



# INMARCESIBLES: EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA SOBRE A BELEZA REAL FEMININA

## Concello de Sober (Lugo)

8 de marzo de 2022 - Actualidade

**Patricia González Vidal** -Traballadora Social, patri-vidal@hotmail.com

**Ana de la Torre Alvaredo** - Traballadora Social, anadelatorre1@hotmail.com

Premio Día Mundial do Traballo Social 2023

Modalidade Boas Prácticas

## RESUMO

As mulleres foron e son partícipes de como xiran, arredor dos seus físicos, esixencias e mandatos sociais que as condicionan para adaptarse os canons de beleza femininos. Esta violencia estética é asumida por as mesmas en forma de autoesixencias e desexos para obter corpos irreais, que poden provocar, como é evidente, graves problemas físicos e mentais. Ante esta situación inxusta e prexudicial para as mulleres, é necesario intervir concienciando sobre o negativo que é a existencia destas ordes e sobre o irreais e ficticias que son, loitar por obter un cambio na sociedade e na súa mentalidade, obter unha maior autoestima e confianza e, tamén, un maior amor propio. Inmarcesibles –aquilo que xamais murcha–, xorde coa finalidade de amosar, por medio dun conxunto de fotografías, a beleza real feminina, enviando a reflexión, non só as participantes, senón a toda a poboación, sobre a inxustiza que xeran estes mandatos sociais e sobre a verdadeira beleza. Esta exposición fotográfica converteuse nun instrumento itinerante que berrou o seu cometido por diversos organismos e, os silencios atopados, foron cubertos por diversas charlas educativas en diferentes institucións.

## PALABRAS CLAVE

Canon de beleza, complexos femininos, beleza real, aceptación.



## RESUMEN

Las mujeres fueron y son partícipes de cómo giran, en torno a sus físicos, demandas y mandatos sociales que las presionan para adaptarse a los cánones de belleza femeninos. Esta violencia estética es asumida por ellas en forma de autoexigencias y deseos de obtener cuerpos irreales, lo que puede ocasionar, como es evidente, graves problemas físicos y psíquicos. Ante esta situación injusta y dañina para las mujeres, es necesario intervenir sensibilizando sobre el carácter negativo de la existencia de estos órdenes y de lo irreales y ficticias que son, luchando por conseguir un cambio en la sociedad y en su mentalidad, consiguiendo una mayor autoestima y confianza y, también, un mayor amor propio. Inmarcesibles –aquello que nunca marchita–, surge con el propósito de mostrar, a través de un conjunto de fotografías, la verdadera belleza femenina, haciendo reflexionar, no solo a las participantes, sino a toda la población, sobre la injusticia que generan estos mandatos sociales y sobre la belleza verdadera. Esta exposición fotográfica se convirtió en un instrumento itinerante que gritó su cometido por diversas organizaciones y, los silencios encontrados, fueron cubiertos por diversas charlas educativas en diferentes instituciones.

## PALABRAS CLAVE

Canon de belleza, complejos femeninos, belleza real, aceptación.

## ABSTRACT

Women were and are participants in how they revolve around their physiques, demands and social mandates that pressure them to adapt to the canons of feminine beauty. This aesthetic violence is assumed by them in the form of self-demands and desires to obtain unreal bodies, which can obviously cause serious physical and mental problems. Faced with this unfair and harmful situation for women, it is necessary to intervene by raising awareness about the negative nature of the existence of these orders and how unreal and fictitious they are, fighting to achieve a change in society and in its mentality, achieving greater self-esteem and confidence and, also, a greater self-esteem. Unfading -that which never withers-, arises with the purpose of showing, through a set of photographs, the true feminine beauty, making reflect, not only the participants, but the entire population, on the injustice generated by these mandates social and true beauty. This photographic exhibition became an itinerant instrument that shouted its mission by various organizations and, the silences found, were covered by various educational talks in different institutions.

## KEYWORDS

Canon of beauty, feminine complexes, real beauty, acceptance.



## INTRODUCCIÓN

Ao longo de diferentes etapas históricas, a beleza foille interposta ás mulleres como un requisito imprescindible para elas, exerceu sobre elas unha clara violencia estética e ocasionoulles problemas de saúde tanto físicos como mentais. Se facemos un percorrido polos diferentes séculos que conforman a nosa historia, podemos observar a existencia das devanditas esixencias, pero tamén seremos conscientes de que non sempre foron iguais. Así pois, un claro exemplo das devanditas disimilitudes, atopámolas facendo unha comparativa entre a Idade Antiga, onde se promovían cadeiras anchas, glúteos grandes e cintura pequena e entre os anos 30 –inicio, sen retorno dunha cousificación e explotación do corpo e sexualidade do sexo feminino–, onde se defendía a existencia de físicos delgados, pero sensuais, cintura cinguida, pernas moi longas e peitos moi rechamantes (Pineda, 2020).

Seguindo, de novo, a Pineda, E. (2020), podemos observar que todos estes mandatos están baixo o denominado canon de beleza feminino, e este é aquel construto social que estipula unha serie de características consideradas bonitas e atractivas nas mulleres e, polo tanto, son atributos desexables. Actualmente, estes trazos, e, de forma resumida, serían os seguintes: muller delgada, pel branca e que carece de toda marca, engurra e mancha, nova, ausencia de belos nas diferentes partes do corpo, peitos, cadeira e cintura cunhas medidas concretas –90, 60, 90– etc. Como é evidente, o canon de beleza é un mandato irreal que leva o sexo feminino a desexar telo, azoutándonos a nós mesmas por non alcanzalo e facéndoo, tamén, o conxunto da sociedade. Así pois, e, como dixemos nun primeiro momento, isto pode xerar en nós problemas de saúde –trastornos alimentarios, depresión, ansiedade, falta de confianza, medo a manter relacións sociais etc.–. Centrándonos máis no devandito canon de beleza, podemos afirmar que este é machista, xerontóforo, gordóforo e racista. Máis concretamente:

