

Cuerpos diversos, diversas soluciones: por una cultura de paz

Diverse bodies, diverse solutions: for a culture of peace

Por: María de Jesús Serrano Plata

Resumen: Cualquier persona en el mundo debe vivir libre de miedo a sufrir cualquier forma de violencia y a sentirse segura, aunque esas no necesariamente vengan conflictos armados, delitos, explotación, tortura, sino de violencias silenciosas que experimentan los grupos en situación de vulnerabilidad como niñas, niños, adolescentes, adultos mayores, mujeres, comunidad LGBTTTIQA+, personas con discapacidad, con VIH-SIDA, con enfermedades crónicas, degenerativas y en etapa terminal, y aquellas que viven con adicciones (Gobierno de México, 2016). Este trabajo visibiliza estos tipos de violencias que pueden ser devastadoras y afectar negativamente la salud biopsicosocial, y además, excluye y desanima a personas valiosas que pueden ser agentes de cambio, propositivas y líderes.

Palabras clave: Cuerpos, Diversidad, Cultura de paz.

.....

Abstract: Everyone in the world should live free from the fear of suffering any form of violence and feel safe, even if that violence doesn't necessarily stem from armed conflict, crime, exploitation, or torture, but rather from the silent violence experienced by vulnerable groups such as children, adolescents, older adults, women, the LGBTTTIQA+ community, people with disabilities, people living with HIV/AIDS, people with chronic, degenerative, and terminal illnesses, and those living with addictions (Government of Mexico, 2016). This work highlights these types of violence, which can be devastating and negatively impact biopsychosocial health, and also excludes and discourages valuable individuals who could be agents of change, proactive leaders.

Keywords: Bodies, Diversity, Culture of peace.



Dicen por ahí que “la salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada”. Para construir sociedades justas, pacíficas e inclusivas, las personas deben gozar de salud. Pero más allá del concepto clásico de “ausencia de enfermedad”, es imperativo garantizar la salud entendida como un bienestar biopsicosocial libre de violencia. Lamentablemente, la violencia silenciosa se ha normalizado, un ejemplo puntual, es la que viven las personas con obesidad.

En primer lugar, la obesidad es un problema de salud pública a nivel nacional y mundial que se caracteriza por una acumulación anormal y excesiva de grasa corporal que requiere atención de por vida como cualquier otra enfermedad crónica. Desafortunadamente en nuestro país permean desigualdades en salud, es decir, las personas sin seguridad social, que pertenecen a niveles socioeconómicos y educativos bajos, que viven en comunidades rurales o urbanas marginadas tienen menores oportunidades para tener salud (Knaul et al., 2023).

El entorno obesogénico que envuelve a este sector de la población favorece la ganancia de grasa corporal, hay mayor disponibilidad de productos ultra procesados, menos espacios públicos para activarse físicamente, falta de agua potable y servicios de salud (Williams et al., 2024). De tal forma que la obesidad no es una

decisión personal, es el resultado de una violencia estructural que enferma a quienes tienen mayor vulnerabilidad.

En segundo lugar, en el sistema de salud en México predomina una atención curativa basada en un modelo médico hegemónico que ha olvidado el primer nivel de atención (Registro et al., 2025). Es decir, el centro de salud, la unidad de medicina familiar, la clínica de la comunidad, no cuentan con lo mínimo necesario para atender problemas prioritarios como la obesidad.

No hay equipos de salud multidisciplinarios que brinden atención integral a una enfermedad tan compleja. Este primer contacto con la población tiende a ser escaso, breve, deficiente, despersonalizante y poco



Imagen generada con Gemini (Google) (2025)

compasivo capaz de alejar a las personas del sistema de salud.

De esta manera, los enfermos regresarán a un segundo o tercer nivel de atención (hospitales) cuando ya tienen comorbilidades asociadas a la obesidad y complicaciones que inciden negativamente en su calidad de vida. Se ejerce violencia sistémica o institucional desde hace décadas dentro del sistema de salud mexicano.

Como no se brinda una atención oportunamente, se desarrollan problemas como enfermedades del corazón, diabetes y tumores malignos, principales causas de muerte en México que generan discapacidad (Zhang et al., 2024). Por ejemplo, la diabetes

tipo 2 es el primer motivo de amputación no traumática y de ceguera; y la enfermedad cerebro vascular causa embolia y hemorragia cerebral ocasionando un alto índice de discapacidad motora, sensorial y del habla. De tal forma que bajo estas condiciones ahora las personas son foco de violencia doméstica o familiar e incluso física y económica.

En tercer lugar, la violencia simbólica es la más frecuente y se relaciona con otras más como la violencia psicológica, violencia médica, bullying (acosos escolar), mobbing (acoso laboral) como resultado del estigma de peso (Hudson et al., 2025). Por una parte, las personas con obesidad son catalogadas como flojas, sedentarias, que no tienen fuerza de voluntad. Frecuentemente son rechazadas,

discriminadas y ridiculizadas por su aspecto físico, no solo por familia, amigos, si no por mismos profesionales de la salud. Por supuesto, esto tiene efectos negativos a nivel emocional y físico que aumentan a lo largo del tiempo con desenlaces fatales en muchos casos.

Por otra parte, los ideales de belleza que permean en la actualidad favorecen la oferta de productos para “bajar de peso” o cirugías que en gran medida no están regulados o realizadas por profesionales de la salud poniendo en riesgo la vida de las personas.

