tanto, la intimidación y el acoso explícitos son comunes, pero a menudo se pasan por alto cuando se habla de la forma y el tamaño del cuerpo<sup>5</sup>. En realidad, los prejuicios y el estigma relacionados con el peso siguen considerándose una forma de discriminación socialmente aceptable<sup>6</sup>

## Barreras para la atención médica

Otro ámbito con niveles alarmantes de discriminación es el médico. Las personas con sobrepeso reciben servicios médicos de menor calidad. Debido a los prejuicios sobre el peso entre el personal médico, tienen más probabilidades de recibir un diagnóstico incorrecto (incluida la falta de diagnóstico de trastornos alimentarios) o de no recibir un tratamiento adecuado y oportuno. Fuera de la UE, las estadísticas señalan que hasta dos tercios de los pacientes con aumento de peso fueron estigmatizados por el **personal médico**<sup>7</sup>.

Independientemente de la talla y la forma, el estigma del peso y la vergüenza corporal suponen riesgos para la salud y retrasan la atención médica preventiva en todos los grupos de edad. Anticipar que el médico señalará el peso como causa de cada dolencia reduce la probabilidad de que una persona busque **ayuda médica**<sup>8</sup>, disminuye la cantidad de actividad física y aumenta la **vergüenza a realizar actividad física en público**<sup>9</sup>. A largo plazo, también contribuye al riesgo de mortalidad, debido tanto a los problemas de salud relacionados con el estrés derivados de la vergüenza y la ansiedad interiorizadas por la vergüenza corporal social<sup>10</sup> como al retraso de la atención médica.

## Retos en el ámbito educativo

En el contexto de la juventud, habrá que estudiar los índices de acoso y exclusión, concretamente en los entornos educativos y entre iguales. Numerosos trabajos destacan cómo los y las jóvenes estudiantes con sobrepeso sufren sustancialmente más injusticias. Una investigación multinacional descubrió que en las escuelas, la intimidación basada en el peso es uno de los tipos más comunes de **acoso que sufren los estudiantes**<sup>11</sup>. Incluso los niños en edad preescolar asocian a menudo rasgos negativos y estereotipos con compañeros que tienen **cuerpos más grandes**<sup>12</sup>. Los y las adolescentes, sus padres y sus profesores informaron de estos hechos en numerosos **contextos de investigación**<sup>13</sup>. A su vez, estas burlas e intimidaciones pueden provocar aislamiento social y perjudicar el **rendimiento académico** de las alumnas y alumnos<sup>14</sup>. Las investigaciones muestran que las y los adolescentes con mayor peso corporal tienen menos probabilidades de ser elegidos como amigos o amigas y más probabilidades de sufrir exclusión<sup>15</sup>. Este aislamiento puede dañar los vínculos sociales y dificultar el éxito escolar. Muchos estudiantes afirman que el acoso afecta a sus notas e incluso les lleva a faltar a clase para evitar las burlas<sup>16</sup>.

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud. (2017). *Prejuicios sobre el peso y estigma de la obesidad: consideraciones para la Región Europea de la OMS* (Nº OMS/EURO: 2017-5369-45134-64401). Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. <sup>5</sup> Lewis, S., Thomas, S. L., Blood, R. W., Castle, D. J., Hyde, J. y Komesaroff, P. A. (2011). ¿Cómo perciben y responden las personas obesas a los diferentes tipos de estigma de la obesidad que encuentran en su vida cotidiana? Un estudio cualitativo. *Social science & medicine*, 73(9), 1349-1356. <sup>6</sup> uhl, R. M., y Brownell, K. D. (2003). Psychosocial origins of obesity stigma: towards changing a powerful and pervasive bias. *Obesity reviews*, 4(4), 213-227. <sup>7</sup> (Puhl et al., 2021) <sup>8</sup> Tomiyama, A. J. (2014). El estigma del peso es estresante. *Una revisión de la evidencia para el modelo de la obesidad cíclica/estigma basado en el peso*. *Appetite*, 82, 8-15. <sup>9</sup> Vartanian, L. R., & Novak, S. A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity*, 19(4), 757-762. <sup>10</sup> Sutin, A. R., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2015). Discriminación de peso y riesgo de mortalidad. *Psychological science*, 26(11), 1803-1811. <sup>11</sup> Puhl RM, Latner JD, O'Brien K, Luedicke J, Forhan M, Danielsdottir S. Crossnational perspectives about weight based bullying in youth: nature, extent and remedies. *Pediatr Obes*. 2015;11(4):241-250. *Iatrics*, 140(6). <sup>12</sup> Spiel EC, Paxton SJ, Yager Z. Weight attitudes in 3 to 5 year old children: age differences and cross sectional predictors. *Imagen corporal*. 2012;9(4):524-527 Y Su W, Di Santo A. Preschool children's perceptions of overweight peers. *J Early Child Res*. 2012;10(1):19-31u <sup>13</sup> Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Estigma experimentado por niños y adolescentes con obesidad. *Pediatría*, 140(6) <sup>14</sup> Quick VM, McWilliams R, Byrd Bredbenner C. Fatty, fatty, two by four: weight teasing history and disturbed eating in young adult women. *Am J Public Health*. 2013;103(3):508-515 <sup>15</sup> Goldfield G, Moore C, Henderson K, Buchholz A, Obeid N, Flament M. The relation between weight based teasing and psychological adjustment in adolescents. *Paediatr Child Health*. 2010;15(5):283-288

Los y las jóvenes son especialmente vulnerables a las narrativas perjudiciales a través de los medios de comunicación. Este sesgo en la opinión pública se mantiene a través de dos tipos de medios: las imágenes y el lenguaje. Muchos programas de televisión y películas infantiles refuerzan los estereotipos, a menudo retratando a personajes delgados como amables y populares, mientras que los personajes más grandes son mostrados como malos, poco saludables o una **broma**<sup>17</sup>. Los estudios muestran que el 70% de las películas infantiles recientes incluyen contenidos estigmatizadores basados en el peso, y la mayoría se centran en personajes con **obesidad**<sup>18</sup>. Los programas de televisión dirigidos a jóvenes también incluyen más contenidos que estigmatizan el peso que los programas para el **público en general**<sup>19</sup>.

Además, los anuncios de las empresas promocionan excesivamente determi-

nados tipos de belleza, y esas imágenes están constantemente presentes y visibles para los niños y niñas desde la primera infancia.

Recientemente los medios de comunicación y la cultura popular se han mostrado más abiertos a retratar una mayor diversidad de cuerpos: modelos de tallas grandes, narrativas de cuerpos normativos y positividad corporal en su conjunto. Pero sigue siendo una excepción. Dado que los y las adolescentes pasan horas diarias consumiendo medios de comunicación, estas representaciones negativas pueden moldear sus puntos de vista, haciéndoles más propen-

tos a expresar prejuicios sobre el peso hacia sus compañeros<sup>20</sup>. La falta de representación de tipos, formas y tallas corporales similares crea una imagen poco saludable de cómo son los cuerpos humanos, así como expectativas poco realistas de los jóvenes sobre sus propios cuerpos. Uno de los conceptos erróneos más comunes es que recordar a una persona que trabaje más su cuerpo va a ayudarla. En realidad, los efectos de hacerlo son contrarios. Ser objeto de burlas o recibir comentarios sobre el peso durante la adolescencia puede conducir a un mayor aumento de peso y a una mayor probabilidad de sobrepeso en la edad adulta, lo que crea un ciclo perjudicial en el que el aumento de peso incrementa el riesgo de sufrir más burlas e **intimidaciones**<sup>21</sup>. Mientras tanto, las personas cuyo peso se

considera superior a la norma tienen 3 veces menos probabilidades de perder el exceso de peso si sufren el

## Narrativas perjudiciales y falta de representación

**estigma del peso**<sup>22</sup> — Como continuación de las narrativas sobre ciertos cuerpos que son mejores que otros, la información en torno a la epidemia de obesidad, las dietas y los diferentes procedimientos estéticos (de menores a especialmente severos)<sup>23</sup> conforman la percepción del propio cuerpo, como algo que hay que cambiar y mejorar constantemente. En la conciencia pública hay muy poca información sobre la salud en todas las tallas<sup>24</sup> y la neutralidad corporal, conceptos que dejan más espacio para la existencia auténtica y humana en cualquier cuerpo

## Accesibilidad

Además de actitudes perjudiciales, las personas de tallas y formas diferentes también experimentan una falta generalizada de acceso a espacios y objetos cotidianos. En la mayoría de los casos, se trata de equipamiento inadecuado (tamaño y durabilidad de los asientos, equipos médicos, aseos, etc.) y falta de opciones de vestuario (limitaciones tanto en tallas como en diseños entre los que elegir, o accesibilidad general). Las soluciones estandarizadas no se han adaptado a las necesidades de cuerpos diversos, pero encontrarse a diario con estas carencias tangibles no sólo crea barreras para participar en la vida pública, sino que retrasa aún más el sentimiento de pert-

<sup>16</sup>Puhl RM, Leudick J. Weightbased victimization among adolescents in the school setting: emotional reactions and coping behaviors. *J Youth Adolesc.* 2012;41(1):27-40 <sup>17</sup>Robinson T, Callister M, Jankoski T. Portrayal of body weight on children's television sitcoms: a content analysis. *Body Image.* 2008;5(2):141-151 <sup>18</sup>Throop EM, Skinner AC, Perrin AJ, Steiner MJ, Odulana A, Perrin EM. Pass the popcorn: comportamientos "obesogénicos" y estigma en las películas infantiles. *Obesidad (Silver Spring).* 2014;22(7):1694-1700 <sup>19</sup>Eisenberg ME, CarlsonMcGuire A, Gollust SE, NeumarkSztainer D. A content analysis of weight stigmatization in popular television programming for adolescents. *Int J Eat Disord.* 2015;48(6):759-766 <sup>20</sup>Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Estigma experimentado por niños y adolescentes con obesidad. *Pediatría,* 140(6). <sup>21</sup>Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Estigma experimentado por niños y adolescentes con obesidad. *Pediatría,* 140(6). <sup>22</sup>Sutin, A. R., y Terracciano, A. (2013). Perceived weight discrimination and obesity (Discriminación percibida del peso y obesidad). *PloS one,* 8(7), e70048. <sup>23</sup>Debido al espacio limitado de este manual, no hablaremos de esto con mucho detalle, pero muchos activistas de la liberación corporal y de la gordura exponen ampliamente las formas en que estas narrativas alimentan los prejuicios dañinos y la discriminación. <sup>24</sup><https://asdah.org/haes/>

# Desigualdad de género

La discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo también debe reconocerse como un problema de desigualdad de género. Las mujeres, especialmente las que tienen un cuerpo más corpulento, se enfrentan a una presión social mucho mayor en lo que respecta a la imagen corporal y el peso que los hombres. Las mujeres gordas suelen sufrir prejuicios aún más duros en relación con el peso, lo que las hace más vulnerables a un trato injusto y a la discriminación. Por ejemplo, varios estudios demuestran que, en la universidad, las mujeres con un IMC muy superior a la media tenían la mitad de probabilidades de salir con alguien que las mujeres con un IMC muy inferior a la media. En el caso de los hombres, el peso no parecía afectar a sus posibilidades de salir con alguien <sup>25</sup> En grandes muestras de EE.UU., las mujeres gordas tenían 16 veces más probabilidades que los hombres de percibir discriminación por su peso en el proceso de contratación <sup>26</sup> y, en consecuencia, de ganar menos si eran contratadas <sup>27</sup> Estas son sólo algunas cuestiones de muchas más, pero con esto podemos concluir que la discriminación por el tamaño y la forma debe abordarse si queremos conseguir también la igualdad de género.