- O canon de beleza é unha construción sexuada, é dicir, foi creado polos homes e para o seu disfrute. Tamén queda claro o seu carácter patriarcal observando que a beleza aumenta a femineidade nas mulleres e reduce a masculinidade no sexo masculino. Un exemplo claro disto atópalo con respecto ao proceso da depilación. Mentres a un home, a día de hoxe, non se lle xulga por depilarse ou por non facelo, a muller si se lle critica no caso de non levar a cabo a devandita acción.
- O canon de beleza mostra un odio á vellez e os trazos propios desta e presenta unha clara defensa da eterna xuventude. Isto pode observarse no mundo cinematográfico, onde as mulleres, en moitas ocasións, son invisibilizadas por considerarse maiores ou onde se empregan actrices moito máis novas para facer papeis de persoas máis lonxevas. No caso dos actores isto non ocorre. Observamos como eles continúan na pantalla e elas son substituídas.
- A gordura sempre se asociou a fealdade, co que se leva a cabo un claro culto á delgadeza. Exemplos evidentes disto observámoslos no noso día a día, con frases que se empregan para desprestixiar as persoas gordas: “adelgazaches, que guapa estás”, “de cara é moi bonita”, “deberías baixar de peso por saúde”, “non debería mercar vestidos tan axustados” etc.





- O canon de beleza é racista porque rexeita aquelas peles que non son brancas –invisibilízase a mulleres negras, indíxenas, asiáticas e árabes–. Exclúese todo físico que non responda a características propias das mulleres europeas e norteamericanas. Exemplo disto obsérvanse na existencia de tratamentos para o branqueamento de pel, alisados de pelo rizo etc.

Polo tanto, podemos afirmar que as mulleres estamos baixo as ordes dun canon de beleza irreal e prexudicial, un conxunto de mandatos que foron creados por unha sociedade patriarcal onde as esixencias foron e son transmitidas polas diferentes vías de socialización (medios de comunicación, pasarelas de moda, discursos, redes sociais etc.). É evidente que ninguén nace odiando o seu corpo, senón que nos ensinan a facelo.

Ante esta realidade inxusta, é necesario levar a cabo accións que loiten contra o devandito canon de beleza, que persigan a aceptación propia e que recoñezan todo tipo de corpos femininos. É de vital importancia que a poboación reflexione acerca disto, que sexa consciente de que os complexos de toda muller non son máis que os defectos que a sociedade nos vende como tal. Por iso, dende este concello, levamos a cabo o proxecto de Inmarcesibles, unha exposición fotográfica que amosa a mulleres reais e que loita polo amor e respecto cara todos os físicos. Pero este proxecto non só se reduciu a isto, pois tamén se realizou unha enquisa sobre a autoestima feminina na que participaron arredor de 400 mulleres e numerosas charlas educativas en diferentes institucións, transmitindo e difundindo o sentido de Inmarcesibles.

Ao longo deste traballo, levaremos a cabo unha exposición do devandito proxecto e unha explicación da súa elaboración. Para iso, desenvolveremos os obxectivos, as persoas destinatarias, a metodoloxía, a descrición, a coordinación e as alianzas, a promoción e difusión da práctica, a participación das persoas destinatarias, os resultados e impacto, as aprendizaxes da experiencia e, por último, as conclusións deste.

Así pois, a continuación, levaremos a cabo a exposición dos obxectivos de Inmarcesibles.

## **1. OBXECTIVOS**

Nun primeiro momento, é esencial e de vital importancia levar a cabo unha exposición dos obxectivos que presenta o proxecto Inmarcesibles, entendendo, deste xeito, o seu nacemento. Para unha maior comprensión, distingúranse entre obxectivos principais e obxectivos específicos.

### ***1.1. Obxectivos principais:***

- Combater o canon de beleza feminino.





### **1.2. Obxectivos específicos:**

- Coñecer e investigar sobre a influencia do canon de beleza nas mulleres e na súa autoestima.
- Amosar corpos femininos válidos e verdadeiros.
- Reflexionar sobre a presión estética a que están expostas as mulleres.
- Loitar contra os complexos femininos.
- Buscar a aceptación física das mulleres.
- Defender todo tipo de corpos femininos.

É necesario destacar que Inmarcesibles non pretende transmitir que ser ou estar guapa é algo malo, senón que o é a obriga de ter que estalo. Así pois, cada un dos obxectivos nomeados con anterioridade, preténdense obter baixo esta premisa.

A continuación, levarase a cabo unha explicación daquela poboación a que vai destinado o devandito proxecto.

## **2. PERSOAS DESTINATARIAS**

Inmarcesibles está destinado a toda a poboación en xeral. Así pois, e, facendo mais fincapé nesta afirmación, é importante destacar que o canon de beleza é transmitido polas diferentes vías as que ten acceso o proceso de socialización a todas as persoas, polo tanto, toda poboación, mulleres e homes, son vulnerables ante os discursos que defenden que o corpo feminino debe reunir unha serie de características para ser válido. Ante a devandita realidade, quixemos que a nosa loita chegase a todos e todas eles, levando a cabo unha exposición aberta a que puidese ter acceso calquera persoa. Como expoñeremos en posteriores apartados, a exposición foi e continua a ser itinerante, é dicir, foi trasladada e é enviada a diferentes concellos, asociacións e outras institucións galegas co fin de chegar o maior número posible de persoas.

Non obstante, é necesario destacar que a finalidade deste proxecto e levar a reflexión a poboación en termos xenéricos, pero, ao decatarnos de que o sexo feminino experimenta grandes esixencias con respecto ao seu corpo, sendo vítimas desta e ocasionándolle diversas problemáticas, o corazón de Inmarcesibles oríentase, principalmente, a elas, co fin de que abandonen o devandito cárcere. Destacar neste punto, tamén, que como dixemos, nun primeiro momento, levouse a cabo, para documentarnos, unha enquisa sobre a autoestima feminina dirixida, exclusivamente, a estas mesmas.

Por outro lado, e, como tamén comentamos, leváronse a cabo diferentes charlas en diversos centros de educación infantil e primaria e en institutos de educación secundaria, coa finalidade de traballar, de forma conxunta co alumnado, a deconstrución do canon de beleza. Do mesmo xeito, estas charlas foron impartidas no centro penitenciario de Pereiro de Aguiar, no módulo feminino, entre outros lugares que se expoñerán a continuación.





