



Mamen Bueno
mamapsicologa.com



GORDOFOBIA:

Romper estereotipos y abrazar la diversidad corporal



Introducción

Vivimos en una sociedad obsesionada con la delgadez, donde los cuerpos que no encajan en el molde establecido son juzgados, invisibilizados o directamente ridiculizados. La gordofobia no es una exageración ni una moda: es una forma de discriminación real que afecta a millones de personas. Este ebook nace con la intención de cuestionar esos prejuicios, entender su origen y, sobre todo, promover una mirada más inclusiva y respetuosa hacia todos los cuerpos.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com

¿Qué es la gordofobia?

La gordofobia es el rechazo, la discriminación y la violencia que sufren las personas por tener un cuerpo gordo. Se manifiesta en comentarios ofensivos, bromas humillantes, exclusión social, acoso y estereotipos que relacionan el peso con la pereza, la falta de voluntad o el descuido personal.



Todo esto no es inofensivo: tiene un impacto directo en la salud física y mental de quienes lo padecen.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com



Desde la infancia, nos bombardean con mensajes que vinculan la delgadez con el éxito, la belleza y la salud. Esta narrativa se refuerza en la televisión, la publicidad, la moda e incluso en espacios como la medicina o la educación. Como resultado, muchas personas con cuerpos grandes se enfrentan a obstáculos para acceder a servicios básicos, oportunidades laborales y relaciones sanas.

La gordofobia no es un problema individual. Es una construcción social y cultural que debemos dismantelar de forma colectiva. Reconocer su existencia es el primer paso para combatirla.



Mamen Bueno
mamopsicologa.com

Diversidad corporal

Romper el mito del cuerpo ideal

Nos han hecho creer que solo existe un cuerpo válido: delgado, tonificado, joven, blanco, sin celulitis ni estrías. Esa imagen hegemónica no representa a la mayoría, sino que excluye, genera culpa y alimenta una industria que vive de nuestra inseguridad.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com

La realidad es que los cuerpos son diversos: hay distintos tamaños, formas, colores y condiciones. Pretender que solo uno merece ser visto y respetado es una forma de violencia.

Hablar de diversidad corporal no es promover la obesidad ni idealizar ningún tipo de cuerpo. Es reconocer que todos los cuerpos tienen derecho a existir sin ser juzgados. No se trata de adaptarse a un ideal, sino de cambiar la sociedad para que respete lo diferente.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com



Aceptar la diversidad no es resignarse, es dejar de odiarse. Es poder mirarse sin vergüenza y sin la presión de cambiar para encajar.

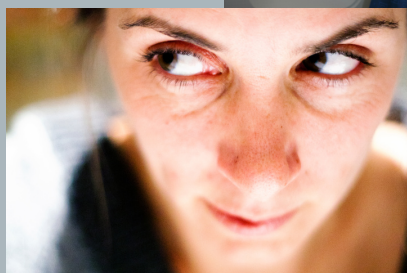
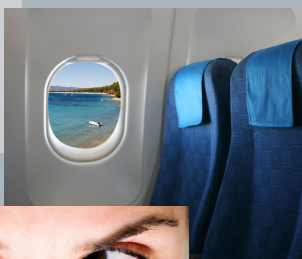


Mamen Bueno
mamapsicologa.com

Gordofobia cotidiana

Agresiones que también duelen

La gordofobia no siempre es directa. A veces se cuela en comentarios supuestamente inocentes, en gestos sutiles, en silencios cómplices.



Ejemplos cotidianos:

- ¿Seguro que te vas a comer eso?
- Tienes una cara muy bonita, si perdieras peso...
- El médico que lo atribuye todo al "sobrepeso" sin investigar más.
- Las tiendas sin tallas grandes.
- El asiento del avión que no está pensado para todos los cuerpos.
- Las miradas de reojo en la playa o en el gimnasio.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com

Estas pequeñas agresiones se acumulan y afectan. Muchas personas dejan de ir al médico, a entrevistas, a eventos sociales por miedo a ser juzgadas.



Nombrar estas situaciones es el primer paso para transformarlas. No es una exageración: es visibilizar lo que duele.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com

Medios y publicidad

El papel de la cultura en la gordofobia

La gordofobia no nace de la nada. Se alimenta día tras día a través de los medios, la publicidad y la cultura popular. La televisión, el cine, Instagram o TikTok siguen mostrando un cuerpo ideal que poco tiene que ver con la mayoría.

¿Qué cuerpos se muestran? Delgados, jóvenes, blancos, sin marcas. ¿Qué cuerpos se ridiculizan o directamente no aparecen? Cuerpos gordos, diversos, reales.

La representación importa. Si solo vemos cuerpos delgados teniendo éxito, enamorándose o siendo felices, el mensaje es claro: los demás no merecen eso.

