

GENERACIÓN Z: CUERPO Y AUTOESTIMA DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



Autora: Ana Müshell

La generación Z o posmilenial abarca a la población nacida entre 1994 y 2010. El año 1994 es importante por dos motivos: se crea el primer navegador gratuito de internet y nace el cantante Justin Bieber. Y aunque se nos escape una sonrisilla, Bieber representa algo que provoca un verdadero salto generacional en la forma de entender el éxito laboral: viniendo de una familia monomarental con bajos recursos y tras subir un vídeo cantando a la plataforma YouTube, consigue ser una de las personas más conocidas del mundo.

Muchas veces se utiliza el concepto de millennial para abarcar toda la juventud actual, pero hay diferencias notables:

Millenial (1981-1993) o generación Y

Acceso internet adolescencia
Edad emprendimiento 35 años
Ultraformados/as
Principio de autoridad
Frustración

Generación Z (1994-2010) :

Nuevo modelo 100% digitales.
Nativos/as digitales.
Edad emprendimiento 25 años
Autodidactas
Democratización de
oportunidades (talento)
Emprendimiento social
Irreverencia

Centrándonos en los/as posmileniales, nos llaman la atención los siguientes aspectos:

- o La edad de emprendimiento: 25 años frente a los 35 años de los milenials.

- La capacidad de ser autodidactas: el haber nacido con un dispositivo que te permite acceder a la información mundial, con vídeos-tutoriales que te explican cómo hacer cualquier cosa o acceder a wikis dónde se genera la información de forma conjunta, supone una auténtica revolución de la adquisición del conocimiento.
- La democratización de las oportunidades: artistas como Bieber, Bad Bunny o Becky G carecían de «contactos» y recursos económicos.
- La irreverencia: esa irreverencia (entendida desde un punto de vista positivo) que te lleva a creer que con 15 años puedes promover un movimiento mundial contra el calentamiento global, que provoca que los/as estudiantes de nuestro país realizaran una huelga general en noviembre de 2018 para «eliminar el sexismo de los centros educativos» o que creen asambleas feministas en sus institutos y, entre otras muchas cosas, recauden dinero para comprar libros feministas para la biblioteca o den clase al profesorado sobre feminismo interseccional.

El hecho de que hayan nacido con una prolongación de su brazo que es el Smartphone que les permite estar conectados a todo el mundo y obtener información **24/7** (de forma consciente e inconsciente) ha provocado una verdadera revolución y ciertas dificultades para comprender el uso que hacen de las relaciones, imágenes, y de la privacidad del resto de generaciones. Todo ello unido al adultismo, neofobia y tecnofobia existente provoca que les veamos como si fueran “de otro planeta” y cierta **orfandad digital**. Pero no tenemos que olvidar que tienen las mismas demandas, anhelos y necesidades que cuando tú eras adolescente.

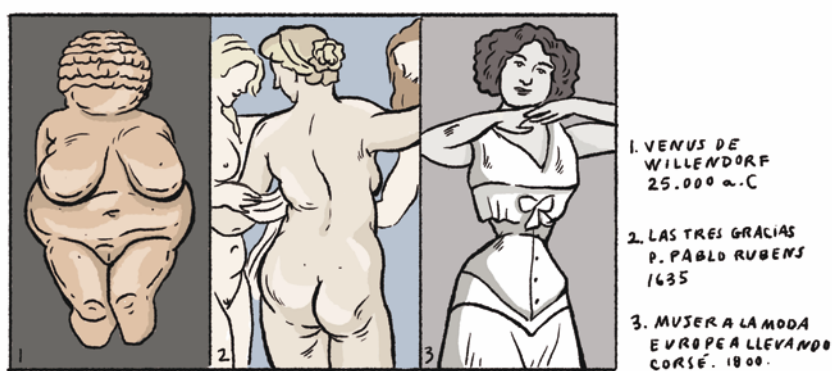
La adolescencia es un término social propio de sociedades «desarrolladas» caracterizada por cambios biofisiológicos y psicosociales. Podríamos decir que es un momento crítico en la construcción de la propia identidad. Del desarrollo del yo corporal, yo psíquico, yo sexual y del yo social. En este periodo de crisis y cambios, la necesidad de pertenencia, el reconocimiento del grupo, la necesidad de experimentar nuevas sensaciones y la búsqueda de referentes cobrarán una especial relevancia. Es una etapa en la que se externalizan los mandatos de género, se explora sobre la propia sexualidad(es) y, seguramente, este proceso subjetivo estará cargado de contradicciones entre lo que se siente y lo que la sociedad, de forma directa o indirecta, te dice que «deberías ser». Los mandatos de género se impregnan desde que nacemos (e incluso desde el periodo de gestación). Y desde los 3-4 años se observa cómo existe una «**jerarquización de género**». Desde muy pequeñas, las personas socializadas como niñas aprenderán que van a ser valoradas por su imagen. Y que se espera de ellas que sean amables, cuidadoras y dulces. Los niños aprenderán que se espera de ellos que sean seguros, fuertes, duros y atléticos.