Polo tanto, e, de forma resumida, podemos concluír que a devandita exposición fotográfica está dirixida e aberta a toda a poboación, se ben é certo que se fai un maior énfase no sexo feminino e na poboación nova, entendo as primeiras como as principais prexudicadas e o segundo grupo como os mais vulnerables ante a interiorización dos argumentos dos que vimos falar.

A continuación deste apartado, levarase a cabo un desenvolvemento daqueles métodos que se seguiron para executar o devandito proxecto.

### 3. METODOLOXÍA

Para desenvolver a devandita exposición fotográfica, nun primeiro momento, levouse a cabo unha enquisa sobre a beleza real feminina, a cal tiña como obxecto indagar sobre a autoestima das mulleres participantes e sobre como inflúe a sociedade no seu autoconcepto. O devandito cuestionario foi de elaboración propia, polo que, entendemos, pode presentar diversos nesgos e está composta por 29 preguntas, con catro opcións cada unha e dunha única resposta. O cuestionario foi executado por 409 mulleres e foi elaborado por estas en liña (ANEXO 1).

Unha vez finalizado o devandito cuestionario e analizadas cada unas das súas respostas, iniciouse o proceso para a elaboración da exposición fotográfica. Nun primeiro momento, foron estudados os conceptos que querían ser incluídos nesta, decidindo que se enfocaría naqueles aspectos que as mulleres interiorizamos como complexos porque a sociedade nolos vende como defectos, co fin, evidentemente, de conseguir un apoderamento destes. Unha vez chegadas a esta conclusión, por medio das redes sociais do concello, solicitouse a participación, voluntaria, de mulleres que quixesen amosar o que nomeamos anteriormente. Estas, por estas mesmas vías, puxéronse en contacto con nós, alegando os complexos, inculcados socialmente, que querían ensinar. Unha vez que decidimos as fotografías que se ían realizar, puxémonos en contacto coa fotógrafa María Fernández, ela foi a que executou os retratos das diferentes participantes. O proceso fotográfico executouse en dúas semanas, e reuniu as persoas que o conforman nunhas instalacións alleas ao concello, as cales reunían todas as características necesarias para que este fora óptimo. Neste, as propias mulleres escollían a fotografía que máis se axeitase ao seu gusto, posto que, en ningún momento, queríamos que estiven incómodas con ela. Posteriormente, levouse a cabo a súa revelación e a compra dos marcos que as ían encadrar.

Unha vez finalizada a preparación do material que conformaba a exposición, levouse a cabo a inauguración e presentación deste no noso concello, facéndoo, esta vez si, nas instalacións coas que este conta. Durante o tempo estipulado para a exposición, puxémonos en contacto con outros concellos, vía telefónica ou electrónica, para que Inmarcesibles fose itinerante, é dicir, para que puidese estar presente noutros lugares, chegando, deste xeito, a un maior número de poboación. Esta toma de contacto prolongouse durante varios meses e continúa a estar en movemento e dispoñible para a súa exhibición.

Aproveitando a temática do proxecto e considerando a necesidade existente, leváronse a cabo diversas charlas educativas, nas cales se explicou a existencia e significación do canon de beleza,





as consecuencias negativas que comporta, os eixes nos que se fundamenta, os resultados da enquisa que elaboramos, a influencia das redes sociais na nosa autoestima etc. Para iso, tamén nos puxemos en contacto con diferentes centros escolares e con outras institucións.

Indo mais alá, no seguinte apartado explicaremos as actuacións, de forma máis sistemática, que se levaron a cabo.

#### 4. DESCRIPCIÓN: ACTUACIÓNS, INTERVENCIÓNS CLAVE E DESENVOLVIMENTO DESTAS

As actuacións que se levaron a cabo, son as seguintes:

- A. **Elaboración da enquisa.** Redactouse un cuestionario con base naquelas temáticas nas que queríamos indagar e coas que se quería traballar. Posteriormente, analizamos os resultados e levouse a cabo a formulación da exposición fotográfica.
- B. **Exposición fotográfica.** Unha vez obtidas as respostas que pretendiamos obter, realizamos a busca de participantes, de forma voluntaria, que quixesen formar parte da exposición, amosando corpos reais. Leváronse a cabo, nesta etapa, as seguintes tarefas:
  - Busca, por medio das redes sociais, de mulleres que queiran participar no proxecto.
  - Coordinación con estas.
  - Contratación da persoa encargada de realizar as fotografías (escollemos a unha muller co fin de que as participantes se sintan máis cómodas, ao ser retratadas, algunhas, espaldas ou con roupa interior).
  - Elección do lugar onde se van realizar as fotos.
  - Coordinación coas modelos e coa fotografa para fixar unha data.
  - Realización das fotografías.
  - Elección destas, contando coa aprobación de cada unha das mulleres.
  - Impresión das fotos.
  - Compra dos marcos.
- C. **Presentación da exposición fotográfica no propio concello.** Levouse a cabo, na sala de exposicións, un acto que tiña como finalidade exhibir todas as fotografías, explicando, nun primeiro momento, a finalidade do proxecto e a importancia deste. No mesmo acto, mantívose unha retroalimentación cos e coas visitantes.
- D. **Inmarcesibles en movemento.** A exposición, como veremos máis adiante, estivo presente en diversos organismos. Para iso, executáronse as seguintes actividades:
  - Contacto, por vía telefónica e por vía electrónica, con diferentes concellos, asociacións, institucións, para explicar o proxecto e ofrecer a súa presenza nas súas instalacións.
  - No caso de interesarse por este, fixación de datas.
  - Coordinación para a súa presentación.
  - Publicidade nas redes sociais deste.
  - Traslado e recollida da exposición.
  - Retroalimentación, unha vez finalizado o período no que está presente nestes organismos, sobre a participación e as impresións.





