



Emma, una historia sobre diversidad corporal

Paula Alejandra Sánchez Murcia

Karol Dayann García Peña

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Comunicación Social – Periodismo

Mayo de 2024

Emma, una historia sobre diversidad corporal

Paula Alejandra Sánchez Murcia

Karol Dayann García Peña

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Comunicador Social -
Periodista

Tutor (a)

Ángela Téllez Hernández

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Comunicación Social - Periodismo

Mayo de 2024

Índice

1. Contexto de emergencia de la idea
 - 1.1 Diversidad corporal en Paula
 - 1.2 Diversidad corporal en Karol
 - 1.3 Diversidad corporal en la historia
2. Antecedentes y referentes de creación
 - 2.1 Antecedentes sobre diversidad corporal
 - 2.2 Categorías conceptuales
 - 2.2.1 Gordofobia
 - 2.2.2 Dismorfia corporal
3. Referentes de creación
 - 3.1. Talla Única/Fat Pandora
 - 3.2. La mona soy yo
 - 3.3. Lina Tejeiro
 - 3.4. Sin tetas no hay paraíso
4. Idea de creación e impacto
5. Propósito de ejercicio creativo – objetivo
6. Ruta experiencial
 - 6.1. Preproducción
 - 6.1.1. Sinopsis
 - 6.1.2. Personaje principal
 - 6.1.3. Personaje secundario
 - 6.1.4. Personaje antagonista
 - 6.1.5. Escaleta diversidad corporal

6.1.6. Guion

6.2. Producción

6.2.1. Casting

6.2.2. Plan de rodaje

6.2.3. Rodaje

6.3. Posproducción

7. Agradecimientos

8. Referencias bibliográficas

Diversidad corporal

Tipo de producto: Producto audiovisual (cortometraje)

Resumen

Este trabajo pretende sensibilizar sobre el tema de la diversidad corporal y la percepción que se tiene de este concepto en el cuerpo. El “ideal corporal” está incorporado desde el nacimiento, y desde las diversas instituciones estéticas, políticas y de salud, se refuerza el “imaginario” de un cuerpo ideal aparentemente saludable y estético. Se investigó sobre conceptos como la gordofobia y la dismorfia corporal para comprender cómo los aspectos cotidianos, culturales, políticos y sociales afectan a las personas que desean pertenecer a un ideal hegemónico impulsado por una sociedad que concibe de manera negativa la aceptación de diversos cuerpos. También se ha trabajado en la auto exploración del tema en el cuerpo de las autoras. El resultado de la investigación se presentará en forma de un cortometraje que evidenciará la vida de una persona que sufre dismorfia corporal y realiza todas las acciones posibles para tener el “cuerpo ideal”, sin embargo, aunque logre su meta, esta persona debe enfrentar la gordofobia siempre que se mire al espejo.

Palabras clave: cortometraje, obesidad, estética, contracultura, percepción.

1. CONTEXTO DE EMERGENCIA DE LA IDEA

Diversidad corporal en Paula

Esta historia empezó el día que supe que sufro de ovario poliquístico, un problema hormonal que empieza a manifestarse cuando la mujer se desarrolla. Los síntomas pueden variar según las personas, pero algunos de los síntomas que se manifestaron en mi cuerpo fueron la ausencia de la menstruación, sudoración excesiva, crecimiento del vello en zonas como la cara, brazos y piernas, este problema hormonal fue el detonante de mi proceso de autoaceptación.

La idea de realizar un producto en el que se visibilice cómo se sienten las mujeres con su cuerpo, nace a través de mí, Paula Sánchez, como mujer dentro de una sociedad que constantemente te recela por cómo eres, por cómo luces, por cómo vistes.

El ideal de querer un cuerpo perfecto empezó cuando apenas era una adolescente, cuando a través del manejo de redes sociales empecé a ver a las jóvenes influencers que tenían un cuerpo delgado, con ciertas medidas que no se parecían en nada a mí. En televisión veía novelas que mostraban a la protagonista como la mujer más bella, delgada, con una cara sin imperfecciones, aspectos que para una joven que apenas está empezando a encontrar su identidad, pueden resultar problemáticos, debido a que este reflejo de las mujeres funciona como un ideal.

Cuando tenía 14 años me interesé en especial por el estilo que tenían las chicas de las series juveniles, sin embargo, tuve un shock deprimente al ver que la ropa que compraba para intentar ser como ellas, no me quedaba igual. El tener piernas delgadas empezó a tomar protagonismo dentro de lo que nos mostraban a nosotras las jóvenes, por lo que las chicas del colegio donde estudié se obsesionaban con tener piernas delgadas, razón por la que no realizaban mucho ejercicio y preferían quedarse sentadas viendo cómo los chicos si hacían

educación física. A diferencia de las niñas de mi curso, yo sí realizaba educación física con los chicos, por lo que mis piernas eran gruesas, pero con músculo, por esa razón mis compañeras de estudio me tomaban como una marimacha pequeña, porque a diferencia de las demás chicas yo parecía una niña mucho más pequeña de mi edad, además de sumar que tenía rasgos que podrían inferirse como masculinos. Cabe destacar que para esa edad en mí se empezó a manifestar el ovario poliquístico, me salió bigote y mis cejas se veían con bastantes bellos, sudaba bastante, y por ello los chicos nunca me tomaron en serio, porque no me veía como las demás niñas de mi curso. Realizar actividad física y deporte resultó ser un momento liberador en donde podía olvidarme de estos cuestionamientos que realizaban mis compañeros y que al llegar a casa me generaba mucho dolor.

Cuando cumplí la mayoría de edad y me consideré totalmente una mujer, resultó complicado, porque me enfrenté directamente a la sociedad y su prejuicio con los cuerpos diferentes. Me volví una persona muy insegura de su cuerpo, además de no conocerlo, porque en las tiendas veía una blusa que me parecía muy hermosa, pero al verla en el maniquí me hacía pensar que yo tenía ese mismo cuerpo, la compraba y al llegar a casa, no se veía como esperaba.

Los movimientos sociales a favor de los cuerpos diferentes empiezan a surgir y tomar fuerza, y verlos generó en mí la libertad de poder vestir cómo quisiera sin importar como me vieran las demás personas, a valorar más mi cuerpo y a querer vestir y hacer lo que me gusta. No soy la única mujer que ha vivido con estos cuestionamientos, y aunque somos muchas mujeres las que nos criticamos y no estamos conformes con nuestro cuerpo, la imagen que seguimos viendo en las diferentes industrias no ha cambiado. Esto es desalentador porque cada día, a través de los medios de comunicación, las tiendas de ropa y otros ámbitos sociales, ofrecen una imagen contradictoria para muchas mujeres, imponen reglas sobre cómo debe ser tu cuerpo para vestirse o poder ser alguien en esta sociedad.

Actualmente sigo siendo una persona insegura, me sigo viendo al espejo, pero ya no me miró con ojos de odio y desprecio, sino aceptando cómo soy e impulsando mi imagen y estilo junto con mi personalidad. Creo que es necesario cambiar esa perspectiva negativa de los cuerpos en la que muchas mujeres estamos atrapadas, por la autoaceptación de que todos los cuerpos son diferentes, que estamos rodeados de diversidad, que los ideales de la sociedad sobre los cuerpos no definen si eres una persona bella o no.

Diversidad corporal en Karol

En la pandemia mi cuerpo empezó a tener diversos cambios, tal vez por el encierro, tal vez porque con mi mamá decidimos consumir por tres meses seguidos unas pastillas estadounidenses que fortalecen las uñas y el cabello, sus componentes estaban haciendo efecto, pero también estaban cambiando mi cuerpo. En ese momento también llevaba un año planificando con un implante subdérmico, el método que dura 5 años y tiene una gran cantidad de hormonas y efectos secundarios, como el aumento de peso. Aunque era consciente de sus posibles efectos relacionados con el peso, pensaba que no sería mi caso porque nunca en mi vida había tenido problemas con el peso o con mi cuerpo.

Desde pequeña me había sentido muy cómoda, no era ni gorda ni flaca, siempre estaba en la mitad, no encajaba al 100% con el ideal, pero me sentía linda y confiada. También he sido muy vanidosa, desde que tengo memoria me gusta arreglarme, estar peinada y tener las uñas arregladas, los niños de mi colegio siempre me elogiaban y me decían que era una de las niñas más lindas. Esos comentarios me hacían sentir bien, y saberme guapa me hacía sentir empoderada y segura de mí misma. De repente, cuando en la pandemia mi cuerpo empezó a cambiar y empecé a engordar, mi seguridad se vio afectada y empecé a ocultar mis sentimientos, intentaba no ponerle atención a los comentarios de mi familia, que me hacían ver que cada vez estaba más "rellenita" o subida de peso.

Cuando quise buscar algún tipo de solución rápida para bajar de peso, me di cuenta de que mi cuerpo había cambiado completamente, tenía más pancita, mis piernas habían crecido mucho y mis brazos también. Al mismo tiempo empecé a llenarme de estrías en mi abdomen bajo y brazos, no me reconocía, no era la misma, y aunque para los demás no me veía afectada, siempre que me iba a dormir miraba las fotos que tenía de mi cuerpo antes y deseaba volver allí.

En Instagram encontré influencers que realizaban ayunos intermitentes, y decidí indagar. Me encontré con que hay diversos tipos de ayunos, uno de los más fuertes, que no recomiendan que haga todo el mundo, es comer solo 4 horas al día y ayunar las otras 20. Se trata de comer cosas saludables en esas 4 horas, sin embargo, esa instrucción no la seguí completamente. Decidí realizar este ayuno por dos meses, primero comía fruta, el almuerzo y luego café con algunas galletas, luego empecé a comer un poco más en esas 4 horas. Finalmente terminé comiendo más comida rápida y azúcares porque me daba mucha ansiedad y necesitaba tener más energía. Pensaba que seguía el método correcto, pues, aunque no estuviera comiendo comida saludable, no pasaría nada si me comía una hamburguesa, ya que compensaba las calorías que había ingerido durante 20 horas.

Luego, empecé a hacer ejercicio en casa, me levantaba a las 6 de la mañana, terminaba de hacer ejercicio a las 8:30, a esa hora me daba mucha hambre, pero por el ayuno no podía comer hasta las 12 del mediodía. El agua se volvió mi mejor aliada, tomaba al menos 2 litros de agua al día, y esto me hacía sentir muy saludable, creía que estaba siguiendo un ideal: hacía ejercicio, tomaba mucha agua y comía poco. Sin embargo, no baje nada de peso.

