

Adolescencia, cuerpos y territorios: fomentando la participación activa de los sures para eliminar cualquier discriminación basada en el género desde un enfoque de derechos



FINANCIADO POR

 **Junta
de Andalucía**

Consejería de la Presidencia,
Interior, Diálogo Social y
Simplificación Administrativa

Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional
para el Desarrollo



EDITA

Mujeres en Zona de Conflicto (MZC)

Plaza Cardenal Toledo, 15, 2º
14001 Córdoba

T. (+34) 957 08 20 00
CORREO ELECTRÓNICO
educacion@mzc.es

AUTORIA DEL TEXTO

Vanessa López del Pozo

COAUTORAS

Anna Sopena Moreta y

Carmen Olmedo Torralbo

COORDINACIÓN

Inma Cabello Ruiz

DISEÑO

Jaroriro!

ISBN

978-84-09-61787-6

www.mzc.es



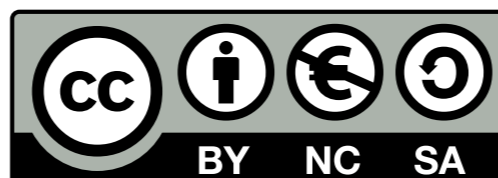
A Junta
de Andalucía

Consejería de la Presidencia,
Interior, Diálogo Social y
Simplificación Administrativa

Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional
para el Desarrollo

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID). En el marco del proyecto "Adolescencia, cuerpos y territorios: fomentando la participación activa de los sures para eliminar cualquier discriminación basada en el género desde un enfoque de derechos".

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente la opinión de las entidades financiadoras.



Los contenidos están sujetos a una Licencia Creative Commons por la que, en cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría, quedando la explotación a usos no comerciales, pudiendo crearse obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.

índice

1. Presentación.	4	PÍLDORA 2	24
2. Área de Educación para la Ciudadanía Global y Emancipadora MZC.	5	Rebelión estética: Transformando normas, creando libertad.	
3. El proyecto.	6	1. Impacto del capitalismo en la industria de la belleza.	
4. Objetivos de aprendizaje de la unidad didáctica en relación con el currículo escolar.	7	2. Cultura del cuerpo y estilos de vida: presiones y tendencias.	
5. Público destinatario.	10	3. Industria de la moda.	
6. Metodología.	11	4. Publicidad, márketing e <i>influencers</i> .	
7. Píldoras formativas.	13	PÍLDORA 3	35
PÍLDORA 1	14	Brillando desde adentro: emociones, cuerpos y empoderamiento.	
Radiantes y reales: descubriendo la belleza de los cuerpos diversos.		1. Impacto de la violencia estética y conexión con la salud mental.	
1. Construcción de la belleza hegemónica.		2. Formas de discriminación corporal: Gordofobia, <i>bodyshaming</i> y <i>bullying</i> .	
2. Impacto de los estándares de belleza en la autoimagen y la autoestima.		3. Dismorfia corporal y dismorfia de Snapchat, TikTok e Instagram.	
3. Influencia de los medios de comunicación y la publicidad.		4. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).	
4. Mandatos de género e ideales de belleza.		PÍLDORA 4	48
5. Estrategias de resistencia y empoderamiento ante los estándares de belleza.		Empoderamiento y Cuerpos en resistencia.	
		1. Formas de resistencia corporal y social.	
		2. Cuerpos y resistencia de mujeres del Sur Global.	
		3. Cuerpos y resistencia en el Norte Global.	
		4. Conexiones y reflexiones para la acción conjunta.	
		8. Anexos.	61
		9. Bibliografía.	68
		10. Webgrafía.	69

1. Presentación

La Unidad Didáctica que tienes en tus manos forma parte del proyecto de Educación para la Ciudadanía Global y Emancipadora **“Adolescencia, cuerpos y territorios: fomentando la participación activa de los sures para eliminar cualquier discriminación basada en el género desde un enfoque de derechos”**.

Este proyecto surge de las conclusiones obtenidas del proyecto predecesor **“Fomentando la participación juvenil en la construcción de una ciudadanía global activa aumentando capacidades en feminismos locales y globales orientados a la transformación y trabajo en red con el sur”**, y financiado por la AACID en la Convocatoria de Subvenciones a proyectos de Educación para el Desarrollo del año 2019 (ED052/2019).

El presente proyecto tiene la finalidad de promover una adolescencia formada, informada y comprometida de forma activa ante las violencias de género, introduciendo el enfoque capitalista y decolonial que se plantea desde las teorías de **Cuerpos y Territorios**.

Iniciado durante el curso escolar 2023-2024, este proyecto continúa en el curso escolar 2024/2025, incidiendo en un proceso de Enseñanza-Aprendizaje de Educación para la Ciudadanía Global y Emancipadora en 15 Institutos de

Educación Secundaria de nuestra Comunidad Autónoma Andaluza, ubicados en las provincias de Almería, Cádiz, Córdoba, Granada y Málaga; así como en instituciones educativas extracomunitarias en Paraguay y Colombia.

Esta unidad didáctica se enmarca en este proyecto más amplio, contribuyendo a los objetivos de promover la participación activa y crítica de jóvenes para eliminar cualquier forma de discriminación basada en el género, desde un enfoque de derechos y ciudadanía global.



2. Área de educación para la ciudadanía global y emancipadora MZC

¡Hola! Antes de comenzar este emocionante viaje mágico, empoderador y transformador a través de nuestra Unidad Didáctica sobre Adolescencia, Cuerpos y Territorios, permítenos presentarnos.

Somos las conductoras del tren que pilota este apasionante viaje: el equipo de Educación para la Ciudadanía Global y Emancipadora de nuestra ONGD Mujeres en Zona de Conflictos (MZC).

Nuestra misión principal es generar personas críticas y activas, capaces de actuar y transformar la realidad en términos de justicia social y equidad. ¡Sí, estamos aquí para fomentar una ciudadanía global que sea capaz de cuestionar las desigualdades y las discriminaciones, y proponer modelos alternativos y más saludables de convivencia!

Para lograrlo, adoptamos el enfoque de los feminismos y las pedagogías feministas. ¡Sí, también conocido como coeducación! La coeducación nos invita a examinar nuestras mochilas, construidas por la sociedad, que determinan nuestras oportunidades y derechos. ¡Es hora de cuestionar esas construcciones de género que nos limitan y perpetúan

las desigualdades a nivel individual, social y global!

La ciudadanía global nos lleva a un viaje fascinante entre lo local, lo social y lo global. Nos invita a conectar nuestra realidad diaria con las realidades de pobreza, exclusión y vulnerabilidad del Sur Global. ¡Es un viaje de ida y vuelta para construir puentes y derribar barreras!

La estrategia educativa de MZC se enfoca en este proceso educativo continuo y en el aprendizaje a lo largo de la vida. ¡Estamos aquí para empoderarte y acompañarte en este viaje de descubrimiento y transformación!

¡Un afectuoso saludo!

Inma Cabello

Coordinadora del Área de Educación para la Ciudadanía Global y Emancipadora de MZC

3. El proyecto

El proyecto **“Adolescencia, cuerpos y territorios: fomentando la participación activa de los sures para eliminar cualquier discriminación basada en el género desde un enfoque de derechos”**, es un proyecto de la línea de Ciudadanía Global, Género e Interculturalidad del Área de Educación para la Ciudadanía Global y Emancipadora de MZC.

Su objetivo es **fomentar el trabajo en red de la juventud como sujetos críticos, globales, aumentando sus capacidades para transformar las opresiones de género a cuerpos/territorios, incidiendo en el currículo e intercambio con los sures agendas de movilización.**

El enfoque metodológico se basa en la Educación Popular Feminista y sigue la fórmula:
FORMACIÓN + ACCIÓN TRANSFORMADORA + TRABAJO EN RED + VISIÓN EMANCIPADORA GLOBAL

El proyecto se articula en torno a **4 ejes de actuación**, en relación con los resultados esperados.

- EJE 1.** UD+ Autoformación personal MZC+ Reuniones con CE+ Taller de Adolescencia Cuerpos y Territorios (ACyT en adelante).
- EJE 2.** Creación de las Asambleas Populares Feministas (APF en adelante) + Diagnóstico Participativo + Agenda de propuestas para la inclusión en el currículo.
- EJE 3.** Intercambio de experiencias y buenas prácticas entre sures: Webinar + Encuentro CEULAJ+ Agenda de transformación social entre sures.
- EJE 4.** Campaña #STOPVbG en Adolescencia, Cuerpos y Territorio +Difusión de los resultados.

4. Objetivos de aprendizaje de la unidad didáctica en relación con el currículo escolar

En la presente Unidad Didáctica se plantean los siguientes **objetivos de aprendizaje:**

1. Reconocer y comprender cómo se construyen y perpetúan las normas de belleza en la sociedad, así como reflexionar su impacto en la percepción y valoración de los cuerpos, promoviendo una visión crítica de los estándares de belleza hegemónica impuestos, en base a un patrón colonial y patriarcal.
2. Identificar y examinar cómo los medios de comunicación, redes sociales, la publicidad y los *influencers* contribuyen a perpetuar los mandatos de género e ideales de belleza hegemónica, desarrollando una actitud crítica hacia estos fenómenos.
3. Analizar críticamente cómo el sistema capitalista impacta en la producción, comercialización y consumo de productos vinculados a la belleza, y examinar las repercusiones de estas dinámicas en la autoestima y la salud mental y de su impacto de género.
4. Reconocer, visibilizar y abordar de manera efectiva la violencia estética, la discriminación corporal y los trastornos asociados, con un enfoque interseccional que reconozca las múltiples formas de opresión que sirven como dispositivo de disciplinamiento de los cuerpos.
5. Explorar y visibilizar las experiencias de resistencia de las mujeres en diferentes contextos geográficos, destacando cómo sus cuerpos se convierten en sitios de lucha en la defensa de sus territorios y autonomía corporal.
6. Facilitar la reflexión que vincula la dominación de los cuerpos con la dominación de los territorios con lo que se vinculan, que históricamente han sido objetivos de conquista desde el poder patriarcal, colonial y capitalista.

En relación con el **currículo escolar**, esta unidad didáctica se alinea con los principios de inclusión, diversidad y equidad que promueve la **LOMLOE**. Dicha ley establece como uno de sus objetivos fundamentales garantizar una educación inclusiva que reconozca y respete la diversidad del alumnado, así como promover la igualdad de género y la no discriminación en el ámbito educativo.

Esta unidad didáctica aborda precisamente estos aspectos al centrarse en la reflexión crítica sobre las normas de belleza, los estándares estéticos y las formas de discriminación corporal, especialmente en el contexto de la adolescencia, que impiden el desarrollo de su autonomía y potencia transformadora. Al ofrecer un espacio de aprendizaje donde se promueve la aceptación y el respeto hacia la diversidad de cuerpos y géneros. Además, la LOMLOE reconoce la necesidad de atender al Desarrollo Sostenible según lo establecido en la Agenda 2030, incorporando la Educación para el Desarrollo Sostenible y la ciudadanía mundial en los planes y programas educativos, promoviendo la conciencia sobre las intersecciones entre género, cuerpos y territorios y su

impacto en la sostenibilidad y la justicia social.

A nivel andaluz, la presente UD está en coherencia con el **Decreto 102/2023** sobre el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, destacamos los **objetivos de etapa** relacionados:

- C:** Valorar las diferencias de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos y rechazar los estereotipos que supongan discriminaciones entre mujeres y hombres.
- K:** “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales.

De este modo, la UD cumple con la obligatoriedad de abordar las **Competencias:**

- **Personal, social y de aprender a aprender (página 8471/32):** implica “la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la

información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo”.

- **Ciudadana (página 8471/33):** Contribuye a que el alumnado pueda “ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores

propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030”.

- **Conciencia y expresiones culturales (página 8471/35):** “Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras

manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma”.

Además, teniendo presente la iniciativa de la **UNESCO** en su nuevo informe “Los futuros de la educación”, se destaca que la educación es esencial para avanzar hacia ideales de paz, libertad y justicia social. La **UNESCO** propone cuatro pilares fundamentales: aprender a ser, aprender a estar, aprender a cuidar (se) y aprender a transformar. Estos pilares refuerzan la importancia de una educación que promueva la conciencia crítica, el respeto a la diversidad y la capacidad de transformación social, aspectos presentes en la unidad didáctica mencionada.



5. Público destinatario

Las personas destinatarias de esta unidad didáctica son estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, docentes, tutoras/es y personal adscrito a los planes de igualdad y convivencia de 15 Centros Educativos de las provincias de Almería, Cádiz, Córdoba, Granada y Málaga.

A su vez, comunidad joven de territorios extracomunitarios que intervienen en el proyecto de Colombia y Paraguay.



6. Metodología

La metodología de la presente Unidad Didáctica sigue los principios de la Educación Popular Feminista y ha sido meticulosamente diseñada para fomentar la participación activa y significativa del alumnado, con el propósito de fortalecer sus capacidades y competencias para combatir las opresiones y discriminaciones de género presentes en cuerpos y territorios.

Para el desarrollo de las píldoras formativas se ofrecen un abanico de actividades y dinámicas adaptadas a tres momentos clave del proceso de Enseñanza-Aprendizaje:

- **Actividades de Activación:** Denominadas “**Hora de activarse**”, estas actividades tienen como objetivo despertar el interés y la participación del alumnado desde el inicio de la sesión.
- **Actividades de Desarrollo:** Bajo el nombre de “**Profundizamos un poco más**”, se busca explorar en mayor profundidad los conceptos presentados,

fomentando el debate y la reflexión crítica.

- **Actividades de Cierre:** Citadas como “**Cerramos el telón**”, estas actividades permiten consolidar los conocimientos adquiridos y reflexionar sobre su aplicación en la vida cotidiana.

Para la implementación de los contenidos teóricos, se proponen diversas actividades diseñadas para fomentar la reflexión y el debate, siempre teniendo en cuenta la diversidad del alumnado y basándose en el Diseño Universal de Aprendizaje.

Estas actividades están diseñadas para ser inclusivas y accesibles para todos los estudiantes, promoviendo así una participación activa y significativa. En este catálogo de actividades que se ofrecen, el equipo docente elegirá la más adecuada a las necesidades de su alumnado en el aula.

En cuanto a la **tipología de Actividades** ofrecemos:

- **Debate/reflexión:** Se proponen debates estructurados sobre temas controvertidos relacionados con la temática tratada en la píldora formativa. Y sesiones de reflexión en grupo, donde el alumnado comparte sus reflexiones y experiencias personales en un ambiente de seguridad y respeto mutuo, entrenando el asertividad y los cuidados.
- **Dinámicas grupales:** Estas actividades se presentan para permitir que el alumnado comparta sus experiencias y percepciones sobre los ideales de belleza en la sociedad actual y el impacto en sus vidas. Proporcionan un contexto para los demás y promueven el diálogo abierto en un entorno seguro y amable.
- **Recursos de lecturas:** Se proporcionarán artículos académicos, noticias relevantes o libros relacionados

con la temática tratada en la píldora formativa. Estos recursos ofrecen datos e información que permiten al alumnado profundizar en el tema y ampliar su comprensión desde diversas perspectivas.

- **Teatro de las oprimidas:**

Esta es una poderosa herramienta para explorar temas sociales y promover el cambio. Esto permite a estudiantes experimentar y analizar diferentes perspectivas sobre la opresión de género y las discriminaciones en cuerpos y territorios. A través del teatro, se fomenta la empatía y se estimula el pensamiento crítico sobre las injusticias sociales, para buscar soluciones posibles y apegadas al contexto.