- E. **Charlas educativas.** Leváronse a cabo diversas exposicións educativas que xiraron arredor da exposición e a temática pola que naceu. Para iso, desenvolveuse o seguinte:
- Elaboración dun soporte –power point– no que apoiarnos para impartir as devanditas charlas e práctica deste.
  - Contacto con diferentes centros escolares e outros organismos para propoñer a realización, pola nosa parte, de charlas educativas.
  - Coordinación para a súa execución.
  - Elaboración destas.

A continuación, levaremos a cabo unha narración da coordinación e alianzas que se levaron a cabo.

## 5. COORDINACIÓN E ALIANZAS

Como xa expuxemos en apartados anteriores, o proxecto do que viñemos falar estivo presente en diversas institucións para a súa mostra, levando a cabo, con estas, unha clara coordinación para a súa correcta posta en marcha, así como a creación de alianzas para conseguir os obxectivos que persegue Inmarcesibles. Destacar que nalgunhas das que se van nomear, aínda non se amosou Inmarcesibles, existindo xa unha data para que o faga. E do mesmo xeito, sinalar que continuamos a ofrecerlle esta opción a outros organismos. Estas institucións, polo momento, foron as seguintes:

- Concello de Sober (Lugo)
- Concello de Pantón (Lugo)
- Concello de Sarria (Lugo)
- Concello da Pobra de Brollón (Lugo)
- Concello de Bóveda (Lugo)
- I.E.S. A Pinguela en Monforte de Lemos (Lugo)
- Hostel Dpaso en Chantada (Lugo)
- Centro para persoas con discapacidade física DomusVi de Bóveda (Lugo)
- Concello da Agolada (Pontevedra)
- Concello de Nogueira de Ramuín (Ourense)
- Concello de Esgos (Ourense)
- Concello de Xunqueira de Espadañedo (Ourense)
- Centro Penitenciario de Pereiro de Aguiar (Ourense)

Con respecto ás charlas educativas, estas executáronse nos seguintes centros:

- I.E.S. A Pinguela en Monforte de Lemos (Lugo)
- C.E.I.P. Plurilingüe Virxe do Carmen en Sober (Lugo)
- C.P.I. Dr. López Suárez no Saviñao (Lugo)
- C.E.I.P. de Quiroga (Lugo)
- Centro Penitenciario de Pereiro de Aguiar (Ourense)

Pero, sen dúbida, neste apartado tamén é necesario subliñar a coordinación e as alianzas que se executaron e desenvolveron coas mulleres participantes. Así pois, estas mesmas son o corazón







de Inmarcesibles, pois son elas a cara da loita que se inicia con esta exposición fotográfica. Como xa dixemos en diversas ocasións, son as mesmas as que se poñen en contacto con nós para formar parte deste proxecto. Coas retratadas mantemos diversas conversacións e entrevistas para explicarlles a finalidade do proxecto e o seu funcionamento, para coñecer que é aquilo que queren amosar e reivindicar coa súa participación e para trasladarlles como ía ser o proceso no que se realicen as instantáneas. No desenvolvemento das fotografías, é dicir, no momento no que a fotógrafa executou os retratos, mantívose un contacto máis íntimo e persoal coas mulleres. E neste mesmo momento, solicitóuselles a estas que asinasen unha autorización para a difusión da súa imaxe, e déuselles a escoller a maneira na que desexaban mostrarse nas fotografías, e elixiron aquelas nas que se sentían máis cómodas. Con isto último pretendiamos que se sentisen seguras. Unha vez finalizado o devandito proceso, fóiselle indicando os pasos que daría Inmarcesibles.

Cómpre destacar, tamén, que esta actividade foi realizada con fondos do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero.

A continuación, trataremos a difusión que se levou a cabo deste proxecto, que é unha parte esencial deste.

## 6. PROMOCIÓN E DIFUSIÓN DA PRÁCTICA

É evidente a importancia que comporta a promoción e difusión das actividades que se poñen en marcha, e esta é a maneira na que a poboación coñece a súa existencia. Con respecto a Inmarcesibles, fomos conscientes da necesidade de promocionalo e difundilo antes do seu nacemento, neste, na súa presentación, unha vez elaborado e ao longo da súa traxectoria. Así pois, e, máis concretamente, faremos unha distinción e concreción nestas catro etapas:

- A. **Elaboración da enquisa.** Como xa redactamos con anterioridade, nun primeiro momento, elaboramos un cuestionario sobre a autoestima feminina, coñecendo as percepcións que gardan as mulleres participantes sobre o seu físico. Para iso, publicítamola e convidamos á súa elaboración por medio das redes sociais coas que conta o concello. Ao mesmo tempo, tamén se fixo a devandita promoción por medio das nosas plataformas sociais coa finalidade de que chegase a un maior número de mulleres. Como é evidente, foi necesario que estas publicacións se fixeran en diversas ocasións.
- B. **Nacemento de Inmarcesibles.** Unha vez que obtivemos as respostas da enquisa, chegando ás conclusións oportunas sobre o autoconcepto físico feminino e seleccionados aqueles conceptos que queríamos mostrar, solicitouse a participación das mulleres nas diferentes fotografías que se ían realizar. Esta petición executouse por medio das redes sociais do concello e das nosas e, do mesmo xeito que na etapa anterior, levouse a cabo en diversas ocasións.
- C. **Mostra de Inmarcesibles.** Cando a exposición fotográfica estivo finalizada, levouse a cabo a súa presentación no concello, levando a cabo un acto no que se explicaba a finalidade desta e a necesidade polo que xurdira. Para que tivéssemos o número máximo de





visitantes, tanto o primeiro día da súa exposición como as datas nas que ía estar presente no concello, promocionouse non só nas redes sociais do concello e nas nosas, senón tamén por medio de carteis, os cales se colocaron nos puntos máis claves da localidade.

- D. **Traxectoria de Inmarcesibles.** Esta cuarta e última etapa fai referencia ao momento no que nos puxemos en contacto con diferentes institucións para que a exposición fotográfica sobre a beleza real feminina estivese presente nestas. Para iso, fixemos unha difusión da súa existencia, explicando a mensaxe que se quere transmitir con esta e a necesidade de facelo. Isto realizouse por vía telefónica e de forma electrónica –correo electrónico–. Unha vez acordado con estas institucións a presentación de Inmarcesibles nestas, anunciouse a devandita presenza, como no casos anteriores, nas plataformas sociais do concello, nas nosas e, a maiores, nas redes sociais destes organismos.

