

Bullying, gordofobia y salud mental

Bullying, fatphobia and mental health

Lucia Adelardi

Licenciada en Psicología (UBA)

Orientación Terapia Cognitivo Conductual

Activista por la diversidad corporal

lucia_adelardi@hotmail.com

Recibido: 15 de mayo 2022

Aceptado: 8 de julio 2022

Resumen

El presente ensayo se propone como objetivo principal analizar y problematizar el fenómeno de la gordofobia a partir de un caso de bullying que se viralizó en Argentina, así como también los efectos en la salud mental y física de niños y adolescentes que sufren dicha discriminación.

De acuerdo a recientes investigaciones, la gordofobia escala al segundo lugar de discriminación a nivel regional. Paralelamente, la Argentina es el segundo país del mundo con mayor cantidad de casos de trastornos de la alimentación. Las expectativas sociales acerca de los mandatos de belleza y delgadez tienen efectos negativos en la salud mental de los jóvenes. Analizando los efectos bio-psi-sociales del bullying y el estigma por peso, se propone un abordaje a partir de la Educación Sexual Integral que permita problematizar desde una perspectiva interseccional las diversidades corporales que han sido históricamente violentadas e invisibilizadas.

Palabras claves: gordofobia, estigma por peso, salud mental, bullying, vergüenza corporal

Abstract

The aim of this paper is to analyze and problematize the phenomenon of fatphobia based on a case of bullying that went viral on Argentina, as well as the effects on the mental and physical health of children and adolescents who suffer such discrimination.

According to recent research, fatphobia is the second cause of discrimination in Argentina, and at the same time, it is the second country in the world with the highest cases of eating disorders. Social expectations about beauty standards have negative effects on the mental health among children and adolescents. By analyzing the bio-psi-social effects of bullying and weight stigma, we propose an approach based on Integral Sex Education that allows problematizing from an intersectional perspective the bodily diversities that have been historically discriminated against.

Key words: Fatphobia, weight stigma, mental health, bullying, body shaming.

Introducción

El presente ensayo se propone como objetivos principales, en primer lugar, analizar y problematizar el fenómeno de la gordofobia a partir de un caso de bullying en un jardín de infantes en la Argentina. En segundo lugar, identificar los efectos en la salud mental de les niñas y adolescentes que sufren discriminación. Por último, proponer un abordaje de esta problemática desde la Educación Sexual Integral.

Según el Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI, 2022), la gordofobia es un tipo de discriminación profundamente compleja, pero sobre todo absolutamente naturalizada por nuestra sociedad. El Mapa Nacional de la Discriminación del 2022, reveló que la gordofobia escala al segundo lugar de discriminación a nivel regional. Paralelamente de acuerdo a la Asociación de Lucha contra la Bulimia y Anorexia (ALUBA) la Argentina es el segundo país del mundo con mayor cantidad de casos de trastornos de la conducta alimentaria. Considerando estos datos, es fundamental indagar acerca de las expectativas sociales, mandatos de belleza y delgadez presentes en nuestra cultura y preguntarnos: ¿Cuáles son los efectos que tiene la gordofobia en la salud mental de les jóvenes?

En las últimas décadas, los activismos gordes han señalado la importancia de avanzar hacia nuevos paradigmas de diversidad corporal que no reduzcan a las personas a su peso, proponiendo un horizonte de despatologización de la gordura en nuestro país. Igualmente, distintas investigaciones sobre el estigma por peso acompañan estos reclamos para dar cuenta cómo la discriminación sobre las personas gordas, y especialmente les niñas y adolescentes, tiene consecuencias negativas para la salud mental.

Gordofobia en las escuelas

A continuación tomaremos el caso de bullying de una niña argentina de 5 años. Su relato se hizo co-

nocido a partir de la viralización de un video que compartió su familia en redes sociales donde cuenta entre lágrimas que en el jardín de infantes se ríen de ella, le dicen “gorda”, “cerda” y “chancha”, entre otras. Frente a esto, la familia pide reunirse con el jardín de infantes para hablar, y la respuesta que obtiene de las autoridades es que la niña tiene la culpa porque cuando sale al recreo pide comer galletitas y pan. La madre cuenta: “Me dijeron que debe ser diabética, y me preguntaron si está en tratamiento médico por el peso” (Jara, 2022). La única respuesta que recibió por parte de la institución fue cambiar a la niña de colegio.

