

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



Título del Trabajo Fin de Grado: Diseño de un programa de intervención desde Terapia Ocupacional en entornos educativos: Hablemos de (v)ello

Autora: Ruiz Díaz, Milena Lucía

Tutora: López Moreno, María Lucía

Departamento y Área: Dpto. de Patología y Cirugía. Área de Radiología y Medicina

Física Curso académico: 2024 - 2025

Convocatoria: Julio 2025

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	1
1. Introducción.....	3
2. Descripción del programa.....	6
2.1. Población a la que va dirigido el programa.....	6
2.2. Establecimiento de objetivos.....	7
2.3. Plan de intervención.....	7
2.3.1. Selección de abordajes, estrategias y técnicas.....	7
2.3.2. Organización del plan de intervención.....	9
3. Evaluación del programa.....	12
4. Presupuesto.....	13
5. Referencias bibliográficas.....	15
6. Anexos.....	18
Anexo I. Cuestionario de evaluación pre y post-test.....	18
Anexo II. Cuestionario de satisfacción.....	19
Anexo III. Agradecimientos.....	20



Resumen

En las últimas décadas, la ausencia de vello corporal femenino se ha consolidado como una norma estética profundamente arraigada en las sociedades occidentales, reforzada por el control social ejercido desde la familia, la escuela y otros contextos cotidianos. Transgredir esta norma conlleva juicios sociales manifestados mediante miradas, comentarios y otras formas de coacción que generan vergüenza y sancionan a la mujer. Esta imposición tiene importantes consecuencias físicas, psicológicas y psicosociales, afectando la salud y el bienestar femeninos. Muchas mujeres evitan o posponen actividades por no depilarse, o dedican más tiempo y esfuerzo del deseado a eliminar el vello, evidenciando injusticias ocupacionales. En respuesta a esta problemática, se propone "Hablemos de (v)ello", un programa de intervención en entornos educativos dirigido a adolescentes de 12 a 16 años en institutos públicos de Alicante. El objetivo general es fomentar una reflexión crítica sobre la norma de ausencia de vello corporal femenino y la discriminación filofóbica asociada, analizando sus efectos en la participación ocupacional de las mujeres. El programa se fundamenta teóricamente en el Marco de Justicia Ocupacional y el Modelo de Educación para la Ciudadanía Mundial. Además, se desarrolla desde una perspectiva de género y considera la interseccionalidad. Para su implementación, se emplearán técnicas como la discusión facilitada, lluvia de ideas, análisis de testimonios y role-playing, distribuidas en tres talleres a lo largo de tres meses.

Palabras clave: vello corporal femenino, normas sociales, discriminación, terapia ocupacional, injusticia ocupacional.

Abstract

In recent decades, the absence of female body hair has become established as a deeply rooted aesthetic norm in Western societies, reinforced by social control exercised through family, school, and other everyday contexts. Transgressing this norm entails social judgment expressed through stares, comments, and other forms of coercion that generate shame and penalize women. This imposition has significant physical, psychological and psychosocial consequences, affecting women's health and well-being. Many women avoid or postpone activities due to not removing body hair, or dedicate more time and effort than desired to hair removal, evidencing occupational injustices. In response to this issue, "Hablemos de (v)ello" ("Let's Talk About Body Hair") is proposed, an intervention program in educational settings aimed at adolescents aged 12 to 16 in public schools in Alicante. The general objective is to foster critical reflection on the norm of female body hair absence and the discrimination associated with it, analyzing its effects on women's occupational participation. The program is theoretically grounded in the Occupational Justice Framework and the Global Citizenship Education Model. Additionally, it is developed from a gender perspective and considers intersectionality. For its implementation, techniques such as facilitated discussion, brainstorming, testimonial analysis, and role-playing will be employed, organized into three workshops over three months.

Key words: female body hair, social norms, discrimination, occupational therapy, occupational injustice.