Destacar, tamén, que se levaron a cabo dúas entrevistas na radio, unha entrevista nun periódico, diversas publicacións e publicidade no mesmo medio e unha entrevista para unha asociación cultural veciña.

Unha vez redactada a promoción e difusión da práctica, é necesario explicar e plasmar a participación das persoas destinatarias.

## 7. PARTICIPACIÓN DAS PERSOAS DESTINATARIAS

A continuación, neste apartado, expoñeremos como foi a participación da comunidade, é dicir, como foi a súa reacción ante o proxecto actual. Como xa explicamos ao longo do traballo, en Inmarcesibles leváronse a cabo diversas actividades, polo que, para unha maior comprensión, e do mesmo xeito que no apartado anterior, faremos unha división destas, expoñendo o cometido deste apartado en cada unha delas:

- A. **Realización da enquisa.** Foron 409 as mulleres que participaron nela, observando, pois, que a colaboración á hora de estudar a autoestima feminina foi moi boa, e o devandito cuestionario foi moi ben acollido.
- B. **Busca de participantes.** O número de mulleres que participaron na execución de fotografías xira arredor de 25 persoas do sexo feminino. Tendo en conta que, en gran parte, a finalidade desta exposición era a mostra de moitas das características físicas que a sociedade nos traslada como defectos é evidente que a cooperación podería ser baixa, e máis se temos en consideración os resultados da enquisa, onde quedou reflectido o amplo abano de inseguridades que xiran arredor dos corpos femininos. Non obstante, a participación foi boa e satisfactoria. Destacar, tamén, que foron moitas as mulleres que se puxeron en contacto con nós, pero que finalmente non desexaron formar parte da exposición porque non querían amosar o rostro.
- C. **Presentación da exposición fotográfica.** A inauguración da exposición fotográfica desenvolveuse no concello no que naceu esta e contou con moitos e moitas visitantes.





Así pois, estiveron presentes arredor dunhas oitenta persoas. O conxunto de fotografías estiveron nel durante tres semanas recibindo un elevado número de visitantes –non se contabilizou–.

- D. **Itinerancia de Inmarcesibles.** Só tivemos constancia da participación da poboación nos organismos nos que estivo presentes por medio do contacto que mantivemos cos e coas traballadores coas que coordinamos a devandita actividade. O que nos fixeron chegar os devanditos e as devanditas profesionais foi a grande acollida que tivo Inmarcesibles nos lugares aos que viaxou.
- E. **Charlas educativas.** Neste apartado é necesario destacar a gran participación que observamos no alumnado daqueles centros escolares aos que acudimos, ao mostrar un grande interese pola temática, formulando diversas cuestións, inquietudes e achegando un variado número de respostas ante as nosas preguntas. Con respecto ao centro penitenciario de Pereiro de Aguiar, tamén amosaron unha gran cooperación.

Destacar pois, o bo recibimento que tivo o proxecto do que viñemos falar en todas as súas etapas e a boa aceptación que percibimos e nos trasladaron. Subliñar que toda a retroalimentación coa comunidade foi moi enriquecedora e positiva, observando que esta xirou arredor da reflexión. Unha vez exposta a participación da comunidade do proxecto do que estamos a falar, é necesario expoñer os resultados obtidos con el. A continuación, levarase a cabo a devandita tarefa.

## 8. RESULTADOS E IMPACTO

Nun primeiro momento, é de vital importancia e de amplo interese nomear e expoñer os resultados da enquisa sobre a beleza real feminina.

Con respecto ás participantes deste, cómpre destacar que destas 409 mulleres, o 9,6 % tiñan entre 18 e 35 anos, o 64 % entre 18 e 35 anos, o 25,9 % entre 36 e 64 anos e o restante –porcentaxe ínfimo– maiores de 65.

As seguintes cuestións fan alusión ás redes sociais. Así pois, fórmase o desexo de parecerse ás influencers que se mostran nestas. O 47,3 % afirma que “ás veces” ten ese interese, mentres que o 43,6 % expón que “nunca, acéptome a min mesma, sen querer asemellarme a ninguén” e menos do 10 % marca a opción que alega: “Si, encantárame ser coma elas, son unha icona de beleza”. Continuando con esta rede social, a terceira pregunta fai alusión ao uso que teñen as participantes dos filtros de beleza deste mesmo medio, o 55,1 % das mulleres responde que os emprega “ás veces”, o 35 % “nunca” e o 9,1 % “sempre”. Das persoas que responderon que o usan sempre ou que ás veces, o 42,5 % afirman que o fan porque “me sinto máis guapa e para disimular os meus complexos”, o 38,5 % emprégao por razóns diferentes á súa autoestima e unha porcentaxe menor, o 10 % faino “porque é algo que emprega todo o mundo”. Con respecto ás fotografías que forman parte das súas redes sociais, o 44,2 % das participantes escóllenas con base nos seus gustos, de forma exclusiva, o 32,1 %, dubidan pero soben aquelas que lles gustan a elas mesmas, mentres que o 20,2 % dubidan moito e chegan a preguntarlles a outras persoas en busca da súa aprobación. A cuestión número 6, expón o seguinte “cando sobes unha imaxe túa ás túas redes sociais, con que finalidade o fas?”. O 59,9 % expón que “fágoo sen intención





de xerar algo noutras persoas, é algo meu”, o 24,3 % faino coa finalidade de interactuar con outras persoas e o 9,7 % busca a aprobación e aceptación das persoas. Facendo referencia aos likes que reciben estas mesmas imaxes, ao 67,5 % non lle afecta, ao 22,8 % afirma que ás veces, dependendo do momento anímico e persoal no que se atope e ao 7,2 % si que lle afecta.