¿Qué es la gordofobia? Para comprender el término primero es necesario definir qué es la discriminación. Según el INADI (2022) la discriminación funciona como un mecanismo mediante el cual se jerarquizan personas o grupos de personas por alguna característica arbitraria a la que se le atribuyen condiciones de superioridad. Este mecanismo, construido alrededor de las corporalidades, instala un modelo único, hegemónico, que funciona como ordenador social. En este sentido, gordofobia es un término utilizado para hacer referencia a la discriminación que sufren las personas solo por el hecho de ser gordas (Piñeyro, 2019) y se utiliza para describir tanto las actitudes, comportamientos individuales que ridiculizan, maltratan, burlan y expresan estereotipos negativos, como así también los sistemas sociales y políticas institucionales que excluyen, patologizan y obstaculizan o vulneran los derechos de las personas gordas. El origen de la palabra se remonta a 1934 cuando investigadores realizaron un estudio acerca de las actitudes negativas de la población en Estados Unidos, y lograron identificar estereotipos relacionados con las personas gordas (Castillo, 2014). Es importante aclarar que si bien el término popularizado es gordofobia, el fenómeno no tiene que ver con un miedo irracional, incontrolable e individual. La palabra fobia se define como aversión o rechazo exagerado hacia alguien o algo (RAE, 2022) y esto permite distinguir la especificidad del fenómeno.

Para comenzar a analizar lo ocurrido con la niña en el jardín de infantes, es preciso identificarlo tam-

bién como un episodio de acoso escolar o bullying. El término bullying fue acuñado por primera vez en 1973 por Dan Olweus que utiliza la palabra “bull” que en español se traduce como “toro” para hacer referencia a la actitud de pasar por sobre otre sin contemplaciones. Olweus (1998) define el acoso escolar como las conductas agresivas que se ejercen de manera repetida a un alumnx o grupo de ellxs, en donde la intención es hacer daño y establecer una relación de control-sumisión donde la persona agredida no puede defenderse (Olweus, 1997).

Como se afirmó anteriormente, el INADI señala que las personas gordas se encuentran dentro de los grupos más discriminados de la Argentina. Las escuelas no son la excepción. La apariencia física es un tema central de señalamiento (Contrera y Moreno, 2022) ya sea dentro de las aulas, en los recreos o en las filas de colegio, las opiniones circulan de manera habitual como fiel reflejo de lo que pasa en la sociedad, y desde la temprana infancia como en este caso. Estos señalamientos ocurren no solo entre compañeros, también son expresados por personas conocidas, redes afectivas y por personas desconocidas. Más aún con el creciente ingreso de la población infantil a las redes sociales, los distintos tipos de interacciones que tienen les niños reproducen y construyen miradas sobre lo que significa tener determinada corporalidad.

¿Qué es el estigma por peso? El estigma por peso se refiere a las actitudes y creencias negativas que causan miedo, rechazo y discriminación contra las personas gordas. El INADI (2021) explica que la gordura es motivo de estigma social atravesando de modo determinante y transversal a todos los segmentos etarios y socioeconómicos de la población, y que afecta en mayor medida a las mujeres, personas LGBTQ+, personas con discapacidad, personas de color, indígenas, migrantes, y en particular niños y adolescentes. Algunas de las narrativas que forman parte de los estereotipos asociados al peso incluyen por un lado, pensar la delgadez como un ideal, un logro de vida, como una forma de vivir una vida plena y ser naturalmente saludable o moralmente superior a otros cuerpos. Y por el otro, pensar que la gordura es un fracaso moral, algo

por lo que avergonzarse, como algo desagradable que debe ser modificado, burlado, y en particular un estereotipo se repite mucho: creer que le gorde es así por “falta de voluntad” (Gordon, 2020). En el caso presentado, podemos identificarlo en el relato de sus padres cuando cuentan que la directora del colegio culpabiliza a la niña por ir al comedor a pedirle a la celadora galletitas y pan (Jara, 2022). Según plantea Colectivo Gordo Argentino (2021) la creencia de que les gordes no hacen suficiente esfuerzo para adelgazar, como se ha intentado reproducir desde distintos discursos, suele ser motivo suficiente para pensar que las personas gordas merecen ser rechazadas o castigadas socialmente. Según investigaciones sobre el estigma por peso, muchas veces se entiende que la estigmatización es justificable y tal vez necesaria (Puhl, 2010). Es decir, el estigma por peso sería considerado socialmente como una herramienta útil para motivar a las personas con “obesidad” para que adopten comportamientos de estilo de vida “saludables”. Sin embargo, según recientes investigaciones (Kolata, 2016) la gordura es causada por la interacción entre el medio ambiente, la genética y tiene poco que ver con la pereza o la gula. Así pues, las causas ambientales tienen un gran impacto en el peso de les más jóvenes y eso incluye dónde viven, el acceso a los alimentos, el nivel de ingreso familiar, como así también el nivel de estrés producido por la discriminación y opresión del sistema.