## Efectos sobre la salud mental y la participación

El impacto de todos los problemas sistémicos descritos sobre las personas está fuera de toda duda. Especialmente, si se experimentan de forma continuada, los efectos adversos pueden ser perjudiciales para la propia subsistencia. Uno de los términos que hay que aprender en este contexto es el de **internalización**: el proceso por el cual las personas adoptan e integran los valores, las normas y los estándares sociales como propios <sup>28</sup>. La vergüenza corporal, la discriminación y los prejuicios constantes hacen que una persona aplique estas creencias no sólo a otras personas, sino sobre todo a sí misma. Esto crea una imagen pobre de uno mismo y del cuerpo, baja autoestima y otros efectos duraderos en la salud mental y física.

Por ejemplo, en jóvenes que sufren burlas o acoso por su peso tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, baja autoestima, mala imagen corporal y consumo de sustancias. Aún más, los pensamientos suicidas entre los chicos y chicas jóvenes que son objeto de burlas por su peso son 2 veces más frecuentes

que entre los que no lo son. El estigma del peso también puede perjudicar sus hábitos alimentarios, provocando desórdenes alimenticios, alimentación emocional y dietas poco saludables <sup>29</sup> Puede hacer que la actividad física les resulte menos agradable y que eviten actividades como las clases de gimnasia o los deportes porque son lugares en los que pueden sufrir burlas <sup>30</sup>

En conjunto, estos problemas interconectados afectan a la forma en que los jóvenes viven sus vidas, impidiéndoles a menudo participar plenamente en el mundo. Pueden hacer que las personas pierdan la conexión con lo que realmente son, limitar su creatividad y arrebatarles su autonomía corporal. Como consecuencia, es menos probable que participen en actividades en las que creen que se juzgará su cuerpo, como hablar en público, actuaciones, actividades en equipo o citas. Esta falta de autoexpresión puede afectar al crecimiento emocional y retrasar el desarrollo de importantes habilidades sociales. Dado que el trabajo con jóvenes se centra especialmente en aumentar la participación, es crucial tener en cuenta todos estos aspectos.

---

<sup>25</sup>Lee, C. (2011). El índice de masa corporal y la disfunción de la imagen corporal como predictores de la calidad de la relación romántica percibida por las mujeres. <sup>26</sup>Roehling, M. V., Roehling, P. V., & Pichler, S. (2007). The relationship between body weight and perceived weight-related employment discrimination: The role of sex and race. *Journal of Vocational Behavior*, 71(2), 300-318. <sup>27</sup>Fikkan, J. L., y Rothblum, E. D. (2012). ¿Es la gordura una cuestión feminista? Exploring the gendered nature of weight bias. *Sex Roles*, 66, 575-592. <sup>28</sup><https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/internalization> <sup>29</sup>Pvartanian, L. R., y Porter, A. M. (2016). Estigma de peso y conducta alimentaria: Una revisión de la literatura. *Appetite*, 102, 3-14. <sup>30</sup>Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Estigma experimentado por niños y adolescentes con obesidad. *Pediatría*, 140(6)

# LA PERSPECTIVA DEL TRABAJO CON JÓVENES

El trabajo juvenil encierra un potencial increíble para apoyar a los y las jóvenes de forma que se sientan valorados, desarrollen habilidades, se inspiren y construyan un sentimiento de pertenencia. Las personas que nos dedicamos a ello estamos apasionadamente comprometidas a mejorar la vida de los jóvenes, pero aún queda mucho por aprender y desaprender, tanto sistémica como individualmente. A lo largo de décadas de actividad en este campo, hemos identificado varios retos en relación con el trabajo sobre la inclusión de los diferentes organismos.

## 1 Ausencia de herramientas metodológicas y prácticas inclusivas

Hablar y abordar cuestiones sobre experiencias personales vividas dentro de nuestros cuerpos requiere una sensibilidad y unas adaptaciones particulares. No sólo hay una gran carencia de herramientas metodológicas para educar sobre estos temas, sino que además algunas de las prácticas existentes no son adecuadas para todos los cuerpos. Un ejemplo común - muchos de los energizantes y juegos para romper el hielo requieren ponerse en cuclillas, saltar y otras actividades que no son posibles o agradables para algunos de los cuerpos. Los y las trabajadoras juveniles no siempre están acostumbradas a tener esto en cuenta o a consultar a los participantes sobre las necesidades más sutiles de sus cuerpos.

## 3 Falta de lenguaje y neutrales con respecto al cuerpo: Ésta es más personal y requiere el esfuerzo individual de los y las trabajadoras juveniles.

Cada persona tiene sus propias creencias y conocimientos sobre el mundo en que vivimos. En la atmósfera actual de falta de concienciación, los y las trabajadoras juveniles a veces perpetúan ellas mismas los estereotipos. Los comentarios sobre el tamaño, la forma o el peso del cuerpo, a menudo involuntarios, son de lo más común. La falta de prácticas de lenguaje inclusivo y de sensibilidad hacia las distintas experiencias corporales puede ser, como mínimo, insensible, si no perjudicial.

## 2 Falta de accesibilidad

Habitualmente debatida en el contexto de las discapacidades, la accesibilidad es un tema común cuando se habla de inclusión. Sigue siendo habitual que los espacios físicos existentes excluyan a menudo a determinados cuerpos, ya sea por un mobiliario mal ajustado e inseguro o por la falta de soluciones para acceder al espacio (por ejemplo, un ascensor para acceder a los pisos superiores, etc.). Abordar estas comodidades requiere una mayor concienciación y un diseño intencionado para crear espacios para el trabajo juvenil que sean realmente inclusivos y agradables para todos los cuerpos.

## 4 Falta de modelos: Una de las funciones más valiosas del trabajo con jóvenes es, concretamente, el poder de inspirar y proporcionar modelos de conducta. Por desgracia, muchos de los que trabajan con jóvenes no son capaces de aceptar todos los cuerpos (el propio y el de los demás) en toda su belleza y diversidad. Es una oportunidad perdida para cuestionar muchos de los prejuicios existentes y una laguna importante para influir positivamente en la juventud.

# Barreras a superar trabajando con temas relacionados con el **cuerpo**

Las conversaciones sobre los cuerpos pueden tener lugar en numerosos contextos, y lo más probable es que ya te hayas encontrado con ellas. No sólo se habla de la imagen corporal, la conciencia y la corporalidad, la intimidación y el acoso, sino también de la inclusión de cuerpos diferentes (gordos, queer, discapacitados, etc.), la alfabetización mediática y el pensamiento crítico.

Sin embargo, a menudo hablar de la forma y el tamaño del cuerpo es un tabú debido al estigma social existente, a menos que se critique el cuerpo y su aspecto o se considere en un contexto médico. También es un tema muy personal y delicado que puede estar lleno de tensiones, sobre todo si la autoconciencia y los sistemas de valores aún no están totalmente cimentados, como ocurre en el caso de los jóvenes.

**A continuación encontrarás algunas barreras y lagunas que podemos apreciar en el trabajo de liberación corporal con jóvenes.** Estas vulnerabilidades deben tenerse en cuenta a la hora de diseñar experiencias humanas, así como de crear contenidos en un contexto educativo. También pueden ser generosos puntos de partida para explorar en la creación de soluciones tangibles de apoyo a los y las jóvenes.

Nuestras experiencias en edad educativa más temprana afectan directamente a toda nuestra vida, desde la salud física hasta la pertenencia y la prosperidad. Por lo tanto, es fácil comprender lo importante que es trabajar por un mundo en el que cada persona pueda sentirse libre y bien en su propio cuerpo, independientemente de las características que posea. Esperamos que con esta breve visión hayas tomado conciencia de **por qué es crucial el trabajo por la liberación corporal.** Puede que esta información también te resulte útil a la hora de defender tu causa en tu comunidad o de planificar actividades futuras.

**1. Falta de concienciación sobre los problemas sistémicos y las narrativas existentes.** Es posible que los jóvenes no reconozcan las fuerzas sociales más amplias que dan forma a la vergüenza corporal/el condicionamiento/la vigilancia o el impacto que estas narrativas tienen en su propia autopercepción.

**2. Inseguridades emocionales y físicas.** Aunque las y los trabajadores juveniles se comprometan a crear espacios seguros, los y las jóvenes no siempre se sienten completamente seguros compartiendo todo lo que llevan dentro, debido a desprecios pasados o a prejuicios sociales. Algunos temas o actividades pueden parecer especialmente vulnerables y activar inseguridades relacionadas con la apariencia percibida y las deficiencias de rendimiento de sus cuerpos.

**3. Falta de fe en el poder del cambio.** Sentirse abrumados por los estereotipos o los sistemas existentes puede hacer que los jóvenes piensen que hablar es inútil porque nada mejorará. Así que permanecen en silencio.

**4. Falta de herramientas y lenguaje para hablar de cuestiones corporales.** Sin el vocabulario o la práctica para articular sus experiencias corporales positivas y negativas, las y los jóvenes pueden tener dificultades para expresar sus sentimientos o enfrentarse al estigma relacionado con el cuerpo.

**5. Dificultad para desafiar las opiniones sociales dominantes.** Hablar en contra de la mayoría o enfrentarse a narrativas arraigadas puede dar miedo y requiere un coraje que muchos aún no tienen.

**6. ...o una compleja combinación de varios de estos puntos.**

# Parte 3: ¿Nuestra visión compartida

Qué queremos y cómo conseguirlo?

## UN MUNDO DONDE:

No se juzga a nadie por su tamaño corporal, su forma, su capacidad o su aspecto.

Todo el mundo es visto, incluido y valorado.

Las personas pueden crecer y envejecer, alcanzar su pleno potencial sin sufrir discriminación.

La sociedad garantiza la igualdad de oportunidades en todos los aspectos de la vida: desde la educación y los espacios públicos hasta las carreras profesionales, la sanidad y las relaciones.

En el corazón de la liberación corporal está la creencia en la posibilidad de un mundo mejor y más justo, en el que nadie sea avergonzado/a o excluido por el aspecto, el movimiento o la existencia de su cuerpo. Esta sección esboza la visión que guía nuestro trabajo y los caminos que vemos para hacerla realidad.

Queremos un mundo en el que todos los cuerpos puedan vivir sin vergüenza y con alegría.

No es sólo un sueño, es una dirección. Y es una dirección en la que podemos trabajar, paso a paso, con intención y cuidado. Para convertir esta visión en acción, nos centramos en tres áreas de cambio interconectadas:

1. Educar, defender y promover la inclusión.
2. Capacitar, equipar e inspirar a las personas.
3. Desafiar y transformar sistemas



Para convertir esta visión en acción, nos centramos en **tres áreas de cambio** interconectadas:

## Educar, defender y promover la inclusión

- Los educadores y trabajadores juveniles toman conciencia de sus propios prejuicios y desarrollan herramientas para luchar contra el estigma del peso, la gordofobia y la discriminación corporal.
- Las prácticas inclusivas se hacen más comunes en el trabajo juvenil, la educación y los espacios culturales.
- La sociedad empieza a cuestionar los nocivos ideales de belleza y los mitos sobre lo que los distintos cuerpos pueden o no pueden hacer.

