

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

PORTADA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CUERPOS CON VOZ: PROYECTO DE INTERVENCIÓN
SOCIOEDUCATIVA SOBRE GORDOFOBIA Y GÉNERO**

**BODIES WITH A VOICE: SOCIO-EDUCATIONAL
INTERVENTION PROJECT ON FATPHOBIA AND
GENDER**

AUTOR: Mireya Navarro Puebla

TUTOR: Virginia González Santamaría

En Salamanca, a 3 de junio de 2024

Resumen

El término “gordofobia” hace referencia a la discriminación hacia las personas gordas con motivo de sus corporalidades. Esta se alimenta de la patologización de la obesidad y de las normas sociales de belleza, y se manifiesta en odio, violencia, rechazo y otros procesos y limitaciones en la vida diaria que generan desigualdad. La gordofobia se amplifica cuando interseca con otros factores, entre los cuales se encuentra el género. Las mujeres experimentan la gordofobia en mayor medida porque se les imponen unos cánones de belleza más restrictivos, haciendo que experimenten esta violencia derivada de las exigencias del patriarcado. Este rechazo hacia las personas gordas ha generado el surgimiento de varias teorías y movimientos que abordan la gordura desde diferentes puntos de vista. Algunas corrientes que han estudiado esto son los Fat Studies, las corrientes feministas y el activismo contra la gordofobia. El presente trabajo aborda la intersección entre género y gordofobia bajo la perspectiva de Educación Social, debido a la relación de esta profesión con la defensa de los derechos humanos, la igualdad de oportunidades y la justicia social, trabajando para erradicar cualquier tipo de marginación o exclusión social. Para ello, se ha desarrollado el proyecto “Cuerpos con voz” como una propuesta de intervención socioeducativa con mujeres que experimentan la discriminación gordofoba. Se plantea su desarrollo en el contexto de la casa de la Mujer de Salamanca. Las actividades de la propuesta están diseñadas para llevarse a cabo desde un enfoque holístico con metodología flexible, promoviendo la participación y el empoderamiento de las mujeres.

Palabras clave: Educación Social, gordofobia, género, participación, propuesta de intervención.

Abstract

The term “fatphobia” refers to discrimination against fat people based on their body size. This discrimination is fueled by the pathologisation of obesity and social beauty standards, and manifests itself in hatred, violence, rejection, and other processes and daily limitations that generate inequality. Fatphobia is amplified when it intersects with other factors, including gender. Women experience fatphobia to a greater extent because they are subjected to more restrictive beauty standards, causing them to experience this violence due to patriarchal demands. This fear of fat people has led to the emergence of various theories and movements that look at fatness from different perspectives. Some currents that have studied this include Fat Studies, feminist movements and activism against fatphobia. This end-of-degree project addresses the intersection between gender and fatphobia from the perspective of Social Education, due to the connection of this profession with defending human rights, equal opportunities, and social justice, working to eradicate any kind of social marginalisation or exclusion. To this end, the project “Bodies with a voice” has been developed as a socio-educational intervention proposal for women who experience fatphobic discrimination. Its implementation is proposed in the context of the Women's House in Salamanca. The activities of the proposal are designed to be carried out from a holistic approach with a flexible methodology, promoting the participation and empowerment of women.

Key words: Social Education, fatphobia, gender, participation, intervention proposal.

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Presentación del tema y justificación.....	1
1.2. Objetivos del TFG.....	3
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. Conceptualización de la gordofobia.....	4
2.1.1. Concepto de gordofobia.....	4
2.1.2. Las múltiples caras de la gordofobia y sus efectos.....	6
2.1.3. La gordofobia como una cuestión interseccional.....	9
2.1.4. Movimientos y teorías sobre la gordura.....	11
2.2. Género y gordofobia.....	14
2.3. El papel de la Educación Social.....	16
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA: “CUERPOS CON VOZ”.....	19
3.1. Contextualización de la propuesta.....	19
3.2. Diseño de la propuesta de intervención.....	20
3.2.1. Objetivos.....	20
3.2.2. Contenidos.....	20
3.2.3. Metodología.....	21
3.2.4. Actividades y recursos.....	23
3.2.5. Temporalización.....	43
3.3. Evaluación de la Propuesta.....	43
4. CONCLUSIONES.....	46
5. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	48
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
7. Anexos.....	57
Anexo 1. Material para la actividad “Qué es gordofobia”.....	57
Anexo 2. Videoforum “Gordas”.....	62
Anexo 3. Meditación guiada introductoria.....	63
Anexo 4. Material para la actividad “Si yo fuera...”.....	64
Anexo 5. Meditación guiada para reforzar el autoagradecimiento y autoaceptación.....	65
Anexo 6. Meditación guiada para la conexión emocional.....	66
Anexo 7. Cineforum “Dumplin”.....	67

Anexo 8. Material para la actividad “La culpa”	68
Anexo 9. Meditación guiada para trabajar la sexualidad.....	69
Anexo 10. Material para la actividad “Conociendo la vergüenza”	70
Anexo 11. Meditación guiada para trabajar sobre la vergüenza.....	71
Anexo 12. Material para la actividad “La literatura como herramienta”	72
Anexo 13. Meditación guiada para la sesión “Escribir lo que sentimos”.....	77
Anexo 14. Material para la actividad “La brújula”	78
Anexo 15. Videoforum “The fear of fat”.....	79
Anexo 16. Material para la actividad “Before (not after)”	80
Anexo 17. Meditación guiada para la sesión “Cuerpos de bikini”	82
Anexo 18. Material para la elaboración del plan de autocuidado.....	83
Anexo 19. Meditación guiada para visualizar el lugar seguro.....	84
Anexo 20. Temporalización.....	86
Anexo 21. Escala TMMS-24 para evaluar la inteligencia emocional.....	88
Anexo 22. Escala de autoestima de Rosenberg (RSES).....	90
Anexo 23. Escala de Resiliencia de Connor-Davison (CD-RISC 10).....	91
Anexo 24. Cuestionario de satisfacción.....	92
Anexo 25. Cuestionario para la elaboración del sociograma.....	94

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema y justificación

Uno de los motivos que en la sociedad actual está generando actitudes discriminatorias y segregadoras es la gordofobia. Definimos la gordofobia como el rechazo y las actitudes discriminatorias hacia las personas gordas. Entre otras cuestiones, la gordofobia incluye estereotipos, prejuicios, miedo, distintos tipos de violencia, barreras socioambientales en la vida diaria o discriminación laboral. La gordofobia es un sistema de opresión en el que las personas gordas ocupan sistemática y estructuralmente una posición de desventaja, injusticia y exclusión (Gallardo, 2021).

A pesar del creciente reconocimiento de este término, sigue siendo necesario ampliar la investigación sobre las consecuencias y las necesidades de las personas que sufren esta discriminación. El presente trabajo tiene por objetivo elaborar una propuesta de intervención desde la Educación Social para el empoderamiento de las personas que sufren este tipo de discriminación, teniendo continuamente presente un enfoque de género.

Recientemente han ocurrido diversos acontecimientos que pueden ayudar a comprender la urgencia de la intervención en cuestiones de gordofobia: la creadora de contenidos Carolina Iglesias ha denunciado en redes los comentarios y humillaciones que ha sufrido tras realizar una publicación en la que muestra su cuerpo en bikini (@percebesygrelos, 2024); las redes sociales se han inundado de insultos y comentarios de odio hacia la difunta actriz Itziar Castro por su corporalidad tras su muerte (Carnicé, 2023); a la artista multidisciplinar Mara Jiménez se le ha boicoteado la presentación de su libro, increpándola y haciéndole preguntas hirientes y estigmatizantes para las corporalidades gordas (Redacción Cuore, 2023). Estos son solo algunos ejemplos en los que se pueden ver las formas de discriminación hacia las personas gordas, aunque también se manifiesta, como veremos más adelante, en la política, la cultura, las relaciones interpersonales, las instituciones sociales, los espacios públicos y otros sistemas (Piñeyro, 2020).

Actualmente, vivimos en una cultura del bienestar que exige el mayor esfuerzo para obtener los mejores resultados en lo relativo al cuerpo y la salud. Aunque esto afecte a

todas las personas, las mujeres se encuentran sometidas a una presión adicional por encajar dentro de las normas corporales y los cánones de belleza. La feminidad se ha ligado a la eterna búsqueda de la delgadez, puesto que, desde edades tempranas, a las mujeres se les impone el cuidado de su apariencia dentro de los estándares establecidos; esto refuerza la posición de vulnerabilidad de las que no coinciden con estos patrones, entre ellas las mujeres gordas (Harjunen, 2023).

Por otro lado, la educación tiene un papel clave para erradicar las normas sociales injustas. Es imprescindible que la intervención contra la gordofobia parta de la Educación Social, siendo esta una herramienta básica para la promoción de la inclusión y la diversidad. Esto conlleva que las estrategias educativas fomenten el respeto, la empatía y la aceptación de los cuerpos, independientemente de su tamaño o su género.

Además, la gordofobia en intersección con el género debe ser materia de intervención por parte de los y las educadores sociales, pues entre las funciones de estos que determina el Libro Blanco de la Educación Social se encuentran la promoción de la autonomía y el empoderamiento de las personas, la intervención en contextos de vulnerabilidad y exclusión y la educación para la diversidad y la inclusión (Conferencia de Decanos y Directores de Educación Social, 2005). De estas funciones se derivan actuaciones para mejorar la autoestima y la resiliencia de personas en situaciones de discriminación, mejorar su acceso a oportunidades y a la salud y la promoción de valores relacionados con el respeto a la diversidad.

Abordando este problema desde la Educación Social, se pretende favorecer la implementación de prácticas e intervenciones educativas equitativas e inclusivas. De este modo, además de mejorar el bienestar de las personas que sufren la gordofobia, se promueve el desarrollo cultural de una sociedad más amable y respetuosa con la diversidad en cualquiera de sus formas.

Por tanto, este trabajo se justifica por la necesidad de implementar intervenciones socioeducativas con quienes viven este tipo de discriminación, siendo un problema social poco representado en la investigación académica. La gordofobia y su relación con el género no solo afectan a las personas de manera individual; también mantienen las desigualdades estructurales y van en contra de la igualdad y la justicia social.

En definitiva, este trabajo tiene su foco en la comprensión de la relación entre la gordofobia y el género, así como en la presentación de una propuesta de intervención socioeducativa sobre estos temas. Para ello, se definirá en primer lugar el concepto de gordofobia revisando diversas definiciones y otras cuestiones que influyen en este fenómeno. Posteriormente, se analizarán los ámbitos en los que las personas gordas viven esta discriminación y sus efectos; se explorará la gordofobia como una cuestión interseccional que se entrelaza con otras desigualdades, siendo la más relevante para este trabajo la discriminación por género. Asimismo, se procederá a exponer aquellas perspectivas desde las que se ha abordado la gordura y se ahondará en la relación entre la gordofobia y la discriminación por género. Para concluir el marco teórico, se justificará la intervención de la Educación Social sobre estas cuestiones. El trabajo continuará con la realización de una propuesta de intervención, el proyecto “Cuerpos con voz”, en el cual se presentará una posible intervención que la Educación Social puede llevar a cabo con mujeres que experimentan la gordofobia en primera persona. Para finalizar, se presentan las conclusiones de este trabajo, las limitaciones y la prospectiva del mismo.

1.2. Objetivos del TFG

Para la realización de este trabajo, se propone el siguiente objetivo general: Realizar una propuesta de intervención socioeducativa en materia de gordofobia en intersección con el género.

Para el cumplimiento del mismo, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Comprender el concepto de gordofobia y otros temas relacionados con él.
- Analizar la intersección entre la gordofobia y el género.
- Proporcionar herramientas para intervenir sobre las necesidades derivadas de la gordofobia.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Conceptualización de la gordofobia

2.1.1. Concepto de gordofobia

La sociedad ha marginado a los cuerpos gordos por las transformaciones históricas condicionadas por las implicaciones económicas. En la era moderna, la comercialización de la imagen corporal ha normalizado la discriminación de las personas gordas, con las consecuentes implicaciones negativas en su bienestar. La ausencia de representaciones positivas de la gordura produce una marginación simbólica, limitando su reconocimiento y su valor (Quirós, 2021).

Según Piñeyro (2020) se entiende la gordofobia como el rechazo, odio y violencia hacia las personas gordas por su peso corporal. Dicha discriminación está basada en los prejuicios sobre la salud y los hábitos de estas personas, a quienes se les asignan como características propias la pereza o el descuido. Esta actitud hacia las personas gordas no considera todos los factores que influyen en el peso corporal (condiciones económicas, culturales, genéticas y sociales), ni reconoce que la propia gordofobia también afecta a la salud en general. Algunas limitaciones provocadas por esta discriminación son las dificultades de las personas gordas para encontrar trabajo, para las relaciones sociales o afectivas, para recibir una atención sanitaria adecuada y para hacer frente al acoso en diversos contextos.

La gordura generalmente ha sido abordada desde un punto de vista biomédico. Según Campos et al. (2006), las organizaciones sanitarias se han centrado en combatir la “epidemia de la obesidad”, planteando drásticas políticas públicas que diversos investigadores han cuestionado. Las implicaciones reales que pueda tener el peso corporal para la salud pública no son tal amenaza, sino que las medidas planteadas responden más a cuestiones políticas y culturales (O’Hara y Taylor, 2018). Esta perspectiva señala como culpables a las personas gordas, que abusan de los sistemas públicos de salud con su irresponsabilidad (Harjunen, 2017). De este modo, se estigmatiza a las personas gordas como peligro para la salud pública por su falta de autocontrol, poniendo el foco en la responsabilidad individual y obviando otros factores que influyen en la salud como el contexto sociofamiliar, el género, factores de la genética y metabolismo, la constitución física o la situación económica

(Navajas-Pertegás, 2017). Según esta autora, simplificar la gordura a la cantidad de comida ingerida supone un problema en la transformación del estigma que sufren las personas gordas.

Según Quirós (2021), dentro de los valores sociales, económicos, estéticos, ideológicos, raciales y sexistas heteropatriarcales, el cuerpo gordo se asocia al rechazo, a lo patológico, a lo indeseado. Por su parte, la delgadez se establece como el ideal, sinónimo de belleza y salud. Dentro de este contexto, da igual someter al cuerpo a cualquier proceso violento, sean cuales sean las consecuencias, con tal de obtener la figura ideal y ser aceptado dentro de la norma. Para esta autora, la gordofobia niega la humanidad y la existencia de las personas gordas, lo cual se refleja en su estigmatización, exclusión social, desprecio y ausencia de representaciones sociales positivas de la gordura.

Sin embargo, la idea de delgadez como sinónimo de belleza no se perpetúa únicamente desde los discursos que justifican la gordofobia con la excusa de la salud. Los comentarios y conversaciones centrados en el peso y la apariencia física también reproducen estas ideas. Estas conversaciones, que constituyen lo que se conoce como “fat talk” (Nichter, 2000), están unidas a la negatividad, autocrítica y preocupación por la forma del cuerpo o el peso.

Teniendo en cuenta todas estas ideas, para este trabajo definiremos la gordofobia como la discriminación que viven las personas gordas por la forma de sus cuerpos, la cual supone que estas sufran odio, rechazo, violencia y limitaciones en la vida diaria. Este fenómeno se alimenta, por un lado, del discurso biomédico acerca de la obesidad, señalando a las personas gordas como no saludables e irresponsables, obviando así la complejidad de factores que influyen en la salud de las personas. Por otro lado, la gordofobia se refuerza con los cánones de belleza y las ideas sociales que establecen la delgadez como lo normativo, lo cual se materializa en la ausencia de representaciones, los procesos destinados a fomentar la delgadez, las conversaciones centradas en la apariencia física, el desprecio y la exclusión social.

Para conocer más profundamente todas las implicaciones de la gordofobia, nos adentraremos en conocer de qué maneras se manifiesta en la vida diaria y cómo afecta al bienestar de las personas que la sufren.

2.1.2. Las múltiples caras de la gordofobia y sus efectos

La gordofobia está arraigada en la sociedad, se encuentra en todos los ámbitos de forma normalizada: en las instituciones sociales, la política, cultura, relaciones interpersonales, espacios públicos, etc. (Piñeyro, 2020). A continuación se repasan aquellos ámbitos en los que las personas gordas enfrentan mayor discriminación y cómo les afecta esto (Tabla 1).

Tabla 1. Efectos de la discriminación hacia las personas gordas.

Ámbitos de discriminación	Efectos
Sistema sanitario	<ul style="list-style-type: none"> ● Falta de diagnósticos adecuados. ● Complicaciones de salud. ● No acudir a consultas sanitarias. ● Impacto en la autoestima. ● Malestar y sentimientos negativos.
Relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> ● Fat talk. ● Opiniones de conocidos y desconocidos acerca del aspecto físico, hábitos y otros aspectos. ● Impacto en la autoestima. ● Malestar y sentimientos negativos.
Medios de comunicación y redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> ● Falta de referentes positivos en la cultura. ● Mensajes discriminatorios en estos medios. ● Impacto en la autoestima. ● Malestar y sentimientos negativos.
Acoso	<ul style="list-style-type: none"> ● Body shaming. ● Insultos. ● Bullying. ● Impacto en la autoestima. ● Malestar y sentimientos negativos.
Otros ámbitos de la vida diaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Dificultades para comprar ropa y vestir. ● Mala relación con la actividad física y la alimentación. ● Trastornos de la conducta alimentaria. ● Hiper(in)visibilidad. ● Discriminación laboral. ● Dificultades en las relaciones sexo-afectivas. ● Impacto en la autoestima. ● Malestar y sentimientos negativos.

La mirada pesocentrista determina si las personas están sanas o enfermas utilizando el peso corporal como indicador único (Contrera y Moreno, 2021). Esto produce uno de los efectos más inmediatos de la gordofobia, que es la prescripción de pérdida de peso como primera medida para solucionar cualquier problema de salud de las personas gordas, sin explorar el cuerpo, el origen del malestar y no teniendo en consideración la voz de la persona que tiene el malestar. De este modo, se han registrado casos de

personas gordas que han acudido a la consulta médica por determinadas dolencias y se les ha recetado bajar de peso en lugar de diagnósticos adecuados, lo cual ha provocado complicaciones de salud graves como cáncer, cálculos renales o biliares, asma, necrosis ósea o embarazos no deseados (Piñeyro, 2020). La gordofobia médica hace peligrar la salud de las personas gordas y promueve que estas dejen de acudir a las consultas, vulnerando su derecho a la atención sanitaria de calidad.

El estándar inflexible de belleza afecta cómo las personas se ven a sí mismas y a las demás, tanto en público (influyendo en la forma de vestir, en las situaciones donde se juzga por la apariencia y en las relaciones con las demás personas y el entorno) como en privado (impacta en la autoestima, en la relación con la comida y con el ejercicio o con la ropa). Los mensajes discriminatorios vienen de fuentes como familiares, amigos, medios de comunicación o redes sociales, y afectan a la autoestima de forma gradual y persistente, dejando profundas heridas emocionales que se manifiestan en vergüenza, ansiedad y problemas de alimentación. Para mejorar el bienestar en estas situaciones, es necesario prevenir la culpa educando en la importancia de la autocompasión (Pérez, 2022).

La imposición de la delgadez como canon estético genera dificultades a las personas gordas para encontrar ropa adecuada. La aparición de las líneas de ropa de “tallas grandes”, “especiales” o “curvy” hace que sea más fácil cubrir estas necesidades, pero puede resultar discriminatorio al etiquetar la ropa como especial simplemente por ser más grande de lo que se suele fabricar. A esto se le añaden los tratos humillantes y degradantes que reciben las personas gordas en las tiendas, a las cuales se les aparta de estos contextos mediante comentarios despectivos o incluso con sugerencias para que abandonen el lugar (Piñeyro, 2020).

En la sociedad se utiliza comúnmente la palabra “gorda” o “gordo” como insulto, lo cual es un acto gordóforo que convierte una característica física en motivo de desprecio y humillación. Este gesto está relacionado con el acoso escolar o bullying, reproduciendo en el aula las desigualdades sociales y distintas formas de discriminación, entre las que nos encontramos el racismo, la LGTBIfobia, el capacitismo, el sexismo o la gordofobia (Piñeyro, 2020). La apariencia física es un tema central de señalamiento y hay evidencias de que es un motivo de bullying en los centros escolares (Adelardi, 2022).

En relación a este tema de los insultos, nos encontramos con el concepto de *body shaming*, también conocido como humillación corporal. Este se refiere a las acciones y comentarios que juzgan y avergüenzan involuntaria o deliberadamente a otras personas por sus cuerpos, ya sea por su tamaño u otros motivos como la raza, el género, la edad, capacidad, etc. Estas situaciones envían el mensaje de que algo no está bien en el cuerpo de la persona y produce en ella sentimientos de vergüenza y cambios en el carácter (Adelardi, 2022).

De hecho, tradicionalmente se ha establecido que es la propia gordura lo que produce efectos psicológicos negativos como la baja autoestima, insatisfacción corporal, infelicidad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria. Sin embargo, el verdadero motivo de este malestar son las agresiones físicas, verbales y sociales por parte de los pares, profesorado y otras figuras profesionales que tienen creencias erróneas sobre la gordura (Gallardo, 2021).