Efectos de los discursos gordofóbicos sobre la salud mental de les niños y adolescentes

Es importante señalar que en los distintos ámbitos donde participan niños y adolescentes suele ocurrir el fenómeno denominado *body shaming* (Gilbert y Miles, 2002) o humillación corporal, que hace referencia a todas aquellas acciones o comentarios que, de forma deliberada o involuntaria, juzgan y avergüenzan a otras personas por el cuerpo que tienen. Por cuerpo no solo hacemos referencia al tamaño, también a todas aquellas intersecciones como la

raza, el género, la edad, la talla, capacidad, etc. ¿Qué significa para les niñes sentir vergüenza por su cuerpo? La vergüenza es el sentimiento o experiencia intensamente doloroso de creer que somos imperfectos y por lo tanto indignos de amor y de integración (Brown, 2010). Es importante diferenciar que la vergüenza no es lo mismo que la culpa. La culpa aparece como respuesta al pensamiento "he hecho algo mal", y la vergüenza como el miedo a la desconexión con el otrx, es la creencia de "somos malos, malas o males", es que haya algo en nosotres mismas que si la otra persona lo ve nos pueda rechazar. Esta distinción es relevante porque si una niñe piensa que hizo algo malo, lo puede modificar o corregir. Pero si ese niñe sistemáticamente recibe el mensaje de que su cuerpo no está bien y construye la creencia de que es malo, mala o male, esto puede llegar a ser destructivo y difícil de poner en palabras cuando algo de su identidad está en juego.

En el caso de la niña, su familia cuenta cómo el enojo y la tristeza producto del bullying provocaron un cambio en su carácter, que ahora pide que "Dios se la lleve", que no quiere ir más a la escuela y que con su familia ya no tiene las mismas demostraciones de afecto. Es importante destacar que las palabras dirigidas a la niña, corresponden a uno de los adjetivos más comunes que circulan entre niñes y jóvenes en las escuelas con sentido insultante: la palabra gordo. Esto se suele usar como insulto y tiene como función corregir y señalar a quien no encarna el ideal de cuerpo delgado. Si bien la palabra es un adjetivo descriptivo, como puede ser alto o bajo, su uso es peyorativo y busca generar un sentido humillante hacia el cuerpo, ofensivo para quien lo recibe. Este uso tiene especial incidencia desde temprana edad, y es particularmente estigmatizante y nocivo para les niñes que se encuentran en plena formación de su personalidad, al mismo tiempo que transitan cambios corporales y emocionales (Contrera et al, 2022).

Es importante señalar que no solo los insultos reproducen discursos gordofóbicos. El concepto *fat talk* (Nitchter, 2000) se utiliza para referirse a comentarios o críticas que también refuerzan los mo-

delos de delgadez como sinónimo de belleza. Esto incluye frases como "no como galletitas porque engordan", "si es gorde seguro tiene diabetes", "no llego al verano" o usar como halago "que flaquita que estás", como así también la gran cantidad de memes que circularon durante la pandemia por COVID-19 del 2020 acerca de la preocupación por el aumento de peso. Todo esto constituye el estigma por peso en donde el denominador común es el cuerpo gorde señalado como objeto de burla o desprecio, generando vergüenza, enojo y tristeza para quien lo recibe. Según estudios realizados en la Argentina (Crotta, 2021), hay evidencia suficiente que nos muestra que mientras más escuchamos y reproducimos esas frases, mayor es la insatisfacción corporal que sentimos. Pero esto no tiene que ver con una inseguridad individual, sino con la reproducción incesante de estereotipos y discursos que inciden en cómo cada persona percibe su imagen corporal. Por ejemplo, podemos pensar cómo los noticieros repiten de forma incesante que las personas gordas son una "epidemia a nivel mundial" o también las tiendas de ropa que no tienen tallas o aquellas que refieren a los cuerpos gordes como "talles especiales" o *plus size*. Si hay un *plus size*, es porque hay un talle que es considerado normal. Podemos pensar el impacto que tiene durante la niñez y la adolescencia, cuando los grupos de pertenencia son tan relevantes para la identidad de cada uno. Como así también, realizar una actividad como ir a comprarse ropa con amigos, o algo tan simple como poder comprar ropa abrigada en invierno. Los últimos datos estadísticos llevados a cabo por la fundación AnyBody Argentina (2017) sobre la imagen corporal afirman que el 68% de las personas tienen problemas para encontrar prendas de su talle.

