

## **Soy Rosa; la que vivió, vive y vivirá habitando la obesidad/gordura. Ensayo autobiográfico desde los feminismos del sur.<sup>12</sup>**

I am Rosa; the one who lived, lives and will live inhabiting obesity/fatness. Autobiographical essay from the feminisms of the south.

 Rosa Araya Añicoy<sup>3</sup>

---

### **Resumen**

Este trabajo reflexiona sobre la experiencia personal de la autora respecto a la vivencia de la gordofobia durante su adolescencia y el impacto negativo del entorno sociocultural en ella y su familia. Desde una perspectiva autobiográfica, la autora emplea como metodología el texto "Feminismos del Sur: nudos epistemológicos para articular una investigación otra" de Mariana Alvarado y María Eugenia Hermida (2022), desarrollando su trabajo a partir de tres anudaciones. Así, invita a reflexionar, resignificar esta experiencia y a actuar conscientemente para transformar las conductas patriarcales que continúan imperando en nuestra sociedad actual.

**Palabras claves:** Gordofobia, perfectivas autobiográfica y conductas patriarcales.

### **Summary**

This work reflects on the author's personal experience of fatphobia during her adolescence and the negative impact of the sociocultural environment on her and her family. From an autobiographical perspective, the author uses the text "Feminismos del Sur: nudos epistemológicos para articular una investigación otra" by Mariana Alvarado and María Eugenia Hermida (2022) as a methodology, developing her work from three knots. Thus,

---

<sup>1</sup> Agradecimientos: Dedico este trabajo a mi profesora, la Dra. María Eugenia Hermida, cuya inspiración y enseñanzas me impulsaron a escribir sobre este tema. También expreso mi más sincera gratitud a la Dra. Natalia Hernández Mary, directora del Doctorado en Trabajo Social de la Universidad Alberto Hurtado, por su constante apoyo y motivación para que superemos los límites académicos y contribuyamos al campo del trabajo social.

<sup>2</sup> Artículo de Contingencia

<sup>3</sup> Doctorante en Trabajo Social de la Universidad Alberto Hurtado. Trabajadora Social, académica e investigadora. Email: [roaraya@uahurtado.cl](mailto:roaraya@uahurtado.cl)

she invites us to reflect, redefine this experience and act consciously to transform the patriarchal behaviors that continue to prevail in our current society.

**Keywords:** Fatphobia, autobiographical perspective and patriarchal behaviors.

*Fecha de recepción: julio 2024*

*Fecha de aprobación: diciembre 2024*

## Introducción

*Habitar la obesidad/gordura no ha sido fácil. A mis 39 años, recorro con horror lo vivido siendo una niña que tuvo que cargar años de silencio, discriminación y pena. No puedo creer la violencia simbólica a la que estuve expuesta, en un entorno intolerante, excluyente y amenazador que intentó de diversas maneras imponerme lo correcto, lo normal y lo "saludable".*

El objetivo de este ensayo es reflexionar desde mi experiencia habitando un cuerpo gordo, utilizando un enfoque autobiográfico y realzando las narrativas mediante mi testimonio en primera persona. Es una experiencia personal donde crecí en un contexto cargado de estereotipos y discriminaciones. Para ello, tomo como base un texto del curso de epistemología en el marco del doctorado de Trabajo Social que actualmente curso en la Universidad Alberto Hurtado, al que haré referencia más adelante.

En el año 2022, se advertía que la obesidad se estaba transformando en una verdadera pandemia que con el paso de los años ha ido en aumento. De ahí que la Universidad de Chile (2022), en una publicación denominada "Alza de obesidad en Chile: Advierte la urgencia de medidas frente a este problema de salud pública", mencionara que estudios de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2018)

señalan que cerca del 74% de los chilenos y chilenas estarían en tramos de sobrepeso y obesidad, duplicando esta cifra en los últimos 13 años.

