



ENTIDAD



FEDERACIÓN DE MUJERES JÓVENES. Federación Mujeres Jóvenes

Mujeres Jóvenes es un espacio creado por y para mujeres jóvenes feministas de entre 14 y 30 años que, hartas de las desigualdades y violencias que sufren a diario las mujeres por el mero hecho de serlo, decidieron unirse en 1986 para construir un mundo más feminista y más justo.

Son una entidad progresista, laica, no lucrativa y abolicionista de la explotación sexual y reproductiva de las mujeres. Sus objetivos son visibilizar y contribuir a la erradicación de todos los tipos de violencia a los que se enfrentan las mujeres jóvenes para lograr así la igualdad real y efectiva. Su finalidad es social, cultural, formativa, divulgativa, reivindicativa, de investigación, de servicio y de incidencia política nacional e internacional.

Actualmente se encuentran en 8 territorios del país, pero si se tiene o se quiere tener una asociación feminista y formar parte de la Federación se puede contar con la misma de la siguiente manera:
Dirección: C/ Bravo Murillo, 4 local, oficinas 6 y 7 28015 Madrid
Teléfono: 911 640 368 – 607 28 32 37
Mail: info@mujeresjovenes.org
Web: <https://mujeresjovenes.org/>

MARINA LLORCA

Diseñadora gráfica e influencer

✿ Marina Llorca (Marbella, 1992) es una diseñadora gráfica e 'influencer' con curvas, que lejos de esconder su cuerpo lo muestra, y se siente orgullosa de él. Abanderada del movimiento 'body positive'. «Este movimiento no trata solo de reivindicar la diversidad de cuerpos; su propósito es visibilizar lo que se ha escondido durante décadas, la realidad del cuerpo y del ser humano: estrías, celulitis, acné, complejiones físicas, el proceso trans...» explica. Sus videos, reels y publicaciones en Insta-

ABANDERADA DEL MOVIMIENTO 'BODY POSITIVE'

gram y TikTok son su lado más conocido, en ellas lanza mensajes para que las mujeres se amen y amen sus cuerpos. En 2023 publicó su primer libro de ayuda 'El arte de quererse' en el que se abre en canal para compartir sus aprendizajes, pero también nos propone retos, ejercicios, desafíos y reflexiones que trazan un camino de autoexploración. También en 2023 es cofundadora de la marca de moda de baño, Atria, la cual tiene como principal objetivo hacer bikinis para todos los cuerpos, moda inclusiva y sostenible, fabricada en España.

➡ Fuente: elaboración propia



EDITORIAL

CÁNONES ESTÉTICOS

El verano, esa estación tan deseada por unas personas y tan temidas por otras. Llega el calor, y con él, las piscinas, la playa, el sol y la temida y peligrosa 'operación bikini', que no bañador de hombre, ya que aún hoy la presión estética sigue siendo mayor hacia las mujeres, las cuales, siguen siendo en porcentaje, las mayores víctimas de esta guerra contra nuestros propios cuerpos.

La sobrevaloración del físico convierte las imposiciones de los cánones de belleza en normas ineludibles para las personas

que quieren sentirse incluidas en la sociedad. Ser alta, pero no en exceso, delgada pero con curvas, tener los labios gruesos, la cara suave y sin acné, y no tener ningún rastro de pelo visible en el cuerpo que no sea el de una voluminosa melena pasa a ser una prioridad para las mujeres. Lo mismo con los estereotipos masculinos, ellos, cada vez más escapan menos de estos cánones. Una situación que genera una presión diaria y una insatisfacción corporal permanente; ya sea por mantenerse en la norma o por no encajar en ella. Y que no en pocas ocasiones desemboca en problemas

de salud, desde trastornos en la alimentación, hasta la necesidad de realizarse operaciones estéticas que ponen gravemente en riesgo la salud.

A las ya muy conocidas anorexia o bulimia, se suman patologías cada vez más comunes, como la ortorexia, que es la obsesión patológica e irracional por comer sano y por la calidad de los alimentos, convirtiéndose así en la principal preocupación de la persona que la padece o incluso, en el objetivo de su vida o la vigorexia, que es la adición al ejercicio físico. Alteraciones producto de las presiones diarias que nos llegan a través de estímulos de origen muy variado; que van desde la publicidad, las series, las películas, hasta las redes sociales.

➡ Fuente: <https://acortar.link/BeIVEg>

CONVOCATORIA

CURSOS ONLINE DE LA FEDERACIÓN DE MUJERES JÓVENES

La Federación de Mujeres Jóvenes pone a disposición de la población cursos online y gratuitos, con certificado de participación entre los que se incluye el curso: 'No seas presa de la talla' cuyo objetivo es prevenir las violencias corporales e intervenir en trastornos de la conducta alimentaria con población adolescente desde la perspectiva de género. Se prevé que la XII edición llegue próximamente y mientras, se encuentran activos otros cursos que puedes consultar en el enlace: <https://mujeresjovenes.org/cursos/>

CON LOS SEIS SENTIDOS

'La imposición de la Belleza'

La Imposición de la belleza' es un documental autogestionado de Nadia Martín, comunicadora y periodista especializada en género, estrenado en 2019 que aborda desde una perspectiva feminista interseccional la problemática de la violencia estética y avanzar hacia el logro de una relación sana con nuestros cuerpos —y respetuosa con los de las demás personas— frente al sistema del autoodio y de la vergüenza corporal.