De la misma manera, la gordofobia se expresa a través de las películas, series y libros donde les gordes no sólo no ocupan personajes principales, sino que son retratados como chistosos, malvados, ridículos y torpes o asexuales. La falta de representación de los cuerpos gordos no solo incide en cómo les niñes y adolescentes perciben su imagen corporal, sino también cómo se vinculan con otros significativos y su autoestima. En este sentido, la gordofobia como fenómeno discriminatorio afecta

no solo a las personas gordas, sino a toda la población en la percepción de sus cuerpos. Desde la perspectiva de género es importante señalar que la gordofobia se incrementa cuando se trata de cuerpos feminizados, ya que el aspecto físico históricamente ha sido un determinante crucial. Según la fundación Bullying sin Fronteras (2019), el 45% de las causas de bullying que sufren las niñas y adolescentes se relacionan con el mandato de belleza. Según Contrera (2022) la violencia estética implica encarnar a toda costa los patrones estéticos que asocian lo bello a lo delgado. En este sentido, los estereotipos de belleza son una forma de violencia, que hace uso de la humillación corporal y la vergüenza para controlar y señalar a los cuerpos que no obedecen el mandato cultural de delgadez. Rutzstein (2002) sugiere que es necesario tener en cuenta dichos mandatos ya que se convierten en símbolo de estatus y reconocimiento para los jóvenes. Es particularmente durante la niñez y la adolescencia que estos modelos interiorizados, y especialmente en el caso de cuerpos feminizados, suponen un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria (Mora, 2008). De acuerdo a un relevamiento realizado por la asociación de Lucha contra la bulimia y anorexia (ALUBA), cerca del 30% de los adolescentes porteños presenta algún tipo de trastorno de la alimentación.

En el caso de la niña, podemos identificar el estigma por peso no solo cuando recibe bullying por parte de sus compañeros, sino también cuando las autoridades le dicen que es gorda porque come galletitas y más aún cuando afirman que seguramente tiene diabetes. La idea de que las personas gordas no son saludables suele ser bastante común, pero ¿Qué significa ser saludable? Siguiendo la definición de la OMS (1948), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esto implica que la salud de los niños no puede ser evaluada a primera vista con la presunción de que su tamaño o peso de por sí indican algún tipo de enfermedad. Sin embargo, desde las distintas instituciones, y particularmente desde el Modelo Médico Hegemónico (Menendez, 2003) se continúan ejerciendo prácticas

que estigmatizan, especialmente a los niños. El discurso sobre la salud que se centra predominantemente en el peso corporal se conoce como el paradigma de salud centrado en el peso o *perspectiva pesocentrista*. Este enfoque implica reducir la enfermedad a una única causa, lineal y unívoca en donde bajar de peso sería la solución para gran parte de los problemas de salud. Una práctica común en los consultorios es el uso del *índice de masa corporal* para diagnosticar si una persona tiene "bajopeso", "normopeso", "sobrepeso", u "obesidad". El INA-DI afirma que el enfoque pesocentrista es una posición reduccionista debido a que concibe al peso como indicador suficiente para clasificar los cuerpos y determinar si una persona está sana o enferma (Mancuso, 2021). Este modelo contribuye no solo al estigma por peso, sino también a la reducción de la salud y el bienestar, produciendo una peor calidad de vida (O'Hara, 2018). Así, cuando las personas con corporalidades gordas son denominadas como "obesas" o con "sobrepeso" se dejan de considerar otros factores y aspectos que hacen a la concepción integral de la salud. El término "sobrepeso" expresa que hay un peso objetivamente correcto para el cuerpo, por lo tanto los cuerpos gordos significarían un desvío que debe corregirse porque no es considerado saludable (Gordon, 2020).

Esta visión de la salud anclada en la estandarización del cuerpo delgado se encuentra naturalizada, debido a que hemos sido socializados bajo estas condiciones. Benz (Cabaleiro, 2021) explica como en las infancias es difícil para los niños expresar el malestar cuando la persona es subjetivada como gorda ya que están convencidos de que su cuerpo es un error o algo a modificar, producto de la vergüenza. Como resultado, cuando ocurre el bullying los niños reconocen que está bien lo que otros le está diciendo ya sean sus compañeros, docentes o familiares. Pues no solo hay falta de representación de los cuerpos gordos, sino que además hay una repetición incesante del mandato de delgadez como aquello saludable, digno y bello. De este modo se configuran los discursos de odio sobre los cuerpos gordos, que terminan siendo la base de los actos discriminatorios.

En el caso de bullying analizado, la escuela le

sugiere a la familia que la lleve a un médico para que vea “el tema del peso” o que la cambien de colegio. Muchas veces la solución frente a la gordofobia en las escuelas, con el propósito de evitar que les niñas sigan sufriendo discriminación, se resume como en este caso en buscar profesionales de la salud que les pongan en regímenes estrictos o cambiar a las niñas de colegio. Sobre esto es necesario reflexionar: ¿Es la pérdida de peso una solución al acoso escolar? El mensaje que reciben muchas veces es “si no te gusta la violencia que recibís entonces deberías bajar de peso”, pero pensar que un niño cuando es violentado sistemáticamente tiene que cambiar algo de sí, es perpetuar la lógica del abuso. Es decir, asumir que las personas provocan la violencia que reciben, significa que las niñas en alguna medida son culpables de su sufrimiento. Lo cual fundamentalmente absuelve la responsabilidad institucional que permitiría identificar esto como un problema social y no individual (Gordon, 2020). Así también, imposibilita reflexionar acerca de las creencias y prejuicios violentos que silencian y aíslan a las niñas y adolescentes gordes.