Pero ¿Qué entendemos por obesidad y gordura? ¿Cuál es la diferencia entre uno y otro? ¿Cuál es el aporte de ambos conceptos para este ensayo? La Organización Panamericana de la Salud [OPS, s.f.] dice que ambos conceptos se vinculan entre sí: hablamos de obesidad cuando el Índice de Masa Corporal (IMC), es definido como la fórmula matemática que mide altura y peso de una persona. Si ésta está entre 25 y 30 del IMC hace referencia que la persona está en una situación de sobrepeso, y si el IMC es superior a 30, la persona está en una situación de obesidad. La gordura, por su parte, es definida como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Respecto a las causas de la obesidad, Coduras, Del Llano y Gol-Montserrat (2021) destacan principalmente dos factores complementarios (aunque no los únicos): el descenso en la actividad física, conocido como “vida sedentaria”, y el aumento en la ingesta de alimentos ricos en calorías y grasas. Estos factores se traducen en un aumento excesivo de peso, trayendo consigo una variedad de enfermedades, tales como cardiovasculares, diabetes, trastornos del aparato motor y el desarrollo de algunos cánceres, entre otros. Por otro lado, el concepto de gordura responde a un contexto sociocultural que ha ido cambiando con el tiempo. A inicios del siglo XX, la gordura hacía referencia a un factor de buena posición y riqueza; a diferencia de hoy, donde la misma gordura es considerada como un factor asociado a pobreza, flojera, despreocupación, falta de control y cuidado en el consumo de hábitos alimenticios de baja calidad nutricional y alta cantidad de calorías, que incluye sodio, colorantes, preservantes y aditivos, entre otros, todos dañinos para la salud (Ramos, 2020).

En este sentido, la gordura y obesidad es percibida como un factor relacionado con enfermedades, padecimientos, malestares o anomalías que, a simple vista, transforman los cuerpos visiblemente sobrecargados de “carne”, algo que no se puede esconder. Esto genera un rechazo social que se manifiesta a través de agresiones verbales y psicológicas, silencios incómodos y burlas severas, basadas en la intolerancia hacia los cuerpos diversos (Gallardo, 2021). Este fenómeno es conocido hoy en día como gordofobia.

Para Navajas-Pertegás (2020), la gordofobia es una evaluación negativa que hace una persona a otra por tener exceso de “carne visible” que no es posible ocultar. Oyosa (2015) complementará dicha definición, indicando que la gordofobia (en cualquiera de sus formas) atenta contra los derechos humanos al estar conformada por “un conjunto de estereotipos, prejuicios, estigmas [discriminaciones] que asocian la gordura con características de hábitos considerados socialmente negativos, que se encarnan en sujetas que son excluidas al no cumplir con la normatividad corporal que exige y privilegia la delgadez” (p. 319), promoviendo así la discriminación corporal.

*Todavía recuerdo que, en el año 2000, con mi mamá caminábamos horas buscando uniforme para el colegio sin tener éxito. En el camino, nos encontramos con una indiferencia y un desprecio que no lograba entender. Me decían: “¿Para ella...? No, no hay talla para ella”. Como una especie de romería, recorríamos las tiendas y, donde pasábamos, las miradas intimidantes o de lástima se repetían. Pero la consigna era la misma: mirada de tipo “scanner” (de arriba hacia abajo), más una frase que intentaba ser educada, pero con la misma displicencia que las anteriores. La solución vino de la mano de una costurera del barrio que terminó haciéndome la ropa hasta que terminé la enseñanza media. Recuerdo que fue un tiempo duro y muy difícil y que, gracias a otras personas y su talento textil, pude sortear con cierto grado de tranquilidad.*

En ese sentido, las expresiones gordofóbicas dirigidas a los cuerpos grandes o gordos han representado, para mí, una reacción a la baja autoestima de quienes manifiestan actitudes agresivas o pasivas hacia estos cuerpos diversos. En su mayoría, ocultadas en una perspectiva “médica” relacionada con la salud, repiten estas actitudes perpetuando conductas de desprecio social hacia cuerpos que no se ajustan a la “normalidad”. Llama la atención que, sorprendentemente, estas opiniones no se hagan hacia los cuerpos delgados, que, en algunos casos, son estos (cuerpos) quienes son habitados por un sin número de enfermedades que atentan contra la salud. Entonces, si la salud fuera un tema relevante, ¿Por qué las personas critican a la gorda y no a la flaca? La respuesta es clara: porque la gorda no puede ocultar el peso de los kilos, a diferencia de la flaca, que sí puede hacerlo. Entonces, el tema no tiene que ver necesariamente con un tema de salud, sino con la estética. De esta manera, la gorda termina siendo cuestionada, confirmando que los estereotipos “pesan” sobre ella, ocupando un espacio relevante en las sociedades modernas, que valoran de manera positiva la belleza de los cuerpos delgados y esbeltos por sobre los cuerpos gordos.