- **Recursos audiovisuales:**

Se utilizarán cortometrajes, documentales, anuncios publicitarios, vídeo tik tok para analizar críticamente la representación de la belleza en los medios de comunicación y a su vez visibilizar el papel de las mujeres en defensa de sus territorios. Estos recursos visuales permiten al alumnado reflexionar sobre cómo se construyen los ideales de belleza y cómo impactan en la sociedad y en la percepción de una misma, y cómo entorpecen la activación de esos cuerpos para la lucha por el cambio social emancipador.

- **Recursos de audios como podcast:**

Se ofrecerán podcasts que abordan la temática específica de la píldora formativa. Estos recursos auditivos permiten a los estudiantes acceder a información de manera dinámica y amena, facilitando la comprensión y el análisis del contenido tratado.

- **Canción motivadora:**

Se propondrá una canción motivadora para cada píldora formativa, la cual acompañará el desarrollo de la misma. Estas canciones ofrecen un mensaje relevante y permiten al alumnado reflexionar sobre la temática trabajada.

Estas actividades propuestas en la Píldoras Formativas se ofrecen como sugerencias flexibles y atendiendo a la diversidad natural del aula, y la persona docente puede adaptarlas según las necesidades, preferencias del grupo, así como a la disponibilidad horaria del taller.

El objetivo es proporcionar un conjunto diverso de herramientas educativas que estimulen el pensamiento crítico, la reflexión y la acción transformadora para erradicar opresiones y discriminación de género en cuerpos y territorios.

The background features three stylized sun icons. One is at the top center, one is at the bottom left, and a large one is on the right side. Each sun has a circular center and several triangular rays extending outwards. The top and bottom-left suns are white with black outlines, while the large sun on the right is solid yellow.

7. Píldoras formativas

Píldora 1

“Nuestros cuerpos no son territorios
para que los gobiernen otros”
André Lorde

Radiantes y reales: descubriendo la belleza de los cuerpos diversos

Construcción del ideal de belleza hegemónica

Objetivo

Reconocer y comprender cómo se construyen y perpetúan las normas de belleza en la sociedad, así como reflexionar su impacto en la percepción y valoración de los cuerpos y en la agencia de los mismos, promoviendo una visión crítica de los estándares de belleza hegemónica impuestos.

¿Para qué sirve esta píldora?

¡Bienvenidas al viaje de descubrimiento de la Píldora 1!

En esta emocionante travesía, nos sumergiremos en un fascinante análisis crítico de las **normas de belleza** que dicta nuestra sociedad, ¡y lo haremos desde una perspectiva totalmente diferente! Prepárense para explorar las complejidades de cómo estas normas, estrechamente relacionadas con los **mandatos de género**, influyen en la forma en que percibimos y valoramos nuestros cuerpos, ¡nuestros primeros

territorios en los que habitamos y el cuerpo como primer campo de batalla!

Imaginen esto: constantemente estamos bombardeadas por mensajes mediáticos y culturales que nos dicen cómo deberíamos lucir para encajar en un ideal de belleza inalcanzable. Pero, ¿qué pasaría si desafiáramos esos estándares? ¡Eso es exactamente lo que haremos juntas en esta aventura!

Vamos a sumergirnos en un análisis crítico del papel de los **medios de comunicación** y la **publicidad** en la perpetuación de estos **cánones de belleza hegemónica** y como son una herramienta de control social y

reproducción de estereotipos de género ¡y vamos a hacerlo de una manera divertida y dinámica! Exploraremos las estrategias publicitarias que promueven la cosificación y la objetivación de nuestros cuerpos, ¡y desafiaremos las relaciones de poder que subyacen en estas prácticas!

Pero eso no es todo, también vamos a abordar la socialización diferencial de género y su **impacto** en nuestra **autoimagen** y **autoestima**. ¡Nos centraremos en identificar y desafiar los **mandatos de belleza patriarcales**, promoviendo la resistencia y el empoderamiento a través de una visión inclusiva y liberadora de la diversidad corporal!

Así que prepárense para una experiencia única llena de reflexión, desafío y empoderamiento. **¡Esta píldora formativa nos invita a RECONOCER cómo se construye el ideal de belleza y a reflexionar cómo se nos impone! ¡Únanse a nosotras en este emocionante viaje hacia la liberación de nuestros cuerpos y mentes!**



Contenidos de la píldora

1. **Construcción de la belleza hegemónica.**
2. **Impacto de los estándares de belleza en la autoimagen y la autoestima.**
3. **Influencia de los medios de comunicación y la publicidad.**
4. **Mandatos de género e ideales de belleza.**
5. **Estrategias de resistencia y empoderamiento ante los estándares de belleza.**



Un poquito de teoría no viene mal

En nuestra sociedad contemporánea, los ideales de belleza normativa ejercen una influencia omnipresente, imponiendo estándares sobre cómo deberían ser nuestros cuerpos. Esta imposición genera una serie de interrogantes: ¿cómo se originan y perpetúan estas normas? ¿Qué impacto tienen en la vida cotidiana de jóvenes y no tan jóvenes

y adolescentes? Para abordar esta cuestión, es esencial recurrir a enfoques feministas y estudios de género.

Históricamente, los cánones de belleza han existido y evolucionado a lo largo del tiempo. En la actualidad, su influencia es aún más significativa debido a la omnipresencia de los medios de comunicación, redes sociales, programas de televisión y el top de likes de *influencers*, que imponen expectativas castradoras a la sociedad. Los jóvenes se ven presionados para cumplir con estos estándares, arriesgando su salud mental y física en el proceso. Cuando no logran cumplir con estos cánones, surgen sentimientos de frustración e inconformidad, dando lugar de procesos psicosociales que conectan y potencian las conductas de riesgo de los TCAs.

La **perpetuación de estos cánones de belleza** inalcanzables representa un desafío continuo especialmente para niñas, adolescentes y mujeres. Aunque la lucha por la normalización de los cuerpos reales ha logrado avances significativos en los movimientos sociales, las redes sociales y los medios de comunicación, los estándares de belleza impuestos continúan siendo una carga. La presión para alcanzar el cuerpo deseable sigue

presente, generando una lacra que afecta la autoestima y el bienestar emocional de muchas personas.

Comprender la **construcción de los ideales de belleza normativa** implica explorar cómo estos estándares son moldeados por relaciones de poder y perpetúan jerarquías de género. **Naomi Wolf** en su libro **“El mito de la belleza”** nos muestran cómo estos estándares de belleza son una herramienta de control social que refleja y refuerza las desigualdades de género, imponiendo normas irreales e inalcanzables, especialmente para las mujeres. Este ensayo, escrito a principios de los 90, tendría hoy interesantes cosas que decir sobre cómo, en la actualidad, estas normas, lejos de desaparecer, han extendido su dominio a la esfera de lo que llamamos “masculinidad”.

Desde una perspectiva feminista, entendemos que la belleza no es un concepto objetivo o natural, sino que es socialmente construido y moldeado por estas relaciones de poder, patriarcal, binaristas y coloniales. Relevantes autoras como **Simone de Beauvoir** y **Judith Butler** nos han enseñado que los estándares de belleza son una herramienta de opresión patriarcal.

Al profundizar en este tema, es crucial analizar los **estereotipos y mandatos de género** que subyacen a estos ideales de belleza. La teoría de la masculinidad hegemónica, desarrollada por **Raewyn Connell**, revela cómo los ideales de masculinidad dominante perpetúan la opresión de las mujeres al promover una imagen idealizada de lo que significa ser un hombre en la sociedad. Al mismo tiempo, las mujeres son objetivadas y cosificadas en los medios de comunicación y la publicidad, promoviendo una representación sexualizada de sus cuerpos, reproduciendo así el paradigma de la feminidad hegemónica.

Los **mandatos de género** también desempeñan un papel crucial en la construcción de los ideales de belleza, dictando cómo deben ser y comportarse las personas en función de su género también influyen nuestra percepción de la belleza. Esta socialización diferencial de género se internaliza desde una edad temprana y moldea nuestras percepciones y valoraciones de nuestros propios cuerpos. **Judith Butler** nos habla de un “reglamento de género” que regula nuestra identidad y que se manifiesta a través de normas difusas en el imaginario social.

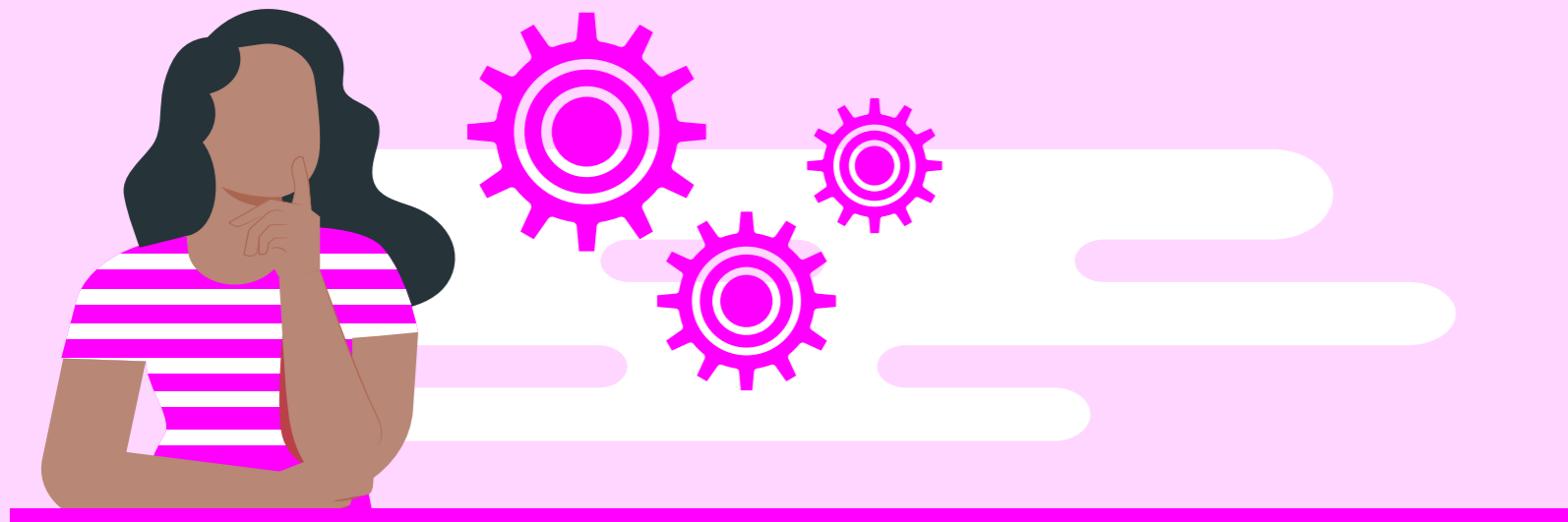
La **socialización diferencial de género** se refiere al proceso por el cual las personas aprenden e internalizan las normas de género dominantes en la sociedad. Autora referente en la Ética de los Cuidados como es **Carol Gilligan**, ha estudiado cómo la socialización diferencial influye en la forma en que las mujeres perciben y valoran sus propios cuerpos, así como en su autoestima y bienestar emocional.

Es esencial reconocer que estas normas de belleza no afectan por igual a todas las personas, sino que se entrelazan con otras formas de opresión como el racismo, el clasismo y el capacitismo. Desde una **perspectiva interseccional**, entendemos que las experiencias de discriminación y exclusión están mediadas por múltiples vectores la portan de identidad, lo que requiere estrategias de resistencia y transformación social que aborden estas intersecciones de opresión. La autora **Kimberlé Crenshaw** nos revela cómo estos mandatos de género se entrelazan con otros ejes de opresión, como la raza y la clase social, para producir experiencias diferenciales de belleza y corporalidad, sumando capas de complejidad a la tarea emancipatoria.

En la última instancia, las **relaciones de poder** están en la base de la construcción y mantenimiento de los ideales de belleza hegemónica.

Además, **los medios de comunicación y la publicidad** desempeñan un papel crucial en la difusión y perpetuación de estos ideales de belleza. A través de imágenes y mensajes cuidadosamente contruidos, promueven una representación estereotipada y objetivadora de los cuerpos, especialmente de las mujeres. **Bell Hooks** ha analizado cómo estas representaciones contribuyen a la cosificación y la opresión, perpetuando normas irreales y alienantes que les oprimidos terminamos encarnando y reproduciendo.

En resumen, comprender cómo se construyen y mantienen los ideales de belleza en nuestra sociedad nos permite cuestionar y desafiar estos estándares opresivos desde una perspectiva feminista e interseccional.



¡Vamos al lío!

Hora de activarse

1. Asociación de Ideas sobre la Belleza

- **Objetivo:** Reflexionar sobre las diferentes percepciones y conceptos de belleza que existen dentro del grupo, fomentando la expresión libre y la comprensión de la diversidad de perspectiva y desde un enfoque de género.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Número de participantes:** Grupos de 8 a 25 alumnados.
- **Material necesario:** Un objeto que se pueda pasar fácilmente entre alumnado, como una pelota o un juguete.
- **Descripción:**
 1. **Preparación:** Nos reunimos en círculo, asegurándonos de que todes estemos cómodos y podamos vernos.

2. **Introducción:** En esta dinámica, vamos a asociar palabras con el concepto de “belleza”. La idea es partir de la espontaneidad y decir la primera palabra que nos venga a la mente.
3. **Desarrollo:** Comenzamos pasando un objeto a los compañeros de la derecha. Quien tenga el objeto debe decir una palabra que asocie con “belleza” y luego pasar rápidamente el objeto al siguiente participante. Cada persona que reciba el objeto debe responder rápidamente con una palabra relacionada con la belleza y luego pasar el objeto al siguiente compañero en sentido horario. Después de que todos los alumnados hayan contribuido con una palabra, podemos reflexionar brevemente sobre las palabras compartidas y cómo reflejan diferentes perspectivas de la belleza en el grupo.
4. **Conclusión:** La dinámica termina cuando el objeto haya circulado por todo el círculo. Agradecemos la participación de todes y destacamos la diversidad de perspectivas presentes en el grupo, si existe. Apuntamos sin ser excesivamente dirigistas lo que se repite.

2. Explorando Ideales de Belleza

- **Objetivo:** Identificar y reflexionar sobre los ideales de belleza asociados al género, así como sobre cómo estos ideales impactan en su autoimagen y autoestima. Al explorar estos conceptos de manera individual y en

grupo, se busca promover la conciencia crítica sobre los estándares de belleza impuestos por la sociedad y fomentar la reflexión sobre la diversidad de cuerpos y la importancia de la aceptación personal.

- **Duración:** 15 minutos máximo.
- **Número de participantes:** Grupo de al menos 5 personas.
- **Material:** Papel y bolígrafos.

- **Desarrollo:**

1. **Introducción:** Explicamos que la actividad se entrará en explorar los ideales de belleza asociados al género y cómo influyen en la autoimagen y autoestima.
2. **Identificación de ideales de belleza:** Se pide al alumnado que, en grupos pequeños, identifiquen los ideales de belleza que perciben como asociados a cada género. Por ejemplo, para las mujeres podrían ser “delgadez”, “piel clara”, “cabello largo”, etc., mientras que para los hombres podrían ser “musculatura desarrollada”, “barba bien cuidada”, “altura”, etc. Y ¿De dónde lo han aprendido? Tienen 5 minutos para discutir y elaborar una lista.
3. **Compartir en grupo:** Después de los 5 minutos, se invita a cada grupo a compartir los ideales de belleza que identificaron. Se hace una lista en un papel grande o en la pizarra para que todos los participantes puedan verla.
4. **Reflexión en grupo:** Reflexionamos en grupo y una vez que todos hayan terminado de escribir, se

invita a compartir brevemente sus reflexiones con el grupo.

