



---

---

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

### DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

#### “CONSTRUCCIÓN, SIGNIFICADOS Y VIVENCIAS DE LA CORPOREIDAD EN MUJERES ADULTAS”

Tesis que para obtener el título de  
Licenciada en Psicología

Presenta:

Marcela Tárano Vázquez Mellado

Directora: Dra. Tania Rocha Sánchez

Revisora: Mtra. Selma González Serratos

Jurado:

Mtra. Patricia de Buen Rodríguez

Mtra. Patricia Bedolla Miranda

Lic. Gloria Careaga Pérez

PROYECTO PAPIIT IN304311



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## *Agradecimientos*

A la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Psicología por el aprendizaje construido durante éstos años, por brindarme los recursos y herramientas para ser una mejor profesionista, y por permitirme reinventar el conocimiento

Al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM, ya que el presente trabajo formó parte del proyecto "Factores individuales, sociales y culturales vinculados al género que delimitan la salud mental, emocional y la autonomía psicológica de las mujeres en la actualidad IN304311". Gracias por el apoyo e impulso para realizar ésta investigación.

## *Dedicatorias*

A quiénes, de una forma u otra, me apoyaron para llegar aquí:

A las valientes mujeres que hicieron posible este trabajo, que me compartieron sus historias, sus vidas. Gracias por permitirme aprender de ustedes y crecer. Gracias porque por ustedes este trabajo existe, porque por ustedes lo disfruté

A Tania, por el apoyo constante, la enseñanza, la compañía, el cariño, y el acercamiento a una mirada distinta de hacer psicología

A Selma, por el cariño y la paciencia, por abrirme un espacio para aprender contigo y de ti, por el maravilloso ejemplo de que aprender puede ser un proceso disfrutable

A Gloria Careaga, a Patricia de Buen y a Patricia Bedolla, gracias por aceptar ser parte de esto, por la paciencia, por la enseñanza, por sus comentarios y su apoyo

A mi mamá, por ser mi compañera de vida, mi familia, por estar conmigo en cada momento y apoyarme en todos mis proyectos

A mi hermana, por siempre estar conmigo, por ser mi eco, simplemente por ser la mejor persona que conozco

A mis abuelos, Rosa María y Leopoldo, por ser mi ejemplo, por ser más sabios cada día e inspirarme a siempre seguir aprendiendo como ustedes

A Iván, por la guía y el apoyo incondicional

A mis colegas, amigos y amigas de esta Facultad, por todo este tiempo a mi lado, cada uno a su manera, por ser compañeros y compañeras, maestros y maestras, cómplices. Gracias Inés, Eugenia, Tania, Teddy, Alex B, Vania R, Alex L, Sandra, Vania B, Mariana E, Sam, Liliana

A mis compañeros y compañeras que de alguna forma estuvieron ahí para respaldarme, resolver mis dudas, vivir conmigo este proceso. Gracias Clau, Grecia, Paola, Nancy, Margarita, Karina, Ignacio

A todos y todas aquellas que han luchado conmigo en diferentes momentos, recordándome que sí es posible un mundo donde quepan todos los mundos

A Guillermo, por acompañarme, por creer, por luchar, construir y reinventar conmigo

A NaPuaNani, a mis compañeras de danza, por disfrutar conmigo el momento en el que todos los cuerpos se vuelven uno sólo al bailar

A Cori, por enseñarme a acercarme a mi cuerpo de la manera más disfrutable que he encontrado, bailando.

A Jocy, compañera, hermana, amiga, cómplice, maestra

A Ximena, cómplice de risas y llantos, por vivir juntas este proceso, gracias por disfrutarlo y sufrirlo conmigo

A Regina, porque no importa dónde estemos, siempre estarás conmigo

A Carlos, por siempre creer en mí. Por todo, y más

A todos y todas las que en un pasillo, en la calle, con una palabra, una frase, una mirada, un consejo, han hecho que este trabajo sea posible

## Índice

Resumen	2
Introducción	4
Capítulo 1. Antecedentes en la definición del Cuerpo	9
1.1. Diversos enfoques con los que se ha mirado al Cuerpo	9
1.1.1. La noción del Cuerpo a través de las Culturas	9
1.1.2. Sociedad Actual	15
1.1.3. Enfoque Médico y Biológico	17
1.1.4. Psicoanálisis	20
1.1.5. Mirada Sociocultural de los Cuerpos	23
1.1.6. Enfoque Feminista	28
Capítulo 2. Definiendo al Cuerpo: Construcción de la Corporeidad	33
2.1. Cuerpo: ¿Biología ó Cultura?	34
2.2. Construcción de la Corporeidad	42
2.3. La Corporeidad de las Mujeres a través del Ciclo Vital	45
2.3.1. Corporeidad de las Mujeres en la Edad Adulta	50
Capítulo 3. Cuerpo, Género, Poder y Autonomía	56
3.1. Género como Discurso del Cuerpo	56
3.2. Cuerpo y Poder	61
3.3. Estereotipos sobre el Cuerpo de las Mujeres	66
3.3.1. Sexualidad y Erotismo	67
3.3.2. Reproducción y Maternidad	70
3.3.3. Salud y Autocuidados	72
3.3.4. Estética Corporal	77
3.3.5. Vejez y los prejuicios que la atraviesan	80
3.4. La Apropiación Corporal como resultado de un proceso de Autonomía Psicológica en las Mujeres	84
Capítulo 4. Método	87
4.1. Justificación: Por qué estudiar la Corporeidad de las Mujeres	87
4.2. Planteamiento de la problemática	90
4.3. Pregunta de investigación	90
4.4. Objetivo	90
4.4.1. Objetivos específicos	90
4.5. Tipo de estudio	90
4.6. Participantes	91

4.7. Técnica de recolección de información	91
4.8. Procedimiento	92
4.9. Marco interpretativo	96
4.9.1. Epistemología Feminista	96
4.9.2. Metodología Fenomenológica	98
Capítulo 5. Resultados, Discusión y Conclusiones: La Corporeidad en voz de las Mujeres	101
5.1. Resultados: Integración de las Categorías Significativas en una Estructura Descriptiva	101
5.2. Discusión: Integración de Todas las Estructuras Descriptivas	158
5.3. Conclusiones: “Ni están todas las que son, ni son todas la que están”	174
5.3.1. Vivencias, Limitaciones y Sugerencias	178
Referencias	181

### *El Eterno Femenino*

Voy a ponerme a cantar  
el muy famoso corrido  
de un asunto que se llama  
el eterno femenino,  
y del que escriben los sabios  
en libros y pergaminos.

Unos dicen que perdió  
a la humanidad entera  
por comer una manzana  
que los dioses le prohibieran  
porque fue desde el principio  
desobediente y rejeja.

Por eso nacen sus hijos  
entre gran pena y dolor;  
y por eso no debe de entrar  
al santuario del Señor,  
ni a la cátedra del maestro  
ni al taller del obrador.

Vuela, vuela palomita,  
y salúdame al pasar  
a Eva y a la Malinche,  
a Sor Juana, a la Xtabay,  
y a la Guadalupanita  
si vas por el Tepeyac.

Porque me voy despidiendo  
y no quisiera olvidar  
a ninguna, aunque bien sé  
que en un corrido vulgar  
ni están todas las que son  
ni son todas la que están.

*Rosario Castellanos*

“CONSTRUCCIÓN, SIGNIFICADOS Y VIVENCIAS DE LA CORPOREIDAD EN MUJERES ADULTAS”

## Resumen

La Corporeidad como espacio simbólico y social, está atravesada por estereotipos, tabúes y prejuicios que giran en torno a las mujeres, estrategias que usan los sistemas dominantes para delimitar a los cuerpos en determinadas formas y roles. Esto ha permeado en los discursos cotidianos, instaurando un rumbo que supuestamente todas las mujeres deberían cumplir. Es así que los *objetivos* y *metas* del presente trabajo fueron *explorar, analizar y comprender desde la propia voz de las mujeres adultas, la construcción que hacen de su corporeidad*, explorando los significados y vivencias que tienen de sus cuerpos y analizando de qué manera esto se asocia al discurso simbólico relacionado con los cánones de género.

Esta investigación se realizó de forma cualitativa, utilizando una Metodología Fenomenológica para partir de las experiencias de las propias mujeres y una Epistemología Feminista para comprender de manera menos estereotipada la construcción que hacen las mujeres de su cuerpo. Las participantes fueron mujeres mexicanas de entre 45 y 55 años y para obtener la información se realizaron Entrevistas Individuales a Profundidad. Con el análisis realizado se encontró que las Construcciones de la Corporeidad en las mujeres están atravesadas por los discursos de género que se han construido socialmente y que elaboran estrategias para mantener roles, estereotipos y significados corporales específicos, y que se perpetúan en la cotidianeidad. Estos discursos permean en la forma en la que las mujeres viven sus cuerpos, sin embargo ellas han generado recursos y estrategias para cuestionarlos y construir formas alternativas de significar, vivenciar y construir sus cuerpos.

*Palabras Clave: Construcción, Corporeidad, Mujeres Adultas*

“CONSTRUCTION, MEANINGS AND EXPERIENCES OF ADULT WOMEN  
EMBODIMENT”

## Abstract

Embodiment as symbolic and social space is crossed by stereotypes, taboos and prejudices that involve women. These strategies are used by the socially dominant system to delimit the bodies in certain ways and roles. This has permeated in everyday discourse, establishing a course that supposedly all women should obey. The objectives and goals of this study were *to explore, analyze and understand from the voice of adult women, the construction they make with their embodiment*, exploring the meanings and experiences they have with their bodies, and analyzing how this symbolic discourse is associated with gender.

This research was conducted in a qualitative, Phenomenological Methodology, using the experiences of the women and, a using Feminist Epistemology for understanding in a less stereotypical way the construction that women do of her body. Participants were Mexican women between 45 and 55 years, and for getting the information I used depth individual interviews. With the analysis I founded that the constructions of embodiment in women are crossed by gender discourses that have been socially constructed and develop strategies to maintain roles, stereotypes and meanings of a specific body and which are perpetuated every day. These discourses permeate the way women live their bodies, yet they have generated resources and strategies for questioning them and alternative forms of meaning, live and build their bodies.