Esto está relacionado con otro fenómeno que se mencionó anteriormente, el *fat talk*, el cual también reproduce discursos gordóforos que afectan a la autopercepción y a la imagen corporal, así como a la relación (especialmente de las mujeres) con el ejercicio físico y la alimentación (Nichter, 2000). Estas distorsiones no tienen que ver con una inseguridad individual, sino que son consecuencia de la reproducción continua de estereotipos y discursos que influyen en la percepción de cada persona de su imagen corporal (Adelardi, 2022). Los comentarios sobre los cambios de peso, qué deberían o no comer, los deportes o dietas que deberían seguir, los medicamentos o intervenciones quirúrgicas a las que se deberían someter, los insultos y comentarios en los espacios públicos o locales comerciales, y las increpaciones cuando practican alguna actividad física son solo algunos ejemplos de situaciones que las personas gordas enfrentan y que generan ansiedad y miedo al salir a la calle, hacer deporte o comer en público (Piñeyro, 2020).

Promover la crítica y culpa hacia el cuerpo de las personas gordas no genera cambios en la conducta, sino que se producen efectos negativos como desórdenes alimentarios, evitación de la actividad física, de las consultas médicas y, en definitiva, perjudica al bienestar físico y mental (Gallardo, 2021).

Otro fenómeno que experimentan las personas gordas es el de la hiper(in)visibilidad. Sus cuerpos son muy visibles, pero a la vez ellas son invisibles en determinados

contextos sociales. Es decir, su presencia física se destaca notablemente, se sienten observadas continuamente y juzgadas por su apariencia física; mientras que su opinión, necesidades o experiencias son ignoradas. Esta situación genera sentimientos de ansiedad, discriminación y estigmatización (Stevens, 2017).

La exclusión de las personas gordas también se hace visible en el mundo del trabajo: la discriminación se vive en la contratación, la empleabilidad y en los salarios (Energici, 2022). Según Moreno (2020), la discriminación por el aspecto físico en el ámbito laboral puede llegar a estar más presente que otras discriminaciones como el racismo o el sexismo, con la diferencia de que estas últimas sí que se someten a procesos de investigación y cuentan con una regulación jurídica. La imposición de normas estéticas afecta a la libertad personal y autoestima de las personas excluidas.

La exclusión en el plano de la belleza implica que las personas gordas estén infrarrepresentadas en el mundo de la cultura. Las representaciones en los medios de comunicación o en el arte son escasas, y cuando aparecen los cuerpos gordos, tienen una carga negativa relacionada con estereotipos o son objeto de burla, como se puede ver en la campaña de Filmin por el día contra la gordofobia (2024).

Asimismo, la gordofobia implica dificultades para el establecimiento de relaciones sexuales y afectivas, puesto que no se considera a las personas gordas deseables o deseantes, quedando excluidas del ámbito de los vínculos románticos y sexuales (Piñeyro, 2020).

Considerando todas las áreas en las que las personas gordas sufren discriminación, es necesario destacar que estas situaciones se agravan al enlazarse con otras formas de discriminación, lo cual analizaremos en el siguiente apartado.

2.1.3. La gordofobia como una cuestión interseccional

El estigma de la gordura amplifica otras formas de violencia, intensifica injusticias ya existentes (Energici, 2022). La gordofobia no afecta a todas las personas gordas de la misma manera porque es un sistema complejo cuyas dimensiones e impactos pueden variar si se consideran otros sistemas de dominación como el capitalismo, el patriarcado, la heterosexualidad, la cissexualidad o el racismo, que establecen los patrones de la exclusión social y de lo deseable (Allende, 2020; Strings, 2019).

Por tanto, la gordofobia afecta especialmente a los colectivos más vulnerables. Las personas que sufren en mayor medida la discriminación gordófila son las mujeres, la infancia y adolescencia, las personas LGTBIQ+, personas con discapacidad, racializadas y con menos recursos económicos (Adelardi, 2022).

La gordura se ha relacionado históricamente con las clases socioeconómicas bajas. Tanto a personas gordas como a las de clases bajas se les han atribuido características negativas como la pereza y la falta de autocontrol. Tanto el clasismo como la gordofobia no tienen en cuenta las desigualdades estructurales, estigmatizando y responsabilizando a las personas como individuos y no como miembros de un sistema (Energici et al, 2017).

La construcción de los estándares de belleza se ha visto influida por la racialización; esto es, la percepción de las corporalidades gordas, especialmente en el caso de las personas racializadas, está modelada por las estructuras de poder y prejuicios históricos. En esta jerarquía racial, se ha idealizado como superiores a las personas delgadas y blancas, mientras que se ha estigmatizado a las personas negras y con cuerpos de mayor tamaño. Además, entre las causas de esta percepción negativa de sus cuerpos cabe mencionar la continua hipersexualización de las mujeres negras (Strings, 2019).

El estigma por peso es especialmente relevante en la infancia y la adolescencia, tanto dentro como fuera del colegio. En estas etapas, el adjetivo insultante más empleado con uso peyorativo en entornos educativos es “gordo” (Adelardi, 2022). Además, los señalamientos no ocurren solo entre compañeros de clase, sino que también son realizados por docentes, las redes afectivas y por otras personas, conocidas y desconocidas (Contrera y Moreno, 2022). Los comentarios que mantienen los modelos de delgadez y la humillación corporal hacia los cuerpos de la infancia y la adolescencia producen sentimientos de estrés, miedo, vergüenza, culpa, ira y tristeza, y suponen un factor de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria y alteraciones de la imagen corporal (Adelardi, 2022; Contrera y Moreno, 2022).

Pertenecer al colectivo LGTBIQ+ supone un agravante para la gordofobia por la intersección de normas de belleza, género, discriminación múltiple y el historial de marginalización que enfrentan en la sociedad. Álvarez (2014) explica que los cuerpos gordos son cuerpos políticos porque, aunque desde lo queer se trate de destruir el género, todavía se representa en corporalidades que cumplen con un estándar de belleza

similar a la hegemónica, faltando “las gordas, los rollos, las estrías y celulitis alumbrantes, desbordantes, sin vergüenza” (p. 164). Por otro lado, los hombres homosexuales muestran mayor insatisfacción corporal que los hombres heterosexuales, sintiendo mayor presión por los medios de comunicación y sufriendo burlas relacionadas con el peso en mayor medida (McArdle y Hill, 2009).

Las personas gordas y trans enfrentan numerosas barreras en sus procesos de transición debido a su peso. Según Bay (2017), las personas trans gordas encuentran en el sistema médico una falta de apoyo emocional y son presionados para perder peso, e incluso se les ha llegado a negar tratamientos hormonales y cirugías para su transición. Otros estudios como el de Schmitt (2023) y el informe sobre las condiciones sociolaborales y educativas de la población LGTBQ+ de la Universidad de La Laguna (2022) también señalan la gordofobia como una causa más de estigma y exclusión hacia las personas trans.

Para finalizar con este apartado, se destaca el género como una variable que influye en la gordofobia, debido a las dinámicas sociales basadas en la superioridad masculina sobre la femenina. Los cuerpos se configuran como algo binario que debe quedar encasillado en unas características determinadas que son diferentes para hombres y mujeres. Los roles de género y expectativas sociales sobre la belleza son sexistas, por lo que las mujeres deben adaptarse a los estándares corporales determinados por la mirada patriarcal que mercantiliza sus cuerpos, borrando y violentando a los cuerpos que quedan fuera de la normatividad (Quirós, 2019). De los aspectos relacionados con el género se profundizará más adelante, en el apartado 2.2, “Género y gordofobia”.

A continuación, se presentarán algunos de los movimientos y teorías que han estudiado y reivindicado la situación de discriminación de las personas gordas.

2.1.4. Movimientos y teorías sobre la gordura

Una de las primeras iniciativas para despatologizar los cuerpos gordos y combatir la gordofobia fue sustituir el término “obesidad” por “gordura” dentro del movimiento de los Fat Studies o “estudios críticos sobre la gordura” (Energici, 2022).

Los Fat Studies son un área académica que analiza críticamente las actitudes sociales en relación a la apariencia corporal y el peso, fomentando la igualdad para todas las personas sea cual sea el tamaño de su cuerpo. Estos estudios se proponen eliminar las

ideas negativas que se han creado en la sociedad en torno a la gordura (Rothblum, 2011).

Según Energici y Acosta, (2020), los estudios de las autoras pertenecientes a este campo se vincula con otros movimientos como las teorías feminista y queer o la corriente de Salud en Todos los Tamaños (*The Health at Every Size*, HAES); y entidades como la Asociación Nacional para Avanzar hacia la Aceptación de la Gordura (*National Association to Advance Fat Acceptance*, NAAFA), la Asociación Nacional de Estudios de la Mujer Norteamericana (*National Women's Studies Association*) o Stop Gordofobia en España.

Existe otra corriente que tiene un planteamiento diferente: los estudios biopolíticos de la obesidad. Estos se centran en examinar las prácticas, políticas y discursos que pretenden regular la vida de las personas en el contexto de la epidemia de la obesidad (Wright y Harwood, 2009).

En los inicios del activismo gordo, encontramos al grupo *Fat Underground* como una parte importante del movimiento de liberación de las personas gordas. Este grupo formaba parte del movimiento feminista de los 70 en Estados Unidos. Nació como respuesta a la opresión y discriminación vivida por las personas gordas, criticando las normas de belleza corporal impuestas y reclamando el reconocimiento de la gordura como una característica natural. Para llamar la atención sobre estos problemas utilizaron la protesta y la concienciación pública, además de proporcionar apoyo a las personas gordas y fomentar el empoderamiento y sentimiento de comunidad (Fishman, 1998). Este grupo publicó el “Manifiesto de la Liberación Gorda”, el cual reclama respeto y reconocimiento para las personas gordas, critica la explotación comercial y sexista de sus cuerpos, reconoce la interseccionalidad de la lucha antidiscriminatoria, exige la igualdad de derechos en todos los ámbitos, rechaza a la industria de pérdida de peso y exige responsabilidad sobre los efectos dañinos de sus productos, desafía las afirmaciones falsas sobre la salud de los cuerpos gordos y reclama el poder sobre los cuerpos y vidas propias (Frespirit y Fishman, 1973).

Por otra parte, según Méndez y Cosío (2022), el pensamiento gordo es autónomo con respecto al feminismo, aunque ambos terrenos comparten el deseo de transformación de estructuras sociales injustas. Los estudios feministas sobre la gordura han evolucionado desde el cuestionamiento de las normas corporales tradicionales hasta análisis más

completos que tienen en cuenta factores interseccionales y críticos de la relación entre la gordofobia y el género, la política neoliberal y otros sistemas de opresión.

Méndez y Cosío (2022) nos explican la evolución de las teorías feministas sobre la gordura a lo largo del tiempo. En los inicios, estos estudios cuestionaron las normas corporales de la feminidad para la liberación de las mujeres, asociando la gordura con la insatisfacción hacia el rol femenino tradicional. Hacia los años 80, los análisis evolucionaron y se comenzó a estudiar cómo la sociedad y sus instituciones afectan a la forma en la que las personas gordas se perciben a sí mismas y se relacionan con su cuerpo. Posteriormente, se analizó el origen masculinista de la gordofobia y su actuación en la cultura popular, planteando que luchar contra la gordura implica aceptar las normas culturales misóginas.

Se ha criticado al feminismo por conservar una parte de la visión gordófila y no separarse completamente de la idea de la gordura como trastorno que necesita corrección profesional (Cooper, 2016), lo cual ha llevado a una discusión más profunda sobre cómo el neoliberalismo influye en cómo vemos y tratamos a las personas gordas en relación con el género (Méndez y Cosío, 2022).

Otros estudios han analizado la gordura desde enfoques interseccionales (Strings, 2019), y se ha estudiado cómo, desde el imaginario occidental, se trata a las personas gordas como monstruos que se encuentran en el límite de lo humano (Ayora Díaz, 2020). Por otra parte, el ciberfeminismo también contribuye a la ruptura del concepto tradicional de mujer y a la denuncia de la gordofobia (Arias Rodríguez y Sánchez Bello, 2017).

No podemos finalizar este apartado sin mencionar todo el movimiento contra la gordofobia en las redes sociales. El espacio digital es utilizado por la comunidad gorda para compartir vivencias, visibilizar las desigualdades y practicar el ciberactivismo. En la red se construye una identidad gorda colectiva, un entorno de apoyo mutuo donde reconciliarse con los cuerpos al compartir las formas de experimentar la gordofobia (Castro Roldán, 2021).

Como podemos observar, en los propios movimientos contra la gordofobia está muy presente la relación de esta discriminación con el género. Por ello, se ha dedicado seguidamente un apartado específico para abordar la intersección entre la gordofobia y el género.

2.2. Género y gordofobia

En apartados anteriores se ha hablado de cómo ciertas variables de la persona influyen en la vivencia de la violencia gordofoba, siendo el género una de ellas. En este apartado nos centraremos en analizar esta relación entre el género y la gordofobia.

La gordofobia es una cuestión de género porque, como dicen Méndez y Cosío (2022), “las gordas no somos mujeres” (p. 25). Esto no niega que las mujeres gordas se puedan identificar como tales, sino que la propia gordura desafía las normas sociales y los esquemas tradicionales de género, lo que se asemeja a las ideas de la performatividad del género (Méndez y Cosío, 2022).

Las normas de belleza asociadas a nuestra cultura occidental afectan a la percepción y la experiencia del cuerpo de forma especial a las mujeres, influyendo en la autoestima, la identidad o el comportamiento de las mismas. En esta sociedad, el cuerpo femenino se construye y representa a través de medios como la publicidad, el cine, la moda y los medios de comunicación (Bordo, 1992).

La norma social sobre el tamaño de los cuerpos forma parte de las desigualdades de género, facilitando la discriminación y violencia hacia las mujeres gordas. Se juzga de forma más restrictiva a las mujeres que a los hombres en lo que se refiere al tamaño de los cuerpos, reforzando la asociación de la mujer con la disciplina y el cuidado de una misma (Energici et al, 2016).

Pineda (2012) nos habla de una nueva forma de violencia contra la mujer que se une a la física, psicológica y sexual, y se refiere a ella como violencia estética. Aunque esta ha cobrado gran importancia en la sociedad contemporánea, no se le ha prestado atención y no está tipificada en la normativa jurídica. Esta violencia estética consiste en la imposición de estándares de belleza poco realistas, afectando tanto al aspecto físico como a la subjetividad de las mujeres. La promoción de estos modelos arbitrarios de belleza se ha llevado a cabo por parte de los medios de comunicación, el mercado de la salud, la industria de la moda, el mercado cosmético, y los hombres, que promueven la transformación del cuerpo de las mujeres para el cumplimiento de estos cánones, desvalorizando su naturalidad. Además, las mujeres también reproducen la violencia estética al evaluarse mediante los criterios de belleza que impone la sociedad,

realizándose cirugías invasivas o restricciones alimentarias para modificar sus cuerpos (Pineda, 2012).

En relación con la violencia estética encontramos el “fat talk”, término que comentamos anteriormente. Este perpetúa los cánones de belleza establecidos, contribuyendo a la ansiedad e insatisfacción corporal. Nichter (2000) destaca que este fenómeno sucede especialmente entre mujeres, quienes utilizan la expresión de sus preocupaciones por la salud y autoestima como forma de establecer vínculos, reforzando las normas culturales de belleza y delgadez. Este gesto puede ser una forma de apoyo en las relaciones de amistad femeninas, o un medio para reforzar las expectativas sociales y la autoimposición de presiones para el cumplimiento con los estándares de belleza poco realistas. En este sentido, las mujeres también negocian y resisten a estas presiones sociales.

Para la sociedad machista, la belleza femenina queda definida ineludiblemente por la delgadez. Sin embargo, Wolf (1991) sostiene que “una fijación cultural por la delgadez femenina no es una obsesión por la belleza de las mujeres, sino una obsesión por su obediencia” (p. 241). Esta misma autora lo explica más adelante en su obra: “la dieta es el más potente de los sedantes políticos de la historia de las mujeres. Una población con una locura mansa es una población manejable” (p. 242).

Según esta autora, la delgadez de las mujeres está relacionada con la debilidad corporal, la obediencia y la fragilidad mental, que son las condiciones que las dietas restrictivas producen y las características que el patriarcado espera de las mujeres. Si estas se centran en mantener su apariencia, no se dedicarán a la participación en la política y la esfera pública. Además, esta obsesión con el cumplimiento de los estándares mina la autoestima y autoimagen, lo cual genera en ellas sentimientos de inseguridad, depresión y ansiedad. En estas ideas radica la importancia de cuestionar y desafiar los estándares impuestos, y celebrar la aceptación de la diversidad corporal (Wolf, 1991).

En definitiva, podemos entender la gordofobia como un fenómeno inevitablemente unido al patriarcado y a la presión estética impuesta sobre las mujeres. Tras haber revisado multitud de fuentes acerca de los temas relativos a la gordofobia y al género, se procede a explicar cuál es el papel de los y las profesionales de la Educación Social en este asunto.

2.3. El papel de la Educación Social

Como hemos visto hasta este punto, la gordofobia tiene un impacto psicosocial importante en la vida de las personas que la sufren, especialmente cuando interseca con otros tipos de discriminación. Particularmente, las mujeres gordas se enfrentan a diversas formas de estigmatización y violencia que afectan a su salud, autoestima y situación socioeconómica.

Por ello, la intervención desde la Educación Social debería ser fundamental de cara a promover la dignidad de estas personas, la igualdad y la justicia social. Sin embargo, si observamos la investigación realizada acerca de la gordofobia desde la Educación Social, esta es escasa o inexistente. No es así con otros perfiles profesionales de intervención social como pueden ser el Trabajo Social o la Psicología (Allende, 2020; Gallardo, 2021; Navajas-Pertegás, 2017). Por otra parte, el tema del género sí se ha abordado desde la perspectiva de nuestra profesión (Cardeñosa et al., 2021; Grandaille & Meleras, 2011; Meleras, 2015).

No obstante, podemos encontrar algunas investigaciones e iniciativas de intervención realizadas desde nuestra profesión en materias relacionadas con la gordofobia. Ejemplo de ello son los artículos de León y Torralbo (2021) y Ortega et al. (2023). En el primero, se relata una experiencia educativa con la adolescencia en la que se cuestionan los sistemas de belleza. En el segundo, se analiza la influencia socioeducativa de los mensajes en los medios de comunicación acerca de las conductas de riesgo relacionados con los trastornos de alimentación. Por otra parte, el material elaborado por Contrera y Moreno (2021), que se ha citado anteriormente, puede emplearse como formación para profesionales de distintos ámbitos, lo cual es una iniciativa que puede desarrollarse por parte de educadores y educadoras sociales.

Para entender por qué la gordofobia debe ser un ámbito de intervención socioeducativa, podemos basarnos en los documentos profesionalizantes de la Educación Social: el Código Deontológico de la Educación Social (Asociación Estatal de Educación Social [ASEDES], 2007) y el Libro Blanco de la Educación Social (Conferencia de Decanos y Directores de Educación Social [CDDDES], 2005).

En primer lugar, ambos documentos sostienen que nuestra profesión debe defender los derechos humanos, la justicia social y la igualdad de oportunidades. Nuestra profesión

está inevitablemente ligada a la lucha contra la cualquier forma de marginación social o exclusión, promoviendo la participación e integración de todas las personas en la vida cultural y social (ASEDES, 2007; CDDES, 2005).

En segundo lugar, tanto los principios fundamentales de la Educación Social como las funciones y competencias de nuestra figura profesional justifican la necesidad de intervenir sobre la gordofobia y el género (ASEDES, 2007; CDDES, 2005):

- Principio de igualdad y no discriminación. La gordofobia en intersección con el género genera desigualdad y exclusión, por lo que es una forma más de discriminación contra la que los educadores y educadoras sociales deben luchar.
- Defensa de los derechos humanos. La gordofobia vulnera el derecho a la igualdad, a la no discriminación y a la dignidad, especialmente en el caso de las mujeres, por lo que la actuación de los y las profesionales es necesaria para asegurar su protección.
- Compromiso con la inclusión social. Las barreras causadas por la gordofobia generan exclusión. Por tanto, la intervención de los y las educadoras sociales debe orientarse a la inclusión en la vida social y cultural de cualquier persona, de forma independiente a las características de su cuerpo.
- Promoción de la autonomía y el empoderamiento. Esta función se traduce en la intervención sobre la autoestima y resiliencia de las mujeres gordas, que han sido dañadas por el enfrentamiento a la violencia gordofoba. De esta forma se promueve su empoderamiento personal y social.
- Intervención en contextos de vulnerabilidad y exclusión. La violencia gordofoba sitúa a las mujeres en una situación de vulnerabilidad que afecta a su salud y al acceso a oportunidades, lo cual requiere de una intervención específica por parte de la Educación Social.
- Educación para la diversidad y la inclusión. Promover el respeto y la valoración positiva de las diferencias es competencia de los y las educadoras sociales. Trabajar la sensibilización sobre la gordofobia y el género promueve una sociedad inclusiva y respetuosa hacia la diversidad corporal.

En resumen, la intervención socioeducativa en materia de gordofobia y género se fundamenta sobre los principios y competencias de la Educación Social. Por ello, la propuesta de intervención que se desarrolla a continuación es necesaria no solo para reducir la discriminación, sino también para la defensa de los derechos humanos, la promoción de la igualdad, la justicia social y la inclusión. El papel de la Educación Social en la misma es el empoderamiento de las mujeres gordas, ofreciendo apoyo para la mejora de su autoestima y resiliencia. En definitiva, esta propuesta de intervención favorece una sociedad justa e inclusiva para cualquier persona, sea cual sea su corporalidad.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA: “CUERPOS CON VOZ”

3.1. Contextualización de la propuesta

Tras haber analizado los temas sobre los que versa este trabajo, se presenta a continuación una propuesta de intervención cuya finalidad es abordar desde la Educación Social las cuestiones derivadas de la discriminación que sufren las mujeres gordas.