Profundizamos un poco más

1. Desafiando Estereotipos

- **Objetivo:** Nuestro objetivo con esta dinámica es desafiar los estereotipos de género y belleza, al mismo tiempo que fomentamos la empatía y el respeto hacia la diversidad de cuerpos y expresiones de género.
- **Duración:** Máximo 30 minutos.
- **Número de participantes:** Idealmente entre 10 y 20 personas, aunque podemos adaptarnos al tamaño del grupo.
- **Materiales:** Tarjetas o papelitos con estereotipos de género escritos. Espacio amplio para movernos. Música.
- **Desarrollo:**
 1. **Introducción (5 minutos):** Empezaremos explicando el propósito de la dinámica: desafiar los estereotipos de género y belleza que a menudo nos limitan. Es importante que respetemos las opiniones y experiencias de cada participante durante toda la actividad.

2. **Preparación (5 minutos):** Repartiremos entre todas tarjetas o papelitos con diferentes estereotipos de género escritos. Cada una tendrá uno, pero mantendremos en secreto lo que está escrito en esa persona.
3. **Inicio de la actividad (10 minutos):** Daremos la señal para que todas nos movamos por el espacio e interactuemos entre nosotras. Cuando indiquemos, cada participante deberá leer en voz alta el estereotipo que tenga en su tarjeta y reflexionar sobre cómo afecta socialmente.
4. **Debate y reflexión (10 minutos):** Nos dividiremos en grupos pequeños para discutir los estereotipos mencionados y cómo afectan a nuestra autoimagen y autoestima. Después, cada grupo compartirá sus reflexiones con el resto de las participantes. Queremos que haya un diálogo abierto y respetuoso, donde todos podamos cuestionar y desafiar estos estereotipos.
5. **Cierre (5 minutos):** Para finalizar, resumiremos las ideas principales que se discutieron durante la actividad. También invitaremos a todas a comprometerse a desafiar los estereotipos de género y belleza en nuestra vida diaria, promoviendo la aceptación y la diversidad.

2. Visualización de vídeo, elegir uno y debatir en clase:

- **Objetivo:** Promover la reflexión crítica sobre los estándares de belleza y los roles de género presentes en diferentes culturas y medios de comunicación, así como fomentar la empatía y la comprensión de la diversidad de perspectivas.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Ordenador y proyector.
- **Descripción:**
 1. **Introducción (5 minutos):** Explicamos el objetivo de la actividad y presentamos los vídeos.
 2. **Visualización de los vídeos (15 minutos):** Reproducimos los dos vídeos.
 3. **Debate (10 minutos):** Facilitamos la discusión en grupo sobre los temas abordados en los vídeos. Animamos a les participantes a compartir sus opiniones y experiencias relacionadas con los estándares de belleza y los roles de género.
 4. **Conclusión:** Finalizamos la actividad con un resumen de las ideas principales.

- **Opciones de recursos audiovisuales:**
 - Hablemos de estándares de belleza:
https://www.youtube.com/watch?v=Gks-Jj2py88&list=PLba6U_SUWsK-NxjGllpW4oWrW869U_jt4&index=33
 - Los Cánones de Belleza en Diferentes Países del Mundo:
https://www.youtube.com/watch?v=hRrsJ4USa6g&list=PLba6U_SUWsK-NxjGllpW4oWrW869U_jt4&index=10

3. Deconstruyendo mensajes de influencers en Redes Sociales

- **Objetivo:** En esta actividad, nos enfocaremos en analizar críticamente el papel del fenómeno de influencer en las redes sociales en la promoción de los estándares de belleza. También buscaremos reconocer cómo contribuyen a la construcción y perpetuación de los ideales de belleza, así como a la cosificación y objetivación de los cuerpos.
- **Duración:** 25-30 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Materiales:** Dispositivo con acceso a internet y pantalla para mostrar contenido de redes sociales, Papel y bolígrafos, Pizarrón o papelógrafo con rotuladores.

- **Desarrollo:**
 1. **Introducción (5 minutos).**
 2. **Análisis de mensajes de influencers (10 minutos):** Mostraremos a los participantes una selección de publicaciones de influencers en redes sociales que promuevan productos de belleza, ropa u otros elementos relacionados con la apariencia física del cuerpo. Les pediremos que observen detenidamente las imágenes y los mensajes transmitidos en cada una de ellas, así como el uso de Photoshop y filtros de belleza, y que identifiquen cómo se promueven los estándares de belleza y qué valores se transmiten.
 3. **Discusión en grupos (10 minutos):** Dividiremos al alumnado en grupos pequeños y les pediremos que discutan las publicaciones de influencers que les fueron mostradas. Los grupos deberán analizar críticamente el impacto de estos mensajes en la percepción de la belleza y en la autoestima de las personas. También deberán reflexionar sobre cómo estos mensajes contribuyen a la cosificación y objetivación de los cuerpos.
 4. **Puesta en común (5 minutos):** Invitaremos a cada grupo a compartir sus reflexiones con el resto de los participantes. Utilizaremos la pizarra para registrar las ideas principales que surjan durante la discusión.
 5. **Reflexión final (5 minutos):** Concluiremos la actividad destacando la importancia de analizar críticamente los mensajes de influencers en redes sociales y de cuestionar los estándares de belleza promovidos en estos espacios.

Animaremos a los participantes a ser conscientes de cómo estos mensajes influyen en su autoimagen y a promover una visión más inclusiva y diversa de la belleza.

Cerramos el telón

1. Compromisos de Empoderamiento

- **Objetivo:** Esta actividad tiene como objetivo comprometer a los participantes a implementar acciones concretas para desafiar los estándares de belleza dominantes y promover una visión inclusiva y diversa de la belleza.
- **Duración:** Aproximadamente 20 minutos, dependiendo del tamaño del grupo y del nivel de participación en la discusión.
- **Número de Participantes:** Idealmente de 5 a 20 participantes para facilitar la discusión y el intercambio de compromisos.
- **Material:** Hojas de papel, bolígrafos o lápices
- **Desarrollo:**
 1. Invitamos a los participantes a reflexionar sobre las estrategias de resistencia y empoderamiento discutidas durante la sesión.
 2. Proporcionamos a cada participante una hoja de papel y un bolígrafo. Animamos a los participantes a escribir al menos dos acciones concretas a poder realizar en su cotidiano del día a día tanto individual como

colectivamente para desafiar los estándares de belleza patriarcales y promover una visión más inclusiva de la belleza.

3. Pedimos que compartan sus compromisos en voz alta, si se sienten cómodos haciéndolo.
4. Facilitamos una breve discusión sobre los desafíos y oportunidades que pueden surgir al intentar llevar a cabo estos compromisos.
5. Finalmente, invitamos a los participantes a guardar sus compromisos en un lugar visible donde puedan recordarlos y trabajar para cumplirlos en su vida diaria.

2. Creación de memes sobre estándares de belleza

- **Objetivo:** Desafiar y cuestionar los mandatos de género en los estándares de belleza a través de la creatividad y el humor.
- **Duración:** 40 minutos
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Ordenadores o móviles y programas de edición de imágenes como Photoshop, Canva, PicsArt o Meme Generator, papel y bolígrafos y proyector para mostrar los memes.

- **Desarrollo:**

1. Invitamos al alumnado a crear memes que cuestionen los estándares de belleza hegemónica y los mandatos de género presentes en los medios de comunicación. Trabajarán en grupos para desarrollar memes que aborden temas como la presión para cumplir con ciertos estándares de belleza, la representación de género en la publicidad de productos de belleza, o los efectos negativos de los mandatos de género en la autoestima.
2. Después de crear los memes, los grupos los compartirán con la clase y explicarán el mensaje que intentan transmitir.
3. Fomentaremos una discusión en clase donde el alumnado reflexionen sobre cómo el humor puede ser una herramienta para desafiar los mandatos de género y promover una representación más diversa e inclusiva de la belleza.

Para ampliar información. Recursos audiovisuales

Podcast

- **Rompiendo estereotipos de belleza:**
https://www.youtube.com/watch?v=XpHmzSSvJcY&list=PLba6U_SUWsK-NxjGllpW4oWrW869U_jt4&index=35

- **Estereotipos de belleza y género:**
https://www.youtube.com/watch?v=qmUfowdXDZ4&list=PLba6U_SUWsK-NxjGllpW4oWrW869U_jt4&index=34

Lecturas

- *El Mito de la belleza* de Naomi Woolf.
- *Belleza fatal* de Mona Chollet.



Canción

- Kruda Cubensi:
Mi cuerpo es mío.
<https://www.youtube.com/watch?v=x-Pgwldfx8U>

“Mi cuerpo es mi territorio”
Simone de Beauvoir

Píldora 2

Rebelión estética: Transformando normas, creando libertad

Impacto del capitalismo y la industria de la belleza en los cuerpos

Objetivo

Analizar críticamente cómo el sistema capitalista impacta en la producción, comercialización y consumo de productos vinculados a la belleza, y examinar las repercusiones de estas dinámicas en la autoestima y la salud mental. Se busca promover una visión consciente y transformadora de las prácticas de consumo, así como cuestionar la imposición de estándares de belleza hegemónica y heteropatriarcal.

¿Para qué sirve esta píldora?

En esta píldora formativa, nos sumergiremos en un análisis crítico y anticapitalista del sistema económico que sustenta la industria de la belleza.

Exploraremos cómo el capitalismo, en su búsqueda de lucro, perpetúa y se beneficia de la insatisfacción corporal, promoviendo ideales de belleza inalcanzables que impactan nuestra autoestima y salud mental, especialmente en las mujeres.

A través de un enfoque decolonial y feminista, desentrañaremos los entramados del marketing y la publicidad, revelando cómo explotan nuestras vulnerabilidades para impulsar el consumo de productos cosméticos, dietéticos y de modificación corporal. Además, examinaremos cómo estas dinámicas influyen en la percepción de género, contribuyendo a la consolidación de la masculinidad y feminidad hegemónicas y reforzando el binarismo.

La violencia estética es una forma más de agresión de este sistema heteropatriarcal, salutista y capacitista. La forma en que nos vemos habla mucho sobre nosotres mismos. En un mundo donde lo que se ve es muy importante, es difícil para los cuerpos que son diferentes a lo que se considera “normal” en términos de forma y apariencia.

Te invitamos a unirte a este viaje de reflexión y transformación, donde desafiamos las normas de belleza impuestas por el capitalismo y creamos espacios de libertad y diversidad corporal. A lo largo de esta sesión cuestionaremos los paradigmas establecidos y construiremos desde una visión más inclusiva y empoderada de la belleza.

En este viaje hacia la autenticidad y la liberación, continuemos siendo agentes de cambio, inspirando y siendo inspiradas por aquellas personas que nos rodean. ¡Porque la verdadera belleza reside en la diversidad y autenticidad de cada persona!

Contenidos de la píldora

1. **Impacto del capitalismo en la industria de la belleza.**
2. **Cultura del cuerpo y estilos de vida: presiones y tendencias.**
3. **Industria de la moda.**
4. **Publicidad, márketing e *influencers*.**





Un poquito de teoría no viene mal

1. Impacto del Capitalismo en la Industria de la Belleza

Es fundamental comprender cómo el capitalismo y la industria de la belleza están estrechamente entrelazados. La búsqueda de la rentabilidad económica ha llevado a la creación de un mercado global de productos y servicios relacionados con la belleza, que promueven estándares de belleza inalcanzables y perpetúan la insatisfacción corporal como estrategia de venta.

La industria de la belleza abarca diversos ámbitos, incluyendo la dietética, la cosmética y la moda, que trabajan en conjunto para establecer y difundir estándares de belleza dominantes, promoviendo una imagen idealizada y a menudo inalcanzable del cuerpo humano. Esto se evidencia en el creciente uso de productos de belleza, como cosméticos de color y cuidados de la piel, por parte de millennials como parte de sus rutinas habituales de cuidado personal o la popularización de los tratamientos de estética entre un público cada vez más heterogéneo y amplio.

Además, las prácticas como las operaciones estéticas, los trasplantes de pelo y el botox son prácticas cada vez más comunes en la sociedad contemporánea, impulsadas en gran medida por la presión social y los ideales de belleza impuestos por la industria. Estas intervenciones quirúrgicas y procedimientos médicos buscan modificar la apariencia física para cumplir con los estándares de belleza dominantes, contribuyendo así a la normalización de prácticas que pueden tener implicaciones tanto físicas como psicológicas para quienes las realizan.

Es alarmante observar el aumento del interés por tratamientos estéticos entre adolescentes, influenciados en gran medida por las redes sociales y su exposición constante a la opinión pública y las críticas. En España, la edad media para estos tratamientos ha disminuido significativamente en la última década, lo que indica una tendencia preocupante.

2. Cultura del Cuerpo y Estilos de Vida: Presiones y Tendencias

El culto y la preocupación por la imagen no es nuevo, pero su manifestación y procedimientos han ido variando a lo largo de la historia. El último estudio publicado por la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) 'Estudio de dimensionamiento e impacto socioeconómico de la Medicina Estética en España', se han llevado a cabo más de 23 millones de intervenciones estéticas, de las cuales el 87% fueron procedimientos realizados a mujeres. ¿Transformamos, construimos y deconstruimos nuestros cuerpos por necesidad o con el fin de expresar un deseo interior y reflejar nuestra individualidad?

Como dijo Barbara Kruger (1989) "El cuerpo es un campo de batalla" porque aprendemos a examinar, juzgar y ajustar nuestra propia apariencia a los patrones y consumo dominantes pero es igualmente un laboratorio muy lucrativo para la industria de la cirugía estética.

Según el estudio realizado por la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica y Estética, 2021 las españolas son las ciudadanas europeas que más

intervenciones estéticas realizan. Estados Unidos encabeza la lista, seguido de Brasil, China, la India y México. Los procedimientos más populares incluyen la liposucción, el aumento mamario, la abdominoplastia, la blefaroplastia y el levantamiento de senos. En Corea del Sur, una de cada 500 personas se somete a una rinoplastia, mientras que en Brasil y Colombia se realizan liposucciones en una de cada 950 personas. El aumento de pecho es uno de los procedimientos más populares en todo el mundo, con tasas de 1 de cada 1000 personas en Estados Unidos, 1 de cada 1100 en Brasil y 1 de cada 1600 en Francia.

La cultura de la imagen y los estilos de vida actuales promueven intensamente las dietas fitness y el consumo de productos light. Podemos observarlo en la actual proliferación de asistencia al gimnasio y el auge del crossfit, son ejemplos claros de cómo la búsqueda del cuerpo "ideal" se ha convertido en un negocio lucrativo, reflejado en el crecimiento anual del número de gimnasios y centros de fitness a nivel mundial, reflejando la creciente obsesión por alcanzar los estándares de belleza hegemónica y "salud" impuestos por la sociedad.

Asimismo, en el ámbito masculino, la tendencia hacia la musculación y la definición física ha llevado a un aumento en el consumo de productos proteicos y suplementos alimenticios entre los jóvenes que asisten al gimnasio, evidenciando la presión por alcanzar ciertos estándares de belleza y un supuesto régimen de salud.

3. Industria de la moda

La moda también desempeña un papel significativo en la construcción de ideales de belleza y en la promoción de estándares corporales inalcanzables. Las pasarelas y campañas de moda a menudo presentan modelos con cuerpos delgados y altos, lo que refuerza la idea de que solo ciertos tipos de cuerpos son deseables o dignos de ser celebrados. Esto puede generar presiones sobre las personas para que se ajusten a esos estándares, contribuyendo así a la insatisfacción corporal y a la búsqueda constante de la perfección física. Además, la industria de la moda también ha sido criticada por su falta de diversidad en términos de representación de cuerpos disidentes, formas, edades y orígenes étnicos.

