

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA.

“Obesidad: el viaje de aceptación y empoderamiento en un caso autorreferencial desde la adolescencia”.

TRABAJO RECEPCIONAL: PRODUCTO COMUNICATIVO QUE PARA OBTENER
EL TÍTULO DE LICENCIADA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA.

PRESENTA

CASANDRA ELIZABETH HERNÁNDEZ ARAIZA

Director del Trabajo recepcional: producto comunicativo

MTRO. OCTAVIO SERRA BUSTAMANTE.

Ciudad de México, diciembre de 2020

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Dedicatoria.

Para todos los adolescentes, mujeres y varones de esta generación y las que sigan, que están peleando en estos momentos sus batallas en lo secreto, dentro de las cuatro paredes de sus recámaras como yo lo hice...

Agradecimientos.

A mi Señor Jesucristo por haberme encontrado y rescatado de la oscuridad. Por haberme inspirado a hablar de mi testimonio en video. Este proyecto es de Él completamente. A mis padres por amarme, criarme, formarme y dejarme desenvolverme desde niña en mi inquietud por comunicar algo. Gracias a ellos por sacrificar sus tiempos para estar conmigo y con mis hermanos, a mi madre por enseñarme a ser apasionada en mi profesión y a mi padre por enseñarme a no darme por vencida. A mi familia por apoyarme en este proyecto y amarme. A mi psicóloga por ayudarme a descubrir quién soy y aprender a amar mi reflejo en el espejo.

A mis amigos de la infancia por haber estado en las buenas, en las malas y en las feas, puesto que juntos estuvimos en la búsqueda de nuestra identidad y ustedes también fueron parte de este proyecto. Gracias por haber estado siempre presentes en cada una de mis locuras y proyectos. Gracias a *Los Garufas*, porque en ellos aprendí que no debo avergonzarme de mi identidad, mi imagen, mis gustos y que no debo fingir para tratar de encajar o quedar bien con otras personas.

Gracias a Jorge, mi compañero de vida, quien también estuvo en las buenas, malas y muy feas. Estuvo presente desde el inicio de mi carrera y de mi proyecto, sobrellevando mis altibajos emocionales y episodios de ansiedad, ha sido un gran apoyo y uno de mis motores principales para poder concluir esta etapa. Te amo.

A la familia Equippers Ciudad de México, a quienes enlisto primero a mis amigos *kiwis*, padres espirituales y mis pastores: Bob y Jayne Barnard, porque me han apoyado para levantarme mientras tenía un problema laboral, espiritual y personal. He estado creciendo en muchas áreas en los doce meses que trabajé tiempo completo con ellos en 2019 y sigo aprendiendo. Por supuesto, muchas gracias también a mis amigos de mi grupo pequeño que han estado orando por este proyecto para que concluyera. Los amo a todos, familia.

Por supuesto, gracias a mi querida alma mater, la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, por abrirme las puertas para formarme en el área de la Comunicación y Cultura. A todos mis profesores que me han ayudado en este proyecto desde su creación, entre ellos están la Dra. Araceli Pérez y el Mtro. Martín Hernández. *Nada humano me es ajeno*, porque todos los seres humanos somos hermanos y, desde mi perspectiva, hijos de Dios.

ÍNDICE.....	04
1. Introducción: diseño y presentación del proyecto (investigación-creación).....	07
1.1. <i>Identificación del problema de comunicación.....</i>	08
1.2. <i>Objetivos y alcance del proyecto.....</i>	09
1.3. <i>Público al que va dirigido.....</i>	09
1.4. <i>El promotor y sus necesidades.....</i>	10
1.5. <i>Justificación del tema.....</i>	12
2. La obesidad y la autoestima en México: tipos de cuerpo, hábitos alimenticios, trastorno, gordofobia y su efecto en la percepción de mujeres y adolescentes.	14
2.1. <i>Antecedentes y contexto acerca de la obesidad.....</i>	14
2.1.1. <i>Definición de sobrepeso, obesidad y su impacto en México.....</i>	14
2.1.2. <i>Trastornos alimenticios del siglo XXI y su efecto en mujeres mexicanas..</i>	16
2.1.3. <i>Definición de gordofobia y el efecto en mujeres y adolescentes.....</i>	18
2.1.4. <i>Las formas de los cuerpos de las mujeres.....</i>	19
2.1.5. <i>Los hábitos alimenticios de los mexicanos y los estadounidenses.....</i>	21
2.2. <i>Detonantes de la obesidad y autoestima en mujeres y adolescentes: hegemonía de belleza, estigmatización, interacción social y empoderamiento del cuerpo.....</i>	24
2.2.1. <i>Estereotipos del cuerpo y hegemonía de belleza.....</i>	24
2.2.2. <i>Estigmatización social y auto-estigmatización del cuerpo obeso.....</i>	29
2.2.3. <i>Interacción social, espiritual y empoderamiento del cuerpo de las mujeres y adolescentes.....</i>	33
3. Estado del arte que comprende a la obesidad y a la autoestima en mujeres y adolescentes.....	44
3.1. <i>Obesidad mórbida.....</i>	44
3.2. <i>Autoimagen.....</i>	45
3.3. <i>Ansiedad/comer compulsivamente.....</i>	46
3.4. <i>Hábitos alimenticios.....</i>	48
3.5. <i>Empoderamiento del cuerpo.....</i>	48

3.6	<i>Estado del arte en el medio: análisis puntual de los trabajos de otros autores(as) cercanos al tema, realizados en el medio</i>	50
3.6.1.	<i>Fuentes</i>	50
3.6.2.	<i>Referencias</i>	52
4.	Carpeta de producción: “Espejito, Espejito”, formato video documental, 34 minutos	54
4.1.	<i>Sinopsis: descripción breve de la historia/idea principal a desarrollar en el producto</i>	54
4.2.	<i>Perfiles de los personajes</i>	54
4.3.	<i>Escaleta del documental “Espejito, espejito” (Guión de montaje)</i>	56
4.4.	<i>Guión descriptivo del documental “Espejito, espejito”</i>	60
4.5.	<i>Propuesta estética</i>	100
4.5.1.	<i>Propuesta narrativa</i>	100
4.5.2.	<i>Propuesta fotográfica</i>	101
4.5.3.	<i>Propuesta sonora</i>	103
4.6.	<i>Equipo Técnico: descripción de materiales técnicos necesarios para realizar el producto</i>	103
4.7.	<i>Equipo Humano</i>	104
4.8.	<i>Presupuesto detallado según las necesidades del producto</i>	104
4.9.	<i>Ruta crítica</i>	106
4.10.	<i>Bitácora de producción</i>	107
4.10.1.	<i>Arquitectura o creación de contenidos</i>	107

<i>4.11. Cronología del proceso de producción.....</i>	<i>109</i>
<i>4.12. Material de archivo para el documental.....</i>	<i>112</i>
<i>4.13. Proceso de rodaje.....</i>	<i>115</i>
<i>4.13.1. Entrevistados.....</i>	<i>115</i>
<i>4.13.2. Inconsistencias durante el rodaje.....</i>	<i>116</i>
<i>4.14. Proceso de edición.....</i>	<i>117</i>
<i>4.14.1. Aspectos económicos para el avance del producto comunicativo.....</i>	<i>117</i>
<i>4.14.2. Reparación y mantenimiento del equipo de cómputo para el avance del producto.....</i>	<i>118</i>
<i>4.15. El proceso de postproducción para el producto comunicativo.....</i>	<i>119</i>
<i>4.15.1. Grabación de voz en off.....</i>	<i>119</i>
<i>4.15.2. Aplicación de efectos visuales para el producto comunicativo.....</i>	<i>120</i>
<i>4.15.3. Musicalización para el producto comunicativo.....</i>	<i>122</i>
5. Conclusiones.....	124
6. Fuentes: bibliografía y filmografía.....	127

1. Introducción: diseño y presentación del proyecto (investigación-creación).

En este trabajo busco exponer por medio de un documental *participativo* en video¹, el testimonio acerca de uno de los detonantes de mi propia obesidad mórbida y baja autoestima a partir de la niñez y adolescencia con material de archivo en video y crestomatía. Este proyecto se define como participativo por la interacción entre el realizador del producto y diversos sujetos por medio de entrevistas.

Veremos en esta investigación la manera en cómo la familia, los medios de comunicación y la sociedad en general utilizan un discurso manipulador o acosador para que las mujeres adquieran productos que les prometen tener un cuerpo considerado como perfecto para obtener la aprobación de la sociedad, además de dar un esbozo del problema de la obesidad en México como una enfermedad y cómo ha afectado a las personas, sobre todo, en muchas mujeres a nivel emocional, económico y cultural.

De igual manera, abordaremos el empoderamiento del cuerpo de las mujeres, el cual se refiere a la toma de conciencia individual, el autorreconocimiento y autoaceptación del cuerpo ante la cultura de poseer la talla perfecta tradicional en pleno siglo XXI, puesto que, a través de la historia de la humanidad, muchas mujeres han recibido adjetivaciones y discriminación por la forma particular de sus cuerpos desde el seno familiar, laboral y social, por lo que, se ha buscado a través de las épocas una figura que fuese perfecta con medidas determinadas, lo cual ha generado una frustración colectiva en diversos sectores de la población. Asimismo, percibiremos la visión de ciertos antropólogos, biólogos, sociólogos y psicólogos la perspectiva particular acerca del cuerpo y la belleza de las mujeres.

Por último, describiré el proceso de rodaje en cuanto a la planeación del proyecto, grabación y post-producción, las inconsistencias que se han presentado, las modificaciones y ajustes del video en cuanto a la edición, así como datos nuevos que tuvieron que añadirse al documental.

¹ Modalidad producto comunicativo para titulación.

1.1. Identificación del problema de comunicación.

El problema comunicativo a atender y exponer el caso, en forma de video documental *participativo*, de mi propio testimonio de obesidad mórbida desde la adolescencia, los aspectos que detonaron los problemas de la autoestima y la autoimagen a nivel familiar y escolar, debido a la estigmatización social, la interacción, los estereotipos del cuerpo y hegemonía de belleza, así como ahondar el proceso de superación personal por medio del empoderamiento² del cuerpo en un entorno donde predomina la *gordofobia* (*fatphobia* en inglés), el cual se define como el odio a las personas con obesidad mórbida que tienen pocas o nulas oportunidades de superarse tanto social como económica y profesionalmente, debido a sus cuerpos obesos, según Gillian Brown³.

Actualmente, la obesidad en general ha sido castigada por la sociedad a nivel mundial en el aspecto publicitario, sexual y cultural, dados los estándares morales establecidos en el que se le exige a la persona -especialmente mujeres y adolescentes-, que su cuerpo debe ser perfecto y atractivo al género opuesto desde una perspectiva cultural determinada. Este tipo de señalamientos surgieron a partir del periodo del Antiguo Egipto⁴ (1292-1069a.C) hasta nuestros días.

Por otro lado, el control de la obesidad en México ha buscado frenar los decesos en la población a cualquier edad, promoviendo hábitos alimenticios sanos y ejercicio físico. No obstante, la publicidad se ha encargado de subestimar ese problema y vender el mensaje indirecto-directo de que la reducción de peso debe ser por razones estéticos, alimentando el estándar moral antes mencionado. Estos aspectos orillan al obeso a sentirse víctima en el área publicitaria y de salud como consecuencia del consumo y la presión que vive en diferentes entornos sociales.

Cabe señalar que, en años recientes, ciertos sectores de la población de sexo femenino de diferentes formas, tamaños y alturas han manifestado una rebelión en contra de tales

² *Empowerment*, en inglés, fue un término acuñado por Paulo Freire y desarrollado a través de los años por otros autores, en donde se refiere a la toma de consciencia individual, el proceso de autorreconocimiento y autoaceptación de un individuo a nivel social, cultural, laboral y corporal.

³ Brown, Gillian. *Fatphobia 101: Six tools to dismantle weight stigma. The Body is not an apology*. Recuperado el jueves 16 de agosto de 2018, de: <https://thebodyisnotanapology.com/magazine/weight-stigma-101/>

⁴ Body Types Through History. *Science of people*. Recuperado el jueves 16 de agosto de 2018, de: <https://www.scienceofpeople.com/ideal-body-types-throughout-history/>

estándares. Mujeres bailarinas, modelos, cantantes, actrices, así como *YouTubers*⁵, han defendido la postura de autoaceptación, no importando la talla o la altura, a pesar de los insistentes trastornos alimenticios, señalamientos del sector salud y el bombardeo de publicidad para promover la salud y la belleza.

1.2. Objetivos y el alcance del proyecto.

✓ Hacer un documental *participativo*, basado en mi propio testimonio de obesidad mórbida y baja autoestima que viví a partir de la adolescencia, culminando y sobrellevándolo en la edad adulta. Este producto pretende ser dirigido a mujeres que hayan estado en una situación semejante o que puedan compartirlo a familiares o conocidos que también tengan este trastorno. Esto es con el objetivo de demostrar el trasfondo del conflicto que se vive cuando se tiene obesidad mórbida o el disgusto por el propio cuerpo, la manera en que esto afecta las relaciones interpersonales familiares, escolares, de identidad y de salud. Asimismo, demostrar el autorreconocimiento y empoderamiento del cuerpo.

✓ Contar mi historia de vida desde mi infancia hasta la edad adulta con ayuda de material de archivo en video, fotografías y audio, narrado en primera persona, para mirar el fenómeno del trastorno alimenticio y sus consecuencias, poniéndome como objeto de estudio y, de igual manera, intercalar con entrevistas e investigación para mostrar que el fenómeno no solamente es una cuestión del sector salud, sino también en el entorno social, mercadotécnico y cultural en México.

✓ Realizar entrevistas a mi familia, amigos y especialistas con el objetivo de conocer sus perspectivas del cuerpo y la autoestima en general, así como dar un esbozo de las reflexiones particulares acerca de mi identidad de entonces.

1.3. Público al que va dirigido.

A continuación, se propone el siguiente *target* o público meta con el objetivo de que discernan el fenómeno, lo apropien y/o lo compartan con otros sectores de la población e incentivar la reflexión:

⁵ Es una persona que crea su propio contenido audiovisual por medio de la plataforma YouTube. Se le considera *YouTuber* por la popularidad que genera en ciertos sectores de la población y ahora es considerado un oficio.

Mujeres a partir de la adolescencia: porque son seres humanos que, en su mayoría, están inconformes con alguna parte de su cuerpo o toda su figura. Según el Doctor en antropología David Bainbridge⁶, a partir de los 10 años de edad, las mujeres comienzan a hablar del sobrepeso, aunque no lo tengan. La distribución de grasa en ciertas partes del cuerpo es algo natural para todas en cuanto a la genética, cada una tiene una figura en particular en sus cuerpos, en su mayoría, curvilíneas.

Por otro lado, existen ciertas perspectivas por parte de muchas mujeres hacia algunas convenciones sociales tales como vestirse adecuadamente, maquillarse o conseguir pareja. Algunas de ellas generan cierto rechazo o frustración hacia esas convenciones y culpan a la forma de sus cuerpos, debido a vivencias negativas desde el seno familiar y reflejando un comportamiento determinado hacia la sociedad. El objetivo del documental es generar en las mujeres la apreciación y empoderamiento de sus propios cuerpos con base en mi testimonio, no importando la talla, además de encontrar el equilibrio con sus hábitos alimenticios y ansiedades⁷.

1.4. El promotor y sus necesidades.



Canal de YouTube Casandra Herce⁸.

El canal fue creado el 15 de junio de 2015 con el objetivo de dar a conocer mi testimonio con pequeños videos con fotografías, rutinas de ejercicios y, por supuesto, promover este trabajo de titulación. La maqueta de Seminario de Diseño de octavo semestre, ha sido vista 2,582 veces en total y ha tenido 1,415 impresiones hasta la fecha de corte, que data del 14 de septiembre al 11 de octubre de 2020, mientras que la segunda maqueta de Seminario de Titulación de noveno semestre ha sido vista 10,995 veces en total y tuvo 1,255 impresiones con la misma fecha de corte, según la sección de Analytics de la página de configuración del

⁶ Bainbridge, David. *Curvology: The Origins and Power of Female Body*. The Overlook Press. New York, NY. Págs. 1-46.

⁷ Es un trastorno mental que se detona dependiendo del tipo de ambiente en que se vive. Se sufre la sensación de persecución constante, en donde el individuo sufre taquicardia, miedo, sudoraciones, insomnio y pensamientos de que la muerte se avecina o incluso existen pensamientos obsesivos y el miedo a confrontarlo. No existe una cura, mas, se puede controlar.

⁸ Casandra Herce. www.youtube.com/c/CasandraHerce

canal. Cabe señalar que desde el año 2015 hasta octubre de 2020, existen hasta el momento 54,000 suscriptores y sigue en aumento.

Se pretende promocionar este producto comunicativo una vez terminado, así como generar más material audiovisual original para orientar a las mujeres por medio de *videoblogs*⁹ que les permita sobrellevar la situación del sobrepeso y la ansiedad, de manera intrapersonal e interpersonal, así como dar a conocer al público en general uno de los detonantes del trastorno de obesidad a través de pequeñas dramatizaciones con base en los discursos que he recibido con respecto a mi propio sobrepeso.

Cabe señalar que se está interactuando con el público a diario por medio de publicaciones de fotografías, comentarios e historias. Existe un poco más de tráfico y respuesta, aunque es poca, mas, considero que aún es posible encontrar alguna otra estrategia para enganchar al público con la ayuda que la misma plataforma ofrece.



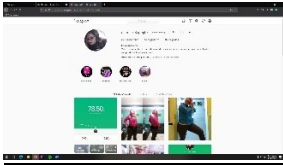
Página de Facebook Anti-Fat Club¹⁰.

Fue creada en el año 2010 como un foro abierto con el objetivo de compartir mi testimonio de reducción de peso y autoestima, dar consejos a las mujeres para motivarlas a conocer y amar su cuerpo. Asimismo, demostrar las luchas que existen cuando se tiene sobrepeso en cuanto a los juicios recibidos por parte de la sociedad y cómo sobrellevarlas por medio de artículos, fotografías, videos, así como dar a conocer el proyecto de titulación.

Empero, en esta página no ha habido demasiada promoción como con el canal de YouTube, puesto que hay que pagar mínimo \$20 para publicar contenido original que genere algún impacto. Desde el año 2010 hasta hoy, se ha alcanzado público joven, de entre 18 a 40 años aproximadamente. Son en total 148 “likes”. Se pretende compartir más publicaciones e importar el contenido del canal de YouTube a la página.

⁹ La palabra blog es un anglicismo que refiere al prefijo “b” de “Web”, que significa red y el sufijo “log” como *journal* o diario.

¹⁰Anti-Fat Club. <https://www.facebook.com/casandraherce/>



Página de Instagram espejito3spejito¹¹.

Fue creado el 21 de marzo de 2020 con el fin de vincularla con la cuenta de Anti-Fat Club, puesto que Instagram es parte de la empresa Facebook y de ese modo dar a conocer el producto a público nuevo, puesto que, curiosamente, considero que el tráfico de consumo es mayor en Instagram y menor en Facebook. Hasta el momento hay 57 seguidores y se pretende continuar ocupando el uso de hashtags en las publicaciones, historias, así como otras herramientas en la plataforma para promover el documental.

1.5. Justificación del tema, del medio elegido, del género y formato.

En la pertinencia social, como realizadora considero vital adentrarse al conflicto de mi propio caso de trastorno de obesidad mórbida desde la adolescencia, representándome como parte de la población mexicana actual con este padecimiento, mi relación con la comida, la sociedad, la victimización, el levantamiento y el empoderamiento del cuerpo, tratando de sobrellevar un equilibrio para mantenerse sano. Asimismo, mencionaré qué tanto influye el consumismo del estándar de belleza y la rebelión de éste.

Se pretende abordar todo ello desde un enfoque de documental participante, puesto que hasta el momento no se ha sabido de la existencia de este tipo de documentales en México, ni mucho menos que el *target* sean mujeres o adolescentes mexicanas.

Este tema está en lenguaje audiovisual porque el contenido de los videos de archivo eran originalmente un diario en mi adolescencia. Los discursos giran en torno a mi percepción, mi autoimagen, los juicios de valor acerca de mi cuerpo y cómo emitía mi propio testimonio acerca de lo que las personas a mi alrededor pensaban de mí y cómo me afectó a nivel intrapersonal e interpersonal con mi entorno.

El género del documental es reflexivo, pues, al poseer una gran cantidad de videos de archivo con reflexiones previas, cuyos discursos emitidos giran alrededor de mi propia

¹¹ *espejito3spejito*. <https://www.instagram.com/espejito3spejito/?hl=es-la>

obesidad, además de las filmaciones espontáneas en el ambiente familiar, escolar y con los amigos, yo podría ser considerada como una documentalista participante que sale a cuadro o incluso como *narradora autodiegética*¹².

¹² Esto significa que el protagonista de una historia es el que narra los hechos desde su propia experiencia.

2. La obesidad y la autoestima en México: tipos de cuerpo, hábitos alimenticios, trastorno, *gordofobia* y su efecto en la percepción de mujeres y adolescentes.

En este capítulo veremos de manera general qué es el sobrepeso, la obesidad y el impacto en nuestro país, posteriormente profundizaremos cuáles son algunos de los trastornos que existen en México y su efecto en las mujeres. Asimismo, veremos la discriminación que existe hacia ellas y los adolescentes con la definición del concepto de *gordofobia*, así como los diferentes tipos de cuerpo que tenemos y los hábitos alimenticios que adoptamos tanto en México como en Estados Unidos.

2.1. Antecedentes y contexto acerca de la obesidad.

Es necesario conocer el origen de uno de los trastornos más comunes como lo es el sobrepeso y la obesidad, tanto en México como en Estados Unidos, la manera en cómo ha generado impacto en nuestra sociedad actual a nivel cultural y el efecto que tiene en las mujeres y en los adolescentes en cuanto a los discursos emitidos desde el seno familiar, laboral, médico y social.

2.1.1. Definición de sobrepeso, obesidad y su impacto en México.

La obesidad es un desorden alimenticio que surge tanto en países subdesarrollados como desarrollados. No respeta edades ni género y es una carencia de orden en los hábitos alimenticios desde el seno familiar, en donde físicamente las personas poseen un aumento en su masa corporal.

PESO	NORMAL		SOBREPESO		GRADOS DE OBESIDAD					
					I		II		III	
	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
1.44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9	
1.46	3.59	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3	
1.48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6	
1.50	41.0	56.0	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0	
1.52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4	
1.54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9	
1.56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3	
1.58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9	
1.60	47.4	63.7	64.0	76.5	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4	
1.62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0	
1.64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6	
1.66	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2	
1.68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.8	112.9	
1.70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6	

Fig. 1.

El aumento de peso es considerado en dos tipos: sobrepeso y obesidad. Actualmente es posible medir el peso ideal de las personas a través de un método sencillo que se llama Índice de Masa Corporal (IMC). Para ello, se debe hacer lo siguiente:

Supongamos a una chica de 16 años, quien tiene un peso corporal de 55kg y su altura es de 1.54cm. Tomemos como referencia la Tabla de IMC para mujeres de la Figura 1.

Paso 1. Se multiplica la estatura por la estatura: $(1.54) (1.54) = 2.37$

Paso 2. Se divide el peso sobre el valor obtenido en el paso 1: $55 / 2.37 = 23.2$

Paso 3. Resultado del IMC: 23.2

De acuerdo con la tabla mostrada en la Fig. 1., la chica del ejemplo tiene un IMC normal¹³.

Otra medición común y muy sutil, usada en la atención del sobrepeso, es la circunferencia de la cintura. Se considera que, en mujeres, una circunferencia de cintura mayor de 80 y hasta 88cm es factor de riesgo elevado para sufrir enfermedades crónicas o degenerativas. Si la circunferencia es mayor de 88cm el riesgo se considera muy elevado. Se sabe que el sobrepeso es un factor de riesgo que, junto con la hipertensión arterial, las alteraciones de la glucosa y los lípidos sanguíneos, ocasionan el llamado “síndrome metabólico”, trastorno que lleva a las enfermedades isquémicas del corazón y vasculares, así como otros trastornos metabólicos hereditarios e hipotiroidismo. Esta última, siendo la más ignorada por quienes la padecen, es la segunda enfermedad endócrina más frecuente. Esto, de acuerdo con una investigación del Instituto Mexicano del Seguro Social en 2016¹⁴.

En 1993, la Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas¹⁵ encontró una prevalencia en obesidad en adultos de 21.5%. Para el año 2000, la Encuesta Nacional de Salud¹⁶ observó que 24% de adultos mexicanos la padecen, en donde las mujeres ocupan el 34.5% y los hombres 24.2%, todos mayores de 20 años y la cifra sigue en aumento.

Actualmente, en la Ciudad de México, los datos que arroja la Organización Mundial de la Salud¹⁷ se consideraron alarmantes: ocupamos el 1er lugar de obesos en el mundo, en donde el 70% son mujeres y hombres mayores de 18 años y por su parte, los adultos mayores

¹³IMSS, ISSSTE, DIF, PEMEX, Cartilla Nacional de Salud, Mujeres de 20 a 59 años.

¹⁴ Garnica Cuellar, Juan Carlos, *Et. Al.* (2016). “Aspectos generales”, *Diagnóstico y tratamiento de Hipotiroidismo primario y subclínico en el adulto*. Recuperado el lunes, 13 de mayo de 2019, de <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/265GER.pdf>

¹⁵ Ckan. Encuesta de enfermedades crónicas. Consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <http://catalogo.datos.gob.mx/dataset/encuesta-nacional-de-enfermedades-cronicas-1993-enec93>

¹⁶ Notimex (2010), *En el siglo XX la obesidad creció 65% en México*, recuperado el martes 15 de abril de 2016, de <http://www.sipse.com/noticias/30709---siglo-obesidad-crecio-65-mexico.html>

¹⁷ Notimex (2010), *En el siglo XX la obesidad creció 65% en México*, recuperado el martes 15 de abril de 2016, de <http://www.sipse.com/noticias/30709---siglo-obesidad-crecio-65-mexico.html>

ocupan el 77%. Los niños también son víctimas de este trastorno, pues el 26% la padece y serán adultos enfermos en el futuro.

Por otro lado, Estados Unidos solía tener el primer lugar en obesidad en años recientes. Sin embargo, debido al consumismo y a la adopción de culturas de otros países, ahora somos los mexicanos quienes hemos mantenido la alarmante cifra de obesos después del año 2015, según las predicciones de la Organización Mundial de la Salud¹⁸. A la fecha, a pesar de que se haya establecido un aumento en el impuesto sobre la comida chatarra, esta cifra sigue en aumento y los decesos de personas también.

Algunos otros factores detonantes de sobrepeso y obesidad son: sedentarismo, ayunos prolongados, consumir alimentos de manera excesiva y trabajar o estudiar más de ocho horas, puesto que, las personas que realizan una o ambas tareas son jóvenes adolescentes y adultos a partir de los 18 años que consumen sus alimentos de manera desorganizada, fragmentada y aprisa. Mientras no haya una reducción de horas de trabajo y aumento de tiempo en el receso entre clases en la escuela desde el nivel medio superior, se promueva el ejercicio físico en las oficinas para tener una mejor productividad como en Japón, como lo confirma Scott Lister¹⁹ en su blog, ellos serían adultos que padecerán diversos trastornos alimenticios que serán mencionados más adelante. Asimismo, se necesita seguir promoviendo la cultura de comer equilibradamente y consumir comida chatarra de manera ocasional.

2.1.2. Trastornos alimenticios del siglo XXI y su efecto en mujeres mexicanas.

Desde la perspectiva psicológica en específico, los pacientes que padecen obesidad o sobrepeso experimentan diversos desórdenes llamados *del siglo XXI*. Las más conocidas son el trastorno del *comedor compulsivo*²⁰ y la *bulimia*²¹. Con ambos aspectos se viven síntomas de emociones e imágenes distorsionadas que tiene la persona sobre sí misma (en su mayoría, mujeres adolescentes) y que pueden llevar a la depresión o la muerte.

¹⁸<http://www.sipse.com/noticias/30709---siglo-obesidad-crecio-65-mexico.html>.

¹⁹ Lister, Scott. LinkedIn, *Exercise in the workplace: What Japanese companies can teach us*, consultado el martes 11 de septiembre de 2018, en <https://www.linkedin.com/pulse/exercise-workplace-what-japanese-companies-can-teach-us-scott-lister>

²⁰ Goldberg K., Arieh (2011, 8 de abril). "El comedor compulsivo", *Obesidad.net*. Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm>

²¹ "Bulimia" (2010), recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/bulimia>

Las mujeres que estudian o trabajan (o ambas) tienen poco tiempo para dedicarlo tranquilamente a la comida sana, libre de sustancias dañinas y al ejercicio. Parece ser que muchas de ellas están resignadas a vivir con estos trastornos a causa del ritmo de vida que llevan y, como consecuencia, tienen poco tiempo para ellas mismas y psicológicamente, la mayoría autocastiga su apariencia.

Por otro lado, existen mujeres que, a raíz de haber recibido estigmatización por parte de diversos sectores de la sociedad, primordialmente de la familia, decidieron ignorar los juicios, por lo que llegaron a la etapa de aceptarse tal y como son, con curvas y estrías e incluso, han fundado sus propios movimientos, colectivos o asociaciones civiles para promoverlo. Grupos tales como Orgullo Gordo²², Gordas sin chaqueta²³, entre muchos otros, en donde quieren demostrar a la sociedad que ellas pueden vivir y disfrutar sus vidas igual o mejor que una mujer delgada como una enunciación política. Las mujeres con sobrepeso y obesidad pueden vivir plenamente, socializar, experimentar un sincero amor propio, así como disfrutar de su sexualidad como una mujer esbelta.

Empero, manifiesto que, tal plenitud no dura mucho tiempo porque la mujer, tarde o temprano, tendrá que reconocer que debe curar no solamente su cuerpo a causa de las secuelas que en un futuro conllevan al sobrepeso u obesidad, sino también su autoestima. Asimismo, actualmente existe una postura de ciertos sectores de la sociedad en redes sociales, en la que se está de acuerdo al decir que está bien ser positivo aceptando nuestros cuerpos tal y como son, siempre y cuando se haga algo al respecto. Sin embargo, considero que el discurso de algunos de estos emisores es tomado y modificado por ciertas personas reconocidas en el sector de las redes sociales, en su mayoría mujeres, y empieza a tornarse confuso al momento de añadir a esta postura que su relación con la comida está bien para ellas, cuando entre líneas están declarando: “estoy feliz así, déjenme en paz”, cuando este tipo de figura está médicamente enferma²⁴. Tal discurso me remonta a un recuerdo cuando declaré lo mismo a los 18 años.

²² Orgullo Gordo. Consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <https://sites.google.com/site/orgullogordoweb/>

²³ Gordas sin chaqueta. Consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <https://www.facebook.com/GordaSinChaqueta/>

²⁴ Obese to Beast. *Tess Holiday said "I am Toxic"*. Video en YouTube. Consultado el 13 de mayo de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=-LYjNiBGYyA&t=76s>

Ante este tipo de discursos en las redes sociales, han surgido masas de personas consideradas como *trolls*²⁵ que fungen un papel de médico, psicólogo o nutricionista, sin conocer el origen del problema particular del sobrepeso de la persona o simplemente con el propósito de discriminar.

Considero que las personas que tienen obesidad con este tipo de empoderamiento de su cuerpo, están viviendo una negación y una relación tóxica con la comida, una etapa similar a la que viví en mi adolescencia, por lo que, al final comprendí que debe haber un equilibrio de amor propio y de cuidar nuestra salud, mientras estén los medios económicos, el tiempo libre y la planeación a nuestro alcance.

2.1.3. Definición de gordofobia y el efecto en mujeres y adolescentes.

Las personas obesas, sobre todo en los adolescentes como en mi testimonio, tienen que soportar burlas y ofensas tanto verbales como físicas. Este tipo de situaciones son consideradas recientemente como *gordofobia*. Aunque siempre han existido este tipo de señalamientos, reitero que hay grupos de gente obesa que han fundado movimientos o colectivos para defenderse de las adjetivaciones de las cuales son objeto.