Deje de realizar el ayuno porque fui a visitar a mis abuelos que viven fuera de la ciudad y sabía que me iban a regañar, así que volví a comer como normalmente mientras

estuve con ellos, deje de comer tanta comida rápida y seguí con el ejercicio y el agua, pero seguía igual, me había estancado en el peso y nada me hacía subir o bajar.

Llevo tres años en esta lucha constante con mi cuerpo, todavía no he podido bajar esos 10 kilos extra que gané desde la pandemia, pero ahora sé, gracias a toda la información que he consultado, que mis acciones no fueron las mejores. No juzgo a la mujer que comete todos esos actos, antes pensaba que el único camino para sentirse linda, empoderada y segura era la belleza, pero no cualquier tipo de belleza, sino la que impone la sociedad. Ahora creo que esto nos pasa por la poca aceptación de la diversidad corporal y el ideal hegemónico que existe sobre los cuerpos femeninos.

No he dejado de pensar en por qué a mí, por qué me tuve que tomar esas pastillas o por qué no me percaté. Aún no tengo esas respuestas y no sé si algún día las tendré, lo único que sé, es que esa decisión me llevó a cuestionar y replantear mi pensamiento y forma de ver la vida.

Diversidad corporal en la historia

La diversidad corporal es un concepto de larga historia y se manifiesta en la diferenciación de cuerpos por su tamaño, raza, orientación sexual, e identidad sexual.

Según (Galería Bucci, 2020) en la antigua Grecia se consideraba que el cuerpo era la entrada del alma, había una estrecha relación entre la belleza y el bienestar. En otras palabras, los cuerpos bien alimentados, ejercitados y naturales eran bellos, buenos y estaban destinados al éxito. Por otro lado, aquellos cuerpos que no cumplían con estas expectativas eran rechazados, ignorados y estaban condenados al rechazo.

Para Contreras & Moreno (2021) el cuerpo se entiende como una construcción social. Quiere decir que la jerarquización de los lugares en los que se desarrolla el ser humano como su familia, círculo social y el contexto histórico son factores que conforman la perspectiva del

cuerpo bello y sano. Esto afecta la forma en que las personas ven el cuerpo de los demás y el de sí mismo, siendo parte del modelo que impone la sociedad.

Los autores comprenden que cada individuo es singular y único, no obstante, la sociedad actual jerarquiza los estándares corporales y mantiene un imaginario de lo saludable, normal, correcto. En pocas palabras, establece lo que considera bello.

La representación del cuerpo tenía un enfoque completamente diferente en el pasado. La figura más antigua del cuerpo humano ha sido la de Venus de Hohle Fels, que tiene entre unos 35.000 y 40.000 años de antigüedad. Esta silueta representa el cuerpo de una mujer cuyas proporciones estaban sobre el límite de la obesidad, con brazos gruesos, senos grandes y caderas anchas.

En las esculturas romanas se mantiene la esencia de la figura de Venus de Hohle Fels con una fascinación por la grasa femenina en la que se destacan caderas amplias, senos grandes y atributos adiposos, asimismo en las diversas técnicas de pintura en lienzo en los siglos XVII y XVIII. Pieter Paul Rubens, inmortalizó una cantidad de reuniones múltiples de mujeres gordas y bellas en obras como *Diana y Calisto* (1635) y *Tres Gracias* (1639), en las dos esculturas se observa que están cubiertas parcialmente por un velo transparente en sus caderas anchas y vientres suaves.

(Garner & Garfinkel, 1980) realizaron un estudio empírico sobre los cambios en la representación del cuerpo femenino en Estados Unidos, con el modelo corporal de Playboy y los concursos de belleza, en el que se demuestra la existencia de una tendencia cultural ligada a la delgadez extrema femenina, mientras que el resto de las mujeres se exponen a modelos inalcanzables, con una delgadez imposible.

En la actualidad, la belleza femenina se puede considerar sinónimo de delgadez, puesto que las industrias de belleza, salud y políticas han cambiado la perspectiva de la corporalidad, imponiendo cánones de belleza socialmente contruidos que pueden alterar la

perspectiva de la diversidad de cuerpos en contra de expectativas de bellezas represivas. Demostrando que la delgadez tenía una perspectiva diferente anteriormente en la cultura occidental actual.

2. ANTECEDENTES Y REFERENTES DE CREACIÓN

Antecedentes sobre diversidad corporal

Históricamente, la diversidad corporal ha existido dentro de la sociedad. Según Jiménez (2008), durante el renacimiento se contemplaba el cuerpo como símbolo de un estatus económico y social que cosifica el valor de los individuos, según su contextura corporal.

Para Toro (1998) las prácticas cristianas asimilaban el cuerpo extremadamente delgado a una denominación de santo, lo que incentivaba al ayuno para purificar el alma y de esta manera ser elemental en la aceptación de la sociedad.

“La sociedad incentiva el ideal hegemónico del cuerpo, y concibe negativamente la aceptación de la diversidad corporal, llevando a quienes no entran en un ideal de cuerpo imaginario a poseer pensamientos y tomar acciones perjudiciales para su salud mental y física” (Toro, 1998).

En cuanto a Vera (2014) la humanidad es sinónimo de enfermedad estar extremadamente delgada o con exceso de kilos, es posible observar el prejuicio de la sociedad hacia la contextura corporal, siendo objeto de burlas, exclusión y vulneración de derechos. El margen inicial de segregación comienza según (Jiménez, 2019) desde aquellas industrias estéticas, entidades de salud y políticas que muestran un falso concepto del cuerpo saludable.

Como lo menciona Jiménez (2019), se evidencia que quienes deciden cambios estéticos buscando aumentar su autoestima o mejorar ciertas partes de su cuerpo por gusto, no

quedan satisfechas con sus cambios, sino que, al contrario, consideran que deben actuar para pertenecer al ideal del cuerpo imaginario.

La investigación se centra en la percepción de cuerpos diversos en la sociedad. Se partió de conocer las diferencias entre los estereotipos, el prejuicio y los arquetipos presentes en la sociedad.

El estereotipo se entiende en la humanidad como la idea o imagen que se acepta ante una población mayoritaria, del mismo modo, este término puede contribuir en la simplificación de una realidad en la sociedad, ya que se compone de ciertas “convicciones” acerca de un tema general, que dentro de un círculo social específico resulta ser una verdad real y absoluta en la sociedad.

Así pues, Solomón (1997) relata que los prototipos son un modelo ejemplar específico que la mujer desea, diferenciándose del prejuicio, ya que este es el juicio u opinión intencionada que demuestra el rechazo hacía un individuo o una característica de este. Por su parte, Cariote (2006) considera a los estereotipos como ideas preconcebidas de cómo es o cómo debería ser el cuerpo de un hombre o una mujer, según la publicidad, que produce un canon de belleza específico.

Así mismo, para Bernabéu (2013) existe una triangulación entre los estereotipos, los prejuicios y los estigmas, estos tres conceptos se necesitan, ya que cuando una persona tiene prejuicios hacia otro, usa sus creencias o estereotipos sobre la normalidad para actuar en contra.

Donat (2013) considera al prejuicio como un aspecto individual de los seres humanos, gracias a que son pensamientos previos acerca de temas en los que no se tiene suficiente conocimiento, provocando una reacción negativa en la cotidianidad.

Con el siguiente análisis se pretende abarcar los estudios de un grupo de investigadores que hacen parte de Inclusive, una revista argentina del INADI, organización del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de dicho país. En el documento se debaten los pensamientos de los investigadores que enfatizan estudios sobre la gordofobia como fenómeno del prejuicio en la sociedad, el peso centrismo como perspectiva reduccionista que puede minimizar y segregar a las personas por su peso, ya que las clasifica entre personas sanas y enfermas. Así, estudian la diversidad corporal como la aceptación de todos los cuerpos y sus diferencias, teniendo en cuenta los movimientos que han surgido para incentivar lo mismo. Evidencian una visión sobre el panorama actual de varios contextos sociales de Buenos Aires, como la medicina, los medios de comunicación, las industrias de la moda y los nuevos movimientos sociales como el activismo gordo.

“El desafío de este estudio pone en tensión el sentido común que afirma que la delgadez es sinónimo de salud, bienestar, éxito y felicidad, y responde cuáles son las consecuencias de esta mirada rígida sobre los gordos y qué refugio encuentran los que no encajan en la sociedad” (Donda et al, 2021)

Schvartzman (2022) evidencia el enfoque y movimiento HAES (Health at Every Size) el cual promueve la salud integral de las personas sin tener en cuenta la pérdida de peso como única medida para mantener un buen estado de salud. Reconoce que el aumento de masa muscular es importante, sin embargo, considera que no debe ser un proceso agobiante y lleno de inconformidades para mantener un cuerpo sano. Por otro lado, tiene por objetivo terminar con el sesgo cognitivo de las formas de clasificación, como el tamaño y el peso, para definir la personalidad o los comportamientos de las personas, y reconoce que existe una diversidad corporal y de perspectivas en la sociedad.

Categorías conceptuales:

Gordofobia

Término usado para caracterizar la discriminación de las personas por ser gordas. La gordofobia es uno de los aspectos con más relevancia dentro de la investigación, tiene varios enfoques de estudio trabajados por nutricionistas, psicólogos y médicos en los que se evidencia una opresión y el rechazo a las personas por ser gordas.

Según la revista límbica Castillo (2014), la palabra gordofobia surgió en 1934, durante investigaciones de comportamientos negativos sobre los cuerpos que no pertenecen al prototipo hegemónico en Estados Unidos. Identificaron que se presentaban momentos de exclusión enfocados en las personas gordas.

Robinson et al. (1993) entienden la gordofobia como el miedo a la gordura o los estereotipos sociales acompañados de violencia física, verbal o psicológica. (Friedman, Ashmore & Applegate, 2008) lo define como una barrera social que conlleva a una discriminación en diversos espacios como el laboral, ya que las personas con sobrepeso y obesidad tienen mayor índice de desempleo.

Con respecto a Washington (2011) el concepto más utilizado para referirse a la discriminación corporal es el de “sesgo por el peso” en el que se define la realización de juicios no razonables con base en el peso de la persona. Para Bastos (2019) la gordofobia alude a un sistema de opresión que coloca en una situación de desventaja y exclusión a las personas que viven con sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un estudio realizado en el año 2020, declaró que la sociedad actual se encuentra en una epidemia de obesidad, debido a “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2020).