En la(s) adolescencia(s) encontramos cómo el mensaje para las chicas tiene que ver a menudo con mostrarse atractivas para la mirada del otro. Desde pequeñas aprenden que se les va a valorar por su cuerpo, recibiendo un doble mensaje: porque por un lado existe una hipersexualización desde que son niñas, pero por otro lado se les puede tachar de «putas», «guarras» o «zorras» para oprimir y controlar su sexualidad. Este doble mensaje conlleva ansiedad, miedos y frustración constante en las chicas en relación a cómo vivir su sexualidad. Aparte de crearse una asimetría con la libertad de los chicos, ya que ellos podrán vivir y exhibir su sexualidad de una forma mucho más libre. A los chicos se les encorsetará más en la expresión de algunas emociones, normalizando en ellos que muestren la rabia, pero no tanto los miedos o tristeza. Se construye así una **masculinidad hegemónica**.

Según la escritora Remedios Zafra, atendemos a una violencia simbólica digital que utiliza como método coercitivo la imagen, siendo el mundo virtual una estructura visual de la imagen deseada que queremos mostrar. Una imagen o máscara diseñada según la mirada ajena, que responde a

un proyecto de autoimagen deseada marcado por los estereotipos de género socialmente estipulados.

En IG todo transcurre con mucha velocidad, delante de nosotras pasan cientos de imágenes y vídeos estereotipados y sexistas al día. Muchas de estas imágenes están digitalizadas, retocadas y photoshoperas. El exponernos a cánones de belleza inalcanzables influye sin que nos demos cuenta en nuestro psiquismo, creando unos imaginarios de «ideal de belleza» totalmente inalcanzables. Este «yo corporal ideal-antinatural», al compararlo con nuestro «yo corporal real», va a provocar una gran distancia (ya que el modelo es cada vez más antinatural) lo que va a crear complejos. Este no encajar con la «supuesta norma» provocará un gran malestar y en muchas ocasiones se buscará compensar estos complejos comprando productos o gastando dinero que hagan que tengamos «mejor cuerpo», «un pelo más parecido al de x instagramer, tiktoker...».



Autora: Ana Müshell

El mercado hace unos años introdujo esta «presión estética» también para los chicos. Nació el concepto metrosexual, que ha ido evolucionando de algo que en principio era considerado peyorativo a normalizarlo, porque ya sabemos que el capitalismo manda. Es importante recordar que, aunque la presión estética existe para todes, siempre en nuestro sistema patriarcal las personas socializadas como mujeres van a tener más presión, por eso la frase «capitalismo y patriarcado van de la mano». Naomi Wolf reflexionó sobre la siguiente idea: si el día de mañana todas las mujeres del mundo nos levantáramos queriéndonos y aceptándonos, ¿cuántas empresas quebrarían?

El Proyecto Psico Woman surge en 2015 con la idea de crear un espacio de contra información en Youtube e Instagram. El alumnado en los talleres me empiezan a contar desde 2014 que lo que más les socializa son los/as Youtubers. Al analizar a los youtubers más seguidos por la juventud española nos damos cuenta de que (en clave de humor muchas de las veces) reproducen mensajes cargados de violencia simbólica sexista, mensajes **lgtbqiafóbos**, gordófobos, xenófobos, capacitistas, eurocentristas, misóginos y cargados de violencia estética muchas veces. Al no encontrar espacios de disidencia para adolescentes para promover referentes positivos (hace 6 años, en la actualidad hay muchas propuestas muy potentes) decido rodearme de un equipo y comenzar a crear contenido en formato de vídeo.

Desde entonces se han generado 125 vídeos de diferentes temáticas (siempre con la perspectiva feminista) y nos hemos ido focalizando en Instagram como herramienta que nos permite estar más en contacto directo con la chavalería a través de directos, mensajería privada, etc.

Analizando las estadísticas del canal hemos observado como los vídeos con más reproducciones son aquellos en los que cuestionamos el ideal de belleza. Y tenemos claro que no es casualidad. La presión estética hacia la juventud actual está más fuerte que nunca, provocando fuertes malestares en todas las áreas de sus vidas.