Imagen generada con Gemini (Google) (2025)



Es suma, los diversos tipos de violencia impiden que las personas se desarrollen plena y felizmente en sus diferentes espacios de interacción. Ahora imagina lo que están viviendo los otros grupos vulnerables, cómo se violentan sus derechos y reflexiona en qué momento se construyen sociedades en donde predomina la injusticia, el conflicto y la exclusión. Definitivamente la respuesta es muy compleja, pero la única vía de afrontarlo es a través de la cultura de paz.

Es imprescindible promover la justicia, igualdad, respeto mutuo y la cooperación desde un nivel individual, familiar, escolar, laboral, institucional y hasta comunitario. Se debe entender que cada cuerpo es diferente, que cada persona es distinta y en la medida que se tenga mente abierta a esa diversidad habrá compañerismo, unión, trabajo en equipo y apertura a soluciones diversas y pacíficas.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2025) hay cuatro elementos para promover la cultura de paz:

1. Educación: Dentro de los espacios educativos incorporar tolerancia, empatía y resolución de conflictos en torno a la obesidad.

- a) Enseñar desde edades tempranas el respeto hacia la diversidad corporal, todos deben comprender que hay distintos

tamaños y formas de cuerpos, erradicar mitos en torno a la gordofobia y al estigma de peso.

- b) Desarrollar habilidades de comunicación sin violencia, desde el interior de los hogares, escuelas e instituciones para hablar con respeto, sin juzgar ni emplear etiquetas denigrantes.
- c) Crear entornos seguros y libres de discriminación para que cada espacio cuente con protocolos para atender situaciones de violencia.
- d) Visibilizar los casos de éxito de personas que viven con obesidad como personas que también tienen una alimentación correcta, hacen ejercicio, son productivas, proactivas e importantes para la sociedad.



Imagen generada con Gemini (Google) (2025)

2. Medios de Comunicación: Promover un periodismo ético y la divulgación de historias que celebren la paz y la resolución de conflictos.

- a) Alzar la voz frente a las tendencias en redes sociales de cuerpos hegemónicos, “perfectos” y delgados, al contrario, mostrar cuerpos reales.
- b) Hacer mercadotecnia social destinada a promover hábitos correctos, no difundir ideas o creencias erróneas en torno a un estilo de vida saludable, éste debe ser accesible, asequible, culturalmente aceptado, realizarse por convicción y como un modo de vida que brindará salud, plenitud y felicidad.

3. Diplomacia y Diálogo: A nivel internacional y nacional se deben garantizar los derechos y eliminar las violencias estructurales, sistémicas y simbólicas a través de acuerdos y alianzas interinstitucionales y sectoriales.

- a) Fortalecer el primer nivel de atención, contar con equipos multidisciplinarios sólidos que brinden atención digna y respetuosa.
- b) Crear políticas públicas preventivas inclusivas y sostenibles que apunten hacia la dignidad humana.
- c) Regular entornos obesogénicos principalmente en zonas marginadas, facilitar la disponibilidad de alimentos naturales y nutritivos, así como el acceso a espacios seguros para

realizar ejercicio y contar con dispensadores de agua potable simple.

4. Participación Ciudadana: La sociedad civil debe ser propositiva frente a problemas de su comunidad

- a) Hacer visibles las burlas, juicios y exclusiones por la diversidad corporal y establecer un clima de cero tolerancias a las violencias.
- b) Crear redes de apoyo sólidas capaces de acompañar a los grupos vulnerables de la localidad.
- c) Sumarse a las actividades comunitarias en pro de la salud y erradicación de la violencia.

Conclusión

Sin duda alguna cada grupo enfrenta desafíos y brechas que requieren atención inmediata, es fundamental comenzar desde uno mismo reconociendo que existen las violencias silenciosas y erradicarlas desde nuestras trincheras para que no escalen a violencias explícitas. Por supuesto, sé parte de una cultura de paz en tu localidad para que en conjunto se logre una sociedad más justa, pacífica e inclusiva.

Referencias

Gobierno de México. (2016). Los Derechos Humanos, los Grupos Vulnerables y el ISSSTE.
<https://www.gob.mx/issste/articulos/los->

derechos-humanos-los-grupos-vulnerables-y-el-issste?idiom=es

Hudson, A., Batalha, L., & Ciarrochi, J. (2025). Higher-weight social identity as a risk and protective factor in the negative health consequences of weight stigma: a systematic review. *International Journal of Obesity*. <https://doi.org/10.1038/s41366-025-01755-z>

Knaul, F. M., et al. (2023). Setbacks in the quest for universal health coverage in Mexico: polarised politics, policy upheaval, and pandemic disruption. *The Lancet*, 402(10403), 731–746. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00777-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00777-8)

Registro, M., Elias, G. P., & Seti, M. E. R. (2025). Reflexões sobre o modelo biomédico e suas implicações no campo da saúde coletiva. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, 13(1).

<https://doi.org/10.16891/2317-434X.v13.e5.a2025.id1988>

UNESCO. (2025). Cultura de paz. <https://www.centro-unesco.org/cultura-de-paz.php>

Williams, M. S., McKinney, S. J., & Cheskin, L. J. (2024). Social and Structural Determinants of Health and Social Injustices Contributing to Obesity Disparities. *Current Obesity Reports*, 13(3), 617. <https://doi.org/10.1007/S13679-024-00578-9>

Zhang, H., et al. (2024). Global burden of metabolic diseases, 1990–2021. *Metabolism*, 160, 155999. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2024.155999>



Dra. María de Jesús Serrano Plata

Autónoma del Estado de México
Facultad de Ciencias de la Conducta

 <https://orcid.org/0000-0003-4372-7480>

 mdserranop@uaemex.mx