En relación a las dietas, Gordon (2020) afirma que no hay investigaciones que refieran que las mismas logren una pérdida de peso a largo plazo. Por el contrario, la dieta constante puede dificultar la pérdida de peso, ya que cuando el cuerpo no obtiene suficiente energía para su funcionamiento, disminuye significativamente los valores metabólicos. Muchas veces las recomendaciones que se hacen a niñas y adolescentes son más bien acciones asociadas a trastornos de conducta alimentarios, como por ejemplo contar calorías, hacer ayunos, eliminar alimentos de la dieta, pesarse diariamente, hacer ejercicio de forma compulsiva, etc. (Lobatón, 2022). Fothergill (2016) realizó un seguimiento por 6 años a los participantes de “The Biggest Loser” en Estados Unidos (su versión argentina sería “Cuestión de Peso”) que pasaron 30 semanas a dieta y ejercicio intensivo durante la emisión del programa. De todos los participantes solamente uno logró mantener un peso similar, los demás recuperaron la totalidad de peso que habían perdido. Pero el descubrimiento fundamental fue respecto de su metabolismo que pasó de 2608 calorías a 1950. Esto significa que su

adaptación metabólica descendió, provocando al cuerpo un daño irreparable. Los resultados de esta investigación sugieren que no solo es improbable la pérdida de peso a largo plazo en el 90-95% de los casos, sino que la dieta restrictiva para perder peso puede resultar peligrosa para la salud. En efecto, siguiendo a Montani (2015) subir y bajar de peso de forma continua se encuentra asociado con mayor riesgo de enfermedad cardíaca y paro respiratorio en mujeres y mayor riesgo de muerte independiente del género.

En un estudio reciente analizaron 31 estudios de personas que se sometieron a dietas, y llegaron a la conclusión de que la mayoría de las personas recuperaron todo el peso, y más. La pérdida de peso sostenida se encontró solo en una pequeña minoría de participantes, mientras que la recuperación completa se encontró en la mayoría. De este modo llegaron al resultado de que las dietas no conducen a la pérdida sostenida de peso o beneficios para la salud de la mayoría de las personas (Wolpert, 2007). De igual manera, recientes investigaciones afirman que no existe una sola forma efectiva de perder peso a largo plazo (por más de cinco años), aún cuando la cultura popular se esmera por hacernos creer lo contrario, lo cual afecta la salud mental de las personas gordas que nunca alcanzan el “peso saludable” (Mann, 2007). Al mismo tiempo, Neumark-steiner (2006) afirma que las dietas son un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria. Mientras más joven sea una persona cuando haga su primera dieta, habrá mayor probabilidad de que desarrolle un Trastorno de la Conducta Alimentaria. La pérdida de peso a través de la dieta no solo sería insostenible a largo plazo para la gran mayoría de personas, sino que además podría acarrear consecuencias dañinas para la salud. Por lo tanto es necesario problematizar la prescripción de perder peso como un camino a la salud, ya que estaría relacionado con consecuencias negativas para la salud física y mental, y como señalamos anteriormente perpetúa el estigma por peso.

La gordofobia en las escuelas no es un fenómeno aislado, sino un común denominador entre niñas y adolescentes. Un estudio en Chile de Nurea

Ugarte (2021) sobre el autoestima e imagen corporal en mujeres indica que el 99% de las encuestadas afirmó que se ha sentido disconforme alguna vez con su apariencia física, siendo los 12 años la edad promedio donde las personas de género femenino señalan haberse sentido disconformes por primera vez con su apariencia física. Adicionalmente, frente a la pregunta ¿Cuál es la primera palabra que se te viene a la cabeza cuando te miras al espejo? Las palabras más recurrentes en las respuestas fueron "Gorda" y "Fea". Al 60,3% de las niñas se les vienen palabras autoagresivas cuando se miran al espejo, tales como "Cerdeja, asquerosa, deforme, demacrada, deteriorada, imperfecta, incompleta, insuficiente, repudio, vaca, indeseable, decepción". Esto es, exactamente las mismas palabras que le dijeron a la niña en el jardín de infantes.

Desde esta perspectiva podríamos pensar como los insultos que vienen desde afuera, desde compañeros de la escuela, pero también desde la sociedad en general, luego son introyectados y se convierten en palabras que les niñas se dicen a sí mismas. Según afirma Ugarte (2021) la autoestima es un factor clave en la construcción de la personalidad, por lo que no debemos seguir viéndola como una característica aislada, sino más bien como un fenómeno social y cultural. Desde su investigación postula que la autoestima política implica un proceso de comprensión y toma de conciencia mediante el cual se resignifica aquellos dispositivos de control y subordinación en nuestra cultura que son utilizados para lucrar con las inseguridades. Esto involucra no solo la industria multimillonaria de las dietas sino también la industria médica, la industria cosmética, de la moda, etc. La sociedad crea un estándar de belleza que es inalcanzable, a partir del cual las distintas industrias venden soluciones mágicas que no funcionan. Por eso para construir una autoestima sólida y crítica, es fundamental entender que la misma forma parte del derecho a la dignidad de las personas.