1. Introducción

Los cánones o estándares de belleza son constructos sociales que establecen lo que es hermoso o atractivo. Estos varían según la época, la cultura y el género de las personas. Las expectativas sobre el cuerpo ideal difieren de forma significativa entre hombres y mujeres, estando ligadas a las presiones de los roles sociales. Así, mientras que en las mujeres se espera una figura esbelta, delineada y armoniosa, en el caso de los hombres se exige un cuerpo robusto, con una musculatura desarrollada. Para las mujeres, en particular, el modelo de belleza prevalente se ha configurado en torno a ideales de juventud, delgadez y una perfección que, más allá de ser irreal e inalcanzable, subyuga y limita su propia imagen (1). Estos estándares son promovidos y perpetuados por mensajes sociales, transmitidos principalmente a través de los medios de comunicación, y por la industria cosmética, que ofrece productos y servicios prometiendo “poner fin” a las preocupaciones relacionadas con la apariencia (2).

Hoy en día, el estándar de belleza dominante en las sociedades occidentales exige un cuerpo prácticamente sin vello para las mujeres (3). Contrariamente al vello masculino, que puede ser valorado y percibido como un signo de madurez o atractivo, el vello en el cuerpo de una mujer es considerado feo, antihigiénico, indeseado, repugnante, no femenino o superfluo. Esta aversión hacia el vello corporal femenino se conoce como pilofobia (4). Generalmente, este solo se menciona en publicidades de productos para su eliminación o en artículos de revista que abordan técnicas de depilación. Rara vez se ve representado en películas, pinturas, fotografías o en televisión. De esta forma, el vello se configura como un tabú: algo que no debe ser visto ni mencionado, y que está rodeado de odio, vergüenza y censura (5). Por ello, su eliminación se ha convertido en una de las prácticas de belleza más extendidas (6), demandando una enorme inversión de tiempo, esfuerzo y dinero por parte de las mujeres (4).

A pesar de que la normalización de la depilación femenina se estableció a finales de la Segunda Guerra Mundial (7), su prevalencia actual resulta asombrosa: en el siglo XXI, el uso de algún tipo de depilación corporal es frecuente entre la inmensa mayoría de las mujeres en las sociedades occidentales, con estimaciones que alcanzan cifras tan altas como el 99% o incluso el 99,7% (3).

Sabiendo esto, se presentan las siguientes dudas: ¿Son las mujeres verdaderamente libres para decidir si depilarse o no? ¿Es la depilación realmente una opción personal?

El colectivo MIEL (fundado en 2005 para animar a las mujeres a explorar su vello) señala que la depilación ha trascendido la categoría de ideal estético para convertirse en un mandato, referido en este trabajo como norma de ausencia de vello corporal. Esta imposición se mantiene gracias al control social (miradas intensas, comentarios despectivos, consejos “amistosos”...) que ejercen sobre las mujeres quienes han interiorizado dicha norma, tanto hombres como mujeres (8).

En teoría, la ley ampara el derecho de una mujer a decidir sobre su cuerpo sin coacción ni presiones. Sin embargo, en la práctica, la realidad dista de esta autonomía, ya que, sea cual sea su contexto, la mujer se expone a la discriminación (8).

La elección de depilarse o no sería una decisión personal intrascendente si sus consecuencias sociales fueran equivalentes. No obstante, la realidad demuestra lo contrario. Como afirma Bel Olid, “Cuando depilarse tiene premio social (“qué guapa estás”) y no depilarse atrae al castigo (“qué asco”), la decisión deja de ser inocente y pasa a ser política” (9).

La norma de ausencia de vello corporal tiene consecuencias significativas para la salud y el bienestar de las mujeres.

En cuanto a las consecuencias físicas, según una encuesta realizada por el colectivo *Liberté, Pilosité, Sororité* a 6.458 mujeres de entre 13 y 72 años, el 83,5 % de las participantes declara sentir dolor durante el proceso de depilación o afeitado. Además, el 97,3 % afirma haber experimentado al menos un efecto secundario a lo largo de su vida, como vello encarnado, irritación, cortes o picor (10).

A nivel psicológico, más del 76% considera que su vello corporal no resulta atractivo y experimenta emociones negativas al dejarlo al natural. Entre ellas, la más frecuente es la vergüenza (50,9 %), seguida del asco, la ansiedad y el miedo (10).

Respecto al malestar psicosocial, se observa que, cuanto más interiorizada tienen las mujeres la norma de ausencia de vello corporal, mayor es el número de actividades que tienden a

evitar o posponer por no haberse depilado o afeitado previamente, como ir a la playa, mantener relaciones sexuales o utilizar ciertas prendas de ropa (11).