Hay que mencionar que existe la gordofobia laboral y la médica. En este último, por ejemplo, uno de varios testimonios de personas obesas en redes sociales, declaró haber ido al médico por algún problema de espalda y no fue atendida, sino que, solamente con ver a la persona, le han dicho que deben bajar de peso primero, cuestión que al final, tenía que cambiar de colchón de su cama, pues eso le ocasionaba la molestia en realidad.

La discriminación lleva, como consecuencia, a encerrarse en una especie de coraza corporal y mental, como un tipo de protección a sí mismo, por lo que la comida es un refugio para contrarrestar emociones negativas de sí mismo y su entorno. Llego a esa conclusión porque eso fue lo que me pasó para poder contrarrestar el estrés.

²⁵ Este término es considerado como una persona que se dedica a emitir discursos de odio por medio de comentarios en redes sociales.

Ante ello, Alejandra²⁶, administradora de Orgullo Gordo y licenciada en Derecho, declaró a grosso modo que los insultos pasan desapercibidos una vez que existe el reconocimiento del propio cuerpo con la finalidad de desarmar a la gente que las insulta, apropiarse esas palabras y apoderarse de ellas. Asimismo, manifestó no afectarles la obesidad, pero sí sufren la discriminación. Añadió que es un proceso de reflexión corporal, puesto que en ocasiones son cuestionadas por sus familiares. Mas, ellas se sienten orgullosas de sus cuerpos, reconociendo y cuestionando la discriminación al no ser un asunto simple.

2.1.4. Las formas de los cuerpos de las mujeres.

Los cuerpos de las personas, sobre todo las de las mujeres, tienen diferentes formas o figuras que puede que haya causado desagrado en muchas de ellas en años recientes, como lo señala el biólogo David Bainbridge²⁷, cuando en la era de las cavernas, los seres humanos debían adaptarse para sobrevivir a los climas extremos, por lo que las grasas de sus cuerpos les ayudaban a mantenerse calientes, asimismo, el organismo del cuerpo de las mujeres ha tenido un sistema y figura ideal para proveer cuidado y cumplir con su rol materno.

No obstante, a través de los años, se ha idealizado el cuerpo perfecto de las mujeres a partir del antiguo Egipto²⁸ (1292-1069 a.C), donde ellas debían ser delgadas con hombros angostos, cintura grande y rostro simétrico. Por otro lado, en la era posterior a ésta, se creía que el hecho de estar con sobrepeso era un signo de tener buena salud. Este tipo de creencias data desde la antigua Grecia²⁹ (500-300 a.C). En ese entonces, el cuerpo de las mujeres era considerado como una versión femenina del hombre por sus rasgos robustos, al tener cierta distribución de grasa en el rostro, brazos y cadera. Después, en la era de la Dinastía Han³⁰ (206-220 a.C), el cuerpo ideal de las mujeres era tener cintura y pies pequeños, ojos grandes y piel pálida.

²⁶ Orgullo gordo. *De gordura y discriminación en México*. consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <https://www.facebook.com/OrgulloGordo/videos/1394695593956045/>

²⁷ Bainbridge, David. 2015. Where women's bodies came from. The Overlook Press, Peter Mayer Publishers, Inc. *Curvology*. Pp. 11. New York, N.Y.

²⁸Body Types Through History. *Science of people*. Recuperado el jueves 16 de agosto de 2018, de: <https://www.scienceofpeople.com/ideal-body-types-throughout-history/>

²⁹Body Types Through History. *Science of people*. *Ibidem*.

³⁰ Body Types Through History. *Science of people*. *Ibidem*.

Empero, en la época de la Italia Renacentista³¹ (1400-1700), las mujeres querían tener senos prominentes, estómago redondo, mucha cadera y piel clara. Asimismo, en la era Victoriana de Inglaterra³² (1837-1901), el cuerpo ideal de las mujeres era estar rechonchas, con una figura completa con forma, sobre todo en la cintura.

Posteriormente, en los años prematuros de 1920³³, el cuerpo ideal cambió drásticamente. Se deseaba que las mujeres tuvieran pecho plano, cintura pequeña, cabello corto y una figura y rostro infantil, por lo que les daba un look andrógino en ese entonces. Después, en la época de oro³⁴, que data de 1930 a 1950, el ideal de las chicas era tener curvas, senos prominentes y cintura delgada. Un ejemplo de un ícono femenino con estas características fue Marilyn Monroe.

En los años 60's³⁵, las mujeres idealizaron un cuerpo esbelto, con piernas largas y delgadas, con un físico como el de una adolescente. En los años 80's³⁶, la contraparte fue que las mujeres deseaban tener un cuerpo atlético, torneado, pero con curvas y de estatura alta, puesto que en ese entonces estaba de moda hacer mucho ejercicio con *video home*³⁷ o programas de televisión con rutinas. Sin embargo, a finales de esos años fue cuando surgió el trastorno de la anorexia.

En los años 90's³⁸, se recalcó justamente la delgadez extrema, con piel traslúcida y con un look andrógino como ideales de belleza para las mujeres. Por último, a partir del año 2000 hasta la actualidad³⁹, el cuerpo ideal ha sido el de tener abdomen plano, estar muy delgada pero saludable, tener curvas tales como glúteos y senos prominentes. Un ejemplo de íconos famosos con este tipo de cuerpo es Kim Kardashian.

El antropólogo francés Mauss⁴⁰ declaró que estamos presenciando una serie de actos cotidianos fisisico-psico-sociológicos a lo largo de la historia de la humanidad, que tienden a

³¹ Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

³² Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

³³ Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

³⁴ Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

³⁵ Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

³⁶ Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

³⁷ Videos en formato Beta o VHS.

³⁸ Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

³⁹ Body Types Through History. *Science of people. Íbidem.*

⁴⁰ Muñiz, Elsa. 2014. La "puesta en cuerpo del mundo". La Cifra Editorial. *Prácticas corporales: performatividad y género*. Pp. 14-15. Ciudad de México, México.

ser repetitivos. Según el autor, los casos de adaptación son un factor psicológico individual, que generalmente resultan de la educación, o al menos, de las circunstancias de la vida en común y del contacto. La sociedad es la que interviene en la conciencia, no es debido al inconsciente, por esa razón somos influenciados por lo que sucede alrededor, mas, nos quedamos eligiendo lo mejor para nosotros a partir de lo que nos inculcan en el seno familiar.

2.1.5. Los hábitos alimenticios de los mexicanos y los estadounidenses.

Todos los seres humanos hemos dependido del consumo de los alimentos. En tiempos remotos, las personas cazaban y recolectaban frutas, verduras, semillas y animales para cubrir su necesidad básica, que es la de alimentar su cuerpo. Hoy por hoy, gracias al capitalismo, los seres humanos tenemos la opción de escoger dónde comer, qué comprar y en qué establecimiento adquirirlo. El bombardeo de publicidad está a la orden del día, incluso cuando no estamos mirando los comerciales en la televisión o escuchando la radio, recordamos aquellos mensajes, colores icónicos o sonidos que nos dan el referente para identificar ciertas marcas, por lo que es muy sencillo encontrarlos en cualquier sitio.

La obesidad se debe al estilo de vida que se lleva. Retomando la idea de que Estados Unidos solía tener el primer lugar en obesidad, una de las vertientes se debe a que, en las zonas urbanas de aquél país tales como Nueva York, el estilo de vida de las personas es sumamente acelerado como en la Ciudad de México. Las personas se desplazan para ir a trabajar en medio del ruido que emiten los automóviles, las ambulancias, el smog y la sobrepoblación de personas que también necesitan conseguir un transporte con una actitud individualista. Todo ello produce stress y como consecuencia, el tiempo para comer de forma adecuada es muy reducido.

Es por ello que, las personas buscan llenar su necesidad básica de manera fácil e inmediata al adquirir alimentos empaquetados en las tiendas de autoservicio o comida frita en restaurantes de comida rápida. Pero, desgraciadamente esta necesidad es cubierta a medias, puesto que, mientras se consumen alimentos procesados elaborados con sustancias sintéticas y conservadores, al mismo tiempo están trabajando en las oficinas, escuelas, en el transporte o mientras van caminando y el nivel de concentración o calma para ingerir los alimentos es casi nula.

En Estados Unidos, los alimentos que son más solicitados, no importando las sustancias o nutrimentos sintéticos que contienen, sino por lo inmediatos que son por su preparación son los siguientes: desayuno completo de *Mc Donald's*, el cual contiene *hot cakes* con mantequilla y miel; comida de *KFC* con pollo crujiente, papas fritas y bísquets; hamburguesa grande *Triple Whopper* con queso y papas fritas del restaurante *Burger King*, por mencionar algunos. La revista para caballeros *Men's Health*⁴¹, consideró estos alimentos como los peores por su alto contenido en grasas, sodio y azúcares.

Por otra parte, en la Ciudad de México se ingieren alimentos similares debido a la globalización de las empresas transnacionales, es decir, que los mexicanos se alimentan de pizzas, hot dogs, hamburguesas, papas, entre otros. Incluso, recientemente han aparecido alimentos que considero híbridos, tales como *la manteconcha* y sus derivados⁴², concha rellena de suadero, torta de chilaquiles, o torta de gorditas, entre muchos otros platillos exóticos⁴³. Son antojitos que no son típicos de nuestro país, pero los han etiquetado como los nuevos sabores locales tanto del Estado de México, como de la Ciudad de México.

Cabe señalar que se ingiere comida en establecimientos que están al aire libre, con el riesgo de padecer tifoidea, salmonella, una indigestión o una intoxicación debido a la poca higiene con la que se preparan los alimentos⁴⁴ arriba mencionados, los cuales están expuestos al aire contaminado lleno de smog y gérmenes, aunque en varios puestos ya tienen al alcance de los consumidores el gel antibacterial regulado por la Secretaría de Salud y la Organización Mundial de la Salud a consecuencia de la pandemia de influenza en el año 2009⁴⁵.

Cabe mencionar que, aquellas personas que viven en este modo de vida, sobre todo estudiantes y trabajadores mexicanos, hoy por hoy, tienen que salir a la calle la mayor parte del día. Existe un gran número de ellos que, aunque carecen de sobrepeso o son propensos a ello, compran en las tiendas un yogur, una barra de fruta, unas galletas de avena o cargan su

⁴¹ "La peor comida rápida de Estados Unidos según Men'sHealth ", (s.f). Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://saboruniversal.com/2010/08/la-peor-comida-rapida-de-estados-unidos-segun-mens-health/>

⁴² Un pan dulce en forma de mantecada, pero con el pan de una concha. Sus derivados son las llamadas "donchas", una fusión de una dona con la cubierta de una concha. Por último, el "mantemuerto", el cual es el típico pan de muerto en forma de mantecada.

⁴³ Arriaga, Vanessa. El Universal. *7 antojitos exóticos hechos en México*. Consultado el domingo 30 de septiembre de 2018, en <http://www.eluniversal.com.mx/menu/7-antojitos-exoticos-hechos-en-mexico>

⁴⁴ Baquedano Villegas, Carlos P., (2010, 21 de marzo). Los peligros de comer en la calle. *Baquedano Médico Familiar*. Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://cbaquedanomedicofamiliar.blogspot.com/2010/03/los-peligros-de-comer-en-la-calle.html>

⁴⁵ Rodríguez, Ruth. (2009, 24 de abril). Epidemia de influenza ataca a México. *El Universal.mx*. Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/167474.html>

botella de agua para no tener su estómago vacío hasta que finalmente llegan a su casa a comer lo que encuentran o muy pocos preparan sus alimentos la noche anterior, pues en la actualidad, comer a deshoras se ha vuelto un asunto común en nuestra sociedad.

Según Joe Kita⁴⁶: “Casi todos los mexicanos -93 por ciento- han intentado cambiar una comida más saludable en un intento por reducir el tamaño de su abdomen. El 86% de ellos también han tratado de tener mayor actividad física y el 55% aún recurre a privarse de los alimentos. México sabe lo que debe hacer, aunque sus habitantes no siempre ponen en práctica este conocimiento.”

El aumento de la masa corporal de las personas tiene como consecuencia padecer enfermedades tales como la diabetes, vesícula biliar, inflamación en el hígado, riñones, vejiga, así como diversas enfermedades gastrointestinales, entre otras. El efecto es la baja autoestima, depresión, temor y abandono. Estos signos están más presentes en la etapa de la adolescencia, en donde se viven muchos conflictos personales por la búsqueda de identidad propia y la de aceptación por parte de la sociedad, que suelen sentirse rechazados. Estos son algunos de los aspectos que se detallarán más adelante.

En una Sesión de Grupo que realicé para otro trabajo académico, una educadora afirmó que, en su experiencia laboral, las madres de familia de la actualidad les desagradan preparar los alimentos para sus hijos, puesto que ellas también son las cabezas de sus familias (además de los varones) y salen a trabajar la mayor parte del día, para que, al llegar a casa los alimenten con sopas instantáneas, galletas, donas, frituras y demás alimentos poco nutritivos.

El hábito alimenticio que les construyen a los niños hoy en día es práctico y sencillo por el acceso a tales productos. Esto es consecuencia del arduo trabajo de las mujeres como profesionistas, madres o esposas, puesto que el tiempo libre que tienen lo ocupan para descansar y el hecho de tomarse el tiempo para estar preparando los alimentos es ahora complicado, a menos que organicen esos horarios. Por ello, es mejor calentar en la estufa o el horno de microondas alimentos sencillos que ya vienen empaquetados, precocidos o salir a comer en cualquier establecimiento.

⁴⁶Kita, Joe, *El control del peso*, Reader's Digest México. Núm. 831. Febrero 2010, Pág. 91.

2.2. *Detonantes de la obesidad y autoestima en mujeres y adolescentes: hegemonía de belleza, estigmatización, interacción social y empoderamiento del cuerpo.*

A continuación, en este apartado veremos a detalle los diversos detonantes de la obesidad y autoestima en mujeres a partir de la adolescencia. El primer aspecto son los estereotipos del cuerpo y la hegemonía de belleza; el segundo, la estigmatización social y la autoestigmatización y, por último, la interacción social, espiritual y el empoderamiento del individuo con este trastorno.

2.2.1. *Estereotipos del cuerpo y hegemonía de belleza.*

Para empezar, la grasa cobra gran importancia en la vida de la humanidad, según David Bainbridge⁴⁷, puesto que es un participante activo en el día a día del cuerpo. Muchas hormonas⁴⁸ cooperan para controlar el almacenamiento y la movilización de esta energía invaluable, y una de las más importantes es la insulina, cuya función principal es incentivar a las células⁴⁹ para almacenar la energía contenida en las moléculas⁵⁰.

Podría seguir traduciendo al español lo que este biólogo describió en su libro. Sin embargo, a muchas mujeres no les importaría mucho saber lo que hace la grasa de sus cuerpos a diario. Muchas hacen hasta lo imposible para deshacerse de ella, otras vivimos con eso porque no tenemos mucho tiempo para hacer ejercicio. Algunas mujeres sienten frustración por ello, afectando su autoestima.

Alejandra del Toro y otros autores⁵¹, afirman que la obesidad protege -de manera inconsciente- a las personas de un mundo que parece amenazante por la baja autoestima y la expectativa de fracaso; es una coraza que las protege de los riesgos de afrontar una vida laboral, social y afectiva, pero a un elevado costo emocional. Esto quiere decir que, tanto en nuestro país como en Estados Unidos se está viviendo, asimismo, una crítica social ante la

⁴⁷ Bainbridge, David. 2015. *Where women's bodies come from*. The Overlook Press, Peter Mayer Publishers, Inc. *Curvology*. Pp. 30. New York, N.Y.

⁴⁸ Es el producto de la secreción de ciertos elementos orgánicos que regulan las funciones del cuerpo.

⁴⁹ Es un elemento fundamental de los organismos vivos de tamaño microscópico que son encargados de reproducirse de manera independiente.

⁵⁰ Unidad mínima de una sustancia que posee componentes químicos.

⁵¹ Bravo del Toro, Alejandra, Et.Al., Op. Cit., íbidem.

imagen corporal que es opuesta al ideal estéticamente aprobado por la sociedad misma y los medios de comunicación a la que hoy por hoy están influenciados, por lo que, infiero, existen personas que prefieren vivir aislados y lidiar con sus trastornos sin que nadie los critique, sobre todo, en el núcleo familiar.

Cabe destacar que el problema se acentúa cuando el adolescente obeso crece y busca un trabajo en el que, algunos de ellos, la buena presentación es un requisito celosamente exigido, con el fin de vender exitosamente sus productos y para ello, las personas también tienen que vender su imagen corporal. Este tipo de trabajos se ven reflejados en los restaurantes, agencias de publicidad, de modelaje, entre otros. Las chicas, al ver su cuerpo como un obstáculo de obtener el trabajo deseado, en el cual implica vender su imagen, tiene como consecuencia sufrir depresión y en algunos casos, es allí donde buscan un refugio cómodo de manera inconsciente por medio de la comida rica en harinas, azúcares y grasas. Posteriormente, muchas chicas generan malestar consigo mismas acerca de sus actos al momento de verse en el espejo y comienzan a descalificarse ellas mismas de lo que ven en su reflejo, así lo ha mencionado Marcia Ann Gillespie⁵² en su trabajo *Mirror, Mirror*.

En cuanto a los estereotipos de belleza, los factores sociales influyen individualmente y de forma distinta en cada persona. Podemos delimitar entre ellos: la moda, publicidad, belleza, productos dirigidos al consumo joven, ropa, perfumes y otros. La mayoría de los productos que vemos en revistas o en otros medios son para mejorar la estética, en su mayoría femenina. No obstante, tenemos la libertad de elegir qué queremos consumir.

No existe una publicidad neutra que se limite únicamente a presentar productos para la venta. La publicidad transmite valores, modos de ver de la persona acerca de cómo percibe la sociedad y la vida. Conforman una visión y una ideología, motiva a la gente por medio de un acercamiento a sus deseos y metas, a través de productos e imágenes publicitarias que ofrecen satisfacer sus deseos y necesidades. Asimismo, la publicidad proyecta estereotipos relacionados a aspectos raciales, sociales, culturales, sexuales, así como también hábitos alimenticios.

⁵²Marcia Ann Gillespie, "Mirror, Mirror," in *The Politics of Women's Bodies: Sexuality, Appearance and Behaviour*, Rose Weitz, R., eds. (New York: Oxford University Press, 1998): 184-188, p. 186 Traducción libre.

Cabe señalar que, la publicidad tiende a edificar el éxito, la belleza y la aceptación social con cuerpos delgados y quieren convencer a muchas mujeres jóvenes y maduras con problemas de seguridad o confianza para conseguir ese cuerpo que se vende como modelo de perfección. Primordialmente, muchas de ellas son presionadas por diversos sectores de la sociedad, empezando por la familia de manera previa, dejando este aspecto como un común denominador.

Generalmente, los avisos publicitarios se dirigen a los jóvenes y a las mujeres. Esto afecta al esquema corporal que tienen ellas, ya que ponen en la publicidad un cuerpo bien formado con una cara bonita, que son casi imposibles de alcanzar. Según Garner y otros autores⁵³, la figura ideal y la ideología de belleza son instrumentos de opresión en las mujeres dentro del sistema de patriarcado, es decir, un mundo gobernado por hombres. Muchas mujeres tratan de encajar en los estándares de belleza, los cuales están lejos de ser naturales.

Además, Garner⁵⁴ asegura que muchas mujeres que han aceptado consumir este tipo de publicidad, han invertido cantidades substanciales de tiempo, energía y recursos emocionales en el inútil esfuerzo para ser parte de esos estándares. Ambos géneros, tanto varones como mujeres, han examinado habitualmente los cuerpos de las mujeres para ver qué tan cerca se aproximan ellas a los estándares de belleza, mencionados a detalle en el apartado anterior.

Las mujeres que recuerdan constantemente las verbalizaciones negativas acerca de su cuerpo desde el entorno familiar, sumando las imágenes mentales de cuerpos perfectos de modelos de mujeres que vieron en una revista o televisión, hacen lo imposible para llegar a esa figura: realizando dietas desbalanceadas, abusando de los gimnasios, ayunando, entre otras cuestiones; y esto puede desencadenar algún trastorno como la ansiedad, la bulimia o anorexia nerviosa como consecuencia, o su contraparte, comer compulsivamente como en mi caso, lo cual me hizo probar los diversos métodos antes mencionados, hasta llegar a las anfetaminas cuando tenía 14 años.

⁵³Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thompson, (1980); Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore (1984) cited in Gordon B. Forbes et al. "Sexism, Hostility toward Women, and Endorsement of Beauty Ideals and Practices: Are Beauty Ideals Associated with Oppressive Beliefs?" *Sex Roles* 56 (2007): 265-273, p. 265. Traducción libre.

⁵⁴Op. Cit. Ibid., p. 265. Traducción libre.

Wolf⁵⁵ piensa que el mito de belleza es una manera de opresión como la maternidad, tener una vida de ama de casa y ser virgen. Asimismo, Ortega⁵⁶ afirma que las mujeres desarrollan complejos y consecuentemente seguirán los consejos y las dietas que emite la publicidad para cumplir con los cánones de belleza que se rigen actualmente en la sociedad. Las mujeres que no cumplan estos modelos podrían sentir inseguridad en sí mismas para ser aceptadas por la sociedad, lo que hace que su autoestima se vea afectada, mas, en la actualidad no es en todos los casos, gracias a la nueva cultura de aceptación del cuerpo (*body acceptance o fat acceptance* en inglés).

Elfican⁵⁷ declaró que las innovaciones recientes alimentan el discurso del mito de la belleza a raíz de la desesperación de las mujeres. Los productos que se muestran en los comerciales de televisión, emiten las mismas mentiras que, con la promesa de usar un producto milagroso cumplirán el objetivo de ser parte de los estándares de belleza. Por ejemplo, un aparato de ejercicio garantiza la obtención de un cuerpo delgado en una semana. Esas marcas ofrecen un truco mágico para que las mujeres se acostumbren a soñar desde que escuchan los cuentos de hadas como Cenicienta y mientras juegan con sus Barbies. Las mujeres son forzadas a vivir en diferentes cuerpos en lugar del suyo, al menos en su imaginación. Entonces, ¿qué pasa con su identidad?

Desde antes de la era victoriana, las mujeres eran forzadas a ser delgadas. Ellas tenían que usar un corsé, el cual era muy insalubre para los órganos internos, mas, se usaban para que lucieran más delgadas. Bordo⁵⁸ cree que los elementos culturales juegan un papel muy importante en cuanto a los desórdenes alimenticios. Ella piensa que las auto-hambrunas entre mujeres de elite fueron las primeras en aparecer en el siglo XIX y llamaron la atención de los profesionales de la medicina.

Por otro lado, actualmente han aparecido revistas, fotografías, modelos, programas de *reality shows*, entre otros, en donde percibí que se estuvieron rompiendo aquellos

⁵⁵Karakan, Elfican, Women under the hegemony of body politics: fashion and beauty. *TheBeautyMyth*, 2007, pág. 53. Traducción libre.

⁵⁶Valdepeña Ortega, C.I. (Mayo 2005). Capítulo 3, Tesis Licenciatura. Ciencias de la Comunicación. Departamento de Ciencias de la Comunicación, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla. *Análisis de los estereotipos de belleza, presentados en la publicidad dirigida a la mujer de 20 a 30 años en las revistas Glamour, Cosmopolitan y Elle*. Recuperado el miércoles 13 de abril de 2016, de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/valdepena_o_ci/capitulo3.pdf

⁵⁷Karakan, Elfican. Op. cit, pág. 59. Traducción libre.

⁵⁸Karakan, Elfican. Op. cit, pág. 62.

estereotipos de belleza. El primero que detecté fue en el año 2008 con la revista mexicana “Veintitantos”⁵⁹ el cual, ha tenido un gran contenido de consejos de sexualidad para las mujeres. Lo que me llamó mucho la atención es que, de manera esporádica, salía a la venta una serie de números anexos especiales y más delgados llamados “Vivan las curvas”, los cuales, de igual manera están en su portal de internet actualmente⁶⁰.

En aquellos números especiales salían en portada mujeres de *talla grande*, es decir, que son mujeres muy altas y de tallas especiales, mas, representan de alguna manera a las mujeres con sobrepeso. El contenido de esos anexos era de artículos especiales para que las mujeres de esas tallas pudieran disfrutar de su alimentación, ropa y sobre todo sexualidad de una forma que fuese equitativo como la de una mujer delgada.

Finalmente, existen íconos sociales con sobrepeso y obesidad mórbida⁶¹ en la actualidad que rompen tales mitos de belleza, quienes fueron víctimas de la estigmatización social e individual que, por sus vivencias particulares, son un hito en las redes sociales, y son la inspiración de millones de chicas adolescentes y mujeres de más de 20 años que persiguen una autoaceptación de su cuerpo. Estas líderes de opinión, simplemente son mujeres comunes que han ido construyendo su popularidad a raíz de videos que subieron a la red social YouTube y se han vuelto virales por su ejemplo de amor propio a pesar de tener sobrepeso u obesidad mórbida con distintos trastornos alimenticios.

Un ejemplo de esos íconos es Whitney Way Thore⁶², una bailarina con obesidad mórbida, quien ahora tiene 36 años de edad que se volvió famosa gracias a un video de YouTube, en donde aparece bailando con su compañero y se volvió viral en poco tiempo. Ella tiene su propio *reality show*, el cual, en cada episodio ella narra el proceso de cómo sufrió en la adolescencia a raíz de las adjetivaciones hacia su cuerpo. Cuando le diagnosticaron en la edad adulta el Síndrome de Ovario Poliquístico, padeció depresión, dejó de bailar y subió de peso en un año, llegando a los 172kg (380 libras)⁶³. Ella es el ejemplo

⁵⁹“Revista Veintitantos” (n.d.). Extraída el 17/04/2016, desde <http://www.veintitantos.com/>

⁶⁰ “Vivan las curvas” (n.d). Extraída el 17/04/2016, desde <http://www.veintitantos.com/vivan-las-curvas>

⁶¹ “No Body Shame” (21 de octubre de 2015). Video en *YouTube*. Extraída el 17/04/2016 desde <https://www.youtube.com/watch?v=tgjxjpPCYok>

⁶²Way Thore, Whitney (2016). “No Body Shame”. Extraída el 17/04/2016 desde <http://www.nobodyshame.com/who-is-whitney/>

⁶³Starcasm staff (2014, diciembre 16), “Photos Whitney Thore before she was ‘a fat girl dancing’”. Extraída el 17/04/2016 desde <http://starcasm.net/archives/299957>

actual de ese romper el estereotipo del cuerpo perfecto porque ella irradia una actitud positiva, demuestra la autoaceptación de su cuerpo y amor propio.

Aún existen más íconos en el mundo del espectáculo que son mencionados en el apartado siguiente. Sin embargo, ¿cómo reaccionan las personas cuando son estigmatizadas? Sobre todo, si se está en la etapa de la adolescencia y con sobrepeso, ¿cómo se puede vivir con ello? Esas incógnitas serán profundizadas a continuación.

2.2.2. Estigmatización social y autoestigmatización del cuerpo obeso.

Erwin Goffman⁶⁴ menciona que el estigma, según los griegos, se refiere a los signos corporales con los cuales se intentaba exhibir algo malo y poco habitual en el estatus moral de quien los presentaba. Los signos consistían en cortes o quemaduras en el cuerpo y advertían que el portador era un esclavo, un criminal o un traidor.

Cabe señalar que, cuando se habla de la palabra estigma, el referente inmediato es el concepto religioso, en el cual una persona sufre al tener las mismas heridas que las de Jesucristo cuando fue crucificado. No obstante, Goffman profundizó la definición de este concepto categorizándolo en el área social, llegando a la conclusión que la estigmatización es el poner un título o una etiqueta a alguna persona que no se le considera normal, juzgándolo y sacándolo de un círculo social determinado, calificándolo como un ser aberrante. Ejemplos de personas estigmatizadas son los homosexuales, los ciegos, los retrasados mentales y los obesos, por mencionar algunos.

Muchas veces, la sociedad tiene tendencia a establecer un juicio de valor hacia alguna persona para ponerle una etiqueta la primera vez que la ve, aunque no se dé el tiempo de conocerla. Cuando se tiene la primera impresión de un desconocido, existe una predisposición, hasta que llega el momento de tomar la decisión de conocerlo; mientras este resalte algún atributo o defecto en específico fuera de lo común, se convertirá en alguien menospreciado.

⁶⁴Goffman, Erwing. Estigma, La identidad deteriorada, 1. *Estigma e identidad social*, Amorrortu editores, Buenos Aires-Madrid, p.11.

Dentro del concepto de lo normal en mi tema, los estándares de belleza en la sociedad y en los medios de comunicación exigen un cuerpo considerado como perfecto: esbelto, sin imperfecciones como estrías ni celulitis. Es por ello que las personas obesas somos estigmatizadas, discriminadas por cómo lucimos corporalmente o cómo vestimos, por lo que constantemente somos atacadas de diversas maneras, sin importarles el origen del problema de un cuerpo obeso o con sobrepeso.

Por consiguiente, la vergüenza es una consecuencia de la distinción hacia las personas obesas. Goffman⁶⁵ ejemplifica que el individuo estigmatizado puede llegar a odiarse y denigrarse a sí mismo cuando está solo frente a un espejo, situación que sucedió en mi testimonio, y que reflexioné junto con mi psicóloga: el hecho de no reconocer mi propio rostro en el reflejo del espejo, me orilló a generar pensamientos de ser desmerecida del amor de pareja o incluso de la sociedad. Mi propia obesidad fue una coraza para evitar que recibiera un abuso más, la cual fue causante de mi ansiedad y compulsividad al consumir alimentos no sanos. Incluso, el estilo gótico era un disfraz para repeler a la gente.

Sullivan⁶⁶ menciona, asimismo, que el aislamiento era perfecto para no ser juzgada por mi familia y la sociedad en general. Ante ello, yo declararí que el complejo de inferioridad en mí misma trajo como consecuencia inseguridad; y mis amigos, autodenominados “*Los Garufas*”⁶⁷, las personas más cercanas de mi entorno me comprendieron, pues algunos de ellos, aunque no reconocieron que tenían las mismas situaciones que yo (auto-abandono, auto-castigo, obsesión y ansiedad, aunque en aspectos diferentes), todos teníamos en común la misma vestimenta, escuchábamos la misma música y veíamos películas juntos para olvidar las circunstancias malas de la semana, queriendo ignorar de igual manera, lo que los demás estaban pensando *en realidad* de nosotros.

Estos elementos mencionados anteriormente, coadyuvaron a construir mi identidad personal en aquél entonces, la cual, según el autor⁶⁸, posee una noción de *unicidad*, es decir, marcas o soportes de la identidad. Quise romper esquemas o estereotipos por medio de mi

⁶⁵Goffman, Erwing, *Op. Cit. Ídem*, p. 18.

⁶⁶H. S. Perry, Et. Al, *Clinical Studies in Psychiatry*, Nueva York: W.W. Norton & Company, 1956, p. 145.

⁶⁷ *Los Garufas* es un grupo de personas que suelen juntarse para jugar cartas, leer cómics o jugar videojuegos a partir de la época del Bachillerato en donde estudiábamos hasta la fecha. Se autoconsideraban rechazados por la sociedad popular por poseer gustos sencillos, o eran vistos como *nerds*.

⁶⁸Goffman, Erwing, *Op. Cit. Ídem*, p. 72.

apariciencia e ideologías para no ser identificada como una persona común, mas, estaba reflejando inconscientemente esa victimización como consecuencia de mis vivencias.

El hecho de ser ignorada por los demás impulsó mi deseo de ser aceptada y amada a pesar de tener obesidad mórbida, pero me consideraba una persona desacreditable, término mencionado por Goffman, en donde el individuo puede ser criticado por sus defectos físicos. Posteriormente, tiempo después, pude confirmar esa desacreditación social acerca de mi físico, gracias a las declaraciones de otros individuos con los que me relacionaba, sin estar presente, pero enterándome por terceras personas. Asimismo, ya no podía ocultar mi trastorno alimenticio con mi familia: aunque quise evitar que mi problema se convirtiera en el suyo, fui tratada con mucho tacto. Goffman considera que, esos defectos físicos y el trastorno son considerados por las otras personas como anormalidades.

