

Estereotipos del peso en las personas y el body shaming

Arturo Vázquez Castillero

Universidad del Valle de Puebla
DC43417@uvp.edu.mx

Ensayo

Introducción

El físico, ¿Por qué el peso de alguien tiene que ser algo tan polémico? hablar de esto es socialmente delicado que lamentablemente se puede tomar a burla ya que es algo activo de manera social y tratan de querer justificarlo pero no nos damos cuenta, la agresión verbal puede tener repercusiones en el autoestima de cualquier individuo y no existe la suficiente información para poder combatir esta agresión, abordaremos el tema con la importancia que se merece dirigiéndonos a través de las experiencias propias, fases y moral en el ser humano en su expresión.

Hoy en día siendo una sociedad totalmente activa y guiada por los medios visuales, estamos abiertos a tener una opinión porque somos libres de poder expresarnos, pero nos da la idea de querer estereotipar a la gente y no solo por sus actos también por su apariencia, pero ¿Qué son los estereotipos? Un estereotipo se crea a partir de una imagen o percepción hacia una persona o un grupo de tanto que tendemos a crear un juicio de valor a base de una idea prevista y podemos afirmar nuestros puntos con lo que percibimos.

Tomaremos a los estereotipos y el juicio de valor enfocados hacia la apariencia, estos se crean principalmente por la talla corporal o el tamaño físico de la gente ya que comúnmente surge a primera vista; los cuerpos y su anatomía los podemos tocar desde ambos espectros: el ser saludable y tener un “cuerpo”. Pero ambos puntos conectan a un sig-

nificado general: mantener nuestro cuerpo en orden y balance ya que, aunque todos los cuerpos sean diferentes no podemos recomendar lo mismo para todas las personas.

Al empezar por la adolescencia y los inicios de la pubertad muchos tomamos como inspiración figuras públicas ya que estos en la mayoría nos venden una idea de lo que “debería estar bien” y lo que es “perfecto” y en estos medios existe demasiada representación perpetuando el estar delgado como lo ideal, con base a esto en esta etapa es cuando principalmente los problemas de inseguridad, autoestima o dismorfia corporal empiezan a generarse.

Al tener tanta representación en los medios de los “estándares de belleza” tanto de celebridades como películas y realitys, llegamos a crear un estándar e idealizar una realidad alterna a lo que vemos fuera de la pantalla y queremos encontrar similitudes a nosotros queriendo ser delgados, con facciones perfectas y guiarnos por el estereotipo de adolescente entrando a la pubertad que nos presenta la televisión, nos influyen sumamente los medios visuales ya que tratan siempre de presentar lo que debe ser perfecto transmitiendo hacia un público en general y no podemos evadir esta idea centrando nuestra atención a algún aspecto físico que no es notoriamente visible en nuestro cuerpo, llevándolo a volver un defecto y haciéndonos mostrarlo públicamente si es que no sabemos manejar nuestra dismorfia.

Es necesario aclarar que no podemos romantizar una talla y decir que es perfecta ya que nos estamos abriendo a normalizar la obesidad y los desórdenes alimenticios en cualquier persona por que aunque está bien normalizar los cuerpos, tenemos que poner un alto al idealizar una belleza inalcanzable.

Desde mi experiencia al ser una persona morena y gorda al entrar a la secundaria yo era un blanco fácil para ser agredido verbalmente y generar bullying que hoy en día se le conoce como body shaming, que es esta nueva palabra para encasillar el bullying contra el cuerpo, se llega a dar a muchos malentendidos porque algunas personas creen que queremos normalizar las tallas y los cuerpos de las personas.

Este concepto encasilla el maltrato hacia el cuerpo de un grupo de personas por el cómo lucen físicamente burlándose o humillando la apariencia, llevando en su mayoría a causar desórdenes alimenticios o trastornos mentales es una situación que hasta hoy en día surge y nosotros como adolescentes tenemos que poner un alto para no seguir promoviendo el odio.

No medimos el valor y acción de nuestras palabras ya que esto podría parecer muy divertido, porque es demasiado fácil querer agredir o hacer menos a alguien desde tu casa en las redes sociales y aun peor existen personas que creen es aún más divertido realizar estos actos en la vida real con “bromas” que realmente son armas indirectas ya que no medimos nuestra moral haciendo estos actos, porque no tomamos en cuenta que tanto daño le podemos hacer a alguien hasta ver las consecuencias de nuestros actos.

El no poder hablar con alguien de estos temas surge un miedo, ya que podríamos recibir burlas por el hecho de querer desahogarte con alguien, esto te lleva a muchas circunstancias dañinas que residen en tu cuerpo; a base de estos traumas yo experimente problemas psicológicos que me guiaron a trastornos alimenticios llegando a sufrir anorexia nerviosa a los 14 años durante la secundaria.

La anorexia se divide en 2 tipos: compulsiva se caracteriza principalmente por auto generarse vómito o consumir algún tipo

de laxantes para poder bajar de peso antinatural; la restrictiva resiste constantemente en no consumir alimentos o lo más mínimo de consumibles, que es lo que yo sufrí.

La presión social de ver a la gente popular siendo delgada mientras yo era el excluido del salón me hizo tener la idea de querer bajar de peso y dejar de comer para poder encajar dentro del grupo, esto me llevo a el punto de no desayunar nada todos los días, tomar demasiada agua para no causar el hambre e incluso si me llegaba a dar hambre era comer una porción mínima de fruta y hacer ejercicio intenso, había días en los que no podía respirar totalmente y me mareaba por la falta de nutrientes y energía que me faltaba, también llegue a causar vómito pero fueron contadas las veces.

Es curioso resaltar que mi recuperación fue a través de la interacción en redes sociales ya que a las personas que considero amigos y círculo cercano les gustaba como me expresaba sin importar mi peso corporal, entonces decidí pensar en que quería transmitir y lo que quería expresar como artista y persona desde el pensamiento propio, porque vale más que me critiquen por mi actitud y trabajo que por mi peso y anatomía.

Pareciera que somos un objeto y cualquier persona puede opinar sobre nosotros sin importar lo que hacemos como personas, no está bien criticar a alguien en general por que llegamos a destacar de manera indirecta los defectos que existen en nosotros, está bien relacionarnos con la apariencia de alguien, pero no podemos justificar el agredir y querer opinar sobre el cuerpo de alguien más porque no nos pertenece el tener control sobre otra persona y menos sin saber por lo que está pasando.

También dentro de lo malo aprendí algo bueno y es que nuestro cuerpo no nos define como personas y un consejo que daría para todas las personas que sufrieron esto o lo están pasando me gustaría decirles que no somos nuestro cuerpo, somos algo temporal y cuando no estemos en vida no nos van a recordar por nuestra talla o anatomía física si no por las acciones y los cambios que hicimos como personas.