

## Gordura, estigma y resistencia: El activismo gordo reconfigura la deseabilidad y la despatologización del cuerpo

Fatness, Stigma, and Resistance: Fat Activism Reconfigures the Desirability and Depathologisation of the Body

Alexandra Ainz Galende<sup>1</sup>; M.<sup>a</sup> José Torres Haro<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Almería; [alexandraainz@ual.es](mailto:alexandraainz@ual.es);  [0000-0003-1272-6928](https://orcid.org/0000-0003-1272-6928)

<sup>2</sup> Universidad de Almería; [mth748@ual.es](mailto:mth748@ual.es);  [0000-0001-8442-0624](https://orcid.org/0000-0001-8442-0624)

### Historia editorial

Recibido: 01-02-2025

Aceptado: 30-01-2026

Publicado: 22-06-2026

### Palabras clave

Gordura; Movimiento social; Discriminación; Identidad cultural; Medios sociales

### Resumen

En este estudio examinamos el impacto del activismo gordo en la resignificación de la gordura como identidad política y en la resistencia al estigma corporal. Mediante un enfoque cualitativo, basado en un grupo de discusión con mujeres activistas y el análisis de sus interacciones en redes sociales, se exploran sus experiencias en torno a la autoimagen, la percepción social de la gordura y las estrategias de resistencia frente a la discriminación estructural. Los resultados muestran que la gordura sigue vinculada a narrativas patologizantes y excluyentes, afectando la autoestima y el acceso a derechos. Sin embargo, las participantes desafían estos discursos mediante la visibilización de cuerpos gordos, la crítica a determinados planteamientos biomédicos y la resignificación del término «gorda» como afirmación identitaria. Este artículo se enmarca en los estudios críticos de la gordura con una perspectiva interseccional sobre el peso, el género y la representación social de los cuerpos no normativos.

### Abstract

In this study, we examine the impact of fat *activism* on the resignification of fatness as a political identity and resistance to body stigma. Through a qualitative approach, based on a focus group discussion with women activists and the analysis of their social media interactions, we explore their experiences around self-image, social perceptions of fatness and strategies of resistance to structural discrimination. The results show that fatness is still linked to pathologising and exclusionary narratives, affecting self-esteem and access to rights. However, the participants challenge these discourses by making fat bodies visible, criticising certain biomedical approaches and redefining the term “fat” as an affirmation of identity. This article is framed within critical fat studies with an intersectional perspective on weight, gender and the social representation of non-normative bodies.

### Keywords

Fatness; Social movement; Discrimination; Cultural identity; Social media

Ainz Galende, Alexandra; Torres Haro, M.<sup>a</sup> José. (2026). Gordura, estigma y resistencia: El activismo gordo reconfigura la deseabilidad y la despatologización del cuerpo. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 26(2), e3807. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.3807>

## Introducción

La imagen corporal es un constructo social dinámico, influenciado por experiencias individuales y discursos normativos. Desde la infancia, las percepciones sobre el cuerpo son moldeadas por la familia, la educación, los medios y la medicina. Estas representaciones

responden a ideologías dominantes que definen qué cuerpos son aceptables, saludables o deseables. En este marco, Michel Foucault (1975) introduce la biopolítica para explicar cómo el poder disciplina los cuerpos a través de discursos sobre salud, belleza y éxito (Muchail, 2004, p. 20). En este artículo, cuando aludimos a la autoimagen, nos referimos a esta dimensión subjetiva de la imagen corporal, esto es, a la autopercepción del propio cuerpo en diálogo con normas y miradas sociales (Bordo, 1993; Cash, 2012).

El peso corporal ha sido una preocupación social recurrente (Lupton, 2018), con la delgadez como ideal hegemónico, reforzado por industrias como la moda, el entretenimiento y la salud, promoviendo la mercantilización del cuerpo (Esteban, 2004). La «cultura de la dieta», los tratamientos estéticos y la cirugía plástica consolidan un modelo normativo que excluye y estigmatiza (Askegaard et al., 2002; Moisisio y Beruchashvili, 2010).

Este ideal no solo es estético, sino que se vincula con valores morales como la disciplina, estableciendo una dicotomía entre cuerpos «aceptables» y «fallidos» (Wittels y Mansfield, 2021). La gordura es socialmente construida como desviación negativa, asociada a la falta de autocontrol y la enfermedad (Buckels et al., 2014). Este estigma afecta la percepción individual y se traduce en discriminación estructural, limitando el acceso a derechos y oportunidades. Judith Butler (1997/2021) plantea que la resignificación de insultos puede operar como estrategia política, una idea que Mónica María Martínez Sariego (2022b) retoma para pensar prácticas de activismo corporal en comunidades digitales.

En respuesta, se han articulado espacios de empoderamiento y resistencia en entornos digitales, como la *fatosphere*, cuyo equivalente en español se ha popularizado como *gordesfera*, que cuestionan las narrativas hegemónicas y generan redes de apoyo (Gurrieri y Cherrier, 2013). Estas comunidades discuten barreras en la moda, el acceso a espacios públicos y la discriminación estructural que enfrentan las personas gordas en el ámbito laboral y médico (St. James et al., 2011). Más allá de la exclusión simbólica, la gordura implica desventajas materiales, como infraestructura inadecuada y menor acceso a oportunidades (Cooper, 1998; Krieger, 2004).

Esta investigación profundiza en las experiencias subjetivas de quienes habitan cuerpos gordos, analizando su relación con la identidad, la percepción social y las estrategias de resistencia. En el marco del activismo, no solo se documenta la discriminación, sino que se visibilizan luchas y reivindicaciones, dotando de agencia a la subalternidad gorda. A partir de este enfoque, se busca responder: ¿Cómo experimentan su corporalidad las personas gordas en una sociedad que las estigmatiza? ¿Cómo se construyen y reproducen narrativas sobre sus cuerpos? ¿Existen contradicciones entre autoimagen y percepción social? A través de un análisis teórico y empírico, este estudio contribuye a la comprensión crítica de la corporalidad y sus implicaciones en la vida cotidiana.

## Marco teórico

---

Michel Foucault (1975) plantea que el cuerpo ha sido un espacio de regulación social que define qué corporalidades son aceptables y cuáles son excluidas. La gordura, lejos de ser solo una característica física, es un constructo social cargado de significados negativos, reforzados por discursos biomédicos (Bacon y Aphramor, 2011; O'Hara y Taylor, 2018), mediáticos (Gurrieri y Cherrier, 2013; Murray, 2020) y económicos (Strings, 2019). Estudios recientes evidencian que su patologización sigue vigente, impulsada por una industria que mercantiliza el peso y lo convierte en una responsabilidad individual. Esta percepción no solo afecta la autoimagen, sino que restringe el acceso a salud, empleo y educación. La industria de la dieta, la moda y la medicina han sido claves en la normatividad corporal (Askegaard et al., 2002; Moisis y Beruchashvili, 2010). La delgadez, promovida como ideal de salud y moralidad (LeBesco, 2010), ha consolidado la medicalización del peso, reduciendo la diversidad corporal a un factor de riesgo (Campos et al., 2006). Sin embargo, determinados estudios cuestionan la validez del Índice de Masa Corporal (IMC), demostrando que peso y salud no siempre correlacionan (Bacon y Aphramor, 2011; Tomiyama et al., 2018). Además, el estigma y el sesgo de peso en la atención sanitaria siguen constituyendo un obstáculo para el acceso equitativo a la salud, como muestra un estudio exploratorio con usuarias del sistema público valenciano (Navajas-Pertegás, 2025).

