

GUÍA DIDÁCTICA



VIOLENCIA ESTÉTICA E IMPOSICIÓN DEL IDEAL DE LA BELLEZA

Recursos para la coeducación en igualdad de género



Autoría: Nadia Martín

Periodista, fotógrafa e investigadora.

Máster en Estudios Interdisciplinarios de género.

Coordinación: Mónica González Oramas

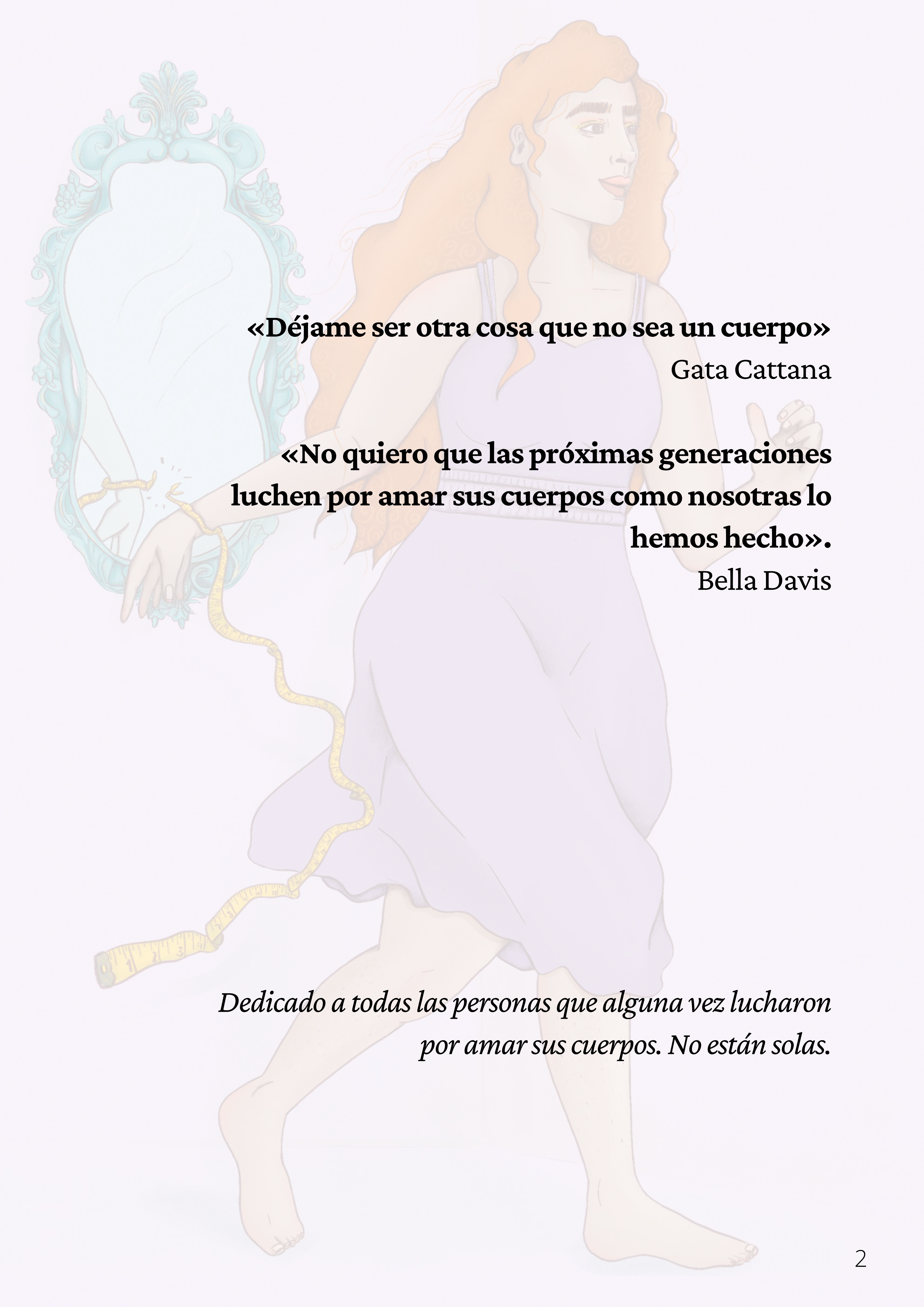
Dirección General de Juventud

Ilustración: Oliva Morada

Editado por: Dirección General
de Juventud del Gobierno de Canarias

Año: 2021

*Esta publicación se ha elaborado como parte del proyecto de
sensibilización del Pacto de Estado contra la Violencia de Género
y, por tanto, es un material libre y público.*



«Déjame ser otra cosa que no sea un cuerpo»

Gata Cattana

**«No quiero que las próximas generaciones
luchen por amar sus cuerpos como nosotras lo
hemos hecho».**

Bella Davis

*Dedicado a todas las personas que alguna vez lucharon
por amar sus cuerpos. No están solas.*

4-5

**INTRODUCCIÓN
ACOSO ESCOLAR Y VIOLENCIA
ESTÉTICA**

6-18

LITERATURA

*Trabajar en la prevención del acoso y violencia
estética a partir de las autoras:*

*Naomi Wolf, Sonya Renee, Bel Olid, María Barba, bell
hooks, Garbiela Wiener y Brigitte Vasallo.*

*Propuestas de dinámicas para llevar a cabo en el aula
a partir de las reflexiones de estas escritoras.*

19

EMOCIONARIO

*Emociones, cuerpo y canon establecido de
belleza*

20

RRSS & DISMORFIA DE SNAPCHAT

Filtros de realidad aumentada e imagen corporal

21

**DIVULGACIÓN EDUCATIVA Y
CIBERACTIVISMO**

*Recorrido por contenido Online de activismo
estético y sensibilización coeducativa*

22

MÚSICA Y AUTOESTIMA

*«Si no puedo bailar, tu revolución no me
interesa»*

23

OTRAS DINÁMICAS

24

GLOSARIO

INTRODUCCIÓN

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA ESTÉTICA

'La imposición del ideal de la belleza' es un proyecto coeducativo que emerge del documental 'La Imposición de la belleza' de Nadia Martín, comunicadora y periodista especializada en género, cuyo objetivo principal es abordar la problemática de la violencia estética y avanzar hacia el logro de una relación sana con nuestros cuerpos —y respetuosa con los de las demás personas— frente al sistema del autoodio y de la vergüenza corporal que denuncia Sonya Renee en su obra. La guía pretende ofrecer recursos para trabajar en el aula la reflexión crítica sobre los cánones de belleza a partir de la literatura de autoras que han abordado esta temática en su obra. El proyecto se enmarca en el Pacto de Estado contra la Violencia de Género. Más concretamente, forma parte de las iniciativas asumidas por la Dirección General de Juventud Canaria como son la de elaborar informes y guías o la de impartir talleres que funcionen como herramienta para fomentar la igualdad de trato y la no discriminación. Esta guía se presenta con el fin de ofrecer estrategias y recursos coeducativos de promoción de la igualdad de género y evitar todo tipo de discriminación, fomentando el respeto a la diversidad de cuerpos, expresiones e identidades. En este caso, se ahonda en la prevención de la violencia estética y el acoso relacionado con la apariencia física.

La presente guía pretende dotar de herramientas al alumnado y profesorado para que puedan trabajar de manera conjunta en la prevención del acoso. En concreto, el referente a la presión estética que denuncian escritoras y activistas como Tess Hache. Su obra 'Reapropiarse' forma parte de las recuperaciones literarias de la guía y, en ella, se narran las consecuencias en la salud física y mental de recibir *bullying* gordófono. Hache explica el infierno escolar, como lo denomina, que supuso que sus compañeros se metieran con su aspecto físico. Asegura que aquellas bromas continuas sobre su cuerpo marcaron un antes y un después en la relación que tenía con él hasta tal punto que llegó a creer que no era válida: «Empecé a destruirme desde el odio a mi cuerpo [...] no puedo olvidar cómo tantos profesores miraron hacia otro lado; cómo había tanta crueldad por parte de compañeros hacia mí y otros». De este modo, a partir de las actividades propuestas, se busca generar un espacio de reflexión conjunta sobre situaciones que se desarrollan actualmente en las aulas como las que cuenta la autora y, así, poder responder desde el entendimiento, la empatía y la perspectiva de derechos humanos.

La coeducación es un pilar fundamental para trabajar en la prevención este tipo de acoso. Entre el diseño de metodologías coeducativas se encuentran la realización de guías en pro del respeto, que además abogan por la recuperación de la literatura de autoras que no se suelen estudiar en los libros de texto, donde todavía prima, en muchos casos, una óptica androcentrista.

La Ley Canaria de Juventud 7/2007, en el punto 2 de su artículo 26 sobre la educación, indica que se prestará especial atención a la educación en valores y a la igualdad de oportunidades, ahondando en la prevención de comportamientos xenófobos, racistas, sexistas o LGTBIfobos y fomentando entre la juventud la solidaridad y el respeto. La Estrategia para la Igualdad de Mujeres y Hombres 2013-2020 establece como competencias de la Dirección General de Juventud, en su eje estratégico de Prevención y Eliminación de la violencia de género, incorporar medidas y programas de prevención e intervención en relación con el fenómeno social de la violencia de género en todas sus formas. Esto se hace a fin de erradicar los principios de dominación y subordinación en las relaciones, característicos de la socialización en el sistema patriarcal. También se pretende poner fin a los estereotipos sexistas que marcan la vida de mujeres y hombres, con especial atención a la violencia ejercida sobre mujeres jóvenes. De este modo, el fin es trabajar la medida 33 del Pacto de Estado y promover así campañas contra la cosificación del cuerpo de las mujeres y contra la hipersexualización de las niñas.

EL DOCUMENTAL

'La Imposición de la belleza' es un documental que aborda desde una perspectiva feminista interseccional la problemática de la violencia estética a través de entrevistas diversas a activistas, psicólogas, escritoras e investigadoras expertas en la materia.

