SOM MASSA!

GUIA SOBRE GRASSOFÒBIA EN L'ÀMBIT EDUCATIU

magranes
COOH!PERATIVA

Coordinació:
Anna Jeremias i Laia Ramiro.

Autoria:
Anna Jeremias i Magdalena Piñeyro.

Grup de treball:
Rioko Fotabon, Itsaso F. Idigoras, Anna López, Arantza Muñoz, Gabriela Parada Martínez i Héctor Valle.

Correcció:
Elisabet Dionis i Isabel Cama.

Coordinació de disseny, impremta i comunicació:
Laia Ramiro.

Impremta:
Cevagraf, SCCL.

Il·lustracions:
Mireia Sellarès.

Disseny i maquetació:
Filigrana Produccions, SCCL.

Edició:
Barcelona, juny 2023.

1a edició:
Barcelona, juny 2023.

Aquesta guia és possible gràcies al treball col·laboratiu de totes les persones que formen part de la cooperativa Magranes, SCCL.
Aquest document està subjecte a una llicència d'ús de Creative Commons cc-by-nc.40. Es permet qualsevol ús de l'obra excepte el seu ús amb una finalitat comercial.

Subvencionada per:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminismes

Editada per:

magranes
COOH!PERATIVA

SOM MASSA!

GUIA SOBRE GRASSOFÒBIA EN L'ÀMBIT EDUCATIU

Índex

1. Introducció 11

2. Metodologia 15

3. Test: Grassofòbia a l'aula i en la pràctica educativa 17

4. Grassofòbia. Què és i com podem identificar-la? 21

5. Grassofòbia a les aules 29

6. Propostes 39

6.1. Des d'on acompanyem el canvi 40

6.2. Eines per construir aules no grassofòbiques 43

7. Recursos 57

8. Bibliografia 66

"No conec una sola persona que hagi sigut grassa en la infància i que no tingui desenes d'històries doloroses sobre les dinàmiques d'assetjament i fustigació escolar, sobre els sobrenoms cruels que tallaven com navalles i sobre l'exclusió social asfixiant."

Liz Misterio

"L'única cosa que algú pot diagnosticar amb una mica de certesa al mirar una persona grassa és el seu propi nivell d'estereotips i prejudicis en contra de la gent grassa."

Marilyn Wann

Entenem que el nostre compromís amb la diversitat s'ha de veure reflectit en com i què comuniquem. El llenguatge construeix, inclou i transforma. En aquesta guia utilitzarem el llenguatge inclusiu indirecte, utilitzant diversos recursos lingüístics normatius amb l'objectiu de no remarcar el gènere. Això no sempre és fàcil però el nostre marc pretén acollir les múltiples interseccionalitats, identitats o referències identitàries més enllà del binarisme masculí-femení. Per això, apostem per crear espais als marges. Marges on sentim les mirades externes però que ens acosten a la transformació del món.

"Qualsevol revolució està lligada a la comunicació."

Cristina Fallarás

Introducció

Magranes és una cooperativa feminista d'acompanyament a les sexualitats i afectivitats en què impulsem i desenvolupem projectes comunitaris difusors d'una cultura en què les sexualitats, els plaers, les diversitats i els afectes són l'eix vertebrador de les nostres relacions, tot incorporant la mirada feminista interseccional.

Generem espais formatius, preventius, terapèutics i restauratius, tant personals com comunitaris, col·locant la centralitat en les cures, els afectes, les sexualitats i les diversitats dins del món relacional.

La nostra proposta d'educació sexual integral es va mobilitzant, va creixent, deixant anar i integrant actualitzacions. La perspectiva interseccional ens obre el repte d'incloure una altra vegada dissidències i diversitats, analitzant els espais d'opressió i privilegis, i transformant i creant noves oportunitats que allunyin totes les formes de violència.

Aquesta guia neix des de les entranyes del cos gras d'algunes de nosaltres, del que entreguem als nostres infants i de les ganes de difondre tot el camí recorregut per l'activisme gras en el si de les comunitats educatives. Allà els nostres fills i filles viuen experiències d'aprenentatges, de trobades, i també de violències. I desitgem ferventment que el desacord amb el propi cos s'allunyi dels infants i adolescents.

En la nostra experiència dins de les aules observem de manera constant com la vergonya i la insatisfacció corporal estan presents en els infants ja en edats primerenques. "Què significa pels infants avergonyir-se del seu cos? La vergonya és el sentiment o experiència intensament dolorosos de creure que som imperfectes i, per tant, indignes d'amor i d'integració." (Brown, 2012)[1]

I per això hem preparat aquest material pedagògic.

A Magranes vam tenir clar des del primer moment que desitjàvem crear aquesta guia amb el suport d'una de les nostres referents en l'activisme antigrassofòbic: Magdalena Piñeyro. Li vam fer la proposta, la va acceptar i aquí estem, contentes d'aquesta complicitat.

A l'escola i als instituts les diversitats són l'entramat viu que acull la realitat. Les diversitats corporals, enteses com el conjunt de corporalitat que amb les seves semblances i diferències creen múltiples possibilitats allunyades d'un únic cos normatiu, transiten dins de les comunitats educatives, no lliures de violències.

Ens remeten a aquesta pluralitat les mides, els colors, les orientacions i identitats sexuals, i reivindiquen models estètics diversos, lluny d'un únic cos normatiu. "L'aula funciona com un micromón on es repeteixen les opressions que es donen a fora d'ella: racisme, homofòbia, transfòbia, grassofòbia, capacitisme i sexisme." (Magdalena Piñeyro)[2]

Segons l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia, el 42% de menors d'entre 12 i 16 anys reben burles dels seus companys i companyes. El 76% d'aquestes tenen a veure amb l'aspecte físic i el fet de ser persona grassa hi ocupa un espai important. Una altra dada alarmant és que en aquestes edats el 34% dels menors ja han fet algun tipus de dieta d'aprimament. Segons la Unesco, l'aparença física, la raça i la religió són els principals motius d'assetjament escolar al món.

---

[1] Brown, B. *El poder de ser vulnerable. ¿Qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?*, Urano: Barcelona, 2013.

[2] Piñeyro, M. *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia*, Instituto Canario de Igualdad: Gobierno de Canarias, 2020.

En aquesta guia ens centrarem en l'erradicació de la grassofòbia. **"La grassofòbia és l'odi, rebuig i violència que pateixen les persones grasses pel fet de ser grasses [...]. La discriminació grassofòbica, igual que altres discriminacions, suposa limitacions en el desenvolupament ple de la vida dels qui la pateixen." (Magdalena Piñeyro)**

I posant la mirada a l'article 10 de la Llei 19/2020, del 30 de desembre, d'igualtat de tracte i no-discriminació de la Generalitat de Catalunya, trobem:

> 1. El departament competent en matèria educativa, les universitats i els centres educatius, independentment de la titularitat, han de garantir la igualtat d'oportunitats, l'equitat i l'absència de qualsevol forma de discriminació o d'assetjament discriminatori als centres educatius, d'acord amb els principis rectors del sistema educatiu que estableix la legislació específica en matèria educativa i el que determinen els tractats i convenis internacionals que garanteixen els drets i les llibertats fonamentals, entre els quals l'escola inclusiva i la coeducació.
> [...]
>
> 4. El contingut de la formació inicial i permanent del professorat i les competències curriculars de totes les etapes educatives han d'atorgar una atenció especial al dret a la igualtat de tracte i a la no-discriminació, i també a la resta de principis de l'escola inclusiva a què fa referència la Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació, per mitjà d'accions formatives específiques i, consegüentment, han d'incloure una formació reglada, obligatòria i específica en matèria d'atenció educativa a la diversitat i a la igualtat de tracte i no-discriminació per al personal docent, amb l'objectiu de vetllar per una escola coeducadora i inclusiva, que fomenti els ensenyaments en matèria d'igualtat de tracte i no-discriminació en els plans d'estudi que correspongui.

És necessari assenyalar que per garantir les polítiques públiques inclusives hem d'assumir un compromís social en què participi tothom.

Sens dubte, la comunitat educativa, en què el professorat ocupa un espai de responsabilitat important, forma part del procés de transformació social cap a una vida lliure de grassofòbia i de violències estètiques. I aquesta guia pretén ser un impuls i una eina de suport per tal que els relats, les representacions i les pràctiques que envolten la vida escolar de les infàncies i adolescències no segueixin participant en les dinàmiques d'opressió cap als cossos dissidents.

Esperem que aquesta guia sigui útil per fomentar el debat en espais educatius i seguim obrint preguntes, amb l'objectiu de construir col·lectivament noves formes d'estar en el món més inclusives. Aquest material va dirigit a totes les persones adultes que acompanyen, des d'espais formals i no formals, infàncies i adolescències. Desitgem que el seu recorregut sigui ben gras.

Quin és l'impacte que la grassofòbia exerceix en els infants grassos dins de la comunitat educativa?

En quin mirall es reflecteixen les persones grasses?

Reproduïm o transformem les desigualtats des de les pràctiques educatives?

Quina responsabilitat té el professorat i les educadores en la desarticulació del discurs normatiu-grassofòbic dins de les aules?

Com construïm aules diverses on les corporalitats diverses puguin transitar sense ser agredides?

