

# CUERPAS

**SOBRE ESTEREOTIPOS  
Y MANDATOS**

Secretaría de Mujeres, Diversidades  
y Derechos Humanos

**Mayra Mendoza**

Intendente

**Bárbara Cocimano**

Secretaria de Mujeres, Diversidades y Derechos Humanos

**Cintia Casagrande**

Subsecretaria de Políticas de Género

**Paula López**

Directora General de Promoción de Políticas de Género  
y Diversidades

**Nora Marchese**

Directora del Instituto de Prevención de Violencias  
por Motivos de Género.

Equipo del Instituto de Prevención de Violencias  
por Motivos de Género:

**Laura Carrera**

**Georgina Geminiani**

**Laura Lird**

**Laura Martínez**

**Pamela Rocha**

**Ailin Valdez**

**Octubre 2024**

# Los Cuadernillos

Los Cuadernillos de la Municipalidad de Quilmes son una herramienta para el debate y capacitación en relación al acceso y goce de los derechos humanos desde una perspectiva de género.

Los Cuadernillos estarán divididos en diferentes ejes temáticos buscando generar y fortalecer el acceso a información, a la formación y a la reflexión sobre los derechos en materia de género y diversidad sexual.

Asimismo, se brinda una especial atención a la realidad municipal, considerando fundamental difundir y fortalecer el cumplimiento efectivo de nuestros derechos.

También se espera contribuir a la construcción de nuevas masculinidades, comprometiendo a todos y todas para trabajar en la prevención y erradicación de las violencias por motivos de género.

En síntesis, cada eje temático representa una problemática que se busca visibilizar. acercando las herramientas y la información correspondien-

te a los marcos y políticas públicas vigentes a nivel nacional, provincial y local.

En este cuadernillo nos proponemos acercar algunos conceptos que nos permitan poner en cuestión los estereotipos, roles y atributos naturalizados por la sociedad. Históricamente, la industria de la belleza y la cosmética han impuesto un modelo de cuerpos a seguir, pero la mayoría de las mujeres de distintos grupos etarios/étnicos- raciales y expresiones corporales quedamos fuera, ya que ninguna de estas opciones es viable sin que atenten contra la salud física o mental, además de que suelen ser humillantes. A su vez, estas presiones pueden provenir de distintas instituciones como la familia, la escuela, redes sociales, etc. que refuerzan dichos discursos. La mayoría de las niñas, jóvenes y mujeres adultas hemos atravesado, en algún momento de nuestras vidas, la **violencia estética**; tanto por nuestro peso, pertenencia étnica-racial, edad o por no adaptarnos a algunos de los estándares de belleza impuestos socialmente.

## Cuerpas: ¿Por qué cuerpas?

¿Y por qué no? Cambiando las palabras podemos cambiar nuestra realidad. **Cuerpas** es una provocación lingüística que nos invita a reflexionar y cuestionar lo que decimos, porque pareciera que “cuerpo” hay uno sólo y es masculino, pero esta definición permite sensibilizar(nos) acerca de las desigualdades de género. Desde esta perspectiva, es una forma de promover la igualdad, luchar contra los estereotipos y definir nuestra propia piel e historicidad.

Creemos que es fundamental poner en palabras nuestros sentimien-

tos a partir de las propias vivencias y experiencias. Desde temprana edad las construcciones sociales nos plantean cómo debemos ser y comportarnos. Se crean relatos para que nos avergüence nuestra cuerpo: Desde la exigencia de la blanquitud, la delgadez (hasta cierta medida), la juventud e incluso una gestualidad sexualizada y sumisa. A las feminidades se les exige una perfección construida e impuesta por un sistema patriarcal que excluye las infinitas formas de ser y representarse a sí mismxs. **¿Dónde quedamos en esa construcción?**

“El cuerpo como la superficie grabada de los acontecimientos... los límites del mismo son los límites de lo socialmente hegemónico.”<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Judith Butler, *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Editorial Paidós. 2007

# Socialización de la belleza: Según cultura y momento histórico

Los estereotipos son fenómenos sociales que se transforman a lo largo del tiempo. Durante el siglo XX se produce una revolución del concepto de belleza femenina, encabezada por el rechazo al corsé. En este momento de ruptura la mujer se corta el pelo, cambia radicalmente su forma de vestir, reivindica su independencia y su libertad.