En el marco de la terapia ocupacional, este tipo de situaciones pueden entenderse como casos de injusticia ocupacional, un concepto que hace referencia a las condiciones sociales, estructurales o culturales que dificultan o limitan la participación en ocupaciones significativas. Se distinguen cuatro tipos principales: privación, alienación, marginación y desequilibrio ocupacional (12).

Aunque no se han encontrado estudios que evidencien de forma sistemática cómo la norma de ausencia de vello corporal genera injusticias ocupacionales, sí es posible identificarlas a través de relatos personales. La cuenta de Instagram @payetonpoil, gestionada por el colectivo *Liberté, Pilosité, Sororité*, agrupa más de 500 testimonios de mujeres que exponen la discriminación y el malestar experimentados a causa de su vello corporal.

“Tengo 14 años y ya no soporto depilarme, ya que lo hago únicamente por los demás. A mí no me aporta nada salvo dolor. Cuando le dije a mi madre (antigua esteticista) que quería dejar de depilarme, me respondió: ‘Si quieres, ¡pero queda asqueroso! Serás una mujer descuidada y eso es una falta de respeto hacia tu futuro novio’.” (13)

Este testimonio ejemplifica la alienación ocupacional, que se produce cuando una persona realiza actividades que no siente como significativas ni propias (12). A pesar del dolor y de que la actividad le resultaba carente de sentido, la adolescente continuaba participando en ella únicamente por las expectativas externas.

“En la escuela primaria, los niños se burlaban de mi amiga y de mí porque éramos velludas, así que intentamos depilarnos de varias maneras (con cinta adhesiva, entre otras) para que las burlas cesaran.” (14)

Este testimonio evidencia un caso de marginación ocupacional, ya que las niñas se ven ridiculizadas por no ajustarse a la norma, lo que las lleva a intentar adaptarse para encajar. Esta presión también podría derivar en una privación ocupacional si sus compañeros las

apartaran de las actividades por su aspecto, o si ellas mismas las evitaran por miedo al rechazo. Además, se puede observar un posible desequilibrio ocupacional, ya que la búsqueda incesante de cómo eliminar el “problema” les impide dedicar tiempo a otras ocupaciones más importantes, como el juego, principal ocupación en la infancia.

Ante el significativo impacto que esta norma estética tiene sobre la salud y la calidad de vida de las mujeres, resulta imprescindible cuestionar su legitimidad. ¿Cómo es posible que desde edades tan tempranas se les haga creer a las niñas que sus cuerpos son “feos” por tener vello? ¿Cómo hemos llegado a normalizar que tantas mujeres renuncien a su autonomía corporal para satisfacer expectativas externas? Es momento de romper el tabú y hablar del vello corporal femenino, y de cómo la presión social y la discriminación que enfrentan muchas mujeres por mostrarse al natural afecta directamente a su bienestar.

En este contexto, el presente Trabajo de Fin de Grado propone *Hablemos de (v)ello*, un programa de intervención en entornos educativos desde la Terapia Ocupacional. Dada la relevancia de esta disciplina en la promoción de la salud y el bienestar, así como su capacidad para identificar y abordar limitaciones en la participación ocupacional, se considera fundamental la presencia del terapeuta ocupacional en estos espacios para abordar este tipo de problemáticas.

A través del diálogo y la reflexión crítica, este programa busca promover la normalización y aceptación del vello corporal femenino, contribuyendo así a la creación de una sociedad que celebre la diversidad corporal y garantice justicia y respeto para todas las personas.

2. Descripción del programa

2.1. Población a la que va dirigido el programa

El programa propuesto está dirigido a adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años que estén cursando 2º o 3º de la ESO en institutos públicos de la provincia de Alicante. Aunque la problemática que se aborda puede afectar a adolescentes de toda la etapa secundaria, se ha optado por acotar la intervención por cuestiones prácticas y de viabilidad.

En este contexto, la población beneficiaria directa del programa son los adolescentes que participan activamente en él. La población beneficiaria indirecta comprende al resto de la comunidad educativa, como el profesorado, las familias y el personal del centro, así como al círculo social cercano y al entorno comunitario de los participantes.

2.2. Establecimiento de objetivos

El objetivo general de este programa es fomentar una reflexión crítica sobre la norma de ausencia de vello corporal femenino y la discriminación filofóbica asociada en entornos educativos, analizando sus efectos en la participación ocupacional de las mujeres desde una perspectiva de género interseccional.