Frente a esta exclusión, el activismo gordo ha desafiado la patologización de la gordura y los estándares estéticos hegemónicos (Cooper, 2016; Pausé, 2014). Un eje clave ha sido la resignificación del término «gorda», históricamente despectivo, convertido en símbolo de resistencia política (Martínez Sariago, 2022a, 2022b). Judith Butler (2009) define este proceso como resignificación performativa, donde los insultos se subvierten para generar identidad y lucha. Recientes estudios confirman que esta reapropiación fortalece la autoestima y fomenta comunidades de apoyo (Paredes y Alemán-Andrade, 2024).

Las redes sociales han sido esenciales en la difusión de estos discursos, visibilizando cuerpos gordos en espacios positivos y desafiando narrativas biomédicas y mediáticas (Cwynar-Horta, 2016; Murray, 2020). La *fatosphere* ha generado comunidades que cuestionan la exclusión en la moda, el urbanismo y el ámbito laboral (Gurrieri y Cherrier, 2013; St. James et al., 2011). Más allá de lo simbólico, la gordura implica desventajas materiales, como infraestructura inadecuada y discriminación en espacios clave (Cooper, 1998; Krieger, 2004). Estudios recientes destacan que el activismo en redes contribuye a reducir el estigma internalizado y mejora el bienestar emocional en personas con cuerpos no normativos (Gallardo, 2021).

La lucha contra la gordofobia debe abordarse desde una perspectiva interseccional, considerando cómo el peso se cruza con otras formas de opresión (Strings, 2019). La discriminación por peso impacta más a las mujeres, pues la regulación del cuerpo femenino ha sido un pilar del patriarcado (Fikkan y Rothblum, 2012). La presión para ajustarse a un ideal delgado no es solo estética, sino un mecanismo de control sobre la autonomía fe-

menina (Bordo, 1993). Además, la gordura ha sido racializada, ya que la delgadez ha funcionado como un ideal eurocéntrico que refuerza desigualdades estructurales en salud y estética (Strings, 2019).

## Diseño metodológico de la investigación

Este estudio se enmarca dentro de una metodología cualitativa, lo que ha permitido captar y analizar en profundidad las experiencias subjetivas de mujeres que se identifican como gordas. La investigación se estructura en torno a tres ejes fundamentales: primero, explorar el significado que las participantes otorgan a la identidad de ser gorda, es decir, ¿qué implica para ellas esta condición más allá de la dimensión física? En segundo lugar, se analiza cómo perciben que la sociedad las construye y representa, examinando los discursos, estereotipos y narrativas que predominan en el imaginario colectivo. Por último, se indaga en la posible distancia entre la realidad cotidiana de estas mujeres, su propia autoimagen y la forma en que son percibidas externamente.

La recopilación de información se organizó mediante un diseño cualitativo secuencial con dos fuentes complementarias. En línea con el uso del grupo focal como método por sí mismo o como complemento de otros métodos, y con su utilidad para desarrollar instrumentos adecuados al lenguaje del campo (García-Calvente y Mateo, 2000), se incorporó una primera fase de exploración sistemática de perfiles públicos en redes sociales de personas que se identifican como gordas y activistas, con el objetivo de delimitar el campo, identificar repertorios discursivos y orientar la confección del guion del grupo de discusión. Esta fase se basó en la revisión de contenidos disponibles públicamente (publicaciones, descripciones e interacciones visibles) y no implicó observación participante prolongada ni interacción con las cuentas; por ello, no se plantea como una etnografía virtual en sentido estricto.

En una segunda fase, que constituye el núcleo empírico del estudio, se desarrolló un grupo de discusión compuesto por diez mujeres que, además de identificarse como gordas, forman parte activa del activismo en torno a la visibilización y reivindicación de la diversidad corporal. Se seleccionaron creadoras de contenido y seguidoras implicadas en el activismo corporal en plataformas como Instagram. La inclusión de participantes con un compromiso activo en este ámbito ha proporcionado una perspectiva enriquecedora sobre las tensiones entre la autoaceptación, la normatividad corporal y la lucha política por el reconocimiento de derechos.

En la articulación entre ambas fuentes, la fase digital tuvo un carácter exploratorio y contextual: permitió identificar temas, lenguajes y disputas recurrentes en torno a la gordura y el estigma, y afinar tanto el guion del grupo de discusión como el reclutamiento. El análisis principal se basó en la transcripción del grupo de discusión; los materiales digitales se utilizaron como apoyo interpretativo para contextualizar y contrastar los ejes emergentes, sin considerarlos un corpus etnográfico independiente.

Dado que las participantes residen en distintas ubicaciones geográficas, el grupo de discusión se realizó en formato online, lo que garantizó una mayor accesibilidad y participación. Un aspecto significativo que emergió del proceso de selección es que todas las personas que accedieron a participar fueron mujeres. Aunque se invitó a participar a activistas gordos visibles en redes sociales ( $n = 5$ ) que cumplieran los criterios de inclusión, ninguno aceptó finalmente participar. Este resultado describe las condiciones efectivas del reclutamiento y no permite inferir, por sí mismo, la composición global del activismo gordo ni su distribución por género; por ello, evitamos generalizaciones y situamos esta cuestión como una línea de investigación futura.

Este trabajo se orienta a comprender las percepciones, experiencias y prácticas de activistas gordas en torno al estigma y la normatividad corporal, incluyendo los argumentos que movilizan en debates sobre salud. Por ello, no se diseñó para dirimir clínicamente la relación entre adiposidad y salud ni para establecer relaciones causales. La evidencia epidemiológica sobre asociaciones entre exceso de peso y comorbilidades se considera un marco contextual (Guh et al., 2009; Kramer et al., 2013), mientras que el análisis se centra en cómo estas cuestiones se interpretan, se discuten y se disputan en el activismo.

En septiembre de 2024, se realizó un grupo de discusión virtual a través de Google Meet, con una duración de 120 minutos. La sesión siguió una guía semiestructurada, construida a partir de la fase digital exploratoria, y se desarrolló como una dinámica abierta con moderación orientada a garantizar la cobertura temática. La modalidad online constituye una limitación por su impacto potencial en la gestión de turnos, la captación de componentes no verbales y las condiciones de acceso y conectividad; por ello se aplicó una moderación activa y pautas iniciales de participación para ordenar la intervención y reforzar la confidencialidad. Durante la sesión se analizaron tres ejes fundamentales de discusión: el significado subjetivo de la gordura, la representación social y las estrategias de resistencia ante el estigma.

Para procesar y analizar la información obtenida, se utilizó el software Atlas.ti 23, herramienta que permitió una codificación detallada de los discursos. Se aplicó el método de comparación constante, una estrategia que posibilita la identificación de patrones y diferencias entre los testimonios analizados.