As seguintes preguntas fan referencia ao coidado persoal. A primeira destas mesmas fai alusión ao uso da maquillaxe, o 64,4 % responde que o emprega “ás veces”, o 64,4 % que o fai “en ocasións, especialmente en días especiais” e o 17,2 % afirma que nunca o fai. Con respecto á depilación, o 65,4 % expón que se depila e o 31,9 % que o fai, pero non en todas as partes do seu corpo. Unha porcentaxe menor do 5 % alega non depilarse. Os motivos polos cales o levan a cabo son por comodidade e/ou hixiene, sen ter nada que ver a autoestima (58,1 %), porque as fai sentir máis guapas (30,1 %) e por presión social, porque senón o fan as van xulgar (12,5 %). No que se refire á vestimenta, a maior parte das mulleres alega poñer aquilo que lles gusta a elas (53,8 %), o 41 % escolle roupa que oculte aquelas partes do seu corpo que non lle gustan e entre o 5 % e o 10 % usa vestimenta que oculte o seu corpo. No que respecta ao tempo que tardan en arraxarse, o 81,1 % faino en menos dunha hora, o 14 % entre 1 e 2 horas e arredor dun 5 % máis de 2 horas.

Por outro lado, ante a pregunta: que opinión tes acerca das operacións de cirurxía estética? o 45,9 % das mulleres teñen unha opinión positiva arredor delas, pero dubidan en se chegarían a facelas, o 41,8 % non farían ningunha e o 10,6 % faría algunha.

Con respecto a como inflúe o canon de beleza sobre as nosas relacións sociais, o 67,4 % das participantes non xulgan as persoas en base á súa imaxe, mentres que o 26,4 % faino “ás veces, dependendo da súa imaxe e da miña concepción acerca dos “defectos” que eu percibo nelas” e menos do 10 % si o fai. Na outra cara da moeda, o 59 % das mulleres cren que, ás veces, a xente se comporta con ela con base na súa imaxe, o 25,8 % nunca se sentiu xulgado por isto e o 13,8 % cre, rotundamente, que si. E indo máis alá, con respecto aos éxitos e fracasos das participantes, o 45,2 % considera que o seu físico afecta, en parte, a moitas das partes da súa vida, o 41,8 % considera que non lle afecta en nada e o 9,6 % cre que inflúe moito neles. Ao 51,8 % preocúpalles, en ocasións, o que outras persoas pensen do seu físico, ao 41,8 % non lles afecta en nada e ao 9,6 % angústialle moito que outra xente teña pensamentos negativos sobre o seu físico. Afondando máis nisto, cómpre destacar que case a metade das mulleres se sentiu, algunha vez, ferida polo que alguén dixo do seu corpo, o 30 % en moitas ocasións e o 19,4 % non se sentiu así porque non lle afecta. E finalizando aquelas preguntas que fan referencia á influencia da nosa autoestima nas relacións sociais, o 34,4 % compara de forma habitual o seu físico co doutras mulleres, o 36,6 % faino en poucas ocasións e o 28,3 % non o fai.

Con respecto ao concepto que teñen do seu físico, o 60,9 % afirma que non lle gusta todo o que ve cando se mira a un espello, o 28 % gústalle todo o que ve e o 9,8% non lle gusta nada o que ve. Indo máis alá, o 71,8 % fai unha visión xeral do que lle gusta e do que non cando se mira a este obxecto, o 20,3 % sempre mira os seus defectos e menos do 10 % só mira o que lle gusta. Con respecto a cando manteñen relacións sexuais, o 56,5 % non teñen problema en expoñer o seu corpo, o 20,9 % intenta que non se vexan certas partes do seu corpo e o 14,3 % apaga a luz





para que non se expoña o seu corpo. Centrándonos no peso das mulleres, o 45,1 % das mulleres que participaron non están conformes con el, desexando estar máis delgadas ou máis gordas, o 34,2 % están conformes pero non lles importaría modificalo e o 19,5 % está contenta con el.

Centrándonos máis na autoestima das 409 mulleres, na cuestión “como te sentes co teu corpo?”, o 59 % di que “máis ou menos, en ocasións síntome cómoda con el, mentres que, noutras ocasións, non me gusta”, o 28,5 %, gústalle o seu corpo e acéptase e o 11,3 % síntese mal e non está nada a gusto con el. O 44,5 % acéptase tal e como é, o 44,2 % faino a veces e o 10,3 % non o fai. Continuando por esta vía, o 16,2 % cambiaría moitas cousas do seu físico, o 65,4 % cambiaría pequenas cousas e o 16 % non cambiarían nada. Con respecto ás devanditas modificacións, a maioría fan alusión ao peso, perdendo así certos quilos. Algunhas das respostas, máis características, son:

- Abdome máis plano, pernas máis tonificadas.
- Velo corporal, a miña cor de pel e o meu peso actual.
- Baixar de peso.
- A miña flaccidez na zona do abdome.
- Eliminar estrías das pernas e aumentar o peito.
- Quitaríame graxa das coxas, dos brazos e poñería recto o nariz.
- Zonas nas que teño celulite, como a barriga.
- A barriga que quedou despois do embarazo.
- Creo que é imposible non verse condicionada polos canons de beleza que existen na sociedade. Eu evito que me condicionen na miña vida, pero recoñezo que é inevitable para min que non provoquen o desexo de mellorar o meu corpo. Cando penso en cambiar algo do meu físico penso nas miñas pernas porque son anchas e fortes e xa foron criticadas máis dunha vez (se foran as dun home serían valoradas para ben, sen dúbida).
- Etc.

Por último, con respecto á pregunta de se consideran que as mulleres teñen unha maior presión con respecto ao seu físico cós homes, a maior parte das mulleres consideran que si (88,7 %), mentres que menos do 10 % cren que é igual e menos do 5 % cren que non. E facendo referencia ao canon de beleza, o 44,5 % afirma non seguilo, o 42,3 % faino en ocasións e o 12,5 % si o segue.

Unha vez expostos os resultados da enquisa sobre a autoestima feminina, manifestaremos os do resto do proxecto.