EDUQUEM PER A UNA NORMALITAT? QUÈ ÉS LA NORMALITAT?

És possible obrir escletxes i educar d'una altra manera, obrint la mirada a tothom?

Qui queda fora de l'educació?

Metodologia

Aquesta guia està teixida pels sabers compartits. Per una banda, pels sabers que el llegat de l'activisme gras i les pedagogies crítiques ofereixen al món i que recollim amb agraïment; per altra banda, per les aportacions d'un grup focal, compost per persones grasses i expertes en diferents disciplines frontereres al binomi educació/grassofòbia. Aquest grup de treball ha estat format per:

Héctor Valle

Psicòleg, doctor en psicologia humanista, terapeuta familiar i de parella, mediador i especialista en justícia restaurativa.
Coordinador de Colectivo Diálogos.

Anna López

Actriu i professora de teatre.
Graduada en pedagogia de les arts escèniques i especialitzada en teatre infantil i arts aplicades a l'acció social.
Des de dins de les escoles i mitjançant els recursos expressius que ofereixen les arts escèniques, treballa les realitats socioemocionals dels infants.

Gabriela Parada Martínez

Comunicadora audiovisual.
Activista per l'alliberament animal des d'un enfocament decolonial. Militant antigrassòfoba en diversos col·lectius de l'Estat español.

Arantza Muñoz

Tècnica superior en dietètica (Col. Núm. 1551).
Experta en alimentació intuïtiva i salut en totes les talles.

Rioko Fotabon

Docent, activista antiracista queer radical.
Ha format part de nombrosos espais enfocats a la recerca de la justícia social des d'una perspectiva que posi la lluita contra el colonialisme i el racisme estructural al centre. Creu en la creació d'espais de cures i suport mutu pensats des de la imaginació radical com a forma de resistència. Resideix a Tenerife i actualment du a terme el projecte Escuelita Antirracista.

Itsaso F. Idigoras

Activista grassa, docent i tallerista de prevenció de violències amb joves i adolescents.

El grup focal dinamitzat per les nostres preguntes va aportar un ric diàleg entorn de la grassofòbia en els espais educatius, un tema viscut i compartit per nosaltres a través de les experiències personals i professionals. A partir de l'anàlisi de continguts hem recollit valuosa informació que ens ha assenyalat els eixos bàsics en els quals seguir treballant aquesta guia.

Treballarem des de les preguntes, vetllant perquè els diàlegs que es teixeixin mitjançant la producció de sabers recullin les varietats infinites de singularitats dels nostres cossos i ens remetin a una mirada pedagògica en què els cossos tinguin com a objectiu "resistir-se a l'hegemonia de la normalitat, dels cossos normals que parlen pels altres [...]. I resistir-se a la idea que aquests altres cossos siguin silenciats, callats i sotmesos." (G. Leleu)[3]

L'estructura de la guia us oferirà una introducció teòrica sobre què és la grassofòbia i quins són els eixos d'opressió i discriminació sobre les persones grasses. Des d'aquí farem una anàlisi de com actua la grassofòbia en les infàncies i més concretament el seu impacte en els espais educatius.

La segona part d'aquest material didàctic té ja una funció propositiva. Us obrirem la porta a les pedagogies feministes decolonials interseccionals, ja que en el seu desenvolupament i aprofundiment es troben gran part de les arrels del canvi que assenyalem i en l'apartat "Propostes", des de l'experiència materialitzem les possibilitats per a l'erradicació de la grassofòbia en les diferents àrees dels espais educatius. Al final de la guia, us compartirem recursos i materials perquè pugueu seguir explorant.

[3] Citat per Jordi Planella. *Pedagogies sensibles. Sabors i sabers del cos i l'educació*. Edicions de la Universitat de Barcelona: Barcelona, 2021.

3.

Test:

Grassofòbia a l'aula i en la pràctica educativa

TEST: GRASSOFÒBIA A L'AULA I EN LA PRÀCTICA EDUCATIVA

"És indispensable que el professorat revisi la seva pròpia grassofòbia. Que es preguntin quins comentaris fan sobre els seus propis cossos, sobre els cossos de les altres persones, quina relació tenen amb els cossos dins i fora de l'espai educatiu. Aquest treball requereix autoanàlisi."

Itsaso F. Idigoras

COMENCEM!

Abans de començar a fer aquest test, ens ve de gust compartir amb tu dues qüestions: la primera és que aquest test no pretén ser una avaluació del teu treball ni un joc per jutjar-te a tu o al teu centre educatiu, sinó una breu aproximació a la temàtica de la grassofòbia, una proposta d'autorevisió i autoconeixement des de l'empatia i la compassió; en segon lloc, et demanem que facis un exercici d'honestedat, que responguis amb el cor, perquè tant nosaltres (exalumnes grasses), com les persones grasses que puguis trobar en el present o en el futur al teu centre educatiu, t'ho agrairem :)

1. A les cadires o pupitres de la teva aula hi caben i estan còmodes les persones grasses?

- (A) Sí
- (B) No
- (C) No ho sé

2. T'havies preguntat abans si les persones grasses hi cabien o estaven còmodes a les cadires de la teva aula?

- (A) Sí
- (B) No

3. Les teves activitats educatives estan dissenyades per a tot tipus de cossos, pensant en la diversitat corporal? És a dir, tens en compte la diversitat corporal a l'hora de dissenyar i estructurar l'espai, les propostes, les dinàmiques de joc de les teves activitats educatives i a l'hora d'escollir els materials gràfics o audiovisuals a utilitzar?

- (A) Sí
- (B) No
- (C) De vegades

4. Alguna vegada has fet comentaris dirigits a alumnes grassos o grasses sobre el seu pes, has recomanat dietes, exercici físic o algun mètode d'aprimament?

- (A) Mai
- (B) De vegades
- (C) Moltes vegades

5. Alguna vegada has fet comentaris sobre el tipus, quantitat o qualitat d'aliments que mengen les persones grasses (grans quantitats de menjar porqueria, pizzes, sucres, etc.)?

- (A) Mai
- (B) De vegades
- (C) Moltes vegades

6. Alguna vegada has presenciat escenes en què s'insulta una persona grassa o es fan comentaris sobre el seu cos o la seva persona, i li has tret importància?

- (A) Mai
- (B) De vegades
- (C) Moltes vegades

7. Alguna vegada has fet o participat en actes, activitats o campanyes de salut del teu centre educatiu que promovien l'aprimament?

- (A) No
- (B) Sí

8. Generes un espai de confiança i seguretat amb el teu alumnat com per afavorir que una persona grassa et comenti que pateix grassofòbia o un trastorn de la conducta alimentària?

- (A) Sí
- (B) No

9. Existeix un protocol contra l'assetjament escolar al teu centre educatiu?

- (A) Sí
- (B) No

10. Aquest protocol comprèn la grassofòbia?

- (A) Sí
- (B) No

MAJORIA DE RESPOSTES A: Gairebé no hi ha grassofòbia al teu centre educatiu! Ens n'alegrem molt pel teu alumnat :)

MAJORIA DE RESPOSTES B i C: Hi ha molta grassofòbia al teu centre educatiu, per la qual cosa ens alegra molt que estiguis llegint aquesta guia per començar col·lectivament a canviar aquesta realitat :)

4.

Grassofòbia

Què és i com podem identificar-la?

GRASSOFÒBIA: QUÈ ÉS I COM PODEM IDENTIFICAR-LA?

Què és la grassofòbia?

Quan parlem de grassofòbia, fem referència a la discriminació de les persones grasses pel fet de ser-ho. Igual que altres discriminacions que succeeixen en les nostres societats (homofòbia, transfòbia, racisme, capacitisme...), la grassofòbia suposa exclusió, humiliació, invisibilització i violència cap als cossos marcats o assenyalats com a "diferents" (grassos en aquest cas).[4]

Les persones grasses patim assetjament escolar als centres educatius, ens costa trobar roba, rebem assetjament al carrer, violència en les consultes mèdiques, dificultats per trobar ocupació, humiliacions als espais esportius, assetjament emocional a l'hora de menjar, assenyalament prejudiciós dels nostres cossos com a cossos malalts, desagradables, descontrolats, mandrosos, indisciplinats, etc.

La grassofòbia no és una qüestió minoritària, ocasional, casual o esporàdica. Constitueix un sistema d'opressió que reprodueix de forma sistèmica i automàtica tot un seguit d'accions discriminatòries estructurals cap a les corporalitats grasses. Això vol dir que les persones grasses són discriminades en tots els espais de la seva vida, pràcticament tot el temps, de forma naturalitzada i normalitzada: la nostra societat té tan integrada la grassofòbia en els seus comportaments que poques persones són conscients que l'estan exercint cap a altres o cap a si mateixes, i són menys encara les persones que qüestionen aquests comportaments discriminatoris amb la finalitat d'erradicar-los.