*Key Words: Construction, Embodiment, Adult Women*

## Introducción

*"La piel compromete, y eso da miedo"*  
Selma González Serratos

La problemática del cuerpo ha sido objeto de numerosas controversias y discusiones a lo largo de la historia en diferentes ámbitos como la filosofía, la sociología, la medicina y la biología, la política, o la psicología, así como en la religión. Se han construido diferentes discursos y prácticas alrededor de los cuerpos, pero siempre ha habido una cierta normatividad con respecto a cómo deberían ser y funcionar estos, lo bello, lo feo, lo bueno, lo malo, lo permitido y lo prohibido. El culto al cuerpo se ha convertido en nuestros días en un fenómeno social de gran significación, y al mismo tiempo el cuerpo se desdibuja cada vez más, pasándolo a un plano lejano y ajeno. Los cuerpos llevan tatuada la historia, cada uno guarda detalles propios e individuales y coincidencias con otros, cada uno tiene algo que contar. Los cuerpos de las mujeres han sido doblemente callados, por ser cuerpos y por ser de mujeres, y es por esto que se abre un espacio narrativo, una oportunidad de que las mujeres dialoguen en voz alta sobre sus cuerpos. Como bien dice Ana María Fernández (2006) *"pensar los cuerpos hoy, hace necesario desdisciplinar disciplinas"* (p.136).

Cabe destacar que el cuerpo de las mujeres, en el que se interesa este estudio, no es meramente el físico y biológico (que inevitablemente se traslapa), es un cuerpo que aquí llamaremos Corporeidad, un cuerpo que, como dice David Le Breton (1992/2011) *"está en el cruce de todas las instancias de la cultura y es el punto de imputación por excelencia del campo simbólico"*(p.9). Es por esto, que este estudio pretende explorar las Construcciones Corporales que se dan desde la subjetividad de las mujeres adultas (45-55 años), dándoles voz para conocer la vivencia de sus cuerpos.

Con la Sociología del Cuerpo, Le Breton (1992/2011) propone utilizar el concepto de Corporeidad para hablar del cuerpo como *"fenómeno social y cultural,*

*materia simbólica, objeto de representaciones y de imaginarios”* (p.7); es así como le doy otra mirada al cuerpo de las mujeres, desde lo construido socialmente. Dice A. M. Fernández (2006) que abrir a una dimensión social los cuerpos no significa únicamente pensar en los usos sociales del cuerpo o en el significado social que otorga sentido al movimiento cultural de los cuerpos, sino también en las formas histórico sociales que adopta la propia producción de los cuerpos. Retomo estas propuestas para hacer un análisis sobre el papel identitario que pudiera tener el cuerpo en las mujeres, no sólo a nivel personal y subjetivo, sino dentro de un contexto socio-cultural e histórico que moldea estas corporeidades.

Para realizar este trabajo parto de que la sociedad en la que vivimos actualmente, ha creado un imaginario corporal repleto de ideas, imágenes, estereotipos, expectativas y reglas con respecto a los cuerpos. Esto varía de sociedad en sociedad, de cultura en cultura y a lo largo de la historia de la humanidad, pero parece que siempre ha existido. En esta sociedad patriarcal, capitalista y envuelta por los cánones de género, el simbolismo corporal femenino toma significados que crean presión sobre las mujeres para cumplir con las características corporales esperadas.

En estos tiempos parece que el cuerpo, en especial el de las mujeres, está demasiado expuesto y a la vista de todos y todas, a la expectativa de si cumple o no con lo esperado; pero a la vez, es un cuerpo que se tiene que esconder, que se borra, ¿De quién se esconde este cuerpo? Pareciera que de ellas mismas. Habrá que ver qué dicen las mujeres adultas, dónde están esos cuerpos, qué hacen con ellos, cómo los viven en su día a día, inmersas en una sociedad que les dicta ciertos estándares, pero a la vez inmersas, sin duda, en ellas mismas.

Para llevar a cabo esta investigación se procuró abarcar algunos puntos teóricos importantes para contextualizar la construcción de corporeidad de las mujeres en la adultez. El primer capítulo hace un recorrido por algunas de las aproximaciones con las que se ha mirado al cuerpo: Las Culturas tradicionales, la Sociedad Actual, el Enfoque Médico y Biológico, el Psicoanálisis, la Sociología, y por último, el Enfoque Feminista, que es el que se utiliza en este trabajo. En el segundo capítulo realiza una discusión sobre el cuerpo mirado desde lo biológico o desde lo cultural, para definir posteriormente el cuerpo que se va a estudiar, es decir, la Corporeidad como social y

simbólica, construida; en este capítulo se habla de la corporeidad de las mujeres en el ciclo vital más específicamente de las mujeres en la adultez. En el último capítulo se aborda al género como discurso y las implicaciones de éste en la construcción corporal de las mujeres en la actualidad; junto con esto se desarrolla el concepto de poder, desde la postura de Foucault, y la relación con el cuerpo. Además, se teoriza sobre los prejuicios y estereotipos que se han construido socialmente alrededor de los cuerpos femeninos.

La relevancia social de este trabajo está en dar voz a las mujeres para que relaten sus vivencias en relación al cuerpo. Este primer acercamiento a la construcción de corporeidad en las mujeres podría proporcionar un panorama sobre cómo las mujeres en la actualidad asimilan sus propios cuerpos dentro de un discurso patriarcal y dominante en el que constantemente se intenta quitar a las mujeres la autonomía de sus cuerpos. La meta, es construir posteriormente (más allá de este trabajo), estrategias por medio de las cuales las mujeres se apropien de sus cuerpos de una forma no violenta, conociéndose, aceptándose y reconociéndose en ellos. La forma en la que se busca obtener la información, genera además que las mujeres se autoescuchen hablando de sus corporeidades y reflexionen acerca de las mismas, permitiéndose reconocer el camino que han recorrido hasta este punto de sus vidas en la adultez.

Ya que en este trabajo lo más importante es la experiencia personal de cada mujer, se utilizó una Epistemología Feminista, así como una Metodología Fenomenológica, la cual es cualitativa y utiliza como principal herramienta las entrevistas a profundidad. Mezclando todos estos elementos, espero que surja otra posibilidad distinta de entender a las mujeres y sus cuerpos, emanadas del grupo estudiado.

Para esto, se parte del supuesto de que los discursos sociales, en este caso, los cánones de género, se imponen construyendo estereotipos corporales. Las mujeres, viven inmersas en estos símbolos genéricos que las presiona para cumplir con una imagen corporal inalcanzable. En esta investigación cualitativa, se trabajó con mujeres en la adultez porque se encuentran en una etapa posterior a la juventud y previa a la vejez; esto, en una sociedad que constantemente exige eterna juventud.

Los diversos estereotipos se acumulan en esta etapa, presionando a las mujeres para que ajusten sus cuerpos a lo que socialmente se espera. Además, en esta etapa se viven múltiples cambios tanto físicos como emocionales y sociales, que están muy vinculados con las vivencias de la corporeidad.

Esta investigación se aborda desde una Epistemología Feminista, que plantea la cultura occidental actual dominante como capitalista y patriarcal, “abordando la manera en que el género influye en las concepciones del conocimiento”, y que permite un acercamiento distinto en la forma de investigar y dialogar con las mujeres en la que se comprenda su propio mundo. Según Norma Blazquez (2012), la epistemología feminista es una teoría del conocimiento que cuestiona la forma en que las creencias son legitimadas como conocimiento verdadero, y propone una forma distinta de hacerlo, mostrando la manera en que el género influye en las concepciones de nuestro conocimiento, en la persona que conoce y en las prácticas de investigar, preguntar y justificar

Para hacer sentido a las vivencias de las mujeres utilicé una Aproximación Fenomenológica para explorar “una realidad que depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto”. Según Martínez (2006) este método respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias; se centra en el estudio de esas realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona.

Para fines del trabajo y ser congruente con la Fenomenología y la misma Epistemología Feminista, utilicé Entrevistas Individuales a Profundidad para comprender las perspectivas que tienen las mujeres respecto a sus experiencias corporales, tal como las expresan con sus propias palabras. Las entrevistas a profundidad son flexibles, dinámicas, cualitativas, no directivas, no estandarizadas y abiertas (O. Zapata, 2005). Con las entrevistas que se llevaron a cabo en esta investigación se propuso conocer las interpretaciones o perspectivas de las informantes, y la forma en que experimentan, codifican y perciben sus cuerpos en la vida cotidiana.

Para el análisis de las entrevistas, primero realicé una lectura a profundidad de cada una de las conversaciones con las mujeres, para reflexionar acerca de la situación vivida por cada una de ellas. Posteriormente reduje la información, separándola en *unidades de datos temáticos* que resultaban relevantes y significativas. Las unidades de datos se *categorizaron* para clasificar conceptualmente las unidades que son cubiertas por un mismo tema. Para una mejor comprensión y lectura de las categorías utilicé una *codificación*, en la que se le asigna a cada una un indicativo o código, los cuales consisten en marcas que se añaden a las unidades de datos para indicar la categoría a la que pertenecen. En este trabajo las categorías surgieron al momento del análisis de las entrevistas con cada una de las informantes.