Se propone llevar a cabo el proyecto de intervención “Cuerpos con voz”, en el cual se trabajará con mujeres adultas que sufren o han sufrido discriminación por su cuerpo. Se prevé implementarlo en la Casa de la Mujer “Clara Campoamor” en Salamanca, la cual alberga el Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer (CIAM). Se trata de un recurso del Ayuntamiento de Salamanca destinado a favorecer el desarrollo de proyectos y programas que tengan como finalidad la mejora de la situación de las mujeres y la promoción de la igualdad de género (Ayuntamiento de Salamanca, s.f.a).

Entre sus objetivos se plantean el desarrollo de acciones para lograr la igualdad de oportunidades, la promoción de la participación de las mujeres en todos los ámbitos, la sensibilización a la sociedad y la prevención de situaciones de violencia de género y desigualdad (Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer, 2023). Estos objetivos se desarrollan a través de la variedad de servicios que ofrece, los cuales incluyen información y orientación a las mujeres, apoyo a víctimas de violencia de género, promoción del asociacionismo, prevención y sensibilización (Ayuntamiento de Salamanca, s.f.b).

Esta entidad es un punto de acceso al sistema para las mujeres derivadas de los servicios municipales y otros recursos externos, ofreciendo un sistema de apoyo integral. Su compromiso con la prevención de la violencia de género y la igualdad de oportunidades hace que sea una entidad clave en Salamanca para los proyectos que versen sobre inclusión, respeto a la diversidad y empoderamiento femenino.

Con este marco contextual, la presente propuesta de intervención socioeducativa sobre género y gordofobia es una iniciativa que se complementa y es coherente con los objetivos del CIAM y sus servicios. A través del abordaje de distintos temas

relacionados con la gordofobia y el género, así como del trabajo en un ambiente inclusivo con la diversidad corporal, este proyecto contribuye con los objetivos del CIAM en cuanto a la participación de las mujeres, el desarrollo de actividades que fomenten sus valores y la sensibilización de situaciones de discriminación. La asociación entre este proyecto de intervención y el CIAM permite aprovechar sinergias y optimizar recursos, amplificando el impacto y la efectividad de las intervenciones destinadas a promover la igualdad de género y mejorar la calidad de vida de las mujeres.

3.2. Diseño de la propuesta de intervención

3.2.1. Objetivos

El proyecto “Cuerpos con voz” persigue el siguiente objetivo general: Abordar distintos aspectos relacionados con la gordofobia a través de la creación de un grupo de apoyo de mujeres.

Se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Promover un ambiente inclusivo y libre de juicios hacia la diversidad.
- Concienciar acerca de la gordofobia y su relación con el género.
- Trabajar el autoconcepto y la autoestima de las participantes.
- Empoderar a las participantes para su participación en la promoción de la diversidad corporal.
- Ofrecer herramientas de gestión emocional y resiliencia ante situaciones en las que las mujeres gordas son violentadas.
- Practicar el autocuidado en un ambiente libre de presiones y expectativas mejorando la relación con la alimentación y la actividad física.
- Reforzar las redes de apoyo de las participantes mediante las actividades en grupo y la sororidad.

3.2.2. Contenidos

Para organizar los contenidos trabajados en el proyecto, se han dividido en varias áreas: autoestima, empoderamiento a través de la participación, educación emocional, autocuidado, diversidad corporal, género y redes de apoyo. Los contenidos específicos de cada una de estas áreas quedan recogidos y numerados en la Tabla 2.

Tabla 2. Contenidos del proyecto.

Autoestima	<ol style="list-style-type: none">1. Exploración de la percepción individual de cada una de las participantes y de sus propios cuerpos.2. Refuerzo de la autoimagen positiva y autoconfianza.
Empoderamiento a través de la participación	<ol style="list-style-type: none">3. Impulso de la participación activa de las participantes en los procesos de toma de decisiones y organización del grupo.4. Fomento del liderazgo compartido y la influencia sobre el entorno.
Educación emocional	<ol style="list-style-type: none">5. Identificación y regulación emocional, especialmente de emociones conectadas con la violencia gordófora.6. Refuerzo de los recursos internos y externos relacionados con la gestión emocional y la capacidad de adaptación y resiliencia.
Autocuidado	<ol style="list-style-type: none">7. Implementación de prácticas de autocuidado físico, emocional y mental desligadas del peso corporal.8. Refuerzo de los hábitos saludables sobre la alimentación y la actividad física placentera eliminando la idea tradicional de la pérdida de peso.9. Realización de actividades de ocio en grupo como herramienta para el autocuidado, favoreciendo el disfrute y el vínculo con el grupo.
Diversidad corporal	<ol style="list-style-type: none">10. Cuestionamiento de los estereotipos sobre el tamaño de los cuerpos y los estándares tradicionales de belleza, y reconocimiento de la diversidad corporal.11. Reflexión crítica de las representaciones corporales y los mensajes en la cultura y los medios de comunicación.12. Reconocimiento y afrontamiento de las dificultades que enfrentan las personas gordas causadas por la discriminación.
Género	<ol style="list-style-type: none">13. Cuestionamiento de los estereotipos de género.14. Análisis y reflexión de las violencias hacia las mujeres.15. Fomento del empoderamiento femenino y la sororidad.
Redes de apoyo	<ol style="list-style-type: none">16. Fortalecimiento del tejido social y de la comunidad creando redes de apoyo entre las participantes del proyecto.17. Promoción de un ambiente inclusivo que respete y valore las ideas y vivencias de todas las participantes.

Estos contenidos, que son la base del proyecto, serán trabajados mediante diversas actividades y dinámicas que fomenten el aprendizaje compartido, la reflexión y el crecimiento personal de las participantes.

3.2.3. Metodología

La metodología de este proyecto de intervención se caracteriza por su flexibilidad, el fomento de la participación activa, el empoderamiento y la intervención desde un enfoque holístico.

La diversidad de intereses, necesidades y circunstancias específicas de las participantes hace que se requiera de una metodología flexible que permita ajustar o modificar los enfoques, estrategias y actividades para asegurar el cumplimiento de los objetivos. De este modo, se puede responder ágilmente a las situaciones y cambios imprevistos,

además de incorporar retroalimentación a lo largo del proceso, garantizando las bases para una buena intervención.

La participación activa es otra de las bases de la metodología. Se promueve la construcción colaborativa del conocimiento, la diversidad de experiencias, opiniones y perspectivas, y se reconoce la singularidad y el valor del conocimiento de cada una de las participantes para el enriquecimiento del grupo. Para alcanzar los objetivos comunes, se fomentan el diálogo abierto, la escucha de nuevas propuestas, el intercambio de ideas y la colaboración mutua.

Otra característica implícita en esta metodología es el empoderamiento de las mujeres, entendiendo que se trata tanto de un proceso individual como colectivo que va ligado ineludiblemente a la participación activa. Para que este empoderamiento sea posible, ha de devolverse a las participantes la capacidad de tomar el control de sus vidas, fortaleciendo su autonomía, sus procesos de toma de decisiones y su autoestima. Asimismo, se promueven las habilidades de liderazgo, de trabajo en equipo y de resolución de conflictos, reconociendo y valorando los logros y fortalezas de cada participante para el enriquecimiento del grupo.

Como no puede ser de otra manera, desde la Educación Social se ha de trabajar con un enfoque holístico que considera a las personas en su totalidad. Así, se reconoce la interacción entre todas las dimensiones de la vida de la persona, ya sean físicas, emocionales, sociales o culturales. Teniendo en cuenta todas sus necesidades, se pretende comprender y abordar sus experiencias desde una perspectiva integral, lo cual implica un acompañamiento integral desde la figura de la educadora social, promoviendo el bienestar integral y el desarrollo personal de todas las dimensiones de la vida de las participantes.

En resumen, este proyecto se desarrolla en el marco de una metodología flexible, participativa, empoderadora y holística, que facilita un espacio seguro y de apoyo mutuo para que las participantes puedan expresar sus opiniones, necesidades y aspiraciones, trabajando de forma colaborativa para alcanzar tanto sus metas individuales como colectivas.

3.2.4. Actividades y recursos

A continuación se explican las actividades que se llevarán a cabo a lo largo de los meses de implementación del proyecto. Encontraremos en primer lugar las actividades de difusión del mismo, para posteriormente adentrarnos en el desarrollo de las sesiones de la propia intervención, cuyas actividades se encuentran explicadas entre la Tabla 3 y la Tabla 37.

La difusión del proyecto se llevará a cabo el mes anterior al inicio. Esta se realizará a través de cartelería, tanto en la propia casa de la mujer como en otros lugares: facultades de la Universidad, centros culturales, asociaciones y comercios de Salamanca. Asimismo, se creará un perfil del proyecto en distintas redes sociales (Instagram, Facebook y X).

Tabla 3. Diseño de la sesión 1.

SESIÓN 1: Introducción a la lucha contra la gordofobia	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Introducir el proyecto haciendo una aproximación a los temas que se trabajarán.- Fomentar el conocimiento y la interacción entre las participantes.- Conocer las expectativas de las participantes acerca del proyecto.	
Contenidos: 3, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17.	
Actividad 1: Creando redes	Duración: 15 minutos
Las participantes se situarán de forma aleatoria por la sala. La educadora se presentará y pasará el ovillo de lana a otra participante, la cual también se presentará y recordará cómo se llama la persona anterior. A continuación se pasará el ovillo a otra persona que hará lo mismo, y así sucesivamente. Al finalizar esta primera ronda, se puede hacer otra de nuevo, esta vez repitiendo la cadena de nombres de todas las participantes anteriores.	
Actividad 2: Qué es gordofobia	Duración: 30 minutos
Se repartirá un papel a cada participante, el cual tendrá una parte de una imagen (Anexo 1). Deberán encontrar a las personas que tienen las piezas que completan su imagen. Una vez hecho esto, el gran grupo quedará dividido en pequeños equipos de dos y tres personas, y cada uno tendrá una imagen completa que represente temas relacionados con la gordofobia. Se dejarán unos minutos para comentar el contenido de las imágenes con sus equipos, para posteriormente compartir las reflexiones con el gran grupo. A lo largo de esta actividad, la educadora debe animar a la participación a todas las personas, así como lanzar preguntas y reflexiones sobre los temas de las imágenes si el grupo pierde la iniciativa.	
Actividad 3: Gordas	Duración: 30 minutos
Se realizará un videoforum en torno al siguiente vídeo: “Freeda Doc: Gordas” (@freeda_es, 2024). Las preguntas se encuentran en el Anexo 2.	
Actividad 4: Vision board	Duración: 30 minutos
Se explicará la importancia de la participación a lo largo del proyecto. Como primera actividad relacionada con la participación, se les planteará la posibilidad de comunicar cuáles son sus	

expectativas, qué temas quieren trabajar durante estos meses, qué actividades les gustaría hacer... En definitiva, que puedan expresar qué buscan con la participación en este proyecto. Para que esto quede reflejado, se propone realizar un vision board colaborativo en el que puedan escribir, dibujar, poner post-its y todo lo que se les ocurra para representar sus expectativas.

Actividad 5: Introducción a la meditación **Duración:** 15 minutos

La meditación será un recurso recurrente para la intervención, por lo que se realizará en esta sesión una meditación guiada introductoria. El guión se puede encontrar en el Anexo 3.

Recursos: Ovillo de lana, fotocopias de las imágenes del Anexo 1, ordenador con conexión a internet, proyector y altavoces, cartulina grande, rotuladores, pegamento, notas adhesivas.

Tabla 4. Diseño de la sesión 2.

SESIÓN 2: Gordofobia y género	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Reforzar el conocimiento e interacción entre las participantes. - Fomentar el trabajo colaborativo y el sentimiento de pertenencia al grupo. - Sentar las bases del proyecto en relación al género. 	
Contenidos: 3, 13, 14, 16, 17.	
Actividad 1: Dos mentiras y una verdad	Duración: 20 minutos
En esta actividad, cada persona debe contar tres cosas sobre ella (anécdotas, curiosidades, cualidades...). Dos de ellas deben ser mentira y una debe ser cierta, y el grupo tratará de adivinar cuál es la verdadera. Si al grupo le cuesta tomar iniciativa, puede comenzar la educadora.	
Actividad 2: La torre más alta	Duración: 20 minutos
Se dividirá el grupo en equipos. Se les explicará que deben intentar realizar la torre más alta. A continuación se les repartirá el material de forma desigual entre los grupos. Se les dejará tiempo para ver cómo interaccionan entre sí. El objetivo secreto es que para elaborar la torre más alta deben colaborar entre todos los equipos. Después de esto se reflexionará acerca de la importancia del grupo, del apoyo en las compañeras, de que la unión hace más fuertes.	
Actividad 3: La mujer y el hombre ideal	Duración: 30 minutos
En pequeños equipos, se pedirá que escriban dos columnas: una para la mujer ideal y otra para el hombre ideal. En ellas deben describir cómo eran el hombre y la mujer ideal hace unos años y cómo son ahora. Después de este trabajo en equipos, se invitará a compartir sus reflexiones con las demás y se generará un pequeño debate. La educadora irá guiando el tema hacia la violencia estética y la relación entre la gordofobia y el género. Esta actividad se enlaza con el vídeo de la siguiente actividad.	
Actividad 4: Be a lady	Duración: 30 minutos
Partiremos del vídeo “Be a lady” (@culturainquieta, 2024) para generar un debate y reflexión conjunta acerca de los cánones de belleza impuestos a las mujeres y la violencia estética. Para ello se pedirá a las participantes que anoten las frases que más les llaman la atención del vídeo. Después de la visualización, se procederá a compartir las frases que cada una anote. La educadora puede destacar algunas si considera que el grupo no toma la iniciativa.	
Actividad 5: Preparación de la siguiente sesión	Duración: 20 minutos
Al final de este día, se propondrá para la siguiente sesión una reunión informal fuera del centro, por lo que se incentivará a que participen para organizarla en este tiempo.	

Recursos: Materiales reciclados (periódicos, botellas, cartones, etc.), folios, bolígrafos, ordenador con conexión a internet, proyector y altavoces.

Tabla 5. Diseño de la sesión 3.

SESIÓN 3: Tarde distendida	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Reforzar el sentimiento de pertenencia al grupo y la creación de vínculos.	
Contenidos: 16, 17.	
Actividad 1: Tarde distendida	Duración: 120 minutos
En la tercera sesión se realizará una actividad en grupo fuera de las instalaciones. Esta actividad consistirá en una quedada que las propias participantes organizaron en la sesión anterior. Se pasará la tarde en el río, un parque o un entorno similar donde poder realizar juegos de mesa, poner música, hacer una merienda o lo que las participantes hayan propuesto. La educadora puede aportar pequeños juegos que fomenten el conocimiento de las participantes.	
Recursos: Los que indiquen las participantes en la organización.	

Tabla 6. Diseño de la sesión 4.

SESIÓN 4: Mejorando nuestra autoestima (I)	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Fomentar el conocimiento de las participantes.- Fomentar la autoafirmación de las participantes y la muestra de apoyo y valoración por parte del grupo.- Promover un espacio positivo y de confianza para las participantes.- Reflexionar acerca del tipo de lenguaje que utilizamos para con nosotras mismas.- Promover el autoconocimiento, la autoafirmación y el autoagradecimiento.	
Contenidos: 1, 2, 6, 7, 15, 16, 17.	
Actividad 1: Si yo fuera...	Duración: 20 minutos
Cada participante recibirá una tarjeta con una frase del Anexo 4. Se dejarán unos minutos para que cada persona complete de forma anónima su tarjeta. Una vez hecho esto, se recogen y mezclan las tarjetas. Se irán leyendo una por una y entre todas se intentará adivinar a quién pertenece. Una vez adivinadas, se pegarán en una pared para que quede a la vista de todas. Al terminar con todas las tarjetas, se hará una reflexión grupal en torno a la dificultad de identificarse como una cosa concreta (extraída de Hezten, s.f.).	
Actividad 2: Círculo de afirmación	Duración: 20 minutos
La actividad consiste en realizar afirmaciones positivas sobre una misma. Para ello, comienza la educadora diciendo una cualidad positiva de ella misma o algo que le guste de su autoimagen (por ejemplo: “me esfuerzo por ser buena persona” o “me gusta mi sonrisa”). A continuación, pasará la pelota a una de las participantes, que hará lo mismo, y así sucesivamente hasta completar el grupo. Después de cada intervención, se realizará una afirmación positiva por parte del grupo hacia cada participante (por ejemplo: “admiro tu valentía al hablar en grupo” o “me encanta tu actitud positiva”). Por último, se abrirá un espacio para la reflexión en grupo, donde puedan compartir cómo se han sentido durante la actividad. Asimismo, se incidirá en la importancia de la autoafirmación y los mensajes positivos, cómo se puede aplicar en el día a día y cómo influyen en la percepción de una misma.	
Actividad 3: Hago vs. soy	Duración: 20 minutos

Se indicará a las participantes que deben elaborar una lista de “eres” y “soy”. En la primera, deben escribir cosas que se dicen a sí mismas que son (por ejemplo: “soy inútil”). En la segunda, escribirán cosas que otras personas les dicen que son (por ejemplo: “eres un desastre”). Cuando finalicen esta lista, deben diferenciar con colores las afirmaciones positivas de las negativas. A continuación, la educadora les planteará un ejemplo sobre sí misma y pedirá a las participantes su opinión. La educadora irá guiando el debate hacia las diferencias entre “ser” (aquello que se es siempre y no se puede cambiar) y “hacer” (las acciones o actitudes, lo que se puede cambiar). Después de esto, deben reformular los mensajes negativos cambiando lo que son por lo que hacen (inspirado en Cabero, 2013).

Actividad 4: El árbol

Duración: 40 minutos

Cada participante debe dibujar en un folio su propio árbol, el cual debe tener raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Seguidamente, cada persona debe completar individualmente su árbol escribiendo lo siguiente en cada una de las partes: en las raíces deben escribir las capacidades y cualidades que perciben de sí mismas; en el tronco y las ramas deben poner las cosas positivas que hacen; en las hojas y frutos deben anotar sus éxitos o triunfos. Al acabar los árboles, se realizará una puesta en común donde libremente las participantes que quieran puedan presentar sus árboles. Si se ve oportuno, se puede animar a las participantes a que completen los árboles de sus compañeras cuando finalicen sus presentaciones (extraída de Hezten, s.f.).

Actividad 5: Meditación

Duración: 20 minutos

Las participantes se sitúan en una posición cómoda (sentadas en sillas o en un círculo en el suelo) para realizar una meditación guiada por la educadora. Se puede utilizar música relajante de fondo. La guía para esta meditación se encuentra en el Anexo 5.

Recursos: Bolígrafos, folios, cinta adhesiva, tarjetas con frases (Anexo 4), pelota, subrayadores verde y naranja, altavoz, música relajante.

Tabla 7. Diseño de la sesión 5.

SESIÓN 5: Alimentación para todas las personas	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Introducir el concepto de salud en todas las tallas. - Mejorar la relación con la alimentación. 	
Contenidos: 7, 8, 12, 17.	
Actividad 1: Experiencias	Duración: 30 minutos
En esta primera parte de la sesión, se invitará a las participantes a compartir experiencias en las que se han vulnerado sus derechos dentro del sistema sanitario. Para ello, la educadora lanzará las siguientes preguntas: ¿Cuántas veces os han animado a hacer una dieta para bajar de peso? ¿De qué manera creéis que esto ha afectado a vuestra relación con la alimentación?	
Actividad 2: Salud en todas las tallas	Duración: 10 minutos
En esta parte de la sesión, se explicará en qué consiste la corriente de Salud en Todas las Tallas. Se tomará como apoyo el vídeo de Marta García Psicóloga (2020) para continuar con una explicación por parte de la educadora, recalcando cómo puede ayudar esta perspectiva a nuestro autocuidado.	
Actividad 3: Alimentación desde la salud en todas las tallas	Duración: 70 minutos
Para esta parte, se contará con la intervención de una nutricionista que trabaje bajo este enfoque de salud en todas las tallas. Esta expondrá de forma más extensa por qué y cómo se trabaja desde esta perspectiva. No se tratará de una charla magistral, sino más bien de un coloquio en el que las	

participantes puedan preguntar acerca de los temas que más les interesen. Por último, la nutricionista dará consejos acerca de cómo se puede mejorar poco a poco la relación con la alimentación.

Recursos: Ordenador, proyector y altavoces.

Tabla 8. Diseño de la sesión 6.