Una de les qüestions clau en la normalització de la grassofòbia és el discurs salutista. És molt comuna, entre qui discrimina les persones grasses, la utilització de justificacions que giren entorn de preocupacions per la salut. es tracta d'una preocupació bastant qüestionable si no ens preguntem també com els afecta la discriminació exercida sobre elles. Perquè la veritat és que **la grassofòbia afecta greument la salut de les persones grasses, mentre que la no-discriminació fomenta la salut.**

La grassofòbia afecta greument la salut: les persones grasses ens veiem exposades a l'exclusió social, la falta d'ocupació,[5] l'assetjament escolar,[6] ansietat, depressió, trastorns de la conducta alimentària (TCA), entre altres problemes de salut,[7] a causa de la grassofòbia que patim cada dia. A més, la discriminació limita les possibilitats d'autocures de les persones grasses, perquè genera aïllament, por a la pràctica esportiva, ansietat amb el menjar, por a l'assistència a la consulta mèdica o dificultats per vincular-se socialment.

---

[4] M. Piñeyro, *Stop gordofobia y las panzas subversas*, Zambra: Málaga, 2016

[5] La "imatge corporal" influeix a l'hora de buscar i trobar feina (Moreno Pestaña, *Informe sobre discriminación corporal en el trabajo*, 2020). Una persona grassa s'associa a la "mala imatge corporal" i, per tant, té més possibilitats d'estar a l'atur que una persona prima.

[6] La Unesco assenyala al seu informe "School violence and bullying: Global status and trends, drivers and consequences" (2018) que el principal motiu d'assetjament en el món és l'aparença física, i aquí trobem la grassor, a més de la discapacitat i el no acompliment amb les normes de gènere (http://www.infocoponline.es/pdf/BULLYING.pdf).

[7] La grassor "constitueix un dels principals estigmes socials, disminuint les oportunitats d'ocupació i educació, amb el consegüent cost psicològic individual (disminució de l'autoconcepte, autoimatge i autoeficàcia, augment de l'ansietat i afectes disfòrics, disminució de la qualitat general de les relacions interpersonals, etc.) [...] [té] una alta prevalença de comorbilitat psiquiàtrica (trastorns d'ansietat, depressió, conductes addictives, desenvolupament de símptomes bulímics i/o anorèxics, etc.)" Seijas BD, Feuchtmann SC. Obesidad: Factores psiquiátricos y psicológicos. Boletín Escuela de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile, 1997.

La no-discriminació fomenta la salut: no patir discriminació evita que les persones grasses pateixin les situacions anteriorment exposades. Però és que, a més, un estudi del Departament de Medicina Familiar de la Universitat de Carolina del Sud, als Estats Units,[8] realitzat amb més d'11.000 persones de diferents índexs de massa corporal, concloïa que les persones grasses podien reduir risc de tenir de malalties i optimitzar la seva salut sense baixar de pes, adquirint hàbits de vida saludables com no fumar, no beure alcohol, fer una hora d'exercici al dia i menjar diverses peces de fruites i verdures cada dia. és una cosa difícil de realitzar en una societat grassofòbica que et discrimina i exclou, però més fàcil d'aconseguir en una societat que promou salut i amor, i no odi.

Com identifico la grassofòbia?

La grassofòbia constitueix un sistema d'opressió en les societats occidentals, i com a sistema d'opressió es troba profundament arrelat en el nostre pensar i en el nostre fer, per la qual cosa identificar-lo no és una tasca fàcil.

Per començar hem de tenir en compte que, com tot sistema d'opressió, la grassofòbia implica la "inferiorització de la diferència". És a dir, uns cossos són marcats com a "diferents"[9] a causa d'una qualitat concreta que és inferiorizada. Així, es consideren menys valuosos els cossos que posseeixen la marca diferenciadora davant dels que no la tenen. En el cas de la grassofòbia, els cossos considerats vàlids, valuosos, normals, superiors, són els cossos prims, mentre que els cossos grassos són vistos com a inferiors, no vàlids ni valuosos, anormals, malalts, i constitueixen el grup oprimit o discriminat. Un exemple clar d'això podem trobar-lo en l'àmbit de la bellesa: com a societat tenim totalment interioritzat que la bellesa està en la primesa i no en la grassor. Aquest fet està tan normalitzat que en el nostre dia a dia no ens crida l'atenció que els mitjans de comunicació assenyalin com a lletges, desagradables o fastigoses les persones grasses; que mai alguna persona grassa sigui la protagonista d'una història d'amor al món de la ficció o en un anunci publicitari positiu; que no hi hagi persones grasses presentant programes en la televisió i que sigui gairebé una anècdota el fet que, entre les models, actors, actrius, cantants i artistes en general, les persones grasses dignes d'admiració continuïn sent minoria.

[8] "Healthy Lifestyle Habits and Mortality in Overweight and Obese Individuals". Eric M. Matheson, MS, MD, Dana E. King, MS, MD, and Charles J. Everett, PhD, Department of Family Medicine, Medical University of South Carolina, Charleston, 2011.

[9] Piñeyro, M. *10 gritos contra la gordofobia*, Vergara: Barcelona, 2019.

Quan tenim tan normalitzada una discriminació, tan naturalitzada en el nostre pensament i comportament, és difícil fer l'exercici d'identificar on i quan l'estic exercint o reproduint. No obstant això, no és impossible: existeixen certes eines i estratègies que poden ajudar-nos, tant a nivell macro com a nivell micro, tant en les institucions socials, com en les nostres vides personals, a la feina i a les aules. En el cas de la grassofòbia, a continuació t'oferim dues eines que poden ser útils per assolir aquest objectiu:

1) Està malament ser tu, aquí no hi caps, redueix la teva grandària

Aquesta idea, provinent de la xerrada TEDx "Acabem amb la grassofòbia ja",[10] consisteix a analitzar les accions o comentaris dirigits a les persones grasses. És a dir, si els nostres comentaris o accions tenen, implícitament o explícitament, almenys un dels tres missatges "Està malament ser tu. Aquí no hi caps. Redueix la teva grandària", estem davant d'un comportament grassofòbic. Qualsevol imatge, lema, comentari, espai físic o simbòlic que llanci aquest missatge està sent grassofòbic, ja que està anul·lant les possibilitats d'existència de les persones grasses, etzibant-los la idea que han de modificar el seu cos si volen ser tingudes en compte, existir, cabre-hi i ser valorades.

Alguns exemples podrien ser: les recomanacions de dieta i exercici físic per aprimar-se; l'accessibilitat als transports públics, els seients de cinema, de teatre, de l'aula, mobiliaris mèdics i espais públics en els quals no cabem; la falta de roba de talles adequades per a totes les grandàries; la invisibilització de les persones en els elements culturals i en els mitjans de comunicació; la seva presència només des de la humiliació o l'assenyalament com un cos equivocat, ridícul i malalt, etc.

2) La cultura de la dieta

Identificar la cultura de la dieta forma part de la identificació dels pensaments i comportaments grassofòbics que apliquem tant sobre els nostres cossos com sobre de les altres persones.

Virgie Tovar defineix la cultura de la dieta com "el matrimoni de la indústria multimilionària de les dietes i l'atmosfera social i cultural que normalitza el control de pes i la discriminació grassofòbica".[11] És a dir, vivim en un món grassofòbic que – en poques paraules – estima la primesa i odia la grassor, on constantment estem pensant a baixar de pes, conversant sobre mètodes d'aprimament, comentant la grandària dels cossos aliens, analitzant els aliments segons si engreixen o no engreixen, i no segons si nodreixen i alimenten, i discriminant qui s'atreveix a desobeir aquesta cultura de la dieta que – com assenyala Tovar – forma part d'una indústria que es lucra dels nostres complexos corporals i obsessió per la primesa. Per posar alguns exemples: l'any 2021 la indústria de la dieta va créixer 1.100 milions,[12] i el món del fitness va generar 1.300 milions d'euros només a Espanya.[13]

---

[10] https://www.youtube.com/watch?v=Oq7ilt6FAcc

[11] Tovar, *Tienes derecho a permanecer gorda*, Melusina, 2018.

[12] Europa Press, "El mercado de productos dietéticos alcanzó los 1.085 millones en 2021, un 4,3% más, según Informa", Europa Press, 10 de febrer, 2022, https://www.europapress.es/economia/finanzas-00340/noticia-mercado-productos-dieteticos-alcanzo-1085-millones-2021-43-mas-informa-20220210111928.html

[13] Statista, "Evolución anual del tamaño del mercado cosmético a nivel mundial entre 2020 y 2028", *Statista*, Setembre, 2021, https://es.statista.com/estadisticas/819008/evolucion-anual-de-los-ingresos-de-los-gimnasios-en-espana/

Moltes persones consideren que la "cultura de la dieta" forma part d'una preocupació per la salut de les persones i que totes les persones podem i hem de baixar de pes, però això no són més que mites grassofòbics, principalment per dos motius:

1. Les dietes no garanteixen pèrdua de pes a llarg termini: una investigació de la Universitat de Califòrnia, liderada per Traci Mann,[14] psicòloga experta en salut i alimentació, va arribar a la conclusió que cap mètode d'aprimament proposat fins avui mostrava eficàcia a llarg termini. Al contrari, les dietes generen pujades i baixades de pes cícliques que suposen un factor de risc per a la salut, com malalties cardiovasculars, augment de colesterol, infarts de miocardi i augment de la pressió arterial.