2.3. Plan de intervención

2.3.1. Selección de abordajes, estrategias y técnicas

El presente programa empleará la estrategia de promoción de la salud, al considerar que visibilizar y cuestionar la problemática puede contribuir a mejorar el bienestar, la autonomía y la participación ocupacional de las participantes.

La intervención se basará en el Marco de Justicia Ocupacional y el Modelo de Educación para la Ciudadanía Mundial.

El Marco de Justicia Ocupacional defiende el derecho de todas las personas a participar en ocupaciones significativas y saludables (12). Su pertinencia para este programa reside en que ofrece las herramientas conceptuales para analizar cómo los factores estructurales y contextuales pueden restringir la participación ocupacional de las personas (15). Así, este marco facilita una comprensión crítica de las implicaciones sociales de dicha norma como una forma de injusticia que afecta directamente los derechos ocupacionales de las mujeres.

El Modelo de Educación para la Ciudadanía Mundial, propuesto por la UNESCO, busca empoderar al alumnado para que participe de forma activa en la construcción de un mundo

más inclusivo, justo y pacífico. Para ello, fomenta la reflexión y el análisis crítico de las problemáticas sociales, así como el desarrollo de actitudes de empatía, solidaridad y respeto (15). Su aplicación en este programa resulta pertinente, ya que facilita el abordaje crítico y transformador de la problemática planteada.

Además, el programa de intervención se desarrollará desde una perspectiva de género y considerando la interseccionalidad. La perspectiva de género resulta fundamental para analizar las expectativas y presiones estéticas diferenciadas que se imponen a las mujeres, como la norma de ausencia de vello corporal.

La interseccionalidad, un concepto creado por la académica afrofeminista Kimberlé Williams Crenshaw (1989), permite comprender cómo distintas formas de discriminación se superponen y afectan de manera compleja a las personas. Por ello, se reconoce que la discriminación filofóbica puede manifestarse de manera diversa y generar nuevas opresiones según cómo intersectan otras categorías sociales como la raza, el peso, la discapacidad o la orientación sexual (8).

En cuanto a las técnicas que serán utilizadas en la intervención, destaca la discusión facilitada, mediante la cual el/la terapeuta ocupacional planteará preguntas abiertas que inviten al alumnado a compartir y contrastar ideas, favoreciendo así la reflexión crítica. También se empleará la técnica de lluvia de ideas, con el objetivo de recopilar de forma espontánea y colectiva tanto conocimientos previos sobre los estándares de belleza como percepciones en torno al vello corporal femenino.

Asimismo, se incorporará el uso y análisis de testimonios, técnica que empleará relatos reales para fomentar la empatía y favorecer el cuestionamiento de la norma social que impone la eliminación del vello corporal femenino. Por su parte, el role-playing o representación escénica permitirá al grupo vivenciar situaciones de discriminación filofóbica, favoreciendo la toma de conciencia sobre el impacto que esta norma tiene, especialmente en la participación ocupacional femenina.

Finalmente, se integrará el uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como recurso transversal, a través de herramientas como encuestas interactivas o la

proyección de materiales audiovisuales, que contribuirán a dinamizar las sesiones y reforzar los contenidos abordados.

2.3.2. Organización del plan de intervención

Como se observa en el cronograma, el periodo de intervención tiene una duración total de tres meses. Durante este tiempo, se impartirán tres talleres a cada grupo participante. Para estimar el número total de sesiones, se parte de la suposición de que el centro educativo participante cuenta con cuatro clases de 2º de la ESO y cuatro clases de 3º de la ESO. Así, se llevarán a cabo 24 sesiones en total. La frecuencia de los talleres dependerá de la disponibilidad horaria y de la coordinación con cada centro. No obstante, se ha planificado dedicar un mes completo a la realización de cada uno de los tres talleres, con el fin de flexibilizar la aplicación del programa.