**En los '60:** Se popularizan los cuerpos delgados, con largas piernas y una silueta casi adolescente.

**En los '70:** Se impone una figura deportista, atlética, bronceada y muy femenina.

**En los '80:** Comienza el auge de las cirugías estéticas y el ejercicio físico. De hecho, los espacios ocupados por varones eran "decorados" con imágenes de mujeres semidesnudas, tal como podíamos encontrar en las gomerasías y talleres de autos.

**En los '90:** Surge con fuerza el estereotipo de las "supermodelos" como principal representante del ideal de belleza que dio lugar a un espiral de trastornos alimenticios, tal como la anorexia, la bulimia y la delgadez extrema, que partían de exigencias que eran contrarias a una belleza saludable y libre.

**En los 2000:** Con la expansión de Internet y las redes sociales todo volvió a cambiar. Aparecieron las siluetas de reloj de arena, con pecho y caderas marcadas. Además, se produjo un nuevo boom de los retoques y la cirugía estética.

Mientras el ideal de belleza femenino del siglo XXI caracteriza principalmente por la delgadez y, para ser una mujer atractiva y bonita socialmente, el cuerpo tiene que estar tonificado y definido, con un abdomen marcado, piernas tonificadas y glúteos firmes, pestañas grandes, labios voluminosos, es complicado porque aún teniendo una edad avanzada también se exigen estos cánones

Como podemos observar, el concepto de belleza va cambiando radicalmente con el paso del tiempo.

Conceptos y modelos en los que constantemente buscamos encajar, intentando modificar nuestros cuerpos al ritmo del cambio. Pero consideramos que lo importante no es cumplir el canon<sup>2</sup> de un momento determinado, sino desarmar los modelos de belleza únicos para entender por qué ese modelo se sobrepuso ante otros y cuáles son las posibilidades que quedaron atrás.

*2 Conjunto de normas o reglas establecidas por la costumbre como propias de cualquier actividad. Real Academia Española (2014). Recuperado de: <https://dle.rae.es/canon>*

## Diversidad corporal

La diversidad corporal es un término que tiene una construcción de larga data que usamos para referirnos a las características que nos diferencian a los seres humanos, tales como nuestros tamaños, colores, etnias. Sin embargo, la cultura y la sociedad en la que nos movemos promueven formas estandarizadas de pensar los cuerpos y las cuerpos.

Decimos que el cuerpo (y la cuerpo) es una construcción social, pero además es singular y único para cada persona. Cuando mencionamos que es una construcción social nos referimos a que nacemos en una determinada familia, sociedad y momento histórico y

por lo tanto, las nociones que tenemos sobre lo que es un “cuerpo bello, sano” y de cómo lo percibimos dependen de este contexto, es decir, de la mirada de otras personas. La sociedad que conformamos está llena de mandatos, expectativas y prejuicios acerca de lo que se considera saludable, atractivo, correcto, útil o productivo.

Cuando hablamos de construcciones corporales es algo que nos atraviesa a todos. Sin embargo, en muchas ocasiones, las personas trans, travestis, transexuales y no binarias han manifestado encontrarse con una mirada que curioseas, cancela y ridiculiza sus vivencias.

Históricamente sus corporalidades han quedado en el centro de la escena sin importar que hacen, a qué se dedican o cuál sea la conversación previa. Ante ellos, las preguntas parecieran habilitarse de forma automática para cuestionar sus cuerpos. Desde el **binaprejuicio**<sup>3</sup> podemos escuchar preguntas que juzgan su expresión de género: ¿Te operaste? ¿Te hormonizás? ¿Cambiaste de sexo? ¿Usás tu genitalidad?. Por otro lado, también aparecen afirmaciones que se interpretan como “halagos” tales como: “No se te nota que sos trans”; “Deberías practicar tu voz así no se te nota”; y otras que directamente

no lo son como: “Todo bien con tu identidad, pero en el fondo vos sos mujer/varón”, entre otras. Por este motivo, es importante que comprendamos que la discriminación hacia otros cuerpos es un problema social y no “un tema individual”<sup>4</sup>.