2. Les dietes no promouen la salut: la cura dels cossos no passa per la restricció alimentosa ni per la primesa, sinó pels hàbits de vida saludables. És important tenir en compte tres qüestions sobre aquest tema: a) com hem assenyalat anteriorment, estudis recents mostren que la salut de les persones grasses millora amb hàbits de vida saludables, encara que aquests hàbits no provoquin aprimament; b) al contrari del que popularment es considera, les persones primes amb hàbits de vida no saludables també posen en risc la salut (la primesa no és suficient); c) les dietes d'aprimament i la grassofòbia provoquen trastorns de la conducta alimentària (TCA), una malaltia que té una prevalença d'entre el 4% i el 6% [15] a Espanya, i que segons la Creu Roja i l'Insalum (experts en salut mental), prop del 80% dels casos comencen amb una dieta.[16]

En qualsevol cas, convé recordar que, com va dir Rioko Fotabon:
"Hi ha gent gorda que sí tenim malalties i no passa res. No té una càrrega moral i no ens ho hem buscat. Si soc una persona grassa i estic malalta, igualment tinc dret a existir."

[14] Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A.-M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). "Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer." American Psychologist, 62(3), 220–233 https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.62.3.220

[15] Font: https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca/

[16] Fonts: https://insalum.es/alimentacion.htm i https://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/005.pdf

QUÈ ÉS LA GRASSOFÒBIA I COM PODEM IDENTIFICAR-LA?

Reflexiona i identifica situacions.

És important que responguis aquest exercici de la manera més sincera possible, amb l'objectiu de generar canvis en el teu pensament.

Et costa trobar roba?

◯ Sí ◯ No

Has rebut assetjament al carrer pel fet d'estar gras/grassa?

◯ Sí ◯ No

Has estat testimoni que algú hagi patit assetjament al carrer pel fet d'estar gras/grassa?

◯ Sí ◯ No

Has patit violència a les consultes mèdiques respecte a la grassor? Has rebut comentaris sobre el teu cos a la consulta mèdica?

◯ Sí ◯ No

Acompanyes persones que han patit violència a les consultes mèdiques?

◯ Sí ◯ No

Has patit humiliacions en espais esportius pel fet d'estar gras/grassa?

◯ Sí ◯ No

Has estat testimoni que algú hagi patit humiliacions en espais esportius pel fet d'estar gras/grassa?

◯ Sí ◯ No

Has fet alguna vegada un comentari grassofòbic?

◯ Sí ◯ No

Ets conscient d'haver fet alguna vegada un comentari grassofòbic?

◯ Sí ◯ No

T'ha passat pel cap algun pensament grassofòbic?

◯ Sí ◯ No

Has normalitzat comentaris grassofòbics?

◯ Sí ◯ No

Has pensat alguna vegada que la solució al problema de la grassor és fer dieta i esport?

◯ Sí ◯ No

Acompanyes persones amb TCA (Trastorns de Conducta Alimentària)?

◯ Sí ◯ No

Ara que has pres consciència d'algunes de les situacions personals que et connecten amb la grassofòbia, pots fer de l'observació quotidiana del teu pensament i actitud una pràctica habitual que et portarà a entendre i ser més amable amb les persones que pateixen grassofòbia.

5.

Grassofòbia a les aules

"A diferència d'altres opressions, el cos sempre hi és; mai no dona treva."
Gabriela Parada Martínez

Les aules no es troben aïllades del món exterior, sinó que reprodueixen, en el micromón del centre educatiu, les discriminacions que l'alumnat, professorat i altres membres de la comunitat educativa aprenen i interioritzen fora d'aquesta. La grassofòbia ocupa l'espai i les pràctiques educatives, igual que el masclisme, el racisme o altres opressions. A continuació es presenten les situacions de grassofòbia recollides pel personal expert que va formar el grup focal d'aquesta guia:

1. Gras/grassa com a insult i altres comentaris grassofòbics cap als infants i els adolescents grassos.

En el marc dels sistemes d'opressió que vivim (o patim) en les societats occidentals, les paraules utilitzades per definir els grups oprimits o discriminats adquireixen forma d'insult. Així, termes com "moro", "sudaca", "negre", "marica", "bollera" han estat històricament apel·latius humiliants que, des dels activismes antiracistes i LGBTIQA+, es resignifiquen per treure'ls la seva capacitat de fer mal. En la mateixa línia, com a paraules que defineixen cossos injuriats per la discriminació grassofòbica, **les paraules "gras" i "grassa" són utilitzades per insultar i humiliar qui té aquesta qualitat física**. Gras i grassa podríem dir que són, fins i tot, paraules que funcionen com a amenaça o advertència per a totes les persones, atès que la societat grassofòbica assenyala la grassor com una de les pitjors qualitats físiques a adquirir. Insults, acudits, burles, comentaris i humiliacions cap a les persones grasses es fan constantment a l'aula sense que saltin les alarmes atès que la grassofòbia està totalment normalitzada. I no només ens trobem les paraules gras i grassa utilitzades com a insult, sinó que també presenciem comentaris comparant els cossos grassos amb animals (vaca, balena, foca, porc, truja...), acudits sobre la grandària de les persones grasses i del fet que no càpiguen en segons quins llocs, humiliacions entorn del que mengen i no mengen, de l'exercici que no fan i de les capacitats que suposadament no tenen.

2. Prejudicis respecte a la intel·ligència o capacitat de les persones grasses

"Es qüestiona el meu coneixement i les meves capacitats pel fet de ser gras. Tinc un doctorat, però els meus coneixements valen més si els diu una persona prima."

Héctor Valle

Les discriminacions impliquen la inferiorització de les persones que formen part dels grups discriminats, la seva consideració com a éssers de rang, importància o validesa inferior i, en el cas de les persones grasses, se li suma menys intel·ligència, improductivitat i incapacitat.

Aquests prejudicis són reproduïts a l'aula quan, per exemple, no s'espera que l'alumnat gras sigui capaç de dur a terme determinades activitats físiques o intel·lectuals; quan rep burles o acudits quan s'equivoca; quan no donem espai ni importància a les seves opinions i aportacions, i quan permetem que les persones grasses no siguin escoltades per la resta d'alumnes quan volen expressar-se.

3. Mobiliari, vestuari i espais inadequats als centres educatius

La grassofòbia té com a conseqüència que les persones grasses visquem en un món en el qual, literalment, no cabem, ja que **no és un món pensat ni dissenyat tenint en compte la mida dels nostres cossos**. Les aules no en constitueixen una excepció, i infants i adolescents es veuen empesos a habitar amb incomoditat els espais educatius.

Ens trobem amb cadires que resulten petites per les corporalitats grosses i amb reposabraços i taules incorporades al seient que limiten les opcions de cabre-hi, i a més a més, els materials del mobiliari solen ser febles i, per tant, poden suportar poc pes. Així mateix, ens toca caminar per reduïts passadissos i espais de moviment reduïts on el desplaçament ens resulta dificultós. D'altra banda, els espais d'oci (tobogans, gronxadors i altres jocs) també són petits per als

nostres cossos, així com els banys, vestuaris, dutxes i lavabos. Els patis d'esbarjo, en concret, són un espai d'especial agressió, dolor, vergonya i hostilitat cap a les persones de corporalitat grossa, que acaben ocupant les perifèries o la invisibilitat per no sentir-se exposades a la violència física, verbal o simbòlica, amagant-se per no ser observades mentre mengen, per no rebre vigilància a l'hora de jugar, o burles pel simple fet de moure's o expressar-se.

Finalment, i en la mateixa línia que succeeix en qualsevol botiga de roba, els uniformes tampoc no tenen en compte les corporalitats grosses, i és difícil trobar talla en format xandall, jerseis, bates, camises d'excursions, etc.

4. Grassofòbia a l'Educació Física

Com hem assenyalat anteriorment, el pensament grassofòbic estableix la primesa obligatòria i afirma (contra l'evidència científica) que les persones grasses poden (i han de) baixar de pes. La grassofòbia busca l'aprimament de les persones grasses fins i tot a costa de la seva salut, i les seves dues grans eines són la dieta i l'educació física. Aquesta disciplina funciona com a assignatura obligatòria en diferents territoris i a diferents edats, però en lloc de ser un espai recreatiu, d'aprenentatge sobre el cos, de gaudi esportiu i de treball individual o en equip, **constitueix per a infants i adolescents de corporalitats grosses un espai de violència, discriminació i fiscalització del cos i de les seves capacitats.**

"El pati de l'escola, espai obert on la gent va, ve, corre i juga, jo sempre el vaig viure com un espai d'exposició i vigilància."

Gabriela Parada Martínez

Algunes de les pràctiques grassofòbiques habituals en aquest tipus d'espais són:

- Els comentaris sobre els cossos i la comparació (tant de les seves qualitats com de les seves capacitats).
- Els prejudicis respecte a les capacitats de les persones grasses i la falta de respecte cap a elles, cap als seus temps i necessitats.
- Alta exigència a les persones grasses des de la perspectiva de l'obligació de "fer més" per "cremar més", afegint-hi fins i tot, en algunes ocasions, elements de "càstig" per la corporalitat que les caracteritza.
- No intervenció en els comentaris i acudits grassofòbics de l'alumnat cap a les persones grasses (fins i tot es denuncien casos en què el professorat hi participa).
- No es dissenyen els grups de treball de tal manera que tot l'alumnat se senti partícip o inclòs (en el grup focal es va assenyalar l'elecció lliure dels grups com un espai de vulnerabilitat, perquè les persones grasses no acostumen a ser triades, com a part de l'aïllament social al qual són sotmeses).
- No es posa al centre el benestar de l'alumnat, sinó l'aprimament.
- No es dissenyen activitats perquè hi puguin participar totes les persones, és a dir, des del respecte i la celebració de la diversitat corporal.