Otro punto que emplea el autor⁶⁹ es el uso de la imagen pública de un individuo para quienes no lo conocen personalmente, pero que proyecta una identidad diferente de la que sus contactos directos conocen. En este caso, proyecté esa identidad con el uso de la cámara de video desde los 16 años para documentar una especie de diario, mostrando lo que pasaba en mi entorno familiar y escolar en forma de *Reality show*. Sobre todo, usé ese medio para justificar y desahogar mis impresiones acerca de aquellas situaciones a nivel personal usando la intimidad de mi dormitorio, cosa que, en ese entonces, mis allegados no sabían o no han conocido.

Con el paso del tiempo, existe en cada video un progreso desfavorable de la autoimagen y el discurso que solía emplear acerca de ello. No obstante, estos videos de archivo me hicieron reflexionar para retomar los más relevantes para convertirlo en un video documental para titularme.

Aunque expuse algunos de esos videos a las redes sociales, existía el encubrimiento en el mundo real. Esto significa que, al salir a la calle, experimentaba mucha inseguridad y la identidad social hacia mi persona era diferente, es decir, a partir de los 16 años la gente desconocida se dirigía a mí como “señora” para preguntar la hora o incluso, en unas cuantas

⁶⁹Goffman, Erwing, *Op. Cit. Ídem*, p. 89.

ocasiones me repartieron propaganda para bajar de peso porque mi cuerpo era el referente. Pero como afirma Goffman⁷⁰, cuando el estigma se relaciona con partes del cuerpo que aún la gente normal debe ocultar en público, el encubrimiento, deseado o no, es inevitable y por ello, se sienten víctimas de dichos comportamientos sociales.

Otra forma de encubrimiento total es el alejamiento de los escenarios en donde el individuo ha recibido estigmatización para encontrar otros con la finalidad de encontrar paz, reflexionar, trabajar en el estigma con el fin de renunciar a él, transformarse y resurgir como una mariposa. Es por ello que Goffman⁷¹ asegura que las personas estigmatizadas buscan la manera de corregir el defecto en sus cuerpos por medio de cirugías, empero, en mi caso fue por psicoterapia con el fin de perdonar, cambiar y aceptar mi propio 'yo' y empoderarme de mi propio cuerpo, cuando anteriormente fui victimizada por las personas y lo que señala la publicidad.

Cabe señalar que, este autor menciona que los individuos poseen información en donde se resaltan los defectos corporales de estos a través de marcas, heridas, deformaciones, entre otras. Las mías son las estrías del cuerpo, símbolos de estigma, las cuales han permanecido en la actualidad y que considero como marcas de guerra que no me atrevería a borrar con una cirugía estética, puesto que son un recordatorio del proceso de lucha en el que he estado hasta la fecha y declaro que es parte de ese empoderamiento de mi físico.

Cuando el individuo estigmatizado acepta y perdona su situación, Goffman⁷² menciona que hay una especie de deslealtad a sí mismo del silencio que antes solía mantener acerca de su problema, compartiéndolo a personas que aparecen en su vida después de haber superado la estigmatización, por lo que de alguna manera se monta una escena confesional con tanto alboroto emocional y apelar a la piedad del otro como alguien que se expone ante los demás, sondeándolo para asegurarse de antemano que la revelación no producirá una ruptura completa de la relación.

Acerca de ello, hoy en día, el ideal de belleza del cuerpo perfecto se ha convertido en un estereotipo, gracias a que existen líderes de opinión como Sarah Rae Vargas o Tess

⁷⁰Goffman, Erwing, *Op. Cit. Ídem*, p. 92-93.

⁷¹Goffman, Erwing, *Op. Cit. Ídem*, p. 20.

⁷²Goffman, Erwing, *Op. Cit. Ídem*, p. 115-116.

Holliday que han adoptado el concepto de que la talla no importa, siempre y cuando exista el amor hacia uno mismo. Asimismo, cantantes como Meghan Trainor⁷³, hace una parodia de tales estándares de belleza, corroborando el concepto de autoaceptación, no importando si se tiene sobrepeso.

No obstante, ese tipo de discurso ha sido malinterpretado como promotor de la obesidad⁷⁴, pero hay que recordar que este es uno de los trastornos alimenticios que existen, puesto que, médicamente hablando, un cuerpo obeso no es sano. John Glaude⁷⁵ quien es YouTuber, cuyo testimonio también fue de obesidad mórbida, afirmó que es bueno mostrar ser positivo con tu cuerpo ante la sociedad, pero el amarse a sí mismo no significa vivir en la negación, ignorando la situación actual de salud.

A continuación, analizaremos mi caso a partir de la interacción social e individual, cómo percibo mi entorno a nivel espiritual, qué es lo que pienso acerca de los modos de actuar de los demás y de mí misma, así como el uso de la consciencia con las reflexiones de otro autor, psicólogo y sociólogo: George Mead.

2.2.3. Interacción social, espiritual y empoderamiento del cuerpo de las mujeres y adolescentes.

Según Mead⁷⁶, el espíritu surge y se desarrolla dentro del proceso social. Es decir, este concepto es en referencia a la parte subjetiva donde el individuo se construye dentro de la sociedad. Para ello, se debe obtener una experiencia individual interior desde el punto de vista de los actos mutuos que incluyen experiencias de individuos separados, en un contexto en que interactúan dichos personajes. Esto significa que, a partir de las costumbres impuestas en mi entorno familiar, me he formado como persona. Al crecer, he creado un concepto de lo que considero útil para mi vida o no y compartirlo con sectores más amplios.

⁷³Trainor, Meghan. YouTube, *All about that base*, consultado el lunes 28 de septiembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=7PCkvCPvDXk>

⁷⁴ Vargas, Sarah Rae. YouTube, *Do happy fat people promote obesity?* Consultado el lunes 28 de septiembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=|ALzKfwNTsl>

⁷⁵ Glaude, John. *Obese to Beast. The "Plus Size" model controversy. My thoughts (Tess Holliday)*, consultado el jueves 18 de octubre de 2018, de https://www.youtube.com/watch?v=DFy_TGdk8kQ&t=5s

⁷⁶Op. Cit. Pág. 125.

Yo provengo de un grupo social conformado por cinco integrantes, de los cuales, mi mamá es hija con siete hermanos, en donde mi abuela y bisabuela (finadas) y tres tíos padecen diabetes e hipertensión (uno de ellos, ya finado), mientras que mi abuelo (finado) tuvo cáncer de próstata y mis otros tíos son alcohólicos, neuróticos, alopecicos y con sobrepeso a raíz del ambiente negativo del hogar. Sólo un tío, el más pequeño de todos, se encuentra sin problemas catalogados como negativos (siguiendo el concepto de estigma de Goffman). Por otro lado, de la familia de mi papá, hijo con diecisiete hermanos, todos tienen sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión. La gran mayoría de mis primos son obesos y son muy pocas las primas que están delgadas o con cadera pronunciada. De ambas familias tengo cadera pronunciada y obesidad tipo 2.

Es de gran importancia interactuar con otros grupos sociales. El ser humano no puede estar solo por mucho tiempo. Necesitamos compartir con alguien lo que pensamos o sentimos. Cuando yo estaba sola, llegó un momento en que sentí desesperación y una profunda tristeza. En mi experiencia, estaba sola casi todas las tardes junto con mi hermano cuando éramos niños. Aunque muchas veces hubo una persona que nos cuidaba y se aseguraba de que comiéramos bien, nosotros consumíamos comida chatarra hasta que mis papás regresaban del trabajo.

Cabe señalar, que me afectó la ausencia de mi papá, puesto que, él declaró en la entrevista que se iba a trabajar los fines de semana y más cuando yo era adolescente, pues laboraba doble turno entre semana y conviví poco con él. Actualmente, sigo interactuando poco con mi papá, aunque ambos hayamos cambiado de actividades los fines de semana.

Además, en la etapa de la adolescencia, aunque mi mamá se jubiló cuando yo tenía once años, de alguna manera compensó su ausencia dándonos de comer a mi hermano y a mí lo que no pudo cocinar cuando trabajaba por las tardes. Yo recuerdo que en ese entonces yo pesaba 58 kilos y no estaba muy obesa. Los fines de semana los tres solíamos acudir a restaurantes, mientras mi papá se iba a trabajar a las fiestas. Incluso cada sábado nos dábamos el lujo de pedir una pizza o yo la pedía a escondidas.

La experiencia de la preocupación de mi mamá por nosotros en el trabajo, fue enmendada en esa área. Sin embargo, hubo repercusiones en la autoestima por la ganancia

de peso en los tres, gracias al tipo de interacción con los familiares y lo que ellos emitían acerca de nuestros cuerpos. Además, a partir de esa edad intenté hacer dietas con mis papás, incluso comprábamos los productos milagros que anunciaban en la televisión, los cuales prometían que sin dietas ni ejercicio podrías lograr tu peso ideal. Al ver que no había resultados, los dejábamos a un lado. Poco a poco ganaba más peso y volvía a intentar otra dieta para desistir al poco tiempo. Este tipo de dietas son las llamadas de *efecto yo-yo*⁷⁷.

Sin embargo, a los catorce años, un amigo de la familia le recomendó a mi papá a un dietista cuyo método le funcionó. Al acudir al consultorio nos dio la *dieta de la grasa*⁷⁸, en donde se debían consumir únicamente proteínas, quesos grasosos, embutidos, entre otros. Posteriormente, nos dio unas pastillas en una bolsita sin saber qué contenían, simplemente supimos que eran para bajar de peso. Recuerdo que hubo días en que me levantaba tarde, desayunaba a mediodía y no quería comer en la escuela a la hora del descanso porque lo que vendían me daba asco.

Hasta que un día, cuando no había maestro, decidí salirme del salón porque me dolían el pecho y el estómago. Como no había enfermera en la escuela, se me ocurrió ir a la oficina de orientación vocacional para que la maestra llamara a mi mamá. Quería irme a casa, al doctor, a donde sea. Me costaba un poco de trabajo caminar. Incluso un chico de otro salón que iba pasando me preguntó que si estaba bien. La verdad no recuerdo qué le dije, no recuerdo si me ayudó a llegar o si logré hacerlo sola. Cuando le expuse a la orientadora lo que me pasaba, y cuando mi mamá llegó, la maestra le puso tremenda *regañiza*, diciendo que ese dietista no era un Doctor, sino que era un *tipejo*.

Posteriormente, visitamos nuevamente aquél consultorio para exponerle a ese señor lo que pasó, de hecho, me dijo que comiera, pero la verdad es que ya no quería comer lo mismo. Incluso hasta me dijo que, en caso de que me sintiera igual, me fijara dónde caer por si me desmayaba. Obviamente, dejé esa dieta y volví a mis hábitos sin límites, saliendo de la secundaria con 83 kilos. Años después, reflexioné que aquellas pastillas podrían haber sido anfetaminas, porque de alguna manera sí bajé de peso por un tiempo.

⁷⁷ Esto es en referencia a perder peso gracias a alguna dieta. Al terminar ese régimen, la persona regresa a sus antiguos hábitos alimenticios y gana el peso que había perdido.

⁷⁸Amado Salvatierra, Jeniffer, et.al. dieta cetogénica, consultado el 19 de octubre de 2018, de http://www.guiametabolica.org/sites/default/files/Dieta_Cetogenica.pdf

De acuerdo con las reflexiones de Mead⁷⁹, la interacción social es un cúmulo de actos, los cuales pueden ser definidos como estímulos liberados, gracias a un impulso, ubicado en el carácter o conducta de un individuo que pertenece a un ambiente en específico. El acto social de mi familia ha sido el de reproducir lo que es socialmente correcto y tratar de corregir mi físico obeso, emitiendo discursos a mi persona, tales como: "si te haces la lipoescultura en las caderas, te verás mejor y eso te dará más confianza en ti misma". La reacción ante ese acto social, coadyuvándolo con mi carácter, ha sido el de negarme y declarar desde mi percepción que esas cirugías son peligrosas, por lo que prefiero seguir esforzándome por bajar de peso con una mejor alimentación y ejercicio físico, a pesar de las luchas en contra de la ansiedad, además de cuestionarme a mí misma si ellos no me están aceptando con el físico que tengo en mi edad adulta en la actualidad.

En estos actos sociales estuvo involucrado el lenguaje, en donde Mead⁸⁰ lo define como un grupo de signos o símbolos que pueden servir para tal propósito, a través de una mirada o la actitud del cuerpo que lleva la reacción". Otro ejemplo de esto podría ser que un día, fui a la farmacia a pesarme en la báscula a los 17 años. Iba con mi mamá y mi hermano. En la farmacia había una chica delgada, bajita, con cabello negro, largo y chino que estaba esperando a que la atendieran. Cuando subí a la báscula, mi mamá exclamó: "¡¿95 kilos?!". La reacción fue de vergüenza porque la chica volteó a verme boquiabierta, sin poder darle crédito a sus oídos, a lo que sólo le contesté la mirada como si mis ojos le transmitieran el siguiente mensaje: "sí, peso 95 kilos. ¿Y qué? ¿Algún problema?" Me dio la impresión de que la chica detectó mi gesto incómodo y molesto, para posteriormente darse la media vuelta hacia el mostrador y evitar su mirada, como si ella dijera con su cuerpo "ya la *regué*, ¡qué *oso!*"

Cabe señalar, que las experiencias del individuo se almacenan en la memoria y que los conceptos se adoptan de manera diferente. Es decir, Mead⁸¹ ejemplifica a una persona que ve una moneda de una manera y otro individuo mira esa misma moneda de otro modo por las experiencias vividas, lo cual crea un concepto particular acerca de ese objeto y que puede ser común para cierto grupo de personas. Los discursos comparativos emitidos por mi

⁷⁹Op. Cit. *Psicología social y conductismo*. Pág. 39.

⁸⁰Op. Cit. *La significación conductista de los gestos*. Pág. 44.

⁸¹Op. Cit. *El paralelismo y la ambigüedad de "conciencia"*. Pág. 56.

familia acerca de mi cuerpo, tales como: “¡qué gorda estás!”, “¡mira cómo se ve fulanita! Deberías estar como ella.”, “¡vas a llegar a los 100 kilos si sigues así!”, entre otras declaraciones. Mientras que, desde mi perspectiva, tales mensajes fueron considerados como recuerdos malos, generando mucho enojo y tristeza desde la adolescencia. Para mí, el sobrepeso fue la consecuencia del dolor de vivencias pasadas, depositando mis emociones en la comida para sentir alivio y placer. Probablemente, mi familia ignoraba el trasfondo del motivo de mi sobrepeso y solamente trataban de ayudarme, aunque de manera superficial.

Para ahondar un poco en este punto, el autor⁸² reflexionó el concepto de conciencia, el cual es el conocimiento del bien y del mal que permite establecer juicios morales acerca de la realidad y los actos, especialmente los propios. Cuando interactuamos con las personas, tenemos un sentido moral o ético particulares, así como un conocimiento espontáneo y más o menos vago de una realidad, o puede que tengamos un conocimiento claro y reflexivo de este. Cuando reconocemos esa realidad, entonces estamos conscientes de quiénes somos y lo que palpamos de ella. Es el acto psíquico por el que nosotros, como sujetos, nos percibimos a nosotros mismos en el mundo. Según Mead⁸³, nuestra conciencia se ubica en el espíritu o en el cerebro y surgen en un proceso social, quedándose como experiencias de las relaciones y las reacciones de cualquiera de los individuos dados involucrados en ese proceso.

Cabe señalar que, nosotros como seres humanos tenemos la capacidad de bloquear lo que no queremos que se almacene en nuestra memoria, lo que es considerado un recuerdo desagradable. Asimismo, nosotros tenemos otro don: el de escoger cómo viviremos nuestro día a día, dependiendo de nuestras emociones y planeando cómo lo vamos a vivir, usando la imaginación.

Confieso que quería que mi entorno social reconociera y respetara mi sobrepeso, y que podría hacer lo que quisiera con él. Esto afectó la interacción con la sociedad en ese sentido, cerrando todas las puertas para que nadie abordara ese tema con la nueva *yo* desde que tenía diecisiete hasta los veinte años.

⁸² Real Academia Española, *conciencia*, consultado el jueves 25 de febrero de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=A8k1FxD>

⁸³ Mead, George, *Espíritu, persona y sociedad, La relación del espíritu con la reacción y el ambiente*. Pág. 123.

Transcurrió cierto tiempo y yo estuve expuesta a los mismos mensajes que los medios de comunicación estaban vendiéndome desde que era niña para obtener un cuerpo esbelto. Estas cosas me orillaron a pensar que todas las dietas no sirven, dados los múltiples intentos fallidos de dietas y rebotes. Además, para ese entonces ya había decidido vivir la vida sin límites hasta el punto de llegar a pesar 125kg a los 20 años.

Sin embargo, hubo ataques constantes hacia mi autoimagen. El atacante era yo misma, además de los mensajes emitidos por parte de la sociedad y mi familia hacia mi cuerpo. Dicho en otras palabras, Mead⁸⁴ puntualiza que la autocrítica es esencialmente crítica social. Esto quiere decir, que el sujeto posee una individualidad y personalidad conscientes, pero como es miembro de la sociedad, está constantemente involucrado en el proceso social de la experiencia y la actividad y, por lo tanto, socialmente controlado en su conducta. Es como las frases que me han dicho: “que no te importe lo que digan los demás acerca de ti”, “la sociedad nunca estará conforme con las decisiones que tomes para tu vida”, “haz las cosas por ti, no para complacer a los demás”. Esencialmente, esta última frase encajaría mejor para mi ideología de entonces, pues, en esa edad conflictiva en el que, debido a la presión social, era obligatorio cambiar para que todos estuvieran satisfechos y no ser molestada.

Hubo un momento en el que, el hecho de refugiarme en la comida para compensar la soledad, la monotonía de estar en mi casa encerrada y otras situaciones mencionadas apartados atrás, me orillaron a tocar fondo y buscar ayuda por mí misma, acudiendo con dos psicólogos diferentes hasta que llegué con una que me irradió confianza desde el inicio. Con esta psicoterapeuta, empecé a ser constante en mis consultas y empecé a experimentar cambios en mí misma. Acerca de ello, Mead declaró lo siguiente:

“(…) el psicólogo está interesado en obtener la correlación que existe entre las condiciones en que sucede la experiencia y lo que es peculiar al individuo. Desea hacer que esas explicaciones sean tan universales como resulte posible, y en ese sentido se comporta científicamente. Quiere explicar la experiencia de un individuo tan ajustadamente como pueda, en términos del campo que puede controlar, de las condiciones bajo las cuales aparece. Naturalmente, trata de explicar la conducta del

⁸⁴Op. Cit. Pág. 208-209.

individuo en términos de sus reflejos, y retrotrae, tan lejos como le sea posible, los reflejos más complejos del individuo hasta las formas más sencillas de acción.”⁸⁵.

Lo que descubrí con mi psicóloga por medio del psicoanálisis, fue que no solamente la ausencia de mis padres en la niñez fue la causante de mis inseguridades en la etapa de la adolescencia, sino también los tocamientos sexuales vividos en el transporte público, en la casa de un vecino y en mi propia casa con un exalumno de mi papá en una fiesta. Posiblemente, el recordar esas situaciones fueron las que detonaron mi enojo, tristeza, inseguridad, ansiedad, miedo y la compulsión por comer, los cuales tuvieron, como consecuencia, la obesidad mórbida, la sobreestimulación y la culpa que fui cargando a partir de esa etapa.

Cabe señalar, que no salí de mi casa por un año a causa de un asalto con arma blanca a plena luz del día, acompañada de mi grupo de amigos, y a una cuadra de mi domicilio, motivo principal por el que busqué una psicóloga, mas, en 5 años de terapia fuimos descubriendo todos esos porqués del abandono y baja autoestima.

Asimismo, la psicóloga consideró que el comer en exceso, así como usar vestimenta negra, maquillaje gótico, entre otros, fueron un conjunto de autoprotección. Es decir, construí una especie de coraza corporal para provocar desagrado ante los demás y no ser tocada o abusada sexualmente.

De igual manera, mi decisión de ser una persona gótica era parte del proceso que estaba viviendo por la terapia con la psicóloga, reconociendo mi tristeza de la realidad acerca de mi cuerpo mórbido a raíz de los abusos y el abandono. Para desahogar mi enojo, solía escribir, dibujar, jugar videojuegos y ver películas violentas como una especie de *catarsis*⁸⁶. Además, la Doctora me animó a seguir adelante con mis estudios con la finalidad de mantenerme ocupada y salir de mi zona de confort de interactuar con el mismo círculo de amigos y conocer más gente, cosa que poco a poco fui abriendo esa pauta para tener confianza.

⁸⁵Op. Cit. Íbidem.

⁸⁶Purificación, liberación o transformación interior suscitadas por una experiencia vital profunda.

Otro punto es que, durante el tratamiento psicológico, se daba mucho el impulso de actuar a la defensiva de nuevas agresiones y burlas hacia mi persona obesa, cuando emitía juicios iracundos hacia los demás sin pensar, pues creía que todas las personas a mi alrededor me estaban atacando. Sin embargo, mi psicóloga afirmó que este comportamiento era normal, en ese proceso de reconocermé a mí misma y aceptar el ambiente en el que vivo. Estaba en el proceso de cambiar el rumbo de mi vida con tal de estar mejor espiritual, mental y físicamente.

Manifiesto que, la etapa de reflexión en el tratamiento en el cual posteriormente tomé la decisión de renunciar y perdonar mi pasado para vivir el presente y construir mi futuro con base en los esfuerzos de acudir al gimnasio, a la nutrióloga y mantener mi mente ocupada para seguir estudiando y ser aceptada en la universidad, no solamente coadyuvaron a mejorar mis relaciones sociales y vivir nuevas experiencias con otras personas, sino que fue un enfoque a nivel intrapersonal, de tal manera que a partir de ello obtuve autorreconocimiento, autoaceptación y surgimiento del amor propio, haciendo también caso omiso de los ataques verbales de mi familia y empoderándome de mi propio cuerpo.

Cabe señalar que la psicóloga también me invitó en un inicio a adoptar alguna filosofía que me llenara de paz espiritual y emocional para ayudarme más y enriquecer el amor y el perdón hacia los demás. A pesar de que desde la infancia mi familia sigue el dogma cristiano y me había alejado de eso en la adolescencia, a los veinte años tomé la decisión de retomarla de verdad.

De acuerdo con las reflexiones de Mead⁸⁷, poco a poco aprendí a controlar mis impulsos de comer o enojarme, lo que él consideró como una derrota del acto, puesto que es parte del proceso de reflexión del sujeto. En esas condiciones, mi actitud fue el de avanzar y retroceder, un proceso que por sí mismo puede llevar a alguna solución sin reflexión.

Posteriormente, cuando tomé la difícil decisión de bajar de peso a los 20 años, con ayuda de la psicóloga y una nutrióloga, los discursos negativos acerca de mi cuerpo

⁸⁷Op. Cit. *La persona y el proceso de reflexión*. Pág. 274.

cambiaron radicalmente una vez que bajé 54 kilos en dos años. Ante ello, Mead añade lo siguiente:

“Todos nuestros impulsos son posibles fuentes de dicha, y en la medida en que logran su expresión natural, llevan a la felicidad. En el acto moral, se obtendrá placer en nuestras satisfacciones y tales impulsos se convierten en los motivos de nuestra conducta”.⁸⁸

Estaba constantemente motivada por los discursos tanto de mi psicóloga, como el de la doctrina espiritual que he estado llevando hasta la fecha, así como algunos consejos de mi nutrióloga en la búsqueda de una recuperación personal. Cabe señalar que en ese entonces todavía no estaba estudiando la carrera universitaria, por lo que disponía de mucho tiempo libre para documentarme de lo que mi psicóloga me recomendaba: libros, películas, tomar un tiempo para hacer ejercicio, preparar mis alimentos y seguir aprendiendo del cristianismo para incentivar mi equilibrio espiritual.

Asimismo, los consejos de la nutrióloga complementaban los de la psicóloga, forjando mi propia felicidad con base en los logros obtenidos a nivel personal, gracias a que ejecuté esos planes de acción. Tuve que dar mucho de mi parte para obtenerlos, pues en el proceso psicológico, el cambio que tuve que atravesar para dejar de comer sin límites, me llevaron a una adopción de una ideología de comer más sano. Mi psicóloga y mi nutrióloga, a base de frases repetitivas y visitas con ellas de manera constante, crearon en mí la opción de elegir hacer lo que ellas me recomendaban para mejorar mi salud o seguir en la misma zona de confort de sedentarismo, así como seguir consumiendo alimentos procesados sin límites.

Mientras hacía mi carrera en la universidad, pude notar la gran cantidad de establecimientos en donde venden alimentos poco saludables y fáciles de adquirir, por lo que mi rutina poco a poco fue cambiando. De alguna manera, mi espíritu tenía la costumbre de comer sano, pero se permite degustar un poco de comida chatarra una vez o dos a la semana. Durante la carrera, hubo ocasiones en las que estaba estudiando dentro de la universidad casi todo el día, por lo que las circunstancias me condujeron a consumir con preocupación lo que

⁸⁸Op. Cit. Pág. 293.

había a mi alcance dentro o fuera de la institución y muy ocasionalmente me daba el tiempo para llevar mi propia comida para -al menos-, mantener mi peso o subir un poco, pues de antemano sabía que no tenía mucho tiempo libre para cuidarme como antes.

Mead⁸⁹ afirma que las personas adoptamos ciertas actitudes definidas, que implican relación con otros. En la medida en que tales relaciones son cambiadas, la sociedad misma es cambiada. Reconstruimos continuamente. Cuando se llega al problema de la reconstrucción, hay una exigencia esencial: que todos los intereses involucrados sean tomados en cuenta.

En mi testimonio confieso que fueron cuatro años de estancamiento emocional para mí; empero, a raíz del tratamiento psicológico y la filosofía que adopté, así como relacionarme con personas nuevas, aprendí a ser de mente más abierta y aceptar mi cuerpo tal y como es, dejando a un lado varias maneras de pensar erróneas y cerradas que había adoptado desde el bachillerato.

A partir de que concluí mi tratamiento psicológico, ya estaba comenzando mi primer año en la universidad. Nunca pensé que iba a llegar tan lejos, puesto que desconfiaba de mí misma antes de tomar el tratamiento; incluso creí que iba a empezar a trabajar en lugar de tener una carrera primero. Me he empeñado a seguir mis nuevos hábitos alimenticios, empero, empecé a conocer la nueva rutina demandante de la universidad, en el que debía sacrificar mis horas de descanso y el orden que había adoptado.

En mi experiencia, reconozco que he cometido muchos errores durante mi carrera universitaria. Al poner como prioridad mis estudios, eso me orilló a poner pretextos, tales como: “no tengo tiempo para hacer ejercicio”, “no tengo tiempo para hacer mis comidas”, “tengo que hacer mis trabajos de la escuela, por eso estoy mucho tiempo sentada”. Sin embargo, aunque emitía todos esos mensajes, estaba consciente de intentar a volver a comer mejor y por lo menos caminar para ayudarme un poco. Asimismo, esa preocupación se volvió común en mi familia, tratando de adoptar en ellos mismos los buenos hábitos alimenticios que yo solía tener, queriendo organizar mis horarios. No obstante, en seis años de la carrera

⁸⁹Op. Cit. Pág. 295.

recuperé 20 kilos de los 54 que había bajado en dos años. Y en mi actual vida laboral, en dos años recuperé 10 kilos más.

Por último, confieso que he tropezado, debido a que he puesto como prioridad otras actividades, dejando en segundo o último plano mi salud actual, mas, a pesar de todo, retomo día a día mis hábitos, confrontando mi ansiedad por consumir alimentos dulces, por lo que tuve que cambiar de especialista. De hecho, en el cierre de este escrito, descubrí a finales de 2018 que tengo hipotiroidismo subclínico leve. Por lo cual, mi dieta actual es baja en azúcares y carbohidratos y mi rutina laboral que había iniciado desde septiembre de 2016, tuvo que bajar de manera significativa porque nuevamente había subido a 100kg.

A pesar de ello, la percepción acerca de mi cuerpo no cambió, es hermoso, mas, estoy en la eterna lucha de mejorarlo para evitar el antecedente familiar de enfermedades. Por esa razón, a dos años de haber cambiado radicalmente mis hábitos, perdí casi 30kg. Empero, debido a la pandemia que se está sufriendo a nivel mundial actualmente⁹⁰, ha sido imposible para mí acudir al laboratorio para realizarme un nuevo análisis de glucosa y descubrir si el hipotiroidismo se debe a un factor ambiental o uno hereditario, pues hasta el momento no he sabido de nadie de mi familia que haya tenido este padecimiento.

⁹⁰ COVID-19. Es una enfermedad que afecta a las personas de diferentes maneras. Fue descubierto en Diciembre de 2019 y fue declarado una pandemia según la Organización Mundial de la Salud.

3. Estado del arte que comprende a la obesidad y la autoestima en mujeres y adolescentes.

A continuación, veremos las fuentes y referencias escritas por diversos medios de comunicación. Se investigaron fuentes que comprenden la obesidad mórbida, la autoimagen, la ansiedad por comer compulsivamente, los hábitos alimenticios y el empoderamiento del cuerpo. Asimismo, veremos un análisis del estado del arte en el medio en donde aparecen documentales, películas y programas de televisión que se han tomado en cuenta para delimitar el abordaje del tema de la obesidad y autoestima en mujeres y adolescentes con el fin de definir la ruta que tomaría el producto comunicativo.

3.1. Obesidad mórbida.

- a) **Dumas, Daisy, Mail Online, *How I lost 500 pounds: morbidly obese mother reveals her stunning transformation*, 1 de febrero de 2012, consultado el miércoles 15 de octubre de 2014, de <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2094477/My-600-lb-Life-Morbidly-obese-Melissa-Morris-reveals-500-pound-transformation.html>**

Este es un reportaje en la que una mujer estadounidense relata en un noticiero cómo vivió su proceso de recuperación de salud ante la obesidad mórbida tipo 3 que solía tener, pues pesaba alrededor de 200kg, a raíz de ser protagonista en un capítulo de un reality show llamado “My 600lb life”.

Este producto comunicativo se relaciona con el mío por el testimonio de su logro acerca de la lucha contra su sobrepeso y las burlas que vivió por parte de la sociedad. A pesar de recibir el apoyo y amor incondicional de su esposo, ella decidió dejar de depender de él para bañarse sola, por ejemplo, además de cumplir su sueño de convertirse en madre. Su superación personal fue motivo noticioso.

3.2. Autoimagen.

a) Earl, Rae. My Mad Fat Teenage Diary, Reino Unido, Hodder & Stoughton, 2007.

Este libro es una historia real. Es el diario de una adolescente de 16 años quien sufrió diversos trastornos: obesidad mórbida, compulsividad por comer, ansiedad, culpa y depresión porque se sentía desmerecedora del amor de pareja. Para mitigar su dolor, se hacía *cutting*⁹¹ en las piernas. Cabe mencionar que ella fue abandonada por su padre cuando era muy pequeña, por lo que vive con su madre y no le gustaba la idea de que ella tenía un novio musulmán.

La historia la coloqué en primer lugar porque no solamente ella tenía que luchar con su autoimagen, sino con la estigmatización social que día a día experimentó. Posteriormente, la resiliencia que ella tuvo para publicar cada uno de sus diarios y adaptarlos a una serie de televisión y eso es justamente lo que se verá en el proyecto.

b) Fradet, Philippe Leonard, The Body is not an apology, *Stretch Marks: A song*, 24 de mayo de 2015, consultado el lunes 25 de mayo de 2015, de http://thebodyisnotanapology.com/magazine/stretch-marks-a-song/?utm_content=buffer5837&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer

Esta página es un movimiento social que cuenta con un libro, un blog y perfiles en redes sociales en donde se persuade a las mujeres para que dejen de odiar su cuerpo y aceptarse tal y como son. En la cita mencionada hay una letra de una canción que habla acerca de las estrías, cómo una mujer se da cuenta que existen este tipo de marcas en su cuerpo, las emociones negativas acerca de ellas, el proceso en el que se mira al espejo para conocerlas y aceptarlas.