*3 Se hace referencia al binarismo de género aplicado a una construcción negativa/errónea sobre otra persona o grupo que prejuzga algún aspecto de su vida.*

*4 Diversidad corporal y gordofobia (2022). Ministerio de las Mujeres, Políticas de Géneros y Diversidad Sexual. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. Recuperado de: <https://ministeriodelasmujeres.gba.gov.ar/gestor/uploads/DIVERSIDAD%20CORPORAL%20Y%20GORDOFOBIA%20.pdf>*



## ¿Qué es la violencia estética?

Es un tipo de violencia que se encuentra invisibilizada en nuestra sociedad y está relacionada con la validación de un único estándar de belleza que determina cuáles son los cuerpos hegemónicos. Por lo tanto, **todas aquellas feminidades que no cumplen con dicho ideal quedan por fuera.** Sus principales características son las siguientes:

**Sexista:** El canon de belleza es sexista porque se les exige casi de forma exclusiva a las mujeres y se considera una condición inherente y definitoria de su feminidad. Al momento de construir nuestras cuerpos, la cultura de la que formamos parte profundiza y reproduce los mismos estereotipos binarios<sup>5</sup>, sexistas y discriminatorios.

**Racista:** El canon de belleza también es racista porque se ha constituido a partir de la blanquitud. De esta forma, quienes no responden a los parámetros de belleza europeos, se han invisibilizado y fueron objeto de burlas, discriminación, exclusión y violencia.

**Gerontofobia:** Los estereotipos de belleza son gerontofóbicos porque hay un rechazo absoluto de la idea

de vejez. Existe una sobrevaloración hacia la juventud y la preferencia por la ausencia de “defectos” asociados a la vejez, tal como arrugas, manchas en la piel o canas, etc. El canon de belleza ha hecho que las feminidades se obsesionen por mantenerse jóvenes debido a que la juventud es una condición imprescindible para ser considerada bella.

**Reproduce estereotipos de género:** Esto sucede al establecer como parámetros qué es masculino y qué es femenino, pero también excluye a quienes no cumplen con ellos.

**Gordofobia:** Fenómeno social y cultural que refiere al odio, rechazo y violencia que sufren las personas por el hecho de ser gordas. Esta forma de discriminación se funda sobre la base de una serie de prejuicios que señalan los hábitos, costumbres y modos de vida de las personas gordas, pues se considera socialmente que las personas engordan por falta de voluntad e ignorancia sobre el autocuidado y la gestión adecuada de su cuerpo para que éste sea delgado. No permite belleza en cuerpos grandes, los cuales se convierten en el centro de discriminación y bullying<sup>6</sup>. Habitar una cuerpo gorda im-

plica, muchas veces, tener que atravesar situaciones de violencia desde la niñez, sufrir la opresión estética, la presión de los estigmas sociales debido a los mecanismos de sometimiento del sistema patriarcal.

**Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA):** Se originan por múltiples factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Respecto a este último, existe en nuestra so-

cialidad un ideal estético corporal, construido histórica y socialmente, masificado en lo discursivo por los medios de comunicación e internalizado por muchas identidades femeninas. De esta manera, quienes se encuentran atravesando un TCA padecen una preocupación excesiva por la comida, el peso y/o figura corporal y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso corporal.

**“Esta violencia es de orden psicológico, pero tendrá efecto en el aspecto físico de las mujeres, es decir, impacta su subjetividad pero también sus cuerpos, en una sociedad que establece la belleza como elemento constitutivo de la identidad y valoración femenina”.**

**Esther Pineda**

5 *“El binarismo de género clasifica a las personas según dos únicos géneros, excluyendo cualquier matiz que no encaje en aquellos, definiendo roles asociados a lo femenino y lo masculino”.*

6 *“Acoso físico o psicológico al que someten de forma continuada, a un alumno sus compañeros”.* Organización Panamericana de la Salud (2019). *Bullying*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/relacsis-0/foro-dr-roberto-becker/bullying>



**Te invitamos a escuchar la Charla TED de Candela Yatche, donde nos invita a reflexionar sobre la deconstrucción del concepto de belleza:**

**[https://www.youtube.com/watch?v=ru770mox\\_UE&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=ru770mox_UE&t=95s)**

# Activismo gorde<sup>7</sup>: una lucha por la aceptación y la visibilización

Día a día la comunidad gorda se enfrenta a situaciones de violencia y discriminación, escuchamos expresiones que denotan la falta de empatía y respeto hacia los cuerpos gordos. El rechazo y la discriminación a la gordura están presentes en la sociedad, pero hay personas dispuestas a erradicarlo.