5. Campanyes de salut grassofòbiques

"El problema és associar que un canvi en la dimensió del cos és el que provocarà que emmalalteixis, i no l'alimentació. No és qüestió de què engreixa o què aprima, és qüestió de menjar suficient i nutritivament per tenir energia per jugar."

Arantza Muñoz

D'acord amb les normatives vigents, els centres educatius es veuen obligats a de fer "campanyes de salut" amb les quals s'intenta sensibilitzar sobre diferents factors de risc o problemes de salut (diabetis, colesterol, càncer, ansietat, obesitat...), així com educar entorn de l'alimentació i l'activitat física com a elements fonamentals per a una vida saludable i prevenció de malalties. La qüestió és que, sovint, **per promoure hàbits de vida saludables s'utilitza com a recurs la cultura de la dieta i l'estigmatització de les persones grasses**. Com succeeix això?

a) Cultura de la dieta: Es promouen dietes restrictives que no eduquen l'alumnat en nutrició sinó en la restricció. No s'ensenya a triar alimentació nutritiva, sinó que les campanyes se centren en el que engreixa o no engreixa, en el control de les quantitats i no en l'escolta de les necessitats del cos, alhora que no es té en compte la diversitat cultural alimentària o les condicions socioeconòmiques i familiars de les persones.

b) L'estigmatització de les persones grasses: S'estigmatitza les persones grasses en les campanyes de salut de diferents maneres: assenyalant la grassor com a malaltia,[17] presentant-la com si fos la pitjor conseqüència d'una mala alimentació o d'una vida sedentària, visibilitzant els cossos grassos com els únics cossos que emmalalteixen,[18] fiscalitzant el que menja l'alumnat (en els esbarjos i menjadors) i l'exercici que fa, etc., i tot això es fa sense tenir en compte les particularitats de les persones. Així mateix, ens trobem amb casos de professorat que obliga l'alumnat a pesar-se al centre, a calcular el seu índex de massa corporal i compartir-ho amb la resta de l'alumnat a manera de "tasca sobre salut", la qual cosa posa les persones grasses en el focus d'atenció i en una situació de vulnerabilitat. Alhora, promou la comparació corporal entre l'alumnat, un fet que – juntament amb els cànons difosos a les xarxes socials – és assenyalat per alguns estudis com a arrel de l'alta insatisfacció corporal actual entre adolescents; [19] una insatisfacció que, a més, pot derivar en trastorn de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, ortorèxia, vigorèxia, trastorn per afartament compulsiu, etc.).

Arribades a aquest punt és necessari insistir en diverses qüestions. D'una banda, que **la cura de la salut és possible en totes les talles** i que les campanyes de salut que solament parlen de grassor són grassofòbiques. D'altra banda, que **les raons de la grassor són múltiples i heterogènies**: qüestions genètiques, hormonals, econòmiques, culturals, de salut, d'estrès, falta d'oci i descans, malalties, tractaments mèdics, etc., a més que no totes les persones amb hàbits de vida no saludables engreixen. En aquest sentit, com assenyalava l'estudi de la Universitat de Carolina del Sud citat anteriorment, d'una banda, es descura la salut de les persones primes, en la mesura que consideren que sent primes no posen en risc la seva salut amb hàbits de vida no saludables, i de l'altra, la salut

[17] La grassor no és una malaltia; és un factor de risc per a la salut, segons l'OMS (https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight). D'altra banda, existeixen molts factors de risc per la salut: per exemple, la pell molt blanca constitueix un factor de risc per al càncer de pell, i això no significa que haguem d'estigmatitzar les persones blanques per lluitar contra el càncer de pell, sinó educar en la cura de la pell, la protecció en l'exposició al sol, etc.

[18] Malalties com la diabetis o el colesterol no són exclusives de les persones grasses. És més, no existeix una sola malaltia que sigui exclusiva de les persones grasses. Totes les persones estem exposades a malalties, d'acord a les nostres característiques físiques, psíquiques, context socioeconòmic, etc.

[19] Shirley S. Ho, Edmund W. J. Lee, i Youqing Liao, «Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction», *Social Media + Society 2, n.o 3* (2016) https://doi.org/10.1177/2056305116664216.

de les persones grasses, que si no s'aprimen, consideren que els seus hàbits de vida saludables no serveixen per res, mentre que realment sí que proporcionen una optimització de la seva salut. I finalment, que **les realitats de l'alumnat són complexes**, i la seva alimentació i activitat física pot estar intervinguda per altres qüestions que poc tenen a veure amb el desig o la voluntat pròpia, com una situació econòmica precària, problemes de salut mental com ansietat o depressió, por o vergonya a l'activitat física per discriminacions capacitistes, grassofòbiques, LGBTI-fòbiques, etc. **És important comprendre i treballar la salut des d'una àmplia mirada que aculli la diversitat corporal**, però també la realitat diversa i complexa dels contextos socials, culturals i econòmics de l'alumnat per no caure en l'estigmatització i culpabilització.

6. Contingut grassofòbic i invisibilització de les persones grasses en el material escolar

"Com a actriu sempre soc l'amiga simpàtica de la protagonista".

Anna López

Una de les arestes de la discriminació estructural grassofòbica és la invisibilització de les persones grasses al cinema, la televisió, la literatura, als mitjans de comunicació, als anuncis publicitaris i en altres productes culturals. Les aparicions de les persones grasses en aquests espais són escasses i les poques que hi ha estan repletes d'estigma, negativitat i prejudicis grassofòbics entorn de la mala alimentació, la vagància, la indisciplina, el descontrol i altres valors morals negatius associats a les seves corporalitats. En definitiva, com a exemple d'"allò que no hem de ser" o "el pitjor destí". Això es reprodueix en materials didàctics, en activitats educatives i en els elements culturals que seleccionem per treballar amb l'alumnat (imatges, cartelleria, contes, vídeos, cançons...). Les persones grasses no solen aparèixer de forma neutra o positiva, no són proposades com a referents positius per a l'alumnat, no s'aborda la discriminació grassofòbica a l'aula, ni reconeix el cos gras com a part de la seva diversitat.

A més, podem observar, respecte a la composició general de les imatges o fotografies de persones grasses, determinats elements de violència simbòlica, com ara la utilització del cos gras com un cos genèric (sense personalitat, sentiments, qualitat de subjecte); el cos gras trossejat amb l'objectiu de despersonificar (assenyalant només una part del cos gras com un cos objecte que pot ser tallat: una panxa, una papada, cames grasses o culs grassos),[20] expressions corporals de debilitat, deixadesa, inactivitat, tristesa, així com posicions d'indefensió i actitud passiva.

[20] A *GÉNERO Y COMUNICACIÓN: La imagen de la mujer y el hombre en publicidad* (2007), Yrache Jiménez assenyala que les dones són trossejades per convertir els seus cossos en un objecte, desprovist d'intel·ligència, opinió, personalitat, representació i individualitat. La fragmentació dels cossos objecte converteix els cossos en éssers genèrics que evoquen emocions però estan mancats de pertinença.

Dibuixa la distribució actual de la teva aula o espai de treball.

Com tinc distribuida l'aula:

Identifica algunes pràctiques grassofòbiques que s'estan donant a l'espai ajudant-te dels textos del punt 5.

Un cop identificades, fes una llista dels canvis que faràs i per què.