El procedimiento metodológico incluyó cuatro etapas: (1) transcripción íntegra de la sesión para garantizar la fidelidad de los testimonios, (2) identificación de fragmentos discursivos relevantes sobre la experiencia corporal y social, (3) categorización temática de las unidades de significado en ejes analíticos y (4) análisis crítico de los hallazgos en relación con la literatura sobre normatividad corporal y resistencia.

La investigación se llevó a cabo en cumplimiento de los principios bioéticos establecidos en la Declaración de Helsinki, garantizando el anonimato y la confidencialidad de las participantes. Se proporcionó información detallada sobre los objetivos, la metodología y las posibles implicaciones del estudio, asegurando que cada persona involucrada es-

tuviera plenamente informada. El manejo de los datos se realizó conforme a las normativas vigentes de protección de datos personales, asegurando un tratamiento confidencial de las intervenciones y transcripciones en cumplimiento de los estándares éticos y académicos requeridos.

La muestra estuvo conformada por diez mujeres con una edad promedio de 30,5 años. En la tabla 1 se presentan algunas de sus características sociodemográficas, seleccionadas en función de su relevancia para el estudio. Es importante señalar que todas las participantes se identifican y autodefinen como gordas y, desde distintas plataformas y enfoques, desempeñan un rol activo en la promoción de la inclusión de los cuerpos gordos. A través de su labor como activistas, influencers, blogueras o profesionales en ámbitos como la moda, la psicología y la alimentación, han contribuido a la construcción de narrativas alternativas sobre la corporalidad en el entorno digital (Cooper, 2016).

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de las participantes

Participante	Edad	Profesión
1	28	Maestra
2	27	Limpiadora
3	29	Nutricionista
4	35	Psicóloga
5	32	Autónoma (tienda de ropa)
6	34	Psicóloga
7	34	Ilustradora
8	29	Agente de viajes
9	27	Maquilladora y divulgadora en redes sociales
10	39	Cocinera

## Resultados de la investigación

El análisis de los datos permitió la identificación de dos dimensiones centrales: el significado personal de ser gorda y la percepción social de la gordura. Ambas dimensiones incluyen diversas subdimensiones que reflejan la evolución de las experiencias de las participantes, desde la internalización del estigma hasta la resignificación de su identidad corporal (Murray, 2008). En la tabla 2 se presentan estas dimensiones junto con sus respectivas subcategorías.

**Tabla 2.** Experiencias subjetivas: dimensiones y subdimensiones

Dimensiones	Subdimensiones
1. Significado de ser gorda	Inadecuación Asimilación y aceptación Deconstrucción y resignificación
2. Percepción social de las gordas	Gordas enfermas Gordas románticas (romantización de la gordura) Gordas indisciplinadas Gordas indeseadas e indeseables

Los testimonios recogidos evidencian un proceso de transformación subjetiva en la experiencia de la gordura. Inicialmente, la mayoría de las participantes relataron haber experimentado un sentimiento de inadecuación, derivado de la constante exposición a discursos que patologizan y estigmatizan los cuerpos gordos (Farrell, 2011). Con el tiempo, muchas de ellas han transitado hacia una fase de asimilación y aceptación, logrando redefinir su identidad en un marco de resistencia activa a la normatividad corporal hegemónica (LeBesco, 2003).

### Soy gorda: el significado

Uno de los primeros aspectos abordados con las participantes fue la construcción del significado de ser gorda. En este sentido, se identificó una clara diferencia entre la percepción social de la gordura y su significado personal y subjetivo. Se evidenció una constante disonancia entre la autoimagen de las participantes y las expectativas sociales impuestas, lo que refleja la tensión entre identidad y normatividad cultural (Cooper, 2016). Esta discrepancia responde a un marco hegemónico en el que la delgadez se ha consolidado como el ideal corporal, mientras que la gordura se asocia con enfermedad, pereza o falta de autocontrol (Pausé, 2014).

Una de las participantes describió su proceso de resignificación en relación con su cuerpo:

Ser gorda, para mí, es simplemente una descripción, sin juicio de valor. Antes lo veía de una manera completamente negativa, llena de odio hacia mi propio cuerpo. Pero ahora lo veo de otra forma: simplemente soy gorda, así como otras son altas o bajas. (P1, grupo de discusión, septiembre de 2024)

En términos interpretativos, este testimonio ejemplifica un proceso de transformación identitaria que es común en la literatura sobre el activismo gordo, donde se observa un tránsito desde la internalización del estigma hasta la reivindicación política del cuerpo gordo (Gurrieri y Cherrier, 2013). La percepción de la gordura como una identidad válida y no como un defecto implica un proceso de reconstrucción semántica que desafía las connotaciones impuestas socialmente (Paredes y Alemán-Andrade, 2024).

Cuando se les preguntó por qué se identificaban con la palabra «gorda» en lugar de términos como «obesa» o «con sobrepeso», todas coincidieron en que rechazar términos médicos o eufemismos era una estrategia de desafío a la patologización de sus cuerpos. En este sentido, la participante 4 explicó:

El término «sobrepeso» ya contiene una connotación negativa: implica que estás «por encima» de lo que deberías estar, según un estándar impuesto. «Obesidad» proviene del latín «obesus», que históricamente se ha vinculado con comer en exceso. Pero yo no estoy «por encima» de

nada, ni mi gordura es el resultado de un comportamiento patológico. No tengo sobrepeso ni soy obesa: soy gorda, y eso no debería ser un problema. (P4, grupo de discusión, septiembre de 2024)

En esta clave, el argumento se alinea con los postulados del activismo gordo, que busca desvincular la gordura del paradigma biomédico, desafiando la tendencia a asociarla exclusivamente con enfermedad o con comportamientos alimenticios descontrolados (Cooper, 2016; Lupton, 2018). Esta deconstrucción permite resignificar la identidad gorda desde un lugar de afirmación y no de corrección.

Otro testimonio refuerza esta idea desde una perspectiva de salud:

Mira, yo no soy obesa, soy gorda. Mis análisis médicos son perfectos, lo ha dicho mi doctora muchas veces. La palabra «obesa» sugiere enfermedad, implica que algo está mal en mi cuerpo, pero eso no es cierto. Llamarme «obesa» es patologizar algo que es simplemente una característica física. (P2, grupo de discusión, septiembre de 2024)

En línea con estudios que han demostrado que la gordura no es un marcador absoluto de enfermedad, este argumento remite a la necesidad de basar las evaluaciones de salud en indicadores múltiples y no únicamente en el peso corporal (Campos et al., 2006; Cooper, 2016). Además, estudios recientes han señalado que la discriminación médica basada en el peso tiene efectos negativos en la salud de las personas gordas, llevándolas a evitar el acceso a servicios sanitarios por temor al estigma (Pausé, 2014).

A partir del análisis de los discursos, como síntesis interpretativa, se identificó un proceso evolutivo en la construcción de la identidad gorda. Las participantes describieron tres etapas fundamentales en su camino hacia la autoaceptación:

1. Inadecuación: Una fase inicial en la que predominaban sentimientos de vergüenza y rechazo hacia el propio cuerpo. Esta etapa está marcada por la presión social y la discriminación experimentada en diferentes ámbitos, desde la familia hasta la escuela y el entorno laboral (Pausé, 2014).
2. Asimilación y aceptación: Un periodo de transición en el que algunas participantes comenzaron a cuestionar las narrativas dominantes y a reconciliarse con su imagen corporal, aunque aún con contradicciones y dificultades.
3. Deconstrucción y resignificación: La fase final en la que las participantes redefinen el significado de ser gorda, desligándolo de juicios negativos y adoptando una postura de resistencia y orgullo. En esta etapa, muchas comienzan a participar activamente en comunidades de activismo gordo (Paredes y Alemán-Andrade, 2024).