No obstante, el campo médico tiene como principal enfoque discriminatorio la gordura puesto que, es considerado como factor de riesgo vital e incluso como enfermedad, lo

implícito dentro de estas prácticas discriminatorias reside en la negligencia y, asimismo, desconocimiento sobre cómo el personal de salud debe erradicar las necesidades de las personas con cuerpos grandes.

Schvartzman (2022) indicó lo siguiente acerca de estas acciones discriminatorias desde el campo profesional de la medicina, “identificando que sugerir dietas a pacientes que llegan por otro padecimiento diferente de su peso son actos discriminatorios implícitos, microagresiones hacia la corporalidad”.

Del mismo modo, Brownell (2005) en su libro *Weight bias: nature, consequences and remedies* acerca de los estudios que manifiestan las razones del sobrepeso en los cuerpos diversos, focalizan a la gordofobia como un aspecto en el que tienen que ver todo el mundo, también que la gordofobia sea descrita como sesgo automático que lleva a discriminar y a menospreciar a las personas que tienen cuerpos grandes.

Dismorfia corporal

Asimismo, la dismorfia corporal hace parte de las maneras de ver los complejos corporales ya que, según Sanches, Romero & Ruiz (2018), es un trastorno dismórfico corporal en el que el individuo se preocupa por un defecto mínimo subdiagnosticado y que no se sabe mucho de él. Este concepto se centra más en cómo una persona hace todo lo que esté a su alcance para contemplar la perfección en sí mismos.

Se presencia en personas con alguna actividad física, gimnasia, crossfit y entrenamientos con gran peso. Esto se debe a que las personas que se ejercitan buscan aparte de fortalecimiento muscular y flexibilidad, cambios en su cuerpo como lo pueden ser piernas tonificadas en el caso de las mujeres y unos brazos musculosos en el caso de los hombres.

Perkins (2019), plantea que este tipo de trastorno obsesivo-compulsivo-empuja a las personas a buscar la perfección, ya que las personas con trastorno dismórfico corporal (TDC)

pasan tiempo centradas en percibir sus defectos y ocultarlos. Además, el autor expone que dicho trastorno afecta a 7,5 millones de personas en Estados Unidos.

Ahora, centrándonos en el ejercicio físico y la mejora de la imagen corporal encontramos que Salvador, Cruz, Ramos & Rodríguez, (2019) confirman que el ejercicio físico mejora no solo la imagen corporal de las personas sino también, su calidad de vida, favoreciendo a la autoaceptación del cuerpo y mejorando las relaciones interpersonales. Sin embargo, estos efectos positivos se reflejan con la práctica del ejercicio moderado y el balance entre la actividad física y otros ámbitos de la vida personal.

En Colombia hay figuras representativas de movimientos y pensamiento que contribuyen en la sociedad actual a enmarcar el análisis de la investigación. Por su parte se incluyen personajes de la televisión, influencers y políticos que a través de su perspectiva han sido víctimas del estereotipo presentado en la sociedad del cuerpo ideal y por ello han realizado en sí mismos cambios para poder pertenecer a la estructura social o a su vez han decidido ir en contra del paradigma social del cuerpo, de la misma manera, series colombianas en las que se evidencia al personaje considerado gordo como un referente negativo, cómo el personaje secundario que hace más bello al protagonista, en términos generales no se le da un alcance positivo en los programas.

3. REFERENTES DE CREACIÓN

Talla Única - Fat Pandora



Talla Única es un podcast creado por la influencer Adriana Convers, más conocida en sus redes sociales como Fat Pandora. El nacimiento de este formato se dio por la inconformidad sobre su cuerpo desde pequeña. En el contexto médico y en otros espacios, se enfrentó a comentarios negativos como gorda o fea que buscaban minimizarla y hacerla adelgazar. Con el tiempo, en cada tienda a la que se acercaba para comprar ropa, se enfrentaba al estereotipo del tallaje de la marca y a los comentarios de los vendedores, que hacían referencia a su aspecto como una persona gorda o como talla única. Talla Única nace entonces con el fin de reconocer a las mujeres que también han sido víctimas de *Body Shaming*, término que se asocia a las personas que han tenido críticas negativas de su cuerpo con el fin de minimizarlo. El podcast también busca dar voz a los cuerpos diversos y cuestionar el ideal de cuerpo que se muestra en la sociedad desde los diferentes aspectos como la moda, la medicina y la cotidianidad de los individuos.

La mona soy yo



Lucia Beltrán o más conocida en sus redes sociales como *La mona soy yo* es una periodista e influencer feminista que en su canal de YouTube realiza contenido con el fin de sensibilizar las inequidades que se presentan en la sociedad. En redes sociales y en su canal de difusión, ha relatado los problemas con su cuerpo y cómo situaciones relacionadas con salud mental contribuyeron a no sentirse a gusto con su corporalidad. Su contenido habla de cómo fue su proceso de autoaceptación y se vincula con su nueva forma de vida como mamá,

sobre cómo ahora el proceso de aceptación de sí misma se representa con su cuerpo tras el embarazo, desafiando estereotipos de crianza e ideales sobre cómo debe vestirse y actuar una mamá en la sociedad.

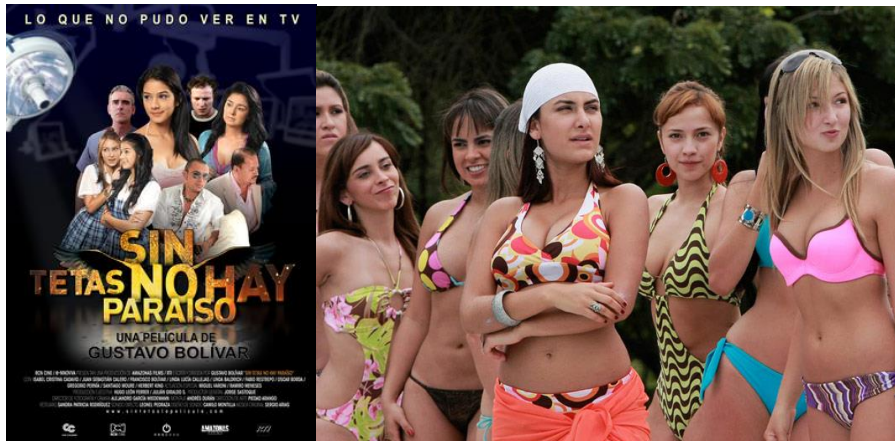
Lina Tejeiro



Lina Tejeiro es una actriz colombiana que desde los 9 años empezó a actuar en programas de televisión colombianos, se hizo famosa en la serie *padres e hijos* y desde entonces empezó a consolidarse como figura representativa en series y programas del país. Sin embargo, actualmente ha salido con un proyecto llamado *Coraje* en el que habla sobre todos los complejos que ha tenido con su cuerpo, con el fin de pertenecer a una imagen que ofrecía la sociedad sobre la belleza de las mujeres, y transformando su relación consigo misma ante el espejo como tóxica. La inconformidad con su cuerpo empezó desde los 12 años, y después le diagnosticaron anorexia y bulimia, a los 17 años se realizó su primera liposucción. Tiempo después se realizó una reducción de senos y otros procedimientos que terminaron en una extracción de biopolímeros a sus 29 años. La actriz considera que aún es difícil tratar de mantener una relación sana consigo misma, y que a pesar del tiempo y los cambios físicos que ha tenido, todo ha dejado cicatrices en su cuerpo. No obstante, sigue trabajando para fortalecer su amor propio y del mismo modo entender que sus virtudes no

tienen relación con su imagen, que las decisiones que ha tomado, ahora son experiencias que las hacen hoy en día una mujer decidida, que quiere ser libre de su propio cuerpo.

Sin tetas no hay paraíso



Cuenta la historia de Catalina, una niña de trece años que empezó a asociar la prosperidad de las niñas de su barrio con sus senos, las niñas que tenían los senos pequeños se resignaban a vivir en medio de las necesidades y a estudiar y/o trabajar de mesera en algún restaurante de la ciudad y quienes tenían los senos grandes se paseaban por la vida en lujosas camionetas, vestidas con trajes costosos y muchos lujos.

Esta representación del cuerpo ligado con la clase social de las mujeres impactó en la sociedad colombiana, relacionando los atributos con los bienes materiales que puede poseer una mujer, y siendo un referente en diversas ciudades del país, convirtiéndose en una identidad cultural vigente en muchas mujeres colombianas.

4. IDEA DE CREACIÓN E IMPACTO

El proyecto sobre los cuerpos como tema de estudio y problemática social a evidenciar empieza en la formulación de proyecto de grado, cuando teníamos temas diferentes pero que se complementaban, por lo que la docente nos sugirió trabajar en equipo. Poco a poco nos interesamos más en el proyecto, aunque no teníamos pensado graduarnos

con ello. Finalmente, en medio de los momentos tambaleantes entre decidir si realizar otra opción de grado o seguir trabajando en la investigación, decidimos continuar con el mismo tema, pero cambiar el formato. Queríamos que el mensaje que deseábamos transmitir llegara a más personas de nuestra edad. Así mismo, comenzamos a delimitar la información producto de la investigación realizada, sobre todo el contexto que se presenta frente a la imagen de los cuerpos transmitida por las redes sociales, decidimos centrarnos en dos temas que hacen parte de la problemática social actual, la gordofobia y la dismorfia corporal, porque; coincidimos en que, en el desarrollo de nosotras como mujeres, siempre enfrentamos situaciones complejas relacionadas con el cuerpo, con la percepción sobre nosotras mismas, y esto alteró nuestro comportamiento.

La idea que se desarrollará por medio de un cortometraje será como la diversidad corporal transforma la identificación de las mujeres con su cuerpo mediante su cotidianidad a través de la concepción establecida del cuerpo hegemónico, siendo la humanidad la víctima y victimario.

5. PROPÓSITO DEL EJERCICIO CREATIVO – OBJETIVO

Lo primero que se nos planteó por parte de la profesora fue explorar si nos interesaba trabajar el tema a manera de no ficción, para que el resultado fuera un documental sobre gordofobia y dismorfia corporal. También nos invitó a explorar videos artísticos en los que se explorara el tema de manera creativa. Y por último se nos planteó la idea de trabajar el tema a partir de una ficción.

