



## EDITORIAL

### CÁNONES ESTÉTICOS

En verano, esa estación tan deseada por unas personas y tan temida 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

→ Fuente: <https://acortar.link/Be1VEg>

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 adicción 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/Be1VEg>

### 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 un 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



### 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 Nadie 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 Impresión del Ideal de Belleza – Recursos para la coeducación en igualdad de género', realizado por la propia directora del documental, Nadie Martín, 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/ilo9i9>

→ Fuente: <https://acortar.link/W1O1eE>

### 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 selves con filtro. Es un tipo de dismorphia 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 selves puede llegar a caudar adicción y a tener implicaciones en la autoestimación, 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/KOfBOu>

### RECURSOS EN LA RED



Espacio seguro donde hablar sin complejos y arrojar luz sobre las dudas más comunes en torno a la salud.  
→ <https://bloomers.com/>



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://plataformaviolenciacero.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

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 y/o complementó con el concepto 'body-neutralidad' o neutralidad corporal, el cual promueve la idea de que existen cuerpos reales, no perfectos,

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

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>