Esta cita es una referencia del concepto de la belleza estética en mi vida, puesto que, una vez que bajé 54 kilos de peso, mi hermano me sugirió que debería quitarme las estrías de mi cuerpo. Sin embargo, me niego a ello, porque considero que son *marcas de guerra* que

⁹¹ Es una práctica que los jóvenes realizan donde ellos se hieren con navajas o un cúter en alguna parte de su cuerpo y, aunque sientan dolor, ellos creen sentirse mejor de manera efímera.

habitan en él y las acepto como son, es decir, insisto en que la belleza estética no es prioridad en mi vida y eso es lo que quiero retratar en el documental.

c) Ruiz Reyes, Héctor A., Niveles de autoestima en adolescentes con obesidad, México, UNAM, 2008.

En esta tesis de medicina, se aplicó la metodología cuantitativa mediante un cuestionario para una muestra de 300 adolescentes de nivel secundaria, con el fin de demostrar si todos los adolescentes tienen baja autoestima como consecuencia de su sobrepeso. Se concluyó que a mayor obesidad, más baja será su autoestima.

Empero, existió la minoría en donde no presentó baja autoestima, posiblemente por el entorno en que viven o que las personas que les rodean también tienen sobrepeso, situación que se percibe cotidiana para ellos. En el documental se verá el motivo de mi baja autoestima por los juicios a mi imagen y las circunstancias vividas.

3.3. Ansiedad/ comer compulsivamente.

a) Promaulayko, Michele. (2015). Come y bebe pero piénsalo antes, *Women'sHealth*, pp. 52-55. Año 9, Núm. 3, México, Editorial Televisa S.A de C.V. Recuperado en mayo de 2015.

En este artículo, la autora argumenta con sustento médico la manera en la que las mujeres pueden fijarse límites para no comer en exceso, y que, si desean comer algún bocadillo extra, habrá que considerarlo primero antes de consumirlo por impulso. Esta fuente tiene mucho que ver con mi problema de ansiedad y compulsividad por la comida.

Cabe señalar, que la autora hace énfasis en que las mujeres normalmente comen de más por estrés a causa de la falta de tiempo libre debido a las diversas actividades y se tiende a consumir cualquier alimento por impulso. Esta situación está relacionada con mi vida académica y laboral reciente, a diferencia de la etapa de ocio en la que estaba a los 18 años con obesidad mórbida. Esto significa que la ansiedad no tiene cura, pero de alguna manera se puede controlar.

b) Székely, Ágata. (2014). **Desarrolla tu coeficiente alimentario**, *Women's Health*, pp.82-85. Año 08, Núm. 8, México, Editorial Televisa S.A de C.V. Recuperado en mayo de 2015.

Este artículo es similar al anterior, se detalla a profundidad acerca del comer por compulsividad, afirmando que es un problema neurológico. Cuando la persona consume sus alimentos y no sabe cómo detenerse, la información de la saciedad llega al cerebro tarde y sin darnos cuenta, excepto cuando el estómago siente mucha pesadez. Esta fuente, de igual manera tiene mucho que ver con mi propio control de la compulsividad al comer.

c) Cruz Camarillo, Orlando. Domingo “El Universal”, *Entre balas de azúcar y carbohidratos*, consultado en septiembre de 2014, de <http://www.domingoeluniversal.mx/historias/detalle/Entre+balas+de+az%C3%BAcar+y+carbohidratos-2133>

Una crónica en donde el periodista se introduce a las instalaciones de Tragones Anónimos (T.A.), en donde, como su nombre lo indica, gente con obesidad extrema (tipo 3) acuden a ese lugar para controlar su ingesta de alimentos que han tenido de manera compulsiva. Reciben servicio médico general, de nutrición, terapia psicológica, cirugías bariátricas e incluso es un llamado campamento, en donde se aíslan de la sociedad para alejarse de sus hábitos de comer excesivamente y ocupan su mente haciendo diversas actividades.

Esta fuente también está relacionada con mi trastorno, aunque no llegué al extremo de acudir a ese lugar, en octavo semestre entrevisté a una persona por teléfono y me informó que hay gente que acude con diversos trastornos cuyo extremo es haber consumido alimentos de la basura, por ejemplo.

3.4. Hábitos alimenticios.

- a) Collipal E., et. al., *Significado de la obesidad para los adolescentes de Temuco-Chile*, Int. J. Morphol, Chile, 2006, pp. 259-262.

En esta tesis chilena, se aplicó una encuesta a los adolescentes con una sola pregunta abierta en la que definieran con sus propias palabras qué significa la obesidad para ellos. Muchos hablaron de los hábitos alimenticios, de la autoestima, del rechazo social y la enfermedad. Se concluyó en esta investigación que existen varios detonantes de este trastorno y la manera en cómo los mismos adolescentes lo jerarquizaron en un esquema en la misma encuesta.

Se argumentó que, en Chile, el sedentarismo en los jóvenes, la poca o nula actividad física y el consumo de comida chatarra de manera frecuente, son los principales factores de que se padezca obesidad, orillando a muchos adolescentes a deprimirse. En el documental se mostrarán justamente esos aspectos en los videos de archivo.

3.5. Empoderamiento del cuerpo.

- a) Holliday, Ryann Maegen. *Tess Holiday*. Consultado el domingo 9 de septiembre de 2018, en www.tesshollyday.com

Tess Holiday es una modelo 33 años considerada como modelo de talla extra (*plus size model* en inglés), que ha sido una de las celebridades que ha roto los estándares de belleza en donde solamente las chicas de cuerpo delgado pueden modelar. En la más reciente portada de Cosmopolitan⁹² aparece ella en traje de baño, lo cual, ha causado gran polémica tanto positiva como muy negativa, e incluso ha sido criticada por ser promotora de la obesidad.

No obstante, la intención de esta modelo es que las mujeres alrededor del mundo se levanten ante todo tipo de adjetivaciones negativas acerca de su cuerpo, tengan autoaceptación y se sientan sensuales a pesar de las críticas. Este tipo de discursos coinciden

⁹²Baxter-Wright, Dusty. *Cosmopolitan. Tess Holiday's brilliant response to criticism of our Cosmopolitan cover*. Recuperado el domingo 9 de septiembre de 2018, en <https://www.cosmopolitan.com/uk/entertainment/a23004671/tess-holliday-response-criticism-cosmopolitan-cover/>

con el proceso de reconocimiento y amor propio dentro de mi testimonio después de la adolescencia.

b) Way Thore, Whitney. *Whitney Way Thore*. Consultado el domingo 9 de septiembre de 2018, en www.facebook.com/whitneywaythore

Es una bailarina norteamericana de 35 años, quien padeció de síndrome de ovario poliquístico, un problema hormonal que le causó depresión y dejara de bailar durante un año. La secuela de su enfermedad fue la obesidad mórbida extrema y pérdida progresiva del cabello. Después de un proceso de autoaceptación y empoderamiento de su propio cuerpo, retomó el baile. El origen de su fama fue por un video que publicó en YouTube⁹³ donde aparece bailando con su mejor amigo, también bailarín, y que causó mucha polémica al igual que la modelo Tess Holiday. Asimismo, ella lanzó la campaña *No body shame*, el cual promueve la autoaceptación del cuerpo de las mujeres. Ella también tiene su propio reality show, *My Big Fat Fabulous Life* y su libro donde comparte la causa de su padecimiento y el porqué de su amor propio actual, en donde aclara que, en sus tiempos de delgadez, no se sentía feliz. Ella también ha sido severamente criticada por la sociedad norteamericana que afirma que ella también es promotora de la obesidad.

c) Bainbridge, David, PhD. (2015). *Curvology: The Origins and Power of Female Body Shape*. New York, NY. The Overlook Press.

Este libro fue escrito por un Doctor en Biología, Anatomía Veterinaria y Zoología, quien hizo un análisis científico y antropológico acerca de los cuerpos de las mujeres a partir del surgimiento de los primeros seres humanos. Analizó que, gracias a la genética, las mujeres tenemos determinadas figuras por la distribución de grasa y otras sustancias que forman parte de nuestra existencia como seres humanos. Asimismo, habló de roles específicos que las mujeres han tenido desde la era de las cavernas, lo cual las ha forjado a tener un comportamiento determinado hacia la sociedad y hacia ellas mismas. Él aseguró que muchas

⁹³Way Thore, Whitney. *A fat girl dancing: Talk Dirty (Jason Derulo)*. Consultado el domingo 9 de septiembre de 2018, en https://www.youtube.com/watch?v=L5mThxsj_1k

mujeres han desarrollado la sensación de que no les gusta cierta parte de sus cuerpos o todo su ser y que es un aspecto natural.

Este libro fue bastante criticado por ciertos grupos de mujeres que piensan que el científico especializado en Veterinaria estuvo generalizando este tipo de comportamientos como si fuésemos animales extraños dentro de una cultura de patriarcado. Sin embargo, considero que, para este trabajo, se habla acerca del autoconocimiento del cuerpo, la forma que éste tiene, la percepción negativa y positiva que las mujeres tienen hacia sus propios cuerpos.

3.6 *Estado del arte en el medio: análisis puntual de los trabajos de otros autores(as) cercanos al tema, realizados en el medio.*

No existen documentales que traten exactamente de lo que pretendo hacer, solamente hay referencias de una serie, películas o documentales en donde los documentalistas son los protagonistas. Sin embargo, son los *reality shows* las fuentes, puesto que originalmente pretendía hacer un producto con ese formato en mi adolescencia. A continuación, se citan estos programas como fuentes.

3.6.1 *Fuentes.*

a) Eyeworks (Productores). (2011). *Extreme make over weight loss edition (Reality show)*, E.U.: A.B.C.

Este producto es un *reality show* en donde se observa un caso por capítulo a lo largo de una hora. Se presenta el conflicto, el proceso en donde las chicas o chicos con obesidad mórbida trabajan duro para bajar de peso, los obstáculos intrapersonales de desistir o continuar y la conclusión en la que se observa cómo lograron llegar a su peso.

b) Roth, J.D. (Productor). (2010). *I used to be fat (Reality show)*. USA: MTV.

Es un *reality show*, con la misma temática que el primer producto mencionado, pero se presentan casos en adolescentes de 17 años que persiguen el mismo objetivo en todos los capítulos: comenzar la universidad con nuevos hábitos alimenticios, sanos y delgados. En cada capítulo se plantea el conflicto de cada protagonista, el desarrollo del problema en donde

los chicos o chicas experimentan el estancamiento de si seguir con la batalla de bajar de peso o dejarlo y al final, vencer su sobrepeso.

c) Appleyard, Leslie (Productora). Black, Eric (Director). (2012). *My 600lb life*, (Reality show). USA: TLC.

Este producto también es un reality show, pero más extenso. Aunque dura una sola hora, se observa que las filmaciones son de mayor duración en cuanto a los años que les toman a las personas el bajar de peso, puesto que son personas con obesidad tipo III o mórbida, es decir, que oscilan entre los 200kg o más. Cada persona tiene su propio capítulo como el resto de los *realities*, con la misma dinámica, pero el final es distinto: observar si pudieron vencer su sobrepeso o no.

d) (2011). *Obsesión: cuerpos que gritan* (Documental). Latinoamérica.: NatGeo.

Este documental, además de ser expositivo, demuestra el contexto y las vidas de algunas personas que padecieron diferentes trastornos alimenticios además de plantear el de la obesidad. Es una serie de documentales en donde se concluye en cada capítulo si la persona pudo sobrellevar su trastorno o no.

e) Richardson, Anna (Productora). (2004). *You are what you eat* (Reality show), Inglaterra: Channel 4.

En este reality show se exponen a hombres y mujeres con problemas de sobrepeso u obesidad que quieren cambiar sus hábitos alimenticios, ser sanos y bajar de peso. La anfitriona del programa es una dietista vegana que les enseña de una manera severa cómo cada protagonista de cada episodio está dañando su cuerpo, mostrando en una mesa todo lo que ellos suelen consumir en una semana y una foto retocada de ellos en tamaño real de cómo se verían en unos años si siguen teniendo los mismos hábitos alimenticios. Este producto está en la categoría de fuentes porque en algún momento de mi vida también llegué a tocar fondo como ellos y cambiar por motivos de salud.

f) Archer, Paula, Et. Al (Productores). (2006). *How to look good naked?* (Reality show). Inglaterra: Maverick Television.

En este reality show se demuestra cómo mujeres y hombres de Inglaterra se avergüenzan de sus cuerpos, no importando si son demasiado delgados o con sobrepeso. En 60 minutos se expone la historia de una persona en específico y el anfitrión del programa le ayuda a adquirir seguridad a nivel intrapersonal, reconociendo y aceptando su autoimagen, empezando por verse en el espejo en ropa interior, comparándose con otras personas que tienen un cuerpo similar al de ellos, aceptando un cambio de imagen en cuanto a cabello y ropa y finalmente, tener su propia pasarela. Este producto es, asimismo, un signo de empoderamiento del cuerpo y una reflexión acerca de la autoaceptación, cuestión que en mi caso logro reconocer una vez que empiezo a bajar de peso y sufrir un rebote, teniendo una percepción diferente pero positiva de mí misma actualmente.

3.6.2. Referencias.

a) Buckland, Marianne, Et. Al (Productores). (2013). *My Mad Fat Diary*. (Serie de televisión). Reino Unido: Endemol UK.

Esta es la serie de televisión basada en el diario de Rae Earl citado algunos apartados arriba. Consta de tres temporadas y dieciséis capítulos en total. Se resume la historia de Rae, pero ubicada a fines de los años noventas en lugar de los ochentas como en el diario. El producto lo coloco como referencia porque no es un documental, aunque tiene demasiados elementos visuales que, curiosamente, son muy parecidos como los que edité cuando era adolescente años antes de que saliera esa serie al aire, además del estilo musical. Para el documental se tomarán los elementos visuales con el objetivo de alcanzar un público joven.

b) Spurlock, Morgan (Productor y Director). (2004). *Super size me* (Documental). E.U.: The Con.

Este producto es un documental expositivo, participativo y reflexivo en donde el documentalista es el protagonista. Morgan Spurlock demuestra con un experimento de autoconsumo de los desayunos y comidas del restaurante Mc Donald's por un mes y la manera en cómo su organismo reacciona de manera desfavorable, afectando su salud y

autoestima. Este producto fue de inspiración para realizar mi propio documental, mas, lo puse como referencia porque el autor no es un adolescente y existen entrevistas con especialistas acerca del problema del consumo de comida rápida norteamericana.

b) Rayman, Paul (Productor). Barr, Douglas (Director). (2007). *To be fat like me*. (Cinta cinematográfica), USA: Ardmore Productions.

Es una película de ficción en donde se narra la historia de una chica delgada, norteamericana y de preparatoria, con hábitos alimenticios sanos y cuya familia se podría categorizar como *normal*, en el aspecto de que no se preocupan por la manera en cómo se alimentan (de hecho, tienen sobrepeso).

Al realizar un proyecto documental para su escuela, decide hablar acerca del sobrepeso, haciéndose pasar por una persona obesa colocándose una botarga a base de látex. Con cámara escondida, logra introducirse a un campamento de obesos con el fin de entrevistar a alguna chica que le compartiera su testimonio y se vuelve amiga de una de ellas con el propósito de sacar adelante su documental. Empero, la amiga descubre que la protagonista no es obesa y decide cortar sus lazos de amistad, pero al final, el personaje principal comprende lo difícil que es estar bajo esa circunstancia. Este producto es un referente por el hecho de que mi enfoque a los 16 años, era realizar un *reality show* exponiendo un diario en video, para que al final fuese un documental autorreferencial.

c) Daniels, Lee (Productor y director). (2009). *Precious*. (Cinta cinematográfica), USA: Lions Gate.

Esta galardonada película demuestra no solamente el trastorno de la obesidad mórbida como resultado de un abuso sexual por parte del padre de *Precious*, sino que también tuvo que ver su compulsividad por comer, la indiferencia y maltrato de su madre. La antítesis radica en la persuasión de su profesora para que siguiera adelante con su vida de manera independiente, sintiéndose apoyada por ella y las amigas que logró hacer en la escuela comunitaria.

4. Carpeta de producción: “Espejito, Espejito”, formato de video documental, duración de 33 minutos.

En este capítulo veremos todo el proceso técnico con el fin de desarrollar el producto comunicativo, desde la sinopsis, la escaleta, los perfiles de los personajes que participaron en el proyecto y el guión descriptivo. Asimismo, profundizaremos con la propuesta estética o creativa, el equipo técnico y humano que se utilizaron para la realización del mismo, así como los presupuestos para su producción.

También, observaremos un diagrama con la ruta crítica, donde se resume el proceso de la realización de este trabajo escrito y del video documental. De igual manera, ahondaremos en la bitácora de producción que incluye la arquitectura o creación de contenidos, la cronología del proceso de producción, el material de archivo que se usó para el documental, el proceso del rodaje, las inconsistencias que se presentaron durante la filmación y finalmente, el proceso de postproducción.

4.1. Sinopsis: descripción breve de la historia/idea principal a desarrollar en el producto.

En nuestra sociedad actual, se les exige a las mujeres de manera directa o indirecta una figura considerada como perfecta. Ese concepto viene desde cómo nos educan nuestros padres a partir de los hábitos que nos muestran cómo vivir, qué comer, cómo comportarnos y cómo desenvolvemos con la sociedad fuera del hogar. ¿De qué manera afectaron estos aspectos en mi adolescencia y cuán influyentes han sido las convenciones sociales para interactuar de manera determinada con mis amigos, familia y compañeros de escuela? ¿Qué situaciones fueron las que detonaron mi ansiedad por comer que me llevaron a tener obesidad mórbida a los 20 años y cómo llegué a tocar fondo?

4.2. Perfiles de los personajes.

Cassandra. De niña yo era introvertida, tranquila y tímida en la escuela, pero en casa he sido muy alegre, creativa y leal con mis amigos. Al crecer, me volví más introvertida en la

primaria y secundaria, a raíz de que fui víctima de abusos. Poco a poco, mi personalidad se volvió más insegura. Sin embargo, soy soñadora, idealista, cariñosa y constante.

Carlos. Es mi primer hermano. De niño era nervioso, miedoso, sucio, tímido, introvertido en la escuela y noble. Al crecer se volvió un chico ocioso, pero creativo y sensible, se lleva muy bien conmigo a la fecha.

Rolando. Es mi papá. Es un hombre constante, soñador, creativo, ordenado, noble y tímido, aunque por fuera refleje seguridad.

Elizabeth. Es mi mamá. Es una mujer melancólica, romántica, justiciera, consentidora, sobreprotectora, simpática, amable, astuta, creativa, segura y muy paciente. Es mi ejemplo a seguir porque no se queda callada ante las injusticias que pasan a su alrededor.

Marybell. Es mi amiga de la infancia. La conocí cuando ella tenía 2 años de edad. Siempre ha sido una persona leal, amable, inteligente y constante. Actualmente ella también encontró el amor propio, recientemente se tituló como médico-veterinaria y formó su propia familia.

Antonio. Es mi amigo de la infancia y hermano mayor de Marybell. Desde niño ha sido serio y reservado, mas, tenía la capacidad de ser un buen líder cuando jugábamos y compartíamos con él. Actualmente es periodista y padre de familia.

Psicóloga Leticia. Es especialista en psicoanálisis, con quien llevé un tratamiento por cinco años para descubrir por qué tenía obesidad mórbida, inseguridades y miedos en mi adolescencia. Ella indagó hasta mi infancia y descubrimos que fui víctima de tocamientos sexuales, lo cual fue el detonante de los trastornos y síntomas antes mencionados.

Maestra Martha. Es profesora de orientación vocacional en la secundaria donde estudié. A ella la entrevisté para el producto comunicativo porque ella ha tratado conmigo y con alumnos de ese nivel educativo que han sido víctimas o victimarios de *bullying*.

4.3. Escaleta del documental “Espejito, espejito” (Guión de montaje).

Aproximadamente 30 minutos.

#	PLANTEO.	Duración.
1	1.1 Se muestra la escena del espejo de la película animada Blanca Nieves y los 7 enanos.	3:39 min.
	1.2. Se muestra una escena de un <i>reality show</i> en donde una mujer real con obesidad mórbida reacciona con frustración al ver su reflejo en el espejo.	
	1.3. Se muestra otra escena de una mujer más esbelta de un documental, mira con desprecio su reflejo en el espejo.	
	1.4. Se presentan los planteamientos de las diferentes figuras del cuerpo de las mujeres a lo largo de la historia de la humanidad, según David Bainbridge.	
	1.5. Se presentan íconos del espectáculo donde rompen esquemas de la figura perfecta tradicional en la actualidad.	
	1.6. Se muestran comerciales y portadas de revistas que son objeto de influencia en ciertas mujeres en el mundo para obtener la figura perfecta.	
2	2.1. Se presenta a Casandra, una chica tímida con obesidad en su fiesta de XV años. Se narra cuán desagradable fue aceptar esa convención social.	3:40 min., aprox.
	2.2. Se presentan fotografías de la niñez de Casandra, en donde se aprecia una figura de niña esbelta y cómo poco a poco fue subiendo de peso a través de los años.	
	2.3. Se presentan fotografías de su primer hermano, Carlos y lo delgado que fue en su infancia.	
	2.4. Se presentan fotografías de la niñez de su segundo hermano, Gibbrán, y lo delgado que ha sido desde la niñez hasta su adultez joven.	

	2.5. Se presentan fotografías de la juventud de Elizabeth y Rolando, padres de Casandra, lo delgados que fueron y su transformación en la actualidad.	
	2.6. Se muestran las diversas razones por las que las personas en general sufren de sobrepeso.	
	2.7. Se muestra la vinculación de la idea anterior con la situación de la familia de Casandra y ella misma.	
3	3.1. Se muestran fragmentos de noticieros donde se habla de la obesidad infantil en México, la importancia de la educación física en nuestro país, los hábitos alimenticios y actividades de los niños y adolescentes mexicanos.	2:40 min., aprox.
	3.2. Se muestran los hábitos de ejercicio físico en Japón. Se propone que se haga lo mismo en México antes de realizar labores escolares o de oficina, comparado con el sedentarismo de los niños mexicanos.	
#	DESARROLLO.	
1	1.1. Se presentan los hábitos alimenticios de la niñez de los padres de Casandra.	20 min., aprox.
	1.2. Se menciona la rutina diaria de toda la familia cuando Casandra y Carlos eran niños: desde desplazarse a la escuela, trabajos, comidas, tareas, así como actividades los fines de semana.	
	1.3. Opinión de una especialista acerca del orden de los hábitos alimenticios de los niños, así como la disposición de tiempo para cuidarles.	
	1.4. Opinión de Carlos, primer hermano de Casandra acerca de las actividades que se realizaban cuando no había vigilancia de los adultos: a qué se jugaba, qué alimentos se consumían sin supervisión de los padres.	
	1.5. Opinión de Marybell, una amiga de la infancia, acerca de sus recuerdos y percepción de los hábitos alimenticios de Casandra y Carlos.	
2	2.1. Opinión de Carlos y Rolando acerca del cambio de rutina en la familia a partir de la jubilación de Elizabeth, mamá de Casandra.	

	2.2. En un video de archivo, aparece Casandra, de 11 años, haciendo declaraciones no elocuentes de sus deseos para Año Nuevo de 1998, cuyo discurso determinaría futuros hábitos alimenticios desfavorables en la adolescencia.	
	2.3. Aparece Rolando en un video de archivo, declarando sus deseos para Año Nuevo de 1998. Le desea lo mejor a Casandra en la nueva etapa que experimentaría en la secundaria.	
	2.4. Aparecen Elizabeth y Rolando en la época actual declarando el recuerdo de que la secundaria para Casandra no fue nada gratificante.	
	2.5. Opinión de la maestra de orientación vocacional de la secundaria donde Casandra solía estudiar acerca del bullying.	
3	3.1. Aparecen videos de archivo de la época que vivió Casandra en el Bachilleres. Opinión al respecto de Marybell, Carlos y los padres de Casandra.	
	3.2. Aparece Casandra en un video de archivo donde menciona la palabra “raver”.	
	3.3. En otro video de archivo hay una explicación acerca de la palabra “raver” y el concepto “garufa”, donde se declara un estilo de vida diferente que adoptó Casandra a partir del comportamiento de sus amigos de la escuela con el fin de no obedecer las convenciones sociales tradicionales.	
	3.4. Opinión de Carlos acerca de la influencia de las convenciones sociales tradicionales hacia Casandra y él mismo a partir del Bachilleres.	
	3.5. Opinión de Marybell acerca de la influencia de las convenciones sociales tradicionales hacia Casandra y la identidad que estaba forjándose en ese entonces.	
4	4.1. Opinión de Elizabeth acerca de la preocupación del sobrepeso que estaba teniendo Casandra después del Bachilleres.	

	4.2. Aparece Casandra en videos de archivo donde hace declaraciones acerca de su autoimagen, ansiedades, miedos e inseguridades.	
	4.3. Opinión de Marybell acerca de cuán complicado es confrontar una misma idea acerca del cuerpo y la mente.	
	4.4. Aparece la abuela paterna de Casandra en un video de archivo haciendo comentarios incómodos acerca de las dietas.	
#	RESOLUCIÓN.	
1	1.1. Opinión de la especialista Lety, psicóloga de Casandra, acerca de cómo fue el proceso del tratamiento psicológico. Se revela la causa de la obesidad mórbida de Casandra.	20 min., aprox.
2	2.1. Opinión de Toño, amigo de la infancia de Casandra y Carlos acerca de su percepción del cambio y empoderamiento del cuerpo de Casandra.	
3	3.1. Reflexión final de Casandra en la actualidad acerca de toda esta travesía de su tratamiento psicológico, aceptación y empoderamiento del cuerpo.	
	3.2. Títulos finales.	

4.4. Guión descriptivo del documental “Espejito, espejito”.

GUIÓN TÉCNICO DEL DOCUMENTAL “ESPEJITO, ESPEJITO”.

Realización: Casandra Elizabeth Hernández Araiza.

Camarógrafo: Casandra Elizabeth Hernández Araiza y Jorge Alberto Munguía González.

Guión y locución: Casandra Elizabeth Hernández Araiza.

Duración: 34 minutos.

Musicalización: Jorge Alberto Munguía González.

RANGO	VIDEO	AUDIO	DURACIÓN
0:00-0:32	Video de logotipo de la UACM, Laboratorio de Medios Audiovisuales LAMA.	Proporcionados por la UACM.	32”
0:32-0:47	FADE OUT Y FADE IN. Video generado de logotipo de la productora Mollitiam.	<u>OP. ENTRA MÚSICA DE PIANO GENERADA POR LA PRODUCTORA MOLLITIAM.</u>	15”
0:48-1:08	FADE OUT Y FADE IN. Video en crestomatía de la escena de la película Blanca Nieves, el espejo. Entra pleca de “Crestomatía”.	<u>OP. FADE IN A LA LEYENDA “CRESTOMATÍA” Y MANTENERSE POR 10”.</u> BAJAR A TERCER PLANO EN EL SEGUNDO 6 Y MANTENER. ENTRA VOZ EN OFF DE CAS UN SEGUNDO DESPUÉS. VOZ EN OFF: “Espejito, espejito, ¿quién es la más hermosa del universo? La mayor parte del tiempo, cuando se plantea esta cuestión, la respuesta es ‘no eres tú’”.	20”

1:09-1:13	FADE OUT Y FADE IN. Video en crestomatía de un reality show en donde aparece una mujer con obesidad mórbida en ropa interior mirándose en un espejo llorando.	REINA: “Snow White...” <u>OP. LOS AUDIOS DE LOS VIDEOS SE MANTIENEN EN SP. LA VOZ EN OFF EN PP.</u> VOZ EN OFF: “De hecho, la mayoría de las mujeres rara vez -y casi nunca-...”	4”
1:14-1:20	CORTE A. Video en crestomatía de un documental en donde otra mujer esbelta se mira en ropa interior enojada.	“... se miran en un espejo... y se muestran satisfechas con lo que ven...” <u>OP. SUBIR EL VOLUMEN A PRIMER PLANO DE LA ESCENA DE LA CHICA.</u> Chica: “Te odio”.	6”
1:21-1:23	CORTE A. Foto del Biólogo David Bainbridge.	<u>OP. ENTRA VOZ EN OFF A PP Y SE MANTIENE.</u> <u>POSTERIORMENTE, A LOS 2 SEG. ENTRA MELODÍA A SP Y SE MANTIENE.</u> VOZ EN OFF: “Según David Bainbridge...” <u>OP. PLECA CON FLECHA CON LA LEYENDA “BIÓLOGO”.</u>	3”
1:24-1:28	CORTE A. Video en crestomatía de una mujer entrevistando a un grupo de niñas.	VOZ EN OFF: “... las mujeres comenzamos a preocuparnos por nuestros cuerpos a partir de los diez años.”	4”
1:29-1:31	CORTE A. Fotografía de la portada del libro “Curvology”.	“Él dijo en su libro que, desde la era de las cavernas...,”	2”

1:31-1:33	CORTE A. Fotografía en crestomatía de la anatomía de una mujer de las cavernas.	“... la grasa en el cuerpo ha cobrado...”	2”
1:33-1:35	CORTE A. Fotografía en crestomatía de las células grasa del cuerpo.	“... gran importancia en el ser humano...”	2”
1:35-1:48	CORTE A. Video en crestomatía del cuerpo humano haciendo digestión.	“... por ser el responsable de almacenar la energía que se activa junto con la insulina. Sin embargo, a muchas mujeres no nos importaría eso. Queremos eliminarla porque eso nos hace ver mal”.	13”
1:48-1:52	CORTE A. Video de archivo de mi adolescencia.	<u>OP. SUBIR EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO A PP.</u> CAS (A CUADRO): “Me veo bien fea”.	4”
1:52-1:57	CORTE A. Fotografía en crestomatía de la anatomía de una mujer contrastando la distribución de grasa en su cuerpo.	<u>OP. BAJAR EL VOLUMEN DEL VIDEO DE ARCHIVO COMPLETAMENTE Y DEJAR EN PP LA VOZ EN OFF. LA MELODÍA SIGUE MANTENIÉNDOSE EN SP.</u> VOZ EN OFF: “La inconformidad de una mujer hacia su cuerpo tiene que ver con la distribución de grasa en ciertas zonas...”	5”
1:58-2:02	CORTE A. Video de gente caminando en la calle Madero, en la Ciudad de México.	“... pero, no todas tenemos esa misma cantidad, debido a la herencia que cada una tiene...”	4”

2:03-2:06	CORTE A. Fotografía en crestomatía de las diferentes formas de cuerpo de las mujeres.	“... por esa razón, las mujeres tenemos diferentes formas...,”	3”
2:06-2:19	CORTE A. Video en crestomatía de los diferentes cuerpos ideales a través de la historia de la humanidad hasta nuestros días.	“... por lo tanto, tener el cuerpo ideal ha sido un gran aspecto ambicioso a través de la historia de la humanidad hasta nuestros días. La influencia principal es: la presión...”	13”
2:19-2:27	CORTE A. Video de archivo donde aparezco a cuadro comiendo con mis amigos.	<u>OP. PLECAS CON LAS LEYENDAS “ESTRÉS, FRUSTRACIÓN, DEPRESIÓN EN COLOR BLANCO”.</u> “... familiar, la cual puede generar estrés, frustración e incluso depresión.”	8”
2:27-2:52	CORTE A. Videos y fotografías en crestomatía de modelos plus size.	“Por el contrario, en la actualidad existen mujeres que están en contra de los estándares de belleza tradicionales, promoviendo una nueva cultura de autoaceptación e integración de las tallas extras a la sociedad. Dicho discurso ha sido tanto criticado como aceptado, e incluso se han levantado movimientos sociales en donde se abraza este nuevo concepto.”	25”
2:52-2:55	CORTE A. Video de archivo donde aparece una amiga del Bachillerés hojeando una revista.	“Cuando leemos una revista y hasta cuando...”	3”