1

## Capacitar, equipar e inspirar a las personas

- Se ayuda a personas de todos los tipos corporales a adquirir confianza y autoaceptación.
- La ropa que se adapta a diversos cuerpos es accesible y está disponible.
- La atención médica, los lugares de trabajo y los espacios públicos están diseñados para ser inclusivos y acogedores.
- Las oportunidades sociales y románticas no están limitadas por la apariencia o el tamaño del cuerpo.

2

## Desafiar y transformar sistemas

- Desmantelamos los sistemas que tratan algunos cuerpos como más valiosos que otros.
- Se aborda activamente la discriminación en los medios de comunicación, la sanidad, el empleo y la educación.
- Se da prioridad a la representación de todos los cuerpos, garantizando su visibilidad, respeto y pertenencia.
- Ciudades, comunidades y servicios accesibles y acogedores para todos.

3



**Trato justo** —en todos los ámbitos de la vida, para todos los cuerpos.

# Todo Lo Hacemos Con El Objetivo De:

**Validación de las experiencias vividas** — garantizar que las personas se sientan escuchadas, vistas y respetadas.

**Romper las barreras sociales**— especialmente las que impiden a las personas participar plenamente por su aspecto o su forma de moverse.

Juntos, no sólo estamos imaginando el cambio, sino que lo estamos creando. Estamos construyendo un mundo en el que todos los cuerpos sean **honrados, incluidos y libres** de existir sin vergüenza, disculpas ni limitaciones.

# De Conciencia a Acción

Comprender las raíces y el impacto del estigma del peso y la discriminación basada en el cuerpo es sólo una parte del camino hacia la liberación corporal. La concienciación es esencial, pero es lo que hacemos con ella lo que empieza a cambiar los sistemas y las vidas. Este capítulo está dedicado a explorar cómo pueden ser esas acciones.

Y lo que es más importante, sabemos que el camino hacia la liberación corporal no es lineal. No existe un enfoque único y muchas soluciones deben adaptarse a diferentes contextos culturales, lingüísticos y personales. Lo que ofrecemos aquí no son reglas fijas, sino más bien un

conjunto de ideas y métodos para probar, ensayar y crecer.

Empezaremos presentando el microaprendizaje, una forma innovadora y adaptada a los jóvenes de concienciar y fomentar el aprendizaje en formatos pequeños y digeribles. A continuación, exploramos las prácticas inclusivas y cómo pueden integrarse en el trabajo juvenil para apoyar a las personas de todos los tipos corporales. A continuación, presentamos el concepto de microactivismo, que muestra cómo los pequeños actos de resistencia y defensa pueden generar un impulso colectivo. Continuamos con un capítulo sobre el lenguaje inclusivo, que te ayudará a ser más intencional con las palabras como poderosas herramientas para el cambio. Por último, ofrecemos una serie de actividades de educación no formal que invitan a una reflexión más profunda, a la encarnación y al diálogo en torno a la liberación del cuerpo.

**Este capítulo es nuestra contribución a la construcción de un mundo en el que todos los cuerpos sean bienvenidos, afirmados y libres. Pasemos de la conciencia a la acción, paso a paso, palabra a palabra y cuerpo a cuerpo.**

# Microaprendizaje

## para la Liberación Corporal

### ¿Que es el Microaprendizaje?

**Microdefinición:** El microaprendizaje es un conjunto breve y reducido de información que se utiliza para alcanzar un resultado de aprendizaje específico.

#### Aspectos clave del microaprendizaje:

- Ocurre principalmente en línea.
- Adaptado a las y los alumnos contemporáneos y a sus expectativas.
- A su ritmo y fácilmente accesible en cualquier momento.
- Diseñado para alcanzar un resultado u objetivo de aprendizaje específico.
- Corto: la duración no está claramente definida y depende del objetivo de aprendizaje, pero normalmente el contenido de Microlearning lleva a la/al alumno entre 1 y 10 minutos para consumirlo.
- Diseñado para evitar la sobrecarga cognitiva.

La metodología del microaprendizaje procede del mundo empresarial y empezó a generalizarse en la década de 2000. Las organizaciones han reconocido su potencial para mejorar la retención de conocimientos y los índices de participación en los programas de formación corporativa. Responde a las necesidades comunes de las y los alumnos de hoy en día, que tienen una capacidad de atención más corta que nunca, necesitan un contenido fácil de encontrar y relevante, proporcionado de forma coherente y atractiva de consumir.

Uno de los aspectos clave de la metodología es el consumo del contenido, que lo sitúa entre la educación informal y la formal o no formal. El proveedor de aprendizaje crea el contenido con un objetivo específico y un resultado de aprendizaje claro, que es lo que caracteriza a la educación formal y no formal. En el otro extremo, los contenidos pueden consumirse al azar, y el aprendizaje puede ser "accidental", lo que caracteriza al aprendizaje informal.

### Ejemplos de microaprendizaje:

- Vídeos cortos
- Infografías e ilustraciones
- Cuestionarios
- Tutoriales interactivos
- Recursos interactivos
- Minicursos en línea
- Actividades de gamificación
- Listas de control
- Podcasts
- Concursos y juegos

**Microaprendizaje orientado a la acción** (Este ejemplo de microaprendizaje anima a los alumnos a ser reflexivos y a comprometerse activamente con el contenido elaborando su propio plan para desarrollar sus capacidades en lugar de absorber pasivamente la información).

# ¿Por qué el microaprendizaje en el trabajo juvenil?

## 1

### **Estar donde están los jóvenes:**

Los jóvenes pasan gran parte de su tiempo en las redes sociales y utilizando dispositivos móviles. El microaprendizaje permite a las y los trabajadores en el ámbito de la juventud encontrarse con ellos en sus espacios digitales, aprovechando plataformas como Instagram, TikTok o YouTube para ofrecer contenidos educativos de forma eficaz.

## 3

### **Crear interés y concienciación:**

A menudo, las personas jóvenes no se dan cuenta de que carecen de conocimientos o habilidades en determinadas áreas, lo que se conoce como incompetencia inconsciente, la primera etapa del modelo de las Cuatro Etapas de la Competencia. Para empezar a desarrollar una competencia, primero hay que tomar conciencia. Por ejemplo, una/un joven no puede desarrollar la capacidad de participar en un programa de movilidad en la formación si no sabe que existen tales oportunidades. El microaprendizaje es una herramienta eficaz para concienciar, especialmente sobre cuestiones sociales y temas como la liberación corporal.

## 5

### **Para que el aprendizaje sea más eficaz:**

El microaprendizaje evita la sobrecarga cognitiva centrándose en un concepto o habilidad cada vez. Este enfoque estructurado hace que el aprendizaje sea más eficiente, ayudando a las personas jóvenes a retener mejor la información y a aplicarla en contextos de la vida real.

## 2

### **Adaptarse a las necesidades modernas de aprendizaje:**

Las y los alumnos modernos prefieren contenidos breves y atractivos que se adapten a su ritmo de vida. El microaprendizaje se ajusta a esta preferencia al ofrecer lecciones breves e impactantes que son fáciles de consumir y retener, lo que hace que la educación sea relevante para la población joven de hoy.

## 4

### **Hacer que el aprendizaje sea accesible y flexible:**

Los contenidos de microaprendizaje son aptos para móviles y accesibles en cualquier momento y lugar. Esta flexibilidad garantiza que las personas jóvenes puedan utilizar el material educativo cuando les convenga, rompiendo barreras como la ubicación, el tiempo o las limitaciones de los dispositivos.

## 6

### **Compatible con la movilidad de aprendizaje:**

El trabajo con jóvenes implica a menudo movilidad, como en programas de intercambio, talleres o actividades de divulgación. El microaprendizaje contribuye a ello ofreciendo contenidos portátiles y adaptables a los que las y los jóvenes pueden acceder sobre la marcha, garantizando la continuidad de su experiencia de aprendizaje.

# Cuatro Fases para ser Competente

## Inconsciente

**COMPETENTE**

Somos capaces de realizar la tarea de forma automática



## Consciente

**COMPETENTE**

Somos capaces de hacer algo pero con esfuerzo



## Consciente

**INCOMPETENTE**

No sabemos hacer algo y si somos conscientes.



## Inconsciente

**INCOMPETENTE**

No sabemos hacer algo y no somos conscientes.



# Metodología de Microaprendizaje de la Liberación Corporal

El microaprendizaje es un enfoque educativo versátil que puede y debe adaptarse al contexto, los objetivos y los grupos destinatarios específicos a los que sirve. Del mismo modo que no utilizaríamos los mismos métodos para dar la bienvenida a un nuevo empleado que para concienciar sobre la vergüenza corporal, el microaprendizaje en el contexto de la liberación corporal debe diseñarse con intención y propósito.

La **Metodología de Liberación Corporal** proporciona un marco estructurado para planificar mejor las actividades educativas y elegir las herramientas adecuadas para alcanzar objetivos específicos tanto con los **jóvenes** como con los **trabajadores juveniles**. Es importante señalar que esta

metodología no es una solución única para abordar todos los retos a los que se enfrentan los jóvenes en relación con la imagen corporal. Se trata más bien de una herramienta esencial que puede contribuir significativamente al objetivo más amplio de promover la liberación corporal y cuestionar las normas sociales perjudiciales relacionadas con el tamaño y la forma del cuerpo.

Nuestra metodología se organiza en torno a sus **METAS**, cada una de las cuales corresponde a un objetivo específico. Para cada función, hemos identificado el grupo destinatario, las herramientas adecuadas y comentarios adicionales para garantizar que el enfoque sea eficaz y adaptable.

Los grupos destinatarios de este proyecto son los siguientes:

# 1

**Trabajadores/as y educadores/as juveniles**  
– Incluidas las organizaciones a las que representan, estas personas trabajan principalmente en los campos de la inclusión, la salud mental, la imagen corporal y la aceptación, aunque sus funciones pueden ir más allá de estos temas.

# 2

**Juventud de Europa**  
– Todos/as los/las jóvenes de entre 13 y 30 años, con el objetivo principal de concienciar sobre la liberación corporal y la importancia de hacer frente a la vergüenza corporal.

# OBJETIVO 1: Sensibilizar sobre la necesidad de abordar el tema de la **Liberación Corporal**

**Grupo destinatario:** Trabajadores/as juveniles y jóvenes

## Objetivos propuestos:

- Comprender el concepto de liberación del cuerpo.
- Reconocer quién sufre violencia estética y vergüenza corporal.
- Identificar los retos a los que se enfrentan los y las jóvenes en relación con la imagen corporal.
- Comprender las consecuencias de la vergüenza corporal y de la discriminación por el tamaño y la forma del cuerpo.
- Aprende términos clave relacionados con la liberación corporal y el estigma del peso.
- Ser más conscientes de los efectos del estigma del peso en los y las jóvenes.
- Entender los principios de la liberación corporal como una solución potencial.
- Explorar el lenguaje inclusivo y su papel en la liberación del cuerpo.

Herramientas de microaprendizaje propuestas:

**1 Vídeos cortos:**  
Vídeos de 1-2 minutos que introducen conceptos clave como “¿Qué es la liberación corporal?”, “¿Qué es la violencia estética?” y “El impacto del estigma del peso”. **¿Por qué?** Estos vídeos son rápidos de consumir, llamativos y compartibles en las redes sociales, por lo que son ideales para llegar a un público amplio.