LA IMPOSICIÓN DE LA BELLEZA

UN DOCUMENTAL DE NADIA MARTÍN



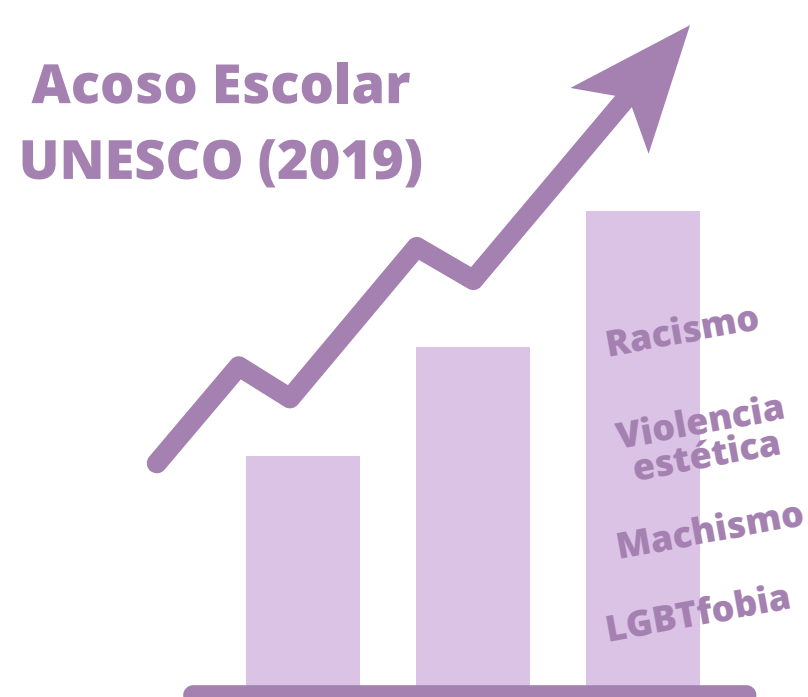
ACOSO ESCOLAR & VIOLENCIA ESTÉTICA

El acoso escolar es una realidad con la que convive una buena parte de la juventud en los centros educativos. **Según el último informe de la UNESCO, la apariencia física es la principal causa del bullying**, seguida del racismo. Además, el estudio recoge que las niñas son más propensas que los niños a sufrir acoso debido a su apariencia física: «en todas las regiones, las niñas informan que se burlan de ellas por el aspecto de su rostro o cuerpo con más frecuencia que los niños, siendo la diferencia particularmente notable en Asia, el Caribe y África subsahariana (GSHS)». Asimismo, en el informe de la UNESCO se expone que las y los estudiantes que no encajan en los mandatos de género corren un mayor riesgo de sufrir violencia y acoso escolar: «esto incluye a quienes son o son percibidos como lesbianas, gays, bisexuales o transgénero (LGBT+) y aquellos que no se ajustan a los estereotipos de masculinidad y feminidad». Sobre la LGBTfobia, Luna Miguel apunta en El País: «Todo este rechazo no es más que falta de conocimiento, o la ausencia de la generosidad y la empatía que precisamos para comprender el deseo de lxs otrxs».

La psicóloga Jara Aithany cuenta en Vice que **«la dismorfia corporal es consecuencia de la violencia hacia nuestros cuerpos»**. Tal es así que el informe citado asegura que **«estar insatisfecho con su cuerpo está asociado con el acoso**. En general, en Europa y América del Norte, la insatisfacción con la imagen corporal es más prevalente entre la juventud que es víctima de *bullying* (52,1%) y los que son acosados (50,9%)». Aithany explica que «hablar de la dismorfia corporal como un trastorno psicológico sin examinar la raíz del sufrimiento es invisibilizar y normalizar toda la violencia que reciben los cuerpos que no caben en la norma». (Aithany, 2020).

Esta guía pretende ser un material coeducativo para trabajar en la **prevención de este tipo de violencia** a partir de la literatura, de dinámicas de grupo, de la realización de cuestionarios o de adentrarnos en la divulgación educativa y ciberactivismo realizado a través de las nuevas herramientas de comunicación como las redes sociales u otras plataformas virtuales. Desde la perspectiva coeducativa, es decir, la educación con perspectiva de género, se incide en la importancia de generar herramientas en pro de la igualdad que hagan frente a las opresiones y estereotipos que son resultado de diferentes mecanismos de exclusión y fuente de todo tipo de violencias. Estos están relacionados con el machismo, la gordofobia, la LGBTfobia, el capacitismo, el clasismo o el racismo. El Instituto de las Mujeres y para la Igualdad de Oportunidades define la **Educación en Igualdad** como una «propuesta pedagógica actual para dar respuesta a la reivindicación de la igualdad realizada por la teoría feminista, que propone una reformulación del modelo de transmisión del conocimiento y de las ideas desde una perspectiva de género en los espacios de socialización destinados a la formación y el aprendizaje» (2007). En esta línea, en su guía de buenas prácticas de educación en Europa, presentada en 2015, inciden en que «las políticas sobre Educación en Igualdad en Europa centran su atención en la erradicación de los roles y estereotipos sexistas tradicionales».

Accede al informe **Behind the numbers: ending school violence and bullying** de la UNESCO escaneando el siguiente código QR



LITERATURA

NAOMI WOLF Y EL MITO DE LA BELLEZA

NAOMI WOLF

En 1991, Naomi Wolf alertaba sobre las consecuencias de la violencia estética ahondando en la presión de los cánones sobre los cuerpos, especialmente de las mujeres. 'El mito de la belleza' supuso una revolución y sus textos siguen siendo muy actuales. Wolf escribió: «Lo más importante es que la identidad de las mujeres debe apoyarse en la premisa de la belleza, de modo que las mujeres se mantendrán siempre vulnerables a la aprobación ajena, dejando expuesto a la intemperie ese órgano vital tan sensible que es el amor propio».



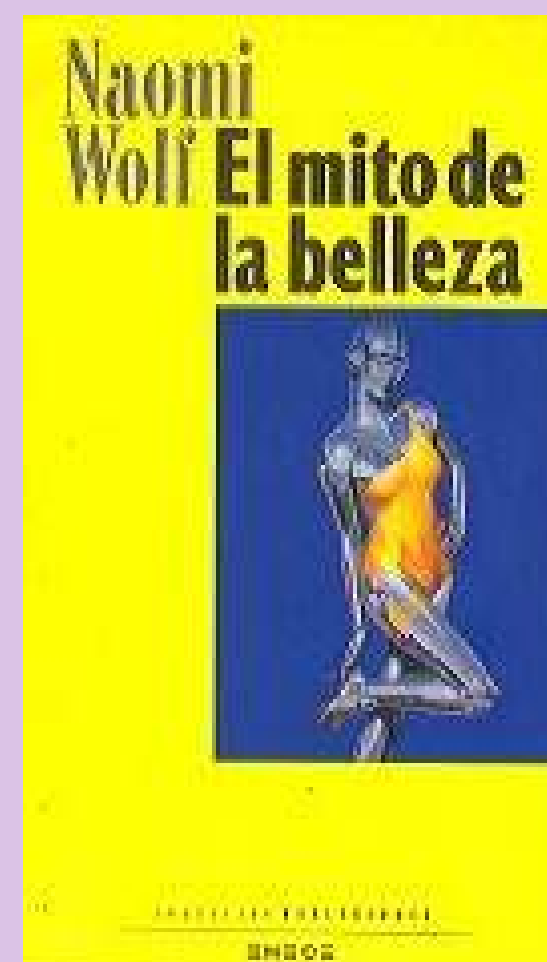
«EL MITO DE LA BELLEZA GENERA UNA CAÍDA EN EL AMOR PROPIO DE LAS MUJERES Y ELEVADAS GANANCIAS PARA LAS EMPRESAS»

«EL MITO DE LA BELLEZA SECUESTRO NUESTRA AUTOESTIMA PARA SUPEDITARLA A LA APROBACIÓN AJENA»

ACTIVIDADES PROPUESTAS

1) **Genera un club de lectura** con tus compañeras/os/es y comentar las ideas del libro. Lleva al aula un párrafo que te haya llamado especialmente la atención con el fin de reflexionar de manera conjunta e intercambiar sus impresiones.

2) **Crea un meme de crítica social** que resuma lo que más te haya llamado la atención del libro. Puedes tomar como referencias cuentas de Instagram como [@fluorrazepam2](#) o [@policíadelafecto](#)



LITERATURA

SONYA RENEE Y LA VERGÜENZA CORPORAL

SONYA RENEE TAYLOR

'El cuerpo no es una disculpa: El poder del autoamor radical' de Sonya Renee aborda la cuestión de la presión social sobre los cuerpos a partir de una mirada crítica interseccional frente al canon eurocéntrico de belleza y frente a la gordofobia como mecanismo de opresión. La autora escribe:

«Ser diferente es difícil en un mundo que nos dice que hay un “normal”. Gran parte de nosotras hemos orientado todas nuestras vidas alrededor de un esfuerzo de ser “normales”, sin darnos cuenta jamás de que “normal” no es una realidad fija ni universal».

Asimismo, en sus 'reflexiones radicales', Renee asegura que «las voces de la duda, de la vergüenza, de la culpa que atruenan nuestra cabeza no son nuestra voz. Son voces que nos ha dado una sociedad empapada de vergüenza. Es la 'voz exterior'. ¡Nuestra auténtica voz, la interior, es la voz del autoamor radical!» (2018: 36).

FRASES COMO "¡SUPÉRALO!" O "ESO SOLO EXISTE EN TU CEREBRO" TIENEN SUS RAÍCES EN EL CAPACITISMO. [...] VAMOS A DEJAR DE DECIRLE A LA GENTE QUE "LO SUPERE" Y EMPEZAR A PREGUNTAR "¿EN QUÉ PUEDO CONTRIBUIR YO A QUE TE CURES?".

(2018: 109)



ACTIVIDADES PROPUESTAS

La autora propone una serie de actividades en el libro para trabajar el 'autoamor radical'.

Algunas de ellas son, por ejemplo, **reflexionar sobre el impacto que ha tenido la vergüenza corporal en ti o en las personas de tu alrededor respondiendo a las siguientes preguntas:**

1) ¿Recuerdas algún incidente durante el que sintieras un miedo terrible a estar en tu cuerpo? ¿Qué hiciste para navegar por esa sensación?