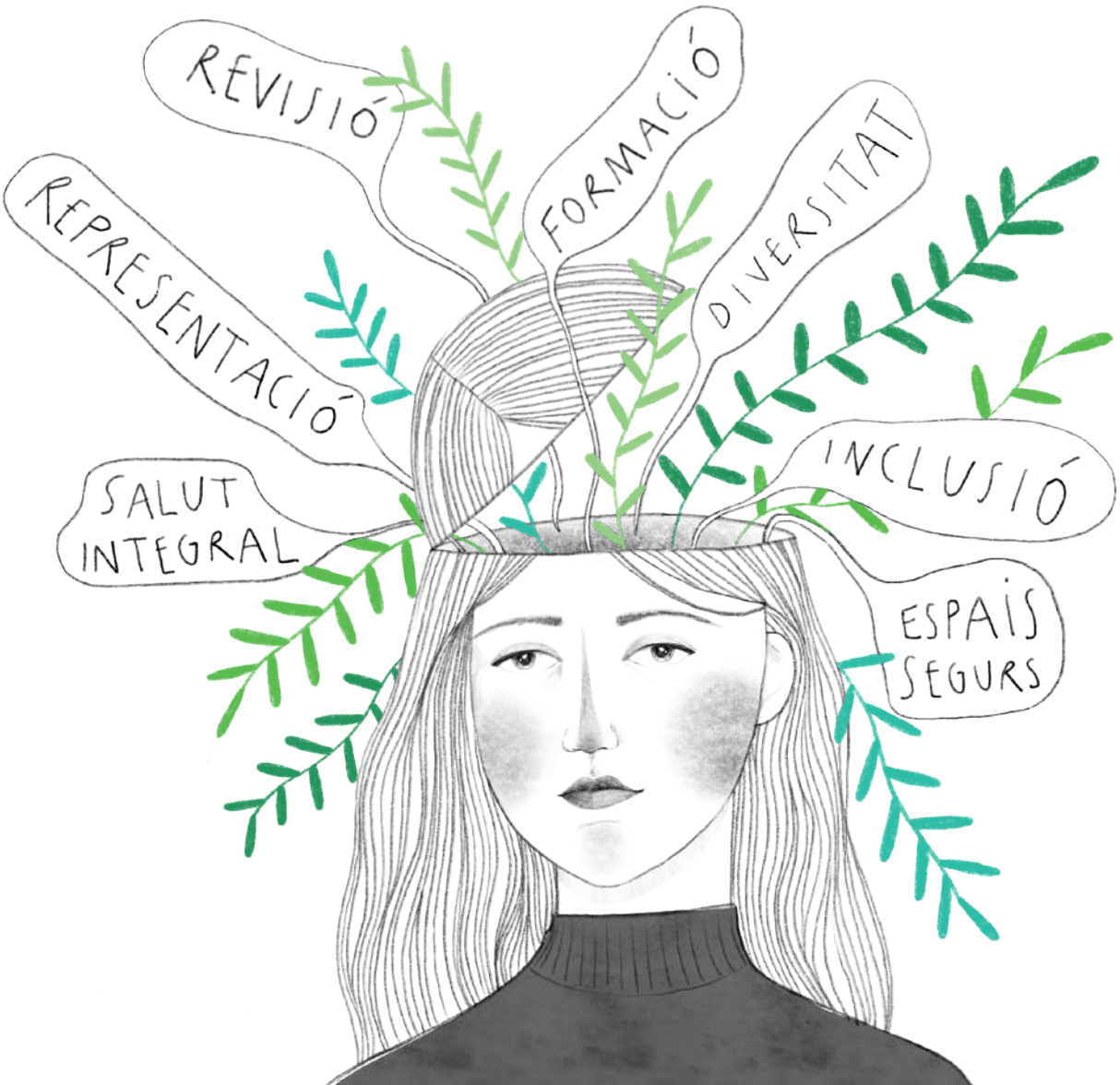
Dissenya la nova proposta de distribució de la teva aula o espai de treball.

Com redistribuiria de nou l'aula:

Dinàmiques per a una educació física inclusiva. Quines propostes de moviment i de gestió de grups proposaries des de la mirada antigrassofòbica?

6.

Propostes


REVISIÓ
FORMACIÓ
REPRESENTACIÓ
DIVERSITAT
SALUT INTEGRAL
INCLUSIÓ
ESPAIS SEGURS

6.1. DES D'ON ACOMPANYEM EL CANVI

Erradicar la grassofòbia, el racisme, l'homofòbia... ens demana crear nous relats que desmenteixin les narratives imperants que cenyeixen els nostres cossos. I aquesta creativitat deriva de l'acompanyament en els espais educatius.

Les pedagogies interseccionals feministes decolonials ofereixen escenaris de transformació que, des de la nostra responsabilitat com a docents, personal tècnic i educadores, hauríem de manifestar en les nostres pràctiques i en la relació amb infants, adolescents i joves.

Aquestes pedagogies ens conviden a convertir els cossos en els creadors de significats i experiències; a construir relats des dels marges; a desenvolupar metodologies inclusives, cooperatives, innovadores, reflexives i crítiques; a pensar altres formes d'avaluació, a transformar tot transformant-nos.[21]

Les **pedagogies sensibles i del plaer** plantegen la premisa bàsica d'aprendre gaudint i de gaudir aprenent. Reconeixen que l'aprenentatge succeeix des del cos, amb el cos, i en les seves relacions amb altres cossos i amb el món. I **"la relació amb el propi cos s'aprèn d'acord amb els patrons de la cultura en què la persona està integrada"**. (Dolores Juliano, 2006)

La mirada afirmativa cap a tots els cossos i cap al plaer que hi habita, permetria transformar els espais de discriminació i vulneració de drets d'infants i adolescents grassos per construir comunitats educatives basades en la igualtat i el respecte.

La pedagogia activa i viva ens assenyala que acompanyar la diversitat ens submergeix de ple en el paradigma de la complexitat, i ens convida a tots els sistemes de la comunitat educativa (alumnat, professorat, famílies, continguts curriculars, contextos culturals...) a conflictivitzar des de la quotidianitat. Acompanyar els conflictes amb curiositat facilitant processos de reflexió i diàleg dona l'opció a les diversitats de ser viscudes com a oportunitats educatives.[22]

La pedagogia crítica i fronterera trenca la normalització i la sobrerepresentació dels discursos normatius. Ens convida a transformar-nos per transformar i acompanyar noves formes de poder compartir. Segons aquesta pedagogia, **"el professorat ha de tenir un control teòric de les formes en què es constitueix la diferència, ja que aquesta pot adoptar diverses representacions i pràctiques que anomenen, legitimen, marginen i exclouen les veus dels grups subordinats"**. (Giroux, 2000)

Els espais educatius necessiten donar cobertura a espais ideològics de debat social que representen expressions culturals diverses i sensibilitats diferents.

La pedagogia de la vulnerabilitat i dels afectes ens assenyala que els elements emocionals i afectius són clau en l'abordatge de les diversitats. Tota experiència emocional s'allotja en el nostre cos, amb el qual ens vinculem a les altres persones. I molts cossos són territori de conflicte. I és des de l'exposició real a la diversitat que la consciència de la vulnerabilitat ens ofereix una gran oportunitat educativa.

---

[21] Idees extretes de Martínez, I. *Les onades feministes en educació: de la coeducació a les pedagogies feministes*. Proposta elaborada dins el Laboratori de Pedagogies Feministes organitzat per Oxfam-Intermón, Abril 2020.

[22] Mateu, J. (2019, juliol). *Conceptes clau sobre l'educació viva*. Revista Barbiana. www.revistabarbiana.com

Per tal de seguir teixint possibilitats de transformació, els **cercles de pau i de diàleg**, un dels models de justícia restaurativa, són eines d'acompanyament molt potent per treballar amb els afectes i en les situacions de conflicte. "Els cercles de pau i de diàleg són espais segurs de reconnexió de les persones participants amb elles mateixes i amb les altres, que permeten l'evolució o exploració d'històries en l'àmbit personal i comunitari." (Valle, 2022)

Totes aquestes pedagogies ens transmeten que el professorat i les persones que acompanyem infants i adolescents necessitem desaprendre'ns, instaurar l'autoindagació i la pròpia revisió de la nostra mirada i les nostres pràctiques, i reconèixer que la formació constant és un element de responsabilitat davant del món. Ens adrecem a educadores que **"tinguin la voluntat de reflexionar personalment i col·lectiva sobre les pròpies pràctiques i sobre les cosmovisions subjacents a les seves actituds i comportaments."** (J. Mateu, 2019)

Atura't, llegeix i respon!

En aquest espai t'oferim eines reflexives
generades a partir de preguntes que
et conviden a revisar des de la mirada
antigrassofòbica i interseccional allò que
estàs acompanyant!

6.2.
EINES PER CONSTRUIR AULES NO GRASSOFÒBIQUES

1. Identificar la pròpia grassofòbia

El professorat, en general, és un punt de referència per a l'alumnat. En aquest sentit, és primordial mirar-nos i identificar la nostra pròpia grassofòbia per no reproduir-la i per deixar de fomentar-la a l'aula a través de comentaris, actituds i comportaments.

Pots fer servir les preguntes següents:

Quins comentaris faig sobre el meu cos i sobre els cossos de les altres persones davant del meu alumnat?

Elogio la primesa (que és directament proporcional al rebuig de la grassor)?

Fiscalitzo el cos, l'alimentació i l'activitat física del meu alumnat?

En el meu treball com a educadora, promoc la salut o la cultura de la dieta?

Estic promovent l'amor pels cossos o més aviat l'odi?

2. Crear espais inclusius

Cal crear espais educatius on totes les persones tinguin dret a ser i a existir, on totes càpiguen tant físicament com intel·lectualment i simbòlica, on les paraules que defineixen els cossos diversos no constitueixin un insult.

Pots fer servir les preguntes següents:

Quin espai ocupen les persones grasses a la meva aula?

Poden moure's amb comoditat?

Tenen cadires per a elles?

Crec que poden triar on seure?

Les persones grasses se senten incloses a la meva aula? Poden participar i expressar-se amb llibertat?

Les valido, les escolto, les reforço?

Estic servint d'exemple en la utilització de la paraula que defineix el seu cos (gras, grassa, *gordo*, *gorda*) de forma descriptiva, positiva i sense càrrega moral?

3. Prevenció

És necessari l'abordatge de les violències grassofòbiques que es donen a l'aula: els casos d'assetjament o *bullying*, els comentaris, acudits, humiliacions. Així mateix, és indispensable crear espais de conversa per parlar de grassofòbia, especialment amb l'alumnat gras, que els aporti la informació i les eines necessàries per identificar la violència grassofòbica, denunciar-la i demanar ajuda. Una eina útil amb aquesta finalitat són els cercles de pau, propis de la justícia restaurativa, on les persones implicades en un conflicte es reuneixen a dialogar sobre el problema que els travessa com a comunitat i a buscar solucions col·lectives.