Este modelo es consistente con los hallazgos de estudios previos sobre la resignificación de la gordura en espacios digitales, donde las narrativas colectivas han sido funda-

mentales para la construcción de identidades disidentes y para el empoderamiento de cuerpos no normativos (Gurrieri y Cherrier, 2013).

### **Inadecuación**

El sentimiento de inadecuación corporal ha sido una experiencia compartida entre las participantes desde la infancia, reforzado por discursos médicos, familiares y educativos que asocian la gordura con el fracaso personal (Gailey, 2014; Pausé, 2014). La presión para encajar en el ideal de delgadez llevó a muchas a adoptar dietas restrictivas, consolidando la idea de que la delgadez es sinónimo de salud y éxito (Campos et al., 2006; Cooper, 2016). Un testimonio ilustra esta internalización temprana del rechazo corporal:

Desde bien chiquita estuve a dieta. No me sentía bien con mi cuerpo porque todo a mi alrededor me decía que no debía estar bien con él (P7, grupo de discusión, septiembre de 2024).

El body shaming, definido como comentarios negativos o despectivos sobre el cuerpo, intencionales o no, que generan rechazo y disconformidad (Schlüter et al., 2023), ha sido un factor clave en esta percepción de inadecuación.

Comentarios aparentemente bienintencionados, por ejemplo: «Con lo guapa que eres de cara, ya podías bajar unos kilos» (P8, grupo de discusión, septiembre de 2024), refuerzan un discurso paternalista que condiciona la validación estética de las mujeres a la pérdida de peso (LeBesco, 2010).

A esto se suma la violencia simbólica de insultos como «Me llamaban ballena» (P2, grupo de discusión, septiembre de 2024) o «Yo la bola de sebo» (P8, grupo de discusión, septiembre de 2024), que contribuyen a la internalización del rechazo corporal.

Desde una perspectiva crítica, la estigmatización de la gordura no solo opera en el ámbito de la salud pública, sino como un mecanismo de control social que excluye y oprime a quienes no se ajustan a los cánones corporales hegemónicos (Cooper, 2016).

### **Asimilación y aceptación**

Tras largos periodos de inadecuación corporal, las participantes identificaron un punto de inflexión que transformó su relación con sus cuerpos. Este cambio, no inmediato ni lineal, fue descrito como resultado de crisis personales y del acceso a discursos alternativos que les permitieron cuestionar la asociación entre delgadez y éxito.

En términos analíticos, estos relatos pueden situarse en diálogo con trabajos que han examinado críticamente los discursos de control del peso y sus efectos subjetivos (Burns y Gavey, 2004) y con críticas feministas a los imperativos contemporáneos de autogestión emocional y corporal (Orgad y Gill, 2022).

Un aspecto clave en esta transformación fue disociar la delgadez del bienestar, históricamente reforzada por discursos médicos y mediáticos (Meleo-Erwin et al., 2021). Como expresó una participante:

Viviendo a dieta día tras día, me enfermé. Tuve un trastorno de la conducta alimentaria. En extrema delgadez, intenté quitarme la vida. Después de iniciar la recuperación, entendí que necesitaba estar sana, no delgada. (P2, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este testimonio refleja el impacto psicológico de la presión social por alcanzar un cuerpo normativo (Levine y Murnen, 2009). Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han sido vinculados con la cultura de la dieta y la obsesión por la pérdida de peso, reflejando una problemática estructural que impone el control del cuerpo como mandato social (Baudinet et al., 2021; Orbach, 2019).

Además, la delgadez eclipsa otros logros personales y profesionales, como expresó otra participante:

Soy psicóloga, tengo un máster, pero solo quería dejar de ser gorda para «caber» en los espacios físicos y mentales. Para que esto cambiara, tuve que revolucionar mi pensamiento. (P4, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este fragmento muestra cómo la cultura de la delgadez regula no solo los cuerpos, sino también el valor social de las personas, reforzando jerarquías donde la gordura es castigada y la delgadez premiada (Strings, 2019).

Entre los factores clave en el cambio de percepción, se destacan dos: experiencias extremas (como TCA o enfermedades mentales) y redes sociales, que han permitido acceder a discursos alternativos. En los relatos, estos elementos aparecen como especialmente relevantes. Investigaciones han demostrado que la insatisfacción corporal puede tener un impacto devastador en la autoestima y la salud mental (Rodgers et al., 2018). Plataformas como Instagram y TikTok han sido espacios de difusión del activismo gordo, promoviendo mensajes de aceptación y resistencia (Cwynar-Horta, 2016).

En palabras de una participante:

Las redes fueron clave en mi proceso. Descubrí el body positive, luego la aceptación corporal, feminismo, belleza, gordura, fat activism... Busqué psicólogas y nutricionistas con miradas alternativas y eso me impulsó a avanzar. (P8, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este argumento se sitúa en línea con estudios que evidencian el impacto positivo del activismo gordo en la autoestima y el bienestar emocional, desafiando la normatividad corporal hegemónica (Murray, 2020).

## Deconstrucción y resignificación

Las participantes experimentaron un proceso de deconstrucción y resignificación de la identidad gorda, marcado por un cambio en la percepción de sus cuerpos y su representación social. En los relatos del grupo, el acceso a discursos alternativos en redes sociales y espacios de activismo fue clave para cuestionar y desmontar las narrativas que patologizan la gordura (Gurrieri y Cherrier, 2013; Lupton, 2018).

Las redes sociales jugaron un papel central en esta transformación. Una participante relató:

De ahí que pasara de tratar de ser invisible a ocupar el espacio que me corresponde. En todo este proceso me ayudaron mucho las redes sociales. Llevo tiempo viendo a una chica que se graba de todos los perfiles... y dice: «Acostúmbrate a ver cuerpos gordos». Empecé a ver belleza donde solo veía atrocidad. (P3, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este fragmento sugiere el impacto de la representación visual de cuerpos diversos en la aceptación corporal. Estudios han demostrado que la exposición repetida a imágenes de cuerpos gordos en actitudes positivas contribuye a la normalización de la diversidad corporal y a la reducción del estigma internalizado (Cwynar-Horta, 2016; Orgad y Gill, 2022). La visibilidad de cuerpos fuera de la normatividad desafía su asociación exclusiva con la enfermedad o el descuido (Strings, 2019). Asimismo, las participantes resignificaron el término «gorda», transformándolo de un insulto en una afirmación de identidad. En palabras de una de ellas:

Yo ahora puedo decir ¡soy gorda! Le dije a una amiga: «Me declaro gorda y estoy bien así». Ella respondió: «No te hables así», y le dije: Soy gorda y no hay nada malo en ello... Lo molesto no soy yo, sino los fabricantes de ropa que me obligan a encajar en medidas ajenas. (P7, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este proceso de apropiación lingüística coincide con lo que Cat Pausé (2014) y Charlotte Cooper (2016) identifican como un acto de resistencia semántica, donde una palabra históricamente usada como insulto se convierte en símbolo de empoderamiento. Desde este marco, puede ponerse en diálogo con la noción de performatividad y con el potencial subversivo de las categorías de identidad (Butler, 1990). Al asumir la gordura como una identidad legítima, las participantes desafían la narrativa que impone la delgadez como única forma válida de existencia.