Recoge la manera en que la dictadura de la belleza permanece presente en la psique de las mujeres y cómo ello afecta directamente a su salud. Cuenta con numerosas entrevistas teóricas feministas, psicólogas, periodistas y activistas diversas, como Coral Herrera. Además, el documental se completa con

la Guía Didáctica 'Violencia Estética e Imposición del Ideal de Belleza – Recursos para la coeducación en igualdad de género', realizado por la propia directora del documental, Nadie Marín, editado por el Gobierno de Canarias y financiado con cargo a los Fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género del año 2021. La misma tiene como objetivo dotar de herramientas al alumnado, profesorado, familias y entidades para que puedan trabajar de manera conjunta en la prevención del acoso y la violencia.

La misma está disponible online y se puede consultar a través del siguiente enlace: <https://acortar.link/i0i09i>

➡ Fuente: <https://acortar.link/W101eE>

NOS INTERESA SABER

Dismorfia de snapchat

✿ Con el surgimiento de las redes sociales y los 'selfies' los expertos en salud mental y medicina estética advierten del aumento de un nuevo tipo de trastorno dismórfico corporal, 'la dismorfia de Snapchat', basado en el deseo de muchas personas de parecerse a sus selfies con filtro. Es un tipo de dismorfia que implica dejar de verse como realmente se es. Las personas que lo padecen pueden llegar al aislamiento social, vivir solo a través de las redes, encerrarse en casa y abandonar cualquier tipo de relación para no ser visto con el rostro y cuerpo real; dejar de mirarse al espejo y, en los casos más severos, ansiedad, depresión, autolesiones e ideas de suicidio.

El término fue acuñado por el Doctor Tijion Esho, dueño de varias clínicas de cosmética en Reino Unido, después de

tratar a muchas personas que acudían a sus clínicas para someterse a intervenciones que les hicieran parecerse a sus filtros.

El trastorno lleva el nombre de Snapchat, dado a que esta red social fue la primera en incluir los famosos filtros de las fotos. Las personas expertas alertan de que, el constante bombardeo de imágenes filtradas en las redes sociales y/o el retocado permanente de nuestros selfies puede llegar a causar adicción y a tener implicaciones en la autopercepción, autoestima y tipo de tratamientos solicitados en las clínicas de medicina estética, las cuales, nunca van a alcanzar la expectativa que se tiene, y puede generar más problemas.

➡ Fuente: <https://acortar.link/K0fBOu>

RECURSOS EN LA RED



BLOOM

Espacio seguro donde hablar sin complejos y arrojar luz sobre las dudas más comunes en torno a la salud.

✕ <https://bebloomers.com/>



WELOVERSIZE

Web gestionada por las blogueras Elena Devesa y Rebeca Gómez. Tra temas que a las mujeres.

✕ <https://weloversize.com/>



PLATAFORMA VIOLENCIA CERO

Trabaja por la erradicación de todas las formas de violencias machistas.

✕ <https://plataformaviolenciacer0.es/somos/>

CONOCER PARA APRENDER



BODY POSITIVE VS. BODY NEUTRALITY

✿ La positividad corporal o 'body positive' es un movimiento social que defiende que todas las personas deben tener una imagen corporal

positiva; al hacerlo, desafía las formas en que la sociedad presenta y ve el físico, pues se aboga por la aceptación de todos los cuerpos sin importar la forma, el tamaño o la apariencia. El objetivo del movimiento es abordar los estándares de belleza poco realistas y contribuir a la confianza y autoestima de todas las personas.

La idea central es que las personas necesitan amarse a sí mismas, aceptando sus rasgos físicos. Para ello, el body positive no solamente defiende la aceptación y normalización de cualquier tipo de cuerpo, sino que supone una crítica a industrias como la moda, el deporte, la farmacología

y los medios por intentar crear una imagen falsa del cuerpo y de uno mismo.

De hace un tiempo a esta parte, al concepto 'Body positive' se le sumó



Lo importante es escapar de los cánones de belleza, que encarcelan a las personas y para nada son, ni reales, ni sanos

y/o complementó con el concepto 'body-neutrality' o neutralidad corporal, el cual promueve la idea de que existen cuerpos reales, no perfectos, y que nuestro cuerpo no debe afectar a como nos sentimos, ni para bien, ni para mal, en definitiva, que amar nuestro cuerpo no sea un imperativo, y algo indispensable a toda costa, pues ¿Qué es la perfección?

Sea, como fuere, lo importante es escapar de los cánones de belleza, que encarcelan a las personas y para nada son, ni reales, ni sanos.

➡ Fuente: <https://acortar.link/DFLDC4>