Para la obtención de resultados, primero se revisó cada entrevista, plasmando de forma narrativa las interpretaciones de cada una, y analizando las categorías significativas encontradas. Posteriormente se unificó lo obtenido en todas las entrevistas para proceder a confrontar los resultados con el marco teórico y formular las conclusiones. Con el análisis realizado pude encontrar que las construcciones de la corporeidad en las mujeres están atravesadas por los discursos de género que se han construido en estas sociedades y que han elaborado estrategias para mantener roles, estereotipos y significados corporales específicos, y que se perpetúan en la cotidianeidad. Estos discursos han permeado en la forma en la que las mujeres viven sus cuerpos, pero a la vez ellas se han ido haciendo de recursos y estrategias para cuestionarlos y construir formas alternativas de significar, vivenciar y construir sus cuerpos. Las mujeres adultas atraviesan por una etapa de diversos cambios tanto físicos como emocionales, pero si se vive en un espacio de conciencia y conocimiento del propio cuerpo, atravesar estas transformaciones se vuelve un paso más dentro del proceso de apropiación corporal a lo largo de la vida

## Capítulo 1

### Antecedentes en la definición del Cuerpo

*"Nos lo robaron todo, las palabras, el sexo;  
los nombres entrañables del amor y los cuerpos;  
la gloria de estar vivos, la crítica, la historia,  
pero no consiguieron robarnos la memoria"*  
Joaquín Sabina

#### 1.1. Diversos enfoques con los que se ha mirado al Cuerpo

El cuerpo ha sido centro de atención en diversas épocas y culturas, dando cada una su versión sobre cómo debería ser éste. El cuerpo ha tomado distintos significados, siendo un punto importante de símbolos y discursos, ya que sobre lo corporal se vierte el peso de la cultura. A pesar de que ha habido múltiples intentos por ocultar el cuerpo de la vista (y de todos los demás sentidos), los trabajos de reflexión sobre las diversas perspectivas que nos han planteado qué es el cuerpo, me parecen un buen inicio para comprender y no olvidar, de dónde viene la actual forma sociocultural de construir a los cuerpos.

Hay distintas interpretaciones sobre lo corporal, desde la propuesta médica que tiene sus raíces en los griegos, pasando por las diversas culturas tradicionales y la sociedad actual, hasta el enfoque psicoanalítico y las propuestas sociológica y antropológica. Cada uno de estos discursos ha encuadrado al cuerpo de forma distinta, siendo contrarios en algunas propuestas y coincidiendo en otras. Aquí se presenta cada una de estas visiones. Por último, se hace una revisión de la propuesta feminista ya que es ésta la que dará pauta al presente trabajo.

##### 1.1.1. La Noción de Cuerpo a través de las Culturas

El cuerpo es una realidad que se transforma de una sociedad a otra, y de un momento temporal a otro, creando diferentes formas de comprender el mundo y la corporeidad. Como afirma Douglas (1978): *"la desarticulación de la organización*

*social adquiere su expresión simbólica en la disociación corporal*” (en Acuña, 2001 p.100), concibiendo pues, el cuerpo como un microcosmos de la sociedad.

En las tradiciones populares el cuerpo está unido al mundo y todo es uno con él. Dice Le Breton (1992/2011) que el cuerpo se ve como algo inseparable del universo, mismo que le proporciona su energía; en el cuerpo está condensado el cosmos.

Le Breton (1992/2011) indica que en un estudio que realiza Leenhardt en 1947 se muestra cómo entre los cánacos<sup>1</sup>, en una sociedad comunitaria, no hay ninguna palabra específica para designar los órganos o el cuerpo. Los órganos y huesos (como llamamos en occidente) llevan nombre de frutos y árboles, no hay ninguna ruptura entre la carne del mundo y la carne del hombre. En la sociedad canaca, el nombre del cuerpo (karo) se refiere a un sustrato que se aplica a otros objetos también.

Los etnólogos encontraron en otras sociedades usos del cuerpo que atrajeron su atención y provocaron curiosidad sobre modos corporales propios de las sociedades occidentales que hasta ese momento no habían sido cuestionadas. Leenhardt (1947), Mead (1942), Bateson (1942) y Lévi-Strauss, describieron ritos o imaginarios sociales que contribuyeron a estudiar la corporeidad.

Por otro lado, Le Breton (1992/2011) señala que en 1942 los etnólogos Mead y Bateson hicieron estudios etnográficos en Bali, entre 1928 y 1936. Presentaban fotos de mujeres y hombres en los movimientos e interacciones que marcan los momentos de la vida cotidiana. Se muestran caras, gestos, rituales y situaciones de la vida familiar. En la introducción de Mead se muestra una etnología de la vida en Bali que “contribuye a restituir las pulsaciones de la existencia colectiva”. Esta obra de Mead y Bateson proporciona información de las técnicas corporales, de la puesta en escena de situaciones de transe, relaciones padres-hijos, desarrollo de la infancia, juegos tradicionales y las relaciones con los orificios corporales.

---

<sup>1</sup>El pueblo canaco, o kanak, es el pueblo autóctono de Nueva Caledonia (archipiélago de Oceanía situado en la Melanesia)

En relación a esto último se ha visto que en ocasiones los orificios corporales corresponden con el establecimiento de relaciones de alianza. Señala Edmundo Magaña (1998, en Acuña 2001) que al analizar los mitos de las poblaciones Wayana (Surinam), Tareno (Brasil) y Kaliña (Guayana Francesa) encuentra que se considera que los hombres en estado de naturaleza carecen de ano y a las mujeres se les asigna la carencia de vagina, motivo por lo cual a ellas se les atribuye el desconocimiento de las relaciones de alianza. En estos casos, si la carencia de orificios corporales se asocia al estado más puro de naturaleza, el exceso de orificios entraña un estado sobrenatural. Los mitos sobre los orificios corporales incorporan el tema del uso correcto o incorrecto de los mismos, relacionándose con los tabúes sobre la alimentación, así como con lo que debe o no entrar y salir del cuerpo.

Indica Acuña (2001) que en 1978 Douglas observó que en los ritos coorgos (una de las castas del sistema hindú), se considera que toda excreción corporal no podía entrar de nuevo en el propio cuerpo por considerarse un acto impuro y peligroso. Los miembros de esta casta ven al cuerpo como si fuera una ciudad sitiada, en la que todas las entradas y salidas están vigiladas, pues se teme la presencia de espías y traidores. Lo que ha salido del cuerpo ya nunca debe entrar en él. Para este grupo, cualquier cosa que, una vez salida del cuerpo, vuelve a introducirse en él, está contaminada en el más alto grado.

Parece que en estas sociedades el orden social exige ocultar los procesos orgánicos involuntarios, como orinar, defecar o vomitar. Este tipo de discurso también está presente en la sociedad occidental, donde se ha establecido que los estornudos y la tos, sonarse, y la respiración muy fuerte, son acciones que indican “mala educación”. A partir de esto, nos señala Acuña (2001) que parece que, por regla general, nos han enseñado que a mayor refinamiento, mayor descorporeización y represión corporal. Es así como el alejamiento del cuerpo y de sus orificios y secreciones, significan una mayor educación.

Por otro lado, Mauss (1971, en Acuña 2001) habla de las técnicas corporales en los diferentes grupos y culturas. Menciona que para descansar, los miembros de algunas sociedades, como nosotros mismos, se sientan; pero los miembros de otras sociedades, como los nómadas del Sahara, descansan poniéndose en cuclillas.

Además, hay diferentes maneras culturales de caminar, correr, danzar, saltar, trepar y nadar. En el tema de los cuidados higiénicos presentan también diversidad de técnicas, así como la variedad de posiciones sexuales. Las técnicas en el proceso salud/enfermedad también ofrecen toda una amplia gama de posibilidades, desde la medicina científica con la utilización de cirugía, farmacéutica y avances en tecnología; hasta la medicina popular y tradicional con el empleo de plantas, masajes y remedios.

Como veremos a continuación, la concepción de la corporeidad femenina en las culturas tradicionales tiene su propia historia, encuadrando a las mujeres en lugares específicos, dificultándoles salir de ahí. El cuerpo de las mujeres, así como los usos y prohibiciones que se asignan a éste se puede observar en distintas culturas por medio de rituales y mitos que estereotipan la corporeidad femenina. Las tradiciones, junto con la religión han propuesto condiciones corporales para las mujeres, y es curioso encontrar que en diferentes sociedades, estas coinciden.

Por ejemplo, Scottt (2008) menciona que si nos remontamos al período Paleolítico (15 000 a de C.) desde Siberia hasta el Sur de Europa, encontramos que se modelaban estatuillas en forma de mujer llamadas Venus. En estas se destacan las partes del cuerpo relacionadas con la nutrición y la gestación (pecho y vientre), simbolizando fecundidad y embarazo. Además de estas estatuillas, que suelen presentarse de pie, existen otras agachadas, en una postura como la del parto. Se han encontrado muchas esculturas que representan partes del cuerpo, como el sexo femenino o los pechos, las cuales se solían llevar colgando a modo de talismanes. Los investigadores dicen que a éstas Venus se les atribuía el poder mágico de favorecer la fertilidad, o que podrían ser representaciones de diosas de la maternidad.

Al mismo tiempo Scott (2008) indica que en otras épocas y culturas también se han encontrado estatuillas femeninas de este tipo, como en la cultura mexicana del siglo II a de C. Los pueblos primitivos de Norteamérica y del noreste de Asia aún creen en la existencia de seres femeninos superiores, ya sea en forma de diosa femenina de los infiernos, de madre de la tribu o de diosa de los animales. Estas representaciones de mujeres “mágicas” en la Edad de Piedra se relacionan con la idea de representar al espíritu protector de los cazadores, a la diosa de las fuerzas de la naturaleza, a la madre primitiva de los seres vivos y a la protectora del hogar.

Por otro lado, se ha encontrado que el origen de la iniciación sexual de las mujeres viene de la Grecia clásica. A través de la historia y de las culturas, encontramos diferentes formas de rituales de iniciación en las mujeres. Según Calvario (2003), en África Negra se practica la extirpación del clítoris al momento en que la mujer entra en la etapa reproductiva. Posteriormente algunas sociedades árabes retoman la mutilación genital femenina, actualmente esta sigue siendo una práctica común en algunos países. Hay diversas razones por las que se practica la mutilación genital femenina: para controlar la sexualidad femenina, como rito de iniciación de las niñas a la edad adulta, porque se cree que los genitales femeninos son sucios y antiestéticos, porque se cree que aumenta la fertilidad y hace el parto más seguro, o la razón religiosa, en la que se cree que la ablación genital femenina es un precepto religioso.

Según datos de 2012 de la Organización Mundial de la Salud OMS de, unos 140 millones de mujeres y niñas sufren en la actualidad las consecuencias de esta práctica, y se calcula que en África hay 92 millones de mujeres y niñas de más de 10 años que han sido objeto de la mutilación genital femenina. Esta práctica tiene múltiples consecuencias tanto físicas como psicológicas, además de que constituye una violación fundamental de los derechos de las niñas.