La industria también se alimenta de nuestra inseguridad. Vende productos "detox", dietas milagro, cremas "reductoras", ropa "moldeadora". No quiere que te aceptes: quiere que compres.

Es fundamental exigir representación diversa, real, sin filtros ni retoques. Mostrar todos los cuerpos sin necesidad de justificarlos.

Cómo combatir la gordofobia

Educación, activismo y autoaceptación

Transformar la mirada sobre los cuerpos es posible. Pero exige acción en tres frentes: educación, activismo y trabajo interno.

1. Educación

Incluir la diversidad corporal en las aulas.

Cuestionar lo que entendemos por salud, belleza y éxito.

Formar a profesionales de la salud y la educación en una mirada libre de prejuicios.

2. Activismo

- Apoyar a personas que luchan contra la gordofobia.
- Denunciar marcas y mensajes discriminatorios.
- Elegir consumir productos de empresas que respetan y representan la diversidad corporal.

3. Autoaceptación

- Dejar de hablar mal de tu cuerpo.
- Rodearte de personas que no te hagan sentir que estás mal por ser quien eres.
- Recordar que cuidarse no es castigarse. Y que la salud no se mide en tallas.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com

La huella dietante



La huella dietante es un concepto que he creado para nombrar el impacto profundo y duradero que dejan las dietas restrictivas en nuestras vidas. No se trata solo de los kilos que vienen y van, sino de las consecuencias emocionales, psicológicas y físicas que arrastramos durante años, incluso después de haber abandonado esas dietas.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com



Reconocer la huella dietante es esencial para sanar. No es una debilidad. Es una herida cultural, alimentada por la industria del adelgazamiento y la estética, los medios y un sistema que nos educa para odiar nuestros cuerpos.

Hablar de huella dietante es hablar de memoria corporal, de trauma social, de reconstrucción. Y también, de resistencia. Porque nombrar el daño es el primer paso para romper el ciclo.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com



Cada intento de dieta deja una marca: culpa, frustración, desconexión con nuestras señales de hambre y saciedad, deterioro de la autoestima. Esa huella no se ve, pero pesa. A menudo, se traduce en una relación conflictiva con la comida, en miedo a ciertos alimentos, en la creencia de que nuestro valor como personas depende de nuestro peso.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com

Herramientas y recursos para promover la inclusión

No basta con tener buenas intenciones. Hace falta actuar. Aquí van algunas herramientas:

- Infórmate: busca libros, pódcast, cuentas en redes que hablen desde la experiencia gorda.
- Revisa tus palabras: no hagas comentarios sobre el cuerpo de nadie.
- Intervén si escuchas chistes o burlas.
- Exige tallas reales y accesibles en la ropa.
- Acompaña a quienes sufren discriminación por su cuerpo.
- Celebra lo que tu cuerpo puede hacer cada día, no lo castigues por no ser otro.
- No esperes a llegar a una talla para hacer lo que desees: viaja, baila, vístete como quieras.
- Rodéate de personas a las que tu tamaño les dé igual, que te valoren por quién eres.
- Para los comentarios que te incomoden, incluso si vienen de gente cercana. Tienes derecho a poner límites.

La lucha contra la gordofobia es también una lucha por los derechos humanos.



Mamen Bueno
mamapsicologa.com

Actividad de reflexión personal

Tómate unos minutos para responder honestamente:

- 1. ¿Qué pensamientos te vienen cuando piensas en tu cuerpo?**
- 2. ¿Has evitado alguna vez hacer algo por miedo a que te juzguen por tu tamaño?**
- 3. ¿Qué frases sobre cuerpos has escuchado desde la infancia y todavía resuenan en tu cabeza?**
- 4. ¿Qué necesitas empezar a decirte hoy para construir una relación más sana contigo?**

Anótalo en un cuaderno. Léelo en voz alta. Repítelo cuando lo necesites. El cambio empieza por cómo te hablas.



Conclusión:

No se trata de cuerpos, se trata de derechos

Esto no va de estética. Va de dignidad, de acceso, de bienestar. Va de poder ir al médico sin miedo, de poder vestirse sin frustración, de poder vivir sin esconderse.

La gordofobia no es una opinión: es violencia. Y como toda forma de violencia, se aprende y se reproduce, pero también se puede desmontar.

Este ebook no pretende decir la última palabra. Pretende abrir un espacio para pensar, incomodar, cuestionar y construir algo mejor. Porque ningún cuerpo merece ser odiado. Y porque ningún sistema merece seguir oprimiendo.

No es el cuerpo lo que hay que cambiar. Es el sistema. Un sistema patriarcal, que nos prefiere enfermas y delgadas, a libres y diversas. Un sistema en el que prima la industria de la belleza frente a la autenticidad, porque lo genuino no da beneficios.