Por lo tanto, es importante reconocer el papel que desempeña la moda en la

construcción de ideales de belleza y en la promoción de normas corporales poco realistas. Al hacerlo, podemos comenzar a desafiar y redefinir los estándares de belleza dominantes, promoviendo una mayor inclusión y representación de la diversidad corporal en la industria de la moda y en la sociedad en general.

4. Publicidad, márketing e influencers

Hoy en día, las referentes de las generaciones más jóvenes están detrás de la pantalla, las llamadas influencers se han convertido en modelos a seguir, pero muchas de ellas lo han hecho bajo la proyección de una vida y una realidad que no son ciertas. Además de mostrar en redes sociales su faceta más amable y exitosa, es habitual que muchas influencers que se hayan sometido a retoques estéticos o utilicen filtros de belleza para editar sus fotos, hagan pasar estos procesos por “belleza natural” y generen en sus seguidoras falsas expectativas sobre el físico. No es inocente la vinculación entre belleza hegemónica y éxito capitalista.

La falta de diversidad en la representación de cuerpos en la moda y en los medios de comunicación contribuye a la exclusión y

marginalización de personas que no se ajustan a los estándares dominantes de belleza, reflejando y reforzando desigualdades sociales y discriminación basada en la apariencia física.

La publicidad y el marketing desempeñan un papel central en la promoción y perpetuación de estos ideales de belleza hegemónicos y la cultura de la imagen. A través de campañas publicitarias en diversos medios y el uso de influencers, se bombardea a la sociedad con imágenes retocadas y estereotipadas que refuerzan normas de género y cosifican el cuerpo humano, especialmente el de las mujeres. Ejemplos como los filtros de belleza, las operaciones estéticas, los trasplantes de pelo y el botox/ácido hialurónico son manifestaciones de cómo la tecnología se utiliza para transformar la apariencia física y perpetuar lo aspiracional en cuanto a esa belleza inalcanzable.

A pesar de que en los últimos tiempos vemos un tímido aumento de la diversidad corporal en algunas campañas de publicidad o márketing no hay duda de los que sigue constituyendo “la norma” y “lo otro”.

5. ¿Y qué hay de la normativa?

En España, actualmente no existe legislación que requiera que los influencers identifiquen las imágenes manipuladas o alteradas, a diferencia de lo que sucede con el contenido publicitario desde 2021. Sin embargo, en países como el Reino Unido o Francia, tanto las marcas como los influencers están obligados a prescindir de filtros o a especificar que la foto ha sido retocada, respectivamente.

La ausencia de diversidad en la representación de cuerpos en la moda y en los medios de comunicación contribuye a la exclusión y marginalización de personas que no se ajustan a los estándares dominantes de belleza.



¡Vamos al lío!

Hora de activarse

1. Carrera de Estándares de Belleza

- **Objetivo:** Fomentar la reflexión sobre los estándares de belleza promovidos por la industria de la belleza y su influencia en la percepción corporal.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material necesario:** Tarjetas con imágenes o descripciones que representen diferentes características

corporales (por ejemplo: piel clara, piel oscura, labios gruesos, cabello rizado, cabello liso, etc.).

Lista de estándares de belleza comunes (Ver anexo), Cronómetro o reloj.

- **Desarrollo:**

1. Para esta dinámica, dividiremos la clase en equipos pequeños de unos 4 o 5 alumnos. Cada equipo recibirá algunas tarjetas con imágenes o descripciones que representen diferentes características corporales, como tono de piel, tipo de cabello, forma del cuerpo, etc.
2. A continuación, se les explica que el objetivo es que clasifiquen estas tarjetas según lo que crean que son los estándares de belleza más comunes promovidos por la sociedad y la industria de la belleza. Se les entrega una lista con algunos de estos estándares para ayudarles a guiarse.
3. Les diremos que tienen unos minutos para trabajar en esto en sus equipos y, al final, cada grupo compartirá su clasificación y explicará sus elecciones. Vamos a discutir juntas cómo percibimos estos estándares de belleza y cómo creemos que afectan a la autoimagen de las personas diferenciado a mujeres y hombres.
4. Al finalizar el tiempo, cada grupo compartirá su clasificación y explica sus elecciones, discutiendo cómo perciben los estándares de belleza y cómo creen que influyen en la autoimagen.

5. La idea es que podamos entender mejor cómo la industria de la belleza influye en lo que consideramos como “bello” o “deseable” en términos de apariencia física, y cómo esto puede impactar la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás.

2. Bajo la Influencia: La Hipnotizadora de la Belleza

- **Objetivo:** Visibilizar cómo la industria de la belleza actúa como una “hipnotizada” que influencia las percepciones de belleza.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Ninguno.
- **Desarrollo:**
 1. Organizamos las parejas, una/o será la “hipnotizadora” y la otra la “hipnotizada”.
 2. La “hipnotizadora” coloca su mano a pocos centímetros de la cara de la “hipnotizada”, como si estuviera hipnotizándola.
 3. La “hipnotizadora” inicia movimientos con las manos, como rectos, circulares, hacia arriba y hacia abajo, haciendo que la “hipnotizada” ajuste su cuerpo para mantener la misma distancia entre su cara y la mano de la “hipnotizadora”.

4. Se pueden realizar movimientos que obliguen a la “hipnotizada” a adoptar posiciones inusuales, como pasar entre las piernas de la “hipnotizadora”.
5. Después de un tiempo determinado, los roles se intercambian y otra participante se convierte en la “hipnotizadora”.
6. La dinámica termina cuando ambos participantes han tenido la oportunidad de ser tanto “hipnotizadora” como “hipnotizada”.
7. Al finalizar la píldora formativa volvemos a realizar la actividad para comprobar si el aprendizaje se extrapola y cómo lo hace.

Profundizamos un poco más

1. Creación de un Producto de Belleza

- **Objetivo:** Fomentar la creatividad y el pensamiento crítico del alumnado al tiempo que reflexionan sobre los estándares de belleza promovidos por la industria. También se busca promover el trabajo en equipo y la expresión creativa.

- **Duración:** 30 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Materiales:** Papel y bolígrafos, tarjetas de colores, pegamento, revistas o imágenes impresas relacionadas con la industria de la belleza, otros materiales de manualidades que desees incluir (opcional).

- **Desarrollo:**

1. Comenzamos explicando a los participantes que van a participar en una actividad creativa centrada en la industria de la belleza. Anímalos a dejar volar su imaginación y a pensar de manera crítica sobre los productos y mensajes que recibimos sobre la belleza en la sociedad.
2. Dividimos a los participantes en grupos de 4 o 5 personas, asegurándote de que estén distribuidos de manera equitativa.
3. Cada equipo elegirá un producto relacionado con la industria de la belleza para crear y diseñar. Pueden ser productos de cuidado de la piel, maquillaje, perfumes, productos para el cabello, etc. Les animamos a ser originales y pensar fuera de lo común.
4. Una vez que hayan seleccionado el producto, los equipos tendrán unos minutos para diseñarlo y crear un prototipo utilizando los materiales proporcionados. Pueden dibujar el diseño en papel, recortar imágenes de revistas, o incluso construir un modelo físico si así lo desean.

5. Después de completar el diseño, cada equipo tendrá la oportunidad de presentar su producto al resto de la clase. Deberán explicar su concepto, el público objetivo, los ingredientes (si es aplicable), y cualquier otro detalle relevante sobre el producto.
6. Finalizamos la actividad con una breve sesión de reflexión, donde los participantes compartirán sus impresiones sobre la experiencia. Preguntamos:
 - ¿Cuál ha sido la estrategia de marketing?
 - ¿Cómo se sintieron al crear su producto y si esta actividad les hizo cuestionar los estándares de belleza actuales?
 - ¿Cómo hemos explotado las inseguridades de los cuerpos?
 - ¿Prendemos arreglarlos?

2. Dinámica: Imagen en Transición

- **Objetivo:** Explorar visualmente los cánones de belleza promovido por la industria actual y trabajar hacia la creación de una imagen ideal de belleza sin opresión, así como debatir y construir imágenes de transición que representen un cambio hacia una percepción más saludable de la belleza.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Espacio amplio para moverse, participantes dispuestos a actuar como estatuas y otros dispuestos a modificarlas, objetos encontrados en el aula que puedan servir como accesorios para las estatuas.

- **Desarrollo:**

1. **Construcción de la Imagen del Canon de Belleza**

Actual: Algunos participantes actuarán como estatuas, representando visualmente el canon de belleza promovido por la industria actual. Otros participantes tendrán la tarea de modificar estas estatuas según la reacción del público. El objetivo es llegar a un consenso visual sobre cómo se percibe el canon de belleza actualmente.

2. **Construcción de la Imagen del Sueño: Belleza sin Opresión:** Les participantes actuarán en la creación de estatuas que representen una sociedad ideal donde no exista opresión relacionada con la belleza. Estas estatuas deben reflejar un ideal de belleza inclusivo y libre de estándares inalcanzables.

3. **Debate sobre las Imágenes de Transición:** Les participantes volverán a las estatuas que representan el canon de belleza actual y comenzarán a debatir. Quienes actúan como estatuas tendrán la oportunidad de expresar sus pensamientos y emociones a través de movimientos corporales, mientras que quienes modifican las estatuas podrán ajustarlas para representar una transición hacia un concepto más saludable y realista de belleza.

4. **Expresión Corporal y Modificación de la Realidad Opresiva:** Tanto quienes actúan como estatuas como quienes las modifican expresarán sus pensamientos y emociones con movimientos corporales en lugar de palabras. Esto ayudará a evitar la influencia de los

discursos preestablecidos y fomentará una comunicación más profunda a través de la expresión corporal. Cada estatua actuará de acuerdo con el personaje que representa, buscando modificar la realidad opresiva de manera lenta y deliberada.

Conclusión. Esta dinámica permitirá a los participantes reflexionar sobre los estándares de belleza actuales, visualizar un ideal de belleza más inclusivo y participar en un proceso creativo para imaginar y debatir un cambio hacia una realidad más igualitaria y saludable en términos de belleza.

Cerramos el telón

1. **Construyendo nuestro Manifiesto de Belleza Auténtica**

- **Objetivo:** Colectivamente, elaborar un manifiesto que refleje los valores de la belleza auténtica y promueva la aceptación de una misma y de las demás.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Número de Participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Papel grande o cartulina, rotuladores, notas adhesivas y espacio para pegarlas.

- **Desarrollo:**

1. Dividimos a los participantes en grupos pequeños y entréguales papel grande o cartulina, rotuladores y notas adhesivas.
2. Cada grupo debe reflexionar sobre los conceptos discutidos durante la píldora y discutir qué significa para ellos la belleza auténtica, así como qué acciones concretas pueden tomar para promoverla en sus vidas y comunidades.
3. Animamos a los grupos a escribir en el papel grande o cartulina un manifiesto que refleje sus ideas y valores sobre la belleza auténtica. Pueden incluir frases, dibujos, símbolos o cualquier otro elemento que consideren relevante.
4. Una vez que los grupos hayan terminado de elaborar sus manifiestos, invita a cada uno a presentar su trabajo al resto del grupo.
5. Después de las presentaciones, coloca los manifiestos en la pared o en un área visible.
6. Facilita una discusión grupal sobre los diferentes manifiestos, destacando similitudes, diferencias y puntos clave.
7. Con base en las ideas presentadas, invita a los participantes a colaborar en la creación de un manifiesto final que refleje las ideas y valores compartidos por todo el grupo.
8. Una vez completado el manifiesto final, léanlo en voz alta y péguelo en un lugar destacado como un recordatorio de los compromisos adquiridos durante la píldora.

2. Desmontando el Espejismo:

Resistiendo a la Industria de la Belleza

- **Objetivo:** Reflexionar críticamente sobre los estándares de belleza promovidos por la industria capitalista y patriarcal, y su impacto en la autoestima y la salud mental, a través de la creación de un mural colectivo.
 - **Duración:** 20 minutos.
 - **Número de Participantes:** Toda la clase.
 - **Material:** Cartulinas grandes, rotuladores, pinturas, pinceles, pegamento, revistas de moda y belleza (opcional).
- **Desarrollo:**
 1. Dividimos a los participantes en grupos pequeños y proporcionamos a cada grupo una cartulina grande y materiales de arte.
 2. Explicamos que cada grupo debe crear un mural que represente su resistencia y crítica a los estándares de belleza impuestos por la industria capitalista y patriarcal.
 3. Animamos a los participantes a utilizar tanto imágenes como palabras para expresar su rechazo a los mensajes de la industria y promover la diversidad corporal y la autoaceptación.
 4. Si tenemos revistas de moda y belleza disponibles,

invita a los grupos a recortar imágenes que reflejen la resistencia y la diversidad que desean promover en su mural.

5. Después de un tiempo designado, pide a cada grupo que presente su mural al resto de los participantes, explicando las elecciones que hicieron y el mensaje que desean comunicar.
6. Finaliza la actividad con una discusión grupal sobre las formas en que podemos resistir y desafiar colectivamente los estándares de belleza capitalista y patriarcal, y promover una cultura de aceptación y diversidad corporal.

Para ampliar información.

Recursos audiovisuales

Podcast

- **Psicowoman: ¿Es bueno hacerse una intervención estética en la vulva?:**
https://www.youtube.com/watch?v=nCWA9_f4e4k&list=PLba6U_SUWsK-NxjGllpW4oWrW869U_jt4&index=22

- **Podcast Sangre Fucsia: Cirugías y Transformaciones:**
https://www.ivoox.com/sangre-fucsia-140-cirugias-transformaciones-audios-mp3_rf_19582454_1.html
- **Maquíllate, maquíllate... o no:**
https://www.ivoox.com/sangre-fucsia-116-maquillate-maquillate-o-no-audios-mp3_rf_13243613_1.html
- **La geopolítica de la belleza de RTVE:**
<https://www.rtve.es/play/videos/geopolis/cosmetica/16053311/>

Lecturas

- <https://elpais.com/tecnologia/2024-02-21/la-exposicion-de-los-sephora-kids-la-obsesion-por-las-rutinas-cosmeticas-alcanza-a-los-ninos.html>
- *Stop Gordofobia y las panzas suversivas* de Magda Piñeyro.
- *Cuerpos sin patrones* de Laura Contreras.

Canción

- *Somos Anormales* de Calle Trece
https://www.youtube.com/watch?v=Q4KqFIK_F2w

“Conocer tu propio cuerpo es el primer paso a la liberación”
Bell Hooks

Píldora 3

Brillando desde adentro: emociones, cuerpos y empoderamiento

Discriminación corporal y efectos en la salud

Objetivo

Reconocer, visibilizar y abordar de manera efectiva la violencia estética, la discriminación corporal y los trastornos asociados, con un enfoque interseccional que reconozca las múltiples formas de opresión, replantee y promueva la inclusión y el respeto hacia la diversidad corporal y de género.

¿Para qué sirve esta píldora?

¡Bienvenidas a la Píldora 3 de nuestra aventura formativa! En este emocionante episodio, nos adentraremos en un viaje revelador hacia la comprensión de las complejidades de nuestra relación con el cuerpo y la influencia devastadora de los estándares de belleza impuestos por la sociedad.