A lo largo de la actividad reflexionaremos sobre la Generación Z y cómo acercarnos a ellos/as. Trabajaremos nuestro adultismo y hablaremos de la importancia del trabajo personal. Veremos qué pasa con el postureo y propiciaré claves necesarias para la reflexión en las aulas. Desde el optimismo crítico nos acercaremos a las TRICS y veremos cómo poder usarlas como herramienta de transformación social. Hablaremos de la **gordofobia** y del modelo único de cuerpos que nos venden. De la presión de la violencia estética y de ese concepto que utilizamos tanto pero que a veces no sabemos lo que implica ni si existe que es “tener buena autoestima”.

ACLARACIÓN DE TÉRMINOS.

24/7 hace referencia a 24 horas al día, 7 días a la semana. Lo utilizo para hacer referencia a la disponibilidad que implica en ocasiones el uso de las redes sociales.

Jerarquización de género la construcción social de las jerarquías de género hace referencia a la forma en la que aprendemos en nuestro sistema patriarcal, la supremacía de lo asociado a lo «masculino» frente a lo «femenino». Marina Subirats i Martori habla de cómo esta jerarquía se instaaura desde los tres años o antes en las criaturas.

Orfandad digital término utilizado para hacer referencia al estado en el que se quedan los/as hijos e hijas de les familiares y/o referentes que no se involucran en el acercamiento de los/as menores a las TRIC, dejándoles «huérfanos/as digitales».

Gordofobia odio y rechazo a las personas gordas, especialmente si son mujeres. Desde ciertos movimientos sociales vinculados con el feminismo se ha decidido empezar a luchar contra la gordofobia reapropiándose del término gorda y quitándole los aspectos negativos socialmente construidos asociados a este término. Magda Piñeyro escribió en 2016 Stop gordofobia. Desde entonces, se ha escrito mucho sobre el tema y se ha reivindicado mucho desde el activismo gordx.

Masculinidad hegemónica este concepto, que se empieza a utilizar a partir de 1985, surge de la socióloga Raewyn Connell y hace referencia a un modelo de comportamiento masculino que conlleva una posición dominante de los hombres y una subordinación de mujeres y sujetos feminizados, originando una situación de desigualdad. Este modelo estaría caracterizado, entre otros aspectos, por rechazar todo lo relacionado con lo «femenino» y fomentar el riesgo, la valentía, la dureza emocional y la agresividad como sinónimos de la masculinidad.

LGTBQIA+ fobias intolerancia, discriminación y/o rechazo a una persona por cuestión de orientación sexual, identidad o expresión de género. Las letras harían referencia a L (Lesbiana), G (Gay), T (Trans), B (Bisexual), Q (Queer), I (Intersexual), A (Asexual), + (todo lo que no viene incluido en las letras anteriores). Por ejemplo, la lesbofobia haría referencia al rechazo y/u odio a una mujer por ser o parecer lesbiana.

RECURSOS PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

<http://lapsicowoman.blogspot.com.es/> : Blog del proyecto. Podéis encontrar enlace al canal de Youtube, el dossier corporativo dónde explico el desde dónde, qué y para qué de la Psico Woman, y en la pestaña de recursos enlaces de interés (artículos, bibliografías, guías...) por categorías de las diferentes formaciones que hago. En el apartado de "Autoconocimiento en el Amor" podéis encontrar libros y podcasts.

<http://www.adolescenciasycuerpos.org>: Proyecto en el que he trabajado con la ONGD Medicus Mundi Sur. En la web encontraréis fichas para la comunidad educativa en el marco de los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR) y desde una mirada feminista e interseccional. Es un material sencillo para acercar temas como: DSDR, Sexualidades, Binarismo de género, Diversidad Funcional, Feminismos, Interseccionalidad, Inteligencias Múltiples, Violencias sexuales, Bullying, TRICS ... (18 en total) que sirva para una "puesta a punto".

En la web también encontraréis un glosario de términos actualizado (especialmente de todo el tema LGTBQIA+) y enlaces a materiales, protocolos, guías...

En el canal de Youtube de Adolescencias y cuerpos:

https://www.youtube.com/channel/UC8NIFq_b5VSCYvk32_oo9A encontraréis las experiencias de participación de jóvenes maravillosos de secundaria en la lucha por sus derechos en la creación de asambleas feministas dentro de sus centros educativos. Todos los vídeos están subtítulos aquí. También podréis bichear las actividades que hemos realizado en la provincia de Granada.

Por supuesto para lo que queráis aquí está mi canal de youtube con multitud de vídeos para que los utilicéis si queréis: <https://www.youtube.com/c/psicowoman> .Casi todos los vídeos están subtítulos, para ello hay que activar la opción de subtítulos que te proporciona Youtube. Los vídeos en colaboración con Píkara Magazine están subtítulos en su canal y los de adolescencias y cuerpos aparecen subtítulos en su canal correspondiente.