2:55-2:57	CORTE A. Mismo video de archivo con un TS a la revista donde aparecen las imágenes de una mujer con lencería puesta.	“... caminamos por la calle, vamos recibiendo...”	2”
2:57-3:00	CORTE A. Collage de imágenes en crestomatía de revistas donde aparecen mujeres de diferentes culturas, tipos de cuerpo y razas.	<u>OP. FADE IN A LA LEYENDA “CRESTOMATÍA” Y MANTENERSE.</u> VOZ EN OFF: “... a través de nuestros sentidos, avisos que transmiten marcas, mensajes, ideologías, de modelos a seguir...”	3”
3:00-3:10	CORTE A. Video en crestomatía de un comercial de las papas Ruffles, en donde aparece una modelo delgada caminando lentamente y comiendo una de las papas.	“... tanto en acciones como en actitudes”.	10”
3:11-3:18	CORTE A. Video en crestomatía de un video musical donde aparecen mujeres con diferentes trastornos.	“Ciertas mujeres que se quedan con esa imagen que vieron en una revista o en la televisión, hacen hasta lo imposible para llegar a esa figura...”	7”
3:19-3:35	CORTE A. Video en crestomatía de una escena de la serie “My mad fat diary”, en donde “Trixie” hace ejercicio extremo.	“... realizando dietas desbalanceadas, ayunando, consumiendo productos milagro, entre otras cuestiones. Todo esto puede desencadenarse en trastornos, tales como: la bulimia, la anorexia, o su contraparte: comer compulsivamente...”	14”

3:36-3:39	CROSS FADE. Fotografía en crestrmatía de anfetaminas. Zoom in a las pastillas.	“... como lo fue en mi caso, lo cual me hizo probar los diversos métodos antes mencionados... hasta llegar a las anfetaminas cuando tenía 14 años.”	3”
3:40-3:51	FADE OUT Y FADE IN. Título inicial “Espejito, espejito”. FADE OUT. FADE IN.	<u>OP. FADE OUT A LA MELODÍA. SE MANTIENE LA VOZ EN OFF A PP.</u> <u>OP. ENTRA CORTINILLA “ESPEJITO, ESPEJITO” CON UN FX O ANIMACIÓN DE UN ESPEJO QUE SE ROMPE, PUEDE SER QUE LAS LETRAS SE FRAGMENTEN O “SE ROMPAN”.</u> <u>DURACIÓN DE 5” Y AL MISMO TIEMPO ENTRA MELODÍA PARA EL TÍTULO INICIAL.</u> <u>OP. FADE OUT A LA MELODÍA.</u> <u>OP. AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO A PP.</u>	11”
3:52-3:59	FADE IN. Video de archivo en MCU de mis XV años.	CAS (A CUADRO): “Este, pero... bueno, no tengo palabras... pero... este, gracias por venir. Eso es todo”. <u>OP. FADE OUT AL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO Y ENTRA LA VOZ EN OFF EN PP.</u>	7”
3:59-4:07	CORTE A. Mismo video de archivo en FS donde aparezco sentada y tapándome los oídos por el ruido.	VOZ EN OFF: “En lo personal, yo no quería tener fiesta de XV años. Fue una amiga quien me convenció con la excusa de que sería un...” <u>OP. ENTRA EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO Y SE MANTIENE EN TP, MIENTRAS QUE LA VOZ EN OFF SE MANTIENE EN PP.</u>	8”

4:08-4:13	CORTE A. Mismo video de archivo en donde luzco aburrida.	“... buen recuerdo. Decidí entrar en la convención social de la celebración, y por querer lucir...”	5”
4:14- 4:19	CORTE A. Mismo video de archivo en MS donde aparezco cantando.	“... “bien”, me sometí a otra nueva dieta, sacada de una revista.”	5”
4:19-4:23	CORTE A. Mismo video de archivo en MS donde aparezco cantando y me da tos.	“La frustración y el estrés de no bajar de peso, generaron que la experiencia fuese todo menos agradable.”	4”
4:24-4:27	CORTE A. Mismo video de archivo de MS a FS con cámara en mano donde estoy partiendo el pastel.	“Para ese entonces ya estaba cursando mi primer año en el Bachillerato.	3”
4:28-4:32	CORTE A. Mismo video de archivo en FS donde me acerco a probar el pastel a regañadientes. FADE OUT.	“Y mi infierno estaba a punto de comenzar.”	4”
4:33-4:47	FADE IN. Mismo video de archivo en TS donde aparecen las fotografías de mi niñez. CORTE A. Fotografías de archivo con un zoom in de mi infancia.	<u>OP. ENTRA OTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE. ENTRA LA VOZ EN OFF EN PP.</u> VOZ EN OFF: “Esta soy yo, Casandra. Y aquí, a los cinco años... De niña fui muy delgada, pero comencé a subir de peso a partir de los nueve años.”	14”

4:47-4:52	CORTE A. Mismo video de archivo en TS donde aparece una fotografía de mi niñez.	“Al menos, que yo recuerde.”	5”
4:53-4:56	CORTE A. Fotografías de archivo con zoom in de la infancia de mi primer hermano.	VOZ EN OFF: “Él es Carlos, mi hermano menor. También de niño fue muy delgado.”	3”
4:56-5:03	CORTE A. Video de archivo de mi segundo hermano en MS.	“Y finalmente, Gibbrán, quien nació...”	7”
5:03-5:05	CORTE A. Fotografías de archivo en zoom in de la niñez de Gibbrán.	“... cuando yo tenía once años. Y, desde que recuerdo, ha sido muy delgado...”	2”
5:05-5:15	CORTE A. Fotografías de archivo de Gibbrán en la actualidad.	“... por lo que no ha subido de peso hasta la fecha, a diferencia del resto de nuestra familia.”	10”
5:15-5:18	CORTE A. Fotografías de archivo en zoom in de mi mamá.	<u>OP. ENTRA OTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE. LA VOZ EN OFF ENTRA EN PP.</u> VOZ EN OFF: “Ella es mi mamá. Casi toda su vida fue delgada, pero dejó de estarlo cuando inició su matrimonio con mi papá.”	3”

5:19-5:22	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con Over the shoulder.	<u>OP. ENTRA PLECA “LIZ, MI MAMÁ”.</u> MAMÁ (A CUADRO): “Me empecé a relajar porque era...”	3”
5:22-5:23	CORTE A. Entrevista con mi mamá con Dolly.	“...o sea, me sentí libre de hacer lo que yo quisiera, y comencé a comer...”	1”
5:24-5:29	CORTE A. Entrevista con mi mamá en MS con Over the shoulder.	“...como yo quería”.	5”
5:29-5:34	CORTE A. Fotografía de archivo de mis papás el día de su boda en fade in y travelling hasta la mitad de la pantalla y se mantiene.	<u>OP. ENTRA OTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE.</u> <u>ENTRA VOZ EN OFF EN PP.</u>	5”
5:34-5:39	FADE IN. Fotografía de archivo de mis papás en la actualidad del lado derecho de la pantalla.	VOZ EN OFF: “Al igual que ella, mi papá con el tiempo también se fue relajando, posiblemente ignorando que, en unos años...”	5”
5:40-5:43	CORTE A. Fotografía de archivo de mi papá en la actualidad en zoom in.	“... esto podría conllevar a compartir el sobrepeso en nuestra familia.”	3”
5:44-5:53	CORTE A. Fotografía de mi familia paterna.	<u>OP. ENTRA OTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE. FADE IN</u> <u>A LA LEYENDA “CRESTOMATÍA” Y MANTENERSE POR 5”.</u> <u>ENTRA LA VOZ EN OFF A LOS 3”.</u> VOZ EN OFF: “La gente tiene sobrepeso por diversas razones...”	9”

5:54-5:57	CORTE A. Video en crestomatía de una chica con obesidad haciendo ejercicio mientras come comida chatarra.	“... por trastornos alimenticios, metabólicos hereditarios e hipotiroidismo. Esta última, siendo la más...”	3”
5:58-6:05	CORTE A. Collage de videos en crestomatía de comida chatarra.	“... ignorada por quienes la padecen, es la segunda enfermedad endocrina más frecuente en México, de acuerdo con una investigación del Instituto Mexicano del Seguro Social en 2016.”	7”
6:06-6:11	CORTE A. Video en crestomatía de una chica obesa comiendo un elote enchilado.	“Y yo me pregunto... ¿acaso existen los gordos felices?”	5”
6:12-6:17	CORTE A. Video de archivo en donde aparezco en MS en mi dormitorio en la adolescencia.	<u>OP. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO SUBE A PP, MIENTRAS QUE LA MÚSICA SE SIGUE MANTENIENDO EN SP.</u> CAS (A CUADRO): “Si a ti te gusta estar así y tu familia no te acepta, puedes mandarlos mucho a la chingada”.	5”
6:18-6:20	CORTE A. Segundo video de archivo en donde aparezco en MCU llorando.	<u>OP. FADE OUT A LA MELODÍA. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO SE MANTIENE EN PP.</u> CAS (A CUADRO): “Soy gorda, soy fea... horrible.”	2”
6:20-6:22	CORTE A. Video de archivo donde estoy con mi familia comiendo.	<u>OP. ENTRA OTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO SE MANTIENE EN SILENCIO MIENTRAS ENTRA LA VOZ EN OFF.</u>	2”

6:23-6:26	CORTE A. Video de archivo en tilt donde aparezco vestida de negro.	VOZ EN OFF: “¿Cómo fue que nuestra familia llegó a este punto extremo? Sobre todo, yo...”	3”
6:26-6:31	CORTE A. Video de archivo en MS, donde aparezco vestida de negro detrás de una reja.	<u>OP. LOS AUDIOS DE LOS VIDEOS DE ARCHIVO SE MANTIENEN EN SILENCIO MIENTRAS LA MELODÍA CONTINÚA EN SP Y LA VOZ EN OFF EN PP.</u> VOZ EN OFF: “Nadie llega a pesar...”	5”
6:31-6:31	CORTE A. Video en archivo en MCU a FS.	“... 125 kilos a los 20 años...”	0”
6:32-7:23	CORTE A. Video de archivo en CU, donde aparezco comiendo comida japonesa. CORTE A. Video en crestomatía de estática de televisión. CORTE A. Video en crestomatía de un noticiero.	“... por casualidad. Ni siquiera por gusto.” “Bueno, aunque aparentemente disfruté mucho haber comido sin límites.” <u>OP. SE QUEDA EN PP EL FX DE ESTÁTICA DEL VIDEO.</u> <u>OP. ENTRA EN PP EL AUDIO DEL VIDEO EN CRESTOMATÍA.</u> <u>AL MISMO TIEMPO, APARECE PLECA “CRESTOMATÍA”.</u> REPORTERA: “El Presidente Municipal de Aome, Sinaloa, Manuel Guillermo Chapman fue duramente criticado en redes sociales después de decirle esto a una niña durante una visita.”	1’01”

<p>7:24-7:43</p>	<p>CORTE A. Video en crestomatía de un reportaje acerca de la Educación Física.</p>	<p>PRESIDENTE M.: “¿Comes muchos dulces? ¿Sí? ¿Cuál es el problema con esta niña? Esta niña tiene un sobrep... tiene obesidad... es... espantosa... horrible.” MAESTRA: (Asiente). PRESIDENTE M.: “¿Por qué? ¿Sabe usted? ¿Sí? ¿O no sabe?” MAESTRA: “Sí, sí sabemos”. PRESIDENTE M.: “¿Por qué?” MAESTRA: “Pues porque la mamá, pues, le da lo que la niña le pide y a cualquier hora”. MAESTRA 2: “Es hija única”. MAESTRA: “Es hija única... está... sobreprotegida.” REPORTERA: “La niña de primaria terminó llorando después de que el Presidente Municipal le dijo que tenía una obesidad espantosa, horrible, llamando la atención de esto a su maestra”. CONDUCTORA (A CUADRO): “Algo está funcionando mal con las clases de Educación Física.” ENTREVISTADO (A CUADRO): “Esto requiere de hábitos... y hábitos donde la escuela pueda marcar la diferencia, pero sin la ayuda de la familia esto no se puede...” REPORTERA (EN OFF): “Por eso, el desafío no está en aumentar las actuales dos horas semanales de Educación Física, sino más sencillo aún: habría que reprogramar la clase”.</p>	<p>19”</p>
------------------	---	--	------------

7:43-8:00	CORTE A. Video en crestomatía de otro reportaje acerca de la educación física.	NIÑA (A CUADRO): "... Padre, porque así puedes bajar de peso." REPORTERA (EN OFF): "¿Y a ti te interesa bajar de peso?" NIÑA (A CUADRO): "Sí... porque yo no quiero estar gorda." NIÑO (A CUADRO): "Porque nos podemos hacer... ehm... ejercitar... en el recreo, en..." REPORTERA (EN OFF): "¿Y tú, generalmente no sueles hacer ejercicio?" NIÑO (A CUADRO): "Más o menos..."	7"
8:00-8:01	CORTE A. Video en crestomatía de estática de televisión.	VOZ EN OFF: "¿Y qué pasaría si a los mexicanos nos inculcaran el hábito de hacer de 5 a 15 minutos de ejercicio como en Japón? ¿Se adoptaría su cultura del ejercicio y la buena alimentación? Esto que ven se llama Radio Taiso, un programa básico de ejercicios realizado en: parques, escuelas y centros de trabajo. No es..."	1"
8:02-8:22	CORTE A. Videos en crestomatía de japoneses haciendo ejercicio en el trabajo y en las escuelas.		20"
8:23-8:39	CORTE A. Video en crestomatía de niños japoneses en un festival de deportes.	"... obligatorio, pero se ha aumentado la calidad de vida de la población desde su implementación a principios del siglo pasado. Mientras que en México, los niños y adolescentes no cumplen con las recomendaciones de actividad física..."	16"
8:39-9:21	CORTE A. Video en crestomatía de un jingle en Once Niños. "Necesito moverme".	"... de acuerdo a la Ensanut de 2012 a 2016 realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública".	42"

9:21-9:22	CORTE A. Video en crestomatía con efecto de estática de televisión.	<u>OP. FADE IN A LA LEYENDA “CRESTOMATÍA” Y MANTENERSE POR 5”. LOS AUDIOS DE LOS VIDEOS DEBEN PERMANECER EN PP POR 3” Y BAJAR A SP Y MANTENERSE PARA INCORPORAR LAS VOZ EN OFF DE LA ENTREVISTA DE MI MAMÁ.</u>	1”
9:22-9:33	CORTE A. Video en crestomatía de un comercial de los años 40 o 50.	MAMÁ (EN OFF): “Pues mira, hábitos alimenticios en mi niñez eran muy en orden, más o menos... siempre llegaba mi papá a la una de la tarde a comer.	11”
9:34-9:39	CORTE A. Fotografías de archivo de la infancia de mi mamá.	“Desayunábamos y cenábamos muy poquito nada más café con leche y pan... un pan”.	5”
9:40-9:49	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con over the shoulder y Dolly.	<u>OP. ENTRAN PLECAS “LIZ”, “MI MAMÁ” Y “YO” CON FLECHAS COLOR AZUL APUNTÁNDONOS A CADA UNA.</u> <u>OP. ENTRA MÚSICA EN SP Y SE MANTIENE, MIENTRAS QUE EL AUDIO DE LA ENTREVISTA SE MANTIENE EN PP.</u> MAMÁ (A CUADRO): “Y la hora de la comida sí era bastante substanciosa: sopa, un guisado, frijoles, salsa, tortillas, agua..., agua de algún sabor”.	9”
9:49-9:58	CORTE A. Fotografías de archivo de la infancia de mi papá.	PAPÁ (EN OFF): “Pues como todos los niños, comía de todo. Había unas frituras muy ricas llamadas ‘Kipis’ y me gustaban mucho...”	9”

9:59-10:06	CORTE A. Entrevista a mi papá con multicam (dos tomas over the shoulder y un Dolly en MS).	<u>OP. ENTRA PLECA “ROLANDO” “MI PAPÁ” CON UNA FLECHA ROJA.</u> PAPÁ (A CUADRO): “Pero en aquél tiempo no había tanta variedad como la hay ahora. Pero, pues, comía...”	7”
10:07-10:19	CORTE A. Video en crestomatía de un comercial de Bimbo, de los años 60’s, donde se ve una mamá preparando sándwiches.	<u>OP. ENTRA PLECA DE “CRESTOMATÍA”. LA VOZ EN OFF SE MANTIENE EN PP, MIENTRAS QUE EL AUDIO DEL VIDEO ENTRA Y SE MANTIENE EN SP.</u> PAPÁ (EN OFF): “... lo que mi mamá me daba, aunque trabajaba en la calle vendiendo periódico no compraba todas las chucherías que puede tener un niño con dinero, ¿verdad?”	12”
10:19-10:23	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con Dolly.	PAPÁ (A CUADRO): “Pero comía las chucherías normales”.	4”
10:23-10:28	CORTE A. Foto de mis papás de jóvenes con zoom in.	<u>OP. ENTRA MÚSICA EN SP Y SE MANTIENE.</u> PAPÁ (EN OFF): “Yo recuerdo, antes de casarme con tu mamá yo me comía...”	5”
10:28-10:35	CORTE A. Fotografías en crestomatía de un pollo asado con piel en zoom out.	“... la piel del pollo. O sea, si me daban una pierna con piel, pues yo me comía todo, ¿no?”	7”

10:36-10:44	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con Dolly.	PAPÁ (A CUADRO): “Ahorita se me hace asqueroso, porque tu mamá me quitó la costumbre de ‘¿cómo te comes la piel si tiene mucha grasa?’ Y poco a poco...”	8”
10:44-10:55	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con over the shoulder.	“... lo fui dejando. Ahorita, nada más de pensarlo... ya llevo 30 años de matrimonio y 30 años de que no como piel, pues... me da asco, ¿no?”	11”
10:56-11:19	CORTE A. Time lapse de un recorrido en el metro.	<u>OP. FADE OUT A LA MÚSICA.</u> <u>OP. ENTRA OTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE. ENTRA LA VOZ EN OFF DE MI PAPÁ Y SE MANTIENE EN PP.</u> PAPÁ (EN OFF): “En el tiempo de escuela los levantaba a las cinco de la mañana para poder estar en la... base de peseros a las seis...” CARLOS (EN OFF): “... pero era complicado porque, pues ya sabes, la gente, el tráfico y que íbamos muy apretados, tanto en el metro como en el microbús era muy complicado y aún así, se nos hacía tarde por X factores, ¿no?”	23”
11:20-11:29	CORTE A. Entrevista a Carlos en MS con over the shoulder.	<u>OP. ENTRA PLECA “CARLOS” “MI HERMANO” CON UNA FLECHA VERDE.</u> CARLOS (A CUADRO): “Incluso no me acuerdo si desayunábamos bien o si llegando hasta allá era como desayunábamos, es lo que no recuerdo”.	9”

11:29-11:32	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con over the shoulder.	MAMÁ (A CUADRO): “No desayunaban, no querían, estaban muy dormidos...”	3”
11:33-11:38	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con Dolly.	“... y llegábamos cerca de las escuelas, les compraba su refrigerio”.	5”
11:39-11:47	CORTE A. Fotografías con zoom in y paneo del jardín de niños “Keiko” y la primaria y secundaria.	MAMÁ (EN OFF): “... A mediodía, que salía yo, pasaba por ustedes al kínder... pasábamos a comer. Y eso se prolongó hasta la primaria también”.	8”
11:48-11:55	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con Dolly.	PAPÁ (A CUADRO): “... después los recogía como a las 3 de la tarde, la hora en que salía, los llevaba conmigo a la escuela un rato en lo que terminaba la jornada...”	7”
11:55-12:04	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con over the shoulder.	“...comían por ahí en algún restaurancito y ya los traía a la casa. Llegábamos como a las cinco de la tarde”.	9”
12:05-12:37	CORTE A. Videos de archivo de nuestra infancia, jugando con nuestros amigos.	VOZ EN OFF: “Eso fue por un tiempo corto. Sin embargo, hubo una temporada en la que nos cuidaban otras personas mientras mis padres trabajaban e incluso, nos quedábamos solos unas horas. Y es que para un niño, estar solo desde las 5 hasta las 8 de la noche era una eternidad de lunes a viernes”. <u>OP. FADE OUT A LA MELODÍA.</u>	32”

12:37-12:54	CORTE A. Entrevista a mi psicóloga en MS con over the shoulder.	LETY (EN OFF): “Si la mamá es muy consciente de que necesitan el apoyo, la protección, el cariño, la atención...” <u>OP. ENTRAN PLECA “LETY, PSICÓLOGA” CON FLECHA EN AMARILLO MOSTAZA.</u> LETY (A CUADRO): “...por las tardes, procurar buscar un trabajo de medio tiempo. Pero, en la mayoría de familias mexicanas, lamentablemente los sueldos están muy bajos. Muchas familias tienen que trabajar los dos”.	13”
12:54-12:57	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con Over the shoulder.	PAPÁ (A CUADRO): “Nunca fui un padre de tiempo completo...”	3”
12:58-13:04	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con Dolly.	PAPÁ (A CUADRO): “... trabajaba de lunes a viernes en la escuela y los sábados me iba a trabajar al grupo musical.”	6”
13:04-13:06	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con Dolly.	MAMÁ (A CUADRO): “... y trabajaba todos los sábados”.	2”
13:06-13:09	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con over the shoulder.	“Entonces, yo me quedaba sola con ustedes...”	3”
13:10-13:12	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con over the shoulder.	PAPÁ (A CUADRO): “... así estuve diecinueve años”.	2”

13:13-13:20	CORTE A. Entrevista a Carlos en MS con Dolly.	CARLOS (A CUADRO): “En cuanto a esa relación de padres e hijos, a veces sí como que nos faltó más apego en ese sentido...”	7”
13:20-13:23	CORTE A. Entrevista a Carlos en MS con over the shoulder.	“...esa relación como que fue un poco más... distanciada...”	3”
13:23-13:27	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con over the shoulder.	PAPÁ (A CUADRO): “... Y la verdad, pues siempre fui un padre ausente”.	4”
13:27-13:34	CORTE A. Entrevista a mi psicóloga en MS con over the shoulder.	LETY (A CUADRO): “Ha aumentado mucho este problema, entonces, como es demasiada la carestía...”	7”
13:34-13:41	CORTE A. Videos de archivo de mi infancia. Mis papás a punto de salir a la calle.	LETY (EN OFF): “...empiezan a dejar a muchos niños solos en su casa mucho tiempo... encerrados”.	7”
13:42-13:49	CORTE A. Video de archivo donde mi hermano, mis amigos y yo estamos viendo las caricaturas.	LETY (EN OFF): “¿Con qué los entretienen? Con la tele, con videojuegos. Entonces, los niños tienen poca actividad física...”	7”
13:50-13:54	CORTE A. Video de archivo donde mi papá le da un beso a Carlos.	LETY (EN OFF): “...poco contacto con sus padres...”	4”

13:54-13:58	CORTE A. Video de archivo donde Carlos aparece sonriendo, pero hago un zoom a su ropa que está sucia.	LETY (EN OFF): "...sienten un gran vacío, sienten una desolación, sienten..."	4"
13:58-14:10	CORTE A. Entrevista a mi psicóloga en MS con over the shoulder.	LETY (A CUADRO): "...que no importan a nadie... son muchos problemas los que se desencadenan cuando un niño tiene poco afecto de sus padres o pocas atenciones, o nulas".	12"
14:11-14:27	CORTE A. Video de archivo donde Carlos está jugando con nuestros amigos.	<u>OP. ENTRA MÚSICA A SP Y SE MANTIENE.</u> CARLOS (EN OFF): "Pues, prácticamente, jugábamos. A veces, creo que, incluso, hasta comíamos cosas de la tienda: frituras, chocolates, refrescos, y hasta la fecha creo que estamos comiendo eso porque es delicioso, ¿no?"	16"
14:27-14:35	CORTE A. Entrevista a Carlos en MS con over the shoulder.	CARLOS (A CUADRO): "Pero creo que, desde ahí, desde la costumbre de cuando éramos niños, tenemos ese hábito alimenticio de comer mal, un poco desordenado".	8"
14:35-14:43	CORTE A. Entrevista a Carlos en MS con Dolly.	"...Pero eso es lo que recuerdo que hacíamos, comíamos lo que encontraríamos en la alacena, y de lo poco que sabíamos para cocinar..."	8"
14:43-15:17	CORTE A. Video de archivo de Carlos en su infancia en donde le hago una entrevista.	CAS (EN OFF): "Pregunta número dos: ¿qué comes?" VECINO (A CUADRO): "Que comes que adivinas."	34"

15:18-15:41	CORTE A. Video de archivo donde aparezco a los 11 años en mi cuarto.	<p>CARLOS (A CUADRO): “Mole, papas... este, comida chatarra... ¿iy para qué?!”</p> <p>CAS (EN OFF): “Porque es una entrevista para ‘Niños en acción’, de ‘Aquí vale queso’”.</p> <p>CARLOS (A CUADRO): “Como... como... fruta, verdura, comida chatarra...”</p> <p>CAS (EN OFF): “¡Ah, qué mentira!”</p> <p>VECINO (A CUADRO): “¡Comida chatarra!” (risas)</p> <p>MARYBELL (A CUADRO): “Comida chatarra se refiere a que come: papas, dulces, helados... así... eso es comida chatarra”.</p> <p><u>OP. ENTRA UNA MELODÍA EN TP Y SE MANTIENE EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO EN PP.</u></p> <p><u>OP. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO PASA A TP Y ENTRA LA VOZ EN OFF DE MARYBELL.</u></p> <p>CAS (A CUADRO): “Ok, bienvenidos a... los sospechosos apuntados en el pizarrón.”</p> <p><u>OP. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO BAJA COMPLETAMENTE, MIENTRAS QUE LA VOZ EN OFF DE MARYBELL PASA A PP Y SE MANTIENE.</u></p> <p>MARYBELL (EN OFF): “... En mi casa era como más restringida la cosa, pero realmente no... nunca me di cuenta en qué momento empezaron a subir de peso o empezaste a subir de peso. Te recuerdo como una niña normal, creo que todos los niños son como, gorditos...”</p> <p>(risa)</p>	23”
-------------	---	--	-----

15:41-15:50	CORTE A. Entrevista a Marybell con multicam (dos tomas over the shoulder y un Dolly en MS).	<u>OP. ENTRA PLECA “MARYBELL” “AMIGA INFANCIA” CON UNA FLECHA ROSA.</u> MARYBELL (A CUADRO): “Eso sí, te recuerdo alta. Y siempre dije: ‘sí, mi mamá dice que cuando crezcamos, todos estiramos y que adelgazamos’”.	9”
15:50-16:09	FADE OUT Y FADE IN. Videos de archivo donde aparece mi mamá conviviendo con Carlos cuando era niño.	<u>OP. FADE OUT A LA MELODÍA.</u> <u>OP. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO ENTRA A PP.</u> MAMÁ (A CUADRO): (risas) “Te quedas muy serio “así”... te pareces a “gallito”...” <u>OP. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO BAJA A TP Y SE MANTIENE. ENTRAN LAS VOCES EN OFF DE LA ENTREVISTA.</u> CAS (EN OFF): “¿Cómo fue nuestra niñez cuando mi mamá se jubiló?” CARLOS (EN OFF): “Bueno, ahí sí hubo un cambio radical en nuestra niñez, ya que, como mi mamá tenía el tiempo para estar con nosotros, ya podíamos tener...”	19”
16:09-16:20	CORTE A. Entrevista a Carlos en MS con Dolly.	CARLOS (A CUADRO): “... un orden más... digamos... más controlado en cuanto a nuestras comidas. Sí había el desayuno, la comida, la cena. Entonces ya estaba más ordenada esa situación”.	11”

16:20-16:24	CORTE A. Entrevista a papá en MS con over the shoulder.	PAPÁ (A CUADRO): “Pues ya en ese tiempo, yo ya estaba trabajando cerca de la casa”.	4”
16:24-16:30	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con Dolly.	PAPÁ (A CUADRO): “... A partir de la jubilación, como que hubo un descanso en la rutina de todos”.	6”
16:22-17:51	CORTE A. Video de archivo de la cena de Año Nuevo cuando tenía once años.	<p><u>OP. EL AUDIO DEL ARCHIVO DE VIDEO ENTRA EN PP Y SE MANTIENE.</u></p> <p>CAS (EN OFF): “Miren, amigos. Mis deseos de Año Nuevo... sí son... muy sentimentales. Sólo miren... Dice... Amor, lealtad, verdad, ¡odio a Felipe! ¡Qué bueno! ¡Woo-hoo!...”</p> <p>MAMÁ (A CUADRO): “Casandra...”</p> <p>CAS (EN OFF): “...lo justo, bondad... ¿qué dice? Bienestar, gula, codicia, orgullo, envidia y riqueza”. (risa malvada)</p> <p>PAPÁ (A CUADRO): “¿Todo eso quieres?”</p> <p>CAS (EN OFF): “¡Todo eso quiero!”</p> <p>PAPÁ (A CUADRO): “¿Gula?”</p> <p>CAS (EN OFF): “Gula...”</p> <p>PAPÁ (A CUADRO): “¿Odio?”</p> <p>CAS (EN OFF): “Odio...”</p> <p>MAMÁ (EN OFF): “No, eso no, hija”.</p> <p>PAPÁ (A CUADRO): “Eso no se vale.”</p> <p>CAS (EN OFF): “¿Por qué?”</p> <p>PAPÁ (EN OFF): “Cenemos.”</p>	29”

17:51-18:38	<p>CROSS FADE.</p> <p>Video de archivo de la cena de Año Nuevo, donde mi papá hace una dedicatoria.</p>	<p>MAMÁ (A CUADRO): “Porque no... no debes desear cosas malas”.</p> <p><u>OP. FADE OUT AL AUDIO DEL ARCHIVO DE VIDEO. ENTRA LA VOZ EN OFF Y UNA MELODÍA EN TP, SE MANTIENE.</u></p> <p>VOZ EN OFF: “Se dice que, lo que declaras con tu lengua, puede llevar a algo bueno o te puede condenar. A lo mejor, por ser niña, no sabía lo que estaba diciendo. Posiblemente no era consciente de desear “la gula” en mi vida. Sin embargo, poco a poco se fue materializando en lo que después sería mi compulsión por la comida.”</p> <p><u>OP. FADE IN AL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO Y MANTENER EN PP.</u></p> <p>CAS (EN OFF): “¿Eh?”</p> <p>PAPÁ (A CUADRO): “¿Gustas bacalao?”</p> <p>CAS (EN OFF): (tararea un fragmento de la música de la película “Psicosis”.)</p> <p>PAPÁ (A CUADRO): “Si quieres más, te sirvo más.”</p> <p>CAS (EN OFF): (Risa incómoda) “Bueno nada más quiero una... pequeña ración.”</p> <p><u>OP. CROSS FADE DEL AUDIO.</u></p> <p>PAPÁ (A CUADRO): “Hola, ¿qué tal? Pues ya me conocen... soy Rolando Herce... En esta ocasión quisiera desearles a toda la gente que me está viendo, un año nuevo próspero. Puedo decir que, el año pasado, este que termina, fue... bastante bueno (...) y referente a los niños: Cassandra, pues, acabas de iniciar una nueva etapa que es la secundaria. Es difícil... no te voy a decir que es un lecho de rosas, ¿verdad? Es</p>	47”
-------------	---	--	-----

18:39-18:44	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con Dolly.	<p>difícil. Pero tienes que echarle muchas ganas, tienes una gran responsabilidad, ya que tú quieres ser reportera, que quieres estudiar comunicación. Pues tienes que leer libros, escribir... y este, sobre todo... pues... no darte por vencida...”</p> <p><u>OP. LA MELODÍA DESAPARECE COMPLETAMENTE.</u></p> <p>MAMÁ (A CUADRO): “Mira, en la secundaria tú tuviste muchos problemas, al mismo tiempo que estabas engordando...”</p>	5”
18:44-18:54	CORTE A. Fotografías de archivo de mis compañeros y yo cuando íbamos a la secundaria. Paneo y zoom out.	<p>MAMÁ (EN OFF): “...te enamoraste de un chico de ojos verdes -que también se llamaba Carlos-, y estabas muy ilusionada, pero al mismo tiempo...”</p>	10”
18:55-18:58	CORTE A. Entrevista a mi mamá en MS con Dolly.	<p>MAMÁ (A CUADRO): “...muy desesperada, muy frustrada, de que el chico no te hacía caso”.</p>	3”
18:58-19:04	CORTE A. Entrevista a mi papá en MS con over the shoulder.	<p>PAPÁ (A CUADRO): “No tenías buenas relaciones interpersonales, a mí me daba mucha tristeza, ¿no...?”</p> <p><u>OP. ENTRA OTRA MELODÍA EN TP Y SE MANTIENE.</u></p>	6”
19:04-19:14	CORTE A. Fotografías de archivo cuando iba en secundaria. Zoom out.	<p>PAPÁ (EN OFF): “...Sobre todo, porque te viste envuelta en una cuestión de que eras la hija del maestro. De hecho, aunque tratamos de simular...”</p>	10”