El activismo gordo tiene como objetivo principal visibilizar los cuerpos gordos y naturalizarlos frente a una sociedad que se aferra a los cánones de belleza impuestos hace años.

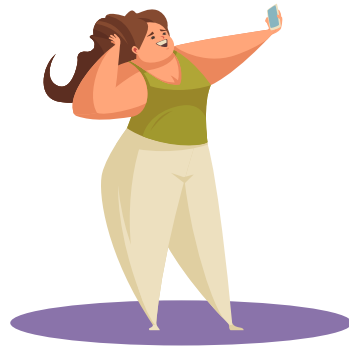
Muchas veces se relaciona la gordura con un problema de salud, pero lo cierto es que un cuerpo gordo no es sinónimo de enfermedad. Este movimiento busca desestigmatizar y eliminar los prejuicios en torno a los cuerpos. Por otra parte, el activismo tiene la intención de resguardar la psiquis de las personas, generando solidaridad y cooperativismo entre ellas. La discriminación es un golpe a la autoestima que genera ansiedad, complejos y posibles trastornos alimenticios.

La sanción de la Ley de Talles llevó diez años y puso en evidencia un tema eterno: La discriminación y el ataque a los cuerpos gordos que no cumplen la norma establecida. "Con

el activismo gorde elegimos visibilizar lo que pasa desde lo social y lo político en torno a tener un cuerpo disidente"

*"Cuando una piba es coqueta, si es de talle regular puede tener muchos vestidos, jeans, tops. Pero cuando se es gorda, y en los comercios no se encuentra nada para una, ser coqueta se traslada a objetos que no dependen del talle. Es más probable que se pueda elegir zapatos o aros, y no la ropa".*

No es casual que las mujeres apenas sepamos sobre nuestro ciclo menstrual, pero sí tengamos mil trucos para disimular las caderas, aumentar el pecho o tapar imperfecciones. Esto se debe a que nunca nos enseñaron a cuidarnos; no nos educaron en la salud, sino en la estética.



<https://leca.com.ar/noticias/nn/activismo-gordo/>

## Redes sociales

En la actualidad, viviendo en la era digital, nos enfrentamos a una avalancha de información y estímulos visuales a través de los medios de comunicación y las redes sociales. En las plataformas digitales se dicta lo que se considera bello, influyendo en la autoimagen, las relaciones sociales y la percepción del mundo. Estas expectativas nos llevan muchas veces a intentar cumplir con los estándares de belleza promovidos por el mercado como la idealización de la delgadez, pieles impecables, sin arrugas ni marcas de acné, blanqueamientos de piel y dientes, rutinas de limpieza, belleza etc., hacen que la presión sobre las cuerpos sea máxima.

**Los filtros que ofrecen una realidad alterna y editada del cuerpo real tienen un impacto psicológico importante y nos hace sentir siempre en falta y que nuestros cuerpos y rostros son inadecuados para lo que se espera.**

Esto produce una desconexión con la realidad porque devuelve una imagen distorsionada de nosotras mismas y del otro. Así crecen las expectativas irreales y la autoestima se debilita en pos de estándares imposibles.

Entiende que lo bello natural se ha atrofiado y se ha convertido en un objeto del **“me gusta”** que se mide por su inmediatez y su consumo.

La violencia estética se inicia con el proceso de definición de manera arbitraria de modelos y patrones de belleza, promocionados por los medios de comunicación y difusión masiva, la industria de la moda, de la música y el mercado cosmético, de unos cuerpos ‘perfectos’, los cuales no son más que cuerpos ficticios, irreales, concebidos como ideal, como ‘deber ser’, como patrón a seguir, y donde las particularidades físicas de las mujeres son denominadas ‘imperfecciones’ a ser intervenidas y suprimidas, o en otros casos, corregidas”.

# ¿Existen leyes sobre la diversidad corporal en Argentina?

En términos específicos, actualmente no hay una ley que se encargue de concientizar sobre la diversidad corporal y la importancia de erradicar ciertas creencias sociales con respecto a los cuerpos. Sin embargo, se llevan adelante otras normativas que contemplan esta perspectiva:

## **Ley de talles n° 27521/2019:**

Establece un sistema único normalizado de talles para la ropa (SUNITI), basado en estudios antropométricos de la población argentina. Su objetivo se orienta a que las personas encuentren ropa de acuerdo con sus medidas corporales, promoviendo la inclusión y combatiendo la discriminación basada en el tamaño del cuerpo.