Educación Sexual Integral y su importancia en el trabajo sobre gordofobia

En nuestro país contamos con la Ley de Educación Integral (ESI) que fue promulgada en el 2006 y se inscribe en el marco de políticas públicas relacionadas con la inclusión, la equidad y el ejercicio de derechos. Dicha ley tiene como objetivo garantizar el derecho a recibir una Educación Sexual Integral a todos los alumnos del país que asisten a establecimientos públicos, de gestión estatal y privada de las jurisdicciones nacionales, provinciales y de Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Respecto del programa, se destacan 5 ejes temáticos: Cuidar el cuerpo y la salud, el eje de la valoración de la afectividad, la garantía de la equidad de género, el eje respetar la diversidad y ejercer nuestros derechos. Graciela Morgade (2006) destaca la importancia de la perspectiva de género para abordar la educación sexual en el ámbito educativo, para visibilizar las expectativas sociales, los estereotipos y desigualdades. La ESI es un buen punto de partida para que los niños y adolescentes puedan pensar nuevas formas de habitar sus cuerpos pues ofrece recursos para problematizar los modelos hegemónicos de belleza, los mensajes de los medios de comunicación y los discursos biomédicos sobre las dietas (Crotta, 2021). Es necesario cuestionar las formas de reproducción de ciertas violencias que se encuentran invisibilizadas y que representan un riesgo para la salud.

Una de las puertas de entrada para introducir la ESI es la reflexión sobre nosotros mismos, lo cual apunta a poder construir sentidos de forma colectiva a partir de las experiencias que cada alumno tiene. La ESI es parte de la vida y de la escolaridad, por lo tanto nos interpela como personas, nos exige trabajar sobre nuestros propios supuestos y representaciones (Faur y Gogna, 2015). Pero es importante aclarar que no basta simplemente con compartir y producir saberes, también desde las instituciones se requiere desarrollar las capacidades de acompañar, de reconocer y de cuidar al otro. Particularmente el eje denominado "Cuidar el cuerpo y la salud", permite comprender que la salud no se limita a la salud física en su dimensión biológica, sino que incluye la salud emocional y social. Esto significa como sostiene Mc Cormack (2021) que una persona no puede ser saludable si no goza

de bienestar, de paz mental o si su identidad es violentada, marginada o discriminada. Es preciso problematizar los discursos actuales que generan sufrimiento y discriminación, para habilitar espacios libres de violencia donde niños y adolescentes puedan fortalecer su autoestima.

Otro de los ejes denominado "Respetar la diversidad" pone el acento en que las personas somos todas distintas, y esta singularidad abarca el modo en que cada ser humano piensa, siente, cree, actúa y vive su cuerpo. Bajo este eje se propone valorar las múltiples diferencias, como instancia superadora del concepto de tolerancia. El respeto a la diversidad en la escuela se complementa con el eje anterior en tanto señala que es necesario rechazar activamente la estigmatización hacia los niños y adolescentes gordos. En particular, es importante entender que las autoridades de las escuelas deberían tener un rol activo frente a hechos de discriminación de cualquier tipo, en donde no puede haber silencio pedagógico. Actualmente, en la página Web del ministerio de Educación se encuentran a disposición los cuadernillos ESI para los docentes, como una primera herramienta para concientizar acerca de la discriminación, como así también manuales con ejercicios y dinámicas para niños y adolescentes. Poner en diálogo todo aquello que sigue naturalizado en nuestra sociedad, es un primer paso para transformar de forma colectiva los discursos de odio hacia las personas gordas y para co-construir espacios de libertad, libres de violencia y de discriminación. Para esto es fundamental reivindicar el valor de la palabra de los estudiantes como una forma de poder, y como medio para canalizar los conflictos que emergen. El rol de las instituciones educativas es un lugar de poder por excelencia, por su injerencia no solo en las aulas y los recreos, sino también como potencia emancipadora que favorece espacios de expresión y singularidad. Promover el respeto por la diversidad tiene que ver con salir de la lógica que jerarquiza una singularidad sobre otra, fomentando una relación respetuosa con el cuerpo. Ya que, la diferencia en las escuelas bien pueden reforzar las jerarquías de poder, o comenzar a desarmarlas, reconociendo como afirma Costa (2019) que la diversidad somos todos.