**Objetivo:** Crear una base de comprensión sobre la liberación corporal y la vergüenza corporal.

**3 Listas de control:**  
Listas de comprobación sencillas y prácticas como “Señales de vergüenza corporal” o “Cómo utilizar un lenguaje inclusivo”. **¿Por qué?** Fáciles de seguir y de aplicación inmediata. Estas herramientas fomentan la participación activa y la autorreflexión.

**Objetivo:** Guiar a los usuarios en la identificación y el cambio de comportamientos nocivos.

**5 Cuestionarios y encuestas:**  
Crea cuestionarios breves e interactivos (por ejemplo, “¿Cuánto sabes sobre la vergüenza corporal?” o “Pon a prueba tus conocimientos sobre la liberación corporal”) que permitan a los usuarios evaluar sus conocimientos. **¿Por qué?** Los cuestionarios hacen que el aprendizaje sea más interactivo y pueden ayudar a evaluar la comprensión. Las encuestas también pueden servir para conocer las opiniones del público.

**Objetivo:** Profundizar en la comprensión mediante el recuerdo activo y la autoevaluación.

**2 Visuales e infografías:**  
Infografías visualmente impactantes que explican estadísticas sobre la vergüenza corporal, los efectos del estigma del peso o definiciones de términos clave. **¿Por qué?** Las infografías son una excelente forma de destilar conceptos complejos en contenidos digeribles y visualmente atractivos que pueden compartirse o mostrarse fácilmente en entornos juveniles.

**Objetivo:** Concienciar sobre la vergüenza corporal, el estigma del peso y la importancia de la liberación corporal.

**4 Desafíos en las redes sociales:**  
Organiza un reto de la “Semana de concienciación sobre la liberación corporal”, en el que los participantes compartan sus pensamientos o acciones relacionados con temas relacionados con el cuerpo. **¿Por qué?** Involucra a los jóvenes de una manera divertida y participativa, animándoles a reflexionar y compartir sus experiencias.

**Objetivo:** Fomentar un sentimiento de comunidad y concienciar sobre los principios de la liberación corporal.

**Comentario:** El objetivo en este caso es ofrecer un contenido atractivo, que capte la atención y despierte la curiosidad. Dado que los alumnos a menudo no están familiarizados con el tema, el contenido debe ser digerible y atractivo, utilizando elementos interactivos para mantener el interés.



# OBJETIVO 2: Fomentar prácticas inclusivas para todos los tamaños y tipos de cuerpo

**Grupo destinatario:** Jóvenes trabajadores/as

**Objetivos propuestos:**

- Adquirir conocimientos y habilidades para abordar la discriminación por el tamaño y la forma del cuerpo, la vergüenza corporal y la incitación al odio entre los y las jóvenes.
- Conocer las mejores prácticas para hacer frente al “body shaming” y promover la inclusión corporal.
- Descubrir ejemplos de prácticas inclusivas y herramientas para iniciar debates.
- Comprender el papel de la liberación corporal en el trabajo juvenil y la inclusión.
- Saber dónde encontrar más recursos y partes interesadas que trabajen en este tema.

Herramientas de microaprendizaje propuestas:

**1 Breves conferencias en vídeo:**  
Vídeos de 5 a 7 minutos de expertos/as o trabajadores/as juveniles experimentados que tratan temas como “Cómo abordar la vergüenza corporal en los grupos de jóvenes” o “El lenguaje inclusivo en la práctica.” **¿Por qué?** Proporciona una visión más detallada a la vez que mantiene al alumno interesado con formatos más cortos.

**Objetivo:** Dotar a las y los trabajadores en el ámbito de la juventud de conocimientos y estrategias concretas para fomentar la inclusividad.

**2 Visuales e infografías:**  
Infografías con principios clave de la liberación corporal en el trabajo con jóvenes, como “Pasos para manejar la vergüenza corporal en entornos grupales” o “Promover la inclusión corporal.” **¿Por qué?** Los visuales simplifican temas complejos, haciéndolos accesibles y procesables

**Objective:** Provide clear guidelines for practical action.

**3 Listas de control:**  
Una lista de verificación para trabajadores juveniles, como “Actividades inclusivas para grupos juveniles” o “Pasos para implementar la liberación corporal en tu programa”. **¿Por qué?** Ofrece orientación práctica que los trabajadores juveniles pueden seguir paso a paso.

**Objetivo:** Fomentar acciones concretas hacia prácticas más inclusivas en el trabajo con jóvenes.

**4 Micro-MOOC (Curso en línea masivo y abierto):**  
Una serie de módulos cortos (cada uno de unos 5-10 minutos) que guían a los y las trabajadoras juveniles a través de temas como la vergüenza corporal, las prácticas inclusivas y los pasos prácticos para crear entornos de apoyo. **¿Por qué?** Aprendizaje estructurado con oportunidades para cuestionarios, interacción y un compromiso más profundo.

**Objetivo:** Ofrecer un aprendizaje en profundidad con herramientas y recursos prácticos para su aplicación.

**5 Base de datos de recursos:**  
Crear un centro de recursos digitales con artículos, vídeos, guías y herramientas que ayuden a los trabajadores juveniles a continuar su formación sobre la liberación corporal. **¿Por qué?** Una ventanilla única para el aprendizaje continuo y el acceso a herramientas y recursos pertinentes.

**Objetivo:** Proporcionar a las trabajadoras juveniles un fácil acceso a materiales que apoyen su práctica.

**6 Seminarios web interactivos o sesiones de preguntas y respuestas en directo:**  
Organizar seminarios web en directo con personas expertas o trabajadoras en el ámbito de la juventud experimentadas en los que otras personas trabajadoras en el ámbito de la juventud puedan hacer preguntas y debatir los retos. **¿Por qué?** Las sesiones interactivas proporcionan aprendizaje en tiempo real e intercambio entre iguales.

**Objetivo:** Profundizar la comprensión y facilitar el intercambio de mejores prácticas.

**Comentario:** Para los trabajadores en el ámbito de la juventud, las herramientas deben ser interactivas, informativas y apoyar el aprendizaje orientado a la acción. El objetivo no es sólo sensibilizar, sino dotarles de estrategias prácticas y aplicables que puedan utilizar inmediatamente.

# OBJETIVO 3:

Iniciar debates sobre el estigma del peso y la discriminación por el tamaño o la forma del cuerpo en el trabajo juvenil europeo

## Grupo destinatario: Jóvenes trabajadores/as

### Objetivos propuestos:

- Entender las controversias en torno al tema y cómo manejarlas.
- Motivar a los y las trabajadoras juveniles para que aborden el tema de la liberación corporal.
- Crear una comunidad de personas interesadas en el tema.
- Iniciar un proceso de desestigmatización de la palabra "gordo/a" y mostrar beneficios tangibles para las personas perjudicadas por la vergüenza corporal.
- Llamar la atención sobre la discriminación por el tamaño y la forma del cuerpo en la Agenda Europea de Trabajo para los y las Jóvenes.

### Herramientas de microaprendizaje propuestas:

**1 Vídeos cortos:**  
Vídeos de 1-2 minutos de duración que destacan las controversias en torno a la discriminación por el tamaño corporal, como la desestigmatización de la palabra "gordo/a" o el tratamiento de las bromas relacionadas con el peso en los espacios juveniles. **¿Por qué?** Contenido rápido y llamativo que destaca la importancia del tema.

**Objetivo: Despertar la curiosidad y la motivación para profundizar en el tema.**

**3 Listas de control:**  
Una lista de control para trabajadores/as juveniles con acciones como "Cómo iniciar conversaciones sobre la liberación corporal" o "Cómo facilitar debates sobre el estigma del peso". **¿Por qué?** Proporciona pasos concretos que los trabajadores juveniles pueden tomar para iniciar estas importantes discusiones.

**Objetivo: Capacitar a las trabajadoras juveniles para iniciar conversaciones que pueden ser difíciles pero necesarias para el cambio for change.**

**5 Foros de debate en línea o grupos de redes sociales:**  
Crear un espacio (por ejemplo, en una plataforma como Instagram, Facebook u otra herramienta de creación de comunidades) donde los y las trabajadoras juveniles y los y las jóvenes puedan compartir ideas, retos y recursos sobre la liberación corporal. **¿Por qué?** La construcción de la comunidad a través del diálogo abierto ayuda a normalizar la discusión y construir la acción colectiva.

**Objetivo: Construir una comunidad de práctica y permitir el apoyo entre pares y el intercambio de recursos.**

**2 Visuales e infografías:**  
Crear una serie de visuales sobre los beneficios de la liberación corporal y la importancia de abordar el estigma del peso en el trabajo con jóvenes, como "Por qué necesitamos desestigmatizar la palabra "gordo/a" o "El impacto de la discriminación por el peso en la salud mental de los jóvenes". **¿Por qué?** Contenidos visualmente convincentes que apoyan los argumentos y facilitan su comprensión y debate.

**Objetivo: Sensibilizar y cuestionar los estereotipos perjudiciales.**

**4 Serie de podcasts:**  
Una serie de podcasts que explora temas como el estigma del peso, la política de la imagen corporal y las historias reales de personas afectadas por la vergüenza corporal. **¿Por qué?** Los podcasts ofrecen la oportunidad de profundizar en temas complejos y escuchar múltiples perspectivas.

**Objetivo: Analizar en profundidad las controversias y ofrecer soluciones prácticas.**

**6 Encuestas y sondeos interactivos:** Utiliza sondeos y encuestas para preguntar a trabajadores juveniles y a jóvenes sobre sus experiencias con la vergüenza corporal y el estigma del peso. Los datos podrían compartirse de forma anónima para fomentar el debate. **¿Por qué?** Los sondeos y las encuestas permiten a los alumnos ver cuál es su posición en relación con los demás, lo que puede reforzar la importancia del tema.

**Objetivo: Recopilar información al tiempo que se fomenta la reflexión y la participación.**

**Observaciones:** En esta fase, el objetivo es iniciar y mantener conversaciones significativas. Deben utilizarse tanto herramientas virales como basadas en el conocimiento para crear un equilibrio entre despertar el interés y aportar profundidad.

# Liberación Corporal

- CREAR CONTENIDOS QUE SE ADAPTEN A DIVERSOS ESTILOS DE APRENDIZAJE:** Atiende a los distintos estilos de aprendizaje incluyendo una variedad de medios como vídeos, infografías, contenido escrito y elementos interactivos. De este modo se garantiza que todo el mundo tenga la oportunidad de asimilar el material de forma eficaz.
- RECUERDE QUE EL CONTENIDO DEBE SER INCLUSIVO (Y REPRESENTATIVO):** Asegúrate de que todos los contenidos representan una amplia gama de identidades y experiencias. Evite los estereotipos y ofrezca representación de diversos cuerpos, capacidades y perspectivas.
- CREAR UN ENTORNO SOCIAL DE APRENDIZAJE Y UNA COMUNIDAD EN TORNO AL TEMA.**  
Fomenta la interacción entre las y los alumnos incorporando un espacio comunitario, actividades de grupo y oportunidades de apoyo entre iguales. Crear un espacio seguro para compartir experiencias y aprender en colaboración.
- ENLAZAR SIEMPRE RECURSOS ADICIONALES PARA QUIENES DESEEN HACER UN SEGUIMIENTO.**  
Proporciona enlaces a artículos, libros, vídeos o entrevistas a personas expertas para los y las alumnas que deseen profundizar sus conocimientos. Destacar los recursos fiables y pertinentes y los recursos de la Red de Liberación Corporal
- DESARROLLA CONTENIDOS DE ALTA CALIDAD QUE SE PUEDAN COMPARTIR**  
Utiliza herramientas profesionales y elementos visuales, de audio y de diseño de alta calidad para crear contenidos que los usuarios deseen compartir. Esto ayuda a ampliar el alcance y el impacto de su mensaje.
- UTILIZA BUENOS TÍTULOS PARA SEO PERO EVITA EL CLICKBAIT**  
Escribe títulos atractivos y claros que representen fielmente el contenido para mejorar la visibilidad en los motores de búsqueda. Evita las afirmaciones engañosas o exageradas

# Prácticas inclusivas para la Liberación del Cuerpo

Para apoyar la liberación corporal, las prácticas inclusivas crean entornos en los que todo el mundo se siente respetado, valorado (en algún lugar de pertenencia) y capacitado para participar plenamente. Basándose en las ideas de la Caja de herramientas para la inclusión, estas prácticas pueden fomentar la comprensión, reducir el estigma y promover la aceptación de diversos tipos, tamaños, capacidades e identidades corporales. En el microaprendizaje, estas prácticas son especialmente poderosas, ya que ofrecen pequeñas acciones coherentes que construyen gradualmente una cultura de inclusión.