2) ¿Te acuerdas de alguna vez que hayas tenido un pensabmiento de vergüenza corporal sobre el cuerpo de otra persona? ¿Puedes identificar de dónde habían salido algunas de esas ideas?
(2018: 89-99)



Visualizar en el aula la charla TEDx

BODIES AS RESISTANCE: Claiming the political act of being oneself

Activa los subtítulos con la traducción oportuna.

LITERATURA

BEL OLID, LA DEPILACIÓN Y LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL DE GÉNERO

BEL OLID

Diversas autoras han cuestionado las normas de género impuestas, entre las que se encuentra la depilación como única opción posible de feminidad. Desde Simone de Beauvoir hasta Virgine Despentes o Judith Butler han presentado diversas reflexiones en torno al género como una construcción social. Bel Olid se centra en la depilación a través de un ensayo con perspectiva de género. Olid recopila [en Píkara Magazine](#) algunas de las ideas principales de su ensayo 'A contrapelo: o por qué romper el círculo de depilación, sumisión y autoodio'. Entre otras cosas, la escritora asegura que no se trata de un libro contra las mujeres que se depilan y explica que es un libro contra el control social de los cuerpos de todas las mujeres, tanto las que lo hacen como las que no:

«La obligación de depilarse va ganando terreno: los hábitos depilatorios de las mujeres se han intensificado en nuestra sociedad hasta el punto de que actualmente el único lugar donde es aceptable que una mujer tenga pelos es en la cabeza, en las cejas y en las pestañas. En esas zonas no solamente está permitido, sino que es obligatorio tenerlos».

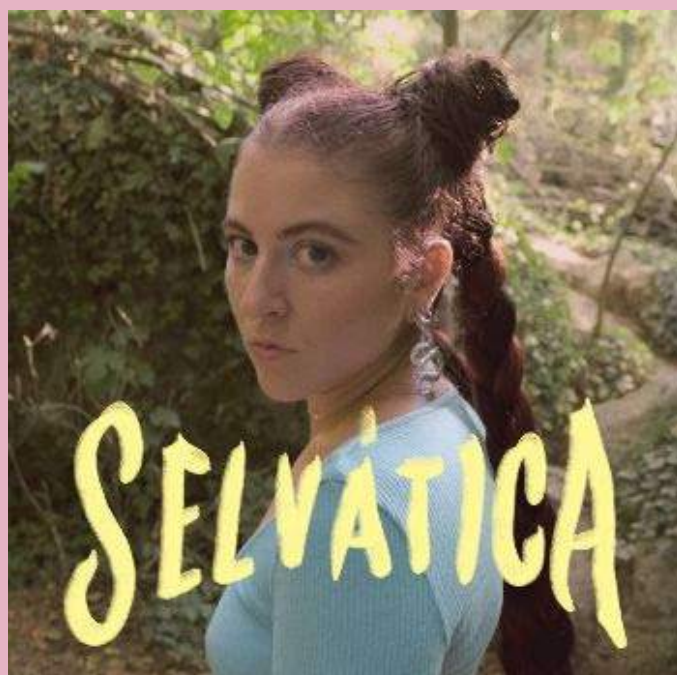
Bel Olid manifiesta que **«La falta de modelos diversos y el hecho de que los únicos cuerpos posibles y deseables sean los que no tienen pelos instala la depilación como un peaje ineludible de la construcción de la mujer»**.

**VALE, PERO,
¿CÓMO NOS
LIBRAMOS DE
SENTIRNOS FEAS
CUANDO NO NOS
DEPILAMOS?**



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Visualiza [el videoclip](#) de *La Otra* con título 'Selvática', analiza la letra y las imágenes que la ilustran y ¡a bailar!



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Proyectar en el aula los siguientes anuncios:

1) [spot ¡No te pierdas ningún plan!](#)

2) [spot de Chicas VENUS](#)

Dividimos la clase en grupos de 4 o 5 y, a partir de las reflexiones de Bel Olid, analizar el spot respondiendo a las preguntas planteaas en la siguiente página:



LITERATURA

BEL OLID, LA DEPILACIÓN Y LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL DE GÉNERO

ANÁLISIS PUBLICITARIO

Bel Olid escribe en Píkara Magazine sobre su ensayo 'A contrapelo' que la falta de referentes diversos y el hecho de que los únicos cuerpos posibles y deseables sean los que aparecen sin vello, instala **la depilación como un peaje ineludible de la construcción de la mujer**. Expone, a su vez, que los pelos «son solo la punta del iceberg: gordofobia, racismo, capacitismo y un machismo profundo tiñen lo que aceptamos como feminidad hegemónica». En esta línea, el **Instituto Andaluz de la Mujer (IAM)** en **su último informe** sobre la imagen de las mujeres en los medios de comunicación y la publicidad, señala: «Pese a los avances socioculturales y legales en materia de igualdad, **la publicidad contemporánea continúa reproduciendo identidades, roles y relaciones de género manifiestamente discriminatorios para las mujeres** [...] El discurso publicitario continúa proponiendo un retrato de la feminidad eminentemente unitario y prejuicioso, cada vez más alejado de las realidades e identidades diversas de las mujeres, así como de sus procesos personales y colectivos de empoderamiento» (2019; 30). Además, en el estudio se analizan algunos anuncios asegurando que no son pocos los productos que recurren a la clásica simbología patriarcal.

- ¿Crees que las críticas de Bel Olid en 'A contrapelo' y del IAM en su informe corresponden con este tipo de anuncios?
- ¿Qué modelo de feminidad se representa tanto en los diálogos por WhatsApp como en las propias imágenes de las protagonistas?
- ¿A quién crees que van dirigidos?
- ¿Qué se intenta lograr con estos spots?
- ¿Cómo explicarías el anuncio a una persona que no lo haya visto?
- ¿Qué valores o ideas transmite cada uno de los anuncios citados?
- Realiza en grupo un análisis de los diálogos.
- ¿Cómo describirías la imagen de estas mujeres?
- ¿Has dejado de salir a lugares como, por ejemplo, la playa por no estar depilada?
- En caso afirmativo, ¿consideras que te ha influenciado este tipo de anuncios en la imagen que tienes de ti misma/o? ¿Por qué?
- ¿Consideras que se perpetúa algún estereotipo con esta publicidad?

LITERATURA

MARÍA BARBA, LA DEPILACIÓN Y LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL DE GÉNERO

MARÍA BARBA

María Barba, una de las entrevistadas en el documental 'La Imposición de la belleza', asegura que el vello corporal opera como constructor de género. Reivindica, a su vez, contra la idea de que el vello corporal en las mujeres sea sinónimo de 'antihigiene', lo que no sucede en el caso masculino. Así, denuncia el acoso que reciben las mujeres que deciden no depilarse, asegurando que esto sigue entendiéndose como un significativo de que es rebelde al no acatar las órdenes de belleza de la sociedad. Hemos crecido viendo imágenes de mujeres totalmente depiladas. El tabú llega a niveles tan altos que, incluso en los mismos anuncios de depilación, no aparece ni un solo pelo. Esto puede generar una imagen sexista y estereotipada en torno a lo que se espera de los cuerpos de las mujeres. Entonces, como explica María Barba, cuando ven que nuestros cuerpos no son así, les choca y siguen escribiendo noticias como las que recogemos en el apartado 'Actividades propuestas' situado a la derecha. La autora del ensayo 'Depilación definitiva' presenta una reflexión transfeminista en torno a la depilación y el sistema binario del género, aludiendo a la **«subjativa anormalidad en patrones de crecimiento del vello corporal»**. Así, realiza una investigación en torno a las técnicas depilatorias en España y sus implicaciones en la salud de las mujeres. También analiza la publicidad que se llevaba a cabo sobre las herramientas de depilación del momento en revistas consideradas 'femeninas' y periódicos de principios del siglo veinte y narra que antes de que hubiera técnicas seguras, las mujeres se hicieron muchísimo daño para depilarse.

«¿POR QUÉ SIGUE SIENDO NOTICIA QUE UNA MUJER LLEVE VELLO EN SUS AXILAS O PIERNAS?»

MARÍA BARBA EN EL DOCUMENTAL 'LA IMPOSICIÓN DE LA BELLEZA'



ACTIVIDADES PROPUESTAS

En el documental 'La imposición de la belleza', María Barba cuenta que **sigue siendo noticia que una mujer aparezca con vello corporal**. Es decir, que se sigue viendo como una anécdota o, incluso, como algo poco deseable. A partir de esta idea, la actividad consiste en leer estos dos titulares recogidos en el documental y reflexionar sobre ellos a partir de las siguientes preguntas:

1) Amaia Romero reaparece sin sujetador y con vellos en las axilas

2) Lourdes León, la hija de Madonna, terriblemente criticada por desfilarse en la NYFW sin depilar

- ¿Por qué creen que es noticia que una mujer decida no depilar su cuerpo?
- ¿Consideran que el titular habría sido el mismo si se tratara de un hombre? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has escuchado que "las mujeres lleven vello en sus axilas es antihigiénico"? ¿Y en el caso masculino? ¿A qué creen que se debe esta diferenciación?
- ¿Alguna vez alguien te hizo sentir mal por llevar vello en tu cuerpo? ¿Cómo fue para ti esa situación?

OBJETIVOS: Deconstruir ideas sexistas y estereotipos desde la reflexión conjunta y la escucha empática hacia lxs compañerxs.