En los grupos gitanos existe algo llamado la “prueba del pañuelo”, aplicada a las mujeres. Esta consiste en que la madre del esposo u otra mujer anciana que goce del reconocimiento y respeto de su comunidad, debe introducir un pañuelo en la vagina de la mujer para comprobar su “virginidad”. Pero incluso en la actualidad, hay comunidades en donde se exige mostrar al pueblo la sábana manchada de sangre para atestiguar que las mujeres no habían tenido relaciones sexuales aún (Calvario, 2003).

Yvonne Verdier (1979, en Le Breton 1992/2011), hizo un estudio sobre las tradiciones de un pueblo de Bourgogne, en el que observó la fisiología simbólica de la mujer y de sus relaciones con su entorno. Una de las cosas que encontró es que durante la menstruación la mujer no baja al sótano en el que se guardan las reservas familiares, ya que se cree que de hacerlo, arruinaría los alimentos con los que

mantuviera contacto; de igual manera, durante la menstruación de una mujer, nunca se mata un cerdo en las granjas. Dice Verdier (1920, en Le Breton 1992/2011) que:

Durante las menstruaciones, como ellas no son fértiles, impiden cualquier proceso de transformación que recuerde una fecundación [...] la presencia de las mujeres provocaría el aborto de todas estas gestaciones lentas: el tocino en el saladero, el vino en la cuba, la miel en el panal (p. 27).

Según Calvario (2003) estos mitos también se han visto en algunas sociedades árabes (cultura con un fuerte componente religioso), en las que existen interpretaciones de algunas partes del Corán (libro sagrado del Islam) en relación al cuerpo de las mujeres. Como parte de estas interpretaciones se ha establecido que durante la menstruación las mujeres son impuras, por lo que se les prohíbe ayunar o rezar en este período. Por otro lado, las mujeres, según el Corán, no deberían cambiar la creación de dios, por ese motivo se prohíben los tatuajes y depilaciones que “deforman el cuerpo”.

En cuanto a “vestir al cuerpo”, en Afganistán, los talibanes impusieron el código de vestimenta a todas las mujeres, llamado *burkao chadri*, el cual cubre todo el cuerpo menos los ojos, y tienen que usar para salir a cualquier lugar; la mujer que muestra alguna parte del cuerpo en público, es sentenciada a morir en manos del pueblo. En el Corán, el uso del velo está planteado para reconocer a las mujeres honestas y poder respetarlas. Esta costumbre se sigue utilizando en la actualidad, y ha causado múltiples discusiones sobre los derechos humanos versus las tradiciones y costumbres que “obligan” a las mujeres a cubrir su cuerpo.

Por lo que se ha estudiado, las culturas tradicionales mantenían al cuerpo unido con el todo, lo corporal es uno con el mundo y no se separa en piezas aisladas. Los diferentes mitos y tradiciones parecen generar una concepción más comunitaria y menos individualista, pero a la vez, es a partir de esto que se hace una construcción social del cuerpo atravesado por los tabúes. Estas culturas han permeado hasta la actualidad, dando un cierto margen de acción al cuerpo de las mujeres, definiendo su forma, sus funciones, y hasta su vestimenta. Nos dice Cobo (2011) que “*las mujeres*

*suelen ser las depositarias de las tradiciones y, como se sabe, las tradiciones son sagradas*” (p.25). Es por esto que aunque las tradiciones y costumbres de los grupos son un importante eslabón de identidad, estas mismas han creado espacios estereotipados en la corporeidad de las mujeres. De esta manera, cuando se retomen los rituales y costumbres, habrá que hacerlo con ojo crítico para comprender lo que esto implica en la construcción que las mujeres hacen de sus cuerpos. Como parte de una memoria histórica, es importante conocer las tradiciones de los pueblos ya que estas se traslapan a la sociedad occidental en la que vivimos actualmente, pudiendo perpetuar modelos que habrá que cuestionar de forma constante.

### 1.1.2. Sociedad Actual

A diferencia de la concepción de las culturas populares, la concepción moderna del cuerpo parece implicar la idea de un ser humano separado del cosmos, de los otros y sobre todo, separado de sí mismo. Dice Le Breton (1992/2011) que ya no es el macrocosmos el que explica la carne, sino una anatomía y fisiología que es cuerpo en sí; ya no es una sociedad de tipo comunitaria, ahora es individualista, siendo el cuerpo la frontera de la persona; en estas sociedades modernas, se plantea el cuerpo como diferente de la persona.

Así mismo, Le Breton (1992/2011) señala que el cuerpo, en las sociedades de tipo individualista, aparece como elemento aislado de la persona; además las personas estamos separadas unas de otras y el cuerpo funciona como límite para separarse. El aislamiento del cuerpo en las sociedades occidentales es resultado de una estructura en la que el humano está separado del cosmos, de los otros y de él mismo. Indica Le Breton (1992/2011 p.32) que *“el cuerpo de la modernidad es el resultado de la regresión de las tradiciones populares y de la llegada del individualismo occidental, traduce el encierro del sujeto en sí mismo”*. Es curioso, ya que parece que el cuerpo es más libre en las sociedades occidentales de la modernidad, pero si nos fijamos con cuidado resulta que el cuerpo está encerrado en una serie de obligaciones por cumplir para ser “perfecto”. El cuerpo carga con el peso del estatus, tiene que ser bello, joven y delgado, vestir bien y oler a todo menos a cuerpo. El cuerpo se ha vuelto algo ajeno, que se viste, se arregla, se perfuma, se vende y se compra, se moldea.

De acuerdo con Buñuel (1994 en Acuña, 2001):

En nuestra sociedad el cuerpo ocupa un valor central, se utiliza como signo de estatus, y como vehículo mediático para vender las más variadas mercancías. Convertido en objeto de consumo, no son pocas las personas que invierten su tiempo y dinero en imagen y salud". (p.8)

Este cuerpo ya no es el propio, sino que se vuelve el cuerpo de los otros y para los otros, por medio de los otros.

Alcanzar los modelos ideales de belleza corporal implica no pocos sacrificios. La obesidad ha dejado de ser un problema de salud para convertirse en una condición estigmatizada, asociada a la pobreza y al mal gusto que puede incluso acarrear serios problemas en la formación de la personalidad, sobre todo de los adolescentes (Acuña, 2001). El cuerpo llevado a sus extremos físicos se conoce actualmente como obesidad/anorexia y en ambos casos existe una deformación no sólo física sino emocional, debida a las exigencias sociales al cuerpo. Parece que en lugar de solucionarlos como problemas de salud pública, se les asigna una zona de rechazo, que paradójicamente fue en donde comenzó el problema. El cuerpo, o cumple con lo esperado o no existe.

Por otro lado, según Acuña (2001) los avances científicos hacen que las nuevas tecnologías ya hayan comenzado a influir en la configuración corporal. Ejemplo de esto es la cirugía plástica y la administración hormonal, que hacen posible el cambio deliberado de imagen. Eliminar arrugas, aumentar o disminuir senos, modificar los órganos genitales, e incluso cambiar el color de la piel, ya es una realidad al alcance de quien la pueda pagar.

Pero los avances científicos también han tenido sus beneficios sobre el cuerpo, ayudándolo a curar una enfermedad y dar mayor tiempo de vida. Los avances como el trasplante de órganos, las transfusiones sanguíneas, el uso de nuevos aparatos y técnicas en la medicina, entre otros.

Uno de los avances de la medicina científica en la actualidad es la reproducción asistida, con lo que supone la inseminación artificial, la fecundación "in vitro", y la

transferencia de embriones. Sin embargo, es la investigación sobre el genoma humano el más alto exponente de hasta qué punto el cuerpo puede ser objeto de control tecnológico. Le Breton (1999/2007) discute estos temas en su libro *El adiós al cuerpo*, en el que menciona que en las sociedades actuales parece que el humano busca mecanizarse a toda costa para dejar que el cuerpo vaya siendo cada vez menos corporal y más artificial.

En ocasiones parece que en estas sociedades actuales el cuerpo es más libre e independiente, pero no sólo se siguen perpetuando algunas tradiciones que estereotipan al cuerpo femenino, sino que se agregan las necesidades impuestas de una sociedad que exige un cuerpo para otros y no para sí. Las sociedades occidentales en las que vivimos, han elaborado una serie de herramientas para reconstruir al cuerpo en su estado natural, ya sea para alargar su tiempo de vida o para cambiar algún aspecto físico o mejorar la salud. Estos aspectos de la tecnología y la “modernidad” proporcionan elementos útiles a la vida de las personas pero son cuestionables en muchos aspectos, ya que los modelos son impuestos desde afuera (desde las diferentes estructuras de la sociedad) y nosotras como mujeres estamos insertas en la dinámica de cumplir con ellos. Como comenta Le Breton (1999/2007) *“parece que en estas sociedades el cuerpo se declina en piezas separables, se fragmenta”* (p.19). Este discurso de un cuerpo formado por muchas piezas separadas, este cuerpo que se sustituye fácilmente ha sido influido por la tradición médica y biológica de la que se hablará a continuación.

### 1.1.3. Enfoque Médico y Biológico

Las enfermedades han existido siempre, al igual que el cuerpo, pero la forma de concebir a este último así como su forma de cuidarlo y curarlo, han cambiado. La visión médica no siempre ha sido como se presenta la versión occidental actualmente, en la que el cuerpo se divide en zonas y funciones, siendo éste considerado como algo orgánico, separado. En las distintas culturas y épocas ha existido una rama que se encarga de “curar a la gente”, pero esta ha tenido distintas propuestas, desde las relacionadas con la magia y el cosmos, y las religiosas, hasta las biologicistas.

Según Schott (2008) en las antiguas culturas de Mesopotamia y Egipto lo que reinaba era la medicina de origen religioso, mágico y empírico. Los textos médicos babilónicos muestran una teoría demonológica sobre el arte de curar el cuerpo; la posesión de los enfermos por parte de demonios y su consecuente exorcismo, constituyen un concepto de curación primitivo.