Este ejercicio creativo derivó en la realización de un cortometraje de ficción porque nos interesa visibilizar a través de una historia, cómo los prejuicios sobre el cuerpo afectan la vida de las personas, especialmente de las mujeres, en sus dinámicas sociales y personales, en sus aspectos físicos y psicológicos, en su dimensión racional y emocional.

Nuestro propósito con este cortometraje es sensibilizar a los ciudadanos respecto a los prejuicios y sus efectos. Creemos en el poder de la ficción para generar una identidad y recordar los procesos que como mujeres vivimos día a día. La pantalla será un espejo de los que somos, de nuestro contexto social y cultural, y como comunicadoras, apostamos por nuestra capacidad para contar historias transformadoras.

6. RUTA EXPERIENCIAL

Lo primero que se hizo en el proceso creativo fue definir una serie de pasos o momentos, relacionados con las etapas de diseño y desarrollo de un cortometraje audiovisual: la preproducción, la producción y la posproducción. El método que se ha seguido es el de la creación audiovisual de una historia de ficción. En cada etapa del proceso, se fueron tomando decisiones relacionadas con la historia misma, el estilo, los personajes, sus características y demás acciones detalladas del cortometraje.

PREPRODUCCIÓN

Para crear la historia se produjo una sinopsis inicial considerando lo que se quería lograr en el espectador cuando viera la historia, pero teniendo en cuenta lo investigado, las vivencias y experiencias relacionadas con la percepción que tiene el equipo de trabajo sobre los cuerpos.

Sinopsis:

Emma es una joven que a medida que crece desarrolla complejos con su cuerpo. En la etapa universitaria, se obsesiona por verse igual a las chicas que sigue en redes sociales y decide mejorar su imagen a toda costa para destacarse y sentirse parte de la sociedad que la rodea. Sin embargo, pronto sabrá que para sobresalir la apariencia no lo es todo.

Con esta visión general de la obra, empezamos a trabajar en el diseño de los personajes, y definimos que queríamos que fueran tres personajes, todos femeninos. A la protagonista la llamamos Emma, es nuestro personaje principal. Después diseñamos a Valeria, el personaje secundario, y a Mariana, nuestra antagonista.

Personaje principal: Emma es una joven de 20 años que desde pequeña se interesó por su imagen personal y el diseño de modas. Tiene una contextura mediana y busca diversos recursos en la ropa para verse un poco más delgada. Vive con su madre, tiene una única amiga quien es Mariana, pero al parecer incita a Emma a hacer lo que diga.

Personaje secundario: Valeria es una joven de 22 años que desde pequeña ha luchado contra los comentarios despectivos hacía su físico, no encaja dentro del imaginario de la sociedad por tener unos kilos de más. No obstante, tiene una personalidad fuerte y no se deja afectar por los malos comentarios.

Personaje antagonista: Mariana es una joven de 21 años que desde pequeña ha sido el centro de atención de sus padres y amigos. Es la amiga popular que coincide con el ideal de la sociedad ya que es delgada, con tez blanca y rubia. Ama tener la atención de todos y debe tener la razón en todo, llegando al punto de manipular a sus amistades.

Después, aprendimos la diferencia entre escaleta y guion, y nos dispusimos a realizar nuestra escaleta, describiendo las escenas de una manera más general, pensando siempre en acciones, organizando las escenas una tras otra como nos imaginábamos que podría avanzar la historia.

En los ajustes que hicimos a la escaleta, tuvimos en cuenta varias sugerencias, como el establecimiento de un conflicto claro, y la búsqueda de giros dramáticos para evitar construir una historia plana. Tuvimos en cuenta los 12 pasos de El viaje del héroe que propone Campbell (1949) para que Emma fuera nuestra heroína y empezara en un mundo

ordinario en el que normaliza lo que vive, después llevarla a enfrentar pruebas y obstáculos, y finalmente regresar con su elixir, que en este caso es un aprendizaje que va a compartir con el mundo. También tuvimos en cuenta los consejos de El Manual del guionista de Syd Field (2005) sobre organizar la historia en tres actos.

Escaleta diversidad corporal

Emma

Primera parte

1. Int. Casa de Emma, Bogotá. Tarde

En el cuarto de Emma, frente al espejo se arregla, Su amiga Mariana está sentada en su cama y ve a Emma vestida con un jean de tiro alto clásico y un crop top negro. La mira con recelo de arriba a abajo, en su rostro se muestra una cara disgustada.

Desde el espejo, Mariana ve una foto que se encuentra oculta detrás de la cabecera de la cama, es una foto de Emma en su niñez, se ve una niña gorda de cara redonda y vestido blanco con una boina francesa negra. Mariana se burla de Emma y le dice que no puede creer que realmente sea ella, que se ve diferente y que era muy gorda. Mariana comenta sarcásticamente lo bueno de que los seguidores de Emma no sepan cómo era en su pasado, critica su forma de vestir y le dice que aún se le ven lonjas en su panza. Emma hace una cara de disgusto y decide cambiarse el crop top por una blusa que le tape el abdomen y los brazos.

2. Int. restaurante.

Emma y Mariana están en el restaurante. Mariana choca con Valeria, otra chica de la carrera, Valeria es diferente al grupo de chicas, su cuerpo es grande, es gorda y viste un vestido primaveral.

Mariana ve a Valeria y empieza a burlarse de ella, lanza comentarios agresivos esperando una respuesta. Valeria escucha los insultos, se levanta del suelo y se enfrenta a Mariana, la fulmina con la mirada y luego sigue su camino. Mariana ve la reacción de Valeria y se molesta, mira a Emma y recuerda la foto que estaba detrás del espaldar de su cama. Mariana iguala a Emma con Valeria, comenta el anterior choque como el encuentro de dos ballenas. Emma se impresiona, pero no comenta nada durante el día.

3. Int. Casa de Emma, sala - comedor. Noche

Emma llega a casa y su madre la recibe, la invita a que cene con ellos su plato favorito que es la pasta, pero ella lo rechaza, dice que está llena, y sube a su cuarto.

4. Int. Cuarto de Emma. Noche

Emma entra al cuarto, cierra la puerta con seguro, se quita la ropa, se queda en ropa interior, saca la báscula que está debajo de su cama y se pesa, Emma ve su peso y suspira, se coloca el pijama y se tumba a la cama.

Coge su celular, abre las redes sociales, ve las notificaciones y observa que Mariana la etiquetó en una foto, pero no es la foto del restaurante.

La foto que sube Mariana es aquella foto que estaba detrás del espaldar de su cama, la foto que Emma temía que la gente viera, Emma se asusta, observa con detenimiento el mensaje de la publicación de Mariana, en el que se vuelve a burlar de Emma diciendo *“aunque la gorda se vista de seda, gorda se queda”*, Emma entra en pánico, y aflora sus emociones de ira y tristeza. Emma llora en posición fetal, y se queda dormida.

5. Ext. Sueño de Emma, Universidad. Día

Emma come su comida, sentada al aire libre. Mariana se acerca a ella y le bota su comida, comenta su aspecto físico, le dice que deje de comer y que empiece una dieta, se burla de ella comparándola con una ballena. Emma sale corriendo detrás de Mariana al baño, pero al entrar la agarra y la mete a un cubículo, la incita a vomitar, la insulta por ser gorda, se va, Emma en llanto se para y sale del cubículo, mira el espejo y observa el mensaje “Emma la ballena”.

Segunda parte

6. Int. Cuarto de Emma. Dia

Emma despierta del sueño sudada y asustada, se para de la cama y corre al baño, vomita, vuelve a la cama, se acuesta y coge su celular, ve sus redes sociales y ve la publicación de una chica de cuerpo delgada que sigue, observa el cuerpo de la chica y lo compara con el suyo, Emma entra en internet y busca desesperada cómo bajar de peso.

Encuentra una serie de videos y publicaciones para realizar ejercicio, entra a uno de los videos y le sale una publicidad con una faja moldeadora que viene en promoción con unas pastas para adelgazar. Emma separa de la cama, se cambia y comienza a hacer ejercicio.

7. Ext - Int. Rutina de Emma

Su vida se convierte en una rutina diaria:

Semana 1

Se levanta, baja a la sala, mira el desayuno que sus padres le dejaron, pero lo bota, toma las pastillas para bajar de peso

Se pesa (plano detalle 56 kilos)

Salta lazo

Come una manzana de almuerzo con agua

Vomita

Cena con su madre para que no sospechen, pero luego dos horas después vomita

Se hace el skincare

Semana 2

Se levanta, desayuna con agua

Salta lazo y alza pesas

Vomita

Come manzana de almuerzo

Se arregla

Va a la universidad, entra al baño y vomita, se aprieta la faja y vuelve a la clase

Hace el skincare

No cena con su madre

Semana 3

Se levanta, no desayuna, toma el doble de pastillas para bajar de peso

Alza pesas

Come manzana y toma el doble de agua

Sale de compras, va al baño del centro comercial, vomita

Llega a su casa, sube a su cuarto y se ve la cara en el espejo, se toca la cara

Semana 4

Se levanta, Toma batido para bajar de peso

Vomita

Sale a trotar con la faja puesta

No almuerza, solo bebe agua

No cena

Se hace skincare

Semana 5

Se levanta, vomita, no desayuna

Salta lazo, toma agua, se toca la panza de dolor, lo ignora

Se arregla

Sale con su madre, pero no come

Llega a casa

Toma agua

Se mira al espejo, se fija en su cuerpo

Semana 6

Se levanta, se toca la panza, el dolor es más fuerte

No tiene ganas de hacer ejercicio, se queda en cama

No almuerza, pero el dolor es más fuerte

Ve películas

Su madre sale de casa, Emma mira hacia la cocina, intenta no pensar en comida, pero el dolor de estómago vuelve, mira la cocina de nuevo, entra a la cocina, abre la alacena y encuentra varios paquetes de papas, galletas y dulces. Sin pensar empieza a comer desesperadamente y atragantándose la comida, agarra de todo un poco y se lo mete a la boca. Cuando termina, observa todo lo que se acaba de comer, se siente culpable y va directo a vomitar. Emma se levanta al siguiente día, saca su balanza, se quita el pijama y se pesa, se da cuenta que aumentó 2 kilos. Emma se enoja con ella misma, se cambia, no desayuna, no toma agua, sale a correr.

8. Ext. Parque. Día

Emma corre escuchando música, no pone atención de lo que pasa a su alrededor, llega a una zona concurrida del parque, mientras corre, siente que la gente del parque la está viendo, se agobia, y empieza a escuchar una voz en su cabeza que emite insultos hacia ella misma, su físico y su personalidad.