LITERATURA

TESS HACHE Y EL BULLYING ASOCIADO A LA VIOLENCIA ESTÉTICA

TESS HACHE

Tess Hache recoge, en su ensayo autobiográfico 'Reapropiarse', sus propias vivencias en torno a **la presión estética, los trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y la gordofobia, siendo esta última una de las principales causas de violencia escolar y del bullying** al que se refiere como «**infierno escolar**». Trata de visibilizar con textos y piezas creativas propias el modo en que nos violenta la presión estética y el camino que supuso para ella recuperar el amor propio. La autora narra las situaciones de acoso a las que se tuvo que enfrentar por no tener un cuerpo normativo asegurando que no se trata de una problemática individual, sino que su escala es social y sistémica. Tess Hache ofrece una serie de reflexiones sobre el modelo de mujer que se impone «delgada, pelo largo y lacio, blanca, joven, piel lisa, etc.» y explica que esta imposición reduce nuestra valía personal al físico y que opera como «una norma socio-cultural y capitalista, puesto que una de las industrias que da más dinero en el mundo es la de la belleza.» (2019: 15)

«NO HABÍA JUICIO DE CORPORALIDAD HASTA QUE ME INSULTARON CON LA PALABRA GORDA, ENTONCES LA CULTURA DE LA VERGÜENZA CORPORAL SE INCORPORÓ EN MÍ»

(2019: 18)



ACTIVIDADES PROPUESTAS

- 1) Tess Hache aborda la cuestión del *bullying* asociado a los insultos con respecto al cuerpo y la estética. Visualiza en clase [esta campaña contra el acoso y la presión estética](#) y escribe un listado de las posibles consecuencias de hacer comentarios sobre los cuerpos de otras personas. **En Tik Tok se popularizó la 'regla de los 5 segundos' como una medida de prevención de recibir comentarios sobre el aspecto físico, lo que puede traer consigo consecuencias en la autoestima y salud mental de quienes lo reciben.**
- 2) Crea tu propia reflexión sobre los temas que trata Tess Hache en su libro a través del *challenge* **#BookTok** de Tik Tok



LITERATURA

MAGDA PIÑEYRO Y LA GORDOFOBIA

MAGDA PIÑEYRO

La autora de '10 gritos contra la gordofobia' confiesa que estuvo casi 30 años en silencio habitando su cuerpo llena de dolor. Pero que, gracias al activismo feminista contra la violencia estética, pudo transformar su dolor en rabia y la rabia en grito. En 'el grito' número dos del libro, Piñeyro asegura que la autoestima no es una cuestión de mera actitud:

«Si todo es cuestión de actitud y de quererse, entonces la deducción obvia era que la causa de mis complejos estaba en mí, en que yo no estaba haciendo el esfuerzo suficiente por quererme ni tenía la actitud necesaria para ser bella, para gustar y gustarme, para ser feliz. Sus palabras me hacían entender que yo era la única responsable de mi infelicidad. Este discurso es muy peligroso, pues pone el foco en la persona oprimida y no es la estructura de la opresión». (2019: 52).

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Visualicen en el aula las jornadas contra la gordofobia:

Disponibles en el canal de YouTube del Instituto Canario de Igualdad:

JORNADAS CONTRA LA GORDOFOBIA

Realizar un videoforum posterior para debatir los temas reflexionados.

«LA PRÓXIMA VEZ QUE ALGUIEN DIGA QUE QUERERNOS ES UNA CUESTIÓN DE ACTITUD, LO INVITO A ARMAR UN CASTILLO DE NAIPES CON UN VENTILADOR ENCENDIDO»

(2019: 60)



LITERATURA

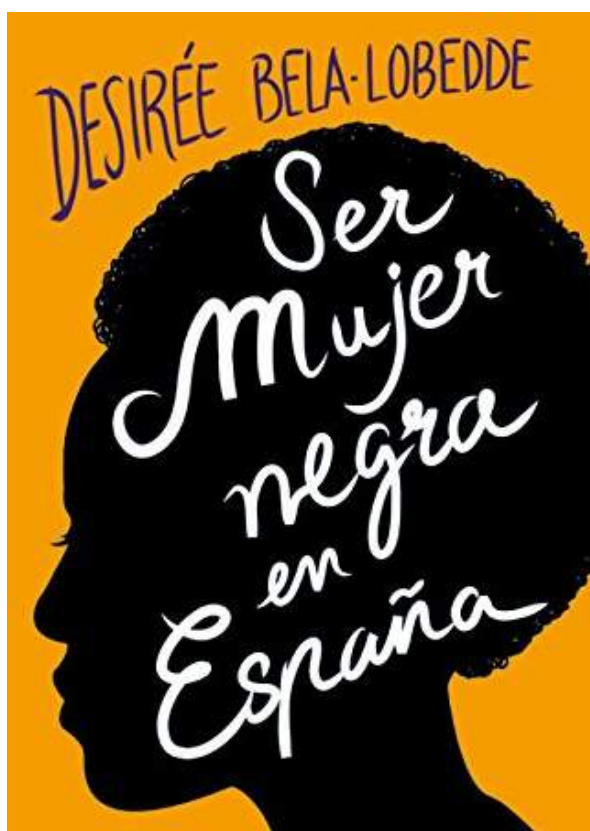
DESIRÉE BELA Y EL CANON EUROCÉNTRICO DE BELLEZA

DESIRÉE BELA

¿Alguna vez has oído hablar de 'activismo estético'? Desirée Bela, una de las entrevistadas en el documental 'La imposición de la belleza', es una de las activistas estéticas y feministas antirracistas más influyentes. Tal y como manifiesta en su [página web](#), con su trabajo pretende ofrecer recursos a las personas africanas y afrodescendientes como una forma más de trabajar su identidad y, por otro, proporcionar herramientas a personas con pelo afro para aprender a cuidarlo sin someterlo a procesos químicos poco saludables: «Lo hago ofreciendo contenido en forma de vídeos y artículos en los que muestro productos, peinados y técnicas para aprender a manejar cada día un poquito más la maravilla de pelo afro que la naturaleza nos ha dado». En el libro 'Ser mujer negra en España', Bela cuestiona los engranajes de un sistema racista y machista e invita a la reflexión. La autora cuenta cómo es vivir siendo mujer y negra en España, entendiendo esta intersección como un conjunto de opresiones que generan exclusión y diferentes tipos de violencia, entre las que se encuentra la violencia estética. Según el medio Píkara Magazine, **«es una lectura obligada para tomar conciencia sobre el racismo»** y habría que añadir que también lo es para **reflexionar sobre el canon de belleza eurocéntrico y sus consecuencias como una cuestión de salud pública**. Tal y como explica la activista en el documental, muchas llegan a usar cremas blanqueantes o productos de alisado que dañan sus cuerpos.

«EN EL MOMENTO EN EL QUE DESDE ESA HEGEMONÍA, ESA SUPREMACÍA, SE ESTABLECE CUÁL ES EL CANON DE LO BELLO, NO APARECEN MUJERES QUE NO SEAN BLANCAS».

DESIRÉE BELA EN EL DOCUMENTAL 'LA IMPOSICIÓN DE LA BELLEZA'



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Visualiza el vídeo de la autora de 'Ser mujer negra en España' [Querida Yo | El País VERNE](#) y escribe una carta a tu yo del pasado similar a la que lee la autora en el vídeo contando lo que hayas aprendido tras la lectura de este libro, en la que se reflexione sobre los cánones eurocéntricos de belleza.



LITERATURA

DESIRÉE BELA Y EL CANON EUROCÉNTRICO DE BELLEZA

ACTIVIDAD PROPUESTA

Tras la lectura de 'Ser mujer negra en España' visualiza el cortometraje de animación 'Hair Love', galardonado en los Premios Óscar 2019. A continuación, responde a las siguientes preguntas, generando una reflexión colectiva en clase:

- ¿Qué cuenta el cortometraje?
- ¿Han visto otras películas de animación con representación afro entre sus personajes?
- ¿Alguna vez has acudido a videotutoriales como los que se presentan en el corto o los que realiza Desirée Bela en su canal de YouTube? ¿Consideras que son importantes? ¿Por qué?
- ¿Qué reflexiones de las que plantea Desirée Bela en su libro están presentes en el corto?
- ¿Es importante para ti contar con referentes en los que vernos representadas/os? ¿Por qué?



Cortometraje 'Hair Love'.



LITERATURA

BELL HOOKS Y EL ICEBERG DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

BELL HOOKS

En su ensayo 'El feminismo es para todo el mundo', más concretamente en el capítulo seis con título 'Belleza por dentro y por fuera', dedicado a la tiranía de la belleza, la autora manifiesta:

Cuestionar el pensamiento sexista sobre el cuerpo de las mujeres fue una de las intervenciones más poderosas realizadas por el movimiento feminista contemporáneo. Antes de la liberación femenina, todas las mujeres, jóvenes y mayores, éramos socializadas en la idea sexista de que nuestro valor recae exclusivamente en la apariencia y en si somos o no percibidas como guapas, especialmente por los hombres. Entendiendo que las mujeres nunca podríamos liberarnos si no desarrollábamos amor propio y autoestima, las pensadoras feministas fueron directamente al corazón del asunto examinando críticamente cómo nos sentimos y pensamos sobre nuestros cuerpos y ofreciendo estrategias constructivas para cambiarlo. Al mirar atrás después de años de sentirme cómoda decidiendo si usar o no sostén, recuerdo lo trascendental que fue esta decisión hace treinta años. Las acciones de liberación de ropa dañina, incómoda y restrictiva —sostenes, fajas, corsés, liguetos, etc.— reivindicaban de forma radical y ritualizada la salud y el esplendor de los cuerpos de las mujeres. Las que hoy en día nunca han conocido estas restricciones solo pueden confiar en nosotras cuando decimos que esta reivindicación fue trascendental [...] La lucha feminista para acabar con los trastornos de la alimentación es una batalla que sigue vigente porque nunca se ha llegado a eliminar del todo la obsesión de nuestro país de juzgar a las mujeres de todas las edades por nuestro aspecto; estos juicios continúan aferrados a nuestro imaginario cultural. (2017: 53).

«CRITICAR LAS IMÁGENES SEXISTAS SIN OFRECER ALTERNATIVAS ES UNA INTERVENCIÓN INCOMPLETA. LA CRÍTICA DE POR SÍ NO CONDUCE AL CAMBIO».



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Ver en el aula el vídeo [Iceberg Violencia de género.](#)

Dibujar en un folio una forma similar a la del iceberg que se representa en el vídeo y situar el lugar en que se posicionaría la violencia estética que denuncia bell hooks en 'El feminismo es para todo el mundo'. Una vez situado, se explicará en el aula, de manera detallada, la altura a la que se ha colocado y por qué se ha puesto en ese lugar.