En la medicina europea de la Antigua Grecia, gracias a los escritos de Hipócrates (siglo IV a. C.) se basa en el concepto del poder curativo de la naturaleza. Pero el nacimiento de la medicina científica en la Antigüedad Clásica no sustituyó a la medicina religiosa, más bien ambos sistemas se complementaron (Schott, 2008). Aunque la tecnología ha avanzado, estas concepciones griegas de la salud y la enfermedad aún se citan en la actualidad entre los médicos, incluso haciendo un “Juramento Hipocrático” al iniciar la práctica profesional de médico-cirujano.

Agrega Acuña (2001) que en estos orígenes griegos de la medicina, encontramos primero, la imagen de un cuerpo que responde a la medicina hipocrática, es decir, un cuerpo concebido como microcosmos compuesto de cuatro materias fundamentales de la naturaleza: tierra, agua, aire y fuego. En esta perspectiva pareciera que el cuerpo aún no se ve como separado del cosmos, del mundo que lo rodea. Aristóteles propone la teoría de los 4 humores (líquidos) que componen al cuerpo, que son: flema, bilis, sangre y bilis negra. Esta teoría dice que dependiendo de la cantidad de humor en el cuerpo sería el equilibrio que la persona tuviera. Después se agrega a esta teoría que los 4 humores definirían la personalidad de los humanos (dependiendo de cuál humor dominara, sería un tipo específico de personalidad).

Respecto a la concepción médica griega dice Borysenko (1998) que la propuesta de los griegos también marcaba diferencias entre hombres y mujeres, proponiendo una distinción física y funcional. Aristóteles creía que el varón y la hembra se relacionan entre sí en tanto forma y materia. El varón es la parte activa y la hembra la parte pasiva; uno proporciona el motivo y la fuerza plástica mientras que la otra aporta el material que será moldeado; uno da el alma, la otra el cuerpo. Para Aristóteles las mujeres eran simple materia prima. La fuerza moldeadora vital e

inteligente, y el alma, quedaban asociadas a los hombres, a los que se concedía la superioridad intelectual y espiritual.

Posteriormente, a la imagen hipocrática del cuerpo se agrega la representación cartesiana del siglo XVII de un cuerpo-máquina, movido por el alma como motor. Esto provoca una reacción contraria en el siglo XVIII en los médicos influidos por Leibniz, quienes afirmaban que el cuerpo es un sistema organizado democráticamente como una federación y no monárquicamente bajo el poder de un alma (Acuña, 2001).

Según Foucault (1984, en Acuña 2001), el modelo médico actual cambia según los descubrimientos que se hacen sobre el funcionamiento celular: “la célula se ha convertido en el microcosmos de nuestro cuerpo, después de haber sido el cuerpo el microcosmos del universo”. El modelo occidental del cuerpo continúa apoyándose en la explicación mecanicista de Descartes. Esto se opone al modelo corporal orgánico de la medicina oriental y especialmente al de la medicina china regida por la ley del equilibrio (el ying y el yang); o a los modelos indígenas de sanación que poseen un carácter psico-socio-somático.

En el siglo XVIII, época de la Ilustración, se establecen los primeros fundamentos sólidos de la medicina moderna. La neurofisiología, la embriología, la formación de médicos al pie de la cama del paciente, el establecimiento de un sistema asistencial estatal y la generalización de la vacuna antivariólica, indican el progreso científico médico (Schott, 2008).

Según Le Breton (1992/2011) la visión moderna del cuerpo en las sociedades occidentales, simbolizada en el saber biomédico a través de la anatomía y fisiología, está basada en una visión particular de la persona. Propone que en la medicina hay dos intentos de relacionar al humano con su cuerpo. En la primera, se pretende dar un cuerpo al hombre<sup>2</sup>, y dice que de esto se encarga el saber anatómico-fisiológico y biomédico, ya que estos separan al humano de su cuerpo y consideran a éste último como algo por sí solo. Por otro lado, se pretende “dar carne al hombre (y a la mujer)”, siendo un buen ejemplo de esto las medicinas populares o tradicionales, ya que éstas

---

<sup>2</sup> El autor utiliza las palabras “hombre” y “humano” por igual para referirse sin distinción de sexo ni género a los humanos. Cuando utiliza la palabra “hombre”, en éste trabajo se considera que también está hablando de la mujer.

no distinguen entre el humano y su cuerpo. En estas medicinas se sugiere que el cosmos esta unido a las personas, y estas a su cuerpo.

Además, en la actualidad, con los avances médicos y tecnológicos, la concepción del cuerpo ha cambiado. La medicina presenta varias formas de transformar al cuerpo, que ha ido perfeccionando para ofrecer una amplia variedad de formas de lograr los “cuerpos deseados”. Dice Mainetti (2006) que:

La medicina desiderativa presenta variedad de formas, en línea de máxima una medicina perfectiva que con la futura biogenética podría fabricar al humano; una medicina sustitutiva, que reemplaza las partes y funciones del cuerpo, está señalando el destino protésico de la vida humana, y en particular de sus modos de nacer, procrear y morir (p.6).

Al revisar la aproximación médico-biológica volvemos a encontrar diferencias entre las concepciones tradicionales del cuerpo con las que hoy utiliza la medicina moderna. Los griegos son un punto de partida importante para la concepción médica del cuerpo, y su cultura nos ha dado orígenes importantes en el entendimiento del cuerpo humano, sin embargo, de nuevo hay que mirar con ojo crítico estas perspectivas históricas, ya que terminan considerando al cuerpo como un espacio principalmente orgánico y aislado; aunque la cultura oriental y las visiones tradicionales de los pueblos han aportado una visión más completa del cuerpo y por lo tanto del proceso salud-enfermedad, el modelo que sigue dominando es el médico occidentalizado. Dentro de este modelo, la visión del cuerpo femenino se ve reducida, ya que darle un enfoque principalmente orgánico es una de las estrategias en las que se ha pretendido sustentar el sistema patriarcal de que más adelante se ampliará. Una de las aproximaciones que llega a retar a estas formas de ver al cuerpo como algo meramente orgánico, es el psicoanálisis, teoría que construye toda una nueva relación entre el cuerpo y la mente, y que genera grandes críticas por atreverse a hablar de un inconsciente, de algo que no se ve ni se mide.

#### 1.1.4. Psicoanálisis

Según Acuña (2001), la corriente psicoanalítica iniciada por Sigmund Freud, pone de manifiesto la expresión corporal no únicamente como experiencia colectiva,

sino también en su naturaleza individual, reflejando una singular personalidad ligada en buena medida a la experiencia sexual del cuerpo.

El psicoanálisis, a más de 100 años de distancia, y a pesar de los adelantos tecnológicos y científicos del siglo XXI, sigue teniendo asuntos sin clarificar en relación al cuerpo. Según Casillas (2003, en Latirgue 2006) decir “cuerpo” es sinónimo del quehacer psicoanalítico, ya que éste está marcado por la pulsión y el lenguaje. Por lo que he notado respecto de este quehacer psicoanalítico, el no tener mediciones exactas y hablar de constructos que no se pueden tomar entre las manos y manipularlos, ha generado fuertes cuestionamientos por parte de quienes se llaman científicos; en lo que al presente trabajo respecta, creo que esta teoría aporta una visión importante para contextualizar las aproximaciones que se le han dado al estudio del cuerpo.

Nos dice Le Breton (1992/2011) que desde 1895 en *“Estudios sobre la Histeria”*, Freud, junto con Breuer, mostró la maleabilidad que tiene el cuerpo, el juego sutil del inconsciente en la carne del hombre; convirtió al cuerpo en un lenguaje que habla sobre las relaciones individuales y sociales, sobre las protestas y deseos. Con las propuestas del psicoanalista, la teoría epistemológica quitó a la corporeidad humana del lenguaje positivista que había dominado en el siglo XIX. Aunque Freud no es sociólogo, abre la posibilidad de pensar la corporeidad en tanto materia moldeada, hasta cierto punto, por relaciones sociales y por la historia personal del sujeto, y no como un espacio únicamente orgánico.

El enfoque psicoanalítico presenta al cuerpo como el lugar en el que se manifiesta el inconsciente. En mi opinión, esta perspectiva, le da individualidad a lo corporal, proponiendo escuchar la voz del cuerpo, deteniéndose a observarlo para entender lo que tiene que decir; pero no deja de lado la relación con el entorno. A pesar de que algunas de sus propuestas se salen de contexto para la corporeidad que aquí se pretende comprender, este enfoque hace una propuesta interesante sobre las etapas del desarrollo humano, ubicando las transformaciones corporales y los procesos psíquicos que se desatan de estas. Por otro lado, el psicoanálisis nos habla de los procesos psíquicos inconscientes que se presentan en el cuerpo enfermo, así como en procesos psicosomáticos.

Según R. Zapata (2006) la separación entre organicidad y hecho social que había planteado la sociología implícita, se había convertido en un obstáculo epistemológico que impedía que las ciencias sociales pensaran la dimensión corporal de forma explícita. Pero a comienzo del siglo XX Freud logra, desde el psicoanálisis, superar ese obstáculo que había instaurado el positivismo del siglo XIX, mostrando que el cuerpo también era moldeado por las relaciones sociales y la historia personal del sujeto.

Señalan Carballo y Crespo (2003) que un psicoanalista posterior a Freud, es Jacques Lacan quien en 1974 hace una distinción entre organismo, es decir, lo viviente y aquello a lo que se denomina cuerpo; lo viviente no basta para hacer un cuerpo, dice Lacan. Es posible distinguir entre la simple cohesión orgánica de lo viviente, la unicidad aportada por la imagen visual corporal y, finalmente, la unicidad aportada por los mecanismos significantes, es decir, el cuerpo simbólico. Éste último constituye el primer cuerpo para Lacan y es cuerpo que da cuerpo, cuerpo que da sentido.

Desde la propuesta que ofrece Lacan, Crisorio (1998) asegura que el hombre no nace con un cuerpo, que el cuerpo se construye, es secundario y por lo tanto pertenece a la realidad, en tanto que ésta también se construye. En ese sentido, el psicoanálisis designa con el término *realidad* lo que el conocimiento humano construye, dejando el término *real* para significar lo que queda afuera de la acción constructiva del sujeto (factores genéticos) y que constituye la referencia necesaria de esa construcción (Carballo & Crespo, 2003).