¿Qué implica para mí habitar la gordura u obesidad? ¿Cómo se perpetúa la gordofobia en las culturas actuales? ¿De qué manera el enfoque autobiográfico puede aportar conocimiento? Estas son preguntas que espero abordar reflexionando a partir del texto "Feminismos del Sur: nudos epistemológicos para articular una investigación otra", de las autoras Mariana Alvarado y María Eugenia Hermida (2022), siendo esta última, mi profesora en la asignatura de Epistemología durante mi proceso de formación doctoral en trabajo social, y que justamente mencionada al inicio de este ensayo. Dicho texto aborda diversos problemas en las investigaciones en ciencias sociales y humanas desde la perspectiva de los feminismos del sur. Este enfoque critica los sesgos en la producción de conocimiento, refiriéndose a lo que Alvarado y Hermida (2022) denominan “la

desobediencia epistémica”, en la cual los feminismos del sur buscan “desordenar y subvertir las lógicas instituidas en la investigación científica”. Proponen nuevas formas de construcción de conocimiento, utilizando, por ejemplo, el enfoque (auto)biográfico, que permite sistematizar experiencias personales y colectivas para generar nuevo conocimiento. Para este ensayo, me basaré en lo que ellas proponen como “tríada de anudamientos conceptuales”, que abordaré y desarrollaré en detalle en las siguientes páginas.

Al finalizar este trabajo, espero contribuir al debate reflexivo sobre un tema actual y contingente, gracias a la labor de personas y movimientos sociales que han situado y resignificado esta temática y su impacto en sus vidas. Más que una historia personal, busco realizar una denuncia reflexiva sobre cómo la gordofobia puede dañar y excluir irreparablemente la vida de una persona. Al mismo tiempo, esta reflexión puede transformarse en una herramienta de lucha contra el sistema patriarcal que reproduce estereotipos y que, desde hace algunas décadas, el feminismo gordo ha buscado visibilizar y con ello erradicar, enfrentando las actitudes gordofóbicas hacia personas con cuerpos diversos. Como señala María Lugones (2010), “El feminismo no solo suministra un relato de opresión en las mujeres. Va más allá de la opresión al proveer materiales que les permiten a las mujeres comprender su situación sin sucumbir a ella” (p. 106). En este contexto, hoy se disputan nuevos espacios de reconocimiento, resistencia, voz, activismo y lucha social.

### **Metodología**

Para los fines de este ensayo, seleccionaré la metodología cualitativa, definida como un enfoque de investigación que emplea las ciencias sociales para comprender fenómenos sociales y humanos complejos desde diferentes perspectivas. Su principal característica es

el desarrollo de un proceso de investigación inductivo y flexible, en el cual, la investigadora se adentra en un relato personal para generar nuevas preguntas y reconstruir la realidad a través de la interpretación (Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M., 2018). Esta metodología permite indagar, explorar y conocer diversas realidades (Sautu, 1999). En este caso, me centraré en analizar mi testimonio biográfico y cómo habito la gordofobia en primera persona, en un contexto específico.

Un enfoque particular de la metodología cualitativa es el enfoque biográfico, que permite analizar las trayectorias individuales, buscando lo particular y detallado (Pujadas, 2002). Así, el método autobiográfico se apoya en la autorreflexión sobre mi vida cotidiana (pasada), con el fin de comprender los hechos, resignificarlos y transformarlos. Es aquí donde Anctil (2019) dirá que dicho enfoque autobiográfico se caracteriza porque:” ...

“es ante todo una narración, hecha por un sujeto-actor, tanto oralmente como por escrito. La narración se relaciona con su vida o con una parte de ella y se sitúa en la temporalidad biográfica del sujeto-actor, articulada con la de las y los demás y con referencias históricas colectivas. Finalmente, esta narración da lugar a una búsqueda de sentido por parte del sujeto narrador” (Desmarais y Simon, 2007, p.356 citado por Anctil, 2019, p.3).

De esta manera, el método autobiográfico se sumerge en la búsqueda de las raíces de las personas que, a partir de sus propios relatos, consciente o inconsciente se ve permeado por un elemento histórico - cultural generando diversas manifestaciones individuales (Argüello, 2014).

Por otro lado, Jelin (2014) en su trabajo investigativo dirá que “Las múltiples temporalidades del testimonio: el pasado vivido y sus legados presentes, citara a Pollak (2006) al decir que “Todo testimonio sobre esa experiencia pone en juego no solamente la

memoria, sino también una reflexión sobre sí. Es por esto que los testimonios deber ser considerados como verdaderos instrumentos de reconstrucción de la identidad, y no solamente como relatos factuales, limitados a una función informativa” (p.55). Finalmente, en las conclusiones haré referencia a las narrativas personales que implican una multiplicidad de voces que circulan múltiples “verdades”; también silencios y cosas no dichas (Pollak, 2006. Pág.161).