LITERATURA

GABRIELA WIENER Y LA DISMORFIA CORPORAL

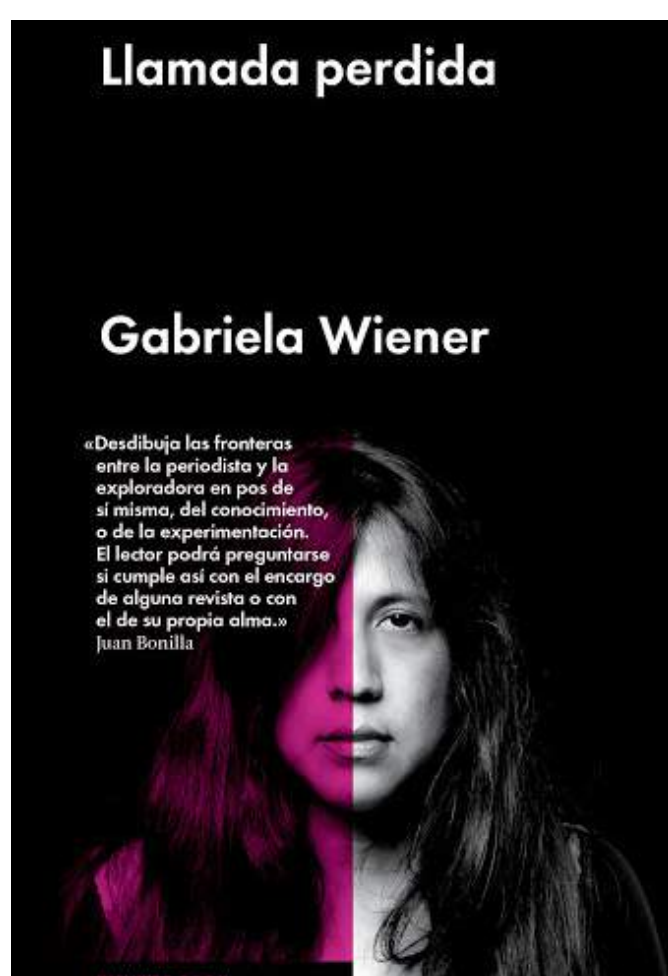
GABRIELA WIENER

Esta autora ofrece, en su libro 'Llamada perdida', una narración autobiográfica que comienza con el capítulo '**Cuanto más grande es la belleza, más amplia es la mancha**', en el que cuenta sin tapujos lo que supone para ella tener trastorno de dismorfia corporal, que lo define como una preocupación obsesiva por algo que considera un defecto en sus características físicas.

En una [entrevista para la BBC](#), Wiener asegura que habla sobre ello en su libro con el fin de hacer una denuncia:

«A mí lo que sí me pasa es que muchas veces me detesto, detesto mi cuerpo, mi cara. Como mujer, he estado sometida a ese mandato estético mediante el que, si no tenías cierto tipo de cuerpo, si no eras blanca, si no eras rubia... ha sido un machaque constante, que hace que chicas jóvenes que incluso podrían considerarse dentro de las normas tengan tantos problemas alimenticios o se estén autolesionando. Y el tema es que cuando yo lo dije, cuando lo escribí en ese libro, aparecieron otras mujeres que vivían en ese auto-odio constante, que no es una cosa psicológica, que es lo que nos dicen: loquita, acomplejada, es tu problema; cuando es una problemática social que padecemos las mujeres a las que nos han dicho cómo tenemos que ser. Entonces, lo que se está desarrollando es una reacción a eso, para mí revolucionaria, que lo que hace es decir, no, aquí también valen otros cuerpos, otras bellezas, stop gordofobia, stop viejofobia, stop transfobia, todos los odios y fobias posibles».

«EL MUNDO ESTÁ LLENO DE PERSONAS DAÑADAS, HERIDAS, QUE NO SE PUEDEN MIRAR AL ESPEJO SIN DOLOR, DE MUJERES QUE NO SON CAPACES DE SENTIRSE AMADAS NI DESEADAS NUNCA, PORQUE SIEMPRE VUELVEN A ESE MOMENTO FUNDACIONAL EN QUE FUERON DESPRECIADAS O DISCRIMINADAS».



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Leer en clase [la entrevista a Gabriela Wiener en la BBC](#)

Tras la lectura, la actividad consiste en llevar a cabo la siguiente dinámica. El objetivo es reflexionar sobre la violencia estética como mecanismo de exclusión del grupo, indagar en los sentimientos y emociones que se despiertan al sentirte excluida por tu aspecto y ejercer un ejercicio de empatía con las compañeras/os/es.

Ver dinámica grupal de la siguiente página





DINÁMICA GRUPAL

'SANTUARIO DE ANIMALES' VALORAR LA EMPATÍA

OBJETIVOS: El objetivo es reflexionar sobre la violencia estética como mecanismo de exclusión del grupo, indagar en los sentimientos y emociones que se despiertan al sentirte excluida por tu aspecto y ejercer un ejercicio de empatía con lxs compañerxs. Así, la utilidad del ejercicio se basa en comprender las posibles vivencias de las otras personas y ponerse en su piel.

DINÁMICA: Coloca a la clase en círculo (respetando la distancia de seguridad y siguiendo las medidas de la COVID-19). El profesorado invita a que el alumnado se imagine que está en un santuario de animales rescatados y procede a repartir a cada persona un papelito en el que se haya escrito previamente el nombre de un animal. Haciendo el sonido del animal, el alumnado deberá buscar a los que realicen el mismo sonido para que la clase quede dividida entre grupos de animales de cada especie. Para ello, se repartirán los papeles siguiendo el patrón: 1 caballo, 2 cerdo, 3 gato, 4 pato. Estos serán los grupos que se repitan y habrá tres personas que no tendrán compañerxs, a los que se le repartirán los animales pájaro y cerdo. Cuando los iguales se hayan encontrado y queden separados por grupos, estas dos personas verán que no encontraron a su grupo de iguales, entonces se plantearán las siguientes preguntas que invitarán a la reflexión conjunta, que inviten a trabajar la empatía con las compañeras/os/es y el respeto a la diversidad:

- 1) ¿Qué emociones han sentido al encontrar grupo? ¿Y los que no lo encontraron? ¿Cómo se sintieron?
- 2) ¿Hubiesen preferido que les hubiera tocado alguno de los animales mayoritarios? ¿Por qué?
- 3) ¿Les ha parecido complicado encontrar a alguien que se pareciera a ustedes?
- 4) ¿Llegaron a sentir agobio al no encontrar a nadie que hiciese el mismo sonido que ustedes?

RECOMENDACIONES

Se evitará escoger a una víctima de *bullying* a la hora de repartir el rol de los animales que no se repiten. Preguntar a la tutoría con antelación

Si la situación lo permite, lo ideal sería que el alumnado realice la búsqueda con los ojos cerrados

Debe primar un ambiente de respeto, ternura, empatía y escucha generosa

LITERATURA

BRIGITTE VASALLO Y EL MODO EN QUE PERCIBIMOS UN AUTORRETRATO

BRIGITTE VASALLO

Brigitte Vasallo, una de las principales autoras de literatura de deconstrucción de los mitos del amor romántico o, como ella lo denomina, 'amor Disney', publica en 2020 'Mentes Insanas: Ungüentos feministas para males cotidianos'. Un libro en el que ofrece reflexiones, desde una mirada de género interseccional, sobre esos males cotidianos que minan nuestra salud mental. Entre ellos, aborda el tema de la violencia estética en su capítulo 'Fotos poderosas en contrapicado', en el que relata que, cuando se ve en fotos, lo primero que le sale de dentro es criticar su aspecto. Entonces, cuenta, decide parar y darle «cachete al bicho ese que aún llevo dentro y que quiere que me odie a mí misma y le hago callar».

Además, la autora recoge una anécdota que pone de manifiesto la clara cuestión de género en la presión estética:

«Hace muchos años trabajaba de jefa de comunicación e iba por ahí haciendo fotos a mis compañeras y compañeros de trabajo para las cosis así de difusión. Me alucinaba que los hombres posaban y se iban sin más, pero todas nosotras, todas, todas, posábamos, revisábamos la foto, decíamos que habíamos salido fatal, la repetíamos varias veces, y al final aceptábamos una versión de manera resignada».

«LOS CONTRAPICADOS SON DIFÍCILES DE SALVAR. POR UNA VEZ, EL OBJETIVO DE LAS FOTOS ES SALIR MAL, DIVERTIDAMENTE MAL, Y HACERLE UN CORTE DE MANGAS EN CADA IMAGEN A ESOS BICHOS QUE NOS QUIEREN MAL».



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Vasallo asegura que «si nos hiciésemos todos los selfis en contrapicado, otro gallo nos cantarí». La autora propone el ejercicio de realizarnos los selfis 'divertidamente mal' posicionando la cámara desde abajo: «En las fotos de cucurucho el mundo nos está mirando desde arriba, como si fuésemos eternamente niñas pequeñas rodeadas de adultos. Pero en las fotos contrapicadas, desde abajo, somos gigantas mirando el mundo por encima del hombro, o del pecho, o de la barriga o de la papada. Pero desde arriba. Y eso da mucho gustito, para variar».