Además, este cambio no es un proceso aislado, sino parte de una resistencia colectiva. La autoaceptación corporal no es solo un fenómeno individual, sino una lucha contra discursos médicos, mediáticos y culturales que imponen estándares excluyentes (Meleo-

Erwin, 2021). La participación en comunidades en línea y el acceso a discursos críticos sobre la normatividad corporal han sido claves en este proceso (Murray, 2020).

En el análisis, se observa cómo los discursos biomédicos y mediáticos han reforzado el estigma de la gordura, asociándola con enfermedad, falta de voluntad y descuido. Este estigma estructural ha sido enfrentado mediante el activismo y la creación de espacios seguros en redes sociales, donde es posible compartir experiencias y cuestionar las representaciones negativas.

Como han argumentado estudios recientes, la «cultura de la delgadez» ha sido utilizada históricamente como un mecanismo de control social, donde el valor de las personas se mide según su cercanía a los estándares hegemónicos de belleza (LeBesco, 2010; Strings, 2019). Frente a ello, las narrativas de aceptación y activismo gordo buscan desafiar estas representaciones y reclamar el derecho a la visibilización y la equidad de los cuerpos marginados en la esfera pública.

## Percepción social de las mujeres gordas

Las participantes identifican la persistencia de estereotipos negativos y profundamente arraigados sobre la gordura, agrupados en cuatro narrativas dominantes: su asociación con la enfermedad; la acusación de romantizar un estilo de vida insano; la idea de que es resultado de la falta de disciplina; y su exclusión de los estándares de belleza. Estos discursos refuerzan la patologización de los cuerpos gordos y la exigencia de justificar su existencia (Camacho Markina et al., 2023; Pausé, 2014; Strings, 2019; SturtzSreetharan et al., 2021). Una participante sintetizó esta estigmatización:

Las gordas somos indeseables por definición, obesas porque para la sociedad estamos enfermas. Además, somos unas vagas con poca fuerza de voluntad y, para colmo, hacemos apología de la gordura. (P6, grupo de discusión, septiembre de 2024)

## La gordura como sinónimo de enfermedad

Uno de los prejuicios más persistentes que enfrentan las personas gordas es la idea de que su peso es un indicador absoluto de mala salud. Si bien la literatura epidemiológica ha documentado asociaciones entre adiposidad elevada y diversas comorbilidades a nivel poblacional (Guh et al., 2009; Kramer et al., 2013), en este apartado se analiza cómo las participantes interpretan y discuten esas asociaciones en el marco del estigma y la medicalización del peso, sin que el artículo pretenda confirmarlas o refutarlas en términos biomédicos. Una participante lo expresó de la siguiente manera:

Sí se puede asociar la gordura a algunas enfermedades, pero asociación no es causalidad. Si hubiera enfermedades que causa el peso, existirían enfermedades exclusivas de personas gordas, ¿no? Y eso hasta el día de

hoy no se ha dado, me parece. (P10, grupo de discusión, septiembre de 2024)

En clave analítica, este testimonio cuestiona una atribución causal automática del peso como explicación suficiente de la enfermedad.

Además, algunas participantes relataron cómo sus hábitos de vida cuestionan la idea de que estar gorda es sinónimo de tener un estilo de vida poco saludable:

Hago deporte, como sano, no bebo, no fumo, soy activa, duermo mis horas... ¡pero señores, estoy gorda! ¿Y qué! ¿No ven que estoy sana?" (P8, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este testimonio coincide con el enfoque del movimiento Salud en Todos los Tamaños (HAES), que cuestiona el enfoque biomédico tradicional sobre la obesidad, argumentando que los comportamientos saludables tienen un mayor impacto en la longevidad y el bienestar que el peso corporal en sí mismo (Bacon y Aphramor, 2011).

Otro punto clave identificado es el sesgo de peso en la atención médica, una problemática ampliamente documentada en la literatura científica (Phelan et al., 2015; Tomiyama et al., 2018).

Fui a la doctora porque me dolía la pierna. Solo verme me dijo que para la edad que tengo, peso mucho. Sin embargo, ni me examinó. Salí de allí más obsesionada de lo que estaba... desarrollé atracones. Mi salud empeoró... Así que no, no todo se cura con dietas y pérdida de peso. (P5, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este testimonio pone de manifiesto cómo el sesgo de peso en la medicina no solo puede generar diagnósticos erróneos, sino también tener efectos en la salud mental de las personas gordas. Según Janet Tomiyama et al. (2018), este fenómeno hace que muchas personas eviten acudir al médico por miedo a ser juzgadas, agravando problemas prevenibles. La literatura también ha señalado que los médicos, en general, presentan un sesgo implícito negativo hacia las personas con cuerpos grandes, lo que afecta la calidad del diagnóstico e incrementa el riesgo de que enfermedades graves no sean detectadas.

### **Gordas románticas: del autoengaño a la romantización de la gordura**

Las mujeres gordas enfrentan la acusación de hacer «apología de la gordura» o «romantizar» su corporalidad, una narrativa que invalida la aceptación de la gordura y la presenta como una justificación de la falta de voluntad para adelgazar. Esta idea refuerza la percepción de que la gordura debe ser rechazada en lugar de validada como una forma legítima de diversidad corporal. Estudios han señalado que la patologización de la gordura ha sido una herramienta de control social asociada a ideologías de productividad, autocontrol y responsabilidad individual (LeBesco, 2010; Strings, 2019).

Una participante expresó su frustración ante estos discursos:

Una de las cosas que más me dicen en mi Instagram es que «romantizamos» y «hacemos apología de la gordura». Esto es porque me pruebo ropa, enseño trucos para gordas... Como si, por estar gordas, quisiéramos que toda la sociedad lo estuviera también. No romantizo estar gorda, solo lo acepto y, en todo caso, ¡me celebro! (P9, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este fragmento pone de relieve la carga moral impuesta sobre los cuerpos gordos, donde cualquier expresión de comodidad o bienestar se percibe como una amenaza a los ideales de salud y belleza. Charlotte Cooper (2016) señala que esta presión no solo proviene del ámbito médico, sino también de normas culturales que asocian la delgadez con el éxito y la autodisciplina.