Un enfoque del feminismo se ha encargado de analizar el psicoanálisis para comprender el contenido inequitativo entre hombres y mujeres que este conlleva. Una de estas feministas, Monique Wittig (1973, en Osborne & Molina 2008), comenta lo siguiente sobre el psicoanálisis:

El psicoanálisis contiene un conjunto de conceptos que es único para la comprensión de los hombres, las mujeres y la sexualidad. Es una teoría de la sexualidad en la sociedad humana. El psicoanálisis ofrece una descripción de los mecanismos por los cuales los sexos son divididos

y deformados, y de cómo los infantes, andróginos y bisexuales, son transformados en niños y niñas”. (p.11)

Otra propuesta es la de Mabel Burín (1996) quién hace un cruce entre la teoría de género y la teoría psicoanalítica para enriquecer la comprensión de las categorías designadas como femenino y masculino y mediar entre las diferencias que éstas dos corrientes teóricas habían tenido. Los planteamientos surgen de la noción de que como mujeres y hombres nos vamos construyendo, y que es necesaria una visión ética tanto del género como del psicoanálisis. Según la autora ambas teorías conllevan una propuesta de transformación, en donde *“el psicoanálisis brinda propuesta de transformación intrapsíquica acerca de la subjetividad femenina y los estudios de género se interrogan acerca de cuáles son las condiciones de la producción sociohistórica de la subjetividad”* (p. 62). Las dos teorías, han aportado estudios e investigaciones críticas que vale la pena rescatar.

Aunque el Psicoanálisis no es la perspectiva central de este trabajo, me parece que ha hecho aportaciones importantes a la comprensión de los cuerpos, dando una mirada que en su momento de inicio fue alternativa e incluso causó muchas discusiones y rechazos. Esta aproximación brinda un entendimiento de los cuerpos desde lo individual pero también desde lo social y cultural, y desde lo sexual, sin embargo, me parece que hay que utilizarla con cuidado, ya que puede ser tendenciosa a perpetuar los estereotipos de género en relación a los cuerpos, de los cuales hablaré más adelante. Para ello, sería importante explorar (más adelante en otros trabajos) propuestas como la de Burín que intentan conciliar y comprender ambas teorías, dando una perspectiva más amplia del surgimiento de lo que significa ser hombre y ser mujer. Aunque ya he ido tocando el tema del cuerpo permeado por significados sociales, en el siguiente apartado se ahondará en la mirada sociocultural de los cuerpos, ya que es una aproximación importante en la comprensión de los significados, construcciones y vivencias de la corporeidad de las mujeres adultas.

### 1.1.5. Mirada Sociocultural de los Cuerpos

Según el autor David Le Breton (1992/2011):

Las representaciones de la persona y las del cuerpo, corolario de aquellas, están siempre insertas en las visiones del mundo de las diferentes comunidades humanas. El cuerpo está construido socialmente [...] Su caracterización, lejos de ser unánime en las sociedades humanas, es asombrosamente desafortunada y plantea muchos problemas epistemológicos. El cuerpo es una falsa evidencia: no es un dato evidente, sino el efecto de una elaboración social y cultural (p.27).

Con frecuencia se consideran los años sesenta y setenta como los momentos en que comienza la preocupación social por el cuerpo, pero en realidad este interés viene desde antes. La concepción del cuerpo como una entidad dentro del contexto social, nació entre finales del siglo XVI y comienzos del XVII.

Señala Le Breton (1992/2011) que para lograr estos cambios se necesitaba una ruptura con los valores medievales, con las primeras disecciones anatómicas que diferenciaron al humano de su cuerpo, que lo convirtieron en “un objeto de investigación que ponía al desnudo la carne”, sin importar de quién era éste. También se tuvo que dar una ruptura con la filosofía mecanicista de Descartes.

De nuevo, indica Le Breton (1992/2011) que no importa dónde y cuándo haya nacido, o las condiciones sociales de los padres, el niño está originariamente dispuesto a interiorizar y a reproducir los rasgos físicos particulares de cualquier sociedad humana. Como emisor o como receptor, el cuerpo produce sentido continuamente y de este modo los seres humanos se insertan activamente en un espacio social y cultural dado.

Émile Durkheim (1902, en Le Breton 1992/2011) fue uno de los interesados en abordar una perspectiva menos biológica del cuerpo, dando importancia al contexto de vida y sus variaciones dependiendo de éste. Durkheim y sus colaboradores se opusieron a la fascinación por el modelo biológico en la explicación del hecho social. Pero a pesar de estos esfuerzos, según Le Breton (1992/2011) para Durkheim, la dimensión corporal del hombre se origina en la organicidad, aun cuando esta esté marcada por las condiciones de vida. Durkheim posibilita una visión más sociológica

de la corporeidad pero contradictoriamente, el cuerpo sigue siendo algo implícito en sus obras.

De acuerdo con Buñuel (1994, en Acuña 2001) podemos agrupar las aportaciones teóricas más relevantes sobre la Producción Social del Cuerpo en 3 grandes bloques: El Cuerpo como Signo de Mercancía en la Sociedad de Consumo, El Cuerpo como Lenguaje y El Cuerpo como Lugar de Control y Poder.

En primer lugar se presenta una visión del *Cuerpo Como Signo de Mercancía en la Sociedad de Consumo*:

Para Jean Baudrillard (1974, en Acuña 2001) el cuerpo aparece dentro de la lógica del consumo narcisista de signos. A través del ejercicio físico no sólo se busca estar sano y en forma, sino también buena apariencia, ya que ésta es un signo que habla de su propietario y puede ayudarlo a obtener un mayor prestigio, como bien saben utilizar los medios de comunicación masivos amparados en la imagen.

Pierre Bourdieu (1998, en Acuña 2001) profundiza en las correspondencias existentes entre el cuerpo y los estratos sociales, observando cómo la percepción del esquema corporal y los hábitos corporales funcionan como valores a través de los cuales se deduce un enclasmiento<sup>3</sup> social.

En segundo lugar existe un discurso que trata *El Cuerpo como Lenguaje, como un sistema semiológico, productor de sentido*:

Ray Birdwhistell (1952, en Acuña 2001) concibió la idea de interpretar todos los hechos gestuales con la ayuda de la lingüística, dando lugar a la kinésica o ciencia del movimiento, donde el cuerpo se estudia como elemento de comunicación.

Erving Goffman (1979), un sociólogo, etnógrafo y antropólogo canadiense, habla de un “método dramaturgico” que sirve para interpretar las interacciones que se dan entre las personas en la vida cotidiana. Goffman habla de las interacciones como puestas en escena teatrales. Se refiere a la piel como el envoltorio del cuerpo, describiéndolo como el menor de todos los espacios personales posibles. Dice

---

<sup>3</sup> Los sistemas de enclasmiento son menos unos instrumentos de conocimiento que unos instrumentos de poder, subordinados a funciones sociales y orientados hacia la satisfacción de los intereses grupales.

Goffman (1979) que *“el cuerpo no es sólo una reserva, sino una señal central de diversas reservas: espacio personal, turno, recinto y efectos personales”* (p.60). Es decir, habla de la utilización del cuerpo como fachada, como envoltura para conseguir credibilidad en la comunicación.

Edward Hall (1966) estudió el uso y percepción del espacio social y personal como estrategia comunicativa dando lugar a la proxémica. Este término lo usó para definir las observaciones y teorías interrelacionadas acerca del empleo del espacio para el hombre. El autor dice que el territorio es una prolongación del organismo, marcado por señales visuales, vocales y olfativas.

Un tercer bloque teórico habla del *Cuerpo como Lugar de Control y de Poder*:

Foucault (1984, en Acuña 2001) se refiere a la “política del cuerpo”, a la disciplina corporal que se impone desde distintas instituciones: militares, médicas, escolares, o industriales, al objeto de conseguir un mayor dominio sobre los individuos.

Además de estas aportaciones teóricas sobre la Producción Social del Cuerpo que menciona Buñuel (1994, en Acuña 2001), según Le Breton (1992/2011) en la sociología contemporánea se pueden distinguir 3 enfoques corporales: una sociología implícita, una sociología detallista y una sociología del cuerpo.

En la *Sociología Implícita* el cuerpo no está olvidado, pero tiene un lugar secundario en el análisis. Esta propuesta sociológica estaba interesada en evidenciar las condiciones sociales y económicas que determinaban la condición física y moral de los actores, en este caso las clases trabajadoras en el contexto de la Revolución Industrial, tal como lo hicieron en su momento Marx y Engels. En esta sociología hay una propuesta contraria a la que dice que las características biológicas determinan las condiciones socioculturales y económicas de las personas; para lograrlo se pone en marcha un imaginario biológico en el que se pretendía medirlo todo (Le Breton, 1992/2011). Señala R. Zapata (2006) que estas medidas del hombre desembocan en una discriminación clasista, sexista y racial.

Según R. Zapata (2006) estos saberes de la sociología implícita cayeron por su propio peso, además de enfrentarse con la escuela sociológica de Emile Durkheim, que se oponía a que el modelo biológico explicara por sí mismo los hechos sociales. Si bien Durkheim le adjudica al cuerpo un papel importante en el proceso de individuación de los sujetos, no establece ninguna diferencia entre organicidad y corporeidad, aunque reconoce que la condición biológica está envuelta en lo social.

En la *Sociología Detallista* el hombre no es producto de su cuerpo, él mismo produce las cualidades de su cuerpo en su interacción con los otros y en su inmersión en el campo simbólico; la corporeidad se construye socialmente. Algunos de los teóricos que aportaron propuestas para esta sociología fueron varios integrantes de la escuela de Chicago como Georg Simmel (1981); además, Robert Hertz (1909) y Marcel Mauss también contribuyeron con estas investigaciones (Le Breton, 1992/2011).