Emma corre más rápido, con la intensidad de las voces en su cabeza, cierra los ojos, grita, y se estrella con una persona. Emma ve a Valeria, Al mismo tiempo, empieza a sentir una mezcla de mareo y agotamiento, ve borrosa a Valeria, se desvanece y entre lo último que alcanza a ver y escuchar es a Valeria, que trata de ayudarla.

Tercera Parte

9. Int. Hospital. Cuarto de observación. Día

Emma despierta, mira confundida de un lado hacia el otro, ve a su madre, quien estaba preocupada por ella, Emma intenta levantarse de la camilla, confundida, manifiesta estar bien, pero su madre no la deja, su madre se acerca a ella, la abraza y le explica que tuvo un déficit de azúcar, le dice que se tranquilice y descanse, llega la enfermera y le dice a Emma debe quedarse en el hospital hasta que los sueros la hidraten.

10. Int. Cuarto de Emma. Día

Emma descansa en su cama, coge su celular, ingresa a ver sus redes, y ve que está repleto de mensajes de sus seguidores, insultando y haciendo burla, mientras que Mariana no le ha enviado nada, la bloquea de su celular, sale de la app. Al soltar su celular le llega un mensaje de un número desconocido, abre el mensaje, y descubre que es Valeria, le pregunta cómo está, cómo se encuentra. Emma al inicio duda de responder su mensaje, se mira al espejo, llora, responde el mensaje de Valeria.

11. Int. Sala de la casa.

Emma habla con Valeria por llamada, y empieza a tener confianza, hablan sobre su vida mientras que Emma hace sus cosas en casa, salta lazo, lava la loza, cambia la distribución de su cuarto. Emma le cuenta que le gustaban mucho las boinas francesas, estaban de moda en su niñez, pero dejó de usarlas porque los demás niños decían que se veía ridícula con ello, le cuenta por qué descuidó de sí misma, Valeria le dice que se encuentren, Emma duda, se siente incómoda, tiene miedo de las miradas, de las burlas de los demás, de oír de nuevo las voces. Se queda callada. Cuelga la llamada.

12. Int, Cuarto de Emma. Día

La madre de Emma duda en tocar la puerta del cuarto de su hija, angustiada. Emma por fin abre y le preguntan cuándo volverá a la universidad, Emma no responde, su madre la obliga a levantarse para que se aliste y vaya a una cita que le sacó con psicología.

13. Int, Consultorio de psicología

Emma sale del consultorio y se encuentra a Valeria, le pregunta por qué está allí, Valeria le contesta que es lo mejor para la salud.

14. Ext, Psicología

Emma espera afuera a Valeria, hablan sobre su última conversación.

Emma quiere hacerle muchas preguntas, pero no se decide por una, Valeria inicia la conversación preguntando cómo ha estado su salud y le menciona lo angustiada que estaba el día que se desmayó. Emma queda impactada por lo que le dice Valeria, le responde que no había sentido esa preocupación en una persona a parte de sus padres.

Valeria responde que considera que Emma no merecía lo que le pasó y la aconseja ir a terapia. Emma reacciona sorprendida y decide no decirle nada a Valeria, le agradece por ayudarla y se va, Valeria le pregunta por qué, pero Emma se despide y se aleja.

15. Int, cuarto de Emma. Día

Emma llega a su cuarto y lanza su maleta a la cama. Camina de un lado a otro en su cuarto, se come las uñas de los nervios, piensa en su conversación con Valeria.

Busca su computador, lo prende y entra directamente al buscador para encontrar información acerca de la diversidad de cuerpos.

Mariana entra a la fuerza a su cuarto, manifestando que la madre de Emma la dejó entrar, le pide disculpas por lo que paso con sarcasmo, Emma la enfrenta manifestando que no está de acuerdo con lo que dice. Emma discute fuertemente con Mariana y la echa del cuarto.

16. Int, cuarto de Emma, Tarde-noche

Emma llora, se calma y callada se para y saca la pesa que tiene en su armario, la mira por varios minutos, sus ojos se ponen llorosos y decide esconderla debajo de la cama de su cuarto.

Guion

Escribir el guion fue un reto importante porque implicaba dialogar las escenas que se habían escrito en la escaleta. Los diálogos queríamos que fueran cortos, claros, y que los personajes hablaran como nosotras lo hacemos, no como vemos a los jóvenes representados en televisión.

La manera de hablar de cada personaje dependía de su diseño, y pensar de tres maneras distintas es algo que no habíamos hecho antes.

También implicaba pensar audiovisualmente, en planos, ángulos y movimientos de cámara, porque el libreto es el insumo previo al rodaje.

GUIÓN

1. Int. Casa de Emma, Bogotá. Tarde

En un cuarto de mujer joven, Emma se arregla frente al espejo. Su amiga Mariana está sentada en su cama y ve a Emma vestida con un jean de tiro alto clásico y un crop top negro. La mira con recelo de arriba a abajo, en su rostro se ven señales de envidia.

Desde el espejo, Mariana ve una foto que se encuentra oculta detrás de la cabecera de la cama, es una foto de Emma en su niñez, se ve una niña gorda de cara redonda y vestido blanco con una boina francesa negra.

Mariana: (burlona y sarcástica)

¡No te creo! ¿Esa niña tan gorda eres tú? Menos mal ni yo ni tus seguidores te conocieron con esas lonjas amiga, ahora estás un poquito mejor.

Emma: (dudosa)

Aish, no quiero hablar ahorita de eso. Mejor mira ¿qué tal me queda esta blusa?

Mariana: (pasivo- agresiva)

Pues no se amiga, se te ve bien, pero creo que se te marca la pancita un poquito, ¿mejor algo que tape eso no?

Emma hace una cara de disgusto y decide cambiarse el crop top por una blusa que le tape el abdomen y los brazos.

2. Int.Restaurante rumbero. Tarde- noche

Emma y Mariana van caminando por un pasillo, Mariana choca con Valeria y se cae, Valeria es diferente al grupo de chicas, su cuerpo es grande, es gorda y viste un vestido primaveral.

Mariana ve a Valeria y empieza a burlarse de ella.

Mariana: (agresiva y burlona)

Ish, pero no tuvo más espacio por donde pasar, ah claro, de lo gorda que está no puede, mire por donde camina pedazo de marrana.

Valeria escucha los insultos, se para del suelo y se enfrenta a Mariana

Valeria: (enfurecida)

Mira, tú conmigo no vengas a desquitarte por no mirar por donde caminas, tú podrás ser muy “flaca”, pero lastimosamente ciega y grosera, la belleza no lo es todo.
(mirada retadora).

Mariana ve la reacción de Valeria y se molesta.

Mariana: (avergonzada y brava)

Ay pobre boba, definitivamente además de gorda, tonta.

Mariana coge su celular y se acomoda para una selfie.

Emma: (dudosa)

¿Pero fue accidental no?, cálmate un poco....

Mariana:(Disgustada)

¿Accidental?, me tiene envidia ¿no la ves?, ojalá y se hubiera estrellado “accidentalmente” contigo, ¿entre gordas se entenderían, ¿no? Un choque de ballenas (risa) algo digno de National Geographic.

Emma no sabe qué hacer, hace una sonrisa falsa para la foto y no comenta nada.

3. Int. Casa de Emma, sala - comedor. Noche

Emma llega a casa y sus padres la reciben,

Padres de Emma: (Contentos y amorosos)

Hija, ¿tienes hambre?, hicimos tu plato favorito, pasta carbonara, pasa al comedor, ya te servimos

Emma: (seria y triste)

No... estoy muy llena, voy a mi cuarto, tengo una entrega mañana, que descansen...

Vemos la cara de desconcierto de los padres, mientras Emma sube a su cuarto.

4. Int. Cuarto de Emma. Noche

Emma cierra la puerta con seguro, se quita la ropa, se queda en ropa interior, saca la báscula que está debajo de su cama y se pesa, Emma ve su peso y suspira, se coloca el pijama y se tumba a la cama.

Coge su celular, abre las redes sociales, ve las notificaciones y observa que Mariana la etiquetó en una foto.

Emma: (sonriente)

Nuestra foto en el restaurante...

La foto que sube Mariana es aquella foto que estaba detrás del espaldar de su cama, la foto que Emma temía que la gente viera. Emma se aterra, observa con detenimiento el mensaje de la publicación de Mariana, en el que se vuelve a burlar de Emma: *“aunque la gorda se vista de seda, gorda se queda”*, Emma entra en pánico, y aflora sus emociones de ira y tristeza. Emma quita la foto del respaldo de su cama, la esconde, llora en posición fetal hasta que se queda dormida. *(Posible plano cenital)*

5. Ext. Sueño de Emma, Universidad. Día

Emma come su comida, sentada al aire libre. Un grupo de chicas se acerca a ella, entre ellas ve a Mariana, le ve su comida.

Grupo de chicas: (Burlonas)

Ay, pero otra vez comiendo, de razón parece una ballena, fea y gorda. (risas)

Emma se pone de pie y las sigue hacía el baño.

Emma: (asustada y triste)

Mari... Pero que te pasa..., se supone que tú y yo, somos amigas... No entiendo...

Ellas le botan la comida a una caneca del baño, y mariana la incitan a vomitar.

Mariana: (burlona)

Nena... que horrible ser tú, gorda por todos los lados, fea, desarreglada. Tus papás deben estar muy decepcionados de tener una ballena como hija, devuélvete al mar (risas)

El grupo de chicas escriben el mensaje *“Emma la ballena” con labial en el espejo del baño y salen*. Emma aterrorizada.

6. Int. Cuarto de Emma. Dia

Emma despierta del sueño sudada y asustada, se para de la cama y corre al baño, vomita, vuelve a la cama, se acuesta y coge su celular, ve sus redes sociales y ve la publicación de una chica de cuerpo delgado que sigue (@), observa el cuerpo de la chica y lo compara con el suyo, Emma entra en internet y busca desesperada cómo bajar de peso.

Encuentra una serie de videos y publicaciones para realizar ejercicio, entra a uno de los videos y le sale una publicidad con una faja moldeadora que viene en promoción con unas pastas para adelgazar. Emma se para de la cama, se cambia y comienza a hacer ejercicio.

7. Ext - Int. Rutina de Emma

Su vida se convierte en una rutina diaria:

Día 1 (Velocidad escena normal)

Se levanta, baja a la sala, mira el desayuno que sus padres le dejaron, pero lo bota, toma pastillas para bajar de peso.