## **Ley de Prevención y Control de los Trastornos de la Conducta Alimentaria:**

Si bien se trata de un marco legal para la prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los TCA, también promueve el control de la publicidad de productos y servicios relacionados con la alimentación y la imagen corporal para evitar mensajes que promuevan hábitos alimenticios no saludables o ideales de belleza irreales. A su vez, establece la difusión de contenidos mediáticos que fomenten una imagen corporal positiva y diversa.

**Ley de Educación Sexual Integral (ESI):** Es una ley fundamental cuyo objetivo es garantizar la educación sexual integral en todas las instituciones educativas del país. Sin embargo, abarca una extensa variedad de temas, algunos de los cuales están relacionados con las corporalidades. De esta manera, se incluye el conocimiento y la autoaceptación del cuerpo; la validación de la diversidad, el cuidado y el vínculo entre la expresión de género y lo corporal.

## La violencia estética invisible



Ejerces violencia estética cuando señalas y criticás el cuerpo de alguien que pasa por la calle.

Violencia es decirle a alguien que se tape las canas porque parece una anciana.



Violencia es decirle a alguien “¡Qué pena! Con lo linda que sos de cara, deberías bajar unos kilitos”.

Como sociedad somos víctimas y verdugas de esta violencia, y una de las formas de poder cambiar estas estructuras es tener una mirada con perspectiva de género que nos permita desnaturalizar, visibilizar y reconocer este tipo de violencia.

## ¿Cómo actuar ante la violencia estética?

No es necesario esperar a que todo “explote” para hablar de un cambio. Podemos empezar a ser partícipes del mismo con acciones cotidianas y pequeñas, aunque no menos significativas. Algunas de las recomendadas son las siguientes:

**Evitar comentarios referidos al cuerpo de una persona** en los que se valora su peso, su juventud, etc.

**Habilitar otros modelos para seguir.**

Desde la niñez aprendemos que nuestro aspecto físico es muy importante y es clave en nuestro éxito. Pero nos olvidamos de nombrar/habilitar a las científicas, las mujeres líderes, las políticas, entre otras que no están confinadas a sus cuerpos, sino ocupando roles de poder.

**Cortar los comentarios burlistas que sostienen y reproducen la violencia estética.** No reírse ni ser cómplices de los mismos.

**Reconocer otros atributos y cualidades.** Tanto en nosotros mismos como en otros y, sobre todo, reforzarlos. Las personas somos mucho más que una cara o un cuerpo y sus formas.

**Aceptación.** Tal como hemos visto a lo largo del cuadernillo, a las mujeres nos han enseñado a vernos en falta, incompletas e inferiores. Es un buen ejercicio el aprender a mirarnos para aceptarnos cómo somos. Con debilidades, pero con más ímpetu de aprender a valorar nuestras fortalezas.

Les dejamos esta página, este espacio en blanco, para que puedan dejar aquellos estereotipos y mandatos de belleza que identifican sobre sus cuerpos y de los que quieran despojarse.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Estos discursos siembran vergüenza y odio hacia nosotras mismas por cumplir un determinado prototipo estético, nos impide vernos, habitarlos con respeto, amor y reconocer nuestro verdadero valor.

¿ Vale la pena sostenerlos?



Secretaría de Mujeres,  
Diversidades  
y Derechos Humanos

### **Centro de Atención a Mujeres y Diversidades**

Ante situaciones de violencia por motivos de género

**Todos los días las 24 hs. 📞 11.3331.3049**

📍 Gran Canaria 1350 (ex 650)

### **Dirección de Diversidades**

Lunes a viernes de 8 a 14 hs. 📞 11.2309.7610

📍 Carlos Pellegrini 370

### **Centro Territorial de Políticas de Género y Diversidad Isabel Pallamay**

📍 Mosconi y Craviotto

**Secretaría de Mujeres, Diversidades y Derechos Humanos**  
secretariademujeresydiversidades@quilmes.gov.ar 📞 4257.4446

📍 Carlos Pellegrini 370