En lo que respecta a este trabajo, la sociología hace importantes aportaciones para mejorar la comprensión del cuerpo, brindando matices y se enfocándose más en las significaciones que la cultura le puedan dar a lo corporal, y no tanto en las características biológicas como determinantes. Todas las discusiones teóricas que ha habido sobre el cuerpo inserto en la trama social, presentan una antesala para el concepto de Corporeidad que presenta David Le Breton (1992/2011) y que se utiliza en este trabajo. La última propuesta que se menciona en este recorrido sociológico, la llamada *Sociología del Cuerpo*, retoma precisamente los hechos sociales y culturales que se organizan alrededor del cuerpo; el cuerpo como algo que va más allá de lo biológico, de lo predeterminado, un cuerpo simbólico y plenamente inmerso en una trama de sentido. Sobre estos conceptos se ahondará en los capítulos siguientes, esclareciendo por qué utilizarlos para comprender la construcción corporal que hacen las mujeres de sus cuerpos. Pero para hacer un análisis más profundo y justo sobre este tema, habrá que mirar a las mujeres desde una propuesta alternativa a la dominante, desde un espacio en el que se les de voz para hablar de sus propias experiencias. Es por esto que me parece importante cerrar el capítulo con una primera aproximación sobre lo que ha aportado el Feminismo para el entendimiento del

cuerpo, y más específicamente un cuerpo de mujer que históricamente ha carecido de voz.

### 1.1.6. Enfoque Feminista

Según De Miguel (2009) la Teoría Feminista es una teoría crítica de la sociedad que nos permite adquirir una nueva red conceptual. Esta teoría indaga en las fuentes religiosas, filosóficas, científicas, históricas, antropológicas, psicológicas en la cotidianidad, para explorar y desarticular falsedades, prejuicios y contradicciones que legitiman la dominación sexual y la inequidad de los géneros.

La propuesta feminista, ha creado nuevos espacios de reflexión y quehacer tanto teórico como práctico para reformular la situación de desigualdad y discriminación que han vivido las mujeres mucho tiempo. Es una labor que aún esta llevándose a cabo, es una tarea inacabada. El feminismo tiene diferentes puntos epistemológicos de partida, y son varias las feministas que han propuesto teorías al respecto, como son Celia Amorós (1994), Graciela Hierro (1985), Judith Butler (2011), Mabel Burín (1996), Marta Lamas (2002), así como Fina Sanz (1999), entre muchas otras.

El punto de partida, como han señalado las teóricas feministas, es el redescubrimiento de la historia de las mujeres, de nuestra situación, de nuestras reivindicaciones y de nuestros logros para erradicar el sistema de subordinación que nos subyuga, el primer paso es tomar conciencia de cómo se produce y cómo nos afecta para, posteriormente, definir una estrategia de actuación (de las Heras, 2009). Me parece que las feministas han sido atinadas en este actuar ya que, como se mencionó al inicio de este trabajo, la historia es parte de quiénes somos las mujeres, nos proporciona un contexto y sobre todo, nos hace de mejores recursos y estrategias para generar los cambios que estamos buscando.

A pesar de que desde mucho antes se planteaban discursos de igualdad de géneros, el feminismo surge con la Ilustración, supuestamente basado en la primacía de la ley y la autonomía de los seres humanos y que reconoce la dignidad humana, pero que excluye a las mujeres y a otros muchos grupos vulnerables. Dice Amorós

(1994) que el feminismo es la radicalización de la ilustración, proponiendo la verdadera universalidad, y no una a medias.

Una de las primeras feministas ilustradas fue Mary Wollstonecraft, autora de *Vindicación de los derechos de la mujer*. Wollstonecraft decía que el feminismo no es sino una apelación al buen sentido de la humanidad (Wollstonecraft, 1792 en Amorós 1994).

En relación al cuerpo, se han creado nuevas propuestas para comprender aspectos como la sexualidad, el poder, la imagen corporal, las normas culturales, trastornos alimenticios, entre otras. El feminismo posibilita un nuevo análisis de lo corporal, brindando recursos y estrategias para entender el cuerpo femenino inmerso en una sociedad patriarcal y capitalista.

Marta Lamas es etnóloga de la Escuela Nacional de Antropología e Historia, y ha participado en el movimiento feminista desde 1971. Lamas ha realizado diversos aportes como fundar *Fem*, la primera revista feminista en México. Ha sido la directora de la revista *Debate Feminista* y fundó el Grupo de Información en Reproducción Elegida (GIRE), con el fin de promover los derechos sexuales y reproductivos. También fundó el Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, cuyo objetivo es la formación de mujeres con perspectiva de género. En la propuesta de Lamas (2002), se habla de la diferencia entre sexo y género, argumentando que el factor determinante para las diferencias entre hombres y mujeres es la simbolización que cada sociedad hace de la diferencia sexual. Así, Lamas dice que aceptar que el sujeto no está dado, sino que es construido en sistemas de significados y representaciones culturales, requiere asumir que está encarnado en un cuerpo sexuado. Desde esta propuesta, el reto es comprender de forma distinta lo biológico, pero sin que la aceptación de la diferencia sexual sea un obstáculo para la igualdad.

Fina Sanz es psicóloga-psicoterapeuta, sexóloga y pedagoga, pero sus propuestas hablan desde un nuevo paradigma y desde un feminismo que se define por la recuperación de los “valores” femeninos por parte de la sociedad. Sanz (1999) pretende “*plantear otro enfoque sexológico, a partir de la persona como individuo integrado mente-cuerpo, un cuerpo sexuado con capacidad de goce y de erotismo y*

*también con dificultades*” (p. 8). En su libro *Psicoerotismo Femenino y Masculino* plantea a los individuos como producto sociocultural de una sociedad patriarcal que divide a los seres humanos en dos polos: masculino y femenino. Esta autora ha aportado a la perspectiva feminista del cuerpo ya que mediante la mezcla entre una visión feminista y sus elaboraciones de nuevas formas de la llamada Terapia de Rencuentro, pretende generar recursos para el autoconocimiento, como hombres y como mujeres, de nuestros cuerpos, de nuestros miedos, de nuestros deseos.

Rosa Cobo es profesora de Sociología del Género en la Universidad de Coruña, así como fundadora y primera directora del Seminario Interdisciplinar de Estudios Feministas de ésta universidad. Ha sido miembro de la Unidad de Mujeres y Ciencia (UMYC) del Ministerio de Educación y Ciencia y recibió el Premio Carmen de Burgos al mejor artículo publicado en el año 1997. Su línea de investigación principal es la teoría feminista y la sociología del género. Rosa Cobo (2011) se pregunta cuáles deben ser los espacios sociales que ocuparán las mujeres en el nuevo mundo, ya que el patriarcado se las ha ingeniado para responder ante la lucha feminista. La autora menciona que en la actualidad el patriarcado tiene nuevas formas de violencia hacia las mujeres, para mantener su poder; la política de control sobre los cuerpos es una de esas formas de poder del patriarcado. Una de estas formas de violencia corporal es la consideración de los cuerpos femeninos como propiedad pública, mediante la industria del sexo, así como mediante políticas de control de los cuerpos para presionarlas a adaptarse a un canon de belleza inalcanzable. Dice Cobo (2011) que *“tras este canon se esconde un subtexto de misoginia poderosa que hay que tener en cuenta [...] la nueva misoginia postmoderna es una especie de autoodio, cuya expresión más acabada es la anorexia”* (p. 175). Cobo argumenta que es necesario historizar y sociologizar las diferentes formas de violencia contra las mujeres, para poder poner en funcionamiento nuevas políticas públicas; es crucial la movilización de conciencias y la creación de políticas desde la sociedad civil.

*Mabel Burínes* doctora en Psicología Clínica, especialista en Estudios de Género y Salud Mental. Es directora del Área de Género y Subjetividad de la Universidad Hebrea Argentina Bar Ilan. Burín (1996) ha enfocado su trabajo en reformular los paradigmas que se entrecruzan en los estudios de género y

psicoanálisis, tratando de conciliar ambas teorías para dar una comprensión más amplia sobre las mujeres y las condiciones de desventaja en las que se encuentran. Mabel Burín (1996) se ha enfocado más en trabajar con mujeres adultas y en algo que ella llama “techo de cristal”, con el que se refiere a “*una superficie superior invisible en la carrera laboral de las mujeres, difícil de traspasar y que les impide seguir avanzando*” (p.79). La autora estudia este fenómeno y su incidencia sobre la composición subjetiva de las mujeres, en particular, sobre la generación de estados depresivos en las de mediana edad.

Judith Butler es una filósofa post-estructuralista que actualmente ocupa la cátedra Maxine Elliot de Retórica, Literatura comparada y Estudios de la mujer, en la Universidad de California, Berkeley. Autora de *El Género en disputa. Feminismo y la subversión de la identidad* (1990) y *Cuerpos que importan. El límite discursivo del sexo* (1993), ambos libros describen lo que hoy se conoce como Teoría Queer. En el enfoque posmoderno del feminismo, Butler (2010) hace una propuesta que rompe con el esquema tradicional feminista del sistema sexo-género. Esta autora propone que incluso el sexo biológico es una elaboración cultural, por lo que habría que desarticularlo para la plena liberación de los cuerpos. En su concepción, los cuerpos son como masas que nacen de forma indistinta y que tienen todas las posibilidades tanto de un género como del otro. El feminismo posmoderno propone eliminar por completo el binarismo que se ha utilizado tanto tiempo en nuestra sociedad. Los planteamientos de la autora, desestabilizaron la categoría “mujer”, obligando a la perspectiva feminista a replantear sus supuestos. Por otro lado, la propuesta de que las normas de género funcionan como un dispositivo productor de subjetividad, sirvió como argumento a diversos grupos, catalogados como minorías sexuales, que también, junto a las mujeres, eran discriminados por esta normativa binaria del género.