Así pois, con respecto a estes, a exposición fotográfica obtivo resultados moi positivos e obsérvase na gran cantidade de organismos nos que estivo presente e no elevado número de persoas que acudiron a velo. A retroalimentación cos devanditos organismos e con todos e todas os e as visitantes foi moi positiva, trasladándonos a importancia do proxecto, a meditación que experimentaron o ver o conxunto de fotografías e a beleza que percibiron nela. No caso das charlas educativas, a sensación foi similar a esta última.

Polo tanto, e, en conclusión, o proxecto de Inmarcesibles cumpriu co seu cometido, que a po-boación reflexiónase sobre o canon de beleza e sobre o prexudicial que é a súa existencia.





Non obstante, a pesar diso, é interesante mostrar as debilidades que presentou, así como as fortalezas.

## 9. DEBILIDADES E FORTALEZAS

Ao longo da elaboración deste proxecto, atopámonos fronte a situacións moi óptimas, pero, tamén, moi complexas. É evidente que todo supón unha aprendizaxe e das ameazas sempre se poden obter oportunidades. Así, de forma resumida, podemos nomear as seguintes debilidades e fortalezas do proxecto Inmarcesibles:

### A. Debilidades:

- Longo proceso para a busca de participantes –máis de dous meses–.
- Rexeitamento de moitas das mulleres que mostraron interese ao coñecer que era necesario mostrar a cara –se non a ensinabamos enviábons unha mensaxe de non aceptación–.
- Non se amosaron todos os complexos femininos que se pretendían, debido á falta de perfís.
- Traslado constante do proxecto, o que ocasiona inversión de tempo e diñeiro.
- Falta de respostas por parte de moitos organismos aos cales lles ofrecemos a oportunidade de contar coa exposición.
- Descoñecemento do número total de persoas que visitaron a exposición nos diferentes puntos nos que estivo aloxada.
- Descoñecemento das sensacións totais que ocasionou a exposición en todas as persoas visitantes.
- Certa retroalimentación negativa, facendo alusión a comentarios patriarcais. Os máis habituais fixeron alusión á ausencia de homes nas fotografías, alegando a presión que teñen eles tamén.
- A enquisa sobre a beleza feminina é de elaboración propia, polo que pode presentar diversos nesgos.
- A enquisa non fai diferenciación por idade, e isto é interesante para coñecer en que grupos existe unha maior preocupación do corpo.

### B. Fortalezas:

- Amplo abano de participantes que amosan calidades que a sociedade lle sinalou como indesexables.
- Elevado número de mulleres que amosaron o seu corpo real.
- Respostas moi óptimas e interese evidente de moitos organismos para contar coa exposición fotográfica.
- Elevada participación na enquisa sobre a beleza real feminina.
- Ampla participación de visitantes.
- Retroalimentación, maioritariamente, positiva.
- Obtención dunha participación moi positiva nas charlas educativas.
- Difusión publicitaria moi óptima nas diferentes redes sociais, tanto do concello como da poboación, en xeral.





- Difusión publicitaria positiva na radio e noutros medios de comunicación.
- Actividade non finalizada, senón aberta, pois pode empregarse continuamente e ao longo dos anos.

## 10. CONCLUSIÓNS

As conclusión que extraemos do proxecto que vimos a presentar, son as seguintes:

- O canon de beleza é un construto social e é cultural e temporal.
  - O canon de beleza feminino é prexudicial para as mulleres e aféctalles na súa saúde física e mental.
  - O canon de beleza é machista, racista, xerontófobo e gordófobo.
  - A enquisa pode presentar, ao ser de elaboración propia, nesgos, polo que os resultados poden estar distorsionados, sendo, igualmente, moi suxestivos.
  - As redes sociais inflúen na nosa autoestima e na percepción que temos de nós mesmas, comparándonos con outras mulleres e empregando “trucos” para vernos mellor e para gustar máis.
  - Moitos dos coidados persoais que realizamos levámoslos a cabo por presións sociais.
  - A maior parte das mulleres sentiron que o seu físico se tivo en conta en diversas relacións sociais e que lles afectou en certos logros e fracasos.
  - Unha alta porcentaxe de mulleres sufriu comentarios negativos sobre o seu corpo.
  - Son moitas as mulleres que non aceptan, de forma completa, o seu físico e desexan levar a cabo certos cambios.
  - A maioría dos complexos que presenten as mulleres teñen relación co seu peso e desexan reducir o número de quilos.
  - A maior parte das participantes senten que teñen maior presión que os homes.
  - Moitas mulleres seguen o canon de beleza estipulado.
  - Inmarcesibles é unha perfecta plataforma para reflexionar sobre o nocivo que é o canon de beleza.
  - Inmarcesibles mostra corpos reais e a verdadeira beleza feminina.
  - Inmarcesibles failles reflexionar a todas aquelas persoas que a observan sobre a importancia de quererse a unha mesma.
  - É necesario levar a cabo máis proxectos que loiten contra a violencia estética que sufrimos as mulleres.
  - É de vital importancia tomar medidas para que a sociedade acepte todo tipo de corpos, sen xulgar a ningún deles.
- É imprescindible quererse a unha mesma.

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pineda, E. (2020). *Bellas para morir: Estereotipos de Género y Violencia Estética contra la Mujer*. Prometeo Libros.