Se pesa (plano detalle XX kilos).

Salta lazo.

Come una manzana de almuerzo con agua.

Cena con sus padres para que no sospechen.

Vomita.

Madre: (preocupada)

Hija, tu estas muy rara, ¿estás enferma?

Emma: (Desinteresada)

Ay mamá, estoy estresada, ya casi termino el semestre, tengo muchas cosas encima.

Sube a su cuarto

Padre: (Tranquilo)

Negra mi amor, déjela, usted sabe cómo son ahorita a esta edad, todo les molesta, eso se le pasa después.

Se hace el skincare

Dia 2 (Velocidad 1.25)

(Día 2,3 y 4 van mezclados en edición con voz en off de publicidad de tik tok)

Se levanta, desayuna con agua.

Salta lazo y alza pesas.

Come manzana de almuerzo.

Se arregla.

Va a la universidad, entra al baño y vomita, se aprieta la faja y vuelve a la clase.

Hace el skincare.

No cena con sus padres.

Día 3 (Velocidad 1.5)

Se levanta, no desayuna, toma el doble de pastillas para bajar de peso.

Alza pesas.

Come manzana y toma el doble de agua.

Sale de compras, va al baño del centro comercial, vomita.

Llega a su casa, sube a su cuarto y se ve la cara en el espejo, se toca la cara.

Día 4

Se levanta, Toma batido para bajar de peso

Vomita

Sale a trotar con la faja puesta

No almuerza, solo bebe agua

No cena

Se hace skincare

Día 5

Se levanta, vomita, no desayuna

Salta lazo, toma agua, se toca la panza de dolor, lo ignora

Se arregla

Sale con sus padres, pero no come

Llega a casa

Toma agua

Se mira al espejo, se fija en su cuerpo

Día 6

Se levanta, se toca la panza, el dolor es más fuerte

No tiene ganas de hacer ejercicio, se queda en cama

No almuerza, pero el dolor es más fuerte

Ve películas

Sus padres salen de casa, Emma mira hacia la cocina, intenta no pensar en comida, pero el dolor de estómago vuelve, mira la cocina de nuevo, entra a la cocina, abre la alacena y encuentra varios paquetes de papas, galletas y dulces.

Sin pensar empieza a comer desesperadamente y atragantándose la comida, agarra de todo un poco y se lo mete a la boca. Cuando termina, observa todo lo que se acaba de comer, se siente culpable y va directo a vomitar. Emma se levanta al siguiente día, saca su balanza, se quita el pijama y se pesa, se da cuenta que aumentó 2 kilos. Emma se enoja con ella misma, se cambia, no desayuna, no toma agua, sale a correr.

8. Ext. Parque. Día

Emma corre escuchando música, no pone atención de lo que pasa a su alrededor, llega a una zona concurrida del parque, mientras corre, siente que la gente del parque la está viendo, se agobia, Emma corre más rápido.

Emma se estrella con una persona. Ve a Valeria, al mismo tiempo, empieza a sentir una mezcla de mareo y agotamiento, ve borrosa a Valeria, se desvanece y entre lo último que alcanza a ver y escuchar es a Valeria, que trata de ayudarla.

Valeria: (preocupada)

¡Oye! ¿me escuchas?, ¿estás bien?, aguanta, ¡UNA
AMBULANCIA POR FAVOR!.....

Emma se desmaya...

9. Int. Hospital. Cuarto de observación. Día

Emma despierta, mira confundida de un lado hacia el otro, ve a sus padres, quienes están preocupados por ella.

Padre: (Preocupado)

¡¿Hijita, mi amor, qué me le paso?!, mire como nos tiene a su mamá y a mí, donde a usted me le pase algo grave yo me muero!

Madre:(Preocupada, llorando)

¿Por qué no nos dijo que no se sentía bien?

Emma intenta levantarse de la camilla.

Emma: (Confundida)

Esperen, esperen, tranquilos, pero si yo estoy bien... mejor ya vamos a casa. Me dio un bajonazo de azúcar creo yo, pero nada grave...

Sus padres no la dejan levantar de la camilla, su madre se acerca a ella, la abraza.

Madre: (Preocupada, dócil)

¡No es normal!, tuviste un episodio de anorexia nerviosa, ¡¿crees que estuvo muy bien dejar de comer por una semana entera?!, necesito que en serio me escuches. No estás sola, nos tienes a nosotros... ¡Tu familia!

Llega la enfermera

Enfermera: (Seria, actitud servicial)

Emma debo informarte que no puedes retirarte del hospital, ya casi terminas este suero y el Doctor está firmando tu salida, así que, ten paciencia.

Padre: (agradecido)

Muchas gracias, señora

Enfermera: (actitud servicial)

No hay de que

Se va la enfermera...

10. Int. Cuarto de Emma. Día

Emma descansa en su cama, coge su celular, ingresa a ver sus redes, y ve que está repleto de mensajes de sus seguidores, insultando y haciendo burla, mientras que Mariana no le ha enviado nada, (*actitud determinante de Emma*) la bloquea de su celular, sale de la app. Al soltar su celular le llega un mensaje de un número desconocido, abre el mensaje, y descubre que es Valeria, le pregunta cómo está, cómo se encuentra. Emma al inicio duda de responder su mensaje, se mira al espejo, ve que Valeria tiene fotos lindas de su cuerpo empoderada, no responde el mensaje de Valeria, llora.

11. Int. Sala de la casa.

Emma habla con Valeria por llamada

Valeria: (Amigable y sorprendida)

¿Cómo sigues Emma, estás mejor? ¿Ya hablaste con Mariana, tu amiga?

Emma: (Dudosa pero serena)

Examiga. La verdad me di cuenta de que no quiero ese tipo de personas hipócritas. Antes toda mi vida giraba a lo que Mariana dijera, (*remedando a Mariana*) Emma haz esto, Emma ayúdame a tal cosa, Emma, Emma, Emma. ¿Y cuando supo sobre mi pasado, sobre mi físico, lo único en lo que pensó fue en ir en mi contra?

Valeria: (Atenta y sensible)

Muchas veces, nos pasa incluso con personas que parecen tener la mejor actitud. A mí me pasó muchas veces, desde niña, con mis tías, comentaban cosas horribles sobre mí, sobre mi cuerpo....

Emma habla con Valeria mientras cambia la distribución de su cuarto, se mira en el espejo, vuelve a colgar su foto con la boina, se deshace de la faja que se ponía.

Emma: (Atenta a la conversación)

A mí me gustaba mucho usar una boina francesa negra, era lo más top en ese momento, pero no sé, de la nada dejó de gustarme, dejó de ser cómodo para mí verme

con ella, los niños de mi curso siempre me molestaron, así que supongo deje de hacerlo.

Valeria: (cómoda)

Pues yo creo, que tienes un estilo muy wow, enserio, super chick, deberías volver a usar boinas, si es lo que te gusta. ¿Qué te parece salir y no se...? comprar boinas, del color que quieras?

Emma: (Incómoda y dudosa)

No lo sé, no me siento muy segura de salir... Tengo miedo de las miradas, de las burlas de los demás. Se queda callada. Cuelga la llamada

12. Int, Cuarto de Emma. Día

Los padres de Emma dudan en tocar la puerta del cuarto de su hija, el papá desesperado toca la puerta y mira a su esposa, angustiado. Emma por fin abre

Padre: (Angustiado y ansioso)

Emma, por favor, me alegra que estés bien, pero me preocupa que no quieras salir de tu cuarto... ¿Cuándo volverás a la universidad?...

Emma no responde...

Madre: (Angustiada y acelerada)

¡Necesito que te pares ya, Emma Daniela, deja de estar en tu cuarto, hoy mismo vas a terapia, y no más pastillas para quemar grasa ni batidos en vez de comida!

Su madre la obliga a levantarse para que se aliste...

13. Int, Psicología. Día

Emma sale pensativa del consultorio, al bajar a la recepción se encuentra a Valeria, se acerca.

Emma: (triste y brava)

Hola, Valeria...

Valeria: (sorprendida)

Hola Emma... ¿Estás bien? No esperaba encontrarte por aquí....

Emma: (apenada)

Estuve pensando en nuestra última conversación...

¿Podemos hablar?

Valeria: (sorprendida)

Claro que sí, si quieres, a penas salga de la cita con mi terapeuta, podemos hablar...

Emma: (Apenada y triste)

¿Vienes seguido a terapia?

Valeria: (segura)

Es lo más sano que puedes hacer cuando no te sientes bien emocionalmente... Déjame te lo explico cuando salga de mi cita...

Valeria entra, pero vuelve a salir y mira a Emma

Valeria:(segura)

Espérame Emma....

14. Ext, Psicología. Día

Emma decide esperar a Valeria afuera del edificio

Emma:(insegura)

¿Por qué vas a terapia?, si te ves tan segura de ti misma

Valeria:(segura)

Porque como ya te mencioné, las personas no demuestran ser al 100% lo que son.

Emma y Valeria juntas van caminando.

Valeria:(tranquila)

¿Recuerdas que te mencioné que mis tías siempre me molestaban por mi cuerpo?

Emma:(avergonzada)

Si, me sentí muy mal cuando lo mencionaste

Valeria:(serena)

Pues en ese momento, hice cosas en contra de mi cuerpo que lamento mucho hasta el día de hoy, pero en medio de toda la situación, me di cuenta de que no estoy sola Emma, y es algo que quiero decirte a ti.... No estás sola.

Emma:(dudosa)

¿A qué te refieres?

Valeria:(segura)

Me refiero a que, así como ves todas esas influencias en tus redes sobre cómo bajar de peso y cómo tener el “cuerpo perfecto”. Hay otra cara de la moneda, mira

Valeria le muestra a Emma su celular, ve en redes sociales grupos de mujeres que luchan en contra de la discriminación de otros cuerpos y apoyan la diversidad de cuerpos y amor propio

Valeria:(amable)

Emma, todas las mujeres somos hermosas, todas somos diferentes y todas tenemos una belleza diferente. Lo que realmente importan está aquí dentro (señalando el corazón)

Emma: (triste)

No es fácil, siempre intente ser cómo el mundo lo pedía....

Valeria: (amable)

Eres hermosa, tal y cómo eres, mírate (saca un espejo de su mochila) al espejo con amor y no con odio.