Otra participante, con formación en psicología, cuestionó el carácter científico del Índice de Masa Corporal (IMC):

El IMC se inventó para las compañías aseguradoras, no es un dato científico absoluto. Sin embargo, obligan a las personas a perseguir modelos ideales sin tener en cuenta las particularidades de cada cuerpo y mente. No es romanticismo, es sentido común. (P6, grupo de discusión, septiembre de 2024)

A partir de este testimonio, conviene precisar que en este artículo la referencia al IMC se emplea como una categoría de uso extendido en discursos biomédicos y mediáticos y en el debate público, no como un estándar diagnóstico exhaustivo; se reconoce, además, que existen medidas antropométricas complementarias para aproximar la adiposidad, como la circunferencia de cintura o estimaciones del porcentaje de grasa corporal (Burkhauser y Cawley, 2008). Por ello, las afirmaciones de las participantes sobre salud se interpretan en clave de experiencia y posicionamiento frente a la medicalización, sin que el artículo pretenda confirmarlas o refutarlas en términos biomédicos. En la literatura, esta discusión se ha formulado también señalando límites del IMC y criticando su uso como indicador indirecto de la salud (Guthman, 2011; O'Hara y Taylor, 2018). Además, la clasificación de la gordura como «epidemia» se ha vinculado a intereses comerciales del mercado de la dieta y de las aseguradoras, entre otros, más que a una preocupación genuina por la salud pública (Campos et al., 2006).

Kathleen LeBesco (2010) plantea que la reivindicación de la gordura no es una idealización, sino una respuesta a la exclusión sistemática de los cuerpos grandes en discursos sobre bienestar y belleza. Aceptar la gordura como identidad no implica negar los desafíos de salud que pueden experimentar algunas personas, sino cuestionar la idea de que el valor de un cuerpo depende de su conformidad con normas biomédicas y estéticas (Co-

oper, 2016; Murray, 2020). En este sentido, la lucha por la aceptación corporal no es una cuestión de conformismo, sino de justicia social.

### **La asociación de la gordura con propia voluntariedad: la pereza y la falta de disciplina como norma**

Las participantes del grupo de discusión señalan que uno de los estereotipos más arraigados sobre la gordura es la creencia de que es resultado exclusivo de la falta de voluntad y esfuerzo individual. Esta narrativa, ampliamente promovida por discursos biomédicos y socioculturales, refuerza la idea de que las personas gordas son responsables de su estado corporal y que la delgadez es una meta alcanzable con suficiente determinación (Brewis et al., 2011; Guthman, 2011). Un testimonio ilustra esta presión social:

Mi tía me dijo que ya era tiempo de ponerme manos a la obra y de que no fuese tan dejada. ¿Por qué dan por hecho que mi anhelo tiene que ser estar delgada? ¿qué hay de malo en ser gorda? No dejan vivir. Yo ya paso, pero antes este mismo comentario me hubiera hecho polvo. (P5, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este relato pone de manifiesto la presión social a la que están expuestas las personas gordas, especialmente las mujeres, quienes no solo deben lidiar con el estigma corporal, sino también con la constante presunción de que su gordura es sinónimo de abandono y falta de carácter (Gailey, 2014).

Las participantes destacaron que la gordura es una condición multifactorial influenciada por factores biológicos, económicos y psicológicos, y no simplemente una cuestión de disciplina individual (O'Hara y Taylor, 2018). Además, señalaron que su identidad corporal a menudo opaca sus logros personales y profesionales:

Estar gorda parece invalidar todo lo profesional que puedas ser. Solo ven la gorda que se rinde y, por rendirse, está gorda. Como si todo nuestro ser se limitase a eso. (P4, grupo de discusión, septiembre de 2024)

La literatura sobre estudios críticos de la gordura ha demostrado que estos estereotipos no solo afectan la autoestima, sino que también generan discriminación en el ámbito laboral, dificultan el acceso a la salud y perpetúan la marginación en los medios de comunicación (Pausé, 2014; Strings, 2019). Esta visión individualista de la gordura refuerza un sistema de desigualdad estructural que exime a las instituciones y a la sociedad de su responsabilidad en la reproducción de estigmas y barreras sistémicas.

### **Las gordas indeseadas e indeseables: la exclusión del deseo y la invisibilización mediática**

Uno de los mitos más persistentes y dañinos que enfrentan las mujeres gordas es la idea de que no son deseables. En los relatos del grupo, muchas expresan que desde la infancia

han interiorizado el mensaje de que su corporalidad las excluye del ámbito del erotismo, la atracción y el amor romántico. Esta percepción responde a normas culturales y representaciones mediáticas que asocian la belleza y el deseo exclusivamente con cuerpos delgados y normativos (LeBesco, 2010; Murray, 2020; Strings, 2019).

Las participantes expresaron cómo esta narrativa ha impactado su autoestima y su auto percepción en las relaciones afectivas y sexuales. Una de ellas relató:

Yo tenía claro que no era deseable, de hecho, estaba harta de oír: «Con lo guapa que eres, si adelgazases un poco...» Siempre faltaba eso para ser deseada, enteramente atractiva. Me he sentido fea, me han hecho sentir siempre muy fea y de algún modo yo lo he consentido. A veces es complicado quererte a ti misma en un mundo que te dice que no eres objeto de amor o de deseo. (P4, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este fragmento pone de relieve cómo la exclusión sistemática de los cuerpos gordos del ámbito del deseo refuerza el estigma corporal. Janna Fikkan y Esther Rothblum (2012) argumentan que la gordofobia no solo opera a nivel de discriminación estructural, sino también en las relaciones interpersonales, donde los cuerpos gordos son percibidos como «no aptos» para el deseo o el afecto romántico.

Otro aspecto clave señalado por las participantes es la representación mediática de las mujeres gordas. En el cine y la televisión, sus personajes suelen ser relegados a roles secundarios estereotipados, como la amiga graciosa, la madre abnegada o el personaje cómico, pero rara vez son mostrados como protagonistas románticos.

¿Tú has visto en alguna película alguna chica gorda que se quede con el guaperas? Si sale la gorda, es el papel de madre, de tía o de abuela cocinera y simpática (ríe), nunca la prota y menos aún ¡la gorda prota como bombonazo! (P3, grupo de discusión, septiembre de 2024)

Este fragmento se alinea con estudios sobre representación mediática que evidencian cómo la industria del entretenimiento refuerza la idea de que la belleza y el éxito romántico están reservados para cuerpos delgados (Fikkan y Rothblum, 2012; Murray, 2020). Según Kathleen LeBesco (2010), la ausencia de personajes gordos en roles protagónicos responde a estructuras de poder que sostienen los ideales de delgadez como la única forma legítima de atractivo.

En el análisis, se observa que, en el imaginario colectivo, los cuerpos gordos no solo son excluidos del deseo, sino que además son despojados de su humanidad dentro de la narrativa romántica. Esto se manifiesta en la tendencia a caracterizar a los personajes gordos como objeto de burla, individuos desesperados por amor o sujetos que deben transformar su cuerpo para ser dignos de ser amados. Sabrina Strings (2019) señala que esta construcción tiene raíces históricas en la época victoriana, cuando la delgadez se

promovió como un signo de autocontrol y superioridad moral, mientras que la gordura fue asociada con el exceso y la falta de disciplina.

La literatura sobre la gordura ha analizado cómo este fenómeno también se reproduce en las redes sociales. Los discursos de empoderamiento corporal son constantemente atacados con argumentos que sugieren que las personas gordas deben «conformarse» con relaciones mediocres o aceptar la invisibilización en el espacio romántico y erótico (Murray, 2020). Esta exclusión sistemática, tanto en la cultura visual como en las dinámicas sociales, refuerza la marginalización de los cuerpos gordos y limita sus posibilidades de representación y reconocimiento dentro del ámbito del deseo.