Respecto al tipo de análisis de discurso, para efectos de este ensayo espero situarme desde el Análisis Crítico del Discurso, [en adelante ACD] definido como un enfoque que permite estudiar el discurso tal como se manifiesta como una forma de práctica social. Lo interesante de esta forma de análisis, es que pone su foco en el estudio la desigualdad y el abuso de poder que son producidos, reproducidos y resistidos en el habla en un contexto social específico (Van Dijk, 2003a). Esto dialoga con mi experiencia autobiográfica antes mencionada. Otro aspecto interesante de este tipo de análisis es que me permite discutir e investigar el lugar del lenguaje en la vida social, destacando su carácter de acción y práctica social, así como sus efectos productivos y constitutivos a nivel de los saberes, las interacciones, las subjetividades que definen la especificidad de un particular ordenamiento sociohistórico. (Jaworski & Coupland, 199; Iñiguez, 2003; Martin, 2001).

Una de las propuestas de los feminismos del sur es hacer un llamado a aquellos sectores socialmente considerados "minorizados o excluidos" para repensar los contextos de investigación de experiencias de y entre mujeres, y visibilizar las voces de aquellas que, en algún momento, prefirieron callar por vergüenza a ser doblemente discriminadas. En ese sentido, Contreras y Cuello (2016) señalan que aquellas “corporalidades diversas y disidentes” buscan reapropiarse desde una perspectiva somático-política de los cuerpos, habitando un cuerpo que ha sido cercenado desde afuera” (p. 32).

Tomando como referencia el texto antes descrito, las autoras afirman que generar conocimiento situado desde el feminismo permite visibilizar intereses, deseos, malestares y afectaciones que nos atraviesan, permitiendo deconstruir los totalitarismos, binarismos y normalizaciones, entre otros. Las autoras proponen una metodología basada en el relato, construida a partir de experiencias personales, colectivas e institucionales (Ripamonti, 2017), permitiéndonos que mi juicio un sentir situado que recupera la voz perdida (olvidada) y va ocupando nuevos espacios, aun dentro de un sistema capitalista, colonial y patriarcal que nos sigue violentando, reproduciendo y perpetuando en distintas formas de ser. Para fines de este trabajo, se abordarán tres categorías, denominadas anudaciones (nudos):

1° Nudo: Muda/Camuflar/Travestir Este nudo aborda cómo habitar la gordura lleva a una serie de conductas, conscientes o inconscientes, que pueden protegernos de la presión social. Mudar implica callar nuestros sentimientos para evitar la victimización. Camuflar se refiere a intentar pasar desapercibida en una sociedad donde nuestro cuerpo llama la atención. Travestir consiste en cambiar nuestra forma de ser o presentarnos de manera que no coincide con las expectativas tradicionales.

2° Nudo: Escuchar/Hacer Audible Este nudo se centra en cómo las personas gordas intentan expresar sus voces en una sociedad que las empuja a perder peso mediante diversas estrategias, desde opciones farmacológicas y suplementarias hasta cirugías bariátricas. Se destaca la importancia de escuchar y compartir lo que ha funcionado y lo que no.

3° Nudo: Articular/Corporizar/Territorializar Este nudo se refiere a cómo el feminismo gordo se ha establecido en la sociedad a través de esfuerzos colectivos y luchas continuas para lograr el respeto y el cuidado de los cuerpos diversos.

Estas categorías buscan comprender las complejidades y desafíos que enfrentan las personas gordas en su día a día, y cómo el feminismo gordo puede ofrecer una nueva forma de entender y combatir la discriminación y los estereotipos corporales.

### **Resultados:**

Habitar situado: Ser gorda, ayer, hoy y siempre.

#### **1º Nudo: Muda/Camuflar/Travestir**

Habitar la gordura trae desde el inicio una serie de conductas que intencionadas o no, consientes o no, en ocasiones nos mantiene protegidas de lo externo, de aquello que en ocasiones nos daña, nos excluye y nos hace sentir avergonzadas de quienes somos, no porque lo queramos, sino por la presión de la sociedad que vivimos.

**Mudar:** Callar nuestro sentir para no caer en la victimización.

*Todavía recuerdo los silencios, las indiferencias y la exclusión del entorno al entrar a una tienda de ropa; o cuando llegaba a la fiesta de una amiga cuando era pequeña, recuerdo los jóvenes de ese tiempo, quienes no decían nada, solo miraban, pero sus miradas me impedían bailar con ellos. Ahí llegaba el papá buena onda que quizás observando lo que pasaba me sacaba a bailar bajo la mirada de todos, callar en ese tiempo no fue fácil, porque cargar con tanto silencio debía tener una forma de escape, comer.*

*Es extraño, como los sentimientos de pena de personas externas hacia una gorda como yo, es otro gran dolor que toda persona, literalmente, debe “cargar”. Muchas personas me decían “pobrecita” y yo en silencio no entendía por qué era pobrecita ¿Qué implicaba ser “la pobre gorda”? Estas acciones solo me hacían sentir más culpable por algo que era más fuerte que yo, y que no pasaban solamente con cerrar la boca, sino por cargar con*

*temas (de otras personas) que no me correspondía asumir. Todavía recuerdo cuando por las noches en mi cama, le reclamaba a Dios y le preguntaba ¿por qué me castigas de esa manera?!, por qué permitía todo esto.*

**Camuflar.** Es cuando buscamos de manera constante pasar desapercibida frente a la sociedad donde el cuerpo llama la atención, y con ello llama a no pasar desapercibida.