Tabla 1. Cronograma del proyecto

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7
Diseño del proyecto							
Contacto con centros educativos							
Coordinación con el centro educativo							
Preparación de materiales							
Aplicación del pretest							
Taller 1							
Taller 2							
Taller 3							
Aplicación del postest							
Análisis e interpretación de resultados							

A continuación, se presentan la duración, los objetivos, los materiales, la metodología y la estructura de cada uno de los talleres:

Tabla 2. Taller 1: La caja de la que nadie habla

Taller 1: La caja de la que nadie habla
Duración: 50 minutos.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los estándares de belleza predominantes en la sociedad y reflexionar sobre cómo estos difieren según el género. - Entender por qué el vello corporal femenino es un tabú y cómo esto influye en la práctica de la depilación.
Materiales: post-it de dos colores, cartulina, ordenador, presentación multimedia y proyector.
Técnicas: lluvia de ideas, discusión facilitada y uso de TIC.
<p>Estructura:</p> <p><i>Introducción (5')</i></p> <p>El taller comenzará invitando al alumnado a una reflexión inicial sobre los estándares de belleza, presentándolos como pequeñas “cajas” que apenas dejan espacio para la diversidad de apariencias.</p> <p><i>Desarrollo (40')</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ª parte: Cada participante recibirá dos post-it de diferente color para anotar un estándar de belleza masculino y otro femenino. Luego, deberán pegarlos en columnas separadas por género en una cartulina en la pizarra. Después, se realizará una breve puesta en común para identificar los estándares más repetidos, y se abrirá un espacio de debate con preguntas como: “¿Se les exige lo mismo a los hombres y a las mujeres en cuanto a belleza?”. - 2ª parte: En esta segunda parte se pondrá el foco en el estándar de la ausencia de vello. Para explorar cómo el vello es percibido, se utilizará la aplicación Slido, en la que el alumnado deberá completar las siguientes frases: “El vello en las mujeres es/se ve...” y “El vello en los hombres es/se ve...”. Una vez analizadas las diferencias de percepción según el género, se explicará, usando una presentación multimedia como recurso, por qué el vello corporal femenino es un tabú y su relación con la creciente extensión de la depilación. <p><i>Cierre (5')</i></p> <p>Hilando con lo anterior, y a modo de cierre, se plantearán las siguientes preguntas: “¿Son las mujeres verdaderamente libres para decidir si depilarse o no?” “¿Es la depilación realmente una opción personal?”. Estas cuestiones se abordarán en el próximo taller.</p>

Tabla 3. Taller 2: Pilofo-¿qué?

Taller 2: Pilofo-¿qué?
Duración: 50 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Empatizar con mujeres que han sufrido discriminación por su vello corporal. - Comprender el concepto de pilofofia y su impacto en la vida de las mujeres.
Materiales: ordenador, presentación multimedia y proyector.
Técnicas: uso y análisis de testimonios, discusión facilitada y uso de TIC.
Estructura: <p>Introducción (5')</p> <p>El taller empezará con la proyección de algunos Tiktoks de Olga (@the.unibrowgirl) y Esther Calixte-Bea (@queen_esie), dos creadoras de contenido y activistas que luchan por la normalización del vello corporal.</p> <p>Desarrollo (40')</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ª parte: Después de presentarlas, se proyectarán sus video-testimonios sobre la discriminación que han sufrido por su vello, y se abrirá un espacio de discusión con preguntas como: “¿Qué os ha parecido?”, o “¿Qué es lo que más os ha impactado?”. - 2ª parte: A continuación, se introducirá el término “pilofofia” y se lanzará una encuesta interactiva a través de Slido con las siguientes preguntas: “¿Alguna vez has presenciado discriminación por vello corporal?” “¿Alguna vez te has sentido discriminado/a por tu vello corporal?” “¿Alguna vez has discriminado a alguien por su vello corporal, o has sido cómplice de ello?”. Tras comentar la gráfica resultante, se proporcionará más información sobre la pilofofia a través de una presentación multimedia, en la que se abordarán los ámbitos en los que se manifiesta, algunas cifras de impacto y cómo afecta de forma diferenciada a distintas mujeres. <p>Cierre (5')</p> <p>Para finalizar, se retomarán las preguntas planteadas al final del primer taller para su reflexión y debate.</p>