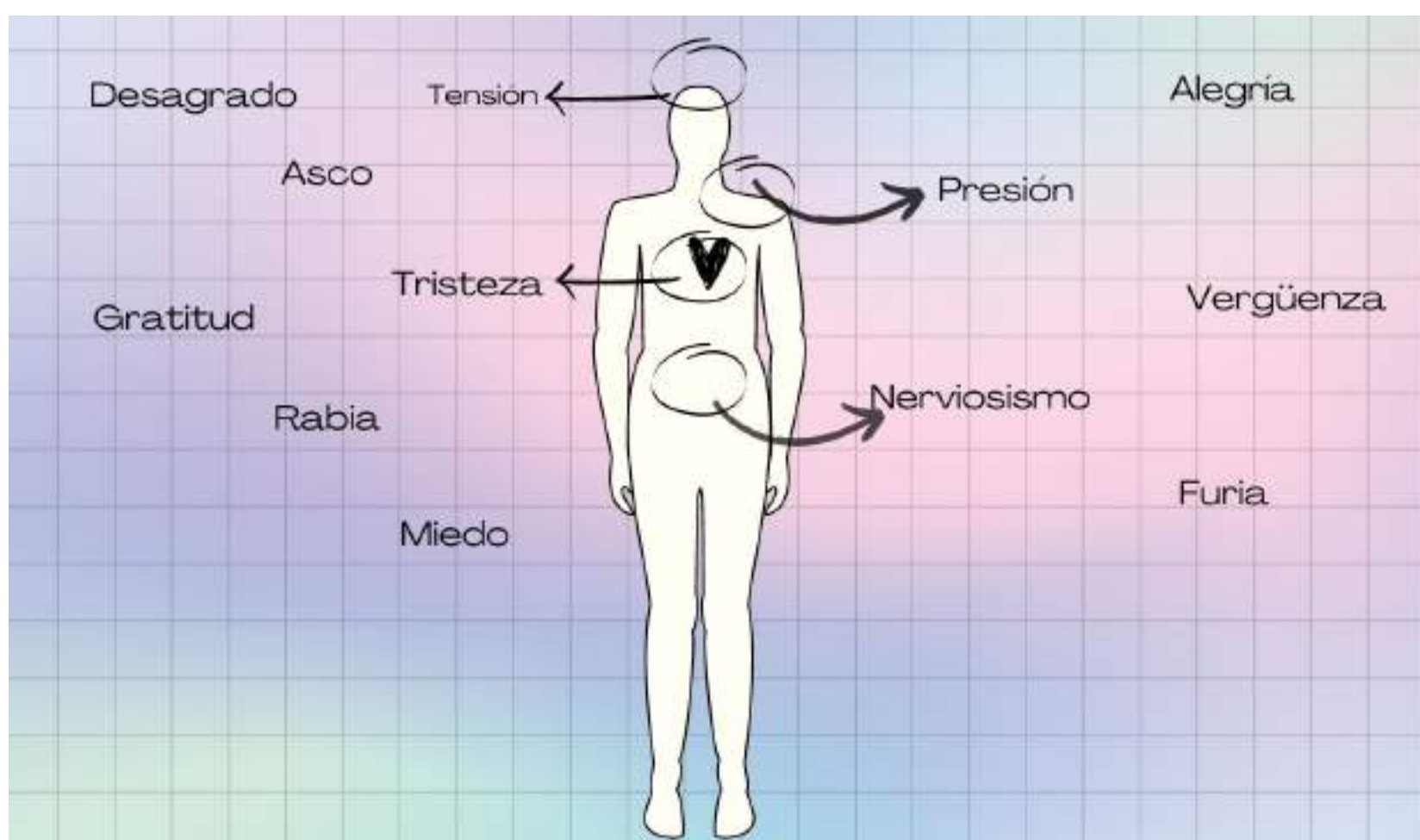
Brigitte propone esta actividad en algunas de sus charlas. Invita a las asistentes a hacerse fotos en contrapicado y explica que, así, «la sesión de fotos se convierte en una risa y deja de ser la cosa aquella sufriente de se me ve gorda se me ve vieja se me ve no se qué». Les proponemos seguir esta propuesta de Vasallo y reflexionar sobre cómo nos dirigimos a nosotrxs mismxs al ver una fotografía nuestra.

EMOCIONARIO

EMOCIONES, CUERPO Y CANON ESTABLECIDO DE BELLEZA

Es en el cuerpo donde sufrimos la violencia estética. La antropóloga Dolores Juliano sostiene que: «La relación con el propio cuerpo se aprende de acuerdo a los patrones de la cultura en la que cada persona está integrada» (2006).

Es fundamental que, cuando se hable de los daños que causan los patrones establecidos de belleza, no se pierdan de vista los efectos que generan en nuestros cuerpos, en la piel y en las emociones. Colectivizar nuestros sentires verbalizándolos en un grupo de iguales tiene un fuerte potencial de transgresión y transformación social. Sara Ahmed en 'La Política cultural de las emociones' (2018) invita a pensar sobre en modo en que las estructuras sociales atraviesan nuestras emociones. En este sentido, Dau García y M. G. Ruíz determinan que **las emociones también son herramientas potentes de transformación social**: «Son instrumentos para combatir abusos, para fomentar derechos, para cambiar la estructura de opresiones, para desatar nudos y abrir candados, para posicionarnos y repensarnos críticamente» (Chirix, 2003; Leyva, 2015).



ACTIVIDADES PROPUESTAS

Realiza un emocionario que responda a las siguientes cuestiones:

Identifica algún momento en el que hayas recibido comentarios sobre tu aspecto físico, realiza un dibujo de una silueta humana y posiciona el lugar en que sentiste las emociones al recibirlos:

- **¿Cómo te sentiste?**
- **¿Sabrías nombrar las emociones que estuvieron presentes? ¿Podrías situarlas en el cuerpo?**
- **¿Qué sentiste en tu cuerpo (a nivel físico)?**
- **¿Alguna vez te has sentido mal con tu cuerpo tras comentarios ajenos?**

REDES SOCIALES

'DISMORFIA DE SNAPCHAT'

Que la tiranía de la belleza puede dañar nuestra salud física y mental, que hay cuerpos que sufren opresiones por no entrar en el rol de feminidad y masculinidad establecido o que nos enseñaron a medir nuestra valía en la medida en que encajamos en el canon, son cuestiones que ya se han abordado ampliamente en la literatura a través de la pluma de autoras como las que hemos recogido en esta guía. Sin embargo, todo esto se materializa hoy, en **la era del like**, a partir de filtros, de selfis, de galerías propias en redes sociales y del consumo de galerías ajenas con las que comparar nuestros cuerpos. Aunque la comparación hoy no viene solo con las fotografías de otras personas, sino con las propias a las que les hemos **aplicado filtros en los que, al mirarnos en el espejo y no en la cámara delantera del móvil, no encajamos ni un ápice**. Cuenta una usuaria de Instagram, a través de una encuesta realizada por *stories*, que se ha sorprendido **«apartando la mirada del espejo»** como hacía años que no le pasaba. En esta línea, explica una alumna en los talleres de 'La imposición de la belleza' que se ha acostumbrado a verse con filtros, que se siente fea frente al espejo sin ellos y que solo puede sentirse bien si se mira sin estos cuando tiene maquillaje. Asimismo, cuenta otro alumno que «no ve ni una story sin un filtro aplicado», a lo que le responde su compañera: «cuando suben una *story* con filtro me meto para probarlo yo». Las normas de estética y de género se imponen a través de medios cada vez más inmediatos. Subimos fotografías repletas de filtros y cuando observamos nuestros rostros sin filtro y sin pantallas aparece, cada vez más, la dismorfia corporal. La psicóloga Marta Novoa invita, a través de su cuenta de Instagram a que, en el caso de que quieran utilizar los filtros de 'belleza', se haga con moderación: **«La utilización excesiva de este tipo de filtros va deformando la imagen mental que tenemos de nosotras mismas, de forma que, en ocasiones, dejamos de aceptarnos tal y como somos y solo nos sentimos seguras mostrándonos ante los demás bajo un filtro»** (2021). Sobre ello, la activista Elena Rue M. asegura, a través de su Instagram, que **«es imposible que nos sintamos bien con nosotras mismas si cada día nos comparamos con una versión irreal e inalcanzable de nuestra cara en la pantalla a la que nos mostramos la mundo»**.

La periodista Sara Riveiro comparte en su Twitter dos selfis, con y sin filtro, e indica: «a veces me hace gracia probar filtros que supuestamente solo te cambian el color de ojos para comprobar cuántas cosas opina Instagram que están mal de mi cara antes de que me dé tiempo a preguntárselo. Aparentemente mi nariz también es un problema y yo no lo sabía. Qué miedo y qué frustración que las chavalas estén creciendo con expectativas cero realistas de sus propios cuerpos». Desde que el doctor y cirujano Tijion Esho acuñó el término **«dismorfia de Snapchat»**, se han realizado algunos estudios que ponen de manifiesto la relación entre los filtros en redes sociales con la dismorfia corporal y con el aumento de modificaciones estéticas. Por ejemplo, el del Boston Medical Center, que muestra que **«las adolescentes que manipularon sus fotos estaban más preocupadas por la apariencia de su cuerpo**, y aquellas con trastornos de la imagen buscan las redes sociales como medio de validación». La periodista Elle Hunt escribe en *The Guardian*: «mientras que algunos usaban sus selfis, normalmente editados con Snapchat o la aplicación de aerografía Facetune, como guía, otros decían: “quiero verme así”, con los ojos grandes y la piel de píxeles perfectos, y eso es algo irreal e inalcanzable». Muchos de los filtros *beauty* modifican los rostros para acercarlos al canon gordóforo, racista y eternamente joven. Alisan la piel, ensanchan los labios, engrandecen los ojos, blanquean el tono de piel, afinan las facciones, adelgazan el cuello y la papada, estilizan la barbilla, estrechan la nariz, etc. Cada vez más personas, en su mayoría mujeres, acuden a los centros de cirugía estética con sus selfis filtradas a través de Instagram stories o Tik Tok como referencia para la operación. Nos acercamos a la imagen deseada observando nuestros rostros con filtros *beauty*. A la par, nos alejamos de nuestra imagen real, la rechazamos con mayor fuerza y nos violentamos de manera más asidua. El periodista Albert Molins escribe en *La Vanguardia* que «los filtros de Snapchat o Instagram fomentan cánones de belleza inalcanzables» y, además, asegura que «la omnipresencia de estas imágenes retocadas puede afectar a la autoestima, hacer que uno se sienta mal por no aparecer de cierta manera en el mundo real e incluso puede actuar como un desencadenante y conducir a un trastorno dismórfico corporal (TDC)» (2018). La activista estética Jules indica en sus *stories* que los filtros generan complejos y trastornos de la imagen. Anna Davies describe en la *BBC* el caso de Crystal, una joven que percibía su rostro como indeseable si este no llevaba un filtro: **«ella forma parte del creciente número de jóvenes que buscan los procedimientos estéticos como una manera de parecerse más a sus selfis»**.