SESIÓN 6: 25N (I)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué se conmemora el 25 de noviembre. - Conocer los distintos tipos de violencia contra las mujeres. - Reflexionar acerca de la violencia estética como un tipo de violencia hacia las mujeres. 	
Contenidos: 3, 14, 17.	
Actividad 1: Introducción sobre la violencia contra las mujeres	Duración: 20 minutos
Se comenzará la sesión con el testimonio de Marina Marroquí, víctima de violencia de género, a través del vídeo de Aprendemos Juntos 2030 (2019). A continuación, se realizará una reflexión acerca de qué relación tiene este tema con nuestro proyecto.	
Actividad 2: Los rostros de la violencia	Duración: 20 minutos
Se dividirá el grupo en equipos. Cada equipo trabajará en torno a un tipo de violencia: física, sexual, psicológica, económica, institucional, en línea y simbólica. Se pretende que cada grupo busque información sobre ese tema y posteriormente lo explique al resto del grupo.	
Actividad 3: ¿Y qué hay de la violencia estética?	Duración: 60 minutos
Después de la actividad anterior en la que se trabajan todos los tipos de violencia, se explicará que la violencia estética es una forma de violencia simbólica. Se propondrá a las participantes realizar un mural conjunto en el que se represente visualmente qué es este tipo de violencia y cómo les afecta como mujeres gordas. La educadora debe animar a la creatividad y la participación, estando atenta de las personas tímidas a las que les cueste más intervenir. Al terminar, se puede realizar una puesta en común de reflexiones y sentimientos a lo largo de las actividades.	
Actividad 4: Preparación de la siguiente sesión	Duración: 20 minutos
Se planteará la posibilidad de hacer una actividad de visibilización de la violencia contra las mujeres de cara a la siguiente sesión, por lo que se dispone de tiempo en este momento para organizarla de forma conjunta.	
Recursos: Papel continuo, tijeras, rotuladores, revistas y periódicos, fotografías, pegamento, cinta adhesiva, impresora, ordenador.	

Tabla 9. Diseño de la sesión 7.

SESIÓN 7: 25N (II)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la participación de las personas del grupo en la visibilización de la violencia contra las mujeres. 	
Contenidos: 3, 4, 6, 11, 13, 14, 15, 17.	
Actividad 1: Preparación del programa de radio	Duración: 30 minutos

En la sesión anterior, el grupo decidirá qué actividad de sensibilización realizar de cara a esta sesión. Sin embargo, se plantea la alternativa de realizar un programa de radio. Esta primera parte de la sesión se destinará a organizar el orden de los temas, las intervenciones y otras cuestiones técnicas acerca de la elaboración del programa.	
Actividad 2: Respiración	Duración: 5 minutos
Se realizará una breve sesión de respiración consciente de forma previa a la grabación del programa de radio para tranquilizar los nervios, reducir el estrés y sentirse más relajadas para grabar el programa.	
Actividad 3: Grabación del programa de radio	Duración: 75 minutos
Se intentará que sean las propias participantes quienes se encarguen de todo: guiar el programa, gestionar la parte técnica, controlar los tiempos... La finalidad es reforzar la participación activa a la vez que se trabaja y visibiliza la temática de la violencia contra las mujeres. También será decisión suya grabarlo en formato podcast o bien contactar con una radio local para emitir en directo.	
Recursos: Equipo de grabación.	

Tabla 10. Diseño de la sesión 8.

SESIÓN 8: Conectar con el movimiento (I)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el ocio y la actividad física desde la autocompasión y el respeto hacia una misma. 	
Contenidos: 7, 8, 9, 17.	
Actividad 1: Mueve tu cucu	Duración: 120 minutos
En esta sesión se realizará una clase de baile con el grupo. Este taller será impartido por una profesional de esta disciplina, destacando que debe hacerlo desde una perspectiva de diversión, amabilidad hacia todos los cuerpos, adaptación a las características de las participantes y fomentando el movimiento como una forma de autocuidado.	
Recursos: Altavoces.	

Tabla 11. Diseño de la sesión 9.

SESIÓN 9: Mejorando nuestra autoestima (II)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son las distorsiones cognitivas y algunas de las más frecuentes. - Desarrollar herramientas para identificarlas y afrontarlas. 	
Contenidos: 1, 2, 6, 7, 17.	
Actividad 1: Juego de roles	Duración: 45 minutos
A cada participante se le asignará una distorsión cognitiva específica. Después, deben representar situaciones en las que deben actuar según el rol que les ha tocado. Al terminar, cada participante explicará en qué consiste su distorsión y en grupo se reflexionará acerca de cómo se puede identificar y combatir esa distorsión en la vida real.	
Actividad 2: Registro de distorsiones	Duración: 15 minutos
Después de haber conocido en la actividad anterior cuáles son las distorsiones cognitivas más frecuentes, se animará a las participantes a anotar algunos pensamientos automáticos de este tipo que experimenten en su día a día. Se puede utilizar música relajante de fondo.	

Actividad 3: Análisis de distorsiones	Duración: 15 minutos
Con la lista que han realizado, se les anima a identificar qué elementos reconocen a las distorsiones como tales. Se puede facilitar este trabajo con preguntas como: ¿Qué evidencias tengo de esto? ¿Cuán real es esto que pienso? ¿Se repiten expresiones como “debería”, todo/nada, siempre/nunca, etc.? Las personas que quieran pueden compartir algunas de sus distorsiones con el grupo.	
Actividad 4: Sustitución de pensamientos	Duración: 15 minutos
Se pretende que los pensamientos distorsionados se sustituyan por unos más realistas. Se pueden hacer algunos ejemplos en grupo y después animar a que se continúe el trabajo realizado en esta sesión de forma individual para aplicarlo en sus vidas diarias.	
Actividad 5: Meditación	Duración: 15 minutos
Se realizará la meditación guiada del Anexo 5.	
Recursos: Folios y bolígrafos, altavoces y música relajante.	

Tabla 12. Diseño de la sesión 10.

SESIÓN 10: Conociendo las emociones	
Objetivos:	- Conocer y comprender las emociones.
Contenidos:	5, 6, 7, 17.
Actividad 1: Emocionarte	Duración: 30 minutos
Se dividirá el grupo en cinco equipos y a cada uno de ellos se le asignará una emoción primaria (alegría, tristeza, miedo, ira, asco). Cada grupo debe hacer un dibujo que represente su emoción para posteriormente compartirlo y explicarlo al resto de grupos.	
Actividad 2: Emociones en conserva	Duración: 30 minutos
A partir de los dibujos de la actividad anterior, se ofrecerá a las participantes poder escribir en qué situaciones sienten cada emoción. Para ello se repartirán pequeños papeles que luego se meterán en tarros de vidrio. Se empleará un tarro para cada emoción, el cual se situará junto al dibujo correspondiente de la actividad anterior. Por último se leerán en el grupo las situaciones escritas y se relacionarán estas emociones con las experiencias de violencia y discriminación sufridas a causa de la gordofobia. Los tarros de las emociones quedarán en la sala para que las participantes los retomen cuando quieran para añadir más papeles.	
Actividad 3: Emocionario	Duración: 40 minutos
Se mostrará al grupo el libro “Emocionario” (Núñez y Valcárcel, 2013). Se hará una lectura grupal de las emociones que las participantes elijan y se hará una pequeña reflexión sobre cada una. De manera conjunta se elaborará un listado de las señales de estas emociones (por ejemplo, de la tristeza: llanto, falta de energía y de interés, sensación de vacío en el pecho...).	
Actividad 4: Meditación	Duración: 20 minutos
Se invitará a las participantes a colocarse de manera cómoda y se utilizará música relajante de fondo. Se realizará la meditación del Anexo 6 enfocada en la conexión emocional, la compasión y el apoyo grupal para finalizar esta sesión.	
Recursos: Tarros de vidrio, folios, bolígrafos, rotuladores, libro “Emocionario”.	

Tabla 13. Diseño de la sesión 11.

SESIÓN 11: Conectar con el movimiento (II)	
Objetivos:	- Fomentar el ocio y la actividad física desde la autocompasión y el respeto hacia una misma.
Contenidos:	7, 8, 9, 16, 17.
Actividad 1: Patinaje	Duración: 120 minutos
Para esta sesión se prevé una salida para hacer una actividad física que sea divertida y agradable para las participantes. Se propone ir a las pistas de patinaje sobre hielo si las participantes lo ven adecuado y se sienten cómodas.	

Tabla 14. Diseño de la sesión 12.

SESIÓN 12: Cineforum	
Objetivos:	- Reflexionar y dialogar sobre la diversidad corporal, la autoaceptación y la vivencia de la gordofobia a través del cine.
Contenidos:	10, 11, 12, 13, 14, 17.
Actividad 1: Película <i>Dumplin'</i>	Duración: 110 minutos
Se procederá a visionar la película <i>Dumplin'</i> , la cual trata las imposiciones estéticas de las mujeres y las dificultades de las personas gordas a través de la vida de una adolescente cuya madre es directora de concursos de belleza.	
Actividad 2: Reflexión sobre la película	Duración: 40 minutos
Después de ver la película, se invitará al grupo a compartir sus opiniones, escenas que les hayan marcado, momentos con los que se han sentido identificadas... El guión se puede encontrar en el Anexo 7.	
Recursos:	Proyector y pantalla, ordenador, altavoces.

Tabla 15. Diseño de la sesión 13.

SESIÓN 13: Cierre del primer trimestre	
Objetivos:	- Evaluar de forma colaborativa el transcurso del primer trimestre. - Fomentar la participación en los procesos de toma de decisiones del grupo. - Promover la cohesión de grupo.
Contenidos:	3, 8, 9, 16, 17.
Actividad 1: Rosas y espinas	Duración: 15 minutos
Esta dinámica sirve para la evaluación del trimestre. Se pedirá a cada participante que destaque un aspecto positivo o logro del trimestre (una rosa) y un desafío o dificultad que el grupo haya enfrentado (una espina). La educadora debe tomar nota de las respuestas para poder emplear esta información en la evaluación del proyecto.	
Actividad 2: Lluvia de ideas	Duración: 10 minutos

Se pedirá a las participantes que aporten ideas de actividades o temas que quieran trabajar en el siguiente trimestre.	
Actividad 3: Cena colaborativa	Duración: 90 minutos
Se trata de que las participantes organicen una cena en grupo, con todo lo que ello implica: decidir si se hace en el centro o fuera, si cada una va a llevar comida, si se tienen que comprar cosas, etc. De este modo se fomenta la participación en un entorno distendido para reforzar la creación de vínculos.	
Recursos: Los que las participantes indiquen.	

Tabla 16. Diseño de la sesión 14.

SESIÓN 14: Lidiar con la culpa	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Explorar y reflexionar acerca de la emoción de culpa. - Compartir experiencias relacionadas con la culpa para transitar esta emoción colectivamente de forma más constructiva. 	
Contenidos: 5, 6, 7, 17.	
Actividad 1: Conociendo la culpa	Duración: 30 minutos
Mostraremos al grupo la obra “El Remordimiento de Orestes” y a partir de ella reflexionaremos y hablaremos en grupo sobre las preguntas del Anexo 8 (extraída de <i>Dinámica la Culpa</i> , 2017).	
Actividad 2: ¿De dónde viene la culpa?	Duración: 20 minutos
La educadora realizará una breve explicación del origen de la culpa, destacando que esta puede surgir de normas sociales y culturales, valores personales, responsabilidad percibida, expectativas irreales y autoevaluación negativa. Se pedirá a las participantes que intenten ejemplificar cada una de estas fuentes con situaciones cotidianas.	
Actividad 3: ¿Qué hacemos con la culpa?	Duración: 50 minutos
Se pedirá a las participantes que de forma individual elaboren una lista de cosas que les hacen sentir culpables. Una vez terminada, diferenciarán por colores las cosas que aún se pueden reparar y las que no. A continuación, junto a las primeras anotarán qué pueden hacer para arreglarlo, y en el segundo caso, cómo se puede equilibrar lo que hicieron en una situación parecida. Por último, para las situaciones para las que no encuentren cómo reparar ni equilibrar, se pedirá que escriban una carta para ellas mismas desde la autocompasión y el autoperdón, partiendo de la pregunta: ¿qué le dirías a una amiga que está en tu situación? Al terminar el análisis, se quemarán las listas de culpas como una representación simbólica de olvidar esas acciones.	
Actividad 4: Meditación	Duración: 20 minutos
Para integrar todo lo trabajado, se realizará la meditación del Anexo 6.	
Recursos: Fotocopia de Anexo 8, folios y bolígrafos, recipiente y mechero para quemar los papeles.	

Tabla 17. Diseño de la sesión 15.

SESIÓN 15: La mujer en los medios	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Analizar y reflexionar sobre la representación de la mujer en los medios de comunicación. - Promover la incorporación de diversidad corporal a la representación de la mujer en los medios de comunicación. 	

Contenidos: 13, 14, 15, 17.	
Actividad 1: Análisis de medios	Duración: 40 minutos
Para esta actividad, las participantes indagarán acerca de la representación de las mujeres en los medios de comunicación y del estándar de belleza que promueven. Para ello se propone trabajar en grupos para buscar representaciones en distintos ámbitos: redes sociales, publicidad, cine/televisión, noticias.	
Actividad 2: Puesta en común	Duración: 30 minutos
Se compartirán los resultados de la búsqueda con el resto de compañeras, haciendo un debate y reflexión acerca de cómo afecta esta presión estética a la autoimagen de las mujeres.	
Actividad 3: Nuestros referentes	Duración: 50 minutos
Como la imagen de la mujer que promueven los medios no representa toda la diversidad corporal existente, haremos un mural colectivo con imágenes de mujeres que sí lo hagan, plasmando quiénes son nuestros referentes: personajes de series y películas, figuras importantes en el ámbito personal, anuncios inclusivos, etc.	
Recursos: Ordenador con conexión a internet, impresora, folios, papel continuo, pegamento, tijeras, rotuladores.	

Tabla 18. Diseño de la sesión 16.

SESIÓN 16: Conectar con el movimiento (III)	
Objetivos:	
- Fomentar el ocio y la actividad física desde la autocompasión y el respeto hacia una misma.	
Contenidos: 7, 8, 9, 16, 17.	
Actividad 1: Lanzamiento de hachas	Duración: 120 minutos
En esta sesión se propone realizar una salida a una sala de lanzamiento de hachas, como una alternativa para promover la actividad física de una forma llamativa, divertida y agradable para las participantes.	

Tabla 19. Diseño de la sesión 17.

SESIÓN 17: Sexualidad (I)	
Objetivos:	
- Compartir experiencias relacionadas con la sexualidad.	
- Reflexionar y desmitificar la sexualidad de las mujeres gordas.	
Contenidos: 1, 2, 6, 7, 10, 12, 15, 16, 17.	
Actividad 1: Distensión	Duración: 5 minutos
Para empezar una sesión que puede resultar incómoda para algunas personas por el tema sobre el que se trabaja, se propone hacer una introducción escuchando una canción relacionada con la sexualidad: <i>El gusto es mío</i> de Arnau Griso.	
Actividad 2: Mitos y realidades	Duración: 35 minutos
A continuación, se invitará a las participantes a compartir qué prejuicios que existen acerca de la sexualidad de las personas gordas, para posteriormente reflexionar acerca de cómo nos hacen sentir personalmente esas ideas. La educadora animará a las participantes a que reformulen esos mitos y los transformen en realidades, de tal forma que se puedan usar para combatir esas ideas erróneas.	

Actividad 3: Experiencias	Duración: 40 minutos
Esta actividad se puede realizar en pequeños grupos o con todo el grupo, según considere la educadora. Se animará a las participantes que lo deseen a compartir alguna experiencia relacionada con su sexualidad, ya sea algo positivo, alguna dificultad en la que se hayan encontrado debido a la gordofobia, algún pensamiento recurrente, desafíos personales relacionados con la sexualidad propia... Es muy importante asegurar que las participantes se sienten cómodas para compartir lo que consideren oportuno y reciban la escucha y el apoyo del resto del grupo.	
Actividad 4: Celebrando nuestra sexualidad	Duración: 20 minutos
Se invitará a que cada participante comparta una palabra que defina cómo se siente en ese momento de su vida acerca de su sexualidad. Posteriormente, cada una podrá decir una cualidad positiva sobre la sexualidad de las otras participantes.	
Actividad 5: Meditación	Duración: 20 minutos
Para cerrar la sesión, se propone realizar una meditación que sirva para asimilar los contenidos trabajados a través de la autocompasión. El texto para la meditación se puede encontrar en el Anexo 9.	
Recursos: Altavoces	

Tabla 20. Diseño de la sesión 18.

SESIÓN 18: Sexualidad (II)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la autoestima sexual abordando las inseguridades con respecto al cuerpo y cultivando el amor propio. - Trabajar acerca de los límites en las relaciones afectivo-sexuales. 	
Contenidos: 1, 2, 6, 7, 10, 12, 15, 16, 17.	
Actividad 1: Exploración de inseguridades	Duración: 30 minutos
Se pedirá a las participantes que escriban en un papel una inseguridad específica sobre su sexualidad (de su cuerpo, sus deseos, experiencias, pasadas...). Posteriormente se recolectarán las tarjetas y se anotarán en un papel grande para que queden a la vista del grupo. Una vez vistas las inseguridades compartidas, se iniciará una reflexión, animando a compartir cómo estas inseguridades han afectado a su vida sexual y emocional. La educadora debe asegurar que sea una discusión abierta y respetuosa en la que las mujeres puedan compartir sus experiencias, consejos y apoyo.	
Actividad 2: Desafío de inseguridades	Duración: 30 minutos
Una vez finalizada la primera parte, se pedirá que cada participante escoja una de las inseguridades escritas y escriba una afirmación positiva que la desafíe. Con estas afirmaciones se hará un mural. Se animará a las participantes a que apliquen estas afirmaciones cuando en sus vidas aparezcan los pensamientos relacionados con las inseguridades.	
Actividad 3: Mapa del consentimiento	Duración: 30 minutos
Esta actividad comenzará con una breve explicación acerca de la importancia de los límites y el consentimiento en el ámbito sexual. De manera individual, cada participante realizará su mapa del consentimiento. Este debe incluir: zonas de confort (cosas que aceptan y con las que se sienten cómodas en una relación sexual); zonas de reflexión (cosas para las que necesitan un tiempo para pensar o discutir antes de aceptarlas); zonas de no (cosas que no aceptan y que nunca les harán sentirse cómodas). Las personas que quieran pueden compartir su mapa con el resto del grupo. Se generará una discusión acerca de las similitudes y diferencias en los mapas, reflexionando acerca de cómo varían los límites personales.	

Actividad 4: Merecemos amor	Duración: 30 minutos
Se propondrá a las participantes que cada una escriba una carta de amor dirigida a sí misma. En ella pueden expresar gratitud, aceptación, aprecio hacia sí mismas y su propio cuerpo.	
Recursos: Folios, bolígrafos, papel continuo, rotuladores de colores	

Tabla 21. Diseño de la sesión 19.

SESIÓN 19: Preparación del 4M (I)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el Día Mundial contra la Gordofobia, que se celebra el 4 de marzo. - Organizar una actividad de visibilización de la gordofobia. - Fomentar la participación del grupo en la denuncia de la gordofobia. 	
Contenidos: 3, 4, 10, 17.	
Actividad 1: El origen del 4M	Duración: 20 minutos
Al inicio de esta sesión, se dedicará un tiempo a conocer qué se conmemora el 4 de marzo, el origen y la evolución de este día y qué acciones se llevan a cabo.	
Actividad 2: Preparación del 4M	Duración: 100 minutos
Este tiempo se dedicará a organizar de forma colaborativa una actividad de cara al Día Mundial contra la Gordofobia. Se pretende que sea el propio grupo quien decida qué hacer, pero si no surge ninguna iniciativa, se animará a realizar un vídeo para dar visibilidad a este día en redes sociales. Este tiempo se dedicará a preparar el guión del vídeo, repartir responsabilidades, organizar los recursos necesarios, decidir el modo de difusión, si se requiere la participación de personas externas al grupo, etc.	
Recursos: Folios, bolígrafos, ordenador con conexión a Internet.	

Tabla 22. Diseño de la sesión 20.

SESIÓN 20: Preparación del 4M (II)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la participación del grupo en la denuncia de la gordofobia. - Realizar una actividad de visibilización de la gordofobia. 	
Contenidos: 3, 4, 10, 15, 17.	
Actividad 1: Realización del material de visibilización	Duración: 120 minutos
Esta sesión se destinará a desarrollar la actividad que las participantes decidieron en la sesión anterior. Si el grupo decide finalmente realizar un vídeo como material de visibilización del Día Mundial contra la Gordofobia, esta sesión se dedicará a grabar el vídeo (ya sea un corto, entrevista, testimonios, etc.).	
Recursos: Los que las participantes indiquen.	

Tabla 23. Diseño de la sesión 21.

SESIÓN 21: Preparación del 8M	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la participación del grupo en la lucha por la igualdad de géneros. 	

Contenidos: 3, 4, 13, 14, 15, 16, 17.	
Actividad 1: Visibilización del 8M	Duración: 60 minutos
Al inicio de esta sesión se destinará un tiempo a crear carteles con mensajes feministas que se puedan difundir y colocar por la ciudad con motivo del Día Internacional de la Mujer. Se animará a que se elaboren mensajes en los que se relacione el machismo con la violencia hacia las mujeres gordas.	
Actividad 2: Preparación de la manifestación 8M	Duración: 60 minutos
En este tiempo las participantes podrán realizar pancartas para llevar en la manifestación del 8M. Se animará a las participantes a acudir en grupo a la manifestación.	
Recursos: Ordenador con conexión a internet, impresora, cartones, tela o papel continuo, rotuladores, pinturas, palos.	

Tabla 24. Diseño de la sesión 22.

SESIÓN 24: Conectar con el movimiento (IV)	
Objetivos:	
- Fomentar el ocio y la actividad física desde la autocompasión y el respeto hacia una misma.	
Contenidos: 7, 8, 9, 16, 17.	
Actividad 1: Ruta de senderismo	Duración: 120 minutos
Para esta sesión se propone realizar una ruta de senderismo, porque es una actividad física que se puede realizar en grupo y puede resultar atractiva, divertida y agradable para las participantes al realizarse en la naturaleza.	