Emma rompe en llanto mientras se mira al espejo y Valeria la abraza

Valeria:(amable)

Tu cuerpo es tuyo y de nadie más. El cambio inicia por ti, tu belleza y amor interior, refuerza tu belleza exterior

Emma: (sorprendida)

Perdón, necesito ir a casa... ¡Adiós, Vale!

Emma se aleja.

15. Int, cuarto de Emma. Día

Emma llega a su cuarto y lanza su morral a la cama. Camina de un lado a otro en su cuarto, se come las uñas de los nervios.

Busca su computador, entra a sus redes y busca los grupos de apoyo y movimientos de gordofobia y dismorfia que Valeria le mencionó anteriormente. Empieza a explorar y se interesa por obtener más información sobre ello.

Suena la puerta de su cuarto

Mariana: (hipócrita)

Tu madre me dejó entrar, estaba pensando en lo que pasó, dejémoslo atrás. Solo era una broma

Emma: (seria)

¿Acaso te parece gracioso burlarse del físico de los demás?

Mariana: (hipócrita)

Ay por Dios Emma, tú no eres igual a “ellos”, era una bromita, para eso somos amigas, más bien déjame entrar

Mariana entra a la fuerza al cuarto de Emma, se sienta en su cama, mira el computador

Mariana: (burlona)

Espera, ¿a poco existen grupos para gordos?

Emma le quita el computador a Mariana

Emma: (enojada)

Son grupos que buscan cambios en esta realidad....

Mariana: (burlona y grosera)

¿O sea que ahora vas a ponerte gorda a ver si te aceptan allá sí? a fin como dicen, entre gorditos se entienden

Emma: (enojada)

Mariana, no quiero volverte a ver, aléjate de mi

Mariana: (dudosa)

¿Estás alejándome tu?, eres lo que eres por mí...

Emma: (segura)

Grave error de mi parte, ahora soy lo que soy por mí, si no eres capaz de entender que no todo el mundo debe tener tu cuerpo de diosa, no te asomes por aquí.

Emma empuja a Mariana afuera de su cuarto y cierra la puerta. Emma se echa a llorar de la rabia, está en shock por lo que le dijo a Mariana y se acurruca en el suelo.

16. Int, cuarto Emma. Noche

Mira debajo de su cama y saca la pesa que tiene debajo de su cama, la mira por varios minutos, se mira al espejo, sus ojos se ponen llorosos sonrío y decide esconderla fuera de su cuarto. Enciende su celular e inicia un live.

Emma: (segura) con ojos llorosos

Soy Emma Molina y soy víctima de dismorfia corporal y trastornos alimenticios, a partir de hoy ...

Final: (edición)

Pantalla negra, con datos de personas que son víctimas de actos de gordofobia y trastornos alimenticios.

Más del 22 % de los niños y adolescentes en el mundo sufren trastornos alimenticios de los 7 a 18 años. En 2021, una encuesta a jóvenes colombianos reveló que el 8.7% presentaba conductas de riesgo para TA.

17. Ext, Calle. Día

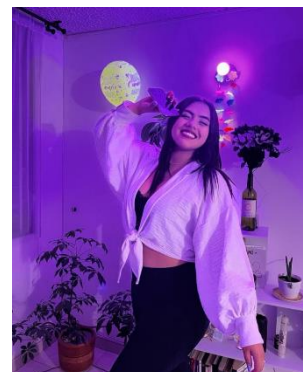
Emma camina en la calle segura y sonriente con Valeria, entran a una tienda de boinas

FIN

PRODUCCIÓN

Casting

Para la audición, el plan inicial se basó en escoger a estudiantes de teatro que cumplieran con las características de los personajes, se realizó un poster publicitario con cada perfil para buscar actrices, pero no se logró una audición oficial. Finalmente, se decidió realizar el cortometraje con amigas conocidas que a su vez tuvieran características relacionadas con los personajes. Es así como se llegó a las protagonistas María Paula Sandoval, Valentina Sánchez y Vanesa Cortes.



Plan de rodaje

Día 1

Hora	Acción	Imágenes	Zona
10:00 am a 11:30 am	Escena 5 Emma comiendo sus onces	Primer plano Emma comiendo sentada al aire libre + plano general chicas la molestan + plano secuencia Emma las sigue + plano medio le botan la comida + plano general de Emma vomitando y las chicas incitando + plano general Emma sale del baño + primer plano espejo con labial escrito "Emma la ballena"	Universidad al aire libre Baño universidad
11:30 am a 1:30 pm	Escena 2 Emma y Mariana caminando en el restaurante	Plano general Emma y Mariana Caminando en un pasillo + plano general Mariana choca con Valeria + Plano picado Valeria se levanta del suelo + plano contrapicado Mariana se burla de Valeria + plano general Valeria se va + plano general Mariana toma su celular para una selfie.	Restaurante el columpio.
1:30 a 1:50 pm	Escena 17 Emma caminando con Valeria	Plano secuencia Emma y Valeria caminan en la calle +Plano secuencia. Entran a una tienda.	Entrada tienda SAMS (no se puede ver el logo).
1:50 a 2:50 pm	ALMUERZO		
2:50 a 4:00 pm	Escena 8 Emma está corriendo y escuchando música.	Plano secuencia Emma corriendo sin poner atención +plano general Emma corriendo más rápido + plano medio Emma se estrella con una persona y ve a Valeria + plano picado Emma se cae + plano contrapicado Valeria trata de ayudar a Emma.	Parque cerca al restaurante y casa de Emma.
4:00 pm a 5:00 pm	Escena 16 Emma sacando la pesa de debajo de su cama y escondiéndola.	plano general Emma mirando debajo de su cama + primer plano Emma mirando la pesa + plano general Emma mirándose al espejo + plano secuencia Emma escondiendo la pesa fuera de su	Cuarto de Emma.

		cuarto +primer plano Emma encendiendo su celular + plano medio Emma haciendo live.	
--	--	--	--

Día 2

Hora	Acción	Imágenes	Zona
7:00 am a 8:00 am	Escena 9 Emma en un consultorio de hospital.	Plano general Emma acostada en la camilla y su mamá mirándola Plano medio Emma intentando pararse de la camilla + Plano general de la mamá evitando que se levante+ Plano medio la enfermera entrando+ Plano general mirando el líquido que tiene Emma,	Consultorio Suba
8:00 am a 9:30 am	Escena 13 Emma en el psicólogo	Plano medio Emma saliendo del consultorio+ Plano general Emma bajando las escaleras+ Primer plano Emma mira a Valeria+ Plano medio de Valeria que saluda a Emma+ Plano medio de Valeria y Emma hablando	Consultorio suba
9:30 am a 10:30 am	Escena 14 Emma espera a fuera del edificio a Valeria	Plano general Emma esperando afuera del edificio a Valeria+ Plano general de Emma y Valeria caminando+ Plano medio de Valeria mostrando el espejo a Emma+ Plano medio de Emma llorando+ Plano general Emma sale a correr	Afuera del hospital de suba.
11:00 am a 12:30 m	Escena 1 Emma está en casa arreglándose con Mariana	Planos americanos Emma arreglándose en el espejo+ primer plano Mariana mirando con envidia a Emma de arriba a abajo	Casa de Karol Suba - cuarto
12:30m a 1:30 pm	Escena 15 Confrontación Emma y Mariana	Plano general Emma entra al cuarto tira la maleta+ Plano general de Emma en el cuarto+ Plano detalle de Emma en el pc+ Plano medio de Mariana en la puerta+ Plano secuencia de Mariana en la cama de Emma+ Plano general Emma saca del cuarto a Mariana	Casa de Karol - Cuarto

Día 3

7:00 am 8:00 am	Escena 12 Emma hablando con su mamá	Plano medio papás tocando la puerta+ Plano medio Emma abre la puerta Plano general de discusión de Emma y mamá	Casa de Karol - cuarto
8:00 am - 9:00 am	Escena 3 Emma llega a casa y su madre la recibe	Primer plano cara triste de Emma entrando a la casa + plano general mamá sirviendo la comida + plano general Emma caminando a su cuarto	Casa de Karol- Sala comedor
9:00 am -10:00 am	Escena 4 Emma estando en su cuarto	Plano detalle Emma cerrando la puerta con seguro+ Plano medio corto quitándose la camisa+ Plano enfocando los pies+ Plano entero Emma mirándose en el espejo con pijama corta se sube a la pesa + Plano contrapicado del peso de la pesa+ Plano detalle de manos de Emma en el celular+ Primer plano de Emma aflorando las emociones+ Plano general Emma esconde la foto+ Plano cenital Emma en posición fetal se acuesta a dormir	Casa de Karol Suba - Cuarto
10:00 am a - 11:00 am	Escena 6 Emma despierta de la pesadilla	Plano cenital Emma despierta sudada+ Plano general desde el cuarto de Emma corriendo al baño a vomitar+ Plano desde la cama Emma volviéndose a acostar a mirar su celular+ Plano detalle del celular de Emma+ Plano general Emma saca ropa del armario+ Plano general Emma saltando lazo.	Casa de Karol - cuarto
11:00 am - 12:00 pm	Escena 7 Rutina de Emma	Fragmentos de plano detalle de la rutina de Emma+ Plano general mama saliendo de la casa+ Primer plano Emma mirando en la cocina+ Plano general Emma sacando todo de la cocina comiendo+ Plano secuencia Emma saliendo a correr a	Casa de Karol

		vomitara. Plano Emma se levanta de la cama+ plano detalle de la pesa+ Plano general Emma molesta+ Plano secuencia Emma saliendo de la casa.	
12:00 a 1:00 pm	Escena 10 Emma en su celular	Primer plano de Emma en el celular+ Plano detalle de las manos de Emma navegando en el celular	Casa de Karol - Cuarto
1:00 pm a 2:00 pm	Escena 11 Emma hablando con Valeria	Plano secuencia siguiendo a Emma mientras habla con Valeria+ Plano detalle de la faja+ Plano detalle de la boina	Casa de Karol - Cuarto

Rodaje

Para el rodaje se eligió el fin de semana del día de la madre, por el tiempo y disponibilidad de las actrices, al principio se adaptó el plan de rodaje para dos días, sábado y domingo, pero por la complejidad de algunas escenas se dividió en tres días de rodaje en los que surgieron diferentes percances que dificultaron su progreso, pero se logró realizar exitosamente en los tres días estipulados.