## 1. Aceptar la diversidad en todas sus formas

Las prácticas inclusivas comienzan con el reconocimiento de la diversidad. Esto significa afirmar activamente que los cuerpos de todos los tipos, tamaños y capacidades tienen valor. El microaprendizaje centrado en la inclusión puede utilizar una representación diversa en imágenes, ejemplos y estudios de casos para mostrar varios tipos de cuerpo, desafiando los estrechos estándares de apariencia. Por ejemplo, el uso de historias reales y elementos visuales que muestren un abanico de tamaños corporales, capacidades físicas y edades puede hacer que el contenido educativo resulte más cercano y significativo para un público más amplio.

Los módulos de microaprendizaje pueden centrarse en desmentir los mitos en torno a los cuerpos “ideales”, explorar cómo los estándares sociales influyen en la salud mental y la autopercepción, y demostrar la belleza de la singularidad. Este enfoque sienta las bases para que los alumnos comprendan que todos los cuerpos, incluidos los que no se ajustan a las “normas” sociales, merecen respeto e inclusión.

## 2. Crear entornos de aprendizaje accesibles

La accesibilidad es esencial para las prácticas inclusivas de liberación corporal. Todos los materiales deben diseñarse teniendo en cuenta las diversas necesidades, utilizando formatos que garanticen que el aprendizaje sea accesible para todos. Por ejemplo, poner subtítulos en los vídeos, utilizar texto compatible con lectores de pantalla y ofrecer opciones de aprendizaje tanto visuales como auditivas puede hacer que el contenido sea accesible para todos, incluidas las personas con discapacidades físicas o sensoriales.

Además, el microaprendizaje inclusivo debe tener en cuenta el ritmo y la adaptabilidad del contenido, permitiendo a las y los alumnos participar a su propio ritmo y revisar el material cuando sea necesario. Esta accesibilidad no solo garantiza una participación más amplia, sino que también comunica que el aprendizaje debe incluir las necesidades de todos, reforzando el mensaje de que todos los cuerpos tienen valor y potencial.

## 3. Promover una cultura de pertenencia

La liberación corporal depende de la creación de un fuerte sentido de pertenencia para todos los individuos. El microaprendizaje puede cultivarlo fomentando la empatía y la autorreflexión, ayudando a los alumnos a entender cómo se han formado sus propias percepciones del cuerpo y cómo pueden contribuir a una sociedad más inclusiva. Incluir ejercicios como diarios de autorreflexión, debates o aprendizaje basado en escenarios puede ayudar a las personas a reconocer sus propios prejuicios, examinar las raíces de estas actitudes y explorar comportamientos inclusivos. En la práctica, esto podría implicar actividades breves y reflexivas que inciten a los alumnos a pensar en cómo pueden afirmar cuerpos diversos en sus interacciones diarias. El microaprendizaje puede crear

un espacio seguro para que los alumnos identifiquen y cuestionen creencias perjudiciales, al tiempo que celebran la diversidad y promueven la aceptación.

## 4. Educar en el lenguaje y el comportamiento no discriminatorios

El lenguaje moldea las percepciones e influye en las actitudes. El microaprendizaje inclusivo debe enseñar a los y las alumnas a utilizar un lenguaje y unos comportamientos no discriminatorios y respetuosos al hablar de los cuerpos. Enseñando terminología inclusiva y fomentando el diálogo respetuoso, podemos ayudar a los alumnos a ser más conscientes de cómo las palabras afectan a los demás. Los módulos pueden centrarse en errores lingüísticos comunes, correcciones respetuosas y ejemplos de vocabulario inclusivo, que contribuyen a una cultura que respeta la diversidad corporal.

Además, los y las estudiantes pueden participar en situaciones en las que practican la comunicación integradora. A través de estos ejercicios, se adquieren habilidades para responder de manera reflexiva a los comentarios discriminatorios o que avergüenzan del cuerpo, fomentando entornos que promueven la liberación corporal.

## 5. Abordar los prejuicios y estereotipos implícitos

Los prejuicios implícitos suelen reforzar las actitudes excluyentes hacia determinados tipos de cuerpo, tallas o capacidades. El microaprendizaje ofrece una forma accesible y gradual de abordar estos prejuicios, ayudando a los y las aprendices a ser más conscientes de sus suposiciones inconscientes. Las evaluaciones breves, las pautas de reflexión y los ejercicios situacionales pueden concienciar sobre los prejuicios personales relacionados con el cuerpo y guiar a las y los alumnos para que sustituyan estos prejuicios por la comprensión y la aceptación.

Los alumnos podrían participar en actividades en las que identifiquen y cuestionen estereotipos comunes, como las suposiciones sobre la salud basadas en el tamaño o la capacidad basada en la apariencia. Esta toma de conciencia puede conducir a comportamientos más empáticos y a un mayor compromiso con las interacciones inclusivas y positivas con respecto al cuerpo.

## Conclusión

Las prácticas inclusivas de liberación corporal capacitan a las personas para hacer frente a los prejuicios basados en el cuerpo, fomentar el respeto y promover la aceptación. Al integrar estas prácticas en módulos de microaprendizaje, podemos cultivar cambios pequeños pero impactantes en la mentalidad y el comportamiento. Al acoger la diversidad, garantizar la accesibilidad, fomentar la pertenencia, utilizar un lenguaje respetuoso y hacer frente a los prejuicios, sentamos las bases de una sociedad más inclusiva, en la que todos los cuerpos son reconocidos, respetados y libres para prosperar.

<https://rm.coe.int/inclusion-toolbox-final/1680a9173e>

# Micro-activismo

En el campo de la liberación corporal y la aceptación de la gordura, a menudo nos llamamos activistas. Esto se debe a que nuestro trabajo no es sólo trabajo juvenil o educación: se trata de resistir y desafiar las normas y prácticas existentes. Y para lo que importa: ayudar a otros a hacerlo. Aunque en la UE el trabajo juvenil suele centrarse en actividades locales e internacionales para crear una sociedad más integradora, esta sección del manual arroja luz sobre otro tipo de activismo. **No necesitas un título ni un gran plan para empezar a abogar por un mundo en el que todos los cuerpos sean valorados y libres para existir con autenticidad.** Aquí es donde entra en juego el micro activismo. Se trata de acciones pequeñas y significativas llevadas a cabo por una o dos personas. Es accesible, espontáneo e impactante, ya que no requiere muchos recursos y puede ser llevado a cabo incluso por quienes no se consideran particularmente activos o francos.

## Aquí tienes 9 formas de practicar el micro activismo ya mismo:

**1. Aprender sobre la discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo:** Este tema es nuevo, y hay que desmontar muchos mitos. Empieza por informarte sobre las injusticias sociales relacionadas con el tamaño y la forma del cuerpo. Si no sabes por dónde empezar, consulta nuestro glosario [glosario](#) y amplía tus conocimientos a partir de ahí. Explora contenidos en los formatos que prefieras: libros, artículos, vídeos u otros. Reflexiona de forma crítica sobre cómo las normas, políticas y prácticas sociales mantienen los sistemas de discriminación y marginan a algunos tipos de cuerpos. Cuanto más aprendas, más fácil te resultará reconocer y cuestionar estas injusticias.

**2. Escuchar activamente a las personas marginadas:** Además de aprender de fuentes secundarias, aprende de la gente que te rodea. Obtener una visión personal de las experiencias vividas es una de las formas más valiosas de entender lo que la discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo hace a las personas. Las conversaciones abiertas e imparciales sobre este tema siguen siendo escasas, por lo tanto, busca activamente la concienciación. Hazte preguntas y da voz a personas de todas las formas y tallas para que compartan sus experiencias. Mantén los ojos y los oídos abiertos, pero sobre todo la mente y el corazón, a realidades que puedan ir en contra de muchas de las creencias dominantes. Esto se aplica tanto a la vida privada como al trabajo con jóvenes.

**3. Autoaceptación radical:** En una cultura que se beneficia de la insatisfacción corporal, estar contento -incluso feliz- con tu cuerpo es un acto de resistencia. Empieza examinando tus creencias y tu relación con tu cuerpo. El cambio se produce cuando reconoces y rechazas las nociones externas, eligiendo existir tal y como eres. Esto puede significar replantearse los cánones de belleza, las expectativas sociales o lo que es "aceptable". A partir de ahí, trabajas hacia la autoaceptación radical. ¿Cómo ayuda esto a los demás? Viviendo con autenticidad y sin pedir disculpas, muestras a los demás la belleza de la diversidad corporal. Especialmente para las personas jóvenes, esta representación forma su comprensión de lo que es "normal" y "aceptable". Si vives en un cuerpo marginado, tu ejemplo es aún más poderoso, ya que representas otra perspectiva y eres un modelo de liberación corporal para los demás.

**4. Apoyar las voces marginadas en las redes sociales:** La mayor parte de la acción tiene lugar a nivel popular antes de que lleguemos a un consenso generalizado sobre la discriminación por la forma y la talla del cuerpo. En nuestra vida cotidiana se manifiesta en forma de activistas y creadores de contenidos en las redes sociales. Educan a la sociedad y suscitan todo tipo de conversaciones sobre la diversidad corporal, al tiempo que proporcionan visibilidad y representación a los cuerpos marginados. Tú, como usuario/a de las redes sociales, tienes un gran poder que puedes utilizar como herramienta para el activismo cotidiano. En concreto, si sigues a estos creadores e interactúas con sus contenidos, aumentarás su visibilidad. Además, si compartes su contenido en tus canales, aumentarás su alcance y, al mismo tiempo, concienciarás a tus propios círculos.

**5. Utilizar el lenguaje como forma de activismo:** En este manual encontrarás un capítulo más detallado sobre el **lenguaje inclusivo** que puedes utilizar individualmente y en el trabajo. Además de ser consciente, también puedes utilizar intencionadamente el lenguaje como herramienta de activismo. He aquí un ejemplo. El simple hecho de utilizar la palabra "gordo/a" como descriptor neutro contribuye a un mundo en el que la palabra no puede utilizarse para herir a nadie. Se utiliza como una forma de reclamar poder, pero recuerda seguir siendo sensible sobre dónde y cómo la utilizas.