Tabla 25 Diseño de la sesión 23.

SESIÓN 23: Cánones de belleza	
Objetivos:	
- Investigar acerca de la evolución de los cánones de belleza.	
- Reforzar la participación de las participantes a través de la visibilización de su trabajo.	
Contenidos: 3, 4, 10, 11, 13, 14, 17.	
Actividad 1: Historia de la belleza	Duración: 60 minutos
Se propondrá a las participantes investigar acerca de cómo han evolucionado los cánones de belleza femeninos a lo largo de la historia. La información obtenida se organizará para realizar después una grabación tipo podcast.	
Actividad 2: Podcast	Duración: 60 minutos
Se grabará un programa al estilo de un podcast en el que las participantes expliquen, a partir de la información obtenida en la actividad anterior, cómo han evolucionado los cánones de belleza de las mujeres a lo largo de la historia. Puede relacionarse con los contenidos trabajados en sesiones anteriores. Las participantes decidirán todo lo referente a los contenidos específicos, el estilo del podcast, las cuestiones técnicas y otros aspectos.	
Recursos: Ordenador, equipo de grabación.	

Tabla 26. Diseño de la sesión 24.

SESIÓN 24: La vergüenza	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Explorar y reflexionar acerca de la emoción de la vergüenza. - Fortalecer la resiliencia ante situaciones que generan vergüenza con el apoyo del grupo. 	
Contenidos: 2, 5, 6, 7, 16, 17.	
Actividad 1: Conociendo la vergüenza	Duración: 30 minutos
<p>Mostraremos al grupo la imagen del capitel del Monasterio viejo de San Juan de la Peña en la que se representa la vergüenza y a partir de ella reflexionaremos y hablaremos en grupo sobre las preguntas del Anexo 10.</p>	
Actividad 2: La caja de la vergüenza	Duración: 30 minutos
<p>Se pedirá a las participantes que escriban de forma anónima en un papel alguna situación que les produzca vergüenza. Estos papeles se recogerán en una caja y se leerán uno a uno sin decir de quiénes son. A continuación se reflexionará con el grupo cómo todas tienen experiencias similares, recalcando que es una emoción común.</p>	
Actividad 3: Caminata del valor	Duración: 40 minutos
<p>Esta dinámica se trata de un camino de obstáculos. Cada uno de ellos representará una situación vergonzosa, y cada participante tendrá su turno para realizar este camino. Al inicio, cada una puede escribir en un post-it y compartir aquellas situaciones a las que va a hacer frente en su camino, así como sus pensamientos y sentimientos a lo largo del recorrido. Las demás se situarán alrededor para brindar su apoyo, e incluso pueden acompañar durante la caminata a alguna compañera si esta lo desea. Al finalizar el camino, se hará una reflexión en grupo acerca de cómo se sintieron, lo que han aprendido, la retroalimentación ofrecida a las compañeras... Las preguntas que pueden servir de guía son las siguientes: ¿Cómo te has sentido al atravesar el camino de obstáculos? ¿Qué has aprendido de ti misma al enfrentar estas situaciones vergonzosas? ¿Cómo te ha ayudado el apoyo de las compañeras durante la actividad?</p>	
Actividad 4: Meditación	Duración: 20 minutos
<p>Para cerrar la sesión y asimilar lo aprendido, se realizará una meditación guiada centrada en la autocompasión y la resiliencia. La guía se puede encontrar en el Anexo 11.</p>	
Recursos: Fotocopia de la imagen del Anexo 10, folios, bolígrafos, caja, objetos para representar los obstáculos (sillas, bancos, mesas, cajas, conos...), notas adhesivas.	

Tabla 27. Diseño de la sesión 25.

SESIÓN 25: Mejorando nuestra autoestima (III)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer la autoimagen positiva frente a las opiniones o comentarios de otras personas. - Mostrar apoyo entre las participantes. 	
Contenidos: 1, 2, 6, 7, 12, 16, 17.	
Actividad 2: Vivir mi vida	Duración: 10 minutos
<p>Para empezar la sesión de forma distendida, se comenzará haciendo un baile libre con la canción <i>Vivir mi vida</i> de Marc Anthony.</p>	
Actividad 1: Fuera etiquetas	Duración: 30 minutos

<p>Se ubicará un cartel con el nombre de cada participante. Junto a cada uno, el grupo irá poniendo post-its en el que escriban de forma anónima una “etiqueta” sobre la participante en cuestión. Estas pueden ser primeras impresiones, adjetivos u otras afirmaciones sobre las compañeras (por ejemplo, “al principio me pareciste tímida” o “creo que tienes mucho carácter”). Después, se explicará que la sociedad a veces nos pone etiquetas acerca de nuestra forma de ser, pero que nosotras tenemos el poder de decidir si esas etiquetas nos representan o no. A continuación, se animará a las participantes a que rompan aquellas etiquetas que les han escrito y no les gustan y decidirán con cuáles se quedan, además de poder asignarse ellas mismas otras diferentes.</p>	
Actividad 2: Kintsugi (parte 1)	Duración: 20 minutos
<p>Se dividirá a las participantes en pequeños grupos de unas 4 o 5 personas y se repartirá una cartulina de un color a cada uno. Se indicará a las participantes que pueden compartir con su grupo aquellas situaciones que han vivido a lo largo de su vida que han afectado a su autoestima (por ejemplo, recibir insultos, vivir situaciones de discriminación, escuchar comentarios negativos sobre sus cuerpos, etc.). Por cada situación deben romper un trozo de la cartulina. Al terminar el tiempo se les preguntará si pueden volver a dejar la cartulina como estaba al principio.</p>	
Actividad 3: Kintsugi (parte 2)	Duración: 40 minutos
<p>Ante la imposibilidad de restaurar la cartulina, se les explicará que ocurre lo mismo con nosotras mismas: después de vivir situaciones difíciles que afectan a nuestra autoestima, no se puede volver a estar como antes. Sin embargo, se utilizará el arte del <i>kintsugi</i> (que consiste en reparar piezas de cerámica arreglando sus fracturas con polvo de oro, incrementando su belleza) para hacer una metáfora con nuestras cicatrices emocionales. A continuación, se propondrá al grupo a realizar una obra colaborativa de <i>kintsugi</i>, uniendo todos los trozos de cartulinas para hacer un mosaico.</p>	
Actividad 4: Meditación	Duración: 20 minutos
<p>Para concluir, se realizará la meditación del Anexo 5.</p>	
<p>Recursos: Folios, bolígrafos, cartulinas de colores, pegamento, papel continuo.</p>	

Tabla 28. Diseño de la sesión 26.

SESIÓN 26: Cierre del segundo trimestre	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar de forma colaborativa el transcurso del segundo trimestre. - Fomentar la participación en los procesos de toma de decisiones del grupo. - Promover la cohesión de grupo. 	
Contenidos: 3, 8, 9, 16, 17.	
Actividad 1: Línea del tiempo	Duración: 30 minutos
<p>Se invitará a las participantes a hacer una línea del tiempo en la que marquen sus logros personales hasta la fecha y qué cosas esperan lograr en lo que queda de proyecto. Después se hará una línea del tiempo colaborativa en la que se marquen los acontecimientos más relevantes del trimestre, los logros grupales, los desafíos y las cosas que esperan hacer como grupo de cara al siguiente trimestre.</p>	
Actividad 2: Cena colaborativa	Duración: 90 minutos
<p>Se trata de que las participantes organicen una cena en grupo, con todo lo que ello implica: decidir si se hace en el centro o fuera, si cada una va a llevar comida, si se tienen que comprar cosas, etc. De este modo se fomenta la participación en un entorno distendido para reforzar la creación de vínculos.</p>	
<p>Recursos: Folios, bolígrafos y rotuladores, y lo que las participantes indiquen para la cena.</p>	

Tabla 29. Diseño de la sesión 27.

SESIÓN 27: Escribir lo que sentimos	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir la escritura como herramienta para la expresión emocional. - Denunciar la gordofobia a través del arte. 	
Contenidos: 3, 4, 5, 6, 12, 15, 17.	
Actividad 1: Identificación de emociones	Duración: 20 minutos
Utilizando las ilustraciones del juego “Dixit”, se invitará a cada participante a elegir una carta que represente cómo se siente en ese día. Puede exponer ante el grupo qué le transmite esa carta y por qué la elige.	
Actividad 2: La literatura como herramienta	Duración: 40 minutos
Se solicitará a las participantes que lean en voz alta algunos fragmentos de textos en los que se abordan temas relacionados con nuestro proyecto, como el cuerpo, la identidad o la aceptación (Anexo 12). Después de cada uno, se animará al grupo a compartir sus reflexiones acerca de las emociones que evoca el escrito, los mensajes que se transmiten sobre el cuerpo o la identidad, o la relación con sus vivencias personales.	
Actividad 3: Escritura colectiva	Duración: 45 minutos
Con los textos empleados en la actividad anterior, se realizarán unos poemas colaborativos. Para ello se podrán cortar frases y versos de los escritos anteriores y pegarlos formando un nuevo texto. Si el grupo lo desea, se pueden acompañar estas poesías con dibujos o imágenes, escribir nuevas palabras o lo que consideren oportuno. Esta actividad puede realizarse con todo grupo junto o dividirlo en pequeños equipos.	
Actividad 4: Meditación final	Duración: 15 minutos
Para concluir la sesión, se realizará la meditación guiada del Anexo 13.	
Recursos: Cartas del juego “Dixit”, fotocopias de los textos del Anexo 12, tijeras, pegamento, cartulinas, rotuladores, altavoces, música relajante.	

Tabla 30. Diseño de la sesión 28.

SESIÓN 28: Conectar con el movimiento (V)	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el ocio y la actividad física desde la autocompasión y el respeto hacia una misma. 	
Contenidos: 7, 8, 9, 16, 17.	
Actividad 1: Paseo en barca	Duración: 60 minutos
Se propone realizar un paseo en barcas de pedales por el río como una actividad física alternativa, divertida y agradable para las participantes.	
Actividad 1: Paseo por el río	Duración: 60 minutos
Al finalizar el paseo en barca, se realizará un paseo por los alrededores del río, siguiendo la línea de la actividad física agradable para las participantes.	

Tabla 31. Diseño de la sesión 29.

SESIÓN 29: Emociones positivas	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las emociones relacionadas con la felicidad para mejorar el bienestar. 	
Contenidos: 1, 2, 5, 6, 7, 16, 17.	
Actividad 1: Aires de felicidad	Duración: 20 minutos
<p>Se repartirá a cada participante un globo que deben hinchar. En él escribirán cosas que les hacen felices. A continuación se podrá música y se irán pasando los globos. Cuando pare la música, leerán en voz alta los mensajes del globo que tengan entre manos. Para finalizar la dinámica, se animará a compartir cómo se han sentido al leer y compartir las cosas que les hacen felices, concluyendo con la importancia de reconocer estas cosas para generar emociones positivas.</p>	
Actividad 2: Buenas noticias	Duración: 20 minutos
<p>En esta dinámica se animará a las participantes a compartir alguna buena noticia personal, da igual si es grande o pequeña, de forma escrita y anónima. Estas noticias se recogerán para posteriormente leerlas en el grupo. Se invitará al grupo a aplaudir y celebrar cada buena noticia de las compañeras. Se concluirá compartiendo cómo se han sentido al compartir y escuchar las buenas noticias, y reflexionando acerca de cómo compartir las buenas noticias refuerza las emociones positivas y el sentido de comunidad.</p>	
Actividad 3: La brújula de la felicidad	Duración: 40 minutos
<p>Para esta actividad, se repartirán folios para que, de forma individual, dibujen una brújula. En ella deben incluir los puntos del Anexo 14. Al finalizar, las participantes pueden compartir sus reflexiones acerca de cómo se han sentido, si les ha resultado difícil o para qué creen que es útil.</p>	
Actividad 4: Gracias a la vida	Duración: 25 minutos
<p>Para trabajar la emoción de agradecimiento, se invitará a las participantes a compartir aquellas cosas por las que están agradecidas. Para ello, se darán las gracias a sí mismas por algo, darán las gracias por algo a alguna persona que puede ser o no ser del grupo y agradecerán algo a la vida. Por ejemplo: “Me doy las gracias por mi esfuerzo, doy las gracias a mis amigas por ayudarme cuando lo necesito y a la vida por poner a buenas personas en mi camino”.</p>	
Actividad 5: Meditación	Duración: 15 minutos
<p>Para finalizar, se realizará la meditación del Anexo 6.</p>	
Recursos: Globos, rotuladores permanentes, folios, bolígrafos.	

Tabla 32. Diseño de la sesión 30.

SESIÓN 30: Resilientes	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y reforzar las estrategias y recursos que ayudan a superar adversidades. - Compartir experiencias personales de superación para inspirar y fortalecer la resiliencia en grupo. 	
Contenidos: 2, 6, 7, 12, 17.	
Actividad 1: Historias de superación (I)	Duración: 35 minutos
<p>Se presentará el vídeo “The fear of fat” (TEDx Talks, 2016) y se realizarán las preguntas del Anexo 15.</p>	

Actividad 2: Historias de superación (II)	Duración: 35 minutos
Tras conocer la anterior historia de superación personal, se animará a las participantes a compartir las suyas propias. Para ello, se les pedirá que escriban de forma anónima una historia de un desafío que hayan enfrentado y cómo lo lograron superar, centrándose en qué recursos y estrategias emplearon para afrontar la situación. A continuación, quienes quieran pueden compartir su historia con las compañeras, para que las demás puedan hacer preguntas y ofrecer su apoyo. Se concluirá resaltando la idea de que compartir nuestras experiencias puede reforzar la resiliencia colectiva.	
Actividad 3: Construyendo resiliencia	Duración: 30 minutos
Para esta dinámica, se recalcará la importancia de identificar qué estrategias o recursos nos ayudan para superar dificultades. Para ello, se realizarán grupos de tres o cuatro personas y se les pedirá que dibujen un muro. Cada ladrillo representará un recurso o estrategia que utilizan para ser resilientes (pueden incluir las que se hayan aprendido a lo largo del proyecto, como la meditación o el apoyo del grupo). Posteriormente, cada grupo explicará su muro al resto, y se realizará una reflexión final conjunta en la que se debatan las estrategias y recursos aprendidos de otros grupos, así como la importancia de estas técnicas para fortalecer nuestra resiliencia.	
Actividad 4: Meditación	Duración: 20 minutos
Para asimilar lo trabajado en esta sesión, se realizará la meditación guiada del Anexo 5.	
Recursos: Ordenador con conexión a internet, proyector, altavoces, folios, bolígrafos, cartulinas grandes, rotuladores.	

Tabla 33. Diseño de la sesión 31.

SESIÓN 31: Cuerpos de bikini	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el bienestar y la confianza en el propio cuerpo. - Prepararse de cara al verano para enfrentar las inseguridades relacionadas con mostrar el cuerpo. 	
Contenidos: 1, 2, 6, 7, 10, 12, 15, 17.	
Actividad 1: Before (not after)	Duración: 30 minutos
Se reproducirá la canción <i>Before (not after)</i> de Courtney Grovan y se empleará la letra (Anexo 16) para abrir una conversación sobre los temas de los que trata (la autoestima, influencia de los medios, las expectativas sociales, la autoaceptación, el empoderamiento o las relaciones). Se intentará relacionar todo esto con las inseguridades que se generan sobre los cuerpos de cara al verano.	
Actividad 2: Las funciones del cuerpo	Duración: 20 minutos
Se comenzará esta actividad explicando a las participantes que el cuerpo, aunque no nos guste, nos permite vivir y disfrutar experiencias positivas. A continuación se pedirá a las participantes que, por grupos, hagan el dibujo de un cuerpo y señalen en cada una de las partes cuáles son sus funciones (por ejemplo, “las piernas nos permiten caminar y correr”). Después se pondrán en común todos los dibujos.	
Actividad 3: Espejito, espejito	Duración: 20 minutos
Se animará a las participantes a situarse una a una frente a un espejo y a verbalizar tres cosas que le quieren agradecer a su cuerpo, independientemente de si les parecen bellos o no.	
Actividad 4: Verano radiante	Duración: 30 minutos
Esta actividad consiste en que cada participante realice un collage que represente su visión ideal del	

verano: las actividades que les gusta hacer, los sitios que quieren ver, los elementos que les hacen sentir confianza... Al final, cada una puede compartir qué elementos han elegido y por qué les hacen sentirse bien con sus cuerpos.	
Actividad 5: A quién le importa	Duración: 5 minutos
Se reproducirá la canción <i>A quién le importa</i> de Alaska y Dinarama, y se invitará a las participantes a bailar como más les apetezca, intentando no pensar en la vergüenza. Si el grupo está muy tímido, se propone repartir vendas para los ojos para que no puedan ver ni ser vistas.	
Actividad 6: Meditación final	Duración: 15 minutos
Para asimilar todo lo aprendido en la sesión, se realizará la meditación final del Anexo 17.	
Recursos: Altavoces, fotocopias del Anexo 16, cartulinas, rotuladores, bolígrafos, folios, tijeras, pegamento, revistas y otros elementos para collage.	

Tabla 34. Diseño de la sesión 32.

SESIÓN 32: Conectar con el movimiento (VI)	
Objetivos:	
- Fomentar el ocio y la actividad física desde la autocompasión y el respeto hacia una misma.	
Contenidos: 7, 8, 9, 16, 17.	
Actividad 1: Ruta de senderismo	Duración: 120 minutos
Para esta sesión se propone realizar una ruta de senderismo, porque es una actividad física que se puede realizar en grupo y puede resultar atractiva, divertida y agradable para las participantes al realizarse en la naturaleza.	

Tabla 35. Diseño de la sesión 33.

SESIÓN 33: Gestionar la ansiedad	
Objetivos:	
- Aprender estrategias para regular la ansiedad. - Desarrollar un plan de autocuidado personal.	
Contenidos: 5, 6, 7, 17.	
Actividad 1: Diario de anclas	Duración: 20 minutos
Para iniciar la sesión, se animará a las participantes a compartir tres cosas positivas o agradecimientos por algo que les haya pasado ese día. A continuación, se explicará que esto es un ejercicio que pueden hacer diariamente de forma individual para centrarse en los aspectos positivos y agradecer por las pequeñas cosas, lo cual ayuda a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar general. Se les animará a que lo hagan por escrito, siendo específicas y detallando sus respuestas.	
Actividad 2: Termómetro de la ansiedad	Duración: 25 minutos
En un folio, cada participante realizará el dibujo de un termómetro. En él deben marcar niveles de ansiedad desde el 0 al 10. Se les pedirá que escriban distintas situaciones específicas en las que sientan niveles altos, medios y bajos de ansiedad. A continuación, se animará a las participantes a compartir las distintas técnicas que conocen y que han aprendido para regular la ansiedad.	
Actividad 3: Plan de autocuidado	Duración: 30 minutos

Se propondrá a las participantes a realizar un plan de autocuidado que les ayude a mejorar el bienestar y la salud emocional, física y emocional. Para ello se proponen los siguientes ámbitos de autocuidado: físico, emocional, social y cognitivo. Para facilitar la elaboración del plan, se usará el Anexo 18 como guía.	
Actividad 4: El lugar seguro	Duración: 30 minutos
Para facilitar la identificación y visualización de lugares y actividades que ayudan a aumentar la tranquilidad y reducir la ansiedad, se animará a cada participante a crear el mapa de su lugar seguro. Para ello, podrán representar de forma creativa en un papel cómo se imaginan ese lugar seguro, incluyendo las actividades, personas y objetos les hacen sentirse tranquilas y relajadas. A continuación, las que lo deseen pueden compartir con el grupo algún elemento de su representación.	
Actividad 4: Meditación final	Duración: 15 minutos
Para facilitar la visualización y asimilación del lugar seguro se realizará la meditación del Anexo 19.	
Recursos: Folios, bolígrafos, rotuladores.	

Tabla 36. Diseño de la sesión 34.

SESIÓN 34: Mejorando nuestra autoestima (IV)	
Objetivos:	
- Reforzar el autoconcepto positivo con el apoyo del grupo.	
Contenidos: 1, 2, 15, 16, 17.	
Actividad 1: Creando redes	Duración: 15 minutos
Se repetirá la dinámica “Creando redes” que se realizó en la primera sesión. En esta ocasión, la participante que recibe el ovillo debe decir algo positivo de la persona que se lo pasó y de la persona a quien se lo pasa.	
Actividad 2: Querida compañera	Duración: 20 minutos
Se escribirán los nombres de todas las participantes en papeles, que se doblarán y se repartirán al azar en el grupo. Cada una debe hacer un “regalo” a la compañera que le ha tocado: escribir una carta, una dedicatoria, un dibujo o similar.	
Actividad 2: Cielo estrellado	Duración: 30 minutos
Sobre un papel continuo, se realizará un dibujo de un cielo nocturno. Las participantes recibirán hojas en forma de estrella en las cuales podrán escribir sus fortalezas personales o cualidades positivas. Cuando se hayan completado todas, las participantes podrán pegar sus estrellas en el mural del cielo. Una vez colocadas, se admirará en grupo el “cielo estrellado” reflexionando sobre cómo la diversidad de cualidades enriquece el grupo y lo hace más bello.	
Actividad 2: Viaje al pasado	Duración: 40 minutos
Se invitará a las participantes a pensar cómo participar en este proyecto ha ayudado a sanar las heridas del pasado. Después de una reflexión grupal, se animará a escribir una carta a ellas mismas: a su “yo” niña, adolescente, joven, etc. Se pretende que reflexionen sobre todos los aspectos que se han trabajado a lo largo del proyecto y conecten con las heridas del pasado, agradeciendo a sí mismas el esfuerzo realizado durante estos meses.	
Actividad 2: El tesoro	Duración: 15 minutos
Se mostrará ante el grupo una caja, explicando que en esa caja verán el tesoro más valioso que podrán	

encontrar. Se pedirá que acudan a verlo una a una, pero no pueden decir nada a las compañeras hasta que todas lo vean. Dentro de la caja encontrarán un espejo en el que puedan ver las imágenes de sí mismas.