Tabla 4. Taller 3: La vergüenza debe cambiar de bando

Taller 3: La vergüenza debe cambiar de bando
Duración: 50 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar cómo la norma de ausencia de vello corporal limita la participación de las mujeres en diversas ocupaciones. - Proponer acciones para promover la aceptación del vello corporal femenino y reducir la discriminación pilofóbica.
Materiales: hojas con descripciones de situaciones de discriminación pilofóbica, ordenador, presentación multimedia y proyector.
Técnicas: role-playing, uso de testimonios, discusión facilitada y uso de TIC.
Estructura: <p><i>Introducción (5')</i></p> <p>El taller comenzará con la explicación del término privación ocupacional y la identificación de las ocupaciones de las que las mujeres se ven privadas debido a la norma de ausencia de vello corporal.</p> <p><i>Desarrollo (40')</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ª parte: A continuación, se formarán grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo se le entregará una hoja con la descripción de una situación de discriminación pilofóbica, basada en testimonios reales recogidos en la cuenta de Instagram @payetonpoil. Dispondrán de quince minutos para redactar un breve diálogo y ensayar la representación de su caso. - 2ª parte: Transcurrido el tiempo de preparación, cada grupo representará su escena ante el resto de la clase. Para reforzar los contenidos trabajados, se pedirá al público que identifique, tras cada representación, la ocupación o las ocupaciones afectadas en la situación expuesta. <p><i>Cierre (5')</i></p> <p>Para concluir, se hará un breve resumen de lo aprendido en los tres talleres. Luego, se planteará una última cuestión al alumnado: “¿Qué acciones se os ocurren que podríais llevar a cabo para contribuir a un futuro con menos pilofobia y una mayor aceptación del vello corporal femenino?”.</p>

3. Evaluación del programa

Con el fin de valorar el desarrollo y la efectividad del programa, se llevarán a cabo dos tipos de evaluación: la evaluación de resultados y la evaluación del proceso.

La evaluación de resultados se centrará en identificar posibles cambios en los conocimientos, actitudes y percepciones del alumnado en relación con el vello corporal femenino, la presión

estética y la discriminación filofóbica. Para ello, se utilizará un cuestionario compuesto por 11 ítems con escala tipo Likert, que será administrado antes y después de la intervención (véase Anexo I).

La evaluación del proceso, por su parte, permitirá analizar cómo ha sido el desarrollo de la intervención en la práctica. Se abordarán aspectos como la fidelidad en la implementación, la participación activa del alumnado, la continuidad y el grado de satisfacción. Para ello, se pasará lista al inicio de cada taller a fin de registrar la asistencia y valorar la continuidad. Además, se anotarán las reflexiones expresadas por el grupo como indicador de implicación y se documentarán mediante fotografías las producciones y dinámicas generadas a lo largo del programa (como encuestas interactivas de Slido, representaciones teatrales o carteles), siempre respetando la confidencialidad y la normativa del centro educativo. Finalmente, se administrará un cuestionario de satisfacción en formato Google Forms (véase Anexo II).



4. Presupuesto

Tabla 5. Presupuesto del proyecto

Gastos		Cantidad	Coste unitario	Coste total
Honorarios profesionales	Terapeuta ocupacional	300 horas	25 €	7.500 €
Honorarios colaboradores	Creadoras de contenido	2 vídeos	100 €	200 €
Materiales	Cuestionarios de evaluación y de satisfacción	720 copias	0,05 €	36 €
	Post-its	2 packs	5,75 €	11,50 €
	Cartulinas grandes	2 unidades	0,60 €	1,20 €
	Role-playing: casos impresos	64 copias	0,05 €	3,20 €
Transporte	Desplazamientos al centro educativo	48 viajes	0,35 €	16,80 €
TOTAL				7.768,70 €
IMPREVISTOS (10%)				776,87 €
TOTAL CON IMPREVISTOS				8.545,57 €

El ordenador, el proyector y el espacio necesario para el desarrollo de la intervención no se han incluido en el presupuesto, ya que serán facilitados por el centro educativo.

Para llevar a cabo la intervención propuesta, se contempla la posibilidad de buscar financiación a través de diversas vías. Se valorará la presentación del proyecto a subvenciones universitarias, como las ofrecidas por la Universidad Miguel Hernández de Elche, así como a ayudas procedentes de administraciones públicas de ámbito local o provincial, como la Diputación de Alicante. Asimismo, se considerarán fuentes de financiación privadas, como las ofrecidas por la Fundación “la Caixa” o el Banco Santander.