**6. Apoyo a empresas y organizaciones éticas:** Elige apoyar a empresas, marcas y organizaciones que se alineen con los valores de la liberación corporal. Esto podría incluir empresas que ofrecen tallas inclusivas, abogan por la diversidad o rechazan explícitamente la discriminación por talla y forma. El apoyo financiero y vocal a las pequeñas empresas éticas propiedad de personas de grupos marginados envía un poderoso mensaje y apoya sus medios de vida. Al mismo tiempo, a través de su éxito también crece el éxito de esta causa.

**7. Defender, defender o simplemente ser un aliado:** Utiliza tu voz y tus privilegios para defender a los marginados. En el trabajo con jóvenes, puede significar tomar medidas que hagan que los espacios sean más inclusivos para los jóvenes. A nivel personal, esta defensa puede ser tan sencilla como reorientar una conversación, denunciar la vergüenza corporal y otros comentarios dañinos o visitar a un amigo o amiga que haya sufrido un episodio de discriminación. Mostrar que la injusticia no pasa desapercibida es una de las formas más poderosas de marcar la diferencia en la vida de alguien.

**8. Organizar un grupo de apoyo:** Los grupos de apoyo son una forma de construir comunidad y solidaridad, ayudando a los participantes a sentirse vistos y validados. Estos grupos son espacios libres de juicios que pueden proporcionar apoyo emocional y capacitar a las personas para navegar y resistir conjuntamente la injusticia de la forma y el tamaño del cuerpo. El mero hecho de reunirse con amigos afines que luchan por lo mismo o de organizar un grupo de apoyo abierto para jóvenes puede ser una forma sencilla pero muy gratificante de lograr el cambio.

**9. Amplíe su trabajo de inclusión añadiendo la diversidad corporal como tema:** Es extremadamente fácil aumentar el papel del trabajo con jóvenes para abordar la discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo. Especialmente si ya trabajas con temas de inclusión entre los jóvenes u otros públicos. A partir de este momento, cada vez que crees un material educativo, facilites un acto o redactes un proyecto, recuerda mencionar la forma y el tamaño del cuerpo como motivos legítimos de discriminación. Basta con añadir este tema como una extensión de sus prácticas ya existentes, y podrá lograr un cambio pequeño pero consistente a través de un trabajo de inclusión más amplio.

# Lenguaje inclusivo

## Una herramienta para el cambio

El lenguaje es una de las herramientas más poderosas que utilizamos a diario. Da forma a las percepciones, construye narrativas y refuerza o desafía las normas sociales. En el trabajo con jóvenes y en los espacios activistas, es crucial reflexionar sobre si las palabras que elegimos son realmente inclusivas. El lenguaje inclusivo no es una cuestión de perfección, sino de intención, impacto y compromiso con el aprendizaje.

¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestro lenguaje fomenta la inclusión y evita los estereotipos? Empieza por preguntarte: ¿Estoy utilizando un lenguaje sensible al género? ¿Tengo en cuenta las identidades y experiencias de las personas? ¿Estoy reforzando involuntariamente microagresiones o ideas anticuadas?

El lenguaje inclusivo respeta la autoidentificación y centra las voces de aquellas personas sobre las que hablamos o con las que hablamos. Por ejemplo, el uso de términos neutros en cuanto al género, como "personal sanitario" en lugar de "enfermera" o "médico", permite dar cabida a distintas identidades y evita reproducir estereotipos de género. Del mismo modo, cuando nos referimos a personas con discapacidad u otros grupos marginados, a menudo se prefiere el lenguaje de la persona ("persona con discapacidad"), aunque algunas comunidades, como los activistas gordos, pueden solicitar el lenguaje de la identidad ("persona gorda") como declaración política. La

clave está en investigar y seguir el ejemplo de las personas directamente afectadas.

El impacto importa más que la intención. Incluso frases sutiles como "personas normales" o "cuerpos sanos" pueden reforzar la exclusión. En su lugar, opte por alternativas claras y descriptivas como "personas sin discapacidad" o "personas con diferentes tipos de cuerpo".

Otra nota importante: el contexto importa. Palabras como "gordo/a" tienen significados distintos en contextos diferentes. Si bien puede resultar hiriente cuando se utiliza sin cuidado, también es una palabra reivindicada por los y las activistas para hacer frente a la gordofobia y promover la liberación corporal. Utilizar "gordo/a" como un descriptor neutro cuando sea apropiado puede concienciar y ayudar a normalizar diversos tamaños corporales, siempre que se haga con cuidado y respeto.

En última instancia, el lenguaje inclusivo tiene que ver con la responsabilidad, la accesibilidad y la educación continua. No hay una única respuesta correcta para cada situación o lenguaje, pero cuanto más pensemos de forma crítica sobre las palabras que utilizamos, más espacio crearemos para las voces que con demasiada frecuencia han sido silenciadas. El lenguaje, cuando se utiliza con intención, puede ser un poderoso vehículo para el cambio social.

## Actividades de ENF

Como parte de nuestro conjunto de herramientas para la liberación corporal, la educación no formal (ENF) ofrece poderosos métodos basados en la experiencia para conectar con los y las jóvenes a un nivel más profundo, lo que la hace especialmente adecuada para temas delicados y personales como la imagen corporal y la inclusión.

Esta sección presenta un conjunto de actividades prácticas y listas para usar que ayudan a los participantes a explorar la relación con su cuerpo, cuestionar las normas sociales y fomentar la empatía y el pensamiento crítico.

Cada actividad incluye una guía paso a paso, los materiales necesarios y sugerencias para la reflexión, lo que facilita su aplicación y adaptación. Le invitamos a utilizar estas herramientas en su propio trabajo, aportando su creatividad y sensibilidad para garantizar que se adapten a las necesidades específicas de su grupo. Estos métodos ya se han probado en contextos de trabajo con jóvenes, pero agradecemos tus comentarios y experiencias. Si los utilizas, cuéntanos cómo te ha ido: nos encantaría aprender de tu práctica y seguir mejorando de forma conjunta.

# Título: El río

Actividad para ayudar a los participantes a reflexionar sobre la relación con su cuerpo

## Espacio y materiales:

- Papel A4 blanco para todos los participantes
- Colores para dibujar/pintar
- Música tranquila de fondo
- Espacio para el trabajo individual y en pequeños grupos

### Descripción de la herramienta:

En esta actividad, los y las participantes dibujarán el río que representa la historia de sus vidas en relación con sus cuerpos.

**Paso 1:** Presenta la actividad y la tarea de hacer un dibujo personal. Subraya que pueden ser lo más sinceros/as posible consigo mismos/as, que esta tarea es para ellos/as, y que más adelante compartirán sólo lo que se sientan cómodos/as compartiendo con los demás. Puedes mostrarles el ejemplo del río para que vean cómo puede quedar.

**Paso 2:** Pide a tus participantes que busquen un lugar cómodo y, si les apetece, cierren los ojos y respiren profundamente 3 veces. A continuación, sigue el texto del Anexo 1 para la visualización.

**Paso 3:** Da a los participantes 20 minutos para hacer sus ríos. Pon música de fondo para apoyar la reflexión y el proceso creativo.

**Paso 4:** Divide a tus participantes en grupos de 3 personas y pídeles que compartan con los/las demás su río, su aspecto y lo que han descubierto sobre su relación con su cuerpo. Dale 20 minutos para compartir.

**Paso 5:** Informa. Invita a las y los participantes al círculo plenario y comentad cómo les resultó la actividad.

### Preguntas para la sesión informativa:

- ¿Cómo te has sentido durante la actividad?
- ¿Qué te ha parecido utilizar la metáfora del río para reflexionar sobre la relación con tu cuerpo?
- ¿Te ha sorprendido algo en tu reflexión personal?
- ¿Has descubierto algo interesante sobre tu relación con tu cuerpo?
- ¿Has encontrado similitudes o diferencias en los ríos de los pequeños grupos?
- ¿Cuáles son los aprendizajes que te gustaría llevarte de esta actividad?

### Consejos para facilitadores:

Es bueno tener un ejemplo del río para mostrarlo a los participantes

### Anexo 1: Visualización

- Empecemos por algunos de los primeros recuerdos que tienes de ser consciente de tu cuerpo.
- ¿Cuál es tu primer recuerdo de creer que estar más delgado/que otra cosa es mejor?
- Época de la adolescencia: ¿qué pensabas de tu cuerpo/estilo/vestido durante esa época? ¿Cuáles eran los mensajes externos sobre cómo debía ser tu cuerpo?
- ¿Alguna vez has intentado ocultar tu cuerpo de alguna manera? ¿Cómo lo has hecho? ¿Qué parte de tu cuerpo intentaste ocultar? ¿En qué contexto (relaciones íntimas/ir a la playa/otro)?
- ¿Y cómo te sientes respecto a tu cuerpo en la vida adulta? ¿Has tenido alguna vez un sentimiento de vergüenza cuando te han llamado la atención algunos defectos de tu cuerpo?
- ¿Qué te ha permitido hacer tu cuerpo en la vida? ¿Cuáles son los logros más importantes de tu cuerpo?
- ¿Cuál es tu relación actual con tu cuerpo?
- ¿Qué creencias estás cuidando ahora mismo? ¿Y en cuáles necesitas / quieres creer?

# Titulo: ¿Dónde estás?

Actividad para facilitar el debate y la comprensión de distintos puntos de vista sobre diferentes aspectos desafiantes de la liberación corporal.

## Espacio y materiales:

- Espacio grande con los signos **ACUERDO** y **DESACUERDO** en las partes opuestas de la habitación.
- Preferiblemente algunas sillas para sentarse si la discusión se alarga un poco.
- Proyector para proyectar las declaraciones.

## Descripción de la herramienta:

**Paso 1:** Explica a tus participantes que tomarán parte en el debate, en el que se les mostrará una afirmación y dispondrán de un minuto para reflexionar personalmente si están de acuerdo o en desacuerdo con ella, y situarse en la sala en consecuencia.

**Paso 2:** Presenta la declaración y pida a los y las participantes que reflexionen y ocupen su lugar. Explícales que en cualquier momento pueden cambiar de bando si lo prefieren. A continuación, pide explicaciones sobre por qué las personas adoptaron esa posición concreta. Facilite el debate.

**Paso 3:** Haz tantas rondas como consideres necesario y para las que tengas tiempo.

**Paso 4:** Informa. Invita a las personas al círculo plenario y comentad cómo les resultó la actividad.

## Preguntas para la sesión informativa:

- ¿Hubo alguna pregunta a la que los participantes no pudieron responder, bien porque les resultaba difícil formarse una opinión propia, bien porque la pregunta estaba mal formulada?
- ¿Por qué se cambió de postura durante los debates?
- ¿Le sorprendió a la gente el grado de desacuerdo sobre los temas?
- ¿Importa que discrepemos sobre este tema?
- ¿Crees que hay respuestas “correctas” e “incorrectas” a las distintas afirmaciones, o se trata sólo de una cuestión de opinión personal?
- ¿Cuáles son los principales aprendizajes que extraerás de la actividad?

## Consejos para facilitadores:

Hay algunas personas que se posicionan muy rápidamente lo que puede influir en las demás. Así que si es posible se recomienda primero mostrar la frase, luego dar un minuto, y luego preparar una señal para empezar a moverse hacia el lado donde quieren estar.

## Anexo 1: Declaraciones

- Es mejor estar gordo que con las piernas amputadas.
- Está bien que algunas industrias no contraten a gente gorda.
- Estar gordo/a sólo depende de la firme voluntad de la persona.
- No hay trabajo que un gordo/a no pueda hacer.
- Las dietas de adelgazamiento no funcionan.
- Los gordos/as deben adelgazar por su salud.
- Si mi hijo/a/e está demasiado gordo/a/e, le ayudaré a adelgazar para que no le acosen.
- No salir con una persona gorda por preferencias propias es discriminación.



