

Conferencia vivencial formativa

-La belleza que pesa-

Mujer y violencia estética





Violencia estética

La Violencia estética es un atentado contra la mujer, su salud, su vida. y su forma de relacionarse con el mundo.

Desde los tiempos más remotos las mujeres se han afanado por modelar su imagen, darle forma en busca de la aceptación de los ojos ajenos, ya sean otras mujeres u otros hombres, aunque esto siempre supeditado por un mandato masculino.

Ser mujer significa "tener que ser" una serie de condicionantes que no sólo pasan por una buena reproductora, productora, sino que además mientras representamos estos papeles que se nos han sido impuestos si nos mostramos bellas y disponibles, mejor que mejor.

Cuando hablamos de violencia estética hablamos de cuerpos cosificados y mentes en depresión y ansiedad por el logro de un objetivo, un cánón de belleza con unos marcadores tan sumamente absurdos e irrealizables que para conseguirlos, muchas mujeres incluso se juegan la vida.



LA VIOLENCIA ESTÉTICA COMO VIOLENCIA DE GÉNERO

Una de las formas de violencia hacia las mujeres tiene que ver con sus cuerpos, con el control de los mismos. Es cierto que, está instaurada en la sociedad, normalizada, y por tanto, es una violencia prácticamente invisible.

Para las mujeres, en la mayoría de casos, el físico es un pilar fundamental para poder ser reconocida, para poder tener un valor social. Las mujeres que son valiosas son aquellas que gustan, que despiertan deseo en los hombres. Son las mujeres que tienen poder, poder sexual. ¿Pero realmente, las mujeres tienen ese poder? ¿Ese poder es real? ¿A quién pertenece realmente el cuerpo de las mujeres? ¿Que implica tener un cuerpo valorado que responde a los cánones de belleza?



Esta forma de control y discriminación se plasma a través de la imagen, de los cánones de belleza y del modelo de sexualización femenina. Tenemos unos modelos de belleza únicos, prácticamente imposibles. Modelos que agreden nuestros cuerpos, que destrazan no solo la salud física sino también la emocional. Pudiendo llegar a desarrollar un rechazo a nuestro propio cuerpo, y en consecuencia a desencadenar baja autoestima, e incluso enfermedades como la anorexia, vigorexia o bulimia.

¿Y si no los cumples?

Estas cuestiones nos llevan a reflexionar y a argumentar por tanto, que las mujeres somos objetos de consumo, nuestra imagen está constantemente sexualizada, controlada, politizada, por la estructura social patriarcal y capitalista.



Mi historia

Mi nombre es Dora y estoy calva desde hace casi 3 años. Literalmente calva. Sufro Alopecia areata universal, no tengo cejas, ni pestañas, no tengo pelo en mi cabeza, nada.

Yo era peliroja y tenía el pelo rizado y hermoso, pero un día mi pelo empezó a caer, no me reconocía delate del espejo, fueron momentos llenos de terror y de pánico. Acaba de ser madre y en pelno postparto me había quedado calva. Después de un pequeño despertar me rapé y me armé de valor y salí a la calle sin peluca, sin gorro, sin nada, pero con muchos miedos, y lo que me encontré fue algo tan fuerte y cruel, tan invasivo y tan pesado que me llevó a hacerme mil preguntas y una de ellas, la que más resonaba en mi cabeza era: "¿Por qué?"

Sentía miedo y me encontré con una sociedad que me dicriminaba y me maltrataba por como yo era, por ser una mujer calva.

Miradas de sorpresa, de asco, descaradas, de pena. Comentarios hirientes, que te hundían, absurdos, sexistas. Discriminación laboral, una sociedad en la que ya no encajas por no ser.



Las calvas existimos

Caminando por las calles con todas esos ojos pegados en mi espalda, con la cabeza inundada de desprecios y comentarios crueles me dí cuenta que la sociedad no estaba preparada para ver a una mujer calva por la calle. Me dí cuenta que la calva era lo de menos importaba. Lo que importaba es que era una mujer la que la llevaba. Pero en el fondo sabía que daba igual, si fuera sorda, ciega, o me faltara una pierna, o estuviera gorda o el cuerpo lleno de estrías, me sentiría igual de juzgada

Vivimos en una sociedad sexista donde si no encajas en el modelo de mujer que te enseñaron desde niña, el modelo de mujer siempre perfecta y disponible, consumidora de cremas antiarrugas, antiestrías, anticelulitis, fajas, sujetadores de relleno, dietas imposibles, extensiones, microblading, y demás artificios que te acerquen al modelo perfecto, si no lo consigues y te sales, te conviertes en la oveja negra. La oveja negra a la que el lobo patriarcal se comerá.