Recursos: Ovillo de lana, caja, espejo, folios, bolígrafos, rotuladores, papel continuo.

Tabla 37. Diseño de la sesión 35.

SESIÓN 35: Cierre del tercer trimestre	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar de forma colaborativa el transcurso del tercer trimestre y del proyecto en general. - Fomentar la participación en el proceso de evaluación. - Promover la cohesión de grupo. 	
Contenidos: 3, 8, 9, 16, 17.	
Actividad 1: Suéltalo	Duración: 15 minutos
En esta dinámica, las participantes deben pasarse el balón mientras corre una cuenta atrás. Cuando el contador llegue a cero, la persona que tenga el balón en la mano debe destacar un aspecto positivo y uno negativo del trimestre.	
Actividad 2: Galería de logros	Duración: 15 minutos
Cada participante debe compartir con el grupo un objeto que represente un logro o un momento significativo a lo largo del proyecto.	
Actividad 3: Fiesta final	Duración: 90 minutos
Se trata de que las participantes organicen una fiesta para el cierre del proyecto. De este modo se fomenta la participación en un entorno distendido para reforzar la creación de vínculos.	
Recursos: Balón, los que las participantes indiquen para la cena.	

3.2.5. Temporalización

La duración total del proyecto será de nueve meses, de octubre de 2024 a junio de 2025. No obstante, se empleará el mes de septiembre de 2024 para la difusión del mismo. Se propone realizar las sesiones los viernes, con duración de cada sesión de 2 horas por lo general, a excepción de las que han quedado indicadas en sus tablas correspondientes. En el anexo 20 se encuentra el cronograma que representa la temporalización de una forma más específica y visual.

3.3. Evaluación de la Propuesta

La evaluación del proyecto “Cuerpos con voz” está diseñada para comprobar el impacto de la intervención en las participantes. Para ello, se plantean los siguientes objetivos de evaluación:

- Objetivos generales:
 - Evaluar el impacto del proyecto en el bienestar de las participantes.
 - Evaluar el proyecto teniendo en cuenta el punto de vista de las participantes.
- Objetivos específicos:
 - Examinar los cambios en la autoestima, inteligencia emocional y resiliencia de las participantes.
 - Valorar los niveles de participación en el proyecto.
 - Comprobar la creación de redes de apoyo entre las participantes.
 - Conocer el punto de vista de las participantes acerca del desarrollo del proyecto.

Para llevar a cabo esta evaluación, se requiere información sobre los siguientes aspectos: autoestima, inteligencia emocional, participación, asistencia, relaciones sociales y opinión de las participantes. Se llevará una evaluación tanto formativa como sumativa. Es decir, se tendrá en cuenta por un lado el proceso de aprendizaje y la retroalimentación, y por otro, los resultados finales del proyecto.

La evaluación se divide en varios momentos: evaluación inicial, evaluación del desarrollo y evaluación final. Para la evaluación inicial, se realizará un pretest de varios aspectos empleando escalas estandarizadas, para lo cual se utilizará la escala TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale-24) para la inteligencia emocional (Anexo 21), la escala de autoestima de Rosenberg (Anexo 22) y la escala de resiliencia de Connor-Davison en su variante reducida (Anexo 23).

Para llevar a cabo la evaluación del desarrollo, se empleará el diario de campo. En él, la educadora debe incluir información de cada una de las sesiones sobre los siguientes aspectos: participación, asistencia, relaciones entre las participantes, temas nombrados durante las sesiones. Además, se realizarán diferentes dinámicas para evaluar de forma colaborativa al finalizar cada trimestre (ver tabla 38). En base a la información recogida con estas técnicas, la educadora modificará y adaptará las actividades durante el proyecto como sea necesario.

En el caso de la evaluación final también se cuenta con una dinámica en la última sesión. Asimismo, se solicitará a las participantes que cumplimenten el cuestionario de satisfacción (Anexo 24) y el cuestionario para la elaboración de un sociograma (Anexo

25). En este momento se realizará un posttest de la autoestima, la inteligencia emocional y la resiliencia pasando los mismos cuestionarios que se pasaron al principio (Anexos 19, 20 y 21).

Tabla 38. Instrumentos de evaluación.

Evaluación inicial	Evaluación del desarrollo			Evaluación final
Escala TMMS-24	<u>Primer trimestre</u>	<u>Segundo trimestre</u>	<u>Tercer trimestre</u>	Escala TMMS-24
Escala de autoestima de Rosenberg	Dinámica “Rosas y espinas”	Dinámica “Línea del tiempo”	Dinámica “Suéltalo”	Escala de autoestima de Rosenberg
Escala de resiliencia de Conner-Davison	Cuaderno de campo	Cuaderno de campo	Cuaderno de campo	Escala de resiliencia de Conner-Davison
				Dinámica “Galería de logros”
				Cuestionario de satisfacción
				Sociograma

El análisis de la información recogida será cualitativo (en el caso del cuaderno de campo, las dinámicas de evaluación y el sociograma) y cuantitativo (en el cuestionario de satisfacción y en las escalas pretest-posttest).

4. CONCLUSIONES

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, se ha trabajado en torno a la intervención socioeducativa sobre la gordofobia en intersección con el género. El objetivo principal del mismo, que era proponer una intervención en estos temas desde la Educación Social, ha sido cumplido de manera satisfactoria. Del mismo modo se han alcanzado los objetivos específicos: la comprensión del concepto de gordofobia, su vínculo con el género y facilitar herramientas para intervenir en las necesidades derivadas de este tipo de discriminación.

Para cumplir con estos objetivos, se ha dividido el trabajo en dos partes fundamentales: un marco teórico para contextualizar los temas sobre los que se trabaja, y una propuesta de intervención socioeducativa. En primer lugar, en el marco teórico se conceptualizó la gordofobia como la discriminación de las personas gordas por sus cuerpos, cuyo origen se encuentra en la perspectiva biomédica de la obesidad y en la idea de delgadez como sinónimo de belleza y éxito. Posteriormente se abordaron los principales ámbitos en los que las personas gordas experimentan discriminación, así como los efectos que produce la gordofobia, como pueden ser los efectos negativos en su salud por las malas intervenciones sanitarias, la reducción de la autoestima y otras heridas emocionales, los problemas en la alimentación, la infrarrepresentación, los tratos degradantes, insultos y humillaciones.

A continuación, se analizaron las intersecciones de la gordofobia con otras cuestiones como el racismo, el clasismo, la LGTBIfobia, la edad y el género. Además, se han expuesto algunas de las perspectivas desde las que se ha abordado la gordura: los Fat Studies, las teorías feministas y el activismo, entre otros. Al ser el género un factor tan determinante en la discriminación gordofoba, se dedicó un apartado específico a explorar la relación entre el género y la gordofobia. Esta conexión se fundamenta especialmente en los esquemas de género que imponen ciertas normas de belleza a las mujeres, formando parte de las desigualdades de género y la violencia hacia las mujeres. Para concluir el marco teórico, se justificó la idea de la intervención sobre la gordofobia y el género desde la Educación Social. Para ello, se emplearon los documentos profesionalizantes, que establecen los principios, funciones y competencias de la Educación Social. De esta forma quedó fundamentada la propuesta de intervención realizada posteriormente.

En cuanto a la propuesta de intervención socioeducativa, se ha diseñado el proyecto “Cuerpos con voz” como una alternativa para trabajar con mujeres adultas en torno a la vivencia de la gordofobia. El objetivo principal de este proyecto es la formación de un grupo de apoyo de mujeres para trabajar sobre la gordofobia. Para la consecución de estos objetivos, se han concretado 17 contenidos, que se agrupan en los siguientes ejes de intervención: autoestima, empoderamiento a través de la participación, educación emocional, autocuidado, diversidad corporal, género y redes de apoyo.

Se ha propuesto emplear en el proyecto una metodología flexible, participativa, empoderadora y holística para favorecer la creación de un espacio seguro, de colaboración y de apoyo mutuo. Esto se concreta en 35 sesiones que se han diseñado para llevar a cabo durante los nueve meses que dura la intervención. Muchas de las actividades se basan en dinámicas de grupo, propias de la Educación Social, que aportan ese carácter participativo y dinamizador inherente a la intervención socioeducativa. Otras acciones consisten en actividades de ocio, reflexiones grupales características de los grupos de apoyo y aprendizaje de herramientas para fomentar el bienestar en distintos ámbitos (autoestima, regulación emocional, resiliencia o autocuidado). Para realizar una propuesta completa, se cuenta con un diseño de la evaluación.

En todo momento se ha intentado y conseguido que el proyecto “Cuerpos con voz” quede justificado con la información incluida en el marco teórico, pues el diseño del mismo se ha basado en las necesidades y características recogidas en la primera parte.

Podemos concluir que la gordofobia requiere una intervención específica desde la Educación Social, especialmente cuando se intersecta con el género, puesto que este factor agrava la vulnerabilidad y la gordofobia nace en parte de la desigualdad de género. Los proyectos como “Cuerpos con voz” dan visibilidad a estas cuestiones y ofrecen la posibilidad de generar cambios en la sociedad, haciendo que sea más justa y amable con la diversidad.

5. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

La realización de este trabajo ha pasado por varios desafíos y dificultades. La principal limitación en cuanto al marco teórico es la dificultad para encontrar referencias bibliográficas sobre gordofobia, puesto que es un término del que no se ha hablado de forma generalizada en la sociedad hasta hace relativamente poco tiempo. No obstante, cabe destacar que se han encontrado más referencias de las que cabía esperar en un principio.

Precisamente por esta carencia de investigaciones, los estudios realizados específicamente desde la Educación Social son inexistentes, ya sea porque no se realizan intervenciones socioeducativas al respecto o porque no se están publicando investigaciones o resultados de las mismas. De hecho, en el caso de existir algún tipo de intervención, suele abordarse desde una perspectiva de prevención de la violencia. Esto ha supuesto una falta de referentes (y por tanto, una dificultad) de cara al diseño de “Cuerpos con voz”.

Otra limitación relativa a la realización de la propuesta está relacionada con la posibilidad de encontrar un lugar en el que se pueda implementar. Es complejo poder desarrollarlo debido a la desinformación, por lo que se debería empezar incluyendo información sobre gordofobia en los itinerarios formativos de los y las profesionales de la intervención social, especialmente de la Educación Social. Esta formación a profesionales es requisito fundamental para poder realizar proyectos de visibilización y sensibilización, los cuales a su vez son necesarios para poder poner nombre a la violencia gordófofa y prevenirla. Aún queda camino por recorrer para conseguir que la discriminación por la apariencia física quede regulada legislativamente.

Una propuesta de cara a futuras investigaciones e intervenciones sería explorar de forma más profunda la discriminación gordófofa desde la intersección con otros aspectos, a través de estudios que incluyan la participación de personas que experimentan estas situaciones. Asimismo, sería una buena iniciativa analizar la efectividad de las intervenciones en función de las diferentes metodologías que se empleen en cada una.

La realización de este Trabajo de Fin de Grado me ha brindado la oportunidad de formarme como profesional en cuestiones de gordofobia y género, destacando el poder de la intervención comunitaria en la lucha contra la discriminación.

En definitiva, la intersección entre gordofobia y género debe ser abordada desde la Educación Social para poder crear sociedades más justas y equitativas, construyendo espacios en los que cualquier persona, sea cual sea su corporalidad, se sienta valorada, respetada e incluida.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelardi, L. (2022). Bullying, gordofobia y salud mental. *Revista Límbica*, 3(4).
<https://goo.su/gx0P79g>
- Allende, I. A. (2020). Gordofobia, una lectura desde (y para) el Trabajo Social. *Revista Perspectivas*, 35, 109-133.
<https://ediciones.ucsh.cl/index.php/Perspectivas/article/view/2393/2038>
- Álvarez, C. (2014). *La cerda punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lésbiko, antikapitalista & antiespecista*. Trío Editorial.
- Aprendemos Juntos 2030. (2019, 25 noviembre). «La sociedad aún no entiende lo que es la violencia de género». Marina Marroquí, educadora social [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=I4TSXVPr8_8
- Arias Rodríguez, A. & Sánchez Bello, A. (2017). La cimentación social del concepto mujer en la red social Facebook. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 181-195. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.35.1.236871>
- Ayora Diaz, S. I. (2020). El control de los monstruos: obesidad y vigilancia en el siglo XXI. En M. C. Servitje (Ed.), *Genealogía crítica de la violencia: Hacia la liberación del espacio político-religioso del cuerpo de las mujeres* (pp. 273-288). Universidad Iberoamericana, A.C.
- Ayuntamiento de Salamanca (s.f.a). Casa de la Mujer “Clara Campoamor”. *Familia e Igualdad*.
<http://familiaeigualdad.aytosalamanca.es/opencms/opencms/es/mujer/programas/Casa.html>
- Ayuntamiento de Salamanca (s.f.b). Casa de la Mujer “Clara Campoamor”. *Familia e Igualdad*. <http://familiaeigualdad.aytosalamanca.es/es/mujer/programas/>
- Bay, K. (2019). The Intersection of Fatmisia and Transmisia. *Medium*.
<https://medium.com/@kivabay/the-intersection-of-fatmisia-and-transmisia-78fb10f90551>

- Cultura Inquieta. [@culturainquieta]. (2024, abril 9). *Be a lady they said*. [Reels]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/C5jqc-3tia7/>
- Bordo, S. (1992). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. University of California Press.
- Cabero, M. (2013). Inspirar la felicidad. En R. Bisquerra (Coord.), *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (pp. 153-186). Desclée De Brouwer.
- Campos, P., Saguy, A., Ernsberger, P., Oliver, E., & Gaesser, G. (2006). The epidemiology of overweight and obesity: public health crisis or moral panic? *International journal of epidemiology*, 35(1), 55-60. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi254>
- Cardeñosa, P., Darretxe, L. & Beloki, N. (2021). Masculinidades alternativas: Un modelo para alcanzar la transformación a través de la Educación Social. *Ciencia y Educación*, 5(1). <https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciened/article/view/2091>
- Carnicé, A. (2023, diciembre 8). La muerte de la actriz Itziar Castro desata una ola de gordofobia. *Metropoli*. <https://acortar.link/XYKFmH>
- Carolina Iglesias. [@percebesygrelos]. (2024, febrero 4). *Testimonio acerca de los comentarios de odio que ha recibido tras la publicación de una foto en bikini* [Reels]. Instagram. <https://acortar.link/qFJO6h>
- Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer (2024). Memoria anual 2023. *Ayuntamiento de Salamanca. Familia e Igualdad de oportunidades*. http://familiaeigualdad.aytosalamanca.es/es/mujer/docs/Memoria_mujer_2023_v_1.pdf
- Contrera, L. & Moreno, M. L. (2021). Cuadernillo de sensibilización sobre temáticas de diversidad corporal gorda. Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual de la Provincia de Buenos Aires. <https://goo.su/Nzxgp>

- Castro Roldán, L. (2021). Activismo gorde digital. La gordesfera como espacio digital donde se encuentra el activismo gorde. En M. Blanco-Ruiz & C. Sainz de Baranda (Eds.), *Investigación joven con perspectiva de género*, 6, (pp. 33-42). Universidad Carlos III de Madrid. <https://hdl.handle.net/10016/34221>
- Cooper, C. (2016). La gordura es un asunto del feminismo, pero... ¿de qué feminismo?, trad. P. Lumpen, en L. Contrera & N. Cuello (Eds.), *Cuerpos sin patrones*, (pp. 149-154). Editorial Madreselva.
- Dinámica la culpa.* (2017, 22 julio). Dinámicas grupales. <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-la-culpa/>
- Energici, M. A., Acosta., E., Huaquimilla, M. & Bórquez, F. (2016). Feminización de la gordura: estudio cualitativo en Santiago de Chile. *Revista de psicología* 25(2), 1-17. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-0581201600020008
- Energici, M. A., Acosta, E., Borquez, F. & Huaquimilla, M. (2017). Gordura, discriminación y clasismo: un estudio en jóvenes de Santiago de Chile. *Psicología & Sociedade*, 29. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2017v29164178>
- Energici, M. A. & Acosta, E. (2020). Estudio de la obesidad y la gordura desde la sociología y la psicología social. *Athenea Digital*, 20(2), e2300. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2300>
- Energici, M. A. (2022). El extraño caso de la “Gordofobia”. *Tercera dosis*. <https://terceradosis.cl/2022/01/23/el-extrano-caso-de-la-gordofobia/>
- Filmin (2021, 4 marzo). *Hoy, 4 de marzo, es el Día contra la Gordofobia y es que en el audiovisual todavía seguimos luchando por más reflejos donde encontrarnos. Recuperamos la campaña que realizamos con @lauragalanm junto a @OdaEsp.* [Tweet]. X. <https://goo.su/krTZp>

- Fishman, S. (1998). Life in the Fat Underground. *Radiance. Magazine for large ladies*.
https://www.radiancemagazine.com/issues/1998/winter_98/fat_underground.htm
- Freedra [@freeda_es]. (2024, abril 24). *Freedra Doc: Gordas* [Reels]. Instagram.
<https://www.instagram.com/reel/C6JLtvgrWPY/?igsh=aDA2Z25raGt2dDBk>
- Freespirit, J. & Fishman, S. (1979). Fat Liberation Manifesto. *Off Our Backs*, 9(4), 18-18. www.jstor.org/stable/25773035.
- Gallardo, A. M. (2021). Gordofobia: una deuda en el campo de la psicología. *Perspectivas*, 151-168. <https://doi.org/10.29344/07171714.37.2671>
- Grandaille, R. & Meleras, T. (2011). Els temps socials en clau de gènere: les respostes de l'Educació Social. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, 47, 54-62. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/238969>
- Harjunen, H. (2017). *Neoliberal Bodies and the Gendered Fat Body*. Oxon/ Routledge.
- Harjunen, H. (2023). Gendered fat bodies as neoliberal bodies. En A. Erdman (Ed.), *The Contemporary Reader of Gender and Fat Studies* (pp. 30-40). <https://doi.org/10.4324/9781003140665-5>
- Hezten (s.f.). Técnicas de afirmación. *Hezten aisialdi euskaltzalea*. <https://hezten.eus/es/tekniken-bildumak/tecnicas-de-afirmacion/>
- León, A.J. & Torralbo, C.O. (2021). Cuerpos felices, sujetos emancipados. Salud y género: una mirada desde la educación feminista y emancipadora. En *V Congreso de Educación para la Transformación Social: educar en la incertidumbre liberadora* (pp. 21-29). <https://acortar.link/DB5YKk>
- Marta García Psicóloga. (2020, 7 mayo). *Salud en todas las tallas (HAES por sus siglas en inglés)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cvP2krM7f4Y>
- McArdle, K. & Hill, M. (2009). Understanding Body Dissatisfaction in Gay and Heterosexual Men. The Roles of Self-Esteem, Media, and Peer Influence. *Men and Masculinities*, 11(5), 511-532. <https://goo.su/DF83t5>

- Meleras, T., Darriba, N., Dominguez, N., Sío, M., Taboada, I. & Bastón, E. (2015). Sobre Educación Social y feminismo(s): El caso Fiadeiras. *RES, Revista de Educación Social*, 21, 115-127. https://eduso.net/res/wp-content/uploads/2020/06/fiadeiras_res_21.pdf
- Méndez, G. & Cosío, I. (2022). Gordofobia y género. Centro de investigaciones y estudios de género. <https://doi.org/10.22201/cieg.9786073068321e.2022>
- Moreno, J. L. (2020). Informe sobre discriminación corporal en el trabajo. Comisiones Obreras de Andalucía. <https://acortar.link/uS377Z>
- Navajas-Pertegás, N. (2017). La gordofobia es un problema del trabajo social. *Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 6, 37-45. <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/297181/222561>
- Nichter, M. (2000). *Fat Talk: What Girls and their Parents Say about Dieting*. Harvard University Press.
- Núñez, C. & Valcárcel, R. R. (2013). *Emocionario*.
- O'Hara, L., & Taylor, J. (2018). What's Wrong With the 'War on Obesity?' A Narrative Review of the Weight-Centered Health Paradigm and Development of the 3C Framework to Build Critical Competency for a Paradigm Shift. *Sage Open*, 8(2). <https://doi.org/10.1177/2158244018772888>
- Ortega, M.C., García, M. & Galán, D. (2023). El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *TECHNO REVIEW. Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*, 14(1), pp. 1-17. <https://doi.org/10.37467/revtechno.v14.4820>
- Pérez, A. (2022). Autocompasión, educación y gordofobia. *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/autocompasion-educacion-gordofobia/>
- Pineda, E. (2012). La violencia estética: una nueva forma de violencia contra la mujer. *La Haine*. https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/la-violencia-estetica-una-nueva-forma-de

- Piñeyro, M. (2020). Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia. Instituto Canario de Igualdad. <https://acortar.link/NYjDoz>
- Quirós, G. (2019). *Gordofobia: Efectos Psicosociales de la Violencia Simbólica y de Género Sobre los Cuerpos. Una Visión Crítica en la Universidad Nacional, Heredia* (Tesis de graduación). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Quirós, G. (2021). Gordofobia: existencia de un cuerpo negado. Análisis de las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 32(1). <https://doi.org/10.15359/rldh.32-1.7>
- Redacción Cuore (2023). Polémica en una firma de libros, “cocretamente” por comentarios gordóforos. *Cuore*. <https://acortar.link/TkUhrJ>
- Rothblum, E. (2011). Fat Studies. En J. Cawley (Ed.), *The Oxford Handbook of Social Science of Obesity* (pp. 173-183). Oxford University Press.
- Schmitt, I. (2023). Transgressing purity: Intersectional negotiations of gender identity in Swedish schools. *Journal of LGBT Youth*, 20(1), 93-111. <https://doi.org/10.1080/19361653.2022.2103609>
- Stevens, C. (2017). Fat on Campus: Fat College Students and Hyper(in)visible Stigma. *Sociological Focus*, 51(2), 130-149. <https://doi.org/10.1080/00380237.2017.1368839>
- Strings, S. (2019). *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*. NYU Press.
- TEDx Talks. (2016, 15 junio). *The Fear of Fat - The Real Elephant in the Room | Kelli Jean Drinkwater | TEDxSydney* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=HXGwJevjOfs>
- Universidad de La Laguna (2022). Diagnóstico de la realidad LGTBI+ de la Isla de Tenerife. Análisis de las condiciones sociolaborales y educativas de la población LGTB (2021).
- Wolf, N. (1991). Hambre. En *El mito de la Belleza* (pp. 231-282). Emecé Editores.