# Titulo: Dar un paso adelante

Se trata de una actividad destinada a crear empatía entre los y las participantes hacia las personas que sufren diversos grados de opresión desde una perspectiva interseccional a través de la personificación y el juego de roles.

## Espacio y materiales:

- Espacio abierto sin barreras para la libre circulación

## Descripción de la herramienta:

**Paso 1:** Se entregan a los participantes tarjetas de rol para que las lean a su discreción. Las tarjetas de roles incluyen:

- Mujer gorda y guapa. Fue acosada por su peso en su infancia. Era gorda. Es gorda
- Exitosa activista gorda que realiza una gran labor de concienciación.
- Adolescente de talla media. Su madre le dice que tiene que ponerse a dieta para adelgazar.
- Mujer trans desempleada de Oriente Medio que vive en Europa.
- Adolescente romaní con 5 hermanos que vive en Bulgaria.
- Influencer de la moda veinteañera con síndrome de Down.
- Persona no binaria de Europa del Este de mediana edad en silla de ruedas.
- Hija del embajador de EE.UU. en Alemania. Alta. Rubia. Bonita.
- Joven empresario de éxito que posee un yate en la Riviera francesa.
- Trabajadora del sexo inmigrante negra que vive en Italia. Embarazada.
- Artista visual negra francesa residente en París.
- Lesbiana masculina tatuadora residente en Turquía.
- Adolescente ciego con espectro autista.

**Paso 2:** Visualización: Pide a tus participantes que se tumben o se sienten en una posición cómoda con los ojos cerrados mientras el facilitador inicia la visualización guiada (se puede utilizar música meditativa como potenciador).

- Piensa en el día en que naciste. ¿Quién estaba allí? ¿Qué aspecto tiene el lugar? ¿Es un hospital? ¿Una casa? ¿En otro lugar? ¿Fue tu nacimiento un momento feliz?
- Piensa en tu primera infancia. ¿Te querían lo suficiente? ¿Te abrazaron lo suficiente? ¿Comías bien?
- Piensa en tus últimos años de infancia/primer adolescencia. ¿Fuiste a la escuela? ¿Trabajabas? ¿Cómo eran esos lugares? ¿Eras popular? ¿Eras tímido/a? ¿Te acosaban? ¿Te sentías solo/a a menudo?
- ¿Recuerdas la primera vez que te enamoraste? ¿Fue un sentimiento feliz o triste? ¿Podrías hablar de esos sentimientos con tu familia y amigos? ¿Podrías hablar sobre el tema de tu amor?
- Piensa en el final de tu adolescencia. ¿Qué pensabas de tu vida futura? ¿Era emocionante? ¿Te daba miedo? Piensa en tu primera experiencia sexual. ¿Cómo fue? ¿Cómo te cambió?
- Piensa en tu carrera. ¿La elegiste? ¿Te gustaba? ¿Te satisfacía emocionalmente? ¿Financieramente? ¿Tuvo éxito?
- Piensa en tu vida familiar. ¿Formaste una familia? ¿Tuviste un hogar estable?
- Piensa en tus años de mayor. ¿Llegaste a la vejez? Piensa en tus canas y tu piel arrugada. ¿Quién estaba contigo entonces? ¿Tuviste apoyo en tu debilidad? ¿Fue fácil acceder a la asistencia sanitaria?
- Piensa en tu muerte. ¿Dónde fue? ¿Quién estaba allí? ¿Fue triste o feliz? Piensa en tu funeral. ¿Cuánta gente había?

## El paseo de los privilegios:

Se pide a los participantes que se coloquen en fila unos junto a otros y que sólo den un paso adelante si la respuesta a la afirmación es afirmativa, mientras el animador pone en rojo las siguientes afirmaciones:

- Mis padres me querían.
- Nunca fui víctima de acoso escolar.
- Nunca sufrí acoso sexual.

- Vivo una vida con sentido.
- La gente que me cae bien suele corresponderme.
- Me siento sexy.
- Me veo encontrando el amor y formando una familia
- Puedo conseguir un trabajo decente.
- Los espacios en los que me gusta estar están diseñados para mis necesidades.
- Si me pongo enfermo siempre habrá alguien que me cuide.
- No tengo que preocuparme por mis finanzas.
- Tengo amigos y amigas íntimas con las que puedo compartir cualquier cosa.
- No necesito terapia. Y si algún día la necesito, puedo permitírmela.
- No tengo miedo de la policía.
- Me siento seguro/a en los espacios públicos.
- En mi funeral muchas personas llorarán.

### **Preguntas para el debate:**

- Mira dónde están los demás
- ¿Qué se siente al estar tan adelante/atrás?
- ¿Hubo momentos en los que no sabías la respuesta? ¿Con qué respuesta te quedaste de todos modos?
- ¿Has aprendido algo nuevo sobre la experiencia del personaje de tu tarjeta de rol/de otros personajes?

### **Consejos para los facilitadores**

Respirar bien durante la visualización, utilizar una voz suave y hacer pausas largas entre las preguntas para permitir que las imágenes se desarrollen

# Titulo: **Actividad de Movimiento Corporal**

ejercicio físico arraigado en la práctica teatral.

## **Espacio y materiales:**

- **Espacio abierto sin barreras para la libre circulación**

## **Descripción de la herramienta:**

### **Paso 1: Calentamiento**

Cualquiera. Ejemplos: movimiento inducido por la respiración. Estiramientos, flexiones. Mover los músculos conscientemente desde los dedos de los pies hasta el cuello. Inspirar y soltar.

### **Paso 2: Actividad Principal**

Actividad principal: se pide a los y las participantes que caminen aleatoriamente por el espacio con los ojos abiertos y la conciencia extendida. Evitar caminar en círculos (romper los patrones de movimiento). Llenar el espacio, sin dejar grandes vacíos en la sala sin ocuparlos. Al principio se les pide que no se miren entre sí, y después de un tiempo que se miren a los ojos sin ninguna expresión facial, y que cuando sus ojos se encuentren con los de los demás se tomen un momento para sonreír o asentir. A continuación, mientras siguen caminando por la sala, se les pide que sincronicen su ritmo, siguiendo las instrucciones del facilitador/a: 1 es el ritmo más lento y 10 el más rápido. Durante la facilitación debes utilizar los números para crear cambios bruscos de ritmo y dirigir a los y las participantes que no sigan el ritmo del grupo para que expandan su conciencia. La última parte de la actividad llega cuando el grupo está sincronizado. Y comienza con el facilitador pidiendo al grupo que imite tanto su movimiento como su emoción, mientras se mueven libremente y basándose en su propia intuición, se pueden hacer sonidos e imitarlos también. Cuando el facilitador/a siente que los participantes entienden el ejercicio. Toca a uno de ellos en el hombro y esa persona se convierte en la líder del grupo al que todos imitan. Cuando hayan terminado, tocan el hombro de otra persona, etc. Hasta que todos en la sala hayan tenido la oportunidad de liderar.

### **Paso 3: Reflexión**

Sentarse de nuevo en el círculo, enfriar la respiración. ¿Cómo se ha sentido cada uno?

### **Consejos para los y las facilitadores/as:**

se debe pedir el consentimiento para tocarse los hombros. El animador debe ver a todo el mundo en la sala y animar a los participantes a liberarse de las ataduras de movimiento que se les imponen. Siempre hay que animar a los participantes a hacer el tonto.

# Glosario

( <https://bodyliberation.eu/glossary/> )

**Body liberation (Liberación Corporal)** – liberarse de los sistemas sociales y políticos de opresión que designan determinados cuerpos como más dignos, saludables y deseables que otros.

**Fat liberation (Liberación gorda)** – movimiento que cuestiona la gordofobia y promueve la autonomía corporal de las personas gordas.

**Activismo gordo (movimiento de aceptación de la gordura)** – movimiento social que pretende hacer frente al estigma y la discriminación de las personas gordas. Promueve la aceptación del cuerpo, el amor propio y el derecho a vivir una vida sana y plena con independencia del tamaño corporal. Los activistas gordos trabajan para cambiar las normas sociales, cuestionar los perjudiciales cánones de belleza y defender políticas que protejan los derechos de las personas gordas.

**Imagen corporal** – concepto complejo que engloba los pensamientos, sentimientos y percepciones de una persona sobre su propio cuerpo. En ella influyen diversos factores, como la genética, las experiencias personales, las normas culturales y las imágenes de los medios de comunicación.

**Salud en todas las tallas** – un enfoque de la salud y el bienestar que se centra en el bienestar general más que en la pérdida de peso. Hace hincapié en la importancia de la aceptación del cuerpo, el autocuidado y los comportamientos saludables independientemente del tamaño corporal.

**Inclusividad de tallas** – la práctica de diseñar, producir y promocionar productos, servicios y representaciones que se adapten a una amplia gama de tallas corporales, reconociendo que no existe un planteamiento de talla única. Desafía las normas de la industria que a menudo excluyen a las personas de tallas más grandes y promueve un mercado más diverso e inclusivo.

**Inclusividad corporal** – la práctica de abrazar y celebrar la diversidad de los cuerpos humanos, reconociendo que todos los cuerpos son dignos de respeto, dignidad y representación. Cuestiona los perjudiciales cánones de belleza y promueve una cultura de aceptación y cuidado del cuerpo.

**Interseccionalidad** – en el contexto de la liberación corporal y el activismo gordo, se refiere a cómo la opresión de las personas gordas se cruza con otras formas de opresión, como el racismo, el sexismo y el clasismo, lo que lleva a experiencias agravadas de discriminación y marginación. Las activistas gordas abogan por un enfoque holístico que aborde los retos específicos a los que se enfrentan las personas gordas a través de la intersección de identidades.

**Alimentación intuitiva** – un enfoque de la alimentación consciente basado en pruebas que anima a escuchar las señales naturales del cuerpo sobre el hambre y la saciedad, los niveles de energía y otras necesidades, en lugar de seguir normas dietéticas rígidas. Fomenta una relación positiva con la comida y una imagen corporal sana, y suele utilizarse como contrapunto a la cultura de las dietas

**Fategories (Categorías de gord@s)** – un concepto dentro del movimiento activista de los gordos que reconoce el espectro de la gordura y su impacto en las experiencias. Las personas pueden identificarse como gordos pequeños (small fat), gordos medios (mid-fat), gordos infinitos (infinifat) y otros.

**Personas de talla normativa** – aquellas que se encuentran dentro de la gama de tallas estándar para la ropa, normalmente las tallas 0-14 para las mujeres y S-XXL para los hombres. Esta terminología se utiliza a menudo en la industria de la moda para distinguir entre estas tallas y las consideradas tallas grandes.

### **Positividad corporal frente a neutralidad**

amor incondicional por uno mismo y el aprecio por todos los tipos de cuerpo, mientras que la neutralidad corporal promueve un estado de aceptación sin prejuicios, desplazando la atención de la apariencia a la funcionalidad y las capacidades corporales. En el contexto de la liberación corporal, la neutralidad corporal surge como un enfoque más sostenible y accesible, ya que reconoce las complejidades de la imagen corporal y los retos de amar constantemente la propia forma física. Al eliminar la presión de abrazar o celebrar todos los aspectos de nuestro cuerpo, la neutralidad corporal permite una relación más realista y compasiva con nuestro yo físico. Además, dentro del activismo gordo, la positividad corporal es criticada por su celebración acrítica de los cuerpos, por centrarse en la apariencia por encima de la salud y por la exclusividad percibida, y especialmente por el uso poco ético de este término por parte de las empresas.