## Conclusiones: hacia una transformación del paradigma corporal

---

Los resultados evidencian que la identificación como gorda no es solo un descriptor físico, sino un posicionamiento político y social. Para las participantes, resignificar el término «gorda» es un acto de resistencia que trasciende lo individual y se inscribe en una lucha colectiva contra discursos que han definido la gordura en términos de enfermedad, pereza o falta de autocontrol. La apropiación del término desafía un orden simbólico que ha condenado históricamente a los cuerpos no normativos a la marginalidad.

Más allá de la reivindicación personal, el estudio revela la conexión entre la opresión estética y la regulación del cuerpo en sistemas neoliberales y patriarcales. Las participantes identifican cómo las industrias de la dieta, la moda y la salud han construido un mercado basado en la insatisfacción corporal, promoviendo el control del peso como una meta estética y un imperativo moral y económico. Estos hallazgos coinciden con estudios que analizan la mercantilización del ideal delgado y la construcción de la gordura como un problema a corregir mediante el consumo (Guthman, 2011; Strings, 2019).

Una conclusión clave es que la percepción de la gordura como problema es una construcción social y sociohistórica, no un dato que pueda leerse al margen de marcos culturales e institucionales. Si bien existen correlaciones entre peso y ciertos indicadores de salud, la narrativa médica dominante tiende a invisibilizar factores estructurales como la desigualdad socioeconómica, el acceso a la salud y los determinantes psicosociales del bienestar (Bacon y Aphramor, 2011; Tomiyama et al., 2018). En los relatos, las participantes denuncian el sesgo de peso en la medicina y apuntan a la necesidad de un cambio estructural que evite diagnósticos y tratamientos condicionados por prejuicios estéticos y promueva prácticas basadas en evidencia científica.

Las redes sociales han desempeñado un papel central en la transformación de la relación con el propio cuerpo y en la construcción de comunidades de resistencia. Frente a la exclusión mediática, han permitido la difusión de discursos alternativos y la creación de espacios de apoyo donde las mujeres encuentran referentes que desafían narrativas domi-

nantes. Estas plataformas no solo visibilizan corporalidades disidentes, sino que también funcionan como espacios de educación y activismo, promoviendo una cultura digital que valida la gordura como identidad y no como anomalía.

Este análisis permite situar el estigma corporal en un campo de desigualdades más amplio desde una perspectiva interseccional. La literatura ha mostrado que las normas corporales se articulan con ejes como género, clase y racialización, produciendo jerarquías diferenciadas de respetabilidad y deseabilidad (Bordo, 1993; Harrison, 2021; Strings, 2019). En los testimonios, la dimensión de género se expresa de forma explícita; en cambio, la clase y la racialización aparecen de manera indirecta y no pueden ser examinadas en profundidad con los datos disponibles. Esta limitación refuerza la necesidad de futuras investigaciones que incorporen diseños comparativos y muestras diversas para analizar con mayor precisión estas intersecciones.

El estudio confirma que la lucha contra el estigma de la gordura es un desafío estructural que requiere cambios en políticas públicas, educación y representación cultural. Resulta prioritaria la adopción de medidas inclusivas que erradiquen la discriminación por peso en espacios médicos, laborales y educativos, así como la promoción de narrativas mediáticas que reconozcan la gordura como parte de la diversidad corporal humana, en lugar de reducirla a una condición patológica o indeseable.

## Contribución de autoría

---

**Alexandra Ainz Galende:** Redacción, revisión y edición.

**M.<sup>a</sup> José Torres Haro:** Redacción, revisión y edición.

## Declaración de uso de IA

---

Se utilizó ChatGPT (OpenAI; modelo GPT-5.4 Thinking) para apoyo en edición formal y auditoría de citas y referencias (APA 7). Acciones: identificar discrepancias entre citas y bibliografía y proponer ajustes de redacción y normalización bibliográfica. Todas las modificaciones fueron verificadas y validadas manualmente por las autoras.

## Referencias

---

- Askegaard, Søren; Gertsen, Martine Cardel, & Langer, Roy. (2002). The body consumed: Reflexivity and cosmetic surgery. *Psychology & Marketing*, 19(10), 793–812. <https://doi.org/10.1002/mar.10038>
- Bacon, Linda, & Aphramor, Lucy. (2011). Weight science: Evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, 10(1), 9. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>
- Baudinet, Julian; Eisler, Ivan; Dawson, Lisa; Simic, Mima, & Schmidt, Ulrike. (2021). Multi-family therapy for eating disorders: A systematic scoping review of the

- quantitative and qualitative findings. *International Journal of Eating Disorders*, 54(12), 2095–2120. <https://doi.org/10.1002/eat.23616>
- Bordo, Susan. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. University of California Press.
- Brewis, Alexandra A.; Wutich, Amber; Falletta-Cowden, Ashlan, & Rodriguez-Soto, Isa. (2011). Body norms and fat stigma in global perspective. *Current Anthropology*, 52(2), 269–276. <https://doi.org/10.1086/659309>
- Buckels, Erin E.; Trapnell, Paul D., & Paulhus, Delroy L. (2014). Trolls just want to have fun: The dark personality of internet trolls. *Personality and Individual Differences*, 67, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.016>
- Burkhauser, Richard V., & Cawley, John. (2008). Beyond BMI: The value of more accurate measures of fatness and obesity in social science research. *Journal of Health Economics*, 27(2), 519–529. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2007.05.005>
- Burns, Maree, & Gavey, Nicola. (2004). “Healthy weight” at what cost? “Bulimia” and a discourse of weight control. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 549–565. <https://doi.org/10.1177/1359105304044039>
- Butler, Judith. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Butler, Judith. (2009). *Frames of war: When is life grievable?* Verso.
- Butler, Judith. (1997/2021). *Excitable speech: A politics of the performative*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003146759>
- Camacho Markina, Idoia; Goikoetxea Bilbao, Udane, & Marauri Castillo, Iñigo. (2023). Estigmatización social en el tratamiento informativo de la obesidad en la prensa española durante la pandemia. *Revista Latina de Comunicación Social*, 81, 250–274. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2023-1895>
- Campos, Paul; Saguy, Abigail; Ernsberger, Paul; Oliver, Eric, & Gaesser, Glenn. (2006). The epidemiology of overweight and obesity: Public health crisis or moral panic? *International Journal of Epidemiology*, 35(1), 55–60. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi254>
- Cash, Thomas F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. En Thomas F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (Vol. 1, pp. 334–342). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Cooper, Charlotte. (1998). *Fat and proud: The politics of size*. The Women’s Press.
- Cooper, Charlotte. (2016). *Fat activism: A radical social movement*. Intellect Books.
- Cwynar-Horta, Jessica. (2016). The commodification of the body positive movement on Instagram. *Stream: Interdisciplinary Journal of Communication*, 8(2), 36–56. <https://doi.org/10.21810/strm.v8i2.203>
- Esteban, Mari Luz. (2004). *Antropología del cuerpo: Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Edicions Bellaterra.
- Farrell, Amy E. (2011). *Fat shame: Stigma and the fat body in American culture*. NYU Press.