Wright, J. & Harwood, V. (2009). *Biopolitics and the “Obesity Epidemic”*. *Governing bodies*. Routledge.

7. Anexos

Anexo 1. Material para la actividad “Qué es gordofobia”

Cortar las siguientes imágenes en dos o tres partes cada una.

Figura 1. Material para la sesión 1 (I).



Nota. Adaptado de *Mujer gorda en lencería negra* [Fotografía], 2021, Depositphotos (<https://images.app.goo.gl/jg68Av3AUw991Zoc8>)

Figura 2. Material para la sesión 1 (II).



Nota. Adaptado de *Estrías de un hombre después de perder peso* [Fotografía], por Tutye2001, s.f., Dreamstime (<https://images.app.goo.gl/f695sAMuQDR3BNL19>)

Figura 3. Material para la sesión 1 (III).



Nota. Adaptado de *Persona gorda utilizando báscula en la consulta médica* [Fotografía], s.f., Equipamiento JM (<https://equipamientojm.com/equipamiento-medico/balanzas-medicas/>)

Figura 4. Material para la sesión 1 (IV).



Nota. Adaptado de *El profesor chiflado* [Fotograma], dirigido por Tom Shadyac, 1996, Imagine Entertainment. (<https://images.app.goo.gl/ZmXSHyPxfT2sXLpV6>)

Figura 5. Material para la sesión 1 (V).



Nota. Adaptado de *Pareja de personas abrazadas* [Fotografía], de FG Trade, s.f., Getty Images (<https://images.app.goo.gl/R2kKYea4jVZ9Kiff7>)

Figura 6. Material para la sesión 1 (VI).



shutterstock.com · 2346321661

Nota. Adaptado de *Mujer joven tocando su vientre mirando en el espejo* [Fotografía], de A. Misirligul, 2023, Shutterstock. (<https://images.app.goo.gl/bKvrdKJi5ksX42Cw9>)

Figura 7. Material para la sesión 1 (VII).



Nota. Adaptado de *Mujer adulta disgustada mirándose en el espejo y pellizcando su abdomen* [Fotografía], de M. Ty, 2022, Shutterstock. (<https://images.app.goo.gl/NFBjpbsBc9f3BiCs8>)

Figura 8. Material para la sesión 1 (VIII).



Nota. Adaptado de *Meme gordófono durante la pandemia por COVID-19* [Ilustración], por Komando Gordix [@Komando Gordix], 2020, Facebook (<https://images.app.goo.gl/Dvwjt28cfseD2pzF7>)

Figura 9. Material para la sesión 1 (IX).



Nota. Adaptado de *Publicidad gordófoba de gimnasio* [Fotografía], 2019, Weloversize. (<https://images.app.goo.gl/b25zdoP4KGvJbqKG9>).

Figura 10. Material para la sesión 1 (X).



Nota. Adaptado de *Polémica lona en Callao que publicita las operaciones estéticas* [Fotografía], por Teta&Teta [@tetayteta], 2024, Instagram. (https://www.instagram.com/p/C6tAP-9sLJ2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

Anexo 2. Videoforum “Gordas”

Preguntas para reflexionar con el grupo:

1. ¿Qué habéis sentido al oír hablar a estas personas?
2. ¿Qué diferencia hay para vosotras entre “ser gorda” y “estar gorda”? ¿Sentís que “gorda” es un insulto?
3. ¿Qué pensáis vosotras de la relación entre la salud y la gordura?
4. ¿Qué diferencia hay entre los hombres gordos y las mujeres gordas?
5. ¿Qué opináis de lo que dice la chica en silla de ruedas sobre cómo vive ella esta violencia? ¿Y la chica negra?
6. ¿En qué situaciones os sentís vosotras más discriminadas o vulnerables? ¿Qué ocurre con las relaciones sexuales? ¿Y con la alimentación?

Anexo 3. Meditación guiada introductoria

Comenzamos buscando una posición cómoda, relajando la respiración y cerrando los ojos. Tomamos el aire por la nariz lentamente y lo soltamos por la boca. Siente el aire entrando y saliendo de tu cuerpo y respira de forma natural y relajada.

Ahora vamos a hacer un escaneo del cuerpo. Concentra la atención en tus pies. Siente cómo te conectan con el suelo. Siente la planta del pie, el talón, los dedos. Relaja cualquier tensión que encuentres. Ve subiendo tu atención hacia tus piernas, tus pantorrillas, tus rodillas y relaja cualquier tensión en esta zona. Continúa desplazando la atención hacia las caderas y la tripa. Observa cómo tu abdomen sube y baja con cada respiración. Deja que se disuelva cualquier tensión que encuentres. Céntrate en tu pecho y tu espalda, que se expanden con cada inhalación y se contraen con la exhalación. Relaja los hombros, permite que se sientan pesados y caigan. Dirige la atención hacia los brazos, codos, muñecas, manos. Relaja todas las partes y siente su peso. Eleva la atención al cuello, cara y cabeza. Relaja las tensiones y deja que tu rostro se suavice.

Mientras respiras y estás conectada con todo tu cuerpo, vamos a trasladar nuestra atención a las compañeras que estamos aquí hoy. Mantén los ojos cerrados, pero siente la presencia de estas mujeres que están aquí hoy contigo. Siente una luz que se irradia desde tu corazón hacia cada una de tus compañeras. Siente cómo esta luz nos une, creando una conexión con ellas, compartiendo nuestro apoyo y buenas energías. Siente la fuerza de esta unión.

Ampliamos ahora la conciencia hacia el entorno que nos rodea: el aire de esta habitación, la temperatura agradable, los sonidos lejanos. La luz que nos envuelve se expande más allá y nos conecta con el espacio y la naturaleza, con la tierra sobre la que estamos, con el cielo sobre nosotras. Siente la conexión con las mujeres que están aquí y con todo lo que te rodea. Deja que esta conexión te inspire paz y tranquilidad.

Volvemos a atraer la atención a la respiración. Haz algunas respiraciones profundas, siente la nueva energía en tu cuerpo y las conexiones que has creado. Toma un momento para notar cómo te encuentras ahora y cuando te sientas preparada, abre los ojos.

Anexo 4. Material para la actividad “Si yo fuera...”

- Si yo fuera un estilo de música, sería...
- Si yo fuera un color, sería...
- Si yo fuera un instrumento, sería...
- Si yo fuera un alimento, sería...
- Si yo fuera un animal, sería...
- Si yo fuera un mes, sería...
- Si yo fuera un lugar, sería...
- Si yo fuera un planeta, sería...
- Si yo fuera una prenda de ropa, sería...
- Si yo fuera una planta, sería...
- Si yo fuera un día de la semana, sería...
- Si yo fuera un juguete, sería...

En el caso de tener más participantes, se pueden repetir algunas frases.

Anexo 5. Meditación guiada para reforzar el autoagradecimiento y autoaceptación

Nos colocamos en una posición cómoda, sentadas, y cerramos los ojos suavemente. Nos centramos en la respiración. Respiramos profundamente, tomamos el aire por la nariz y lo soltamos por la boca. Sentimos cómo nuestros pulmones se llenan de aire y lo soltamos, liberando las tensiones que sintamos en nuestro cuerpo. Mientras seguimos respirando profundamente, nos centramos en cómo late nuestro corazón. Sentimos el latido constante que nos mantiene vivas y le agradecemos a nuestro corazón su trabajo incansable. Nos tomamos un momento para pensar en todas las cosas por las que estamos agradecidas en nuestra vida. Pueden ser cosas grandes o pequeñas, tangibles o intangibles. Nos permitimos sentir gratitud por todo lo que tenemos. Ahora nos dirigimos esa gratitud a nosotras mismas. Nos tomamos un momento para reconocer nuestras propias fortalezas, logros y cualidades positivas. Somos dignas de amor y respeto, simplemente por ser nosotras.

Imagina una luz brillante y cálida en tu corazón. Siente una luz que te envuelve y te llena de aceptación y amor incondicionales. Esta luz te recuerda que eres suficiente tal y como eres. Mereces amor y felicidad, eres digna de todas las cosas buenas que te traiga la vida. Siente tu poder y tu valor. Quédate con esa sensación de conexión y agradecimiento contigo misma mientras continúas respirando durante un rato más.

Poco a poco, vamos trayendo nuestra atención de nuevo al presente. Hacemos un par de respiraciones profundas y cuando estés preparada, abre los ojos.

Anexo 6. Meditación guiada para la conexión emocional

Hoy hemos conocido algunas emociones (nombrar las emociones que se han trabajado) y cómo funcionan, y ahora vamos a reforzar la conexión con ellas. Cerramos los ojos y respiramos profundamente. Dejamos al aire que entre en nuestros pulmones, y exhalamos despacio para liberar cualquier tensión que sintamos en nuestro cuerpo. Con cada respiración nos sentimos más relajadas y nos centramos en este momento de conexión con nosotras mismas y con nuestras compañeras.

Mientras nos adentramos en este espacio de calma, os invito a reflexionar acerca de las emociones que hemos vivido a lo largo de la sesión. Recuerda qué has sentido en tu mente y en tu corazón, permítete explorar las emociones de forma curiosa y sin juicios.

Conectamos ahora con nuestras compañeras. Reconocemos que todas podemos compartir las experiencias emocionales. En cada respiración, enviamos bondad y amor hacia nosotras mismas y hacia nuestras compañeras. Reconocemos la fuerza y la validez de nuestras emociones, porque forman parte de nuestra humanidad.

Poco a poco regresamos al presente, al espacio en el que estamos, manteniendo con nosotras la calma y la conexión emocional que hemos trabajado. Hacemos unas respiraciones profundas y poco a poco, cuando nos sentimos preparadas, abrimos los ojos.

Anexo 7. Cineforum “Dumplin”

Se propone un diálogo sobre los siguientes temas de la película:

- Los personajes: la protagonista, la tía, las amigas, la madre, las otras chicas del concurso.
- Los apodos e insultos que se ponen a las personas gordas.
- La importancia de la amistad y el apoyo entre mujeres.
- Los concursos de belleza: la imagen de mujer que promueven y la rivalidad entre mujeres.
- La relación entre la gordura y lo *queer*.
- Las relaciones afectivo-sexuales de las personas gordas.
- Otros aspectos en los que se hayan podido sentir identificadas con los personajes.

Anexo 8. Material para la actividad “La culpa”

Figura 11. El remordimiento de Orestes.



Nota. Adaptado de *El Remordimiento de Orestes* [Pintura], por W.-A. Bouguereau, 1862, Chrysler Museum of Art, Norfolk, Virginia. <https://www.meisterdrucke.es/impresion-art%C3%ADstica/William-Adolphe-Bouguereau/27674/El-remordimiento-de-Orestes.html>

Preguntas para reflexionar en grupo:

- ¿Qué está ocurriendo en torno a la persona de la imagen?
- ¿Qué emociones puede estar sintiendo?
- ¿En qué situaciones os sentís así vosotras?

Anexo 9. Meditación guiada para trabajar la sexualidad

En esta sesión hemos trabajado las dificultades relacionadas con la sexualidad. Cerramos los ojos y pensamos en este tiempo compartido como un espacio seguro y de apoyo mutuo. En este momento vamos a conectar con nuestros cuerpos para reforzar la aceptación y el amor propio. Nos colocamos en una posición cómoda y cerramos los ojos. Llevamos la atención a la respiración, inhalando suavemente por la nariz y exhalando lentamente por la boca. En cada respiración, nuestro cuerpo se relaja. Somos conscientes del momento presente, sintiendo nuestros cuerpos y detectando cualquier punto de tensión en ellos. Llevamos aire a esos puntos y con cada exhalación los vamos relajando.

Llevamos la atención a las formas de nuestro cuerpo. También le agradecemos por permitirnos disfrutar y sentir placer. Nos imaginamos una luz que recorre todo nuestro cuerpo desde nuestra cabeza hasta nuestros pies. Esta luz nos envuelve y nos reconforta como un abrazo. Nos hace sentir amadas y aceptadas, sin crítica ni juicio, tal y como somos. Mientras estamos conectadas con nuestro cuerpo, repetimos en nuestro interior: “Me acepto y me amo tal y como soy. Es bello tener un cuerpo que me permite disfrutar. Merezco sentir amor y placer”. Continuamos respirando y diciéndonos estas afirmaciones, dejando que el amor y la aceptación nos llenen.

Con esta sensación de amor y aceptación retomamos poco a poco la atención al presente. Hacemos unas respiraciones profundas y, cuando estamos listas, abrimos los ojos.

Anexo 10. Material para la actividad “Conociendo la vergüenza”

Figura 12. Capitel representando la vergüenza.



Nota. Adaptado de *Capitel del siglo XII representando la vergüenza del Monasterio viejo de San Juan de la Peña* [Fotografía], de R. Pastor, 2019, Wikipedia. ([https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:Monasterio_viejo_de_San_Juan_de_la_Pe%C3%B1a_\(RPS_19-04-2019\)_capitel_representando_la_verg%C3%BCenza.png](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:Monasterio_viejo_de_San_Juan_de_la_Pe%C3%B1a_(RPS_19-04-2019)_capitel_representando_la_verg%C3%BCenza.png))

Preguntas para reflexionar en grupo:

- ¿Cómo actúa la persona de la imagen?
- ¿Qué emociones puede estar sintiendo?
- ¿Qué situaciones pueden haberle llevado a sentirse así?

Anexo 11. Meditación guiada para trabajar sobre la vergüenza

Después de la experiencia vivida hoy, vamos a reforzar la autocompasión y el fortalecimiento emocional con esta meditación. Comenzamos colocándonos en una posición cómoda y cerrando los ojos suavemente. Llevamos la atención a la respiración. Haz algunas respiraciones conscientemente y de manera profunda, respirando despacio por la nariz y soltándolo lentamente por la boca. Nota cómo se llenan de aire tus pulmones y cómo se relaja tu cuerpo con cada respiración. A continuación, fíjate en tu corazón, que está envuelto en una luz cálida y reconfortante, desprende amor y compasión hacia ti misma.

Vamos a pensar en la experiencia que hemos vivido. Reconoce tu valentía enfrentando tus miedos y las situaciones que son vergonzosas para ti. Agradece también el apoyo del grupo y su solidaridad durante la actividad. Sé amable contigo misma. Todas somos humanas y podemos experimentar distintas emociones, aunque algunas nos resulten más agradables y otras menos. Es normal que experimentemos vergüenza. Continúa imaginando la luz cálida que te abraza, te consuela y te apoya en los momentos difíciles. Siente la fuerza que se alberga dentro de tu corazón. Se hace más grande con cada paso en el camino y con cada pequeño gesto. Siente la determinación en tu interior, porque eres capaz de enfrentarte a cualquier desafío que encuentres en tu camino.

De ahora en adelante, ¿cómo vas a reforzar la autocompasión y el fortalecimiento emocional en tu día a día? Tómate un momento para establecer una intención y realizar una afirmación positiva que puedas utilizar para recordarte tu valor y tu capacidad para enfrentar desafíos y superar obstáculos. Vamos concluyendo esta meditación, llevando con nosotras este sentimiento de amor y fuerza. Regresamos al momento presente sabiendo que podemos volver a esta sensación cuando lo necesitemos mediante la meditación. Hacemos un par de respiraciones profundas y, cuando nos sentimos preparadas, abrimos los ojos.

Anexo 12. Material para la actividad “La literatura como herramienta”

“Phenomenal Woman” (Angelou, 1978)

Las mujeres bonitas se preguntan cuál es mi secreto.

No soy linda ni tengo la figura de una modelo de moda

Pero cuando empiezo a decirles,

Piensan que les miento.

Digo,

Está en el alcance de mis brazos,

La amplitud de mis caderas,

La zancada de mi paso,

La curva de mis labios.

Soy una mujer

Fenomenalmente.

Mujer fenomenal,

Esa soy yo.

Entro en una habitación

Tan tranquila como tú quieras,

Y para un hombre,

Los tipos se levantan o

Caen de rodillas.

Entonces se agrupan a mi alrededor,

Como un enjambre de abejas melíferas.

Digo,

Está en el fuego de mis ojos,

Y el destello de mis dientes,

El vaivén de mi cintura,

Y la alegría en mis pies.

Soy una mujer

Fenomenalmente.

Mujer fenomenal,

Esa soy yo.

Los hombres mismos se han preguntado

Qué ven en mí.

Lo intentan mucho

Pero no pueden tocar

Mi misterio interior.

Cuando intento mostrarles,

Dicen que aún no pueden ver.

Digo,

Está en el arco de mi espalda,

El sol de mi sonrisa,

El movimiento de mis pechos,

La gracia de mi estilo.

Soy una mujer

Fenomenalmente.

Mujer fenomenal,

Esa soy yo.

Ahora entiendes

Por qué no bajo la cabeza.

No grito, ni salto,

Ni tengo que hablar muy alto.

Cuando me ves pasar,

Debería hacerte sentir orgulloso.

Digo,

Está en el sonido de mis tacones,

El rizo de mi cabello,

la palma de mi mano,

La necesidad de mi cuidado.

Porque soy una mujer

Fenomenalmente.

Mujer fenomenal,

Esa soy yo.

Fuente: Angelou, M, (1978). Phenomenal Woman. En *And Still I Rise*. Random House.

“The Fat Black Woman Goes Shopping” (Nichols, 1984).

Ir de compras en el invierno de Londres
es una verdadera molestia para la mujer negra y gorda,
yendo de tienda en tienda
en busca de ropa que le acomode
y el clima es tan frío.

Mira a los maniqués delgados y congelados,
fijándola con una sonrisa
y las vendedoras de cara bonita
intercambiando miradas de desprecio
pensando que ella no se da cuenta.

Señor, es agravante.

Nada suave, brillante y ondulante
para fluir como luz solar con brisa
cuando ella camina.

La mujer negra y gorda maldice en swahili/yoruba
y en lengua nacional bajo su aliento
mientras camina.

La mujer negra y gorda sólo podía concluir
que cuando se trata de moda
la elección es escasa.

Nada más allá de la talla 42.

Fuente: Nichols, G. (1984). *The Fat Black Woman Goes Shopping*. En *The Fat Black Woman's Poems*. Virago Poets.

“Looking at Miss World” (Nichols, 1984)

Esta noche la mujer negra y gorda
está totalmente embelesada
¿habrá alguna Miss (al menos rellena
si no gorda y negra) que sostenga su nombre?

La mujer negra y gorda espera en vano
una aspirante delgada tras otra aparece
mostrando sus tesoros en desesperanza esperanzada.
La mujer negra y gorda apenas puede soportarlo.

Y mientras las bellezas anhelan
y anhelan
la mujer negra y gorda se pregunta
¿cuándo las bellezas
realmente arderán?

Oh, la noche avanza
y avanza
los jueces mezclándose con chifones

La mujer negra y gorda se levanta
y se sirve un poco de ginebra
brindando por sí misma como una posible ganadora

Fuente: Nichols, G. (1984). Looking at Miss World. En *The Fat Black Woman's Poems*.
Virago Poets.

“Autorretrato” (Piñeyro, 2016)

Mi cara redonda, mis manos fuertes,

Herencia de mi madre.

Mi cuerpo grande, mi espalda ancha,

Herencia de mi padre.

Mi cuerpo alto, esbelto,

Herencia de mi abuelo.

Mi gusto por la cocina y la comida,

Herencia de mi abuela.

Odiarme a mí misma ha sido odiar mis orígenes.

Las líneas continuas

Se desdibujaban desde mi rechazo.

Era la ladrona de mi propia memoria histórica.

Fuente: Piñeyro, M. (2016). Autorretrato. En *Stop gordofobia y las panzas subversas*.