5. Referencias bibliográficas

1. García Villanueva J, Hernández Ramírez CI. Estereotipos de belleza: un análisis desde la perspectiva de género. *GénEroos* [Internet]. 2022 [citado 22 junio 2025];29(32):65–87. Disponible en: <https://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/474>
2. Rodgers RF, Hewett RC, Laveway K. Sociocultural pressures and engagement with cosmetic products and procedures in adult women. *Body Image*. 2024;49:101701. doi:10.1016/j.bodyim.2024.101701
3. Smelik A. A close shave: the taboo on female body hair. *Crit Stud Fashion Beauty*. 2015;6(2):233–51. doi:10.1386/csfb.6.2.233_1
4. Bourru S, Pageot A, Petit-Martin A, Hélénon J. *L'égalité à quelques poils près : l'épilation est-elle vraiment un choix ?* París: Leduc société; 2023.
5. Lesnik-Oberstein K, editor. *The last taboo: women and body hair*. Manchester: Manchester University Press; 2007.

6. Borkenhagen A, Mirastschijski U, Strauss B, Gieler U, Braehler E. Body hair removal: prevalence, demographics, and body experience among men and women in Germany. *J Cosmet Dermatol*. 2020;19(6):1414–22. doi:10.1111/jocd.13343
7. DeMaria AL, Berenson AB. Prevalence and correlates of pubic hair grooming among low-income Hispanic, Black, and White women. *Body Image*. 2013;10(2):226–31. doi:10.1016/j.bodyim.2013.01.002
8. Lenrouilly J, Taieb L. *Parlons poils!: le corps des femmes sous contrôle*. Paris: Massot Editions; 2021.
9. Olid B. *A contrapelo. O por qué romper el círculo de depilación, sumisión y autoodio*. Madrid: Capitán Swing; 2020
10. Collectif Liberté, Pilosité, Sororité. Résultats de l'enquête sur l'épilation et le rasage. Partie 1 : Effets psychologiques et physiques de la norme du glabre [Internet]. Collectif Liberté, Pilosité, Sororité; 2019 [citado 22 junio 2025]. Disponible en: https://collectiflps.net/wp-content/uploads/2019/05/rapport_enquete_epilation_partie01.pdf
11. Collectif Liberté, Pilosité, Sororité. Résultats de l'enquête sur l'épilation et le rasage. Partie 2 : Analyse multivariée [Internet]. Collectif Liberté, Pilosité, Sororité; 2019 [citado 22 junio 2025]. Disponible en: https://collectiflps.net/wp-content/uploads/2019/07/rapport_enquete_epilation_partie02.pdf

12. Townsend EA, Wilcock AA. Occupational justice and client-centred practice: a dialogue in progress. *Can J Occup Ther.* 2004 Apr;71(2):75-87. doi:10.1177/000841740407100203.

13. Liberté, Pilosité, Sororité. “J'ai 14 ans et je ne supporte plus de m'épiler vu que je le fais uniquement pour les autres..” [Internet]. Instagram; 2020 sep 27 [citado 22 junio 2025]. Disponible en: <https://www.instagram.com/p/CFoeqs-Hr-f/>

14. Liberté, Pilosité, Sororité. “A l'école en primaire, les enfants se moquaient de mon amie et moi parce que nous étions poilues...” [Internet]. Instagram; 2021 oct 10 [citado 22 junio 2025]. Disponible en: <https://www.instagram.com/p/CU2cWnQMNQV/>

15. Townsend EA. Boundaries and bridges to adult mental health: Critical occupational and capabilities perspectives of justice. *J Occup Sci.* 2012;19(1):8–24.

16. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Educación para la ciudadanía mundial: preparar a los educandos para los retos del siglo XXI [Internet]. París: UNESCO; 2016 [citado 22 junio 2025]. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244957>

6. Anexos

Anexo I. Cuestionario de evaluación pre y post-test

Edad: _____

Género con el que te identificas: _____

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Por favor, marca con una "X" la opción que mejor refleje tu grado de acuerdo, utilizando la siguiente escala:

1 = Muy en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4 = De acuerdo 5 = Muy de acuerdo

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	El vello corporal en las chicas me parece feo, sucio o poco atractivo.					
2	Creo que las chicas que no se depilan son menos cuidadas o menos higiénicas.					
3	Creo que el vello corporal no influye en lo que hacemos en nuestro día a día.					
4	Las personas suelen decidir depilarse simplemente porque les gusta.					
5	Creo que las chicas reciben más presión social sobre su cuerpo que los chicos.					
6	Las mujeres viven situaciones de discriminación por tener vello corporal.					
7	Me sentiría cómodo/a si una compañera de clase o amiga tuviera vello corporal visible en brazos, piernas o axilas.					
8	Considero que es importante hablar sobre la presión que existe sobre el cuerpo femenino.					
9	Una persona tiene derecho a decidir sobre su propio cuerpo sin que nadie la juzgue.					
10	Las chicas suelen sentirse mal consigo mismas si no se depilan.					
11	Los jóvenes como yo podemos hacer algo para lograr una sociedad más respetuosa con la diversidad corporal.					