POSPRODUCCIÓN

Al finalizar el proceso de rodaje, se estableció un proceso de selección de escenas, eliminar las que quedaron mal grabadas, escoger las que más se adaptó al gusto del equipo y guardar las escenas que podrían usarse o por su lado desecharse. Una vez con el proceso finalizado y los archivos organizados en orden, se apartó una cita de edición con el editor de la universidad, quién colaboró editando el filme teniendo en cuenta las indicaciones del equipo de trabajo. En un día se logró armar toda la historia del cortometraje, aunque por correcciones y mejoramiento de la edición se optó por dos días más de edición, siendo en total 3 días de trabajo de edición.

7. AGRADECIMIENTOS

La creación del cortometraje Emma, historia de cuerpos diversos fue un trabajo que tuvo bastante esfuerzo, teniendo en cuenta que es el primer cortometraje que se realizó con el

equipo de trabajo, se superó distintos altibajos y se dio por resultado una experiencia enriquecedora y gratificante para nosotras como comunicadoras sociales, realizando un trabajo de dirección y producción audiovisual.

Para finalizar este trabajo, queremos agradecer a nuestros familiares y amigos, que participaron en la producción del filme, y aportaron ideas en la construcción de este trabajo, y apostaron a que lograríamos llevarlo a cabo con éxito. A la profesora Angela Téllez, nuestra tutora para el trabajo, que también fue una excelente consejera y una de las pocas personas que apostó por la idea del proyecto y nos enseñó más sobre el mundo audiovisual. Nos agradecemos el resultado del proyecto y agradecemos a las personas que apoyaron y aportaron en él.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aderaldi, L. (2022). *Bullying, gordofobia y salud mental*. Revista Límbica.

<https://revistalimbica.com/wp-content/uploads/2022/08/Bullying-gordofobia-y-salud-mental.-Adelardi-L.-Revista-Limbica.pdf>

Bastos, M. (2019). Os corpos gordos merecem ser vividos. Revista Estudos Feministas, 27(1), 1-6.

<https://www.scielo.br/j/ref/a/SqYqZ55nc7HNvFykcYrsTCd/>

Betania, M. Mancuso, L. Pérez, G. Majul, A. Almedia, E. Carigani, L. (2022).

Diversidad corporal, peso centrismo y discriminación: la gordofobia como fenómeno discriminatorio. (N° 4 - año 2). Revista Inclusive.

https://www.academia.edu/86185498/Diversidad_corporal_pesocentrismo_y_

[discriminaci%C3%B3n_la_gordofobia_como_fen%C3%B3meno_discriminat](#)
[orio?f_ri=85129](#)

Bolívar, G. (2010). *Sin tetas no hay paraíso*. Proimágenes

Colombia.https://www.proimagenescolombia.com/secciones/cine_colombiano/peliculas_colombianas/pelicula_plantilla.php?id_pelicula=1905#:~:text=Sinoopsis,alg%C3%BAn%20restaurante%20de%20la%20ciudad.

Contreras, L. Luz, M. (2021). *Diversidad corporal y gordofobia*. Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual de la Provincia de Buenos Aires.

<https://ministeriodelasmujeres.gba.gob.ar/gestor/uploads/DIVERSIDAD%20CORPORAL%20Y%20GORDOFOBIA%20.pdf>

Coomeva. (2021, 28 julio). *¿Existe la gordofobia?* Coomeva.

https://www.coomeva.com.co/en_equidad/publicaciones/170070/existe-la-gordofobia/

Donda. Mancuso. Longhi. Pérez. Majul. Almeida. Carignani. Moreno. Crotta. Yatche.

Brenman y Subjiana. Prieto y Casavieja. MC Cormack. Monjamie. Risso y Veliz. Parera y Convertini. Goecke. Barrera. Bermegui. Bustamante. Beltrán. Szepling. Gariulo. Zayat. (2021). *Corporalidades diversas: de mandatos, narrativas y deconstrucciones*. Revista de Inadi. N° 4 - año 2.

<https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/03/inadi-revista-inclusive-n4.pdf#page=12>

EL DIA. (2020). *“Gordofobia” y “flacofobia”, el bullying no para*.

<https://www.eldia.com/nota/2020-9-13-7-18-7--gordofobia-y-flacofobia-el-bullying-no-para-toda-la-semana>

El drama de la anorexia. (2023, 14 enero). <https://concejodebogota.gov.co/el-drama-de-la-anorexia/cbogota/2023-01-14/102855.php>

El Sentido de la belleza en la Cosmovisión del mundo Griego — Galería Bucci. (2020). Galería Bucci. <https://galeriabucci.cl/el-sentido-de-la-belleza-en-la-cosmovision-del-mundo-griego/>

Friedman, K. Ashmore, J. Applegate, K. (2008). *Experiencias recientes de estigmatización basada en el peso en una población de cirugía de pérdida de peso: correlatos psicológicos y conductuales.* Estados Unidos, centro médico de la Universidad de Duke. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18978766/>

Henriques, M. (2018). *El extraño e imperceptible perjuicio que sufren las personas obesas cuando van de compras.* BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-46548419>

Herrera. B. (2016). *La corporalidad femenina a través de la historia y el arte.* Universidad Alberto Hurtado. <https://bastian.olea.biz/la-corporalidad-femenina-a-traves-de-la-historia-y-el-arte/>

Infobae. (2023, 22 febrero). Más del 20% de los niños y adolescentes sufren de trastornos alimentarios en el mundo. *Infobae.* <https://www.infobae.com/salud/2023/02/22/mas-del-20-de-los-ninos-y-adolescentes-sufren-de-trastornos-alimentarios-en-el-mundo/>

Jiménez, B. (2019). *El impacto de las cirugías estéticas sobre la salud física y psicológica de mujeres jóvenes y adultas: un abordaje desde su subjetividad y los significados de salud, belleza, ser mujer y percepción del cuerpo.* Universidad Autónoma de la Ciudad de México. <https://www.repositorioinstitucionaluacm.mx/jspui/bitstream/123456789/116/3/Bel%C3%A9n%20Jim%C3%A9nez%20S%C3%A1nchez.pdf>

- Jiménez, R. (2008). *Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días*. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 2005, Colección Cultura y Sociedad.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/sh/v10n19/1665-4420-sh-10-19-214.pdf>
- Julián, I. P. (2013). *Estereotipos y prejuicios de género: Factores determinantes en Salud Mental*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4694952>
- Montoya, L. Cano, C. (2022). *Prototipos corporales y narrativas transculturales de lo femenino en las series adolescentes Rebelde y Élite de Netflix*. Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/30497>
- Navajas, N. (2021). «*DEBERÍAS ADELGAZAR, TE LO DIGO PORQUE TE QUIERO*»: REFLEXIONES AUTO ETNOGRÁFICAS SOBRE LA GORDURA. Athenea Digital. Vol. 21. N° 1. <https://atheneadigital.net/article/view/v21-1-navajas>
- Perkins, A. (2019). *Trastorno dismórfico corporal. La búsqueda de la perfección*. Enfermería (Ed. Española)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0212538219301505>
- Ramírez, M. Rodríguez, A. (2014). *Prototipos ideales estéticos de la mujer habitante de la ciudad de Medellín de los estratos 5 y 6 entre los 23 y 30 años de edad*. Escuela de Ingeniería de Antioquia Administrativa.
<https://repository.eia.edu.co/server/api/core/bitstreams/3a458780-31bd-4dc7-8a6f-f41e8c3d29d2/content>
- Robinson, B. Bacon, L. O'Reilly, J. (1993). *Fat phobia: Measuring, understanding, and changing anti-fat attitudes*. International Journal of Eating Disorders.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8293029/>

- Rodríguez, L. (2022). *La gordofobia y el respeto por el cuerpo ajeno. Bienestar Colsanitas*. Vol. 1. <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/la-gordofobia-y-el-respeto-por-el-cuerpo-ajeno.html>
- Salvador, A. Cruz, C. Ramos, A. Rodríguez, M. (2019). *Correlación positiva entre la práctica de ejercicio físico y la mejora de la imagen corporal y la calidad de vida* (pp. 52-58). Investigaciones sobre el impacto de la imagen corporal. <https://dialnet.ezproxy.uniminuto.edu/servlet/articulo?codigo=7931834#>
- Sanches, L. Romero, A. Ruiz, M. (2018). *Dismorfia corporal, trastorno oculto en aumento*. (p. 308). International congress of body Image & Healt. <https://dialnet.ezproxy.uniminuto.edu/servlet/articulo?codigo=8317424>
- Scagliusi, F. Ulian, M. Gualano, B. Roble, O. Unsain, R. (2020). "Before I Saw a Gas Canister, Now I See a Person": Post Obesity-Intervention Body Acceptance and Responses to Weight Stigma among Urban Brazilian Gorda Women. *Human Organization*. Tomo 79. N°3. <https://www.proquest.com/artshumanities/docview/2444683688/B696499FC5A0436CPQ/1?accountid=48797>
- Schwartzman, I. (2022). *Salud en Todas las Tallas: un nuevo, y necesario, enfoque de trabajo en salud. Revista Límbica*. Vol. 3 N°4. https://revistalimbica.com/wp-content/uploads/2022/12/Salud-en-todas-las-tallas_Irene-Schwartzman.pdf
- Solomon, M. (1997) *Comportamiento del consumidor*. Prentice Hall.
- Táboas Pais, María Inés. *Análisis de los estereotipos corporales y de los modelos de actividad física representados en las imágenes de los libros de texto de Educación Física*. Apuntes. Educación física y deportes, 2010, Vol. 2, n.º 100, p. 88, <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/248173>.

- Toro. (1998). *EL CUERPO COMO DELITO: ANOREXIA, BULIMIA, CULTURA Y SOCIEDAD*. Book Review. <https://www.psicothema.com/pii?pii=158>
- Valenzuela, M. Meléndez, J. (2019). Normalización *del cuerpo femenino*. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. Región y sociedad. Vol. 31.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252019000100113
- Venegas, K. González, M. (2018). *Propuesta para mejorar la percepción de la imagen corporal, desde la psicología positiva*. (pp. 119-131). Pensamiento psicológico. Vol. 16, N° 1.
<https://dialnet.ezproxy.uniminuto.edu/servlet/articulo?codigo=6234236>
- Vera, M. (2014). ¿Mujeres de plástico o reales? Kabilando. Colombia, Versión 6. N° 2. <https://kabilando.org/revista/index.php/kabilando/article/view/69/56>
- Washington, R. (2011). Childhood obesity: issues of weight bias. Preventing Chronic Diseases, 8(5), 4-94.