*No hay gorda en esta vida que no diga que tuvo que usar (en algún momento) ropa ancha para “esconder esos rollitos de más” pero ¿Cómo esconder algo que evidentemente ésta y no se puede disimular? Pero cuando la ropa quedaba chica o apretada, había que ampliar la talla, para eso comprar ropa ancha y ojalá oscura era la opción correcta para no llamar tanto la atención, nada más lejano a la realidad. La ropa ancha me hacía ver más gorda, y, por tanto, más llamaba la atención. ¿Y la ropa oscura? Claro, tenía que ser así, ya que las fashionistas de ese tiempo, sugerían colores oscuros para verse más estilizada. En mi caso, las tiendas favoritas eran las ferias libres donde llegaba ropa americana talla XXXL y las prendas tenían mejor estructura, versus las tiendas locales de ese tiempo diseñaban prendas sin forma, con exceso de tela y que respondía a un grupo etarios distintos al mío, “ropa de señora le decía”. Por tanto, la ropa juvenil (en ese tiempo) no era una opción ya que simplemente no existíamos para el mercado, pero que en ese tiempo teníamos que “agradecer” lo poco que había, ya que era la única opción para acceder a ropa de mi talla.*

**Travestir:** cambio en la forma de ser, o presentarse de una manera que no corresponde con las expectativas tradicionales.

*En mi adolescencia, no era posible que la gorda se conformara solo con destacar por el hecho de ser gorda; necesitaba (de manera inconsciente) buscar otras cualidades que me hicieran merecedora del reconocimiento, atención y cariño social. En mi caso,*

*busque destacarme siendo “la mejor compañera” y “la gordita buena onda” eso nunca falló.*

*Por eso todos me decían “Rosita, eres tan linda”, “tan simpática”, “tan buena persona”, entre otros calificativos. Al inicio me gustaba que todos me quisieran tanto, pero ya en la universidad, recuerdo que entré en una especie de crisis con el “Rosita”. Me cargaba que me dijeran así, porque mi nombre es Rosa, un nombre grande, con personalidad, que se impone solo con la presencia y tiene cierto liderazgo, a diferencia del “Rosita”, que era más chiquitita, más débil, más linda, más gordita. Hoy, más reconciliada con mi historia y, por supuesto, con mi nombre, me da lo mismo cómo me llamen, siempre que sea con respeto.*

*Quizá en este ajuste intenté diferentes maneras de sentirme parte de algo, de adaptarme a los diferentes contextos que fui habitando para así “intentar” encajar y resistir a un entorno pasivo/agresivo que probablemente pensó mucho, pero no dijo nada.*

## **2º Nudo: Escuchar/Hacer Audible**

Este segundo nudo, hace referencia a cómo el habitar gordo intenta sacar la voz, sin embargo, la sociedad empuja a las mujeres a buscar diversas estrategias que la obligan a bajar de peso. De ahí que las opciones farmacológicas, suplementarias y alternativas fueron desde las más naturales hasta las más arriesgadas y determinantes, como es una cirugía bariátrica. Desde ahí comienzo a escuchar dentro de mis amigas “no gordas” todo aquello que les había o estaba funcionando, y lo qué no. Por donde ir, hacia donde ir... Porque claro está, el habla de la otra nos hace gritar.

*La presión social no da tregua, algunas opiniones (no todas) envueltas en lástima y otras en preocupación real, me empujaron a transitar por varias nutricionistas, psicólogos, recetas magistrales, medicina natural, y cuanta cosa se imaginan. Desde las dietas cetogénicas, pasando por las dietas en base a jugos naturales, dieta de genotipo, el método Grez y un sinfín de otras que siendo honesta no terminaría nunca de mencionar... Y era*

*extraño, porque entre las gordas no se hablaba de las dietas que cada una seguía, es más se asumía que ninguna estaba a dieta ¿Por qué estarlo? En general las dietas provenían justamente de la gente delgada o rellenita que buscaba alternativas para bajar entre cinco o siete kilos que tenía de más. En mi caso debía bajar entre 30 y 40 kilos para verme rellenita, por tanto, las dietas era algo impensado (o algo distante de pensar) dado la envergadura del exceso de kilos que tenía mi cuerpo. Sentía que estaba condenada y atrapada de vivir en ese cuerpo, que por un lado era mío, pero que en el fondo parecía ser todos, ya que todos opinaban.*