BMC (2018): *Una nueva realidad para los estándares de belleza: cómo las selfies y los filtros afectan la imagen corporal*. Recuperado de <https://www.bmc.org/news/press-releases/2018/08/02/new-reality-beauty-standards-how-selfies-and-filters-affect-body>

HUNT, Elle (2019): *Faking it how selfie dysmorphia is driving people to seek surgery*. The Guardian. Recuperado de <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jan/23/faking-it-how-selfie-dysmorphia-is-driving-people-to-look-surgery>

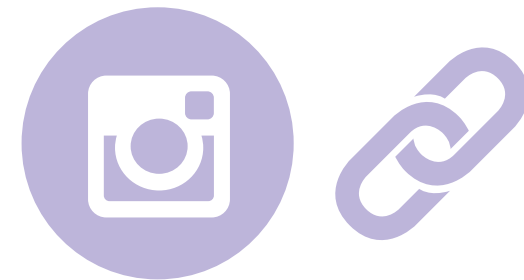
DAVIES, Ana (2018): *"Dismorfia de Snapchat": el fenómeno por el que cada vez más pacientes de cirugía estética aspiran a parecerse a sus propios selfies con filtros*. BBC. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43864965>

GARCÍA, Gema (2021): *"Doctora, estoy desesperada: mi hija no es feliz porque quiere tener la cara de sus filtros de Instagram"*. El Mundo. Recuperado de <https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2021/03/03/603e1d4d21efa0b6158b459f.html>

REDES SOCIALES

EL CIBERACTIVISMO COMO RESISTENCIA

CUENTAS DE DIVULGACIÓN CIBERACTIVISMO



APRENDER DESDE NUESTROS CUARTOS PROPIOS CONECTADOS (Zafra, 2010)

Las redes sociales pueden ser también un escaparate. En ellas, se crean desde galerías virtuales de arte, hasta vídeos o textos de temática muy diversa. Las redes sociales son utilizadas también como medios de divulgación educativos. La ensayista y científica Remedios Zafra hace referencia a las tecnologías y redes sociales como un modo de «democratización, horizontalización y superación de las barreras de los intermediarios de la comunicación». Entre algunas de las creadoras de contenido en torno a la violencia estética, se encuentran:

Ayme Román

Mujeres e imagen corporal: estudios

<https://www.instagram.com/tv/COK0IAXDHJz/?igshid=19xs2si3p6r0q>

La Psicowoman

Sobre la autoestima y el autoconocimiento

<https://www.instagram.com/tv/CI9B2Vuj5F7/?igshid=sujt6q1nzucz>

El cuerpo que somos

Sanando mi relación con mi cuerpo

<https://instagram.com/elcuerpoquesomos?igshid=pi6oe5s3w3tx>

Imposición de belleza

Tiranía de la belleza y feminismo interseccional

<https://instagram.com/imposiciondebellezadocumental?igshid=a3cdahsg3b0d>

Stop gordofobia

Activismo gordo y crítico

<https://instagram.com/stopgordofobiaoficial?igshid=1vsy6qqruhhzp>

Magda Piñeyro

Autora de "10 gritos contra la gordofobia"

<https://instagram.com/lamagduchi?igshid=107k8uhtio0am>

Desirée Bela

Activismo estético y antirracismo

<https://instagram.com/desireebelal?igshid=12ibh7u1nbnme>

Denisa Praje

Psicóloga especializada en Trastornos de la Conducta Alimentaria

<https://instagram.com/psidenisa?igshid=o6uogl4dn7l0>

Jara Pérez

Psicoterapia sistémica y psicoanalítica con perspectiva transfeminista

<https://instagram.com/therapyweb?igshid=1pw4zt8qmyyi5>

Ale dev

Psicóloga no binarie y activista por la disidencia sexual, genérica y afectiva

<https://instagram.com/psi.alejandradev?igshid=142sdyh0gfk2>

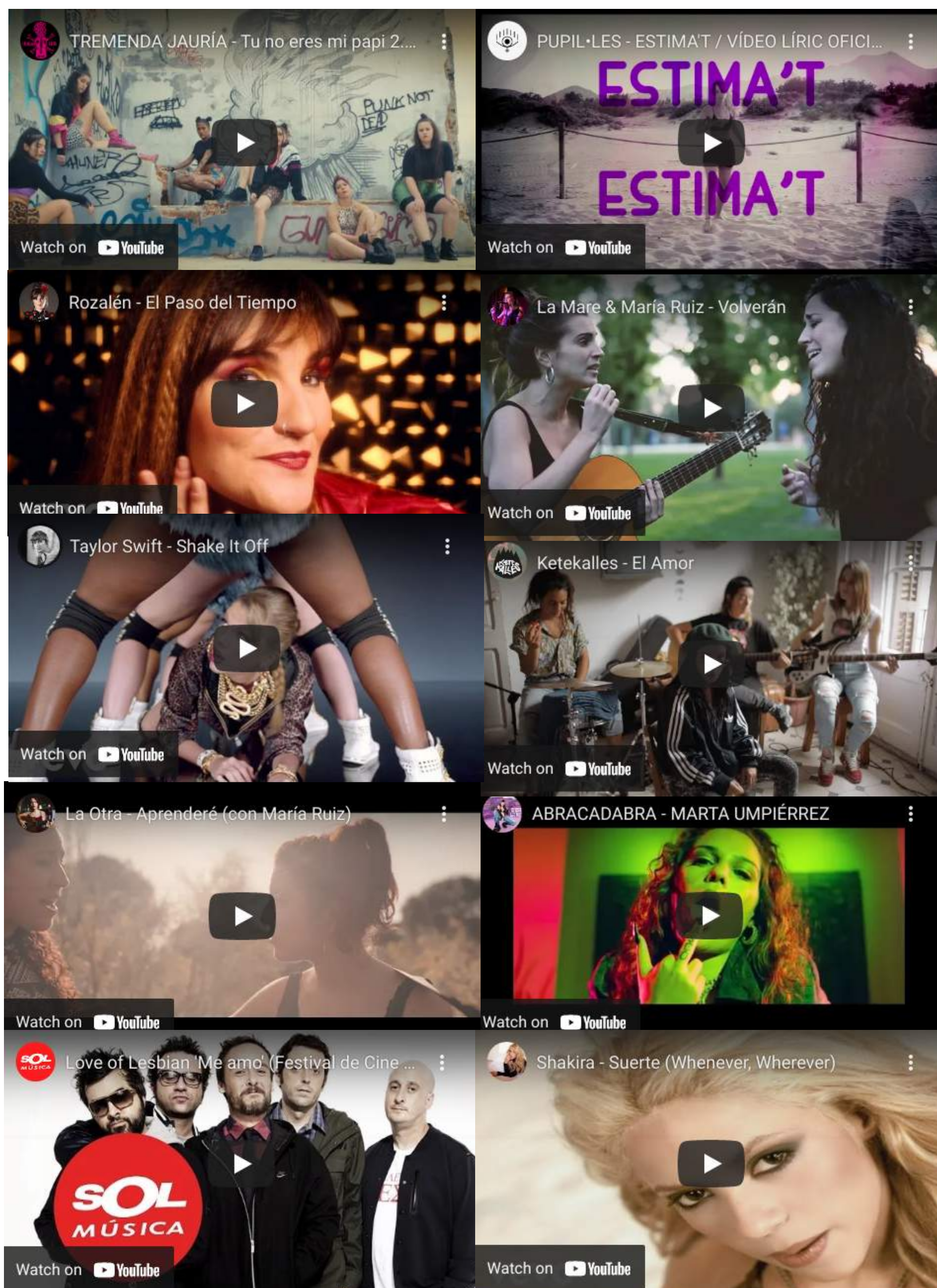
MÚSICA Y AUTOESTIMA

«APRENDERÉ A QUERERME Y A SACAR LA PENA PARA QUE NO ME PUDRA»
LA OTRA

MÚSICA

SI NO PUEDO BAILAR, TU REVOLUCIÓN NO ME INTERESA

El conocido lema de la feminista Emma Goldman «si no puedo bailar, tu revolución no me interesa» cobra sentido, más si cabe, cuando centramos el análisis en el modo en que la música puede ayudarnos a levantar el ánimo e, incluso, hacer algo más transitable y amable el camino hacia una relación más sana con nuestros cuerpos. La música y la danza pueden ser un pequeño apoyo para sentirnos mejor. Desde el «Hoy voy a decirlo: ¡cómo me amo! Y tú ya no puedes hacerme daño» de *Love of Lesbian*, el «Es mi pecho cayendo, las arrugas de mi boca son porque me río, llena estoy de vida» de *Rozalén*, hasta el «Suerte que mis pechos sean pequeños» de *Shakira*. Les proponemos algunas canciones, tanto por sus letras como por lo poderosxs que nos hacen sentir al bailarlas:



OTRAS DINÁMICAS

DINÁMICAS I PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA ESTÉTICA, RR.SS Y ARTIVISMO

OBJETIVOS:

Crear materiales propios que respondan a los principios de no discriminación, respeto a la diversidad y de igualdad de oportunidades.

EN EL CENTRO EDUCATIVO:

Tras la revisión bibliográfica realizada a lo largo de esta guía, la actividad consiste en crear carteles que defiendan los valores de igualdad, respeto y que funcionen como una herramienta de prevención del acoso y del *body shaming* (humillación corporal). Un ejemplo sería, por ejemplo, llenar una pared del centro de citas de las autoras recomendadas que abordaran esta problemática. También se podría generar una exposición en el aula con dibujos o fotografías acompañadas con textos que trabajen la prevención de la violencia estética.

EN REDES SOCIALES:

A lo largo de esta guía se ha propuesto la dinamización de diversas actividades para realizar en los centros educativos. Sin embargo, con el fin de no perder de vista el contexto de la era tecnológica y de acercar la literatura a través del medio virtual, se ha propuesto generar memes de crítica social o generar reseñas de libros en tus post para redes sociales. De este modo, se pretende compartir la cultura y hacerla accesible mediante el uso de las aplicaciones en auge como Tik Tok o Instagram.