19:14-19:24	CORTE A. Entrevista a mi papá en modo multicam (dos tomas over the shoulder y un Dolly en MS).	PAPÁ (A CUADRO): "... de que no te conocía, pues desgraciadamente o afortunadamente, pues tienes mi mismo rostro, ¿no? Nada más que tú en bonito".	10"
19:24-19:54	CORTE A. Fotografías de archivo cuando iba en secundaria. Zoom out, paneo y zoom in.	MAMÁ (EN OFF): "Sufrías muchas cosas porque -aparte-, había una chica que te molestaba mucho, se burlaba de ti acerca de la amistad o posible noviazgo del joven. Casi a mí no me decías nada. Entonces tenía que estar muy alerta de todas esas situaciones". PAPÁ (EN OFF): "Poco a poco te fueron aceptando, pero tal vez yo lo sentía como compromiso, ¿no? Pero poco a poco vi también que tú ponías de tu parte y tuviste tu círculo de amigas".	30"
19:54-20:02	CORTE A. Entrevista a mi papá con multicam (dos tomas over the shoulder y un Dolly en MS). FADE OUT.	PAPÁ (A CUADRO): "Pero yo te veía, este... pues con dificultades para embonar en la sociedad, ¿no?... en el grupo". <u>OP. LA MELODÍA DESAPARECE.</u>	8"
20:03-20:37	FADE IN. Entrevista a Martha, mi maestra de orientación de la secundaria en MS con over the shoulder. CROSS FADE. Continuación de la entrevista a Martha.	<u>OP. EL AUDIO DE LA ENTREVISTA ENTRA A PP Y SE MANTIENE.</u> <u>OP. ENTRA PLECA: "MARTHA, MAESTRA".</u> MARTHA (A CUADRO): "En esta escuela, normalmente atiendo fácil, de cinco a seis casos, y fuertes de bullying". MARTHA (A CUADRO): "El primer problema -pienso yo, dentro de nuestra sociedad-, son los mismos padres que no quieren darse cuenta,	34"

		por falta de tiempo, por intereses propios, por situaciones que no ven a su alrededor... y están dañando precisamente a sus hijos. Y curiosamente, el mayor <i>bullying</i> se comete en la familia”.	
20:37-20:46	FADE OUT. FADE IN. Videos de archivo cuando iba en Bachilleres.	<u>OP. ENTRA LA MISMA MELODÍA EN FADE IN. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO EN PP POR 4” Y FADE OUT AL AUDIO.</u> CAS (EN OFF): “¿Recuerdas cómo era yo en la época del Bachilleres?”	9”
20:46-20:56	CORTE A. Video de archivo donde una amiga me filma de cuerpo completo en el Bachilleres.	<u>OP. ENTRA AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO EN PP Y SE MANTIENE.</u> ADHARA (EN OFF): “Esta es Casandra en este momento... el 4 de diciembre del 2003... véanla, véanla...” <u>OP. SILENCIAR EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO. ENTRA VOZ EN OFF DE LA ENTREVISTA CON MARYBELL EN PP.</u> MARYBELL (EN OFF): “Recuerdo que eras... muy cerrada”.	10”
20:57-21:01	CORTE A. Video de archivo donde un amigo nos filma en las jardineras del Bachilleres.	<u>OP. ENTRA AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO EN PP.</u> CAS (A CUADRO): “¡Méтанse con alguien de su tamaño... ¿eh?!” ROSS (EN OFF): “¡Ay!... ¡Miedo!”	4”
21:02-21:04	CORTE A. Mismo video de archivo del Bachilleres.	ROSS (A CUADRO): “Sí, eso es mucho miedo, aunque no lo crean.”	2”

21:04-21:07	CORTE A. Video de archivo en el patio de la unidad donde vivo.	CAS (A CUADRO): “Sí. Estoy gorda. ¿Y qué? ¿Algún problema?”	3”
21:08-22:21	CORTE A. Videos de archivo donde aparezco en diversos escenarios y ángulos cuando era adolescente.	<p><u>OP. SILENCIAR EL AUDIO DE LOS VIDEOS DE ARCHIVO Y ENTRA LA VOZ EN OFF DE LA ENTREVISTA CON MI MAMÁ. ENTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE.</u></p> <p>MAMÁ (EN OFF): “Mira, en la etapa del Bachilleres... también tuviste muchas dificultades... raras, como a mí nunca me decías las cosas..., tenía yo que estar observando qué hacías.”</p> <p>PAPÁ (EN OFF): “Pero yo veía a una persona, casi como en el patíbulo. De decir: ‘bueno, si me van a matar, pues mejor de una vez voy a hablar, ¿no? Voy a volverme diferente.’”</p> <p>CAS (A CUADRO): “Hay un momento en la vida del hombre en que uno llega a engordar porque dicen que la tele engorda... así es...”</p> <p>PAPÁ (EN OFF): “Entonces, fue como empezaste a comer mucho. Yo te veía que hacías un sobre de spaghetti para ti solita. Una vez yo quise agarrar y me dijiste: ‘no, es mío, es mío’. Y yo: ‘ah, chirrión’”.</p> <p>CAS (EN OFF): “¿Ah, sí? No me acuerdo.”</p>	1:21”

22:21-24:01	CORTE A. Video de Definición de Garufa.	<p>PAPÁ (A CUADRO): “Yo sí. (...) Tuviste un trastorno alimenticio muy cañón. Y muy fuerte, ¿no? Pero como que ya todo te valía (...) como padre a veces uno no sabe qué hacer.”</p> <p>CAS (A CUADRO): “Estas son unas cosas... bastante ravers. Hasta luego.”</p> <p>VOZ EN OFF: “¿Ravers? En ese entonces decía mucho esa palabra porque mis amigos del Bachilleres la mencionaban.”</p> <p><u>OP. ENTRA VIDEO DE ARCHIVO CON AUDIO A SP Y SE MANTIENE.</u></p> <p>VOZ EN OFF: “Les revelaré en dos minutos qué significaba para nosotros, al igual que nuestra definición de Garufa”.</p> <p><u>OP. EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO SUBE A PP Y ENTRA MELODÍA “RONDO MOURET” A PP, A LOS 5” BAJA A SP Y SE MANTIENE. DOS SEGUNDOS DESPUÉS DE QUE APARECE LA FOTOGRAFÍA ALTERADA DE TOÑO, COLOCAR LA PLECA “TOÑO, AMIGO DE LA INFANCIA” EN COLOR VERDE OLIVO.</u></p> <p>TOÑO (A CUADRO): “¿Alguna vez te has preguntado qué es la palabra Garufa?”</p> <p><i>(Aparece la pleca “garufa” en el video de archivo).</i></p> <p>“Pues veamos el diccionario.”</p>	2:40”
-------------	--	---	-------

		<p><i>(Hay un FX visual y de audio de voltear la página de un libro.)</i></p> <p>“Garufa: farra...”</p> <p><i>(Hay un zoom a la página del diccionario).</i></p> <p>“¿Qué es “farra”? Burla o parranda”.</p> <p><i>(Nuevamente hay un FX visual y de audio de volteado de página y entra otra fotografía alterada de Toño).</i></p> <p>“Pero “garufa” se deriva en varias formas de expresión. Como, por ejemplo...”</p> <p><i>(Transición visual de un avión de papel).</i></p> <p>“Garufez...”</p> <p><i>(Varios FX visuales con fotografías).</i></p> <p>“Que es de la familia de Los Garufas, pero más pequeño”.</p> <p><i>(Entra otra fotografía alterada de Toño).</i></p> <p>“También se considera como una actividad ociosa...”</p> <p><i>(Entra fotografía de Israel leyendo un cómic con un FX de audio).</i></p> <p>“... sin estar ebrio, y se define en cada persona.”</p> <p><i>(Hay una transición de video y aparece otra fotografía de Toño).</i></p> <p>“Yo garufeo...”</p> <p><i>(Otra foto con un FX de audio y entran otras fotos con diversos FX visuales. La voz en off de Toño empieza a acelerar el tempo).</i></p> <p>“Tú garufear, ella garufear, él garufear, nosotros garufear, vosotros garufear, ellos garufear, ustedes garufear...”</p> <p><i>(Entra una fotografía del grupo RBD).</i></p> <p>“Pero los “ravers”... no”.</p>	
--	--	---	--

		<p><i>(Hay un transición de video de una pesa que aplasta la fotografía y aparece otra de Dulce María con la leyenda “¿raver?”).</i></p> <p>DULCE MARÍA: (con pitch elevado.) “¿Pero qué es “raver”, o sea?” (FX animados de signos de interrogación).</p> <p>TOÑO (EN OFF): (interrumpiendo.) “Ahora, así como has escuchado el socialismo...”</p> <p><i>(Aparece otra foto alterada de Toño).</i></p> <p>TOÑO (A CUADRO): “... el marxismo y demás, ahora está el garufismo...”</p> <p><i>(Aparece pleca “Garufismo”).</i></p> <p>TOÑO (A CUADRO): “... que en algún tiempo existió sin darnos cuenta. Por ejemplo...”</p> <p><i>(Aparece otra transición de video de un imán que atrae al metal del marco para ver la siguiente foto, el cual es el de un inventor. Aparece pleca “Johan Vaaler”, seguido de otras fotografías).</i></p> <p>TOÑO (EN OFF): “Un señor estaba garufiendo con un alambre en sus manos, lo fue enrollando y se hizo millonario...”</p> <p><i>(FX de audio de caja registradora).</i></p> <p>TOÑO (EN OFF): “Ha inventado el clip. He ahí el garufismo”.</p> <p><i>(Transición de video a otra fotografía de Toño).</i></p> <p>TOÑO (A CUADRO): “Después surge el Garufista...”</p> <p><i>(Aparece pleca Garufista.)</i></p> <p>TOÑO (A CUADRO): “... que es el que sigue al garufa. Por ejemplo...”</p> <p><i>(Transición de video a otra fotografía).</i></p>	
--	--	---	--

<p>24:02-24:42</p>	<p>CORTE A. Entrevista a Carlos en multicam (dos tomas over the shoulder y Dolly en MS).</p>	<p>TOÑO (EN OFF): “Surgen los clips de diferentes tamaños y colores.” <i>(Transición de video a otra fotografía alterada de Toño).</i></p> <p>TOÑO (A CUADRO): “Si por desgracia surgieron...” <i>(Trancisión a varias fotografías).</i></p> <p>TOÑO (EN OFF): “... la necrofilia, la fecadofilia...”</p> <p><u>OP. INSERTAR UNA PLECA QUE DIGA “*COPROFILIA.”</u></p> <p>TOÑO (EN OFF): “... la zoofilia, la pedofilia”.</p> <p>NIÑO (EN OFF): “Hola, señor”.</p> <p><i>(La pantalla está en negro y aparece la leyenda “Ya existe la Garufilia”).</i></p> <p>TOÑO (EN OFF): “Ya existe la Garufilia”.</p> <p>ISRAEL (A CUADRO): “¿Qué, yo qué?”</p> <p>TOÑO (A CUADRO): “Pasemos a las fobias... adivinaron: existe la garufobia”.</p> <p><i>(Transición de video con varias fotografías. Aparece la pleca “Garufobia”).</i></p> <p>TOÑO (EN OFF): “Las personas que abundan de popularidad en la sociedad, temen relacionarse con personas que carecen de vida social... o garufas”.</p> <p>CARLOS (A CUADRO): “Pero... tomaste cierta aversión por las personas que les gusta el alcohol o que son fresas, o que les gusta bailar... etc, etc. Entonces, ehm... nos hicimos elitistas en ese sentido de que las personas... como que hubo una cierta desadaptación social entre todos nosotros... ehm... pero también lo que estaba viendo es</p>	<p>20”</p>
--------------------	--	---	------------

24:43-25:01	CORTE A. Videos de archivo de mi adolescencia.	que... algún suceso o una etapa en tu vida te afectó de alguna manera en la que seguiste canalizando esa sensación por la comida... entonces fue como empezaste a... a tener un peso extra, más alarmante, en la que se notaba bastante... pues esa situación, ¿no?” MARYBELL (EN OFF): “No aceptabas a nadie que tuviera como que otra idea que no fueran como las tuyas, otros gustos también. Yo creo que también tiene que ver que es parte de la adolescencia en la que tú también estás buscando tu identidad (...) pero sí me acuerdo mucho que te pintabas...”	18”
25:02-25:08	CORTE A. Fotografías en crestomatía de Kelly Osbourne.	MARYBELL (EN OFF): “... mucho el cabello. Te gustaba mucho Kelly Osbourne.”	6”
25:08-25:24	CORTE A. Videos de archivo de mi adolescencia.	MAMÁ (EN OFF): “Una vez te sorprendí que te dibujabas unas lagrimitas negras, tu maquillaje era muy... muy marcado, los ojos muy marcados, triste... Casi siempre andabas de negro. Nunca soltabas la cámara de video... no perdías la alegría, pero tenías...”	16”
25:25-25:47	CORTE A. Video de archivo donde aparezco en mi cuarto.	MAMÁ (EN OFF): “... tus problemas”. <u>OP. ENTRA EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO EN PP Y SE MANTIENE.</u> CAS (A CUADRO): “Estuve esperándolo... Ah... y después... que recibo la visita de “El Tío” y me dice que: ‘¡Ay, no manches! El Nefri tiene novia’” (mímica y onomatopeya de un corazón que se rompe.)	22”

25:48-25:58	CORTE A. Entrevista a Marybell en MS con Fish Eye.	<p>“Eso fue lo que sentí. De nuevo la cagué. Ustedes ya sabrán... la mala suerte que tengo en esto...”</p> <p><u>OP. SILENCIAR EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO Y ENTRA LA VOZ EN OFF DE LA ENTREVISTA CON MI MAMÁ.</u></p> <p>MARYBELL (EN OFF): “(...) Creo... y la verdad no estoy muy segura...”</p>	10”
25:58-26:18	CORTE A. Video de archivo de mi adolescencia.	<p>MARYBELL (A CUADRO): “... que en alguna ocasión sí me quedé pensando en que te quería decir que por qué habías subido tanto de peso porque yo siento que fue de un día... o sea, que fue de repente...”</p>	20”
26:18-26:35	CORTE A. Videos de archivo donde aparece mi mamá.	<p>MARYBELL (EN OFF): “Yo creo que igual, fue la falta de cercanía y que tenía mucho que no te hablaba, etc., lo que nunca me animó y pues dije, ‘bueno, pues ya, cada quién. Creo que trata de sobrevivir a todo esto y punto.’ Pero sí, yo sí te veía gordita, de hecho, empezaba a verte que utilizabas más pants...”</p>	17”
26:36-26:48	CORTE A. Videos de archivo de mi adolescencia.	<p>MARYBELL (EN OFF): “... pero yo veía que también tu mamá de repente subió de peso. Entonces, en un momento sí llegué a pensar de ‘igual y si su mamá subió de peso por algo, igual y Casy como que le siguió los pasos o la comida cambió y pues eso hace que las dos suban de peso.’”</p> <p>MAMÁ (EN OFF): “Me preocupaba mucho porque... tu sobrepeso podía... derivar en un problema fuerte de salud, o un ataque al</p>	12”

26:49-27:03	CORTE A. Entrevista con mi mamá en multicam (dos tomas over the shoulder y Dolly en MS).	<p>corazón..., ¡algo! Porque hasta estabas pasándome a mí del peso. Estabas muy...”</p> <p>MAMÁ (A CUADRO): “... joven para tener... tantos kilos encima... Este... y me decías: ‘mira quién lo dice’... y, o sea que estabas muy... muy enojada contigo, conmigo, pues con muchas cosas que estaban pasando en esos días”.</p>	14”
27:04-28:08	CORTE A. Videos de archivo donde aparezco de adolescente en mi cuarto.	<p><u>OP. ENTRA A PP EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO Y SE MANTIENE.</u></p> <p>CAS (A CUADRO): “Estoy gorda, bastante gorda... ¿Quién se podría fijar en mí?... ¡Nadie! Es por eso que, ya no me clavo mucho con eso y... voy a tratar de... adelgazar. Para todo el público, a ver si ya se sienten satisfechos con eso.”</p> <p>CAS (A CUADRO): “Pues, me quería suicidar simplemente porque mi amor por él no era correspondido. ¡Solamente por eso! Y porque a ese chavo le gustaba otra... porque estaba... delgada, bonita y buenota. Y en cambio yo... gorda. Así que, bueno... tiene que resolverse este estado de ánimo que tengo en estos momentos (risa incómoda)”.</p> <p>CAS (A CUADRO): “Espero que no... que no afecte más mi vida en nada porque... a raíz de lo del asalto que nos ha sucedido, pues sí, fue un, este... un dolor muy grande, todavía estoy sensible... Difícilmente salgo a la calle, pero... ¡salgo! Para dominar el miedo... Carlos ya lo dominó a raíz de que... diario va a la escuela, diario va a la calle, pues... ya lo dominó”.</p>	1’04”

28:08-28:19	CORTE A. Video de archivo donde Carlos aparece de adolescente comiendo de pie y bebiendo un refresco.	<u>OP. ENTRAN LOS AUDIOS DE LOS VIDEOS DE ARCHIVO EN SP Y SE MANTIENE.</u> <u>OP. ENTRA EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO EN PP Y SE MANTIENE. INTRODUCIR SUBTÍTULOS.</u> CAS (EN OFF): “Ay, ya se me antojó su ‘Coca’.” MAMÁ (EN OFF): “Sí, pero tiene veneno”. CARLOS (A CUADRO): “¿Tiene veneno? ¿Pues qué le echaron?” MAMÁ (A CUADRO): “Para ti, tiene veneno”.	11”
28:20-28:30	CORTE A. Video de archivo donde estoy en el consultorio del doctor y filmo la báscula y me subo a ella con cámara en mano.	<u>OP. SILENCIAR EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO Y ENTRA LA VOZ EN OFF DE LA ENTREVISTA CON MARYBELL. ENTRA MELODÍA EN SP Y SE MANTIENE.</u> MARYBELL (EN OFF): “La verdad es... pesado... o sea, es... es, este... ay, se podría decir que a veces es hasta un infierno... porque tienes que luchar contra esa idea...”	10”
28:30-28:40	CORTE A. Entrevista a Marybell en multicam (dos tomas over the shoulder y una toma con Fish Eye en MS).	MARYBELL (A CUADRO): “...y de repente, no sé, te puedas imaginar que el otro está pensando lo mismo. Y tal vez ni siquiera está pensando en eso, tal vez el otro está pensando en ‘quiero un helado’... y tú estás así, como... ‘¡sí, me está juzgando!, ¡me está juzgando!’”	10”

28:40-28:55	CORTE A. Video de archivo donde aparece mi abuelita paterna.	<p><u>OP. ENTRA PLECA “MI ABUE” CON UNA FLECHA ROSA Y ENTRA EL AUDIO DEL VIDEO DE ARCHIVO A PP Y SE MANTIENE.</u></p> <p>MAMÁ AMÉRICA (A CUADRO): “Yo siempre he sabido que todas las dietas...”</p> <p>CARLOS (EN OFF): “...son malas.”</p> <p>MAMÁ AMÉRICA (A CUADRO): “...cuando las dejas... si bajas diez, subes quince (...) pero, ¿qué tienes que quitar? De entrada, refrescos..., carbohidratos..., azúcares.”</p>	15”
28:55-29:17	CORTE A. Entrevista con Lety en MS con Over the shoulder.	<p>LETY (A CUADRO): “Fue a través de una terapia muy profunda, que logramos descubrir que tú empezaste a tener recuerdos de cómo sufriste abuso en una fiesta, que tus padres no se dieron cuenta... y desde ahí vino un trastorno muy fuerte que fue una alta ansiedad y una necesidad de estar comiendo continuamente”.</p>	22”
29:18-29:38	CORTE A. Entrevista a papá en MS con over the shoulder.	<p>PAPÁ (A CUADRO): “Pero no, de hecho, me comentaste que había un niño de once años, tú tenías siete u ocho, que era nuestro vecino, que en la vida lo volví a ver... pero, este... me comentaste de ese problema, que hubo... un roce ahí... Pero, cuando ya, quisimos ver qué onda con ese niño, pues desapareció”.</p>	20”
29:38-29:55	CORTE A. Entrevista a mi mamá en modo multicam (dos tomas over the shoulder y Dolly en MS).	<p>MAMÁ (A CUADRO): “Pues mira, como todas las mamás... mucho coraje... mucha impotencia porque... aparte, no había una</p>	17”

29:56-30:19	CORTE A. Fotografías de archivo de mi niñez y videos de archivo con mi mamá en la adolescencia.	comunicación correcta contigo y conmigo, no había confianza... no me explicaba por qué...” MAMÁ (EN OFF): “...siempre deseé una hermana... entonces, cuando a mí me nació una hija, pues tuve un tesoro muy magnífico. Siempre lo he valorado así y... trato de hacer de ti... una obra de arte todavía... por ello mismo... siempre estaré contigo”. CAS (EN OFF): “Gracias mamá”. <u>OP. FADE OUT A MELODÍA.</u>	23”
30:19-30:54	CORTE A. Entrevista a Lety en MS con over the shoulder. FADE OUT.	LETY (A CUADRO): “Pensabas... por cuestiones religiosas pensabas que ya eras mala porque... tú de niña de... casi cinco años habías sido abusada sexualmente... ¿no? (...) Cuando empezamos a hacerte ver que no era así, que las circunstancias habían sido las que te habían llevado a sentirte así, a actuar así, a tener tantos miedos, a sentir tanto odio y coraje interno, a sentir tanto enojo hacia la vida y hacia ti misma... fue como fuiste sintiéndote mejor...”	25”
30:54-31:22	FADE IN. Videos de archivo donde aparezco de adolescente.	<u>OP. ENTRA PLECA “VOZ EN OFF DE TOÑO”.</u> TOÑO (EN OFF): “Cuando yo... te vuelvo a ver... es que no me acuerdo... sí pasó un periodo muy largo en el que yo te veía con el... me voy a atrever a hablar por los demás, al decir que esa imagen tuya de... el conjunto de pantalón y (risa) y playera amplia con alguna frase irónica...”	28”

31:23-31:40	CORTE A. Videos de archivo donde se muestra mi progreso de reducción de peso.	CAS (EN OFF): “Ah, sí...” TOÑO (EN OFF): “...muy <i>geek</i> el asunto, ahora que lo pienso... de las playeras que utilizabas, se quedó... “... con nosotros... se quedó en mí... y se nota un cambio... ¡drástico! En tu figura y en tu aspecto... o sea, se ve que... el esfuerzo, empeño, dedicación, compromiso... y allí están los resultados. Yo me quedé pensando...”	17”
31:40-31:42	CORTE A. Fotografía de archivo de Toño.	<u>OP. ENTRA EFECTO VISUAL DE SIGNO DE INTERROGACIÓN.</u>	2”
31:42-31:45	CORTE A. Paneo de la publicidad de clínicas Teo en donde aparecen mis fotos del “antes y “después”.	TOÑO (EN OFF): “¿Qué chingados hizo?” TOÑO (EN OFF): “¿Se habrá sometido a alguna cirugía? ¿Brujería?...”	3”
31:46-31:50	CORTE A. Slide a una publicidad de las pastillas anorexígenas que consumía entonces. FADE OUT.	<u>OP. APARECE PLECA “DROGA” Y “MAZINDOL”.</u> TOÑO (EN OFF): “¿Brujería africana?” (risas de ambos). CAS (EN OFF): “¿Neta?”	4”
31:50-32:00	FADE IN. Videos de archivo donde aparecemos Toño y yo platicando.	TOÑO (EN OFF): “...y al mismo tiempo, me sentí... contento de que no hicieras a un lado el problema... y que te enfrentaras hacia él...”	10”

32:00-32:19	<p>CORTE A.</p> <p>Videos de archivo donde aparezco conviviendo en un par de fiestas de cumpleaños delgada.</p> <p>FADE OUT.</p>	<p>TOÑO (EN OFF): "... porque no muchas personas lo hacen...y no solamente hablando respecto al sobrepeso, sino en general... y siguen con los problemas, y con sus problemas, y es muy fácil... darle la vuelta a nuestras propias dificultades... ¡Afrontarlas!"</p>	19"
32:19-33:15	<p>FADE IN.</p> <p>Video donde aparezco caminando en LS en la Calle Madero del Centro Histórico de la Ciudad de México con el efecto de que las personas van caminando hacia atrás en slow motion.</p>	<p>TOÑO (EN OFF): "... Con todos nuestros miedos y con nuestra ignorancia. Eso requiere de mucho valor y carácter. Es una lucha... intrínseca, personal... a la que no muchos se enfrentan."</p> <p>VOZ EN OFF: Desde adolescente hice lo que quise porque vivía en una negación. Era una supuesta felicidad hasta tocar fondo. Me tomó 4 años salir de mi escondite, aprender a ser resiliente, abrazar la ansiedad y reconocer mi reflejo en el espejo. Aprendí que las heridas del pasado no forjan mi identidad. Mi cuerpo es perfecto. Antes me autocastigaba y pensé en jamás decirle a nadie acerca de esto... ahora, heme aquí, cada quien tiene su propia lucha... la mía quizás sea como la tuya.</p>	55"
33:15-34:09	<p>FADE OUT.</p> <p>CRÉDITOS FINALES.</p> <p>FADE OUT.</p>	<p><u>OP. FADE OUT A LA MÚSICA.</u></p>	1'54"

4.5. Propuesta estética.

A continuación, veremos las siguientes proposiciones con el fin de diseñar el video documental como producto final. Primeramente, veremos la propuesta narrativa, en donde se dirá brevemente el contexto de la historia. Posteriormente, veremos la propuesta fotográfica, en donde se detallará qué tipo de equipo de filmación se utilizará para el producto y en qué formato.

Después, se puntualizará brevemente la propuesta sonora en donde se menciona qué tipo de música se ocupará para el producto final. Otro punto será el equipo técnico, donde se mencionará el material con el que se contará antes, durante y después de la producción. De igual manera se mencionará el equipo humano y qué funciones fungen dentro del proyecto en el documental.

Más adelante, se verán los presupuestos detallados según las necesidades del producto. A continuación, la ruta crítica, donde se mostrará en un diagrama una calendarización de la preproducción y producción para el producto comunicativo. Luego se verá la bitácora de producción, que comprende: la creación de contenidos para el documental, la cronología del proceso de producción, el material de archivo donde se describe el formato y el contenido más relevante para el proyecto.

Finalmente, veremos a detalle el proceso de rodaje donde se hablará de la trayectoria de la producción y postproducción en cuanto a los entrevistados, el diseño del logotipo para representar a la producción, la musicalización que se utilizó para el proyecto, los efectos visuales, la grabación de la voz en off, el proceso de edición del documental, así como las inconsistencias antes y durante el rodaje.

4.5.1. Propuesta narrativa.

- ✓ Este producto es un documental reflexivo, de acuerdo a las clasificaciones acuñadas por Bill Nichols⁹⁴. Primeramente, se abordará el contexto de la percepción de las mujeres hacia su cuerpo y la presión social que han enfrentado a través de la historia

⁹⁴Nichols, Bill. *La representación de la realidad*, Paidós, Barcelona, 1997.

de la humanidad. Después, plantear el concepto de la obesidad y la autoestima en mujeres, niños y adolescentes en México en la actualidad.

- ✓ Se hará una presentación de mi testimonio, quién soy, quién es mi familia y la explicación de nuestros hábitos alimenticios.
- ✓ Se alternarán los discursos emitidos con videos en crestomatía y con videos personales de archivo para remontar al espectador a la circunstancia vivida de mi testimonio desde la infancia.

4.5.2. Propuesta fotográfica.

- ✓ Se realizarán entrevistas a mis familiares, amigos y especialistas en formato HD con tres cámaras Canon Rebel T41 en *médium shot*⁹⁵: dos con las tomas *over the shoulder*⁹⁶ con el fin de darle un sentido de confrontación con los participantes y la tercera cámara con un *Dolly*⁹⁷ para mis familiares y el *Fish Eye*⁹⁸ para los especialistas y mis amigos.
- ✓ En los videos de archivo, se proponen las tomas previamente realizadas, tales como: tomas subjetivas⁹⁹, *tightshots*¹⁰⁰, *paneos*¹⁰¹, tomas en *contrapicada*¹⁰², *picada*¹⁰³,

⁹⁵ Es una toma donde la persona aparece desde la cintura hacia arriba.

⁹⁶ Es una toma en donde sale a cuadro el entrevistador de espaldas y el entrevistado aparece en la misma toma para dar el efecto de que ambos personajes se están confrotando.

⁹⁷ Es un riel donde se puede montar el tripié con una cámara y dar el efecto de que la cámara está siendo movida de manera elegante o que está avanzando junto con el personaje, dando la sensación de que el espectador lo está siguiendo, a diferencia del uso de una cámara en mano.

⁹⁸ Significa *ojo de pescado* en inglés, en donde la toma parece expandida y en donde los personajes están interactuando frente a frente.

⁹⁹ Es una toma donde da la sensación de que somos los ojos del personaje al momento de ver las imágenes.

¹⁰⁰ Es una toma donde la cámara enfoca objetos.

¹⁰¹ Es una toma donde la cámara se desplaza de izquierda a derecha para ver un panorama amplio del escenario que nos están presentando en un video.

¹⁰² Es una toma donde el camarógrafo se coloca en el suelo para ver desde esa perspectiva a un personaje como si éste fuera un gigante.

¹⁰³ Es lo opuesto de una toma en *contrapicada*, en donde el camarógrafo se coloca en un lugar alto para ver a un personaje como una persona pequeña.

médium shots, tiltshot¹⁰⁴, extreme longshot¹⁰⁵, longshot¹⁰⁶, médium close up¹⁰⁷, close up¹⁰⁸, extreme close up¹⁰⁹, zoom in¹¹⁰ y zoom out¹¹¹ con cámara en mano y fija¹¹².

- ✓ Se usarán videos de archivo en formato 8mm¹¹³, VHS y Mini DVD, en donde se mostrará la cotidianidad para entrar en la situación de mi infancia y adolescencia. Asimismo, se empleará el uso de videos en crestomatía con el fin de contextualizar la situación de la obesidad tanto en México como en el mundo y plantear el estereotipo de belleza.
- ✓ Se empleará el uso de fotografías de mi infancia y las de algunos familiares. Asimismo, se usarán imágenes en crestomatía para ilustrar más detalladamente lo que se está narrando.
- ✓ Las entrevistas con mis familiares se realizarán en el salón de televisión, C-004, en donde las mamparas son negras, lo cual ayudará a darle a las tomas un sentido misterioso y confrontativo con iluminación de luz blanca.
- ✓ Las entrevistas con mis amigos y los especialistas serán en sus casas y sus consultorios respectivamente con el fin de darle un sentido íntimo y dar a conocer los espacios en donde los participantes se desenvuelven.
- ✓ Finalmente, para la tipografía de las plecas que comprenden “crestomatía”, “fallas de origen” y los nombres de los participantes, se propone un estilo *san serif humanizado*¹¹⁴ con la finalidad de introducir al espectador a un documental menos serio que uno tradicional. Asimismo, para los participantes se colocarán unas flechas dibujadas con un color en particular para cada uno junto a sus nombres para presentarlos de manera informal.

¹⁰⁴ Es una toma donde la cámara se desplaza de arriba abajo o viceversa.

¹⁰⁵ Es una toma donde la cámara nos muestra una imagen detallada de un escenario determinado con todos sus elementos. Por ejemplo, un paisaje.

¹⁰⁶ Es una toma un poco más pequeña donde podemos apreciar una imagen determinada con todos sus elementos.

¹⁰⁷ Es una toma donde podemos apreciar a la persona desde los hombros hasta la cabeza en una imagen.

¹⁰⁸ Es una toma detallada de la cara de un personaje.

¹⁰⁹ Es una toma más cerca donde podemos apreciar los ojos de algún personaje o los labios.

¹¹⁰ Es un efecto de acercamiento hacia algún objeto o personaje operado con la cámara.

¹¹¹ Es un efecto de alejamiento de un objeto o personaje operado con la cámara.

¹¹² Con ayuda de un tripié.

¹¹³ Cassette para cámara de video.

¹¹⁴ Estilo de tipografía de letra en donde no posee algún adorno y el estilo es menos detallado.