*La amplia oferta alimentaria y farmacéutica ofrecía alimentos y fármacos “mágicos” que permitían controlar el apetito, pero esto era solo una ilusión, ya que una dejaba de tomarlas y al mes siguiente habías subido el doble de lo que habías bajado. El cansancio y la frustración aumentaba, y ni les cuento la baja la autoestima que tenía. Si hasta estuve ad portas de participar en un grupo de comedores compulsivos, y soy honesta el nombre del grupo fue lo más agresivo que escuché “comedores compulsivos”, la frase me golpeaba duro ya que el nombre me hacía pensar en un grupo de personas gordas en el descontrol total.*

*En 2012, llevaba un par de años trabajando, compatibilizando el ejercicio profesional con la docencia en distintos lugares. Después de buscar diversas alternativas para bajar de peso, un día hablé con una muy buena amiga. Recuerdo que la llamé preocupada; ella me escuchó con atención, me comentó su experiencia y me explicó los pros y contras de su decisión. Junté un poco de dinero que inicialmente era para la compra de mi casa propia y decidí someterme a una cirugía para bajar de peso. La cirugía me permitió perder 50 kilos en un año. Me convertí en otra persona, tan distinta a la Rosa de antes que apenas podía reconocermela. Fue ahí donde entendí que el cambio sería mayor y que necesitaba urgente*

*apoyo psicológico que me permitiera transitar de buena forma por esta nueva versión que tenía frente a mí. Dos años y medio de terapia me permitieron conocer el origen de mi subida de peso; fue un tiempo para buscarme, encontrarme y comenzar a entender que no era otra Rosa, sino la misma, pero en un envase nuevo, con una esencia intacta pero que se vinculaba con su cuerpo de otra manera.*

*Sin embargo, hoy entiendo que esos comentarios “bien intencionados” eran una forma encubierta de ejercer la gordofobia y que estas se presentan de diversas maneras: conversaciones, discursos, juicios, conductas y también decisiones que una persona toma a la hora de OPINAR de cuerpos ajenos, donde sorprendentemente son más las mujeres que opinan de los cuerpos de otras mujeres, a diferencia de los hombres que pareciera ser, no les interesa (bueno esto lo digo a primera vista).*

### **3º Nudo: Articular/Corporizar/Territorializar**

Este tercer y último nudo, hace referencia a cómo el feminismo gordo ha logrado instalarse en la sociedad, este esfuerzo colectivo y luchas permanentes para lograr el respeto y cuidado a los cuerpos diversos, se ha encaminado hacia una cierta “desobediencia epistémica” que permitirá enunciar el discurso y derrumbar el armazón de comprensión del mundo tal cual ha sido construido e impuesto por la modernidad occidental norturocentrada (De Lauretis, 2000).

*Debo ser honesta sobre lo que implica habitar un cuerpo gordo no ha sido fácil. Aceptar mi propia identidad ha significado enfrentar el rechazo constante de una sociedad intolerante a lo diferente. Sin embargo, hoy reconozco una mayor conciencia sobre la diversidad de cuerpos, gracias a las activistas y al feminismo gordo, que han luchado para dismantelar los estereotipos a los que hemos estado expuestas durante tanto tiempo.*

*Andrea Ocampo (2020), una activista, influencer y feminista chilena que defiende los cuerpos gordos, ha alzado su voz contra la violencia dirigida hacia nuestros cuerpos. Ella señala que "este movimiento tiene varias vertientes: una es la positividad corporal, que tiene que ver con llevar al lugar positivo el estereotipo del cuerpo diferente. Es decir, los gordos también tenemos una vida posible, vivible y no tenemos que ser segregados; y, por otro lado, la perspectiva crítica o radical que aborda cuestiones más profundas" (Entrevista realizada por Lissette Ávila del diario La Tercera, 2020, párr. 8).*

*El movimiento gordo ha permitido que cada una de nosotras pueda manifestar que el mundo está hecho a imagen y semejanza de cuerpos diversos. No existe un solo tipo de cuerpo, ni el único, ni el mejor, ni el "normal"; por el contrario, hay tantos cuerpos diversos como personas diversas.*

*Por eso, el acto de habitar un cuerpo gordo puede entenderse como dar cuerpo y visibilidad a la experiencia de vivir en un cuerpo gordo. Esto no solo implica reconocer las implicancias de tener kilos de más, sino también entender cómo la sociedad juega un papel crucial en la formación de ciudadanos integrales y respetuosos del cuerpo del otro/a. En este sentido, se reconoce el rol político que cada persona tiene en sus espacios de referencia. Hoy estamos invitadas a abrazar y acoger todos los cuerpos: cuerpos hermosos, únicos e irrepetibles.*