Fue en ese momento en el que por mí, por mi hija y por todas las mujeres que viven cosificadas creé el proyecto "Las calvas existimos", un proyecto y libro que cuenta mi historia y a la vez sueña ser una mano tendida a todas estas mujeres que se sienten perdidas y violentadas por una estética sexista.

Por lo que me decidía crear un proyecto que:

Formara una conciencia crítica desde la perspectiva de género

- Analizar el tratamiento periodístico de la violencia de género
- Dar visibilidad al problema social de este tipo de violencia
- Contribuir a la educación para la equidad



Mi proyecto social

Las Calvas Existimos

Decidí contar y mostrar mi historia por necesidad. Por la necesidad de soltar toda esta vivencia, despojarme de ella y compartir mi proceso, el de derribo y el de reconstrucción. A la vez, contar desde la perspectiva de mujer, cómo es vivir con una calva auestas, y de cómo la sociedad, el sistema, nos trata por sufrir esta condición, cómo nos etiqueta, nos anula y nos señala con el dedo.

Hablar del sexismo por los pelos.

Así surgió el proyecto social "Las Calvas Existimos", cuyo objetivo principal es visibilizar la calva femenina, porque es necesario seguir contando, seguir brillando, seguir insistiendo. Quizás así la sociedad entienda, tolere, respete y comprenda.

Tal vez así, a través de este libro, de este proyecto personal, mis talleres y charlas muchas mujeres que sufren violencia estética por su imagen, aquellas mujeres escondidas se animen al ver que si se puede, salgan del pozo, derriben sus muros, y decidan ser felices.



La belleza que pesa

Objetivos

- Crear conciencia y despertar. Uno de los objetivos principales de este proyecto que se traduce en una charla para hombres y mujeres es tomar conciencia de qué es la violencia estética, de la presión que ejerce sobre las mujeres y las niñas y reconocer cuáles son sus orígenes.

- Despertar la aceptación. A través de mi historia primero de derribo y después de reconstrucción trabajar con los participantes el concepto de resignación y aceptación, hallando en este concepto la llave principal hacia el cambio y la conexión y esencia de una misma.

- El contenido está enfocado de manera que las asistentes sean capaces de detectar y prevenir situaciones de acoso, humillaciones o trastornos de salud mental relacionados con la apariencia física y trabajarlos desde diferentes instrumentos, como el análisis publicitario, la reflexión, la música, etc.

- Reconocer al verdugo. ¿Qué es el Patriarcado? ¿y el androcentrismo?, ¿Qué pintan en toda esta historia?. Soltar la culpa e identificar al verdugo que no es otro que el sistema patriarcal impuesto y sus mandatos de género.

En definitiva: fomentar la aceptación, el amor y respeto propio, tomar conciencia, conocer, despertar, soltar la culpa, empatizar, identificar miedos y barreras, descubrir fortalezas y debilidades. Transformar.



Contenido

Duración 1 hora

Método: Charla expositiva y dinámica con apoyos de materiales fotográficos, diapositivas y dinámicas grupales.

Esquema proceso:

Introducción: Ser mujer y calva.

¿Qué es la Violencia Estética?. Identificación y conceptos

Violencia estética como violencia de género

Discursos de belleza y exigencia social femenina

Mandatos de género y sexismo benévolo.

Estereotipos y salud mental femenina

Equidad para el cambio

Reflexión final



Dora Gálvez

Educadora en Igualdad e Intervención con mujeres víctimas de
VG y exclusión social

"Las Calvas Existimos"

Tfno. 633240075

lascalvasexistimos.com

doragalvez.escenicas@gmail.com

¿Quién soy?

Nací en un pueblo caluroso de Sevilla, llamado Écija. Soy actriz social, educadora en Igualdad de Género e Intervención con mujeres víctimas de violencia de género y exclusión social. Autora del libro "Las calvas existimos" y fundadora de la Asociación contra la violencia estética hacia las mujeres.

Desde siempre he sentido inquietud por conocer la historia de la mujer en este mundo patriarcal y hecha a medida del hombre. Esto me llevó a crear proyectos como "Objetivo mariposa" o "Tupper coaching empresarial" cuyos objetivos principales eran empoderar, potenciar a la mujer y ayudarla a crecer.

Hoy soy una mujer llena de alas, pero también de piedras. Hoy me considero una superviviente de los caprichos de la vida, una vida llena de experiencias y giros inesperados. Uno de estos giros me convirtió en presa del sexista sistema en que vivimos.

Mi calva femenina me ha convertido en una superviviente que ha logrado escapar de las garras de lo correcto y me ha convertido en una activista por los pelos.