4.5.3. Propuesta sonora.

- ✓ Se propone música tipo *Royalty free*, es decir, en donde el autor otorga el uso de sus obras, con un estilo moderno e instrumental para ambientar las narraciones de los participantes.
- ✓ Se utilizará el sonido directamente de los archivos de video y de crestomatía, así como mi voz en off reflexivo.

4.6. Equipo Técnico: descripción de materiales técnicos necesarios para realizar el producto.

Se utilizará el siguiente equipo para la realización de este producto comunicativo, que comprende:

- | | |
|--|------------------------------------|
| a) Cámara Canon Rebel T4I. | i) 2 procesadores. |
| b) Lente Súper Tacumar 55mm F:/1.8. | j) Música de <i>Royalty free</i> . |
| c) 4 Tripiés Canon. | k) Cassettes de formato 8mm. |
| d) Micrófono de solapa Boya BY-WM5 (2 piezas). | l) Mini DVD's. |
| e) 2 computadoras de escritorio. | m) Cassettes en formato VHS. |
| f) Programas de edición de video: Adobe Premier y After Effects. | n) Fotografías. |
| g) Programa de edición de audio: Adobe Audition, Pro Tools. | o) Kit de luces (UACM). |
| h) 2 discos duros. | p) Grabadora Tascam (UACM). |
| | q) Cámara de video Hi8. |
| | r) Cámara de video mini DVD. |
| | s) Software capturador de videos. |

- t) 2 cámaras Canon Rebel T3 con lentes 18-55mm.

4.7. Equipo Humano:

- ✓ Casandra. Funciones: producción, dirección, edición, voz en off, fotografía y guión.
- ✓ Jorge Alberto Munguía González. Funciones: fotografía, edición, iluminación, dirección y post producción.

4.8. Presupuesto detallado según las necesidades del producto.

En este apartado se mostrará una tabla con los gastos que se requirieron para la elaboración del producto desde su producción hasta la culminación del mismo. Se observará que, durante la preproducción, producción y postproducción, dispusimos de material propio, por lo que, no fue necesario rentar espacios para elaborar este trabajo, sino que únicamente adquirimos el préstamo de equipo en el Laboratorio de Práctica en Medios en la UACM San Lorenzo Tezonco.

Se apreciará el pago de la renta de luz e internet una vez al mes, dentro del espacio propio. Igualmente, en otra sección del diagrama veremos el costo de los gastos en cuanto a la reparación de equipo propio que comprende una computadora de escritorio, procesador, dos discos duros, una cámara de 8 milímetros, un cable XLR y un gabinete nuevo para la computadora de escritorio.

PRESUPUESTO GENERAL - El trastorno de obesidad mórbida y autoestima en un caso autorreferencial desde la adolescencia.								
CUENTA	CONCEPTO	#	UNIDAD	X	COSTO	SUBTOTAL	IVA	TOTAL
1100	RENTA DE ESPACIOS							
1101	Oficina de producción (teléfono fijo, luz, internet)	1	Mes	1	\$435.00	\$435.00	\$69.60	\$504.60
1102	Estudio de televisión C-004.	4	Horas	1	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00
1103	TOTAL CUENTA 1100					\$435.00	\$69.60	\$504.60
	REPARACIÓN DE EQUIPO							
1104	Cámara de 8mm.	1	Año	1	\$600.00	\$600.00	\$96.00	\$696.00

1105	Procesador de computadora.	2	Año	1	\$3,300.00	\$3,300.00	\$528.00	\$3,828.00
1106	Disco duro de 2tb.	1	Año	1	\$1,400.00	\$1,400.00	\$224.00	\$1,624.00
1107	Cable XLR.	1	Mes	1	50	\$ 50.00	\$ 8.00	\$ 58.00
1108	Gabinete para computadora de escritorio.	1	Año	1	1100	\$ -	\$ 176.00	\$ 1,276.00
					\$6,450.00	\$5,350.00	\$1,032.00	\$7,482.00
TOTAL CUENTA 1100								
1200	ADQUISICIÓN DE EQUIPO EN EL LABORATORIO DE PRÁCTICA EN MEDIOS.							
1201	Grabadora Tascam.	1	Permitido	1	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
1202	Micrófono de solapa BY-WM5.	2	Permitido	1	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
1203	Cámara fotográfica Canon Rebel T3 con lentes 18-55mm.	2	Permitido	1	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
1204	Tripié.	3	Permitido	1	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
1205	Dolly.	1	Permitido	1	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
1206	Luces calientes.	3	Permitido	1	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
	TOTAL CUENTA 1200						1032	
						SUBTOTAL	IVA	TOTAL
							\$ 1,032.00	\$ 7,482.00

4.9. Ruta crítica.

A continuación, veremos un diagrama en donde todo el proceso de trabajo comenzó a partir de haber certificado la materia de Seminario de Titulación de noveno semestre. Se observarán las fechas de cada una de las tareas realizadas, la investigación, las asesorías, las fechas de filmación y edición, así como el registro del director y lectores, la etapa de postproducción y la culminación de este producto comunicativo.

ACTIVIDADES	2016	2017	2018	2019																						
					ABRIL				MAYO					JUNIO				JULIO					AGOSTO			
					1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
SEMANAS																										
1. SUSTENTO TEÓRICO.																										
Protocolo de investigación.																										
Escritura de borrador.																										
Revisión y correcciones.																										
Escritura de versión final.																										
2. PREPRODUCCIÓN.																										
Scouting.																										
Aseguramiento de locaciones.																										
Búsqueda imágenes de archivo.					■ ■ ■ ■ ■																					
Firma de cartas compromiso.																										
Compra expendables.					■ ■ ■ ■ ■																					
Solicitud y renta de equipo.																										
3. RODAJE.																										
4. POST PRODUCCIÓN IMAGEN.																										
Clasificación material.																										
Edición.					■ ■ ■ ■ ■									■ ■ ■ ■ ■												
Correcciones hasta corte final.					■ ■ ■ ■ ■									■ ■ ■ ■ ■												
Corrección de color.														■ ■ ■ ■ ■												
5. POST PRODUCCIÓN SONIDO.																										
Edición de sonido.					■ ■ ■ ■ ■									■ ■ ■ ■ ■												
Diseño sonoro.														■ ■ ■ ■ ■												
Música original.														■ ■ ■ ■ ■												
Mezcla estéreo.														■ ■ ■ ■ ■												
6. TITULACIÓN.																										
Registro de tesis (dirección).																										
Registro Comité de Tesis.																										
Entrega a comité (lectores).																										
Correcciones.														■ ■ ■ ■ ■												
Entrega versión final.														■ ■ ■ ■ ■												
Examen de titulación.																		■ ■ ■ ■ ■								

4.10. Bitácora de producción.

En este apartado veremos el proceso del trabajo que comprenden borradores, entrevistas, sondeos y maquetas que han sido realizadas desde octavo semestre.

4.10.1 Arquitectura o creación de contenidos.

Primeramente, en octavo semestre se realizó una maqueta para poder hacer un acercamiento al tema, el cual posee datos duros y un enfoque más serio. Para revisar el boceto de la maqueta, véase el anexo uno¹¹⁵. Para ver los borradores del guión de esa maqueta, ir al anexo dos¹¹⁶. Posteriormente, durante ese periodo, escribí las veinte preguntas más relevantes que pudieron haberse planteado a especialistas para el producto con el fin de comprender y delimitar más el tema, los cuales están en el anexo tres¹¹⁷.

Por otro lado, existe un pequeño guión de borrador de maqueta que nunca se llevó a cabo y que está ubicado en un material de archivo. Posiblemente será usado para una escena borrada o para su difusión posterior con otro propósito. Para verlo, ir al anexo cuatro¹¹⁸. De igual manera, escribí una secuencia de eventos de mi historia de vida y que, la mayor parte, fue usada para el documental. Para verlo, ir al anexo cinco.¹¹⁹ Además, hay un escrito más pequeño para resaltar los eventos más relevantes considerados para el documental, para verlo, ir al anexo seis.¹²⁰

Las preguntas para las entrevistas a mi familia, amigos y especialistas que están ubicados en el anexo siete¹²¹, fueron un primer borrador durante el periodo de noveno semestre. En ese entonces, ya estaba cobrando más forma el proyecto. Comencé a delimitar la manera en la que podría abordar el producto, hasta llegar a la decisión de que el documental sería de tipo participante y reflexivo. Finalmente, algunos planteamientos fueron elegidos para el producto final.

¹¹⁵ Página 135.

¹¹⁶ Página 137.

¹¹⁷ Página 139.

¹¹⁸ Página 141.

¹¹⁹ Página 142.

¹²⁰ Página 151.

¹²¹ Página 152.

En cuanto a la transcripción de preguntas para los especialistas con sus respectivas respuestas, ubicadas en el anexo ocho¹²², fueron con el objetivo de enriquecer la investigación teórica con las perspectivas de mi psicóloga y mi nutrióloga (con las que acudí a tratamiento en ese entonces), y encontré en sus discursos aspectos relevantes que detonan la obesidad y autoestima en adolescentes mexicanos. Este fue un ejercicio realizado en noveno semestre; posteriormente, se delimitaron las preguntas en el anexo nueve¹²³ para el producto final.

Empero, hubo borradores de preguntas y guiones de montaje que no se lograron para el proyecto, debido a cuestiones de tiempo en la producción y que podrían ser considerados para otro producto comunicativo. El primero está en el anexo diez¹²⁴, el cual iba a ser un sondeo para adolescentes y otro para padres de familia.

Posteriormente, en los anexos once¹²⁵ y doce¹²⁶, están los borradores de guiones de montaje del documental con las cápsulas de los sondeos incluidas. Asimismo, el anexo trece¹²⁷ iba a ser una entrevista para gente que venció el sobrepeso o está sobrellevándolo, con la finalidad de mostrar otras perspectivas de este trastorno con historias de vida alternas. De igual manera, en ese mismo anexo, hay unas preguntas para un especialista en nutrición acerca del consumo de un medicamento llamado *Mazindol* que es recetado por médicos para bajar de peso, el cual consumí por dos años y con el que bajé 54 kilos.

En el anexo catorce¹²⁸, se verán las preguntas finales que se realizaron a mis familiares, especialistas y amigos. Existen algunas que no aparecerán en el producto por falta de tiempo, las cuales iban a ser dirigidas a mis amigos del Bachilleres, mi segundo hermano y mi abuelita paterna. Al final, decidí que las imágenes y ciertos discursos de los videos de archivo contarán la historia por sí mismos.

El anexo quince¹²⁹ es el último borrador de guión del documental antes de pasar a ser un guión de montaje final. El detalle de este material es que iba a introducir ciertas

¹²² Página 154.

¹²³ Página 167.

¹²⁴ Página 168.

¹²⁵ Página 170.

¹²⁶ Página 176.

¹²⁷ Página 177.

¹²⁸ Página 179.

¹²⁹ Página 183.

declaraciones extras de mi persona a cuadro acerca de ciertos aspectos relevantes del proceso de mi testimonio en mi vida universitaria. En cuanto al anexo dieciséis¹³⁰ se verá una lista de los videos utilizados en orden cronológico y, finalmente, el anexo diecisiete¹³¹ es un escrito acerca de los ajustes de edición y post producción.

4.11. Cronología del proceso de producción.

En este apartado veremos el proceso del trabajo de producción a partir de haber concluido el noveno semestre, veremos las inconsistencias, las demoras, los procesos de edición, postproducción y correcciones, así como el proceso administrativo para la culminación del producto.

Junio de 2016.	Se concretan las solicitudes a filmación de entrevista para familiares, amigos y especialistas.
Junio de 2016.	Se realizan las entrevistas a mis familiares dentro del estudio de televisión en la UACM.
Junio de 2016.	Se realizan las entrevistas a especialistas en sus oficinas.
Junio de 2016.	Se realizan las entrevistas a mis amigos en su casa.
Julio de 2016.	Se realiza la captura de los audios y videos de las entrevistas. Se comienza la realización del guión.
Agosto de 2016.	Búsqueda de trabajo para contrarrestar los gastos que implican al proyecto de titulación.
Septiembre de 2016.	Actividades laborales.
Octubre de 2016.	Actividades laborales.
Noviembre de 2016.	Revisión de tesis escrita por parte del director.
Noviembre de 2016.	Investigación y corrección de la tesis escrita.
Diciembre de 2016.	Práctica de campo. Filmación de los hábitos alimenticios de mi familia en la época navideña.
Enero de 2017.	Investigación y corrección de la tesis escrita.

¹³⁰ Página 193.

¹³¹ Página 195.

Febrero de 2017.	Realización del guión.
Marzo de 2017.	Actividades laborales.
Abril de 2017.	Asesoría del director. Corrección de la tesis escrita y guión.
Mayo de 2017.	Investigación y corrección de la tesis escrita.
Junio de 2017.	Reparación de cámara de video de 8mm.
Julio de 2017.	Búsqueda y captura de videos de archivo.
Agosto de 2017.	Reparación de equipo de cómputo.
Septiembre de 2017.	Suspensión de labores a causa del sismo y enfermedad.
Octubre de 2017.	Asesoría de tesis escrita.
Noviembre de 2017.	Realización de guión.
Diciembre de 2017.	Corrección de tesis escrita.
Enero de 2018.	Búsqueda y captura de videos de archivo.
Febrero de 2018.	Búsqueda y escaneo de imágenes.
Marzo de 2018.	Registro de tesis (dirección) y registro de comité de tesis.
Abril de 2018.	Reparación de equipo de cómputo.
Mayo de 2018.	Edición de video.
Junio de 2018.	Entrega de primer borrador a lectores.
Julio de 2018.	Investigación y corrección de tesis escrita.
Agosto de 2018.	Entrega a comité (lectores).
Septiembre de 2018.	Carta de prórroga y búsqueda de música Copyleft. (Post-producción).
Octubre de 2018.	Creación de efectos visuales (Post-producción).
Noviembre de 2018.	Reubicación de lugar de trabajo a causa de anomalías en la compañía. Edición de guión y video.
Diciembre de 2018.	Corrección de tesis escrita.
Enero de 2019.	Actividades laborales.
Febrero de 2019.	Actividades laborales.
Marzo de 2019.	Actividades laborales.
Abril de 2019.	Edición de video.

Mayo de 2019.	Entrega de segundo borrador a lectores.
Junio de 2019.	Segunda carta de prórroga. Corrección de tesis escrita y video.
Julio de 2019.	Problemas administrativos. Nuevo registro del proyecto.
Agosto de 2019.	Entrega de carta nueva a lectores y entrega de último borrador. Trámites administrativos.
Septiembre de 2019.	Problemas administrativos. Recolección de votos.
Octubre de 2019.	Recolección de votos.
Noviembre de 2019.	Trámites finales.
Diciembre de 2019.	Actividades laborales.
Enero de 2020.	Actividades laborales.
Febrero de 2020.	Actividades laborales.
Marzo de 2020.	Problemas administrativos. Suspensión de labores en la universidad de manera presencial a causa de medidas sanitarias. Actividades laborales en línea.
Abril de 2020.	Actividades laborales en línea.
Mayo de 2020.	Actividades laborales en línea.
Junio de 2020.	Actividades laborales en línea.
Julio de 2020.	Actividades laborales en línea.
Agosto de 2020.	Me entero de que es posible titularse en línea y contacto a las oficinas por teléfono y por correo electrónico. Se demoran dos semanas en contestar.
Septiembre de 2020.	Se retoma el papeleo previamente realizado mediante correo electrónico.
Octubre de 2020.	Se agenda nueva posible fecha de examen de titulación en línea. Falta contactar a una lectora. Ajustes finales de post-producción. Se realiza un tráiler oficial del documental para el canal de YouTube Casandra Herce.

4.12. Material de archivo para el documental.

A continuación, explicaré cuáles fueron todos los videos de archivo utilizados para el producto comunicativo. Algunos de ellos fueron capturados desde hace varios años con el fin de difundirse en la página de Facebook Anti-Fat Club, los cuales fueron contemplados para el video documental, otros fueron capturados recientemente para mostrar detalles de mi infancia y adolescencia.

“Cassette Video 8”.

Primeramente, existe solamente un video de la culminación de mi infancia en formato de 8mm. Allí tenía once años y era la temporada navideña de 1997. Los clips que aparecerán en el documental son, primeramente, una conversación que tengo con mi primer hermano acerca de la comida que consumía (y consume a la fecha) y mis amigos intervienen con sus opiniones. En el segundo clip hago una declaración acerca de lo que yo pediría para año nuevo y mostré a la cámara mi lista. En el tercer clip aparece mi mamá muy contenta riendo y abrazando a mi primer hermano para mostrar cómo ella estaba empezando a disfrutar su etapa de jubilación. En el cuarto clip está la dedicatoria de año nuevo de mi papá, donde me desea buena suerte en la etapa de la secundaria. Finalmente, hay un quinto clip de ese mismo cassette donde aparezco en casa de un amigo cinco años después. En ese entonces era una adolescente de 16 años y algunas tomas fueron consideradas para el documental.

Cassette: “Cassette nuevo”.

Las imágenes extraídas para el producto son tomas a cuadro de mi adolescencia jugando videojuegos, haciendo una radionovela con una grabadora y tomas en tightshot de comida.

Cassette: “Escuela, Navidad, Diversión”.

Los clips que se utilizaron fueron filmaciones del Bachilleres donde estudiaba, los lugares a donde me desplazaba, los amigos con los que me juntaba y los videos experimentales que hizo uno de mis amigos en ese entonces.

Compilación de videos “Anti-fat club”.

Es una serie de videos extraídos hace varios años desde otros cassettes de 8mm. Fueron filmaciones durante mi estadía en el Bachilleres y después de haberme graduado. La carga de mensajes discursivos apuntaban hacia mi cuerpo y mi autoestima, mas, tuve que hacer una selección muy pequeña para que se pudiera apreciar en el proyecto, los cuales fueron:

- ✓ Cuando aparezco a cuadro comentando lo que me dijo una maestra acerca de mi aceptación del cuerpo y que mi familia debe respetarlo, si no, ignorar lo que me digan.
- ✓ En el segundo clip aparezco en mi cuarto hablando con fastidio que debo bajar de peso para que toda la gente esté satisfecha.
- ✓ En el tercer clip aparezco llorando porque la persona que me gustaba me rechazó y emito odio hacia mi cuerpo y mi imagen.
- ✓ En el cuarto clip aparezco un par de años después haciendo ejercicio en mi casa bailando y usando aparatos de ejercicio.
- ✓ En el quinto clip aparezco comiendo mientras veo la televisión.
- ✓ Hay alrededor de 3 ó 4 clips donde aparezco enojada y usé las imágenes para hacer la presentación de cómo era yo en la etapa del Bachilleres.
- ✓ Hay un clip donde declaro que en la secundaria quería suicidarme.
- ✓ En otro video filmado una noche de año nuevo, hablo del temor que tenía de salir a la calle a raíz de un asalto.
- ✓ Hay algunos otros videos cortos donde aparezco a cuadro con obesidad mórbida y otros donde ya estaba bajando de peso y los usé para el producto, mientras mi amigo estaba narrando con voz en off su perspectiva acerca de mí.
- ✓ El último clip que se usó, fue cuando estaba en el consultorio médico a punto de medir mi peso.

Mini DVD: “Cumpleaños 24 Cas”.

En ese disco nada más utilizo las imágenes del momento de la mordida del pastel para la reflexión final del documental.

Video “Definición de Garufa”.

Fue un video realizado hace algunos años para otro canal de YouTube, Somos Los Garufas, dirigido a jóvenes con contenido misceláneo de entretenimiento y ocio. El video explica quiénes somos y por qué estamos aislados de ciertos sectores de la sociedad, aspecto que fue relevante para introducirlo en el proyecto, ya que “garufa”, aunque significa “burla o parranda”, era el nombre con el que decidieron etiquetarse mis amigos del Bachillerato para darle otra definición desde su punto de vista: personas que son rechazadas de sectores populares, lo cual fue explicado en apartados anteriores en el aspecto del estigma.

Otro punto que es menester señalar, es que no todos los videos en formato de 8 milímetros y VHS estaban respaldados, sino que tuve que mandar a reparar la cámara para poder capturar algunas situaciones que acontecieron entonces y que fue necesario incorporarlos en las dos maquetas de octavo, noveno semestre y un poco en el video de titulación.

En cuanto a la recolección de fotografías de archivo, también estaban capturadas en años recientes, excepto las de la niñez de mis padres. Esas tuvieron que ser escaneadas recientemente porque tenía la inquietud de mostrar cómo eran ellos en su infancia. En un inicio, no tenía pensado capturar esas imágenes, pero decidí que esos momentos contarán esa historia, no solamente que fuese con los comerciales en crestomatía.

Por último, en los primeros borradores para el producto comunicativo, deseaba capturar audios de mi infancia que estaban en formato de cassette tradicional. Sin embargo, por la selección de contenidos, se fue delimitando hasta dejar de lado esa cuestión, ya que el material en video y en fotografías, fueron más que suficientes para contar esas historias en mi familia.

4.13. Proceso de rodaje.

En este apartado veremos la trayectoria que implicó la realización de preguntas y entrevistas para los participantes de mi documental y las inconsistencias que se presentaron durante el rodaje del producto.

4.13.1. Entrevistados.

Para empezar, las preguntas para mis entrevistados fueron sencillas de plantear en el momento del rodaje, gracias a que se aplicó el método cualitativo y el discurso fue con la modalidad de *historia de vida*. Eso enriqueció en gran parte el producto, porque pude conocer desde las perspectivas de mi familia y amigos cómo percibieron mi comportamiento en mi niñez, adolescencia y etapa adulta joven. Se habló de la identidad, la cultura en el seno familiar y, por supuesto, el tipo de comunicación que se ha entablado a través de los años y que influyeron en gran medida mi formación como persona.

Por otro lado, las preguntas que realicé para los especialistas fueron relacionados con mi testimonio y con la investigación acerca de la obesidad y la autoestima que he realizado a través de toda mi carrera universitaria, los cuales fueron mencionados anteriormente. Empero, la entrevista con la maestra de orientación de la secundaria no la había contemplado originalmente, hasta que en una asesoría, me di cuenta que era necesario abordar el concepto de *bullying*. Al final, se quedó la entrevista para explicar de manera indirecta que fui víctima de burlas en la secundaria.

La persona que no aparecerá en el video documental será mi segundo hermano, Gibbrán, quien nació cuando tenía once años. Él fue testigo ocular de mi comportamiento cuando era adolescente y el hecho de conocer a los 18 años que es mi medio hermano, fue otro detonante importante donde se rompió el dique para lo que estaba sucediendo en el ambiente del hogar y mi relación con la comida. Sin embargo, al mirar el rodaje de su entrevista, muchos aspectos de su discurso no iban a ser útiles para alcanzar el objetivo del proyecto y eso habría extendido su contenido. Lo mejor fue omitir esa parte de nuestra relación de hermanos y por esa razón se le menciona poco dentro del producto.

Otras de las personas a las que quería entrevistar eran a dos amigos que cursaron conmigo el Bachillerato: Adhara y Mahoma, porque fueron testigos de mi comportamiento y búsqueda de mi identidad cuando era adolescente. Por otra parte, me quedo conforme por no haberlos introducido en el proyecto, no solamente porque aparecen ambos en los videos de archivo, sino por los discursos manejados al respecto de esa época por parte de mi hermano Carlos, mis padres y mi amiga Marybell acerca de mi persona y fueron suficientes.

4.13.2. Inconsistencias durante el rodaje.

Primeramente, debo mencionar que este proyecto no lo realicé sola en su totalidad, sino que hubo otra persona: Jorge Alberto Munguía González, quien me apoyó con sus conocimientos en fotografía, audio y video de manera autónoma, pues aunque no forma parte de la universidad, esos aspectos enriquecieron en gran medida todo el producto audiovisual.

Las inconsistencias que experimentamos mi compañero y yo, fueron a partir de haber recibido el equipo para grabar audio y video en el Laboratorio de Práctica en Medios de la UACM San Lorenzo Tezonco. Confiamos de que el equipo estaba en buenas condiciones porque yo sabía que se hace la revisión constante antes y después de prestar el equipo a otros estudiantes. Por lo cual, antes de realizar nuestra primer entrevista a mi psicóloga, mi compañero se percató de que solamente había un contacto para la luz en su consultorio y teníamos que conectar la grabadora y los dos *lavalier*¹³². Comenzamos a sospechar que uno de los cables XLR¹³³ tenía un falso contacto. Al final, se tuvo que hacer la entrevista con la grabadora. Posteriormente, al notar que se perdió el archivo de audio de la grabadora, tuvimos que usar el audio de la entrevista que fue captado desde las dos cámaras de fotografía, por lo que, tuvimos que justificar en el producto final con la leyenda “fallas de origen” ese detalle.

La segunda inconsistencia que apareció fue en la entrevista con uno de mis amigos de la infancia. En un inicio, todo el equipo estuvo colocado correctamente e incluso probamos la eficacia de cada uno de los elementos. La entrevista estaba fluyendo sin problemas, hasta que a una de las cámaras ya se le había agotado la memoria externa para seguir filmando (lo mismo sucedió con las otras entrevistas de las demás personas), mientras que la otra seguía

¹³² Es un aparato que detecta la señal de un micrófono inalámbrico.

¹³³ Son cables que se ocupan para conectar micrófonos o instrumentos musicales.

grabando, así como la grabadora de audio. Sin embargo, al capturar el audio de esa entrevista, nos dimos cuenta de que, efectivamente, el mismo cable XLR que nos había dado problemas antes, tenía un falso contacto. Lo más probable es que yo manipulé mal ese elemento del equipo, por lo que tuve que mandar a repararlo y devolverlo en buenas condiciones al Laboratorio de Práctica en medios.

La tercera inconsistencia, fue la filmación dentro del estudio de televisión en el salón C-004 en la UACM San Lorenzo Tezonco. Primeramente, en el encuadre *over the shoulder* donde aparezco de espaldas, aparece la mampara de madera empotrada en el techo del estudio, lo cual lo hace ver un poco menos estético. Cabe señalar que los reflectores que estaban disponibles en ese momento eran de luz caliente¹³⁴ y no pudimos utilizar luces frías¹³⁵ y por esa razón, tanto mi familia como yo lucimos con un tono amarillo a pesar de la corrección de color en el producto final. Además, tampoco hubo *softbox*¹³⁶, por lo cual, la luz fue directa y un poco deslumbrante para ambos personajes a cuadro, pero fue así como se editó el producto al final.

4.14. Proceso de edición.

El proceso de edición fue un poco largo por diversos aspectos: por cuestiones económicas, por requerimiento de reparación y mantenimiento de equipo de cómputo, recolección de videos y fotografías de archivo, así como el proceso de postproducción con la musicalización, la creación de efectos visuales y la grabación de mi voz en off. A continuación, puntualizaré cada uno de ellos.

4.14.1. Aspectos económicos para el avance del producto comunicativo.

Para poder solventar los gastos que implicaba la reparación y el mantenimiento del equipo de cómputo, así como la adquisición de *hardware*¹³⁷ tales como un procesador¹³⁸, dos discos duros¹³⁹ y dos gabinetes¹⁴⁰ para almacenar la información de este trabajo de titulación, en un

¹³⁴ Se les llama así porque son luces amarillas.

¹³⁵ Tienen focos blancos.

¹³⁶ Es un suavizador que ayuda a atenuar y distribuir la luz.

¹³⁷ Son herramientas en físico que auxilian a la computadora a mejorar su eficacia. Se instalan de manera manual.

¹³⁸ Es el cerebro de una computadora. Es el responsable de ejecutar todo lo que el usuario necesita.

¹³⁹ Es el que almacena la información que guardamos en la computadora.

¹⁴⁰ Es la caja, también conocida como CPU, donde están conectados todos los elementos que conforman una computadora de escritorio.

inicio recibí apoyo de la UACM gracias a la beca que adquirí por el servicio social que presté en el Laboratorio de Práctica en Medios. Una vez concluido el semestre, busqué trabajo para tener la solvencia económica y enriquecer el proyecto. Sin embargo, las actividades laborales que he realizado desde entonces, han causado demora en el progreso de este trabajo, aunque simplemente se necesitaba acudir a algunas asesorías para corregir este escrito y comenzar a editar el video.

Empero, a finales del año 2018, hubo anomalías en la franquicia de la empresa donde laboro. Esa situación me ayudó a retomar el proyecto y a enfocarme en él. Ya no estaba adquiriendo la misma solvencia económica, mas, el hecho de tener un poco más de tiempo libre me ayudó a concluir el producto.

4.14.2. Reparación y mantenimiento del equipo de cómputo para el avance del producto.

El primer gabinete de la computadora de escritorio con la que trabajé, la adquirí en el año 2005, es decir, cuatro años antes de iniciar mi carrera universitaria en la UACM. Las características que ésta poseyó, fueron para editar archivos de video y audio, por lo que se han realizado diversos proyectos. Pero, para evitar la saturación de información en la computadora, tenía que respaldar los archivos de video, imágenes y música, en un inicio, en varios DVD *virgenes*¹⁴¹, posteriormente se empezó a respaldar cada proyecto en memorias USB y finalmente en discos duros extraíbles.

Esos respaldos debían ser de manera periódica, sin embargo, cuando no se hacían, la máquina simplemente no respondía y dejaba de funcionar por descuido. Afortunadamente, mi compañero en el proyecto conoce cómo reparar y mantener el equipo de cómputo en buenas condiciones, lo cual facilitó en gran medida la disponibilidad del equipo para trabajar en ella, no solamente en el producto, sino con cada trabajo académico que se ha realizado. Asimismo, ningún archivo del producto de titulación se perdió al momento de colocar un nuevo gabinete durante el año 2019, por lo que pudimos desarrollar el producto.

¹⁴¹ Se les llama así cuando esas herramientas no tienen ninguna información y se puede grabar en él.

Empero, dado que el producto comunicativo posee una gran cantidad de información y peso en gigas, representaba demasiado trabajo para mi máquina, sobre todo, si se le debía introducir el *software*¹⁴² para elaborar efectos visuales con el programa *After Effects*, por lo cual, se decidió que el trabajo de post producción fuera realizado en la computadora de mi compañero hasta quedar listo.

4.15. El proceso de postproducción para el producto comunicativo.

En esta trayectoria que comprende el proceso de postproducción, nos tomó a mi compañero y a mí dos años entre borradores de efectos visuales y musicalización con el fin de ambientar este trabajo. En este apartado se puntualizarán los aspectos más relevantes.

4.15.1. Grabación de voz en off.

Se realizaron alrededor de tres o cuatro borradores, de los cuales, la mayoría de ellos sonaba muy institucional o la intención era muy narrada, cantada o seria. Desde el punto de vista de mi compañero que estaba colaborando para el proyecto, así como de uno de mis hermanos que también nos apoyó en la grabación con su propio equipo, lo mejor era narrar el documental desde una perspectiva conversacional y menos institucional en algunas escenas, puesto que esto ya se trataba de mi propia historia de vida.

Había intervenciones en donde me fue bastante sencillo narrarlo porque se trataba de datos duros o de realizar el doblaje de la bruja. Sin embargo, entrar en sintonía con el personaje lúgubre sí fue un poco complicado al final, por lo que tuve que hacer una pequeña modificación al guión para que sincronizara con los labios del personaje y el tono de la voz en inglés. Al final, tanto a mi compañero como a mí, no nos agradó tratar de sincronizar el tono de voz de la actriz en inglés, por lo que acudí al tono que había hecho en el borrador anterior.