---

## ANEXOS

### ENQUISA SOBRE A AUTOESTIMA FÍSICA FEMININA

---

#### 1. IDADE:

- Menor de 18 anos.
  - Entre 18 e 35 anos.
  - Entre 36 e 64 anos.
  - Maior de 65 anos.
  - Ns/Nc.
- 

#### 2. Intentas ou desexas parecer-te as influencers que observas nas redes sociais?

- Si. Encantaríame ser como elas, son unha icona de beleza.
  - A veces.
  - Nunca. Nunca. Acéptome a min mesma, sen querer asemellarme a ninguén.
  - Ns/Nc.
- 

#### 3. Nas redes sociais empregas as “filtros de beleza”?

- Sempre.
  - A veces.
  - Nunca.
  - Ns/Nc.
- 

#### 4. No caso de que a resposta anterior sexa “sempre” ou “a veces”...

- Fágoo porque me sinto máis guapa e para disimular os meus complexos.
  - Fágoo porque é algo que emprega todo o mundo.
  - O seu uso non esta relacionado coa miña autoestima.
  - Ns/Nc.
- 

#### 5. Cando decides subir unha fotografía as redes sociais...

- Dubido moito antes de subila e pregúntolle a outras persoas en busca da súa aprobación.
  - Dubido, pero finalizo subindo aquela fotografía que me gusta.
  - Subo aquelas imaxes que me gusta sen dúbida algunha.
  - Ns/Nc.
- 

#### 6. Cando subes unha imaxe túa as túas redes sociais, con que finalidade o fas?

- Busco a aprobación e aceptación das persoas.
  - A interacción con outras persoas.
  - Fágoo sen intención de xerar algo noutras persoas. É algo meu.
  - Ns/Nc.
- 





**7. Aféctanche o número de likes nas túas imaxes?**

- Si.
  - A veces. Depende do momento anímico e persoal no que me atope.
  - Non.
  - Ns/Nc.
- 

**8. Con que frecuencia empregas a maquillaxe?**

- Todos os días.
  - En ocasións, especialmente en días especiais.
  - Nunca me maquillo.
  - Ns/Nc.
- 

**9. Levas a cabo a depilación?**

- Si.
  - Si, pero non en todas as partes do meu corpo.
  - Non.
  - Ns/Nc.
- 

**10. No caso de que a resposta anterior fose “si” ou “si, pero non en todas as partes do meu corpo”, por que motivo o fas?**

- Por presión social. Sei que está mal visto non facelo e que me van a xulgar.
  - Síntome máis guapa no caso de facelo.
  - Por comodidade e/ou hixiene. Non o fago en relación a miña autoestima.
  - Ns/Nc.
- 

**11. Con respecto a vestimenta que empregas...**

- Uso roupa que oculte o meu corpo.
- Intento usar roupa que oculte aquelas partes do meu corpo que non me gustan.
- Vou coa roupa que me apetece.
- Ns/Nc.

**12. Canto tempo tardas en arranxarte?**

- Máis de 2 horas.
  - Entre 1 e 2 horas.
  - Menos dunha hora.
  - Ns/Nc.
- 



**13. Que opinión tes acerca das operacións de cirurxía estética?**

- Boa. Faríame diversos retoques estéticos.
  - Teño unha opinión boa, pero non sei si eu as chegaría a facer.
  - Non me faría ningunha.
  - Ns/Nc.
- 

**14. Cres que as mulleres teñen unha maior presión social con respecto a súa imaxe?**

- Si.
  - Creo que a presión é igual para mulleres e homes.
  - Non. Creo que non existe tal presión.
  - Ns/Nc.
- 

**15. Xulgas as persoas en base a súa imaxe e baseas os teus comportamentos con elas en relación a iso?**

- Si.
  - A veces. Depende da súa imaxe e da miña concepción acerca dos “defectos” que eu percibo nelas.
  - Non.
  - Ns/Nc.
- 

**16. Sentes que a xente se comporta contigo en base a túa imaxe?**

- Si.
  - En ocasións sintome e/ou sentinme xulgada por iso.
  - Nunca me sentín xulgada por elo.
  - Ns/Nc.
- 

**17. Como cres que inflúe o teu aspecto físico nos teus éxitos e fracasos?**

- O físico inflúe moito neles.
  - Afecta en moitas partes da miña vida, pero non en todas.
  - Non afecta en nada.
  - Ns/Nc.
- 

**18. Preocúpate moito a imaxe que as outras persoas teñen do teu físico?**

- Si. Angústíame moito o que outras/os pensen do meu físico.
  - Só a veces e non con todas as persoas.
  - Non me preocupa.
  - Ns/Nc.
- 



**19. Sentícheste ferida polo que alguén dixo algunha vez do teu físico?**

- Si, en moitas ocasións.
  - Intento que non me afecte, pero, en ocasións, xérame molestia.
  - Non me afecta.
  - Ns/Nc.
- 

**20. Comparas moito o teu físico co dos demais?**

- Si. De forma habitual.
  - En poucas ocasións.
  - Non.
  - Ns/Nc.
- 

**21. Cando me miro a un espello...**

- Non me gusta en absoluto.
  - Non me gusta todo o que vexo.
  - Gústame o que vexo.
  - Ns/Nc.
- 

**22. Cando me miro ao espello...**

- Sempre miro os meus defectos.
  - Fago unha visión xeral do que me gusta e do que non.
  - Só miro aquilo que máis me gusta.
  - Ns/Nc.
- 

**23. Estás conforme co teu peso?**

- No. Gustaríame estar máis gorda/delgada.
  - Si, pero non me importaría estar máis gorda/delgada.
  - Si.
  - Ns/Nc.
- 

**24. Cando manteño relacións íntimas...**

- Apago a luz e/ou uso escusas para non expoñer o meu corpo.
  - Intento que non se vexan certas partes do meu corpo.
  - Non teño problema en expoñer o meu corpo.
  - Ns/Nc.
- 



**25. Como te sentes co teu corpo?**

- Mal, non me sinto nada a gusto con el.
  - Máis ou menos. En ocasións síntome cómoda con el, mentres que, noutras, non me gusta.
  - Ben, gústame o meu corpo e acéptome como son.
  - Ns/Nc.
- 

**26. Acéptaste tal e como es?**

- No.
  - Ás veces, non sempre.
  - Si que o fago.
  - Ns/Nc.
- 

**27. Intentas seguir o canon de beleza estipulado?**

- Si.
  - En ocasións.
  - Non.
  - Ns/Nc.
- 

**28. Se puideses cambiar algo do teu aspecto físico que non che gusta...**

- Cambiaría moitas cousas para así sentirme mellor e máis aceptada socialmente.
  - No me importaría cambiar pequenas cousas.
  - Non creo que necesite cambiar nada de min.
  - Ns/Nc.
- 

**29. No caso de que si cambiases algo, que modificarías?**

GRAZAS POLA TÚA PARTICIPACIÓN!