A modo de cierre

A pesar de la gran cantidad de investigaciones sobre gordofobia y sus efectos negativos en la salud de las personas gordas, aun desde las distintas instituciones se continúa culpabilizando y estigmatizando a los niños y adolescentes. Los discursos discriminatorios silencian a través de la vergüenza corporal haciéndoles creer que ellos son el problema o que están fallados. Por eso es necesario voltear el foco hacia los sistemas que perpetúan la violencia, la discriminación y el bullying.

A partir de lo expuesto se considera que la respuesta al bullying y la gordofobia debe orientarse en dirección contraria a la patologización de los cuerpos gordos o soluciones individuales a corto plazo. Frente a problemáticas estructurales, la respuesta debería ser institucional, pedagógica e interdisciplinaria. Como se ha señalado, experimentar la discriminación e internalizar el estigma por peso constituye un riesgo para la salud. Por lo tanto es necesario visibilizar y escuchar la voz de aquellos grupos que han sido silenciados a lo largo de la historia. En la Argentina contamos con la ESI a partir de la cual es posible problematizar los discursos de odio que marginan y excluyen la diferencia. Es preciso dejar atrás viejos paradigmas pesocentristas patologizantes, y avanzar hacia una mirada que promueva el respeto hacia todas las diversidades corporales que forman parte de la identidad de cada persona. Esto significa problematizar las concepciones sobre los cuerpos gordos y también sobre todos aquellos que son considerados diferentes, para ya abrir paso a conversaciones sobre privilegio, poder, historia, cultura y justicia social. Es un primer paso para crear espacios educativos que no vulneren derechos de los niños y adolescentes, y para que puedan crecer en espacios libres de violencia, con dignidad y la confianza para desplegar todo su potencial en vistas al futuro.

Bibliografía

Álvarez Castillo, C. (2014). *La cerda punk: Ensayos desde un feminismo gordo, lesbiko, antikapitalista y antiespecista*. Valparaíso, Chile: Trío Editorial.

Anybody Argentina (2017). *La ley de talles*. [Recuperado el 15 de marzo de 2022 en https://buenosaires.endangeredbodies.org/resultado_encuesta_2017]

Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. EEUU: Hazelden Publishing.

Cabaleiro, A. (2021). *Te lo digo por tu bien*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Montena.

Craig M. Hales, Margaret D. Carroll, Cheryl D. Fryar, and Cynthia L. Ogden, *Prevalence of Obesity Among Adults and Youth: United States, 2015–2016*, (NHS Data Brief, October 2017), <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db288.pdf>.

Contrera, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Buenos Aires, Argentina: Madreselva.

Contrera, L y Moreno, L (2022) Cuadernillo de sensibilización sobre temáticas de diversidad corporal gorda. *Ministerio de las mujeres, políticas de genero y diversidad sexual*. [Recuperado el 15 de Mayo de 2022 de https://www.gba.gob.ar/mujeres/noticias/presentaci%C3%B3n_de_materiales_de_sensibilizaci%C3%B3n_sobre_diversidad_corporal_gorda]

Crotta, C (2021) Entrevista a Candela Yatche: El activismo por la diversidad corporal no implica comer mal o sedentarismo sino simplemente promover una mirada incluyente que respete las diferencias. *Inclusive la revista del INADI* (Nº2) p.34-39

Faur, E., & Gogna, M.(2015) La Educación Sexual Integral en la Argentina. Balances y Desafíos de la Implementación de la Ley (2008-2015) Ministerio de Educación. *Buenos Aires, Argentina*.

Fothergill, E., Guo, J., Howard, L., Kerns, J. C., Knuth, N. D., Brychta, R., ... & Hall, K. D. (2016). Persistent metabolic adaptation 6 years after "The Biggest Loser" competition. *Obesity*, 24(8), 1612-1619.

Foucault, M. (2014). *Historia de la sexualidad/Vol. 1. La voluntad de saber* (Vol. 1). Siglo XXI Editores México.

Gilbert, P., & Miles, J. (Eds.). (2002). *Body shame: Conceptualisation, research, and treatment*. Psychology Press.

Gordon, A. (2020). *What we don't talk about when we talk about fat*. EEUU: Beacon Press.

Mapa Nacional de Discriminación, la Xenofobia y el Racismo. Buenos Aires, Argentina. Tercera edición. Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (2022) Tercera edición. Buenos Aires, Argentina.

Jara, F. (2022) "Dios, llévame al cielo", el desgarrador pedido de una nena de 5 años víctima de bullying en una escuela de Mendoza. Diario digital Infobae [Recuperado el 2 de Junio de 2022 de <https://www.infobae.com/sociedad/2022/04/13/dios-llevame-al-cielo-el-desgarrador-pedido-de-una-nena-de-5-anos-victima-de-bullying-en-una-escuela-de-mendoza/>]

Kaufman, G. A. (2015). *Odiom dicta: libertad de expresión y protección de grupos discriminados en internet*. Mexico, df: CONAPRED

Knudsen S (2006) *Intersectionality. A Theoretical Inspiration in the Analysis of Minority Cultures and Identities in Textbooks*. Paris, Francia: Bruillard. pp. 61-76.