## **RETOS QUE SE AFRONTAN**

**Opresión basada en el cuerpo** – abarca la marginación y discriminación sistemáticas de las personas por sus características físicas, incluidos el peso corporal, la estatura, el color de la piel, las discapacidades físicas y otras variaciones corporales

**Opresión Gorda (opresión basada en el peso)** – marginación y discriminación sistemáticas de las personas por su peso corporal. Se manifiesta de diversas formas, como prejuicios, estereotipos y discriminación en el empleo, la atención sanitaria y otros ámbitos de la vida.

**Gordofobia** –(también denominada antigordos, fatmisia, prejuicios sobre el peso o estigma del peso): prejuicio, aversión o discriminación contra las personas gordas (o percibidas como gordas). Se manifiesta de diversas formas, como estereotipos negativos, comentarios no solicitados sobre el peso y falta de representación en los medios de comunicación.

**Gordofobia internalizada** – el acto de absorber y aplicarse a uno mismo las creencias sociales sobre el peso y el tamaño corporal. Ocurre cuando las personas interiorizan estereotipos y mensajes negativos sobre la gordura, lo que conduce al autodesprecio, la vergüenza y una imagen corporal negativa.

**Prejuicio sobre el peso** – prejuicio o actitud negativa hacia las personas en función de su peso. A menudo se basa en la suposición de que las personas con sobrepeso son perezosas, poco saludables o carecen de autocontrol. Los prejuicios sobre el peso pueden tener un impacto significativo en la vida de las personas, provocando discriminación en el empleo, la educación y la atención sanitaria.

**Humillación Corporal (Body Shaming)** – el acto de criticar o hacer comentarios negativos sobre el cuerpo, la forma o la talla de alguien. Puede ser verbal, no verbal o escrito. La vergüenza corporal puede afectar enormemente a la autoestima, la salud mental y el bienestar general, y se opone directamente a los principios de la liberación corporal.

**Humillación por Gordura (Fat Shaming)** – el acto de hacer comentarios despectivos sobre el peso o el tamaño corporal de alguien.

**Capacitismo (Ableism)** – prejuicios y discriminación contra las personas con discapacidad. Incluye suposiciones y actitudes según las cuales las personas con discapacidad son menos capaces o menos valiosas. En el contexto de la liberación corporal, también incluye el estereotipo de que las personas gordas son menos capaces y, por tanto, menos valiosas.

**Salutismo (Healthism)** – sistema de creencias que sitúa la responsabilidad personal sobre la salud por encima de todo lo demás. A menudo promueve una visión estrecha del “comportamiento saludable” y puede llevar a juzgar o discriminar a quienes no se conforman. En la liberación corporal, se refiere a la suposición de que las personas gordas son intrínsecamente poco saludables y, por tanto, menos merecedoras.

**Lookismo (Lookism)** – trato discriminatorio basado en el aspecto físico, especialmente cuando se considera que alguien no cumple los cánones de belleza convencionales.

**Tallismo (Sizeism; discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo)** – prejuicio o trato injusto basado en la forma o el tamaño del cuerpo. Esto incluye comentarios negativos, falta de acceso a bienes o servicios, discriminación laboral y espacios inaccesibles. Cuando se dirige específicamente a personas gordas, se denomina discriminación por gordura.

**Violencia estética** – daño autoinfligido motivado por unos cánones de belleza interiorizados, a menudo expresado a través de dietas extremas, cirugía estética o comportamientos desordenados en la búsqueda de una apariencia ideal.

**Violencia relacionada con la apariencia** – intimidación o acoso basado en la apariencia física. Esto incluye abuso verbal, comentarios negativos o actos físicos como escupir o tirar del pelo dirigidos a la apariencia de alguien.

**Vigilancia del cuerpo (Body policing)** – imponer o promover normas sociales sobre el aspecto o el comportamiento de las personas. Esto puede contribuir a una imagen corporal negativa, a una alimentación desordenada y a otras formas de daño.

**Cultura de la dieta** – un sistema de creencias omnipresente que equipara la delgadez con la salud y el valor. Conduce a la autocrítica, a una alimentación desordenada y a una mala imagen corporal. La liberación corporal desafía estas normas y promueve la aceptación, la compasión y el derecho a existir en todos los cuerpos.

**Privilegio de la delgadez** – las ventajas no merecidas que conlleva tener un cuerpo que se ajusta a las normas sociales de delgadez. Esto incluye la aceptación social, un acceso más fácil a la ropa y una menor probabilidad de sufrir discriminación en la sanidad, el empleo o los espacios públicos.

# CONTACTO

Siempre estamos deseosas de saber cómo se utiliza este manual, qué impacto está teniendo y cómo puede crecer. Tanto si has puesto en práctica alguna de las actividades, como si la has compartido con tu equipo o simplemente tienes alguna reflexión que hacer, te agradeceremos que nos lo comuniquemos. Si utilizas alguna parte de esta publicación, ¡haznos saber qué tal te ha ido! Tus comentarios nos ayudarán a mejorar futuros recursos y a seguir apoyando el trabajo inclusivo con jóvenes en toda Europa.

**Email:** [mail@bodyliberation.eu](mailto:mail@bodyliberation.eu)

**PáginaWeb:** [www.bodyliberation.eu](http://www.bodyliberation.eu)

**Etiqueta tu trabajo con:** #BodyLiberationEU

Esta publicación ha sido elaborada por tres organizaciones de la Red de Liberación del Cuerpo:

**Flourish NGO, DAFI, and CIM Horyzonty.**

Junt@s, nos comprometemos a luchar contra el estigma del peso y a crear espacios más inclusivos y compasivos para todos los cuerpos.

Este manual es una llamada a la acción.

Es para trabajadores/as juveniles, educadores/as y activistas que quieren desafiar la opresión basada en el cuerpo y construir espacios donde todos los cuerpos sean valorados, vistos y libres. Enraizado en la liberación corporal, ofrece herramientas, prácticas e ideas para hacer frente a la gordofobia, el estigma del peso y la discriminación basada en la apariencia, empezando por el trabajo con jóvenes.

Creemos que todos los cuerpos son dignos.

Creemos en la inclusión, la equidad, la autonomía y la justicia.

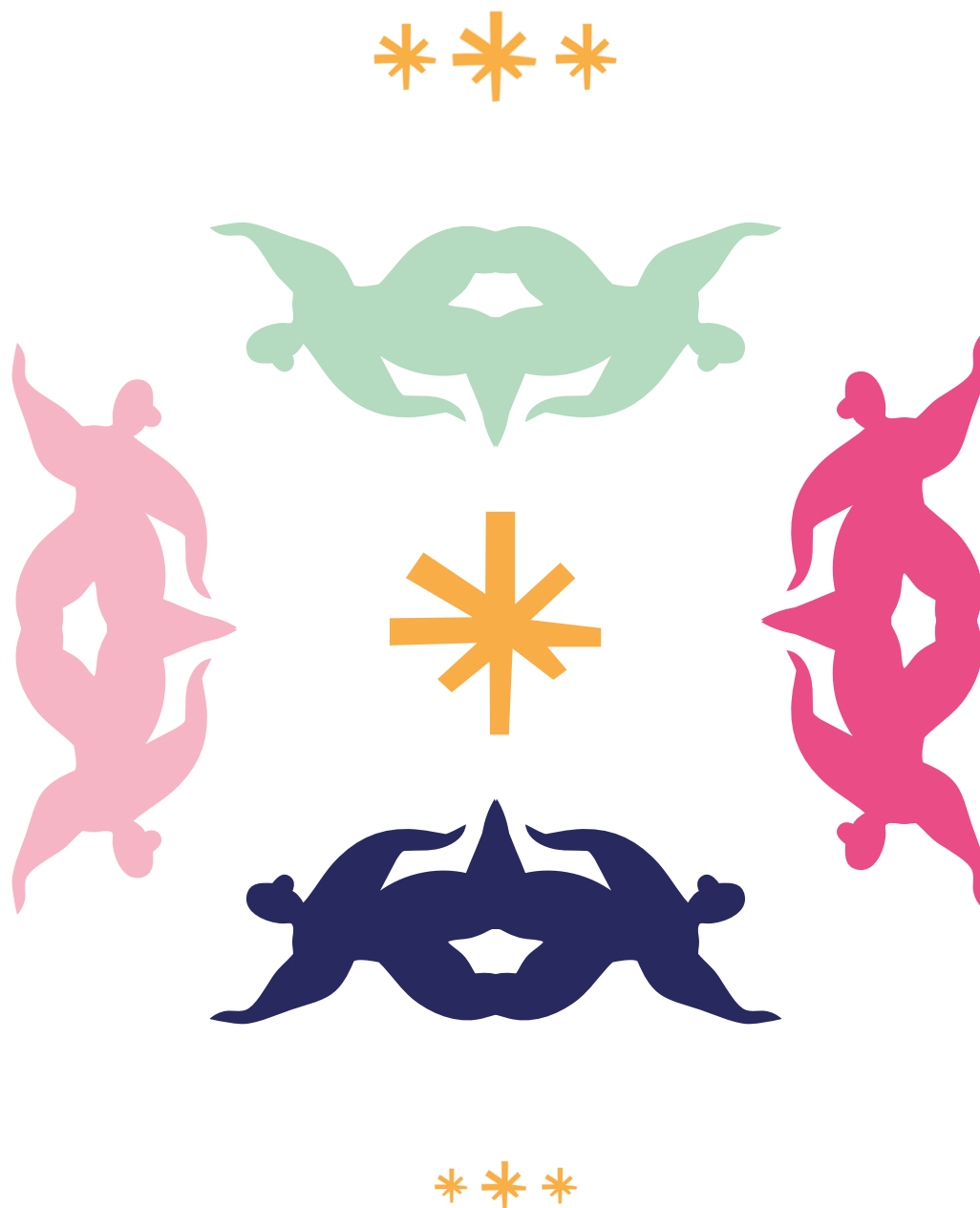
[www.bodyliberation.eu](http://www.bodyliberation.eu)

[mail@bodyliberation.eu](mailto:mail@bodyliberation.eu)

Esta publicación ha sido creada por la **Flourish NGO, DAFI, y CIM Horyzonty** como parte de la Red de Body Liberation en Europa y el proyecto MICROLEARNING for Body Liberation cofinanciado por la Comisión Europea.

Representamos un movimiento que desafía los sistemas que avergüenzan, excluyen y controlan nuestros cuerpos. Con este manual, pretendemos situar la discriminación por la forma y el tamaño del cuerpo en el centro de la Agenda Europea de Trabajo Juvenil.

CREEMOS QUE TODOS LOS CUERPOS SON DIGNOS. CREEMOS EN LA INCLUSIÓN, LA EQUIDAD, LA AUTONOMÍA Y LA JUSTICIA.



TODOS LOS CUERPOS PERTENECEN.  
TODOS LOS CUERPOS SON POLÍTICOS.  
TODOS LOS CUERPOS MERECE SER LIBERADOS.

No es la última palabra, es un punto de partida.  
Te invitamos a leerlo, reflexionar,  
a actuar y a organizarse.



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by  
the European Union