En un mundo obsesionado con la perfección física, donde la feminidad se define por la delgadez, la juventud y la conformidad con normas inalcanzables, es crucial detenernos y reflexionar sobre cómo estas presiones afectan nuestra salud mental, emocional y física. Desde la gordofobia hasta el acoso en las redes sociales, desde la distorsión de la imagen corporal hasta los Trastornos de la Conducta Alimentaria, esta Píldora nos llevará a explorar los rincones más oscuros y dolorosos de la discriminación corporal.

Pero no teman, porque también replantaremos y exploraremos la resistencia, la resiliencia y la belleza en la diversidad. Nos sumergiremos en historias de valentía y autoaceptación, desafiando los estándares de belleza opresivos y abrazando la autenticidad en todas sus formas.

Así que prepárense para desafiar el statu quo, cuestionar las normas impuestas y liberar nuestra verdadera belleza interior. ¡Es hora de replantearnos y transformar la discriminación en diversidad, la vergüenza en empoderamiento y la oscuridad en luz! Juntas, nos embarcaremos en un viaje hacia la celebración de la diversidad corporal y el amor propio incondicional.



Contenidos de la píldora

1. **Impacto de la violencia estética, discriminación corporal y su conexión con la salud mental.**
2. **Formas de discriminación corporal: Gordofobia, bodyshaming y bullying.**
3. **Dismorfia corporal y dismorfia de Snapchat, Tik Tok e Instagram.**
4. **Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).**

Un poquito de teoría no viene mal

1. Impacto de la violencia estética y discriminación corporal

Las normas de belleza hegemónicas imponen estándares estéticos que favorecen ciertos tipos de cuerpos mientras marginan y discriminan a otros. Estos estándares, influenciados por factores como la raza, el género, la clase social y la orientación sexual, perpetúan la exclusión y el rechazo hacia la diversidad corporal. La delgadez, la juventud, la blancura y la simetría facial suelen ser características valoradas dentro de estas normas de belleza, mientras que los cuerpos que no se ajustan a estos estándares son estigmatizados y menospreciados y pueden experimentar discriminación, exclusión y marginación, lo que puede llevar a sentimientos de vergüenza, culpa y auto rechazo.

La conexión entre las normas de belleza y la salud mental es innegable. La internalización de estos ideales y la exposición constante a imágenes retocadas y filtros de belleza en los medios y las redes sociales pueden tener efectos perjudiciales en la percepción de una misma. Según el informe de la **UNESCO** sobre acoso escolar de 2020, titulado *“Behind the numbers: Ending school violence and bullying”* la apariencia física es una de las principales causas de bullying en los centros educativos, lo que refleja cómo los cánones de belleza hegemónica pueden perpetuar la discriminación desde edades tempranas. Además, investigaciones como las realizadas por el Instituto de las Mujeres y para la Igualdad de Oportunidades en el informe anual del 2019 con título



“La imagen de las mujeres en los medios de comunicación y la publicidad”, una mirada desde Andalucía señalan que las personas que no cumplen con los mandatos de género establecidos corren un mayor riesgo de sufrir violencia y acoso escolar, evidenciando así la interseccionalidad entre la discriminación corporal y otras formas de opresión como el machismo y la LGBTIfobia.

La gordofobia, el racismo, el capacitismo y el machismo son formas de discriminación corporal que se entrelazan con los cánones de belleza hegemónicos y contribuyen a la exclusión de ciertos grupos de personas en base a su apariencia física. Autoras como **Magda Piñeyro** ha profundizado en estas cuestiones, destacando la importancia de desafiar estas normas opresivas y promover la inclusión y el respeto hacia la diversidad corporal.



Conexión con la salud mental:

La búsqueda constante por cumplir con los estándares de belleza puede tener consecuencias significativas en la salud mental, especialmente alrededor de prácticas relacionadas con los trastornos alimentarios y la percepción distorsionada del cuerpo.

La presión para ajustarse a estos ideales, junto con la exposición a filtros de belleza en aplicaciones como Snapchat, Tik Tok o Instagram, puede fomentar las prácticas de riesgo de TCA, así como contribuir a la dismorfia corporal, donde la imagen propia se percibe de manera distorsionada, procesos que van acompañados de pérdidas de libido vital, agencia transformadora, plenitud, capacidad para establecer relaciones sanas y gozosas...

Además, los cánones de belleza predominantes en la sociedad establecen un cuerpo normativo que excluye la diversidad, lo que conduce al rechazo, la agresión y la discriminación hacia aquellas personas que no cumplen con estos estándares.

Esta imposición puede tener un impacto devastador en la salud mental de niños y adolescentes, afectando negativamente su autoestima y desarrollo emocional.

En una época donde el reconocimiento social juega un papel fundamental, la construcción de la identidad personal se ve influenciada por la imagen corporal, la personalidad y las habilidades. Esto ha dado lugar a una nueva forma de interrelación entre el uso de filtros en redes sociales y la insatisfacción personal, especialmente en adolescentes. El término comúnmente llamado “Dismorfia de Sanpchat” acuñado por **Tijon Esho**, ejemplifica cómo la exposición a filtros de belleza puede distorsionar la percepción de una misma y contribuir al desarrollo de trastornos dismórficos corporales.

2. Formas de discriminación corporal: gordofobia y *bodyshaming*.

La gordofobia y el *bodyshaming* son manifestaciones de discriminación corporal que dañan la autoestima y el bienestar emocional de las personas.

La gordofobia es el pensamiento estructural que relaciona la gordura con patrones morales, estéticos y médicos negativos, una de las bases sobre la que se construye el sistema de la belleza hegemónica. Por otro lado, el *body shaming*, que consiste en avergonzar a alguien por su apariencia física, se manifiesta a través de comentarios críticos, burlas o comparaciones despectivas relacionadas con el peso, la forma del cuerpo y otros aspectos físicos. Este fenómeno puede ocurrir tanto en el ámbito personal como en el público, incluyendo las redes sociales y los medios de comunicación.

Esto puede generar sentimientos de vergüenza, culpa, ansiedad y depresión, exacerbando los problemas de salud mental y contribuyendo a la perpetuación de estándares de bellezas poco realistas.

Magda Piñeyro, reconocida autora y activista, ha profundizado en el análisis de la gordofobia y otras formas de discriminación corporal en libros como *10 gritos contra la gordofobia* o *#Stop gordofobia*. Su trabajo destaca cómo la gordofobia opera en diferentes aspectos de la vida cotidiana, desde el ámbito laboral y educativo hasta el acceso a la atención médica y la representación en los medios de comunicación. Piñeyro también resalta cómo la gordofobia se entrelaza con otras formas de discriminación, como el racismo y el sexismo, amplificando su impacto negativo. También destacamos a **Sonya Renee** y su libro *Mi cuerpo no es una disculpa*.

3. Dismorfia corporal:

La **dismorfia corporal** se caracteriza por una **preocupación excesiva** por no encontrar el ideal de belleza. Esta preocupación se ve exacerbada por la exposición constante a imágenes retocadas hacia el ideal hegemónico

en los medios de comunicación y las redes sociales. Los estándares de belleza poco realistas promovidos en estas plataformas pueden crear una imagen distorsionada de la realidad y contribuir a la insatisfacción corporal y la ansiedad.

La presión social para cumplir con los ideales de belleza promovidos por estas aplicaciones puede tener graves consecuencias para la salud mental de las personas. La comparación constante con imágenes retocadas puede generar sentimientos de inferioridad, inseguridad y auto rechazo. Además, el uso excesivo de filtros de belleza puede llevar a una dependencia poco saludable de la imagen virtual y dificultar la aceptación de la propia apariencia física, con lo que conlleva esto a la hora de relacionarnos cuerpo a cuerpo con otros, gestionar la exposición corporal...

4. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA):

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un problema de salud mental grave que guarda estrecha relación con los estándares de belleza idealizados por la sociedad. La presión constante para alcanzar ciertos criterios estéticos, como la delgadez extrema o

la musculatura excesiva, constituyen a abonar el caldo de cultivo social donde estos trastornos proliferan y contribuye al ambiente en el que estos trastornos se desarrollan.

En este tema consideramos que es más relevante entender los sentimientos y prácticas que rodean a los TCA que centrarse en su clasificación y nomenclatura como se establece en el DSM. La **anorexia nerviosa**, caracterizada por una restricción persistente de la ingesta de alimentos y una percepción distorsionada del propio cuerpo, y la **vigorexia**, que se manifiesta como una obsesión patológica por alcanzar una musculatura excesivamente desarrollada, son dos ejemplos de TCA ampliamente conocidos según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM).

Incidimos en que estas definiciones son útiles para comprender los trastornos desde una perspectiva clínica, pero es importante recordar que van más allá de sus definiciones técnicas.

Es esencial reconocer que los TCA no discriminan por género, aunque comúnmente se asocian más con las mujeres. La anorexia nerviosa se ha relacionado estrechamente con la femineidad, mientras que la vigorexia se asocia con la masculinidad en la sociedad. Sin embargo, es importante recordar que estos trastornos pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su género. Más allá de las definiciones técnicas, es crucial comprender las prácticas y los sentimientos que rodean a estos trastornos y cómo están influenciados por los ideales de belleza de género.





¡Vamos al lío!

Hora de activarse

1. Presentación Corporal

- **Objetivo:** Conocernos un poco mejor y crear un ambiente más relajado antes de adentrarnos en el tema de la industria de la belleza.
- **Duración:** 5 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material necesario:** Sillas.
- **Desarrollo:**
 1. Nos acomodaremos en un círculo con nuestras sillas para que todes podamos vernos fácilmente.

2. Comenzamos por la presentación, “Hoy vamos a hacer una presentación un poco diferente”. En lugar de decir nuestros nombres, cada una compartirá algo que le guste sobre su cuerpo. Puede ser cualquier característica física que te haga sentir bien contigo mismo.
3. Para comenzar, daremos un ejemplo: “Hola a todes, soy xxx, y me gusta la forma en que mis ojos brillan cuando estoy feliz”. Luego, invitaremos al alumnado a continuar, y así sucesivamente hasta que todes hayan tenido la oportunidad de compartir.
4. Durante esta actividad, es importante escuchar con respeto y apoyo a cada persona que comparta. Si alguien prefiere no participar, por supuesto, respetaremos su decisión sin presionar.
5. Una vez que todes hayamos compartido algo positivo sobre nosotres mismos, agradeceremos la participación y nos recordaremos mutuamente las cosas maravillosas que cada una tiene. Después, nos adentraremos en nuestro tema principal.

2. Movimiento y Liberación Corporal:

- **Duración:** 10 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Ninguno.
- **Descripción:**
 1. Dirigimos al alumnado en un breve ejercicio de movimiento que promueva la conexión con sus propios cuerpos y la sensación de liberación. Esto puede incluir estiramientos suaves, respiración consciente o movimientos de danza improvisados. Animamos al alumnado a cerrar los ojos y concentrarse en las sensaciones físicas que experimentan mientras se mueven. Después del ejercicio, fomentamos una breve discusión sobre cómo el movimiento puede ser una forma de resistencia y empoderamiento corporal, permitiendo a las personas reclamar su espacio y expresarse libremente.



Profundizamos un poco más

1. Taller de Autoestima y Empoderamiento

- **Objetivo:** Fomentar la construcción colectiva de respuestas desde una perspectiva feminista y de autocuidado, promoviendo la autoestima, el empoderamiento y la solidaridad entre las participantes.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Materiales:** Papel grande, lápices de colores, rotuladores, tijeras, cinta adhesiva, música relajante.
- **Desarrollo:**
 1. Formamos grupos pequeños de 3 a 4 personas, asegurándonos de que haya diversidad en cada equipo en términos de género, experiencias y perspectivas.
 2. Entregamos a cada grupo papel grande y materiales de arte.
 3. Explicamos a los grupos que su tarea es crear un “Collage de Empoderamiento” que refleje los valores feministas, el autocuidado y la belleza diversa. Cada grupo deberá diseñar y dibujar un collage que represente visualmente

sus ideas sobre la autoestima y el empoderamiento corporal. Los grupos tendrán 30 minutos para diseñar y decorar su collage en el papel grande.

4. Mientras los grupos trabajan en sus collages, reproducimos música relajante para crear un ambiente tranquilo y propicio para la reflexión y la creatividad.
5. Después de completar los collages, cada grupo presentará su creación al resto de la clase, compartiendo sus reflexiones sobre el significado y la importancia de los elementos incluidos en el collage.
6. Facilitamos una discusión grupal sobre las experiencias de cada equipo durante el proceso de creación, animando a las participantes a compartir sus pensamientos y emociones.
7. Concluimos el taller destacando la importancia del autocuidado, la solidaridad y el empoderamiento en la construcción de respuestas feministas y en la promoción de la autoestima y el bienestar emocional.

2. Debate y explicación (método socrático)

- **Objetivo:** Fomentar el debate y la reflexión sobre temas relacionados con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), la autoestima, el automaltrato y la gordofobia en un ambiente de aprendizaje participativo.

- **Duración:** 20 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Materiales:**

- **Desarrollo:**

1. Utilizamos un tiempo determinado para explicar algunos términos desarrollados parte teórica de la píldora formativa.
2. Empezamos por los TCA, para ello preguntamos al alumnado participantes sobre qué experiencias conocen y poco a poco vamos introduciendo los conceptos de anorexia, bulimia, trastornos por atracón y vigorexia (ésta última está sujeta a debate sobre si es considerada o no dentro de los TCA, pero es relevante su incidencia en los grupos poblacionales de edad a los que se dirige este taller, además de suponer una conducta de riesgo).
3. Los relacionamos con otros conceptos muy relevantes para entender hacia dónde vamos que son Autoestima-automaltrato. Introducimos además el concepto de la culpa relacionado con los comportamientos tóxicos con la comida.
4. Una vez llegadas a este punto, ya hemos ido trabajando lo que suponen los cánones de belleza hegemónica, hemos situado las dietas y los TCA en las cabezas del alumnado, es el momento de introducir un término central para entender este taller: GORDOFOBIA.

5. A estas alturas el concepto, prácticamente, no necesita ser explicado, pero sí recogido para visibilizar uno de los mitos de la belleza hegemónica: la delgadez, blanqueada constantemente por un sistema de salud, que supuestamente asocia delgadez-salud/gordura-enfermedad; y por un sistema moral de representación en la que se asocia delgadez-éxito/ gordura-fracaso. El sistema de opresión estética en el que vivimos tiene en la gordofobia una de sus bases más sólidas.
6. Llegadas a este punto, muchas niñas o niños ya habrán compartido sus historias, o las de algún compañero/a, acerca del *bullying* que han sufrido a causa de la gordofobia, lo que pone de manifiesto la necesidad de hablar desde el método socio-afectivo de una temática que nos toca a todos y todas. Porque quién es gordo/a habrá sufrido violencia por serlo, y quien no, situará su gordofobia interna e identificará algún comportamiento de automaltrato al respecto.
7. Dependiendo de la edad de las personas que están recibiendo la formación, será más propicio incidir sobre la otra pata del mito de la belleza: la GERONTOFOBIA. El miedo a envejecer y el rechazo a las personas que envejecen y aparentan su edad desde un punto de vista estético es otro gran tema que merecería una investigación aparte, pero es importante introducirla para entender la dimensión holística de este mito.

2. Discursos críticos y referentes feministas en el audiovisual

- **Objetivo:** Fomentar la reflexión crítica sobre los discursos y referentes feministas presentes en el audiovisual, centrándose en temas como el malestar con el cuerpo, la autonegación personal y la capitalización del malestar corporal por parte de las industrias de la belleza.
- **Duración:** 15-20 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Materiales:** Proyector.
- **Desarrollo:**
 1. Visionamos las escenas de dos series y abrimos el debate. Lo importante es ir guiando las reflexiones a los temas tratados: el malestar con nuestro cuerpo, la autonegación de nosotras mismas... Este es el momento para tratar también un tema visto en el segundo corte del capítulo de *Dietland*: la capitalización del malestar de los cuerpos. En esta parte del capítulo se habla de las industrias de la belleza (cosmética, dietética, cirugía...) que amasan fortunas a base de explotar la insatisfacción con nosotras mismas y nuestros cuerpos, mayoritariamente de las mujeres, pero cada vez de más hombres.