Kolata, (2016) Americans Blame Obesity on Willpower, despite evidencia its genetic. *New york times*. [Recuperado el 15 de Marzo de 2022 de <https://www.nytimes/2016/11/01/health/americans-obesity-willpower-genetics-study.html>]

La Nacion (2019) Estadísticas sobre autopercepción: cifras que pesan. *Diario La Nacion* [Recuperado el 15 de Marzo 2022 de <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/estadisticas-autopercepcion-cifras-pesan-nid2239334/>]

Ley 26.150. Programa Nacional de Educación Sexual Integral. 4 de octubre de 2006.

Lobaton, R. (2022) Infancias y adolescencias gordas. *Página Web Raquel Lobatón Nutrición Incluyente*. [Recuperado el 1 junio de 2022 de <https://raquel-lobaton.com/infancias-y-adolescencias-gordas/>]

Mancuso, L y otros (2021) Diversidad, pesocentrismo y discriminación: La gordofobia como un fenómeno discriminatorio. *Página Web INADI* [Recuperado el 15 de Marzo de 2022 de <https://www.argentina.gob.ar/inadi/revista-inclusive/inclusive-04/diversidad-corporal-pesocentrismo-y-discriminacion-la-gordofobia-como-fenomeno-discriminatorio>]

Manifiesto Colectivo del Dia Mundial Contra contra la Gordofobia (2022) [Recuperado el 15 de Marzo de 2022 de <https://raquel-lobaton.com/dia-munidal-contra-la-gordofobia/>]

Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*, 62(3), 220.

Menéndez, E. (2003). Modelos de atención de los padecimientos: de exclusiones teóricas y articulaciones prácticas. *Ciencia & Saúde Colectiva*, 8(1), 185-207.

Mc Cormack, R. (2021) El disciplinamiento de los cuerpos. *Inclusive, la revista del INADI* (No2) p.43-4646

Montani, J. P., Schutz, Y., & Dulloo, A. G. (2015). Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: who is really at risk?. *Obesity Reviews*, 16, 7-18.

Mora, Z. S. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), p. 67-80.

Moreno, L. (2018). *Gorda vanidosa*. Ciudad Autónoma de Buenos aires, Argentina: Ariel.

Nichter, M. (2000). *Fat talk*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health be-

haviors in adolescent females and males. *Journal of adolescent health*, 39(2), 244-251.

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). [Recuperado el 15 de Marzo de 2022 en <https://doi.org/10.1177/2158244018772888>]

Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. [Consultado el 15 de Marzo del 2021 de: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf]

Piñeyro, M. (2019). *10 gritos contra la gordofobia*. Montevideo, Uruguay: Vergara

Phelan, S (2014) Implicit and Explicit Weight Bias in a National Sample of 4732 Medical Students: The Medical Student CHANGES Study. *Obesity* 22, N°4 : 1201-8, <https://doi.org/10.1002/oby.20687>.

Phillippa C. Diedrichs and Fiona Kate Barlow (2011) How to Lose Weight Bias Fast! Evaluating a Brief Anti-Weight Bias Intervention. *British Journal of Health Psychology* 16, N°4 (2011): 846–61, [Recuperado el 15 de Marzo de 2022 en <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02022.x>]

Puhl, R. M., Moss-Racusin, C. A., & Schwartz, M. B. (2007). Internalization of weight bias: Implications for binge eating and emotional well-being. *Obesity*, 15(1), 19-23.

Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: important considerations for public health. *American journal of public health*, 100(6), 1019-1028.

Rutzstein, G. (2002). Trastornos alimentarios. *La cultura de la delgadez. Encrucijadas*, 16(2), p 76-85.

Taylor, S. R. (2021). *The body is not an apology: The power of radical self-love*. EEUU: Berrett-Koehler Publishers.

Ugarte, N (2021) Estudio de autoestima política: ¿Cual es la primera palabra que se te viene a la cabeza cuando te miras al Espejo? *Revista El Mostrador*. [Recuperado el 15 de Mayo de 2022 en <https://www.elmostrador.cl/braga/2021/06/15/estudio-de-autoestima-politica-cual-es-la-primer-palabra-que-se-te-viene-a-la-cabeza-cuando-te-miras-al-espejo/>]

Wolpert, S (2007) Dieting Does Not Work, UCLA Researchers Report. *UCLA Newsroom* [Recuperado el 15 de Marzo de 2022 en <http://newsroom.ucla.edu/releases/dieting-does-not-work-ucla-researchers-7832>]