BALADRE

“Bailo en mi mente” (@fotosintetica, 2024)

Me da tanta vergüenza mostrar mi cuerpo bailando que no soy capaz ni de bailar cuando estoy sola. Como si el universo me estuviera juzgando.

Pero en mi mente bailo. Bailo y mucho.

Fuente: @fotosintetica (2024). *Bailo en mi mente* [Fotografía]. Instagram.

https://www.instagram.com/p/C5EhFd_tWns/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=MzRIODBiNWEIZA==

Anexo 13. Meditación guiada para la sesión “Escribir lo que sentimos”

Después de lo vivido en esta sesión, vamos a integrar todo lo experimentado con una meditación. Empezamos encontrando una posición cómoda y cerrando los ojos suavemente. Lleva la atención a la respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Sigue el ritmo natural de la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Deja que cada respiración te traiga la calma.

Lleva el aire a cada parte de tu cuerpo. Empieza por tu cabeza, rostro y cuello. Continúa bajando hacia el pecho, los hombros, los brazos y las manos. Llena todo tu cuerpo con el aire que respiras. Baja el aire hacia el abdomen y las caderas, hacia las piernas y hacia los pies. Siente cómo se relaja cualquier tensión que encuentres en cada parte de tu cuerpo.

Ahora observa tu corazón. Visualiza una luz cálida y brillante en tu pecho. Esta luz es la gratitud y el amor hacia ti misma y hacia las demás. Nota cómo la luz crece con cada respiración e inunda tu cuerpo. Trae a tu memoria algo por lo que te sientas agradecida en este momento. Tal vez es algo que has aprendido hoy, una conexión que hayas sentido con alguien o algo, o solamente poder estar en este momento aquí participando. Siente cómo te llena esta gratitud y te abraza con calidez.

Antes de terminar esta meditación, establece una intención para contigo misma. Ya sea una intención de amor propio, de autocuidado o de seguir explorando y compartiendo tu voz y tu historia. Deja que esta intención se albergue en tu mente y en tu corazón. Poco a poco, vuelve a traer la atención al presente. Sé consciente de tu respiración otra vez, del contacto con el suelo. Haz un par de respiraciones profundas y, cuando estés lista, abre de nuevo los ojos.

Anexo 14. Material para la actividad “La brújula”

El dibujo de la brújula incluirá la siguiente información:

1. En el norte: ¿Qué cosas me gustan de mí misma? Mis habilidades y capacidades, las cosas buenas que hacemos, lo que se nos da bien, nuestros logros.
2. En el sur: ¿Qué cosas me gustan de mi vida? Las cosas que me hacen feliz, las cosas que no cambiaría.
3. En el este: ¿Qué podría cambiar? Las cosas que no me gustan y que quiero dejar de hacer.
4. En el oeste: ¿Cómo puedo mejorar? Las cosas que están en mi mano hacer para cambiar lo que no me gusta.

Anexo 15. Videoforum “The fear of fat”

Preguntas para la reflexión grupal:

- ¿A qué desafíos se ha tenido que enfrentar en su batalla contra la gordofobia?
- ¿Qué estrategias de resiliencia ha compartido en su charla?
- ¿Cómo le ha ayudado su actitud hacia las críticas y discriminación?
- ¿De qué manera empodera su plataforma a otras personas?
- ¿Qué ejemplos ofrece de transformación de experiencias negativas en acciones positivas?

Anexo 16. Material para la actividad “Before (not after)”

See a lot of things on the television	Veo muchas cosas en la televisión
Blurring my self-esteem	Borrando mi autoestima
Fucking with my vision	Jodiendo mi visión
Selling me a dream perfect way to fit in	Vendiéndome un sueño perfecto para encajar
No soliciting	Sin solicitarlo
They know what I need	Saben lo que necesito
Got that quick solution	Tienen esa solución rápida
Tempting me with rose-colored glass pollution	Tentándome con la contaminación del cristal de color de rosa
Sipping on my business like its prohibition	Sorbiendo de mi negocio como si fuera la prohibición
I just wanna scream	Sólo quiero gritar
In this body you don't want me	En este cuerpo no me quieres
But I can't find a single fuck to give	Pero no puedo encontrar una mierda para darte
Want you to love me before	Quiero que me quieras antes
Love me before (Not after)	Quiéreme antes (No después)
Promise I'm sure, sure what I'm after	Prometo que estoy segura, segura de lo que busco
Love me, oh love me, oh love me before (Not after)	Ámame, oh ámame, oh ámame antes (No después)
Hysterical to me the world I live in	El mundo en el que vivo está histérico por mí
Thinks I give a shit about their opinion	Cree que me importa una mierda su opinión
Sorry I can't hear you 'cause I'm not really listening	Lo siento no puedo oírte porque realmente no estoy escuchando
Bad bitch energy	Energía de mala perra
In this body you don't want me	En este cuerpo no me quieres
But I can't find a single fuck to give	
Want you to love me before	
Love me before (Not after)	
Promise I'm sure, sure what I'm after	
Love me, oh love me, oh love me before (Not after)	

If you	Pero no puedo encontrar una mierda para
If you	darte
Can't love me	Quiero que me quieras antes
You don't	Quiéreme antes (No después)
You don't	Prometo que estoy seguro, seguro de lo
Deserve me	que busco
Before (Not after)	Ámame, oh ámame, oh ámame
If you	Antes (No después)
If you Can't love me	Si tú, si tú no puedes amarme
Before (Not after)	Tú no, no me mereces
	Antes (No después)
	Si tú, si no puedes amarme
	Antes (No después)

Fuente: Grovan, C. (2021). Before (not after). [Canción]. En *Before (not after)*. Pascal Pahl.

Anexo 17. Meditación guiada para la sesión “Cuerpos de bikini”

En esta sesión hemos trabajado sobre nuestro autoconcepto de cara al verano y vamos a realizar esta meditación para reforzar la confianza y paz hacia nosotras mismas. Cierra suavemente los ojos, inhala despacio por la nariz y exhala lentamente por la boca. Haz esto un par de veces más y deja a tu cuerpo que se relaje cuando sueltas el aire.

Imagina un día de verano radiante. El cielo es de color azul claro y el sol brilla con luz cálida. Siente esta luz dorada brillando sobre tu piel. Te encuentras en un lugar que te hace sentir cómoda, feliz y segura. Puede ser un jardín lleno de flores, una playa vacía, un parque verde o la plena naturaleza de la montaña. Sientes la calidez del sol sobre tu piel y la suavidad de la brisa en tu rostro. Te sientes relajada mientras visualizas tu cuerpo, con aceptación y amor. Siente cómo cada pequeña parte de tu cuerpo se llena de luz y energía positiva. Te visualizas a ti misma con la ropa de verano que más te gusta. Esta se acomoda a tu cuerpo perfectamente, te aporta confianza y te hace sentir cómoda. Visualízate libre de juicios o críticas, ya sean internas o externas.

Caminas por este hermoso y tranquilo lugar. Con cada paso te llenas de seguridad y bienestar. Hay algunas personas a tu alrededor y estas te sonríen, sientes su amabilidad y no te juzgan. Continúas caminando por este lugar y encuentras un espejo mágico. Este te devuelve tu reflejo con claridad y con amor. Visualiza tu sonrisa, tus ojos que brillan, y todas esas cosas que te hacen ser única y especial. El espejo mágico también te muestra tu belleza interior. Mientras te visualizas en el espejo, te dices a ti misma: “Mi cuerpo es perfecto, soy digna de amor. Me acepto por completo, tal y como soy. Soy fuerte, confiada y segura. Voy a disfrutar plenamente el verano y la vida porque lo merezco”. Siente cada afirmación arraigada en tu ser. Siente cómo te llena profundamente de amor propio, cómo te empodera. Déjate sentirte orgullosa de quién eres, y también de tu cuerpo, tal y como es.

Poco a poco esta meditación va llegando a su fin. Agradece a tu cuerpo todas las cosas que hace por ti. Haz las últimas respiraciones profundas. Inhalas amor y exhalas todas las dudas o inseguridades. Cuando estés lista, mueve lentamente los dedos de los pies y de las manos. Poco a poco vuelve al presente y abre los ojos.

Anexo 18. Material para la elaboración del plan de autocuidado

Tabla 38. Propuestas para el plan de autocuidado.

Autocuidado	Sugerencias de actividades
Físico	<ul style="list-style-type: none">- Alimentación variada y nutritiva.- Beber suficiente agua.- Buenos hábitos de sueño..- Descansar.- Actividad física (deporte, caminar...).- Realizar los chequeos médicos que necesite.
Emocional	<ul style="list-style-type: none">- Realizar afirmaciones positivas.- Practicar el agradecimiento y autoagradecimiento.- Aceptar las emociones.- Autoperdón.- Positividad.- Autoamabilidad.
Social	<ul style="list-style-type: none">- Pasar tiempo con la familia.- Pasar tiempo con amistades.- Disfrutar en pareja.- Comunicar los sentimientos.- Aceptar la ayuda.- Pedir apoyo.
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none">- Escuchar música.- Leer.- Realizar actividades al aire libre.- Desconectar de las tecnologías.- Aprender nuevas habilidades.- Practicar mis hobbies.

Anexo 19. Meditación guiada para visualizar el lugar seguro

Después de haber definido cómo es nuestro lugar seguro, vamos a explorarlo y visualizarlo. Esto nos va a ayudar a conectarnos con los lugares, personas y actividades que nos dan calma y paz. Buscamos una posición cómoda y cerramos los ojos, centrando la atención en la respiración. Toma el aire por la nariz y permite que se expanda tu abdomen. Aguanta la respiración durante un pequeño momento y suelta el aire por la boca lentamente. Repite esto otras tres veces, relajándose más y más en cada respiración.

Lleva el aire a cada parte de tu cuerpo. Empieza por tu cabeza, rostro y cuello. Continúa bajando hacia el pecho, los hombros, los brazos y las manos. Llena todo tu cuerpo con el aire que respiras. Baja el aire hacia el abdomen y las caderas, hacia las piernas y hacia los pies. Siente cómo se relaja cualquier tensión que encuentres en cada parte de tu cuerpo.

Imagina que estás sujetando la representación de tu lugar seguro. Esto representa todas aquellas cosas que te dan calma. Fíjate en los colores, en las imágenes y en las palabras que escribiste. Visualiza una parte de tu lugar seguro que te da una tranquilidad profunda. Puede que sea un lugar de la naturaleza, como un bosque, un jardín o una playa. También puede ser una parte de tu hogar, como un rincón acogedor o una habitación especial. Imagina que en este momento estás en ese lugar. Mira los detalles de ese lugar: colores, olores, sonidos. Siente esa calma y esa paz que te ofrece este lugar. Disfruta de estar allí y deja que te envuelva la tranquilidad. Imagina ahora una actividad que te hace sentirte relajada y tranquila. Tal vez esta actividad sea leer, pasar tiempo con tu mascota o escuchar música. Visualiza que ahora estás haciendo esa actividad. Siente la relajación de tu cuerpo y tu mente cuando realizas esta actividad. Disfruta de realizarla y deja que te envuelva la tranquilidad. Piensa a continuación en una persona que te da sensación de calma y paz. Puede que sea un ser querido, un amigo o amiga cercana o un personaje que te inspire. Imagina que estás con esa persona pasando el tiempo. Sientes la conexión, la calma, el apoyo que te ofrece esta persona. Disfruta de su compañía y deja que te de sensación de bienestar y seguridad. Recoge toda esta calma y tranquilidad y llévala a tu corazón. Siente la paz que se extiende dentro de ti y te llena de poder. Da las gracias a los lugares, las actividades y las personas que te acompañan para sentir esta tranquilidad.

Nos concentramos de nuevo en la respiración y poco a poco vamos volviendo al presente. Mueve los dedos de las manos y pies, haz un par de respiraciones profundas y, cuando estés lista, abre los ojos.

Anexo 20. Temporalización

La división por colores representa la diferenciación por trimestres.

Tabla 39. Cronograma de actividades.

Número de sesión	Nombre de la sesión	Fecha de realización
0	Actividades de difusión	Durante todo septiembre
1	Introducción a la lucha contra la gordofobia	Viernes 4 de octubre
2	Gordofobia y género	Viernes 11 de octubre
3	Tarde distendida	Viernes 18 de octubre
4	Mejorando nuestra autoestima (I)	Viernes 25 de octubre
5	Alimentación para todas las personas	Viernes 8 de noviembre
6	25N (I)	Viernes 15 de noviembre
7	25N (II)	Viernes 22 de noviembre
8	Conectar con el movimiento (I)	Viernes 29 de noviembre
9	Mejorando nuestra autoestima (II)	Viernes 13 de diciembre
10	Conociendo las emociones	Viernes 20 de diciembre
11	Conectar con el movimiento (II)	Viernes 27 de diciembre
12	Cineforum	Viernes 3 de enero
13	Cierre del primer trimestre	Viernes 10 de enero
14	Lidiar con la culpa	Viernes 17 de enero
15	La mujer en los medios	Viernes 24 de enero
16	Conectar con el movimiento (III)	Viernes 31 de enero
17	Sexualidad (I)	Viernes 7 de febrero
18	Sexualidad (II)	Viernes 14 de febrero
19	Preparación del 4M (I)	Viernes 21 de febrero
20	Preparación del 4M (II)	Viernes 28 de febrero
21	Preparación del 8M	Viernes 7 de marzo
22	Conectar con el movimiento (IV)	Viernes 14 de marzo

23	Cánones de belleza	Viernes 21 de marzo
24	La vergüenza	Viernes 28 de marzo
25	Mejorando nuestra autoestima (III)	Viernes 4 de abril
26	Cierre del segundo trimestre	Viernes 11 de abril
27	Escribir lo que sentimos	Viernes 25 de abril
28	Conectar con el movimiento (V)	Viernes 2 de mayo
29	Emociones positivas	Viernes 9 de mayo
30	Resilientes	Viernes 16 de mayo
31	Cuerpos de bikini	Viernes 23 de mayo
32	Conectar con el movimiento (VI)	Viernes 30 de mayo
33	Gestionar la ansiedad	Viernes 6 de junio
34	Mejorando nuestra autoestima (IV)	Viernes 20 de junio
35	Cierre del tercer trimestre	Viernes 27 de junio

Anexo 21. Escala TMMS-24 para evaluar la inteligencia emocional

La finalidad de la escala TMMS-24 es la evaluación de la inteligencia emocional. Se trata de una medida autoinforme que evalúa tres dimensiones: la atención a los sentimientos, la claridad de los mismos y la reparación del estado de ánimo. A continuación se encuentra la ficha a completar por las participantes.

Hoja para completar por la participante

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

- 1- Nada de acuerdo
- 2- Algo de acuerdo
- 3- Bastante de acuerdo
- 4- Muy de acuerdo
- 5- Totalmente de acuerdo

1. Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5

13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Fuente

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Anexo 22. Escala de autoestima de Rosenberg (RSES)

La escala RSES es una medida autoinforme que sirve para valorar la autoestima general de la persona. A continuación se incluye el material que se entrega a las participantes.

Hoja para completar por la participante

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- a. Muy de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. En desacuerdo
- d. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi misma.				
5. En general estoy satisfecha de mi misma.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa				
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi misma.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Fuente

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Anexo 23. Escala de Resiliencia de Connor-Davison (CD-RISC 10)

La escala CD-RISC es una medida autoinforme empleada para la valoración de la capacidad de resiliencia. En este caso se emplea la versión reducida de la misma, por lo que solo se emplean 10 ítems y se evalúa la resiliencia de forma global. A continuación se encuentra el material a completar por las participantes.

Hoja para completar por la participante

Por favor, indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases o casos durante el último mes. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda según crea que se hubiera sentido. Utilice para ello la siguiente escala:

0 = En absoluto
1 = Rara vez
2 = A veces
3 = A menudo
4 = Casi siempre

1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios. _____
2. Puedo enfrentarme a cualquier cosa. _____
3. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico. _____
4. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte. _____
5. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades. _____
6. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos. _____
7. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente. _____
8. No me desanimo fácilmente ante el fracaso. _____
9. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales. _____
10. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado. _____

Fuente

Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019-1028.

Anexo 24. Cuestionario de satisfacción

Las siguientes preguntas hacen referencia a tu experiencia personal en el proyecto “Cuerpos con voz”. Las preguntas son anónimas, por lo que puedes responder sinceramente. Los resultados serán empleados para evaluar la intervención. Agradecemos tu colaboración, tu opinión es muy importante.

Evaluación General. Rodea la opción que quieras elegir.

1. ¿Cómo calificarías tu satisfacción general con el proyecto?
 - a. Muy insatisfecha.
 - b. Insatisfecha.
 - c. Neutral.
 - d. Satisfecha.
 - e. Muy satisfecha.
2. ¿El proyecto ha cumplido tus expectativas?
 - a. Sí, por completo.
 - b. Sí, en parte.
 - c. No demasiado.
 - d. No, en absoluto.
3. ¿Recomendarías este proyecto a otras personas?
 - a. Sí, definitivamente.
 - b. Puede que sí.
 - c. No estoy segura.
 - d. Puede que no.
 - e. No, en absoluto.

Contenidos y actividades. Puntúa de 1 a 5 tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones, siendo 1 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

4. Los contenidos relacionados con la autoestima me han resultado útiles. __
5. Considero que ha sido relevante trabajar la participación y el empoderamiento. __
6. Ha sido útil trabajar la educación emocional. __
7. Las técnicas de autocuidado desarrolladas en el proyecto me parecen útiles. __

8. Las actividades me han permitido conocer de forma profunda todos los factores relacionados con la diversidad corporal. ___
9. Me ha resultado útil trabajar en torno al género en el proyecto. ___

Impacto personal. Puntúa de 1 a 5 tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones, siendo 1 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

10. Mi autoestima ha mejorado desde el inicio del proyecto. ___
11. Me siento más resiliente ante las situaciones de discriminación o violencia. ___
12. Me siento motivada para participar en la lucha por la diversidad corporal. ___
13. Tengo mejores herramientas para gestionar mis emociones ante situaciones de discriminación o violencia. ___
14. Ha aumentado mi bienestar con respecto a mi cuerpo. ___

Redes de apoyo. Puntúa de 1 a 5 tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones, siendo 1 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

15. El proyecto me ha permitido ampliar/fortalecer mi red de apoyo. ___
16. El ambiente grupal ha sido inclusivo y libre de juicios. ___

Comentarios y sugerencias. Desarrolla tus respuestas.

17. ¿Qué ha sido lo que más te ha gustado del proyecto y por qué?

18. ¿Qué se podría mejorar?

19. Si hubiera futuras ediciones de este proyecto, ¿qué te gustaría incluir?

20. ¿Tienes algún otro comentario o sugerencia que quieras compartir?

Gracias por dedicarnos esta parte de tu tiempo. Tu opinión es muy valiosa porque nos ayuda a mejorar y seguir apoyando a las mujeres en la lucha contra la gordofobia.

Anexo 25. Cuestionario para la elaboración del sociograma

El sociograma es una técnica que permite analizar las relaciones sociales en el grupo. Para poder llevarlo a cabo, es necesario recopilar la información relativa a las interacciones y las percepciones de las personas del grupo. El cuestionario a continuación se elabora para este propósito. Las respuestas son confidenciales y no serán compartidas con ninguna persona más que con la educadora.

Nombre:

Relaciones de amistad y confianza. Contesta a las preguntas escribiendo los nombres correspondientes.

1. ¿Con qué persona(s) te sientes más cómoda cuando hablas sobre tus experiencias y sentimientos?
2. Si tuvieras un problema personal para el que necesitas apoyo dentro del grupo, ¿a quién recurrirías primero?
3. ¿Con qué personas del grupo tienes una amistad o conexión más profunda?
4. ¿Quiénes son las líderes naturales o personas de referencia en el grupo?

Percepciones de Apoyo y Colaboración. Contesta a las preguntas escribiendo los nombres correspondientes.

5. En las actividades de grupo o proyectos colaborativos, ¿con qué persona(s) te gustaría trabajar?
6. ¿Qué personas contribuyen más al ambiente positivo y de apoyo?

7. Durante el proyecto, ¿quién te ha dado apoyo emocional?

Observaciones de Dinámicas de Grupo. Contesta a las preguntas escribiendo los nombres correspondientes.

8. ¿Qué personas crees que se sienten menos integradas o más aisladas en el grupo?

9. ¿Quiénes crees que favorecen la participación e inclusión de todas las personas del grupo?

10. ¿A quién te gustaría conocer mejor o mejorar tu relación?

Evaluación Personal de las Relaciones. Rodea la respuesta que consideres.

11. ¿Cómo dirías que es tu nivel de pertenencia e integración en el grupo?

1. Muy integrada
2. Integrada
3. Neutral
4. Poco integrada
5. Nada integrada

12. ¿Te sientes cómoda cuando compartes tus experiencias y pensamientos en el grupo?

1. Sí, totalmente.
2. Sí, en parte.
3. No estoy segura.
4. No demasiado.
5. No, en absoluto.

13. ¿Te gustaría cambiar o mejorar algún aspecto de las relaciones grupales?
(Escribe tu respuesta)

Comentarios adicionales. Escribe aquí cualquier comentario adicional acerca de las dinámicas de grupo y las relaciones entre los participantes.

La información que nos has facilitado es de gran ayuda para entender de forma más profunda las dinámicas de grupo y fomentar las interacciones positivas y el apoyo mutuo. Gracias por colaborar.