Escena piel *My mad fat diaries*

https://www.youtube.com/watch?v=RcS_ji7nPQ0

Capítulo 1 *Dietland*

5'30" – 7'30": Escena terapia colectiva.

36'35" – 37'38": Escena en el sótano de Austen

Cerramos el telón

1. Collage de Empoderamiento Corporal

- **Objetivo:** Proporcionar un espacio creativo para que los estudiantes expresen su empoderamiento corporal y su resistencia a los estándares de belleza mediante la creación de un collage.
- **Duración:** 30-40 minutos, adaptado al tiempo disponible.
- **Número de Participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Revistas, tijeras, pegamento, cartulina grande o papel de construcción, rotuladores, colores, cualquier otro material de arte que deseen agregar.
- **Desarrollo:**
 1. Distribuimos revistas, tijeras, pegamento y otros materiales de arte entre los estudiantes.
 2. Explicamos que la tarea es crear un collage que represente su idea de empoderamiento corporal y resistencia a los estándares de belleza poco realistas.
 3. Los estudiantes buscan imágenes, palabras o frases en las revistas que reflejen cómo se sienten con respecto a sus cuerpos y la presión de los estándares de belleza.
 4. Invitamos a los estudiantes a cortar y pegar las imágenes

y palabras en la cartulina grande o papel continuo o cartulina para crear su collage.

5. Después de que todos hayan terminado sus collages, les damos un tiempo para compartir sus obras con el resto de la clase, explicando qué significan para ellos y por qué eligieron ciertas imágenes o palabras.
6. Facilitamos una discusión grupal sobre las diferentes formas en que los estudiantes interpretan y experimentan el empoderamiento corporal, y cómo pueden seguir resistiendo los estándares de belleza poco realistas en sus vidas diarias.

2. Cartas de Empoderamiento

- **Objetivo:** Facilitar un espacio para que los estudiantes reflexionen sobre lo aprendido durante la Píldora 3 y expresen mensajes de empoderamiento corporal y resistencia a los estándares de belleza a través de cartas.
- **Duración:** 20-30 minutos.
- **Número de Participantes:** Toda la clase.
- **Material:** Papel, bolígrafos o rotuladores de colores.
- **Desarrollo:**
 1. Distribuimos papel y bolígrafos entre los estudiantes.
 2. Explicamos que la tarea es escribir una carta de empoderamiento y resistencia a los estándares de belleza poco realistas, dirigida a sí mismos o a alguien que necesite palabras de aliento.

3. Les damos tiempo para reflexionar sobre lo aprendido durante la Píldora 3 y sobre cómo se sienten con respecto a su cuerpo y la presión de los estándares de belleza.
4. Invitamos a les estudiantes a escribir sus cartas, expresando mensajes de amor propio, aceptación corporal y resistencia a la discriminación.
5. Después de que todes hayan terminado sus cartas, les damos la opción de compartirlas en voz alta con el resto de la clase o de mantenerlas privadas.
6. Si deciden compartir, se crea un ambiente de respeto y apoyo donde les estudiantes pueden escuchar las palabras de empoderamiento de sus compañeres.

Esta dinámica de cierre proporciona un espacio reflexivo y emotivo para que les estudiantes procesen lo aprendido y expresen sus sentimientos y pensamientos de manera personal y significativa. Además, fomenta un sentido de comunidad y solidaridad al compartir mensajes de empoderamiento.

Para ampliar información.

Recursos audiovisuales

- **El Tornillo, adelgazar:**
https://www.youtube.com/watch?v=Hkq_ezYJYs&list=PLba6U_SUWsK-NxjGllpW4oWrW869U_jt4&index=12
- **Acabemos con la gordofobia:** https://www.youtube.com/watch?v=Oq7ilt6FAcc&list=PLba6U_SUWsK-NxjGllpW4oWrW869U_jt4&index=24
- **Gordofobia:**
<https://www.rtve.es/play/videos/gen-playz/gordofobia/6685223/>
- **Trastornos alimenticios:**
<https://www.rtve.es/play/videos/gen-playz/trastornos-alimenticios-como-cambian-vida/5728912/>
- **Nos depilamos por estética o por presión social:**
<https://www.rtve.es/play/videos/gen-playz/depilacion/6565169/>

- **Podcast de Sangre Fucsia:**
Operación bikini: https://www.ivoox.com/sangre-fucsia-81-operacion-bikini-audios-mp3_rf_4784461_1.html

Lecturas

- *El cuerpo no es una disculpa* de Sonya Renee.
- *Tienes derecho a permanecer gorda* de Virgie Tovar.
- *10 gritos contra la gordofobia* de Magda Piñeyro.



Canción

Calle 13:
Somos Anormales.
https://www.youtube.com/watch?v=Q4KqFlK_F2w

Kruda Cubensi:
La gorda.
https://www.youtube.com/watch?v=Mlzf9BPHZYo&list=RDMlzf9BPHZYo&start_radio=1



Píldora 4

Empoderamiento y cuerpos en resistencia

“Nuestros cuerpos resisten cuando nuestras voces son silenciadas”
Malla Yunsafzat

Objetivo

El objetivo de esta píldora es explorar y visibilizar las experiencias de resistencia de las mujeres en diferentes contextos geográficos, destacando cómo sus cuerpos se convierten en sitios de lucha en la defensa de sus territorios y autonomía corporal.

¿Para qué sirve esta píldora?

En la píldora 4, nos sumergimos en el poder de la construcción colectiva, un espacio donde las experiencias de resistencia se entrelazan con la solidaridad y la acción conjunta. En esta píldora, nos adentramos en un viaje que nos lleva a través de territorios y cuerpos, explorando cómo las mujeres han desafiado las normas impuestas y defendido sus derechos en contextos diversos, con miradas hacia los sures y los rincones de resistencia del Norte Global.

El hilo conductor de esta exploración es la resistencia encarnada en el cuerpo de las mujeres, un cuerpo que se convierte en el epicentro de la lucha por la justicia ambiental, social y de género. Nos sumergimos en las experiencias de mujeres indígenas que, con valentía y determinación, han utilizado sus cuerpos como escudos humanos en la defensa de sus territorios ancestrales contra las empresas extractivistas. Sus historias son testimonios vivos de la resistencia arraigada en la conexión profunda entre el cuerpo y la tierra. Un cuerpo rebelde que cuando no está capturado por el mito de la belleza puede ser potencia pura.

Desde las comunidades indígenas que enfrentan la expansión de empresas extractivistas hasta los movimientos feministas en el Norte global, buscamos analizar cómo estas resistencias se entrelazan con perspectivas anticapitalistas, decoloniales e interseccionales. A través de la narración de historias y la reflexión teórica, aspiramos a promover la solidaridad y la acción colectiva en la lucha por la justicia social, la igualdad de género y la liberación de los cuerpos y territorios oprimidos.

Sin embargo, esta resistencia no se limita a las fronteras geográficas. En el Norte global, las mujeres se enfrentan a la imposición de la belleza hegemónica patriarcal, que dicta estándares inalcanzables y promueve la discriminación de género. Desde movimientos feministas hasta activistas LGBTQ+, las voces de la resistencia se alzan en defensa de la autonomía corporal y la igualdad de derechos, la libertad de los cuerpos para “estar y hacer” con autonomía y libertad, desafiando los estereotipos de belleza y promoviendo la aceptación de la diversidad corporal.

A través de estas historias entrelazadas, nos adentramos en un viaje de reflexión-acción y sentir-pensar, exploramos cómo la construcción colectiva de la resistencia es fundamental para enfrentar los desafíos sistémicos y crear un mundo más justo y equitativo para todas las personas, independientemente de su género, origen o identidad, forma de su cuerpo, clase social...

Únete a nosotras en este viaje de descubrimiento y acción, donde las voces de las mujeres resuenan con fuerza y determinación en la lucha por un futuro mejor y más igualitario.



Contenidos de la píldora

1. **Formas de resistencia corporal y social.**
2. **Cuerpos y resistencia de mujeres del sur global.**
3. **Cuerpos y resistencia en el Norte Global.**
4. **Conexiones y Reflexiones para la acción conjunta.**



Un poquito de teoría no viene mal

1. Formas de resistencia corporal y social

La resistencia corporal y social implica una amplia gama de estrategias destinadas a desafiar las normas dominantes y a construir un mundo más inclusivo y equitativo, libre y autónomo para todos los cuerpos. Se aborda las diversas formas en que los cuerpos luchan y resisten las normas sociales y las estructuras de poder. A través de expresiones individuales y colectivas, las personas desafían activamente las expectativas sociales normativas y reivindican su

autonomía. Esto puede manifestarse en la adopción de estilos de vida alternativos, la expresión artística no convencional y la participación en movimientos sociales. Desde estos movimientos buscan promover la liberación corporal y la justicia espacial, reconociendo las intersecciones de género, raza, clase y otras identidades en la lucha por la justicia corporal y social.

2. Cuerpos y resistencia de mujeres del Sur Global

Las mujeres del sur han sido protagonistas clave en la resistencia contra la explotación de sus territorios por parte de empresas extractivistas y gobiernos. A través de sus cuerpos, estas mujeres han defendido sus territorios que habitan y han resistido la violencia física y simbólica impuesta por el sistema colonial y capitalista. Sus experiencias de resistencia ofrecen lecciones valiosas sobre la conexión profunda entre el cuerpo y el territorio, así como sobre la importancia de la solidaridad y la acción colectiva en la lucha por la justicia ambiental y social.

En el marco de la Comisión de la Verdad en Colombia, se ha subrayado que “el cuerpo es el primer territorio que habitamos”. Esta afirmación enfatiza la relevancia del cuerpo como un canal de expresión, identidad y comunicación con nuestro entorno personal, familiar y comunitario. La idea es que nuestro cuerpo refleja los impactos de la violencia en los lugares que habitamos, convirtiéndose así en un territorio de gran significado y resistencia.

Las mujeres indígenas han emergido como figuras destacadas en la resistencia contra la explotación de sus territorios por parte de empresas extractivistas y gobiernos.

Autoras como **Bell Hooks** han destacado la centralidad del cuerpo en la resistencia y la teorización feminista. Hooks argumenta que no puede haber pensamiento ni enseñanza sin el cuerpo, desafiando la escisión mente-cuerpo impuesta por el patriarcado y el colonialismo. En su obra, propone un “pensar que se conecta con un hacer y un sentir”, reconociendo las experiencias corpóreas como fundamentales para la construcción de conocimiento y acción.

Echemos un vistazo a la resistencia de las mujeres indígenas: **Máxima Acuña** se ha enfrentado valientemente a la empresa minera Yanacocha, rechazando la usurpación de sus tierras y resistiendo violentos intentos de desalojo. En Guatemala, **Gregoria Crisanta Pérez** lideró una acción de sabotaje contra la empresa minera Montana Exploradora, defendiendo su comunidad de la explotación y el despojo.

En **Sarayaku**, las mujeres lideraron la resistencia contra la petrolera CGC, enfrentándose al ejército ecuatoriano y logrando la expulsión de la empresa de sus tierras.

En Zacualpan, Colima, las **Guardianas del Agua y el Territorio** han sido clave en la lucha contra la explotación de sus tierras. Encabezadas por **Epitacia Zamora Teodoro**, formaron el Consejo Indígena por la Defensa del Territorio de Zacualpan (CIDTZ), luchando por proteger su tierra y agua de la minería.

Vidalina Morales de El Salvador es reconocida por su activismo contra la minería. Luchó contra la empresa Pacific Rim, logrando la victoria en 2016 y la aprobación de una ley contra la minería en 2017. Su activismo continúa en un momento crítico para su país.

Josefina Escamilla, líder indígena salvadoreña, desafió a Coca-Cola por la explotación de recursos naturales y el impacto ambiental. Abogó por la protección de los recursos hídricos y la tierra de las comunidades indígenas. Su valentía inspira en la lucha por la justicia ambiental y los derechos humanos.

Estas mujeres no solo han desafiado la violencia y la opresión, sino que también han reivindicado su derecho a defender la vida, sus territorios y a hablar con su propia voz. Su resistencia encarna la conexión íntima entre el cuerpo y el territorio, demostrando que la lucha por la justicia ambiental y social está intrínsecamente ligada a la defensa de los cuerpos y las comunidades indígenas.

3. Cuerpos y resistencia en el Norte Global

En el Norte Global, las mujeres también se enfrentan a formas específicas de violencia y operación relacionadas con la domesticación de sus cuerpos y la imposición de estándares de belleza hegemónica y patriarcal. Esto está estrechamente vinculado con la discriminación de género que afecta profundamente sus vidas y sus cuerpos. **Movimientos feministas y activistas LGBTQ+** han surgido para desafiar estas normas, promoviendo la aceptación de la diversidad corporal y la autonomía. Se busca reclamar el control sobre sus cuerpos y defender su autonomía y dignidad.

La teoría feminista y *queer*, incluyendo autoras como **Judith Butler**, ha proporcionado herramientas conceptuales para comprender cómo las normas de género y belleza operan como formas de control y opresión sobre los cuerpos de las mujeres y personas LGBTQ+. En este sentido, es fundamental mencionar el trabajo de **Silvia Federici**, quien ha analizado

cómo el imperialismo cultural influye en la construcción de la identidad de género y en la opresión de los cuerpos en diferentes contextos culturales. Federici ha explorado cómo las prácticas coloniales y capitalistas han impactado la percepción y la experiencia del cuerpo, especialmente en el contexto de la explotación laboral y la reproducción social.

En el ámbito del Sur Global, la imposición corporal también es una realidad significativa. En territorios icónicos, como los de las comunidades indígenas, la lucha por la autonomía y la defensa del territorio va de la mano con la resistencia contra la imposición de normas corporales externas. Estas luchas pueden manifestarse en movimientos que se oponen a la explotación de los recursos naturales y defienden el medio ambiente y los derechos territoriales. En el Norte Global, visibilizamos defensas del territorio que incluyen la resistencia contra desahucios y la protección del medio ambiente, entre otras formas de lucha.

Movimientos como el **Body Positive** han surgido para promover la autoaceptación y la diversidad corporal, desafiando los ideales de belleza hegemónicos y fomentando una cultura de inclusión y empoderamiento. Figuras como **Lizzo**, **Tess Holliday** y **Jameela Jamil** han liderado este movimiento, defendiendo la idea de que todos los cuerpos son dignos de amor y respeto, independientemente de su forma o tamaño. Sin embargo, es importante reconocer la dimensión a veces individualista y capitalista que puede estar entrelazada en estas acciones de positivismo corporal.

Además, en el ámbito de la moda y la publicidad, se están produciendo cambios significativos hacia una representación más diversa e inclusiva de los cuerpos. Marcas como Savage

X Fenty de Rihanna y Aerie han adoptado campañas que muestran una variedad de cuerpos reales, desafiando los estándares de belleza inalcanzables promovidos por la industria de la moda tradicional.

En resumen, la resistencia en el Norte Global se manifiesta a través de la lucha contra la imposición de estándares de belleza patriarcales y la promoción de la diversidad corporal y la autonomía. Movimientos feministas, activistas LGBTQ+ y académicas interseccionales están liderando esta lucha, desafiando las normas de género y construyendo un futuro más inclusivo y equitativo para todas las personas, independientemente de su apariencia física o identidad de género.