### **Conclusiones**

Transitar por la experiencia de habitar en cuerpo gordo no ha sido sencillo. Sin embargo, he logrado comprender varias conductas patriarcales que siguen instaladas en nuestra sociedad y por tanto en mí misma. Y lo anterior no lo digo para justificarme, sino para entender, comprender y, desde ahí, transformar. En ese sentido, el feminismo nos ofrece "teorías críticas que apuestan a una desnaturalización de los fenómenos y, con ello,

la necesidad de concientizarnos para la activación de los poderes en los sectores tradicionalmente oprimidos por la lógica patriarcal y la colectivización de la experiencia de resistencia” (Muñoz, 2019, p.19), de esta manera cobra sentido este trabajo y esta experiencia que me ha dado el doctorado y que me ha permitido volver a pasar por temas relevantes para mi vida como persona, mujer, profesional, trabajadora social e investigadora en formación.

En este sentido, he comprendido que el feminismo descolonial pone el foco en la intersubjetividad y critica la opresión hacia los cuerpos gordos. Nos invita a resignificar esta experiencia y nuestras propias prácticas, llevándonos a transitar hacia un activismo consciente y atento hacia aquellas de nosotras que habitamos el cuerpo gordo y que todavía permanecen silenciadas, rechazadas y humilladas. Cuello (2018) señala que “la violencia económica patriarcal utiliza la crueldad para educar en la desigualdad, la vergüenza y el fetiche de la delgadez como un sueño de normalidad” (p.4). Por eso, al comprender cómo se oprime al más débil, no es posible permanecer indiferentes frente a estas y otras desigualdades que viven hoy otras mujeres en cuerpos gordos, cuerpos diferentes.

Es importante destacar que el feminismo gordo ha visibilizado numerosas historias, y por eso hoy podemos observar un mayor acceso a las tallas denominadas “plus” que van más allá de la talla L. Sin embargo, no nos engañemos: las empresas del retail no han sintonizado de un día para otro con las demandas del movimiento gordo, sino que han comprendido que este es un nicho no cubierto por otras empresas y, por tanto, es un potencial mercado, donde las mujeres gordas de hoy están dispuestas a pagar lo que sea necesario para encontrar una prenda que realce lo mejor de sí mismas.

Finalmente debo reconocer una contradicción que probablemente experimentamos algunas que hemos transitado por la gordofobia. En mi caso, habiendo tenido un cuerpo de

más de 120 kilos, bajé a 65 kilos para luego estabilizarme en los 85. Esta contradicción se ha vuelto inconsciente, ya que en ocasiones pasamos de víctima a victimaria al reproducir la violencia simbólica que menciona Bourdieu (2000), quien hace referencia a la noción de “violencia simbólica” ejercida por una persona hacia otra mediante un proceso complejo de dominación que se materializa en espacios de fuerza, imposición, disciplina y control social sobre la autopercepción. En este sentido, al ser nosotras mismas quienes hablamos mal de otros cuerpos o los criticamos por su falta de cuidado, se cumple lo que dice Espinosa-Miñoso et al. (2017): “Habitar el feminismo hoy, es para mí, habitar la contradicción” (p.34). Esta contradicción es compleja de precisar para fines de este trabajo, pero podría ser interesante hacerlo en futuras reflexiones, ya que permitirá indagar por nuevos nudos conceptuales que propone el mismo texto y que podemos tomar como base para futuros escritos.

Mientras tanto, seguiré habitando la gordura, aunque claro mucho más consiente de este proceso que vivo y he ido viviendo, y que independientemente de tener más o menos kilos, sé que seguiré hablando, caminando, pensando y sintiendo como gorda.

### Referencias bibliográficas

- Anctil, P. (2019). Transitando lo cotidiano: método autobiográfico en estudios de género en Bucaramanga, Colombia. *Sinéctica*, (52), Artículo 00006. [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2019\)0052-006](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2019)0052-006)
- Alvarado, M., y Hermida, M. (2022). Feminismos del sur: Nudo epistemológicos para articular una investigación otra. *Revista Pacha*.
- Argüello, A. (2014). Educación, biografía y derechos humanos: un estudio de Rodolfo Stavenhagen itinerante de alteridades. *Ediciones Universidad Santo Tomás*.
- Ávila, L (22 Jul 2020). Gordofobia: Cuando el cuerpo es violentado. *La Tercera Columna de opinión* [on line, párr. 1] <https://www.latercera.com/paula/gordofobia-cuando-el-cuerpo-es-violentado/>
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Editorial Anagrama.