Glosario

Dismorfia Corporal

Preocupación obsesiva por alguna característica que la persona considera un defecto de su aspecto físico. Se trata de un problema psicológico de alteración de la percepción de la propia imagen corporal.

Dismorfia de Snapchat

Término acuñado por el cirujano Tijon Esho. Hace referencia al fenómeno que lleva a las personas a someterse a cirugías estéticas con el fin de parecerse a su propia imagen retocada con los filtros *beauty* de realidad aumentada.

Mito de la belleza

Exigencia de ideales de belleza inalcanzables, que Naomi Wolf denunció en los años 90, que oprimen los cuerpos que no encajan en la norma.

Interseccionalidad

Acuñado por Kimberlé Crenshaw, la interseccionalidad hace referencia a la mirada crítica que tiene presente, en los movimientos sociales y políticos, las diversas opresiones que viven los sujetos, relacionadas, por ejemplo, con la clase, la raza, el género, la orientación afectivo-sexual, etc.

Feminismo

Movimiento social y político que defiende la igualdad de género y justicia social basada en la no discriminación. Trata de terminar con los sistemas de opresión por razón de género. Chimamanda Ngozi lo define como el movimiento que aboga la igualdad social, política y económica. Esta autora explica que el feminismo defiende los derechos humanos, pero que utilizar la expresión genérica 'derechos humanos' supondría negar el problema específico del género y que estaríamos ante una forma de fingir que no han sido las mujeres las que se han visto excluidas durante siglos: «Por supuesto que soy un ser humano, pero hay cosas que me pasan a mí en el mundo por ser mujer». Diferentes autoras inciden en la importancia de tener presente la interseccionalidad en el movimiento, es decir, en no perder de vista otros ejes de opresión relacionados con la raza, la clase, la orientación afectivo-sexual, etc.

Filtros de realidad aumentada

Tecnología que permite modificar rasgos del rostro a partir de parámetros previamente configurados mediante plataformas virtuales.

Gordofobia

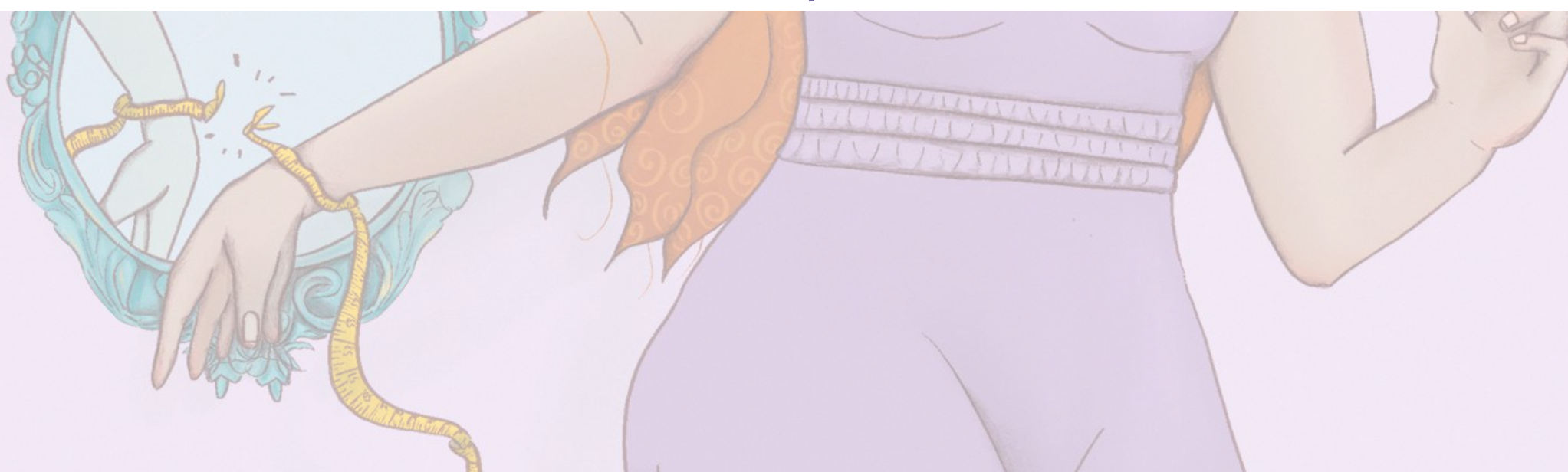
Sistema que excluye y oprime los cuerpos que no encajan en el canon de delgadez. Se trata, pues, del odio y discriminación hacia las personas gordas.

Socialización diferencial de género

Proceso mediante el que se establecen distintos roles y estereotipos basados en el género. Por ejemplo, adjudicar a las niñas el universo de juguetes rosas asociados al espacio privado del hogar y la belleza, forma parte del proceso de socialización diferencial.

Violencia estética

Magda Piñeyro define la violencia estética como aquellos comportamientos que hacen (o intentan hacer) daño a otras personas a nivel psicológico, simbólico o físico por su aspecto. Un ejemplo de ello es la gordofobia, que pone el foco en la obligatoriedad de cambiar el cuerpo realizando comentarios hirientes (2019: 130). Así, la violencia estética es el modo mediante el que se hace sentir mal a una persona con su cuerpo y rostro por los patrones de belleza establecidos. Por ejemplo, sentirte excluida/o/e de un determinado espacio o red por no encajar en el canon establecido de belleza de ese momento es violencia estética. Esther Pineda lo define como el rechazo hacia una persona por su físico y asegura que trae como consecuencias patologías psicológicas o daños físicos a través del uso de productos nocivos empleados con el fin de «superar las frustraciones, traumas, rechazos, preocupaciones, vergüenza, culpas, complejos, odio y obsesión con respecto al cuerpo».



Violencia de género

Violencia ejercida contra las mujeres por el hecho de serlo. En la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género se definía como la violencia hacia las mujeres en el ámbito de la pareja, es decir, «por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia». En esta ley se indica que este tipo de violencia se enfoca de un modo integral y multidisciplinar, empezando por el proceso de socialización y educación. En el Pacto de Estado contra la Violencia de Género actual se apunta que existen otras formas de violencia contra las mujeres, más allá del ámbito doméstico, y aboga por la erradicación de la Violencia de género en todas sus formas, entre las que se encuentran, por ejemplo, la violencia sexual. Con este tipo de medidas se intenta «sensibilizar a toda la sociedad sobre el daño que producen la desigualdad y las conductas violentas y ayudar a la toma de conciencia sobre la magnitud de la violencia contra las mujeres».

Body Shaming

Humillación realizada a una persona con el fin de avergonzarla por su cuerpo. Por ejemplo, burlarse del aspecto de alguien se trataría de *body shaming*.

Emocionario

Herramienta que nos ayuda a expresar nuestras emociones a través de la definición e identificación de las mismas.

Bullying o acoso escolar

Proceso mediante el cual se acosa, excluye del grupo u oprime a una persona de manera reiterada en el tiempo. Según la UNESCO, el *bullying* está asociado a la violencia estética, a la LGBTIfobia, al machismo y al racismo.

Canon de belleza

Conjunto características de los cuerpos y rostros que socialmente se consideran hermosos. Es un ideal estético que se establece en función del contexto sociocultural y que varía en función de la época. La RAE define 'canon' en su primera acepción como «regla o precepto». Así, a raíz del canon de belleza, se tiende a generar reglas o normas sociales que establecen cómo debería ser un cuerpo para percibirlo como bello.

Intersexualidad

La psicóloga y activista intersexsexual Camino Baró la define como aquellas realidades de personas que nacen con características sexuales que son difíciles de tipificar en las cajitas establecidas como femenino o masculino. Tiene que ver con la diferencia corporal, no con la identidad u orientación.

Bisexualidad

Orientación afectivo-sexual que se define por sentir atracción y/o enamoramiento hacia personas de tu mismo género y otros no necesariamente al mismo tiempo, de la misma manera, en el mismo grado, ni con la misma intensidad (Robyn Ochs).

Al igual que la pansexualidad, se trata de una orientación plurisexual. El manifiesto bisexual de 1990 establece: «La bisexualidad es una identidad completa y fluida. No asuman que la bisexualidad es binaria o dual en su naturaleza: que tenemos dos lados o que debemos actuar simultáneamente con dos géneros para ser seres humanos completos. De hecho, no asuman que solo hay dos géneros. No interpreten nuestra fluidez con confusión, irresponsabilidad o como una falta de compromiso. No equiparen la bisexualidad con promiscuidad, infidelidad o comportamientos sexuales poco seguros».

Homosexualidad

Orientación afectivo-sexual basada en sentir atracción y/o enamoramiento por personas de su mismo género, como el caso de los hombres gays o mujeres lesbianas. Como se recoge en la guía 'Respuestas sobre orientación afectivo-sexual e identidad de género', «la homosexualidad es tan natural y legítima como la heterosexualidad o cualquiera de las orientaciones que existen, y no es exclusiva del ser humano».

Asexualidad

Orientación afectivo-sexual que se define por la ausencia de deseo sexual hacia otras personas. *La red para la educación y visibilización de la asexualidad* explica que ser asexual «no implica necesariamente no tener libido, no practicar sexo, no poder sentir excitación, no poder enamorarse, no tener pasiones o no sentir deseo». A su vez, señalan que la orientación romántica de cada persona no tiene por qué coincidir con la sexual. Desde el activismo asexual se visibiliza esta orientación dentro de un espectro, denominado Triángulo de AVEN, en el cual la parte superior representaría la alosexualidad (sentir deseo hacia otras personas) y en la parte inferior se encuentra la asexualidad. En medio de ambas se situaría una escala de grises o grisasexualidad, que define a quienes sienten atracción de manera muy puntual.

Persona cis

Persona cuya identidad de género coincide con la que le asignaron al nacer.

Persona trans

Persona cuya identidad de género no corresponde con el género que le asignaron al nacer. Las identidades son muy diversas; no existen únicamente mujeres y hombres trans, sino también personas trans no binarias y otras identidades diversas.

Pansexualidad

Orientación afectivo-sexual definida por la atracción hacia otras personas sin importar el género. El término surge en los años 70 a partir de los activismos no binarios.