4. Conexiones y reflexión para la acción conjunta

Es crucial reconocer las conexiones entre las experiencias de resistencia de las mujeres indígenas y las del Norte global, así como entre diferentes movimientos feministas y de justicia social. Al hacerlo, podemos fortalecer la solidaridad y la colaboración entre estos grupos, amplificar sus voces y aumentar el impacto de sus acciones. Además, es importante reflexionar sobre cómo nuestras propias prácticas y privilegios pueden contribuir a la opresión de otros y trabajar hacia una mayor inclusión y equidad en nuestras luchas colectivas.

Las luchas de las mujeres indígenas en defensa de sus territorios ancestrales y los movimientos feministas y LGBTQ+ en el Norte Global comparten un objetivo común: la búsqueda de la justicia corporal y social. A pesar de las diferencias contextuales, estas luchas están arraigadas en la resistencia contra sistemas de poder opresivos que subordinan y explotan a ciertos cuerpos y territorios.

Al reconocer estas conexiones, podemos construir puentes de solidaridad y colaboración entre movimientos, fortaleciendo así la lucha colectiva por la justicia y la igualdad.

Además, las formas de opresión están entrelazadas y podemos abordarlas de manera integral. El enfoque interseccional nos ayuda a comprender cómo las mujeres experimentan la opresión según su raza, clase, orientación sexual y otras identidades, y cómo estas intersecciones influyen en sus experiencias de resistencia y lucha.

Finalmente, este análisis nos lleva a la acción conjunta. Reconocer nuestras interconexiones y solidarizarnos entre diferentes movimientos nos permite amplificar nuestras voces y maximizar nuestro impacto en la lucha por un mundo más justo e igualitario. A través del reconocimiento de la multiplicidad, podemos avanzar hacia la construcción de un futuro donde todas las personas, independientemente de su género, origen o identidad, puedan vivir libres de opresión y violencia, y donde los cuerpos y territorios sean respetados y protegidos.

¡Vamos al lío!

Hora de activarse

1. Dinámica del Cuerpo como Territorio

- **Duración:** 10 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material necesario:** Una hoja de papel grande y rotuladores.
- **Descripción:**
 1. Pedimos al alumnado que se dividan en grupos pequeños y les entregamos una hoja de papel grande y algunos rotulares.
 2. Cada grupo debe dibujar un contorno humano en la hoja y luego escribir dentro del contorno las palabras o frases que representen las formas en que las personas pueden resistir y reclamar su espacio corporal como territorio propio.
 3. Después, cada grupo presenta su dibujo y explica las ideas que han plasmado en él. Fomentamos la reflexión sobre cómo los cuerpos individuales pueden convertirse en sitios de resistencia y cómo esta resistencia puede manifestarse de diversas maneras en diferentes contextos.

2. Mapa de poder

- **Objetivo:** Identificar y reflexionar sobre las diferentes formas de poder presentes en la vida cotidiana, especialmente aquellas relacionadas con las dinámicas de género, para generar conciencia sobre las desigualdades de género y promover acciones para lograr una mayor equidad en la sociedad.
- **Duración:** 20-30 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Material necesario:** Papel grande, rotuladores, *post-its*.
- **Descripción:**
 1. Dividimos al alumnado en grupos pequeños y les proporcionamos papel grande y rotuladores.
 2. Explicamos que durante esta actividad, cada grupo creará un “Mapa de Poder” en el que identificarán y analizarán diferentes tipos de poder presentes en la sociedad, centrándose en las dinámicas de género.
 3. Pedimos a los grupos que discutan y enumeren en el mapa diferentes formas de poder, tanto visibles como invisibles, que operan en la sociedad y que están relacionadas con el género.
 4. Animamos a los estudiantes a reflexionar sobre cómo estas formas de poder afectan a las relaciones de género en su día a día.

5. Después de completar los mapas, reunimos a todo el alumnado y fomentamos una discusión reflexiva sobre los hallazgos. Preguntamos:
 - ¿Qué roles y espacios consideras que tienen más poder en tu día a día? ¿Cómo se distribuye este poder entre mujeres y hombres en tu entorno?
 - ¿Puedes identificar situaciones en tu vida diaria donde las dinámicas de poder están influenciadas por el género? ¿Cómo se reflejan estas diferencias en el mapa de poder que hemos creado?
 - ¿Qué consecuencias tienen estas estructuras de poder desiguales en la vida de las personas, especialmente en términos de oportunidades, acceso a recursos y toma de decisiones?
 - ¿Qué acciones individuales y colectivas podríamos emprender para desafiar y transformar estas estructuras de poder desiguales basadas en el género? ¿Cómo podemos contribuir a construir relaciones más equitativas y justas en nuestra comunidad y sociedad en general?
6. Esta dinámica proporciona una oportunidad para visualizar y analizar las dinámicas de poder de género presentes en la sociedad, permitiendo a los estudiantes reflexionar sobre cómo estas influyen sus vidas y relaciones.

Profundizamos un poco más

1. Cartografía corporal (emoción-cuerpo)

- **Objetivo:** El objetivo de la dinámica es que el alumnado explore la conexión entre sus cuerpos, emociones y experiencias personales a través de la cartografía corporal.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Materiales:** Papel grande, rotuladores, lápices de colores.
- **Descripción:**
 1. Invitamos a los estudiantes a formar grupos pequeños.
 2. Proporcionamos a cada grupo una hoja de papel grande y materiales de dibujo.
 3. Explicamos que realizarán una actividad de “cartografía corporal”, donde mapearán sus propios cuerpos y territorios.
 4. Pedimos a los estudiantes que se acuesten en el papel y tracen el contorno de sus cuerpos.

5. Luego, invitamos a identificar y marcar en el dibujo las áreas de su cuerpo que consideran especialmente significativas en relación con su identidad, sus emociones o sus experiencias de resistencia.
6. Después, damos tiempo para que compartan en sus grupos las reflexiones detrás de las áreas marcadas en sus dibujos, discutiendo cómo se relacionan con sus cuerpos y sus experiencias personales.
7. Finalmente, invitamos a algunos grupos a compartir sus reflexiones con toda la clase.

2. Mis referentes jóvenes

- **Objetivo:** Familiarizar al alumnado con la vida y las acciones de mujeres jóvenes que han puesto sus cuerpos en defensa de territorios y luchas sociales, promoviendo la reflexión sobre el activismo y el impacto en la justicia social.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Número de participantes:** Toda la clase.
- **Materiales:** Acceso a internet para búsqueda de información, papel y bolígrafos.
- **Descripción:**
 1. **Presentación de referentes:** Introducimos a los estudiantes los nombres de las referentes jóvenes: Ahed Tamimi, Mahsa Amimi y Viki Hernández. Explicamos brevemente quiénes son y su relevancia en el activismo social.

- 2. Formación de grupos:** Dividimos al alumnado en grupos y asignamos a cada grupo uno de las referentes mencionadas.
- 3. Investigación:** Proporcionamos acceso a internet para que los grupos investiguen y recopilen información sobre la vida y las acciones de su referente asignado. Se les sugiere centrarse en cómo estas mujeres han utilizado sus cuerpos en defensa de territorios y en la lucha por la justicia social.

Ahed Tamimi:

- La historia de Ahed Tamimi, símbolo de la resistencia Palestina:
<https://www.bbc.com/mundo/articles/cjkg7d2pgjxo>
- Ahed Tamimi, la adolescente que abofeteó a un soldado israelí y se convirtió en símbolo de la lucha contra la ocupación:
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-42727721>

Mahsa Amimi:

- ¿Quién era Mahsa Amini?
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-63126138>
- La muerte de Mahsa Amini en Irán: ¿Qué fue lo que sucedió?:
<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-muerte-de-mahsa-amini-en-iran-que-fue-lo-que-sucedio/>
- BBC Mundo - El caso de Mahsa Amini, la mujer iraní cuya muerte desató protestas:
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-62999146>

Viki Hernández Honduras:

- De paria a heroína: la hondureña asesinada que sigue luchando por los derechos trans en América Latina:
<https://elpais.com/internacional/2021-06-21/de-paria-a-heroina-la-hondurena-asesinada-que-sigue-luchando-por-los-derechos-trans-en-america-latina.html>
- El País - La Corte Interamericana condena a Honduras por la muerte de una mujer transgénero:
<https://elpais.com/internacional/2021-06-29/la-corte-interamericana-condena-a-honduras-por-la-muerte-de-una-mujer-transgenero.html>

- 4. Preparación de presentaciones:** Después de la investigación, los grupos deben preparar una breve presentación sobre su referente. Deben destacar los logros, desafíos y legado de la persona asignada.
- 5. Presentaciones:** Cada grupo presenta su investigación ante el resto de la clase, compartiendo la información recopilada y destacando los aspectos más relevantes del activismo de su referente.
- 6. Discusión:** Al finalizar las presentaciones, se abre un espacio para la discusión. Se fomenta que los estudiantes reflexionen sobre las similitudes y diferencias entre las experiencias de los referentes, así como sobre el impacto de su activismo en la lucha por la justicia social.

Esta dinámica ofrece a los estudiantes la oportunidad de conocer ejemplos concretos de activismo juvenil y analizar cómo el cuerpo se convierte en un instrumento de resistencia en diferentes contextos sociales y territoriales.

Cinefórum:

Videodocumental Vidalina Morales:

El Salvador libre de minería metálica

- **Objetivo:** Informar, sensibilizar y fomentar la reflexión sobre la lucha de Vidalina Morales y su comunidad en El Salvador contra la minería metálica, destacando los impactos ambientales, sociales y económicos de esta actividad y promoviendo el apoyo a la causa de un El Salvador libre de minería.

- **Duración:** 40 minutos.

- **Número de participantes:** Toda la clase.

- **Materiales:** Proyector, pantalla, acceso al videodocumental.

- **Enlace web:**

https://www.youtube.com/watch?v=KRT3_L9kd8M

- **Descripción:**

1. **Proyección del video/documental:** Reproducimos el video/documental que narre la historia y la lucha de Vidalina Morales y su comunidad contra la minería metálica en El Salvador.
2. **Reflexión y discusión:** Después de la proyección, abrimos un espacio para que los participantes compartan sus impresiones, reflexiones y preguntas sobre el video y la lucha de Vidalina Morales. Algunas preguntas guía pueden incluir:
 - ¿Qué aspectos de la historia de Vidalina Morales te impactaron más?

- ¿Qué problemas sociales, ambientales y económicos enfrenta su comunidad debido a la minería metálica?
- ¿Qué lecciones podemos aprender de la lucha de Vidalina Morales y su comunidad?
- ¿Cómo podemos apoyar la causa de un El Salvador libre de minería metálica?

3. **Conclusiones y cierre:** Resumimos las principales ideas y conclusiones de la discusión. Invitamos a los participantes a seguir informándose sobre el tema y a unirse a acciones o campañas de apoyo a la causa.

Cerramos el telón

1. Círculo de Reflexión

- **Objetivo:** Reflexionar sobre las experiencias presentadas durante la píldora, compartiendo aprendizajes, emociones y posibles acciones para promover la justicia y la igualdad.

- **Duración:** 20 minutos.

- **Número de Participantes:** Toda la clase.

- **Material:** Ninguno.

- **Descripción:**

1. Estudiantes se reúnen en un círculo y comparten sus reflexiones sobre las experiencias presentadas durante la píldora. Pueden hablar sobre lo que aprendieron, cómo se

sintieron al conocer las historias de resistencia corporal y social, y qué acciones podrían tomar en sus propias vidas para promover la justicia y la igualdad.

2. Creación de Murales de Resistencia

- **Objetivo:** Fomentar la expresión creativa y el diálogo sobre la resistencia corporal y social a través de la creación de murales colaborativos.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Número de Participantes:** Grupos pequeños de estudiantes.
- **Material:** Cartulinas, rotuladores, pegatinas, recortes de revistas, tijeras, pegamento.

- **Descripción:**

1. Alumnado trabajan en grupos para crear murales que representen la resistencia corporal y social. Pueden utilizar imágenes, palabras y símbolos para expresar sus ideas y emociones sobre el tema. Al finalizar, cada grupo presenta su mural al resto de la clase y explica las decisiones creativas detrás de su diseño.

3. Cartas de Compromiso

- **Objetivo:** Promover la reflexión personal y el compromiso con la resistencia corporal y social a través de la escritura de cartas de compromiso individual.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Número de Participantes:** Todas las estudiantes.

- **Material:** Papel, bolígrafos.

- **Descripción:**

1. Cada estudiante escribe una carta a sí mismo comprometiéndose a tomar una acción específica para promover la resistencia corporal y social en su comunidad o en su vida personal. Pueden ser acciones pequeñas pero significativas, como desafiar estereotipos de género, participar en actividades de activismo local o apoyar a personas que enfrentan discriminación. Las cartas se pueden guardar y abrir en el futuro para recordar los compromisos asumidos.

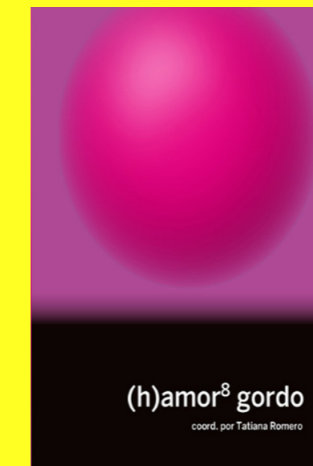
Para ampliar información.

Recursos audiovisuales

- **Videodocumental:**
“La Guardiania de los ríos” de Berta Cáceres.
- **Charla TED.** Todas deberíamos ser feministas de Chimamanda Ngozi. https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_we_should_all_be_feminists
- **Charla** La urgencia de la interseccionalidad de Kimberle Crenshaw. https://www.ted.com/talks/kimberle_crenshaw_the_urgency_of_intersectionality
- **Amor Gord(o)** con Tatiana Romero. <https://www.youtube.com/watch?v=osuRA3hNWKI>

Lecturas

- *Feminismo Bastardo* de María Galindo.
- *Gente bonita en amor Gordo* de Tatiana Romero.



Canción

Ana Tijoux:
Somos Sur
<https://www.youtube.com/watch?v=EKGUJXzxNqc>

Antipatriarca
<https://www.youtube.com/watch?v=RoKoj8bFg2E>



Anexos

Píldora 2

Dinámica:

Carrera de Estándares de belleza

1. Piel perfectamente lisa y sin imperfecciones.
2. Labios gruesos y carnosos.
3. Cuerpo delgado y tonificado.
4. Cabello largo y sedoso.
5. Ojos grandes y expresivos.
6. Pestañas largas y abundantes.
7. Pómulos pronunciados.
8. Cejas arqueadas y definidas.
9. Nariz pequeña y respingada.
10. Tez bronceada y sin manchas.
11. Mandíbula definida.
12. Dientes blancos y alineados.
13. Altura por encima de la media.
14. Proporciones corporales simétricas.
15. Pecho firme y voluminoso (en el caso de las mujeres).



Seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje desde una mirada colectiva

Píldora 1.

Radiantes y reales: descubriendo la belleza de los cuerpos diversos.