- Fikkan, Janna L., & Rothblum, Esther D. (2012). Is fat a feminist issue? Exploring the gendered nature of weight bias. *Sex Roles*, 66(9–10), 575–592.  
<https://doi.org/10.1007/s11199-011-0022-5>
- Foucault, Michel. (1975). *Surveiller et punir: Naissance de la prison*. Gallimard.
- Gailey, Jeannine. (2014). *The hyper(in)visible fat woman: Weight and gender discourse in contemporary society*. Palgrave Macmillan.  
<https://doi.org/10.1057/9781137407177>
- Gallardo, Ana María. (2021). Gordofobia: Una deuda en el campo de la psicología. *Revista Perspectivas*, 37, 151–168. <https://doi.org/10.29344/07171714.37.2671>
- García-Calvente, María del Mar, & Mateo Rodríguez, Inmaculada. (2000). Métodos cualitativos en la investigación social. *Revista Española de Salud Pública*, 74(3), 259–272.
- Guh, Daphne P.; Zhang, Wei; Bansback, Nick; Amarsi, Zubin; Birmingham, C. Laird, & Anis, Aslam H. (2009). The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 9, 88.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-88>
- Gurrieri, Lauren, & Cherrier, Hélène. (2013). Queering beauty: Fatshionistas in the fatosphere. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(3), 276–295. <https://doi.org/10.1108/13522751311326107>
- Guthman, Julie. (2011). *Weighing in: Obesity, food justice, and the limits of capitalism*. University of California Press. <https://doi.org/10.1525/j.ctt1pp061>
- Harrison, Da'Shaun L. (2021). *Belly of the beast: The politics of anti-fatness as anti-Blackness*. North Atlantic Books.
- Kramer, Caroline K.; Zinman, Bernard, & Retnakaran, Ravi. (2013). Are metabolically healthy overweight and obesity benign conditions? A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 159(11), 758–769.  
<https://doi.org/10.7326/0003-4819-159-11-201312030-00008>
- Krieger, Nancy. (2004). Embodiment: A conceptual glossary for epidemiology. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 58(5), 350–355.
- LeBesco, Kathleen A. (2003). *Revolting bodies? The struggle to redefine fat identity*. University of Massachusetts Press.
- LeBesco, Kathleen. (2010). Fat panic and the new morality. En Jonathan M. Metz, & Anna Kirkland (Eds.), *Against health: How health became the new morality* (pp. 72–82). New York University Press.  
<https://doi.org/10.18574/nyu/9780814759639.003.0009>
- Levine, Michael P., & Murnen, Sarah K. (2009). Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9–42.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>
- Lupton, Deborah. (2018). *Fat* (2nd ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781351029025>
- Martínez Sariago, Mónica María. (2022a). Activismo gordo y fanzines digitales (I): «De niñas a gordas». En Tasia Aránguez Sánchez, & Ozana Olariu (Coords.),

- Algoritmos, teletrabajo y otros grandes temas del feminismo digital (pp. 284–306). Dykinson.
- Martínez Sariego, Mónica María. (2022b). «No soy musa, soy artista, y de las gordas»: Activismo gordo hispánico en Instagram. *Lectora: revista de dones i textualitat*, 28, 327–346. <https://doi.org/10.1344/Lectora2022.28.18>
- Meleo-Erwin, Zoe C.; Basch, Corey H.; Fera, Joseph, & Smith, Bonnie. (2021). Discussion of weight loss surgery in Instagram posts: Successive sampling study. *JMIR Perioperative Medicine*, 4(2), e29390. <https://doi.org/10.2196/29390>
- Moisio, Risto, & Beruchashvili, Mariam. (2010). Questing for well-being at Weight Watchers: The role of the spiritual-therapeutic model in a support group. *Journal of Consumer Research*, 36(5), 857–875. <https://doi.org/10.1086/605590>
- Muchail, Salma Tannus. (2004). Foucault simplemente. Loyola.
- Murray, Samantha. (2008). *The “fat” female body*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9780230584419>
- Murray, Samantha. (2020). *The «fat» body in representation*. Palgrave Macmillan.
- Navajas-Pertegás, Nina. (2025). Estudio exploratorio sobre experiencias de estigma de la gordura según las usuarias del sistema público de salud valenciano. *EHQUIDAD. Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, 24, 199–234. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2025.0018>
- O’Hara, Lily, & Taylor, Jane A. (2018). What’s wrong with the «war on obesity?» A narrative review of the weight-centered health paradigm and development of the 3 °C framework to build critical competency for a paradigm shift. *SAGE Open*, 8(2), 1–28. <https://doi.org/10.1177/2158244018772888>
- Orbach, Susie. (2019). *Bodies*. Profile Books.
- Orgad, Shani, & Gill, Rosalind. (2022). *Confidence culture*. Duke University Press. <https://doi.org/10.1215/9781478021834>
- Paredes, Marisa, & Alemán-Andrade, Andrea. (2024). Activismo gordo y significados corporales. Un análisis de ciberactivistas latinoamericanas y su construcción simbólica corporal. *Comunicación y Sociedad*, 21, e8689. <https://doi.org/10.32870/cys.v2024.8689>
- Pausé, Cat. (2014). Express yourself: Fat activism in the Web 2.0 age. En Ragen Chastain (Ed.), *The politics of size: Perspectives from the fat-acceptance movement* (pp. 1–8). Praeger.
- Phelan, Sean M.; Burgess, Diana J.; Yeazel, Mark W.; Hellerstedt, Wendy L.; Griffin, Joan M., & van Ryn, Michelle. (2015). Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *Obesity Reviews*, 16(4), 319–326. <https://doi.org/10.1111/obr.12266>
- Rodgers, Rachel F.; O’Flynn, Julia L.; Bourdeau, Arianne, & Zimmerman, Emily. (2018). A biopsychosocial model of body image, disordered eating, and breastfeeding among postpartum women. *Appetite*, 126, 163–168. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.007>
- Schlüter, Claudia; Kraag, Gerard, & Schmidt, Johanna. (2023). Body shaming: An exploratory study on its definition and classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(1), 26–37. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>

- St. James, Yannik; Handelman, Jay M., & Taylor, Shirley F. (2011). Magical thinking and consumer coping. *Journal of Consumer Research*, 38(4), 632–649.  
<https://doi.org/10.1086/660163>
- Strings, Sabrina. (2019). *Fearing the black body: The racial origins of fat phobia*. NYU Press.
- SturtzSreetharan, Cindi; Brewis, Alexandra; Hardin, Jessica; Trainer, Sarah, & Wutich, Amber. (2021). *Fat in four cultures: A Global ethnography of weight*. University of Toronto Press.
- Tomiyama, A. Janet; Carr, Deborah; Granberg, Ellen M.; Major, Brenda; Robinson, Eric; Sutin, Angelina, & Brewis, Alexandra. (2018). How and why weight stigma drives the obesity epidemic and harms health. *BMC Medicine*, 16(1), 123.  
<https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5>
- Wittels, Paula, & Mansfield, Louise. (2021). Weight stigma, fat pedagogy and rediscovering the pleasures of movement: Experiencing physical activity and fatness in a public health weight management programme. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(2), 342–359.  
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1695655>