- Coduras, A., Del Llani, J., y Gol-Montserrat, J. (2021) La Obesidad en España y sus consecuencias. *Fundación Gastar Casal*. <https://fundaciongasparcasal.org/wp-content/uploads/2021/01/Libro-obesidad-y-consecuencias.pdf>
- Contreras, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones: resistencias desde las geografías desmenuzadas de la carne*. Editorial Madreselva.
- Cuello, N. (2018, abril 20). El amor no es suficiente. *Cosecha Roja*. <http://cosecharoja.org/el-amor-no-es-suficiente>
- De Lauretis, T. (2000). Diferencias: etapas de un camino a través del feminismo. Horas y Horas. *Cuadernos inacabados* 35.
- Desmarais, D. & Simon, L. (2007). La démarche autobiographique et son objet: enjeux de production de connaissance et formation. *Recherches qualitatives*, hors-série, núm. 3, pp. 350-370.
- Espinosa-Miñoso, Y., Anctil, P., Miranda, Y.I. y Orcasita, K. (2017). Habitar el feminismo hoy, para mí, es habitar la contradicción. *Revista Descontamina*, vol. 4, núm. 1, pp. 6-9.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V. ISBN: 978-1-4562-2396-0.
- Iñiguez, L. (Ed.). (2003). *Análisis del Discurso. Manual para las Ciencias Sociales*. Barcelona: UOC.
- Gallardo, A. (2021). Gordofobia: Una deuda en el campo de la psicología. *Perspectivas: revista de trabajo social*, ISSN 0719-661X, ISSN-e 0717-1714, N.º. 37, 2021 (Ejemplar dedicado a: *Revista Perspectivas: Notas sobre intervención y acción social*), págs. 151-168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8229543>
- Jaworski, A., & Coupland, N. (Eds.). (1999). *The Discourse Reader*. London: Routledge.
- Jelin, E. (2014). Las múltiples temporalidades del testimonio: El pasado vivido y sus legados presentes. *Revista interdisciplinaria de Estudios sobre Memoria*, ISSN 2362-2075, N.º1 marzo 2014, pp.140-163.
- Lugones, M. (2010). Hacia un feminismo decolonial. *Hypatia*, N.º 4.
- Martín, L. (2001). New developments in discourse analysis: Discourse as social practice. *Folia Linguistica*, 35(1-2), 42-78.
- Muñoz, G. (2018). Epistemologías críticas e intervención social. En: M. Flotts y B. Castro (Eds.) *Imaginario de transformación: el trabajo social revisitado* (pp. 137 – 160).RIL.
- Navajas-Pertegás, N. (2020). *Vivir siendo gordas: una exploración feminista sobre experiencias incorporadas de la gordura*. [Tesis doctoral Programa de Doctorat en Estudis de Gènere i Polítiques d'Igualtat. Institut Universitari d'Estudis de les Dones, Universitat de València]<https://webges.uv.es/public/uvEntreuWeb/tesis/tesis-2425734-748RGRNGAIKH2TTA.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Prevención de la obesidad*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Oyosa, A. (2015). *De gordura, gordas y gordofobia: discriminación, opresión y resistencia*. En Miradas convergentes frente a cuerpos disidentes [aplicación móvil] ebook.
- Pollak, M. (2006). *Memoria, olvido, silencio. La producción social de identidades frente a situaciones límite*. Ediciones Al Margen.

- Pujadas, J. (2002). El método biográfico: El uso de las historias de vida en las ciencias sociales. Cuadernos Metodológicos. Centro de investigaciones sociológicas <https://libreria.cis.es/static/pdf/005.pdf>
- Ramos, S. (2020, 20 de agosto). Gordofobia: otro espacio de opresión y violencia. Universidad Central de Chile. Columna de opinión. <https://www.ucentral.cl/noticias/fac-cs-de-la-salud/centros/gordofobia-otro-espacio-de-opresion-y-violencia>
- Ripamonti, P. (2017). Investigar a través de narrativas: notas epistémico-metodológicas. En M. Alvarado, y A. De Oto. *Metodologías en contexto: intervenciones en perspectiva feminista, poscolonial, latinoamericana* (pp. 83- 104). CLACSO.
- Universidad de Chile. (2022, 19 de octubre). Especialistas abordan preocupantes cifras de obesidad en Chile. <https://uchile.cl/noticias/193095/especialistas-abordan-preocupantes-cifras-de-obesidad-en-chile>
- Sautu, R. (1999) *El Método Biográfico; La reconstrucción de la sociedad a partir del testimonio de los actores*. Editorial Belgramo.
- Van Dijk, T. (2003a). Prólogo. En Iñiguez, L. (Ed.), *Análisis del Discurso. Manual para las Ciencias Sociales* (pp. 11-16). Barcelona: UOC.