Pots fer servir les preguntes següents:

Hi ha algú que pateixi assetjament a la meva aula?

Alguna persona està sent aïllada, ignorada, no escoltada?

Alguna persona rep comentaris negatius constantment sobre el seu cos?

Si es donés un cas d'assetjament, l'alumnat sabria a qui adreçar-se per demanar ajuda?

El meu alumnat coneix els contactes d'entitats públiques que treballen contra l'assetjament i altres violències que es poden donar a l'aula?

Existeix un protocol d'actuació contra el *bullying* al meu centre educatiu?

4. Formació del professorat i del personal en general

És important que tant el professorat com el personal de la comunitat educativa (direcció, orientació, etc.) rebi formació sobre grassofòbia i tot tipus de discriminacions que succeeixen a les aules (racisme, LGBTI-fòbia, capacitisme, etc.), amb la finalitat de prevenir-les i de no seguir reproduint-les.

Pots fer servir les preguntes següents:

Tinc suficient informació i formació per abordar les discriminacions que es donen a la meva aula?

La té tot el professorat i personal del meu centre?

5. Moviment per a tots els cossos

Cal dissenyar activitats esportives o amb moviment per a tots els cossos, que siguin realment inclusives, que fomentin l'acceptació de la diversitat corporal existent a l'aula i que respectin les apetències de les persones, les seves necessitats i capacitats. Així mateix, cal que siguin activitats per a la recreació, el gaudi, la connexió corporal, el treball en equip i els valors positius entorn dels cossos, i no prioritzin el caràcter disciplinari o l'adaptació al cànon estètic. També és important tenir en compte que, en general, les persones grasses reben assenyalaments i burles quan fan activitat física, per la qual cosa per a elles és una tasca molt més difícil que per a la resta i, per tant, és probable que necessitin temps i confiança per fer el pas cap al moviment.

Pots fer servir les preguntes següents:

Les teves activitats amb moviment que prepares per a la teva classe estan pensades per a tots els cossos, totes les grandàries, totes les capacitats?

Quina finalitat persegueix l'activitat?

Hi ha present el factor lúdic i el plaer o és una activitat merament disciplinària?

Respecta els temps de les persones?

6. Educació alimentària des de la nutrició no grassofòbica

Convé apostar per una educació alimentària des d'una perspectiva nutricional no grassofòbica: que no parli de quins aliments engreixen i no engreixen, sinó de quins són nutritius i quins no; que contempli quins són més saludables i quins menys; que no plantegi restricció, sinó connexió amb les necessitats de cada cos. Tot això, com a oportunitat i sense càstig ni judicis cap als processos i contextos de cada persona.

Pots fer servir les preguntes següents:

Estem satisfent les necessitats de tots els alumnes?

Tots els alumnes estan còmodes per menjar i tenen temps suficient per menjar tranquils?

Parlo d'aliments que aprimen o d'aliments nutritius?

Estic impulsant processos o promovent càstig?

Estic fomentant una bona relació amb el menjar en el meu alumnat, des de la nutrició i no des de la restricció?

7. Repensar els nostres materials

Observem quantitativament i qualitativa les imatges i elements audiovisuals que utilitzem a l'aula i que inclouen persones grasses. Procurem eliminar el contingut grassofòbic de les nostres assignatures, així com les referències grassofòbiques per donar pas a la reflexió sobre la diversitat corporal. Visibilitzem cossos grassos i incorporem referents neutres o positius de persones grasses en les nostres activitats i materials didàctics.

Pots fer servir les següents preguntes:

Hi ha persones grasses en els meus materials didàctics?

Com hi estan sent representades?

Constitueixen referents neutres o positius per a l'alumnat?

8. Promoure la salut integral

La salut implica molt més que el pes. També influeixen qüestions econòmiques, com l'ocupació i els recursos als quals tenim accés; qüestions socials, com la integració social i els vincles afectius; qüestions ecològiques, com viure en una ciutat sense contaminació; qüestions de salut mental, com una vida sense estrès, discriminació ni exclusió; qüestions de drets bàsics, com l'accés a una atenció sanitària de qualitat, a una educació de qualitat i a tenir una vida lliure de violències.

Pots fer servir les preguntes següents:

Estic parlant de salut o estic parlant de pes?

Estic parlant de salut o d'aprimament?

Estic tenint en compte tots els factors que incideixen en la salut d'una persona?

Estic comprenent els contextos que ens apropen i allunyen d'un estat de salut òptim?

9. Generar espais per parlar del cos i l'autoestima

La insatisfacció corporal i els problemes d'autoestima relacionats amb la imatge corporal estan a l'ordre del dia. Seria interessant la creació d'espais de conversa sobre aquestes qüestions, perquè l'alumnat pugui reflexionar sobre la grassofòbia, els cànons estètics en general i els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA), així com adquirir eines per a una bona relació amb els seus cossos.

- ★ **Els cossos no es comparen.**
- ★ **Els cossos no es comenten.**
- ★ **Tots els cossos i identitats mereixen respecte.**
- ★ **En totes les talles hi ha salut.**
- ★ **Fomentem la salut, no l'aprimament.**
- ★ **Promovem amor cap als cossos, no odi.**
- ★ **La diversitat corporal és una realitat.**
- ★ **La diversitat en general és una oportunitat educativa.**
- ★ **Tots els meus alumnes mereixen cabre-hi.**
- ★ **Tots els meus alumnes mereixen escolta i comprensió.**

Quins són els teus propòsits de canvi i transformació personal i col·lectiva?

Creació de materials:
(quins materials generaràs?)

Formació:
(busca una formació)

Assemblea de cures amb el grup per parlar del cos i d'autoestima

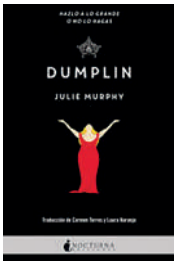
Projecte
(generar un projecte sobre grassofòbia per a l'aula)

7.

Recursos

Llibres per a l'alumnat

Acepta y vuela: De odiarme a amarme sin medida.
Mara Jiménez.
Plan B. (2022).



Dumplin.
Julie Murphy.
Nocturna Ediciones. (2017).

El niño que se comió un balón.
Marta Mendez Alvarez.
La locomotora editorial. (2018).

Estima el teu cos.
Jessica Sanders.
Bindi books. (2020).

Gorda y fea.
Marie-Noëlle Hébert.
Pepitas de calabaza.
(2021).

La diversitat és divertida
Laura Arcarons Martí i
Carlota Coll Gutiérrez
Pol·len Edicions. (2020).

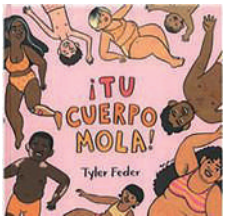
La sala de los espejos.
Liv Strömquist.
Reservoir Books. (2022).

La venus que rompió el espejo.
Miren Jaurne.
Planeta. (2019).

Malena Ballena.
Davide Cali. Sonja Bougaeva.
Libros del zorro rojo. (2010).

Operación bikini.
Júlia Barceló. Camille Vannier.
Flamboyant. (2021).

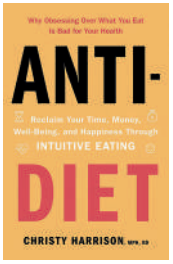
Quan les nenes volen alt.
Raquel Díaz Reguera.
Beascoa. (2017).



¡Tu cuerpo mola!.
Tyler Feder.
Bellaterra. (2022).

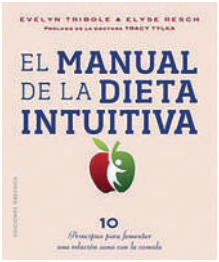
Llibres per al professorat

Alimentación intuitiva: El retorno a los hábitos alimentarios naturales.
Evelyn Tribole i Elyse Resch.
Gaia. (2021).



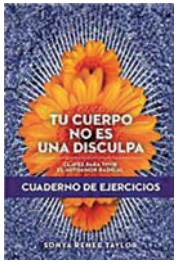
Anti-Diet: Reclaim your time, money, well-being, and happiness through intuitive eating.
Christy Harrison. Little, Brown Spark. (2019).

Bellas para morir: Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer.
Esther Pineda G. Prometeo Libros. (2020).



El manual de la dieta intuitiva.
Evelyn Tribole i Elyse Resch.
Obelisco. (2020).

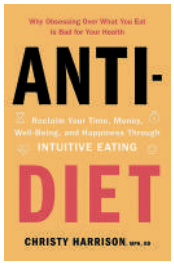
El cuerpo no es una disculpa.
Sonya Renee Taylor.
Melusina. (2019).



Tu cuerpo no es una disculpa. Cuaderno de prácticas.
Sonya Renee Taylor.
Melusina. (2021).

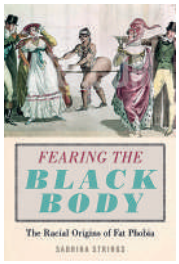
El mito de la belleza.
Naomi Wolf.
Continta me tienes.
(2020).

Llibres per al professorat

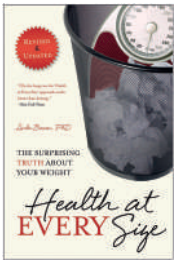


Anti-Diet: Reclaim your time, money, well-being, and happiness through intuitive eating.
Christy Harrison. Little, Brown Spark. (2019).