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	REGULAR (2)
Comprensión de las Normas de Belleza	Entiende muy bien cómo se crean y mantienen las normas de belleza y cómo afectan a la sociedad.	Comprende claramente las normas de belleza y su impacto, aunque podría profundizar un poco más.	Tiene una comprensión básica de las normas de belleza, pero con algunas áreas de confusión.
Participación en Actividades y Discusiones	Participa activamente en todas las actividades y discusiones, contribuyendo mucho al intercambio de ideas.	Participa en la mayoría de las actividades y discusiones, aportando algunas ideas relevantes.	Participa pasivamente en algunas actividades y discusiones, sin contribuir mucho al intercambio de ideas.
Reflexión sobre los Estándares de Belleza	Reflexiona de manera crítica sobre los estándares de belleza, cuestionando cómo afectan a la autoimagen y autoestima.	Realiza una reflexión adecuada sobre los estándares de belleza, aunque podría profundizar más.	Presenta una reflexión superficial sobre los estándares de belleza, sin profundizar en sus implicaciones.

Píldora 2.

Rebelión estética: Transformando normas, creando libertad.

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	REGULAR (2)
Comprensión del Impacto del Capitalismo y la Industria de la Belleza	Demuestra una comprensión profunda y clara del impacto del sistema capitalista en la industria de la belleza, así como en las implicaciones para la autoestima y la salud mental.	Tiene una comprensión clara del impacto del capitalismo en la industria de la belleza, aunque podría profundizar en algunos aspectos.	Presenta una comprensión básica del impacto del capitalismo en la industria de la belleza, con algunas áreas de confusión.
Análisis de las Estrategias de Marketing y Publicidad en la Industria de la Belleza	Analiza de manera profunda las estrategias de marketing y publicidad utilizadas en la industria de la belleza, identificando cómo influyen en las percepciones corporales y en el consumo de productos.	Identifica correctamente las estrategias de marketing y publicidad en la industria de la belleza, aunque podría profundizar en su análisis.	Reconoce algunas estrategias de marketing y publicidad en la industria de la belleza, pero con limitaciones en su comprensión.
Participación en Actividades y Discusiones	Participa activamente en todas las actividades y discusiones, contribuyendo significativamente al intercambio de ideas.	Participa en la mayoría de las actividades y discusiones, aportando algunas ideas pertinentes al grupo.	Participa pasivamente en algunas actividades y discusiones, mostrando falta de interés o contribución limitada.
Reflexión sobre la Belleza Auténtica y la Diversidad Corporal	Reflexiona de manera crítica sobre los conceptos de belleza hegemónica y diversidad corporal, cuestionando los estándares de belleza promovidos por la industria y proponiendo acciones para promover la aceptación de una misma y de las demás.	Realiza una reflexión adecuada sobre la belleza auténtica y la diversidad corporal, aunque podría profundizar más en algunos aspectos.	Presenta una reflexión superficial sobre la belleza auténtica y la diversidad corporal, sin explorar en profundidad sus implicaciones.

Píldora 3.

Brillando desde adentro: emociones, cuerpos y empoderamiento

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	REGULAR (2)
Comprensión de la Discriminación Corporal y sus Impactos	Demuestra una comprensión profunda y clara de la discriminación corporal, incluyendo sus causas, manifestaciones y efectos en la salud mental y emocional.	Tiene una comprensión clara de la discriminación corporal y sus impactos, aunque podría profundizar en algunos aspectos específicos.	Presenta una comprensión básica de la discriminación corporal, con algunas áreas de confusión sobre sus implicaciones.
Análisis de Estrategias de Empoderamiento y Resistencia	Analiza exhaustivamente las estrategias de empoderamiento y resistencia frente a la discriminación corporal, identificando cómo promueven la aceptación de la diversidad corporal y de género.	Identifica correctamente estrategias de empoderamiento y resistencia, aunque podría ampliar el análisis de su efectividad y aplicación práctica.	Reconoce algunas estrategias de empoderamiento y resistencia, pero con limitaciones en su análisis sobre su eficacia y relevancia.
Participación Activa en Actividades y Discusiones	Participa activamente en todas las actividades y discusiones, aportando ideas relevantes y fomentando un intercambio constructivo entre los participantes.	Participa en la mayoría de las actividades y discusiones, contribuyendo con algunas ideas pertinentes al grupo y mostrando interés en el tema.	Participa pasivamente en algunas actividades y discusiones, mostrando falta de interés o aportando de manera limitada al intercambio de ideas.
Reflexión sobre la Belleza Auténtica y la Diversidad Corporal	Reflexiona críticamente sobre los conceptos de belleza auténtica y diversidad corporal, cuestionando los estándares de belleza impuestos por la sociedad y proponiendo acciones concretas para promover la aceptación de una misma y de las demás.	Realiza una reflexión adecuada sobre la belleza auténtica y la diversidad corporal, aunque podría profundizar en algunos aspectos específicos y en la elaboración de propuestas de acción.	Presenta una reflexión superficial sobre la belleza auténtica y la diversidad corporal, sin explorar en profundidad sus implicaciones ni proponer acciones concretas para promover la aceptación corporal.

Píldora 4.

Empoderamiento y Cuerpos en resistencia

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	REGULAR (2)
Comprensión de las Experiencias de Resistencia Corporal	Demuestra una comprensión profunda y detallada de las experiencias de resistencia corporal de las mujeres en diferentes contextos geográficos, identificando los desafíos que enfrentan y las estrategias que utilizan para defender sus territorios y autonomía corporal.	Tiene una comprensión clara de las experiencias de resistencia corporal, aunque podría profundizar en algunos aspectos específicos de las luchas y estrategias de las mujeres en distintos contextos.	Presenta una comprensión básica de las experiencias de resistencia corporal, con algunas áreas de confusión o falta de detalle sobre las estrategias y desafíos enfrentados por las mujeres en diferentes contextos.
Análisis de Conexiones entre Movimientos de Resistencia	Analiza exhaustivamente las conexiones entre los movimientos de resistencia de las mujeres en el Sur Global y el Norte Global, así como entre diferentes movimientos feministas y de justicia social, identificando cómo se entrelazan las luchas y cómo pueden fortalecerse mutuamente.	Identifica correctamente algunas conexiones entre los movimientos de resistencia de las mujeres en diferentes contextos geográficos y entre movimientos feministas y de justicia social, aunque podría ampliar el análisis de estas interconexiones y su importancia.	Reconoce algunas conexiones entre los movimientos de resistencia, pero con limitaciones en su análisis sobre cómo estas conexiones pueden fortalecer las luchas colectivas por la justicia y la igualdad.
Participación Activa en Actividades y Discusiones	Participa activamente en todas las actividades y discusiones, aportando ideas relevantes y fomentando un intercambio constructivo entre los participantes, mostrando empatía y respeto hacia las experiencias compartidas.	Participa en la mayoría de las actividades y discusiones, contribuyendo con algunas ideas pertinentes al grupo y mostrando interés en el tema, aunque podría mejorar en su capacidad para fomentar el diálogo y la reflexión colectiva.	Participa pasivamente en algunas actividades y discusiones, mostrando falta de interés o aportando de manera limitada al intercambio de ideas, sin demostrar empatía o respeto hacia las experiencias compartidas por las demás.
Reflexión sobre la Acción Colectiva y la Solidaridad	Reflexiona críticamente sobre la importancia de la acción colectiva y la solidaridad en la lucha por la justicia corporal y social, proponiendo acciones concretas para promover la colaboración entre diferentes movimientos y comunidades.	Realiza una reflexión adecuada sobre la acción colectiva y la solidaridad, aunque podría profundizar en algunos aspectos específicos y en la elaboración de propuestas de acción concretas para fortalecer la colaboración entre movimientos y comunidades.	Presenta una reflexión superficial sobre la acción colectiva y la solidaridad, sin explorar en profundidad su importancia ni proponer acciones concretas para promover la colaboración entre movimientos y comunidades.

Rúbrica de Observación del Grupo, Autoevaluación Individual y Observación del Proceso

Observación del Grupo:

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	ACEPTABLE (2)	INSUFICIENTE (2)
Colaboración	El grupo trabaja de manera excepcionalmente colaborativa, mostrando respeto mutuo y apoyo constante en todas las tareas.	La colaboración del grupo es buena, con algunos momentos de falta de coordinación o comunicación.	El grupo colabora de manera aceptable, aunque hay falta de participación equitativa o comunicación deficiente en ciertos momentos.	La colaboración del grupo es insuficiente, con falta de comunicación, participación desigual o conflictos frecuentes.
Creatividad	El grupo demuestra una creatividad excepcional en la realización de las actividades, aportando ideas innovadoras y originales.	La creatividad del grupo es buena, aunque algunas ideas pueden ser predecibles o poco desarrolladas.	El grupo muestra cierta creatividad en sus enfoques, pero carece de originalidad en algunas áreas.	La creatividad del grupo es limitada o inexistente, con falta de ideas nuevas o propuestas poco imaginativas.
Resolución de problemas	El grupo aborda de manera excepcional los desafíos que surgen, encontrando soluciones efectivas y mostrando adaptabilidad ante cambios inesperados.	El grupo resuelve la mayoría de los problemas de manera satisfactoria, aunque puede requerir asistencia ocasional para superar obstáculos.	El grupo enfrenta dificultades para resolver problemas de manera efectiva, necesitando ayuda frecuente para encontrar soluciones.	El grupo lucha constantemente para resolver problemas, mostrando poca capacidad para superar obstáculos o adaptarse a cambios.

Autoevaluación Individual:

CRITERIO	SIEMPRE LO HAGO (4)	A MENUDO LO HAGO (3)	A VECES LO HAGO (2)	RARAMENTE LO HAGO (1)
Comprensión del contenido	Demuestro una comprensión profunda y clara de los temas tratados, así como de las conexiones entre resistencia, género y corporalidad.	Muestro una comprensión sólida de los temas, aunque podría profundizar en algunas áreas.	Entiendo la mayoría de los conceptos, pero hay aspectos que aún no me quedan claros.	Tengo dificultades para comprender los temas principales y las conexiones entre ellos.
Participación en actividades	Participé activamente en todas las actividades propuestas, contribuyendo de manera significativa al diálogo y la reflexión del grupo.	Participé en la mayoría de las actividades, aunque en ocasiones mi contribución fue limitada.	Participé en algunas actividades, pero mi contribución fue mínima.	Participé poco o no me involucré en las actividades propuestas.
Reflexión personal	Reflexioné de manera profunda sobre mi relación con los temas tratados, identificando cómo se relacionan con mi propia vida y experiencias.	Realicé reflexiones pertinentes, pero podría haber profundizado más en la conexión con mi experiencia personal.	Hice algunas reflexiones superficiales, sin explorar plenamente su relevancia para mí.	No reflexioné adecuadamente sobre mi relación con los temas tratados y su impacto en mi vida.

Observación del Proceso:

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	ACEPTABLE (2)	INSUFICIENTE (2)
Organización	El grupo demuestra una excelente organización en la planificación y ejecución de las actividades, manteniendo un enfoque claro y cumpliendo con los plazos establecidos.	El grupo se organiza adecuadamente en la mayoría de las tareas, aunque puede haber algunos problemas menores de planificación o gestión del tiempo.	La organización del grupo es aceptable, pero hay cierta falta de claridad en la planificación o dificultades para cumplir con los plazos.	El grupo muestra una organización deficiente, con problemas graves de planificación o incumplimiento frecuente de los plazos.
Comunicación	La comunicación dentro del grupo es excelente, con intercambios frecuentes de ideas, retroalimentación constructiva y resolución efectiva de conflictos.	La comunicación del grupo es buena, aunque puede haber momentos de falta de claridad o malentendidos que afecten la colaboración.	La comunicación dentro del grupo es aceptable, pero hay problemas recurrentes de falta de comunicación o dificultades para expresar ideas de manera efectiva.	La comunicación del grupo es insuficiente, con falta de intercambio de ideas, conflictos constantes o malentendidos graves.

Bibliografía

- **Arboleda Gómez, M.** (2005). *El cuerpo, territorio de significación en las culturas en globalización*. Educación física y deporte, 24(1), 139-144.
- **Boal, A.** (2022). *Juegos para actores y no actores. Edición ampliada y revisada*. Alba Editorial.
- **Bordo, S.** (2001). *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*. Revista de Estudios de Género La Ventana, 14. Universidad de Guadalajara.
- **Cabrera García, Y., & Fanjul Peiró, C.** (n.d.). *Influencia de los modelos publicitarios en la adolescencia: Anorexia y Vigorexia*. RASE, 5(2), 122-137.
- **Cruz, D.** (2020). *Cuerpos, Territorios y Feminismos: Compilación latinoamericana de teorías, metodologías y prácticas políticas*. Abya-Yala.
- **Diálogo entre feminismos en el contexto de la globalización neoliberal.** (2020). Revista Estudios Feministas, 28(1), e66072.
- **Escuela política feminista.** (n.d.). *Módulo 6: metodología de educación popular feminista*. Alianza: Asociación Feminista La Cuerda, Asociación de Mujeres de Petén-Ixqik, Alianza Política Sector de Mujeres.
- **Federici, S.** (2014). *La acumulación de trabajo y la degradación de las mujeres. La construcción de la "diferencia" en la "transición al capitalismo"* (pp. 50-103).
- **Federici, S.** (2016). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.
- **Harding, K.** (n.d.). *La belleza no tiene talle y salud tampoco*.
- **Galindo, M.** (2022). *Feminismo bastardo*. Mantis editores.
- **Hook, B.** (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Traficantes de Sueños.
- **Josefina Saldaña-Portillo, J.** (Eds.). (2015). *Género, Territorio y luchas por la autodeterminación* (pp. 79-100).
- *Mujeres, cuerpo y territorios- entre la defensa y la desposesión*. Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica (CESMECA-UNICACH).
- **Moreno Pestaña, J. L.** (2016). *La cara oscura del capital erótico: capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios*. Akal Editorial.
- **Muñoz Sánchez, R., & Martínez Moreno, A.** (2007). *Ortorexia y vigorexia: ¿nuevos trastornos de la conducta alimentaria?* Trastornos de la Conducta Alimentaria, 5, 457-482.
- **Puleo, A.H.** (2015). *Ecología y género en diálogo interdisciplinar*. Plaza y Valdés.
- **Piñeyro, M.** (2016). *Stop Gordofobia y las panzas subversivas*. Zambra-Baladre.
- **Rodríguez Molina, C. F. P.** (2007). *Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación*. Revista Salud y drogas, 7(2), 289-308.
- **Wolf, N.** (2020). *El mito de la belleza*. Continta me tienes.

Webgrafía

- *Alianza por la Solidaridad. (n.d.).*
Recuperado de
<https://www.alianzaporlasolidaridad.org/noticias/el-gobierno-de-el-salvador-paraliza-la-ampliacion-de-la-embotelladora-de-coca-cola-en-un-acuifero-sobreexplotado>
- *Ecología Política. (n.d.).*

Recuperado de
<https://www.ecologiapolitica.info/>
- *Friends of the Earth International. (n.d.).*

Recuperado de
<https://www.foei.org/es>
- **Instituto Andaluz de las Mujeres:**
Informe anual del 2019 con título “La imagen de las mujeres en los medios de comunicación y la publicidad. Una mirada desde Andalucía”
http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/files/NOTICIAS/INFORME%20MUJER%20EN%20LOS%20MEDIOS%202019.pdf?_t=1594625784

- **Milán, M. (2017).**
El cuerpo como territorio [The body as territory]. Bitácora, 3, 139–144.
<https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/62254?locale-attribute=en>. Influencia de los modelos publicitarios en la adolescencia: anorexia y vigorexia (uji.es)





MZC

MUJERES
EN ZONA
DE CONFLICTO

Adolescencia, cuerpos y territorios: fomentando la participación activa de los sures para eliminar cualquier discriminación basada en el género desde un enfoque de derechos

FINANCIADO POR

 **Junta
de Andalucía**

Consejería de la Presidencia,
Interior, Diálogo Social y
Simplificación Administrativa

Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional
para el Desarrollo