En el canal de Psico Woman he creado varias listas de reproducción con vídeos que invitan a reflexionar sobre diferentes temáticas. Lo actualizo todas las semanas y hay material muy interesante.

https://www.youtube.com/channel/UCtzxvbfIE_sitzm_q74zVHg/playlists Hay desde playlist sobre Reflexiones sobre el amor, No binarismos, igualdad de oportunidades, Bullying, cultura de la violación, mitos de la belleza...Hasta playlists para bailar y bailar.

Enlace a cuatro guías muy chulas sobre derechos sexuales y reproductivos para mujeres jóvenes desde una mirada feminista (se han creado las homólogas para hombres jóvenes) yo me olvidaría de la categoría hombre y mujer y recomendaría para todas las personas y de todas las edades. Han elaborado situaciones de aprendizaje sobre las guías para su implantación en centros educativos (nivel 1º bach):

http://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/organismo/los_servicios_al_publico/ediciones_publicaciones/publicaciones_del_ici/guias-sexualidad/

Colección de guías Rebeldes de Género enfocadas a la prevención de la violencia de género: “Despatriarcando el sexo”, “Despatriarcando el amor”, “Despatriarcando masculinidades”, “Despatriarcando las parejas” y “Despatriarcando los lenguajes”:
<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/coleccion-rebeldes-de-genero/>

Material didáctico "Conectar sin que nos raye" para personas que trabajan con la juventud actual:
http://www.andujar.es/fileadmin/pdfs/Mujer/GUIA_conectar_sin_que_nos_raye.pdf

Informe Save The Children (Des) información sexual: pornografía y adolescencia (Septiembre 2020)
https://www.naiz.eus/media/asset_publics/resources/000/736/548/original/Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf

Macroencuesta de violencia contra la mujer (2020)
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>

Lista de reproducción de vídeos: Cuestionando el ideal de Belleza
<https://www.youtube.com/watch?v=LkpEC36gLBA&list=PLapT7p-s-vz4fPlpFyVWGULlsuX96pX-e>

Web El cuerpo no es una disculpa www.thebodyisnotanapology.com

Fanzine: me duele una mujer en todo el cuerpo
https://issuu.com/marrttuk/docs/me_duele_una_mujer_en_todo_el_cuerpo

La rebelión del cuerpo: <http://larebeliondelcuerpo.org/>

Jornadas sobre violencia estética y gordofobia (se subirán próximamente) canal de Youtube de Instituto Canario de Igualdad.

“Querida Yo” @curvybuena https://verne.elpais.com/agr/querida_yo/a

Resultado encuesta sobre imagen corporal
<http://larebeliondelcuerpo.org/2019/09/08/resultados-nuestra-encuesta-percepcion-imagen-corporal/>

Normas de actuación de moderadores de TikTok <https://theintercept.com/2020/03/16/tiktok-app-moderators-users-discrimination/>

TikTok no quiere que veas a Lizzo en bikini <https://www.lavanguardia.com/de-moda/moda/20200306/473983770544/tiktok-elimina-videos-ropa-bano-lizzo.html>

Páginas @Stopgordofobia (FB TT) en Instagram @stopgorofobiaoficial

Cuentas de IG @lamagduchi @celestebarber @_pelillosalamar_ @martita_de_grana @imposiciondebellezadocumental @thebodyisnotanapology @radicalbeautyproyect @prettyandole @laprimaveragorda @komandogordix @estudiosdocopogordo @shooglet @anarkogordes @histpriasdecuerpesgordes @historicalfatpeople @artemapache @black.rainbow_art @gordassin @hacerlavistagorda @mennu.remeras @gordes.publicixs @feaeditrial #reallife

LIBROS

El Mito de la Belleza. Naomi Wolf. Continta Me Tienes.

El cuerpo no es una disculpa. El poder del autoamor radical. Sonya Renée Taylor.

Un cuarto propio conectado: (ciber) espacio y (auto) gestión del yo. Remedios zafra

Hambre. Memorias de mi cuerpo. Roxane Gay.

Tienes derecho a permanecer gorda. Virgie Tovar.

Stop Gordofobia y 10 gritos contra la gordofobia. Magdalena Piñeyro.

Malena Ballena. Davide Call. Editorial Libros del Zorro Rojo.

Espero que os sea útil y que este material os sirva para si os apetece seguir profundizando, en el blog www.lapsicowoman.blogspot.com encontraréis más recursos en el marco de educación sexual integral y prevención de las violencias machistas entre otros. ¡Muchas gracias por haber asistido a la actividad!

¡Un abrazo!

Isa.