Comer atentos: Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos.
Jan Chozen Bays.
Kairós. (2018).

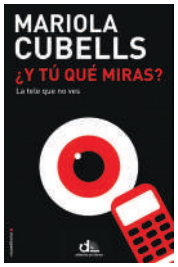


Fearing the black body: The Racial Origins of Fat Phobia.
Sabrina Strings.
New York University. (2019).

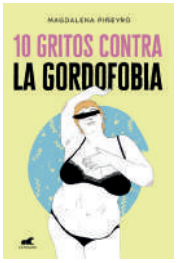


Health at every size: The surprising truth about your weight.
Lindo Bacon.
BenBella Books. (2010).

La cerda punk.
Constanzx Alvarez Castillo.
Trío Editorial. (2014).



Y tú qué miras.
Mariola Cubells.
Roca editorial de libros. (2013).



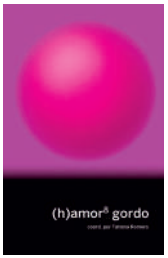
10 gritos contra la gordofobia
Magdalena Piñeyro.
Vergara. (2019).

Per seguir aprenent

Dietland
Sarai Walker
Atlantic Books. (2018).

Epistemología Rumiante. Lucrecia Masson.
(2017).

Hambre.
Roxane Gay. Capitán
Swing. (2018).



(H)amor 8 gordo.
Coordinat per Tatiana Romero.
Continta me tienes. (2023).

Las tripas revueltas.
Vàries autores.
Zambra-Baladre. (2023).

Tienes derecho a permanecer gorda.
Virgie Tovar. Melusina.
(2018).

Association for size diversity and health.
https://asdah.org/health-at-every-size-haes-approach/

Bastián Olea Herrera. Sociología, género y la estigmatización de la gordura.
(Web d'autor amb assajos acadèmics en un llenguatge senzill, de gran profunditat i de gran ajuda per a comprendre la grassofòbia).

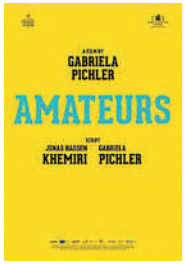
Guies

Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia.
Instituto Canario de Igualdad.
Gobierno de Canarias. (2021).

Guía didáctica. Violencia estética e imposición del eal de la belleza.
Gobierno de Canarias.
(2021).

Jornadas Internacionales sobre gordofobia y violencia estética contra las mujeres.
Instituto Canario de Igualdad.
Gobierno de Canarias.

Pel·lícules



Amateurs.
Gabriela Pichler.
(2018).

Cerdita.
Carlota Pereda.
(2022).

Come, duerme, muere.
Gabriela Pichler.
(2012).

Gräns.
Ali Abbasi.
(2018).

Pel·lícules

Little Miss Sunshine.
Michael Arndt.
(2006).

Paraíso: amor.
Ulrich Seidl.
(2012).

Patti Cake$.
Geremy Jasper.
(2017).

Precious.
Lee Daniels.
(2009).

Documentals

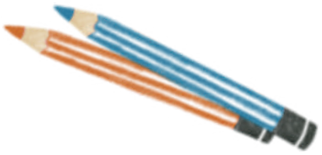
Fat Front.
Anne Borg.

Fat Underground.
Marge Dean.

Gordofobia.
Cuerpos empoderados.

Gordes. Documental sobre diversidad corporal y activismo gordo.
Claudia Valdivia.

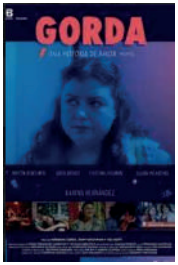
Tips para adelgazar 30kg en una foto.
Komando Gordix.



Sèries

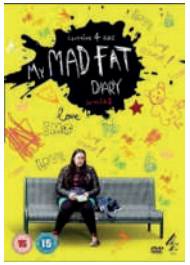
Dietland.
Marti Noxon.
(2018).

Drop Dead Diva.
Josh Berman (creador), Michael Grossman, Robert J. Wilson i Jamie Babbit.
(2009).



Gorda.
Bárbara Cerro, Tamy Hochman, Sol Rietti.
(2018).

Grasa.
David Sainz.
(2020).



My mad fat diary.
Rae Earl (creador), Alex Winckler, Benjamin Caron, Tim Kirkby, Anthony Philipson, Luke Snellin, Vanessa Caswill.
(2013).

Podcast

Food Psych.
Christy Harrison.
(En anglès).

Mara Jiménez. Fobia a la gordofobia.
A Podium Podcast.

Nadie hablará de nosotras.
Spotify Youtube.

The mindful dietitian.
Fiona Sutherland.
(En anglès).

Perfils a xarxes socials

@bodyhonornutrition
@pcosbodyliberation
@Raquelobaton
@estoesnutricion
@acuerpada
@drhaicarosenfeld
@colorfoodnutri
@nutricionapiedecamino
@joyfulnutricion
@300poundsandrunning
@nubedecarbon
@meg.boggs
@theeverymanproject
@fatfabfeminist
@shooglet
@lastripasrevueltas
@tesshache_
@adipositivity
@fatbabesmovement
@antidietfatty
@marianela_poesiagorda
@magda_pineyro
@stopgordofobiaoficial

Cançons

La gorda. Komando Gordix - La Clika Pika.
Gorda. Krudas Cubensi.
Te pertenece. Audry Funk.
Sacúdete. Somos guerreras, Nakury, Rebeca Lane, Audry Funk.
Miss Beleza Universal. Doralyce, Leo Justi.
Muslona. Lapilli, Beauty Brain.
El Estuche. Aterciopelados.
Tu cintura sin censura. Rebeca Lane, Pía, Jen Soto.
Cuerpos Reales. Vicu Villanueva.
Mujer perfecta. Virginia Rodrigo.

Il·lustradores

Arte Mapache
Línea Gorda
Mireia Sellarès
Pink Bits
Sara Fratini

Obres de teatre

Cuerpas Cabaret. Colectiva Cuerpas Cabaret.
Degenérate mucho. Las XL.
Diario de una gorda. Xenon Spain.
Gordas. Dramatúrgia i direcció: Carlos Mesa. Repartiment: Mara Jiménez i Teresa López.
Menina, soy una puta obra de Velázquez. Direcció: Pedro Luis López Bellot. Dramatúrgia: Pedro Luis López Bellot, J.P. Cañamero i Sergio Adillo. Repartiment: Nunqui Fernández.

8.

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA

Brown, B. (2013). *El poder de ser vulnerable. ¿Qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?* Urano. Barcelona.

Everett, Charles J.; King, Dana E. i Matheson, Erik M. (2011). *Healthy Lifestyle Habits and Mortality in Overweight and Obese Individuals.* National Library of Medicine. Department of Family Medicine, Medical University of South Carolina, Charleston. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22218619/

Mann, Tracy; Tomiyama, A. Janet; Westling, Erika; Lew, Ann-Marie; Samuels, Barbra i Chatman, Jason. (2007). *Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer.* American Psychologist, Apr; 62(3): 220–33. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17469900/

Martínez, I. (2020). *Les onades feministes en educació: de la coeducació a les pedagogies feministes.* Proposta elaborada dins el Laboratori de Pedagogies Feministes organitzat per Oxfam-Intermón.

Mateu, J. (2019). *Conceptes clau sobre l'educació viva.* Revista Barbiana. www.revistabarbiana.com

Moreno Pestaña, Jose Luis. (2020). *Informe sobre discriminación laboral en el trabajo.* CCOO-Andalucía. Granada. https://andalucia.ccoo.es/18e73d840d8fcf36d7fa4b3e51641c61000057.pdf

Piñeyro, Magdalena. (2016). *Stop gordofobia y las panzas subversas.* Zambra. Málaga.

Piñeyro, Magdalena. (2019). *10 gritos contra la gordofobia.* Vergara. Barcelona.

Planella, J. (2021). *Pedagogies sensibles. Sabors i sabers del cos i l'educació.* Edicions de la Universitat de Barcelona. Barcelona.

Seijas, Daniel i Feuchtmann, Christian. (1997). *Obesidad: Factores psiquiátricos y psicológicos.* Boletín Escuela de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile. Vol. 26, núm. 1. https://www.arsmedica.cl/index.php/MED/article/view/1211

Shirley, S. Ho; Lee, Edmund W.J. i Youquing, Liao. (2016). *Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction, Social Media + Society 2, Nº 3.* https://doi.org/10.1177/2056305116664216

Tovar, Virgie. (2018). *Tienes derecho a permanecer gorda.* Melusina.

UNESCO. (2018). *School violence and bullying: Global status and trends, drivers and consequences*. París, Francia. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5805

Yrache Jiménez, Luis. (2007). *La imagen de la mujer y el hombre en publicidad. Dentro de Género y comunicación.* Editorial Fundamentos. Madrid. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=302619

IDEES I NOTES

IDEES I NOTES

MAGRANES, SCCL
info@magranes.com
www.magranes.com

SOM MASSA!

GUIA SOBRE GRASSOFÒBIA
EN L'ÀMBIT EDUCATIU

magranes
COOH!PERATIVA