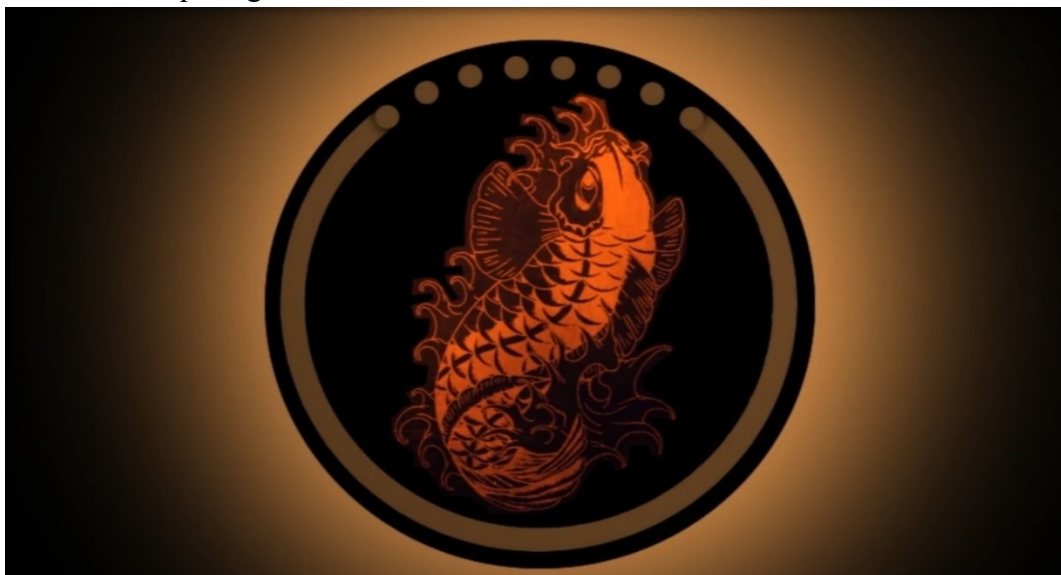
En cuanto a la adaptación de la intención de la narrativa conversacional del resto del documental, me fue bastante complicado porque ya había visto el proyecto demasiadas veces. Por ello, mi hermano y yo recurríamos a lo que aprendimos en teatro trabajando con mi papá

¹⁴² Es un programa que se puede instalar dentro de la computadora. Puede ser descargado desde alguna página de internet o desde algún disco.

a través de la improvisación. Él se daba a la tarea de preguntarme: “*platicame, ¿qué es lo que recuerdas de...?*” y, con ello, yo continuaba con un “*fijate que...*” y después empezaba a leer el guión. Empero, el ritmo cambió y tuvimos que volver a detener la grabación para que leyera con calma no solamente el guión, sino toda la tesis y familiarizarme nuevamente con la situación. Sobre todo, con la reflexión final y realizar las modificaciones pertinentes. Mi compañero me ayudó en la dirección nuevamente después de recibir varias sugerencias con las intenciones correctas a un ritmo indicado hasta concluir esa etapa.

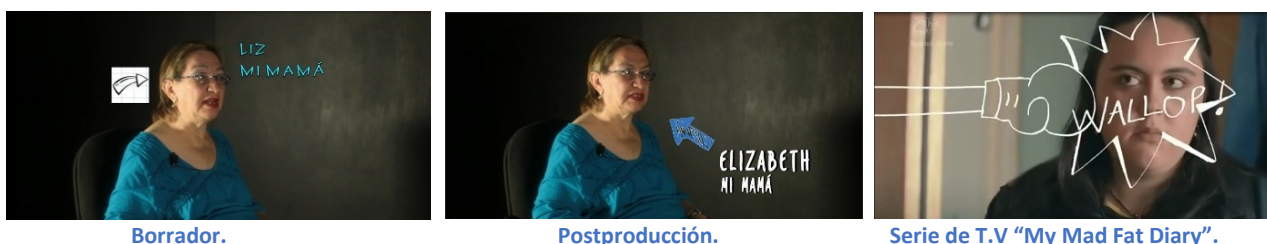
4.15.2. Aplicación de efectos visuales para el producto comunicativo.

Para empezar, se creó un logotipo para identificar quiénes realizaron el producto comunicativo. Para ello, se diseñó un fondo negro con un pez llamado Koi¹⁴³, que está encerrado en un círculo a manera de medalla negra con motivos color café y hay alrededor un halo color bronce. Este pez pertenece a una leyenda de la cultura china y japonesa, el cual representa la aspiración y la perseverancia que se tiene para ser una versión mejor de uno mismo como persona. El hecho de que aparezca el pez nadando hacia arriba, representa que el individuo o individuos que adoptan esta leyenda en cuestión, están en medio de una batalla, queriendo superar los obstáculos que se presentan en la vida. El nombre de la productora se llama *Mollitiam*, que significa *resiliencia* en latín.

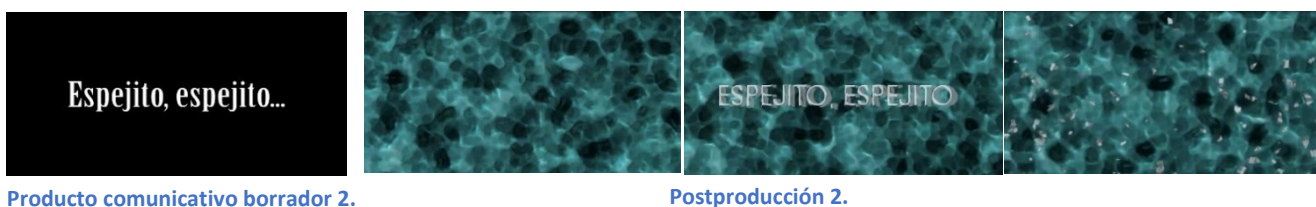


¹⁴³ Mathinson, Lore. Skin tattoo. *Significado de los tatuajes de Pez Koi*. Recuperado el domingo 23 de junio de 2019, de <https://skintattooblog.wordpress.com/2016/11/25/significado-tatuajes-pe-z-koi/>

Otro punto es la creación de las plecas de los nombres de los entrevistados. Para ello, se optó por dejar atrás la formalidad y hacer la presentación con una estética más personalizada, colocando una tipografía informal en color blanco y una flecha con algún color para señalar al participante. Esas plecas se mueven, tal y como sucede con la serie londinense *My Mad Fat Diary*¹⁴⁴, donde la protagonista presentaba a sus amigos, familiares y situaciones de una manera chusca, como si ella le hubiese puesto pausa al video y dibujara encima de la pantalla al personaje o a la situación y demostrarnos lo que ella sentía en realidad sin manifestarlo a los demás.



Otro aspecto es el nombre del video documental. Como se mencionó anteriormente, iba a llamarse “Sudor y lágrimas”, mas, en el producto final se quedó “Espejito, espejito” para reiterar la búsqueda de la identidad y el empoderamiento del cuerpo. Para el diseño, se colocó de fondo un efecto animado acuático y una transición para la pleca “Espejito, espejito” en mayúsculas. Unos segundos después, la transición se convierte en letras que se rompen como un espejo.



En cuanto a la pleca de “Crestomatía”, se aprecia en la fotografía del borrador que tiene una tipografía pequeña y delgada, por lo que no tiene mucha presencia, excepto cuando se nota que tiene una animación en donde parece que se ordenan las letras y su transición de

¹⁴⁴ *My mad fat diary, Season 1, Episode 5*. [Video en YouTube]. Londres. (2013). E4.

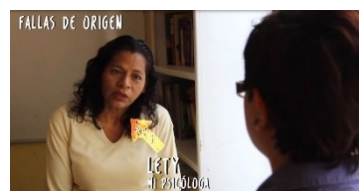
salida parece que las letras se desordenan hasta desaparecer. Por otro lado, en el producto final se verá una pleca en color blanco con una tipografía más gruesa. Asimismo, se insertó para el producto final la pleca “Fallas de origen” en los clips de video de la entrevista con la psicóloga Leticia con el fin de justificar que hubo fallas técnicas en el audio y que fue captada con el micrófono de la cámara.



Producto comunicativo borrador 3.



Postproducción 3.



Postproducción 4.

4.15.3. Musicalización para el producto comunicativo.

En un inicio, se había considerado la composición de música propia para el proyecto, mas, por falta de tiempo, comencé a considerar a un artista independiente para usar su música y él me cediera los derechos, lo cual hubiese sido un proceso tedioso y económicamente inalcanzable para los recursos que teníamos disponibles. Otro aspecto fue usar música *Copyleft*¹⁴⁵, pero al final, recurrimos a la adquisición de música tipo *Royalty free*, en donde se otorgó el permiso por parte del artista Joe Bae¹⁴⁶, siempre y cuando no se lucre con el producto comunicativo en los medios digitales y se le mencione su reproducción en los créditos del documental.

La selección de la música y la aplicación de *Royalty free*, fue por parte de mi compañero. Quisimos que la ambientación de lo que sucedía en la atmósfera del documental no fuese dramático o trágico, sino que fuesen melodías o sonidos ambientales que acompañaran las entrevistas para que fuesen menos tensas. Empero, hubo momentos en los que la música no fue necesaria para crear esa atmósfera tensa. Por ejemplo, en la escena de la época de la secundaria, se colocó una melodía que comenzaba con sonidos ambientales de aves y que después iniciara la música de esa misma pieza para introducir una atmósfera

¹⁴⁵ Es un método general para liberar un programa u otro tipo de trabajo artístico, en donde se pide al público un pago por el consumo de la obra.

¹⁴⁶ Es un artista independiente que compone música de género rap y hip hop instrumental que reside en Estados Unidos actualmente.

tranquila, mas el discurso que declaraban los entrevistados fue con un tono preocupante o tenso.

Por último, al cierre de este escrito, yo tenía contemplado desde un inicio contactar al artista Sebastián de la Riva,¹⁴⁷ a quien conocí en un museo en el año 2014. Como hace años yo no sabía si él iba a cobrar por los derechos para usar su material para el documental, mi compañero y yo habíamos decidido usar la música del artista Joe Bae, anteriormente mencionado, el cual será la versión para los lectores. Empero, debido al confinamiento, Sebastián y yo hemos entablado una buena comunicación y le comenté del proyecto. Incluso le pedí permiso para usar una canción para el tráiler oficial usando *Royalty Free* y aceptó. Se sintió bastante entusiasmado cuando le pedí permiso de usar toda su música para el documental para la versión del canal de YouTube y aceptó también.

¹⁴⁷ Es un artista independiente mexicano que compone música electrónica con su violín.

5. Conclusiones.

En este trabajo vimos que no solamente es el sector salud el que interviene para que las mujeres y todas las personas en general cuiden su peso para prevenir o combatir la obesidad en México, sino que los medios de comunicación han colaborado en esta tarea donde parte de dos discursos: promover la salud e influir a obedecer un estándar de belleza a nivel cultural. Asimismo, el núcleo familiar es el que motiva de manera positiva o negativa a tales mensajes y que, asimismo, los aspectos socioeconómicos y el autocontrol de hábitos determinan la calidad de vida de la persona a partir de la niñez.

Además, hemos reflexionado el concepto de la estigmatización social y la autoestigmatización a través del autor Erwin Goffman, en donde, a través del sufrimiento, las personas buscamos la aprobación de los demás y, al mismo tiempo nos criticamos a nosotros mismos y nos escondemos porque nos avergonzamos de nuestra situación, sea cual sea. Por otro lado, también habla de la búsqueda del empoderamiento una vez que decidimos dejar ese escondite cuando tocamos fondo y buscamos corregir el problema con la finalidad de resurgir como una mariposa. No obstante, él habla de una transformación por medio de una cirugía.

Igualmente, hemos visto a George Mead, quien habla de la interacción social, espiritual y el empoderamiento del cuerpo de las mujeres y adolescentes. Esto es por medio de la cultura desde el núcleo familiar que comprende el lenguaje, la conducta, la conciencia, la identidad que vamos formando desde la niñez y nuestros hábitos. Él habla del trabajo del psicoanálisis como una disciplina esencial con el fin de que el individuo encuentre apoyo e indague a profundidad el autoconocimiento del porqué de tales comportamientos y costumbres con las circunstancias desfavorables de su núcleo.

Cuando las personas reflexionan acerca de la realidad de su físico con sobrepeso, sobre todo, si se trata de adolescentes, estos autores señalan que existe una frustración cuando se desencadenan los trastornos alimenticios de la era contemporánea. Empero, hemos visto que actualmente existen colectivos de personas del sexo femenino que han impulsado un movimiento a favor de la aceptación del cuerpo con curvas y la autoestima, emergiendo, asimismo, mujeres con carreras de modelos de talla extra, cuestión que ha sido severamente

señalada por diversos sectores de la sociedad alrededor del mundo, argumentando que ellas son promotoras de la obesidad, cuando simplemente quieren promover el amor propio. Debido a ello, surge el nuevo estándar de belleza que es el polo opuesto del cuerpo escultural al vender la idea entrelíneas de que “lucir gorda está bien, es tu cuerpo y hay que vivir la vida sin límites”.

Por último, considero que todos estos aspectos que hemos visto en este trabajo, deben tener un equilibrio dentro de mi perspectiva personal. El amor propio de las mujeres a pesar de la talla es un aspecto que ha generado un eco en años recientes y que cada vez percibo en mi entorno de manera creciente, sumándome a esa manifestación de reconocimiento, sin dejar a un lado que la salud es relevante y es de prioridad. El empoderamiento del cuerpo y el amor propio deben nivelarse con una buena relación con la comida, aspecto que es mal recibida o recibida con complicaciones por muchas personas, incluidas, yo misma, quien consume alimentos extra por ansiedad habiendo consumido mis alimentos sanos dentro de un menú normal.

En cuanto a mi aportación a la comunicación, es que no se deben mirar de soslayo los problemas de los adolescentes, puesto que los mensajes o discursos que se les emiten desde el núcleo familiar, son cruciales para sus vidas cuando lleguen a la etapa adulta, tanto adolescentes de sexo femenino como varones y es muy sencillo para ellos estar expuestos al bombardeo de consumo de desinformación tanto en redes sociales como de malas compañías hoy en día. Mientras haya pocas o nulas limitaciones por parte de los padres como en mi infancia, no será sorprendente que ellos sean presa fácil de algún vicio en un futuro.

Por otro lado, mi aportación a la cultura es que el consumir alimentos de todo tipo generan placer en gran medida y es parte de nuestra identidad, puesto que en nuestro país existe una vasta riqueza gastronómica y que, para cualquier tipo de reunión, todos nos sentamos a comer de manera ilimitada y recuperamos nuestros hábitos sanos el lunes tratando de comer lo mejor posible e incluyendo un poco de actividad física. Insisto, vivimos en un país productivo y acelerado, donde es complicado tomarse un tiempo personal para cuidarse en todo aspecto o preparar los alimentos sanos para los niños y tratar de evitar los puestos de dulces afuera de las escuelas, por lo que, la propuesta sigue siendo que las empresas y las escuelas deberían incentivar la reducción de horas de trabajo para motivar la actividad física

y quizás aumentar la hora de comida, pues existen empresas que no les dan horarios fijos a sus trabajadores para consumir sus alimentos y que el gobierno o las mismas empresas sean los proveedores de tales recursos.

En cuanto a este trabajo en el medio, el realizar un video documental autorreferencial ha sido un camino largo y difícil, pero interesante, ya que en un inicio tenía contemplado utilizar los materiales de archivo para promover mi página Anti-Fat Club en Facebook. No ha habido otra persona hasta el momento que haya compartido su testimonio por medio de un documental o clips de video caseros y personales. Sobre todo, que la familia y los amigos dieran su opinión al respecto. Lo que sí ha habido en internet son videoblogs de personas estadounidenses narrando sus testimonios y dando consejos a quienes necesitan cambiar sus cuerpos a una versión más sana, pero no he visto todavía a una persona mexicana que comparta sus vivencias.

Finalmente, lo que considero que he logrado con este producto comunicativo es mostrar que la situación de ser comedora compulsiva o comer por ansiedad es real y que es uno de tantos trastornos alimenticios en la actualidad, que no tiene cura, pero se controla y que, para mí, el empoderamiento del cuerpo significa luchar con las decisiones que se toman día a día al llevar algún alimento a la boca y las consecuencias que se viven dentro del entorno familiar y fuera de él, no solamente disfrutarse, amarse a sí misma y compartir la felicidad con otros individuos.

6. Fuentes: bibliografía y filmografía.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Bainbridge, David. *Curvology: The Origins and Power of Female Body*. The Overlook Press. New York, NY.
2. *IMSS, ISSSTE, DIF, PEMEX*, Cartilla Nacional de Salud, Mujeres de 20 a 59 años.
3. Muñiz, Elsa. 2014. La “puesta en cuerpo del mundo”. La Cifra Editorial. *Prácticas corporales: performatividad y género*. Pp. 14-15. Ciudad de México, México.
4. Kita, Joe, *El control del peso*, Reader’s Digest México. Núm. 831. Febrero 2010, Pág. 91.
5. Marcia Ann Gillepse, “Mirror Mirror,” in *The Politics of Women’s Bodies: Sexuality, Appearance and Behaviour*, Rose Weitz, R., eds. (New York: Oxford University Press, 1998): 184-188, p. 186 Traducción libre.
6. Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thompson, (1980); Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore (1984) cited in Gordon B. Forbes et al. “Sexism, Hostility toward Women, and Endorsement of Beauty Ideals and Practices: Are Beauty Ideals Associated with Oppressive Beliefs?” *Sex Roles* 56 (2007): 265-273, p. 265. Traducción libre.
7. Karakan, Elfican. Women under the hegemony of body politics: fashion and beauty. *The Beauty Myth*, 2007, pág. 53. Traducción libre.
8. Goffman, Erwing. *Estigma, La identidad deteriorada, I. Estigma e identidad social*, Amorrortu editores, Buenos Aires-Madrid, p.11.
9. H. S. Perry, Et. Al, *Clinical Studies in Psychiatry*, Nueva York: W.W. Norton & Company, 1956, p. 145.
10. Mead, George, *Espíritu, persona y sociedad, La relación del espíritu con la reacción y el ambiente*. Pág. 123.
11. Earl, Rae. *My Mad Fat Teenage Diary*, Reino Unido, Hodder & Stoughton, 2007.
12. Nichols, Bill. *La representación de la realidad*, Paidós, Barcelona, 1997.
13. Ruiz Reyes, Héctor A., *Niveles de autoestima en adolescentes con obesidad*, México, UNAM, 2008.

14. Promaulayko, Michele. (2015). Come y bebe pero piénsalo antes, *Women's Health*, pp. 52-55. Año 9, Núm. 3, México, Editorial Televisa S.A de C.V. Recuperado en mayo de 2015.
15. Székely, Ágata. (2014). Desarrolla tu coeficiente alimentario, *Women's Health*, pp.82-85. Año 08, Núm. 8, México, Editorial Televisa S.A de C.V. Recuperado en mayo de 2015.
16. Collipal E., et. al., *Significado de la obesidad para los adolescentes de Temuco-Chile*, Int. J. Morphol, Chile, 2006, pp. 259-262.

REFERENCIAS DE INTERNET.

1. Brown, Gillian. Fatphobia 101: Six tools to dismantle weight stigma. *The Body is not an apology*. Recuperado el jueves 16 de agosto de 2018, de: <https://thebodyisnotanapology.com/magazine/weight-stigma-101/>
2. Body Types Through History. *Science of people*. Recuperado el jueves 16 de agosto de 2018, de: <https://www.scienceofpeople.com/ideal-body-types-throughout-history/>
3. Lister, Scott. LinkedIn, *Exercise in the workplace: What Japanese companies can teach us*, consultado el martes 11 de septiembre de 2018, en <https://www.linkedin.com/pulse/exercise-workplace-what-japanese-companies-can-teach-us-scott-lister>
4. Goldberg K., Arieh (2011, 8 de abril). “El comedor compulsivo”, *Obesidad.net*. Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm>
5. “Bulimia” (2010), recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/bulimia>
6. Orgullo Gordo. Consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <https://sites.google.com/site/orgullogordoweb/>
7. Gordas sin chaqueta. Consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <https://www.facebook.com/GordaSinChaqueta/>
8. Garnica Cuellar, Juan Carlos, *Et. Al.* (2016). “Aspectos generales”, *Diagnóstico y tratamiento de Hipotiroidismo primario y subclínico en el adulto*. Recuperado el lunes, 13 de mayo de 2019, de <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/265GER.pdf>

9. Ckan. Encuesta de enfermedades crónicas. Consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <http://catalogo.datos.gob.mx/dataset/encuesta-nacional-de-enfermedades-cronicas-1993-enec93>
10. Notimex (2010), *En el siglo XX la obesidad creció 65% en México*, recuperado el martes 15 de abril de 2016, de <http://www.sipse.com/noticias/30709---siglo-obesidad-crecio-65-mexico.html>
11. “*La peor comida rápida de Estados Unidos según Men’sHealth*”, (s.f). Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://saboruniversal.com/2010/08/la-peor-comida-rapida-de-estados-unidos-segun-mens-health/>
12. Arriaga, Vanessa. El Universal. *7 antojitos exóticos hechos en México*. Consultado el domingo 30 de septiembre de 2018, en <http://www.eluniversal.com.mx/menu/7-antojitos-exoticos-hechos-en-mexico>
13. Baquedano Villegas, Carlos P., (2010, 21 de marzo). Los peligros de comer en la calle. *Baquedano Médico Familiar*. Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://cbaquedanomedicofamiliar.blogspot.com/2010/03/los-peligros-de-comer-en-la-calle.html>
14. Rodríguez, Ruth. (2009, 24 de abril). Epidemia de influenza ataca a México. *El Universal.mx*. Recuperado el viernes 15 de abril de 2016, de <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/167474.html>
15. Valdepeña Ortega, C.I. (Mayo 2005). Capítulo 3, Tesis Licenciatura. Ciencias de la Comunicación. Departamento de Ciencias de la Comunicación, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla. *Análisis de los estereotipos de belleza, presentados en la publicidad dirigida a la mujer de 20 a 30 años en las revistas Glamour, Cosmopolitan y Elle*. Recuperado el miércoles 13 de abril de 2016, de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/valdepena_o_ci/capitulo3.pdf
16. “Revista Veintitantos” (n.d.). Extraída el 17/04/2016, desde <http://www.veintitantos.com/>
17. “Vivan las curvas” (n.d.). Extraída el 17/04/2016, desde <http://www.veintitantos.com/vivan-las-curvas>
18. Way Thore, Whitney (2016). “No Body Shame”. Extraída el 17/04/2016 desde <http://www.nobodyshame.com/who-is-whitney/>

19. Starcasm staff (2014, diciembre 16), "Photos Whitney Thore before she was 'a fat girl dancing'". Extraída el 17/04/2016 desde <http://starcasm.net/archives/299957>
20. Amado Salvatierra, Jeniffer, et.al. dieta cetogénica, consultado el 19 de octubre de 2018, de http://www.guiametabolica.org/sites/default/files/Dieta_Cetogenica.pdf
21. Real Academia Española, *conciencia*, consultado el jueves 25 de febrero de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=A8k1FxD>
22. Baxter-Wright, Dusty. *Cosmopolitan. Tess Holiday's brilliant response to criticism of our Cosmopolitan cover*. Recuperado el domingo 9 de septiembre de 2018, en <https://www.cosmopolitan.com/uk/entertainment/a23004671/tess-holliday-response-criticism-cosmopolitan-cover/>
23. Wikipedia. *Mukbang*. Recuperado el 6 de junio de 2019, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Muk-bang>
24. Villaseñor, Santiago. Elle. *El caso de los maniqués plus size de Nike y las respuestas de la gente*. Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://elle.mx/moda/2019/06/14/maniquies-plus-size-respuestas/>
25. Mathinson, Lore. Skin tattoo. *Significado de los tatuajes de Pez Koi*. Recuperado el domingo 23 de junio de 2019, de <https://skintattooblog.wordpress.com/2016/11/25/significado-tatuajes-pezu-koi/>
26. Dumas, Daisy, Mail Online, *How I lost 500 pounds: morbidly obese mother reveals her stunning transformation*, 1 de febrero de 2012, consultado el miércoles 15 de octubre de 2014, de <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2094477/My-600-lb-Life-Morbidly-obese-Melissa-Morris-reveals-500-pound-transformation.html>
27. Fradet, Philippe Leonard, The Body is not an apology, *Stretch Marks: A song*, 24 de mayo de 2015, consultado el lunes 25 de mayo de 2015, de http://thebodyisnotanapology.com/magazine/stretch-marks-a-song/?utm_content=buffer5837&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer
28. Cruz Camarillo, Orlando. Domingo "El Universal", *Entre balas de azúcar y carbohidratos*, consultado en septiembre de 2014, de

<http://www.domingoeluniversal.mx/historias/detalle/Entre+balas+de+az%C3%BAcar+y+carbohidratos-2133>

29. Holliday, Ryann Maegen. *Tess Holiday*. Consultado el domingo 9 de septiembre de 2018, en www.tesshollyday.com

30. Way Thore, Whitney. *Whitney Way Thore*. Consultado el domingo 9 de septiembre de 2018, en www.facebook.com/whitneywaythore

FILMOGRAFÍA.

1. Obese to Beast. *Tess Holiday said "I am Toxic"*. Video en YouTube. Consultado el 13 de mayo de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=-LYjNiBGyYA&t=76s>
2. Orgullo gordo. *De gordura y discriminación en México*. consultado el domingo 16 de septiembre de 2018, en <https://www.facebook.com/OrgulloGordo/videos/1394695593956045/>
3. "No Body Shame" (21 de octubre de 2015). Video en *YouTube*. Extraída el 17/04/2016 desde <https://www.youtube.com/watch?v=tgjxjpPCYok>
4. Trainor, Meghan. YouTube, *All about that base*, consultado el lunes 28 de septiembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=7PCkvCPvDXk>
5. Vargas, Sarah Rae. YouTube, *Do happy fat people promote obesity?* Consultado el lunes 28 de septiembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=lALzKfwNTsI>
6. Glaude, John. Obese to Beast. *The "Plus Size" model controversy. My thoughts (Tess Holliday)*, consultado el jueves 18 de octubre de 2018, de https://www.youtube.com/watch?v=DFy_TGdk8kQ&t=5s
7. Way Thore, Whitney. *A fat girl dancing: Talk Dirty (Jason Derulo)*. Consultado el domingo 9 de septiembre de 2018, en https://www.youtube.com/watch?v=L5mThxsj_1k
8. Instagram. *Tess Holliday*. Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de https://www.instagram.com/p/Byss4-enNVx/?utm_source=ig_web_copy_link
9. YouTube. *Alan Roberts: Cosmo UK declares Tess Holliday Strong, Fit and 300 pounds*. Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=jTddyb1Eq4c>
10. *My mad fat diary, Season 1, Episode 5*. [Video en YouTube]. Londres. (2013). E4.

2. Grimm, Wilhelm & Jacob. (Escritores) Disney, Walt (Productor) (1937). *Snow White and the seven Dwarfs*. [Cinta cinematográfica]. EE.UU., Walt Disney Pictures.
3. *Extreme makeover: Weight loss edition*. (2011). [Reality show]. EE.UU & Canada, ABC.
4. Arntz, William, Chasse Betsy. (Dirección y guión) (2004). *¿Y tú qué sabes?!* [Video documental]. EE.UU., Lord of the Winds.
5. Bainbridge, David. [Fotografía]. (2019). Londres. University of Cambridge.
6. Canning, Andrea (Reportera). *Girl, 6, worries that she is fat: too young to be concerned with body image?* [Video en YouTube]. (2012). EE.UU., ABC News.
7. Moraes, Cícero, (Diseñador) *Woman of Naharon-steps forensic facial reconstruction*. [Fotografía]. (2008), México.
8. *Mit-obesity genetics*. [Fotografía]. (2015). MIT News, recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <http://news.mit.edu/2015/pathway-controls-metabolism-underlying-obesity-0819>
9. Suárez, Frank (Especialista). *¿Cómo se forman las grasas en el cuerpo?* [Video en YouTube]. (2008). NaturalSlim. Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=lnaM5DgJ5DA>
10. Gt, Marcos. (Periodista). *Distribución de grasa corporal en las mujeres*. [Fotografía]. (2014). Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://powerexplosive.com/chicas-gimnasio/>
11. *Tipos de cuerpo*. [Fotografía]. (2015). Atusaludonlinea.com Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://atusaludonlinea.com/2015/05/26/saca-provecho-a-tu-forma-de-cuerpo-con-estos-ejercicios/>
12. *The perfect woman body type throughout history*. [Video en YouTube] (2015). TheTalko. Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=-IpWdOZkdk0&t=1s>
13. Holliday, Ryann Maegen (Modelo plus size). *Tess Holiday* [Fotografías]. EE.UU. (2018). Instagram. Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://www.instagram.com/tessholliday/>
14. Rae Vargas, Sarah (Modelo plus size). *Valentine's Day Lookbook 2015*. [Video en YouTube]. EE. UU. (2015). Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=9NqdMEJh17Q>

15. Way Thore, Whitney (Bailarina). *Original: A fat girl dancing Wiggle*. [Video en YouTube]. EE.UU. (2015). Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=Hj-VmZYcUhQ>
16. *Magazine covers*. [Fotografías]. Google buscador. (2015).
17. *Comercial de Ruffles Ela Velden*. [Video en YouTube] México. (2017). Recuperado el lunes 17 de junio de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=xKqXmINMSDI>
18. Osbourne, Aimee. (Cantante). *ARO-Cocaine Style*. [Video en YouTube]. EE.UU. (2016). AROOfficialVevo.
19. *My mad fat diary, Season 1, Episode 5*. [Video en YouTube]. Londres. (2013). E4.
20. *Anfetaminas*. [Fotografía en buscador de Google] (2015). Maxresdefault (1).
21. De Alba, Luis. *Sigue comiendo gorda jajaja*. [Video en YouTube]. (2014).
22. Baliache, Carlos. *Collage alimentos*. [Video en YouTube]. (2016).
23. *This is next level haha comiendo elotes nivel legendario*. [Video en YouTube] (2017). Wendy's eating show.
24. *Estática de TV-TV Static (1080p)*. [Video en YouTube] (2014). DEX TV 1. Recuperado el martes 18 de junio de 2019, de https://www.youtube.com/watch?v=_2h4ywIETUo
25. *Niños obesos por mala educación física*. [Video en YouTube]. México. (2016). T13.
26. *Activación física contra la obesidad*. [Video en YouTube]. México. (2013). Azteca Noticias.
27. *Morning exercises in Japan MPG*. [Video en YouTube]. Japón. (2013). Derek Adams.
28. *Radio Taiso exercise routine-A JayOfSonshine Special*. [Video en YouTube]. Japón. (2018). JayofSonshine.
29. *Taiso with staff and students*. [Video en YouTube]. Japón. (2018). JLPTC MINDANAO.
30. *Undokai in Japan*. [Video en YouTube]. Japón. (2018). Viet Kieu Nhat Ban.
31. *Ejercitarse, musical Once Niños*. [Video en YouTube]. México. (2018). Once Niños.
32. *Comerciales televisión mexicana 1950's*. [Video en YouTube]. México. (2017). Solavá G.

33. *Comerciales televisión mexicana 1960*. [Video en YouTube]. México. (2015). Solavá G.
34. *Pollo con piel*. [Fotografía]. (2017). Recuperado el martes 18 de junio de 2019, de <https://cellcode.us/quotes/muslos-de-pollo-con-papa-al-horno.html>
35. *Signo de interrogación*. [Fotografía]. (2018). Recuperado el martes 18 de junio de 2019, de <https://www.publicdomainpictures.net/es/view-image.php?image=34596&picture=signo-de-interrogacion>
36. *Ifa Lose*. [Fotografía]. (2018). Recuperado el martes 18 de junio de 2019, de <http://www.twipu.com/tag/mazindol>
37. Eyeworks (Productores). (2011). *Extreme make over weight loss edition* (Reality show), E.U.: A.B.C.
38. Roth, J.D. (Productor). (2010). *I used to be fat* (Reality show). USA: MTV.
39. Appleyard, Leslie (Productora). Black, Eric (Director). (2012). *My 600lb life*, (Reality show). USA: TLC.
40. (2011). *Obsesión: cuerpos que gritan* (Documental). Latinoamérica.: NatGeo.
41. Richardson, Anna (Productora). (2004). *You are what you eat* (Reality show), Inglaterra: Channel 4.
42. Archer, Paula, Et. Al (Productores). (2006). *How to look good naked?* (Reality show). Inglaterra: Maverick Television.
43. Buckland, Marianne, Et. Al (Productores). (2013). *My Mad Fat Diary*. (Serie de televisión). Reino Unido: Endemol UK.
44. Spurlock, Morgan (Productor y Director). (2004). *Super size me* (Documental). E.U.: The Con.
45. Rayman, Paul (Productor). Barr, Douglas (Director). (2007). *To be fat like me*. (Cinta cinematográfica), USA: Ardmore Productions.
46. Daniels, Lee (Productor y director). (2009). *Precious*. (Cinta cinematográfica), USA: Lions Gate.