Anexo II. Cuestionario de satisfacción

Gracias por haber participado en los talleres, esperamos que los hayas disfrutado. Para seguir mejorando en futuras ediciones, nos gustaría conocer tu opinión.

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Por favor, marca con una "X" la opción que mejor refleje tu grado de acuerdo, utilizando la siguiente escal

1 = Muy en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4 = De acuerdo 5 = Muy de acuerdo

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	El contenido de los talleres me ha parecido interesante y útil.					
2	Me ha gustado la forma en que se impartieron los talleres.					
3	Considero que los talleres me han hecho reflexionar sobre el vello corporal femenino y la presión estética.					
4	Me sentí cómodo/a y seguro/a para participar y expresar mi opinión en los talleres.					

Pregunta abierta:

5. ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta experiencia? ¿Tienes alguna sugerencia de mejora?

Anexo III. Agradecimientos

Este trabajo es la semilla que decidí plantar hace unos meses a raíz de leer “Parlons Poil !”. Esta lectura, así como la de cientos de testimonios de discriminación filofóbica, me hicieron poner en valor todo aquello que empezó a cuestionarse mi yo de 12 años, y fueron el clic que necesitaba para decir “basta”. Así que, con la misma ilusión y cariño con la que fue creado, les dedico el presente trabajo a ellas:

A todas aquellas niñas y a todas aquellas mujeres a las que alguna vez en su vida les hicieron sentir vergüenza por algo tan natural como lo es el vello corporal. Deseo, con todo corazón, que en un futuro mostrar el cuerpo que tenemos tal y como es no sea motivo de vergüenza.

Dicho esto, me gustaría dedicarle unas palabras a las siguientes personas, que de una forma u otra, me han estado acompañando en este proceso:

Familia de Valencia, familia de Argentina, no puedo nombrarlos a todos, pero me gustaría agradecerles porque, a través de un llamado, un mensaje o una visita, logran hacer la distancia que nos separa menos dolorosa. Gracias por el amor que me infunden y por siempre celebrar mis logros.

Lucía, ha sido un verdadero placer volver a trabajar contigo. Aún recuerdo la felicidad con la que salí de nuestra primera reunión al saber que serías mi tutora y que confiabas plenamente en mí y en mi proyecto. Gracias por guiarme con paciencia y dulzura. Sin duda, has hecho que este camino resulte mucho más ligero.

David, María, Rubén, me alegro muchísimo de que aquella quedada para hacer cookies tuviera lugar. Ha sido muy bonito ver cómo esas primeras interacciones entre compañeros de carrera se convirtieron en una amistad que espero siga teniendo continuación por muchos años más. Gracias.

Marta, Nuran, la distancia que separa Alicante de Varsovia y de Polonia no ha sido un impedimento para sentirnos cerca de mí este año. Sois super especiales. Gracias por todo el apoyo y el amor que me dais.

Javier, gracias por mucho. Gracias por haberme acompañado en la creación de este proyecto, pero gracias también por no dejar de hacerlo desde que nos conocimos. Me siento muy afortunada de tenerte en mi vida y espero con ganas poder compartir nuestros próximos logros.

Mamá, ¿te acordás cuando decía de chiquita que quería ahorrar para la universidad? Ay, qué hubiera sido de mí estos años sin tu apoyo y amor incondicional. Llegar hasta acá no fue fácil, hubo obstáculos en el camino para las dos, y te quería agradecer por estar siempre ahí a mi lado, transmitiéndome esa fortaleza de la que estás hecha. Te quiero mucho.

Papá, sé que desde alguna parte, desde alguna estrella de la galaxia quiero pensar, me estás cuidando y acompañando. Gracias por todo el amor que me diste, lo atesoro en el fondo de mi corazón desde que te fuiste para que me dure mucho mucho. Te quiero, seguí alentándome desde allá arriba, este es solo el comienzo.