El feminismo hizo reflexionar sobre ciertas desigualdades sociales y sobre estereotipos discursivos y actitudinales, sobre prácticas sociales que convierten a la mujer en un ser cultural que hace su representación ante el hombre y que está subordinada a él. El debate que se ha venido dando sobre la sexualidad, el derecho al placer, la contracepción, el aborto, los medios de comunicación como impositores de

estereotipos, entre otros, nos ha mostrado los desafíos políticos de que puede ser objeto el cuerpo de la mujer. Con estas dos últimas propuestas, la socio-cultural con la propuesta del sociólogo francés David Le Breton y la feminista en voz de varias autoras, pretendo construir un acercamiento distinto al cuerpo que cada mujer ha vivido como propio, pero inserto en la trama simbólica que está en la sociedad. Para esto, primero haré una discusión teórica sobre el cuerpo como biología o cultura, cerrando con la idea de Construcción de Corporeidad que utilizo; después me acerco al género como discurso y a los estereotipos que se han establecido en torno los cuerpos femeninos. Los discursos de las mujeres que aportaron sus voces en este trabajo, señalan si existe una conexión entre la teoría y lo dicho por ellas.

## Capítulo 2

### Definiendo al Cuerpo: Construcción de la Corporeidad

*"El cuerpo no existe en el estado natural,  
siempre está inserto en la trama del sentido"*  
David Le Breton

En el capítulo anterior se hizo un primer recorrido por algunas de las aproximaciones y miradas sobre los cuerpos, pero ¿qué es el cuerpo?

Según el diccionario (Larousse, 2003, p.308) el cuerpo es *"el conjunto de las partes materiales de un ser vivo"* ó *"tronco (por oposición a cabeza y extremidades). A la vez la palabra cuerpo es "cadáver" ó "cualquier cosa de extensión limitada que produce impresión en los sentidos por cualidades que le son propias"*. Cuerpo es *"grueso, densidad, espesura, solidez"*. Y sigue el uso de la palabra cuerpo: cuerpo descubierto o limpio, cuerpo a cuerpo, cuerpo a tierra, cuerpo compuesto, cuerpo de ejército, cuerpo del delito, cuerpo diplomático, cuerpo muerto, cuerpo simple, cuerpo propio. Todas estas breves definiciones de diccionario podrían parecer irrelevantes, pero hablan del significado cotidiano y uso que se le da a la palabra *cuerpo*.

Por otro lado, en un Diccionario Psicológico (Galimberti, 2002), se define al cuerpo como *"el campo de todos los acontecimientos psíquicos"*. Junto con esto se explica que esta definición surge después de que la psicología se separa de la filosofía, intentando unir el soma-psique que la misma filosofía había separado en la Antigüedad con el dualismo platónico y posteriormente con la dicotomía cartesiana, así como desde el discurso cristiano sobre el alma y el cuerpo. Este diccionario dice que los puntos salientes para la superación de esta dicotomía fueron: la elaboración del esquema corporal, la teoría freudiana de las pulsiones, la diferenciación fenomenológica entre cuerpo y organismo, la concepción bioenergética y la tipología constitucionalista.

Estas definiciones nos dan un panorama inicial sobre lo que suele significar el cuerpo, pero en este capítulo se intentará definir al cuerpo que se pretende explorar en esta investigación. Es un cuerpo del que se ha hablado biológica y socialmente, al que se le ha asignado todo tipo de estereotipos y pesos culturales; es un cuerpo que encarna los rituales, que se cubre demasiado o que se expone de más; un cuerpo que ha sido dividido del alma y de la mente, al que se le ha asignado el lado impuro; el cuerpo que se intenta comprender quitando todas estas marcas y designaciones, el cuerpo aquí, se quiere ver más allá de lo que otros han dicho, más acá de los que nosotras las mujeres vivimos. Para seguir explorando ese cuerpo, habrá que desentrañar las discusiones que han existido acerca del origen y significado corporal, de este cuerpo que es biología o cultura, o ambas.

## 2.1. Cuerpo: ¿biología ó cultura?

Por mucho tiempo se ha discutido en torno a sistemas y palabras binarias, en las que hay que etiquetar y catalogar todo. Una de los temas que se ha procurado insertar en este sistema en el que si no es blanco, es negro, es el cuerpo; lo corporal ha estado siempre, eso no lo podemos negar, la pregunta es ¿qué es lo corporal? ¿Nacemos con un cuerpo definido? ¿Es la cultura la que moldea al cuerpo?

El cuerpo ha sido callado por muchos, pero a la vez siempre encuentra la forma de hacerse notar. Es contradictorio, pero lo que más se ve es el cuerpo, es lo primero que aparece en el encuentro con uno mismo o con los otros, y a la vez, es lo que más se oculta, lo que más se disfraza, y lo que más han querido ocultar de la vista esos “otros con poder”, y no sólo de ésta, sino de todos los sentidos que por costumbre deberían percibirlo.

Como se vio en las distintas aproximaciones que existen sobre el cuerpo, se le ha cargado a éste de distintos significados según el punto de partida de quien lo estudia. Estas diversas posturas dejan la interrogante de si el cuerpo es biología o cultura, o si puede ser ambas sin dejar de ser una u otra.

Retomaré aquí la trayectoria de pensamiento que ha tenido lo corporal en diferentes momentos de la historia.

La palabra *cuerpo* suele remitirnos a la materia, algo denso que es tangible y estructural. Sabemos que los *Griegos* le otorgaban al cuerpo el carácter de instrumento en manos de la razón, ocupando de este modo el lugar de la no razón (Carballo & Crespo, 2003; Mainetti, 2006). El cuerpo es ante todo materia, distinta y opuesta a la no materia entendida como razón, amor, inteligencia, espíritu, alma. Además, posteriormente, para la *Doctrina Clásica Occidental* (resultado de esta filosofía griega, el derecho romano y la religión cristiana), el hombre no es el propietario, sino el administrador de su cuerpo, en principio inviolable e indispensable.

En la *Filosofía Cristiano Medieval* la concepción dualista parece agudizarse, y se agrega la idea de que el cuerpo es pecado que hay que castigar. El cristianismo, sobre todo a partir de los siglos III y IV d.C., radicaliza esta concepción. El cuerpo (la materia, la carne) es una dificultad insalvable, es la encarnación del mal que ata a los hombres al mundo, el reino de las tinieblas. Sólo aniquilando al cuerpo, sometiéndolo a castigos, anulándolo, es posible liberar al alma cuya naturaleza inmaterial es similar a la de dios. Alma y cuerpo ya no se comportan solamente como dos categorías jerárquicamente distantes, sino moralmente opuestas (Carballo & Crespo, 2003).

La cumbre del pensamiento dualista parece alcanzarse en la filosofía de los siglos XVII y XVIII. El racionalismo de Descartes en Francia y el idealismo de Hegel en Alemania conforman una nueva subvalorización de la experiencia corporal. El *Modelo Cartesiano* planteó la separación entre mente y cuerpo, dejando el cuerpo a las ciencias biológicas, y la mente a magos, clarividentes y filósofos, así como a la religión. Según este paradigma, el cuerpo responde a las fuerzas de lo natural siguiendo pautas fijas y preestablecidas, guiado por el complejo mundo de la fisiología y la anatomía. Este dualismo cartesiano tuvo un efecto en la psicología; en el siglo XVII Descartes separó la Sustancia Extensa de la Sustancia Pensante, oscilando entre el monismo espiritualista y el monismo materialista. En el primer polo está la “psicología racional” que hizo de la psicología una “ciencia del alma”, la cual consideraba al cerebro y al cuerpo instrumentos del espíritu. En el siglo XIX la psicología se va para el lado opuesto y se dio el florecimiento de la psicofísica, la psicofisiología y la psicología experimental. Aquí, las reacciones corporales pasaron a

un primer plano (Carballo & Crespo, 2003; De Castro, García, y Rodríguez, 2006; Toro Alfonso, 2007).

Como señalan Carballo y Crespo (2003), fue con el llamado *Materialismo*, y a partir de los aportes realizados por Charles Darwin en 1859, que se pudo comenzar a comprender que la naturaleza de los seres vivos, y particularmente la del hombre, dependía de un complejo proceso de transformaciones de la materia. La inteligencia y la razón humanas eran el resultado de la evolución biológica. En 1844 Friedrich Engels afirmaba que los productos del cerebro humano no son otra cosa que productos de la naturaleza. Así, la cultura es el resultado de la evolución de la naturaleza humana. A este tipo de concepción es posible denominarla Monismo Materialista

En Marx (1867), la *Condición Materialista* respecto del cuerpo se distingue al reconocer al cuerpo como lugar donde se produce la explotación y la alienación. Señalan Carballo y Crespo (2003) que “*El cuerpo del obrero, reducido a máquina, a instrumento, es reificado<sup>4</sup> de modo coherente con los fines de la producción capitalista industrial. Este cuerpo material está despojado de todo rasgo espiritual pero no de sus componentes simbólicos*”. (p.232)

Para la *Doctrina Moderna Liberal*, según sus teóricos anglosajones como Locke (1690) y Hume (1739), el individuo es el propietario de su cuerpo, propiedad natural del hombre en la apropiación de bienes y por tanto violable y alienable, vendible (Mainetti, 2006)

Por otro lado, dice Mainetti (2006) que para la *Corriente Socialista* de los siglos XVIII y XIX (Romanticismo, Socialismo Utópico y Positivismo), la sociedad es la propietaria del cuerpo, que es violable pero no alienable, no vendible en cuanto bien público o común.

Según De Castro et al. (2006), Freud cayó en este biologismo del cuerpo y los analistas existenciales no están totalmente de acuerdo con esta *Visión Freudiana* del humano. Esta propuesta freudiana concibe al humano como un ser natural; es decir,

---

<sup>4</sup>Reificación.- concepto en la teoría marxista que designa una forma particular de alienación en el modo de producción capitalista. Subir pies de página al texto

que es solo conducido por pulsiones, impulsos, necesidades que se mueven exclusivamente en la esfera de lo biológico y del pasado.

Pero dicen Carballo y Crespo (2003) que el *Psicoanálisis* hace reconocimiento del cuerpo en tanto representación y significados. El cuerpo no es el lugar o el receptáculo del yo sino la propia imagen del yo. Si se entiende al yo como la articulación entre el ello (lo inconsciente) y el superyó (la conciencia moral que se despliega e internaliza en función del intercambio con los otros) entonces es posible acceder a la idea del cuerpo como la proyección del propio deseo a la vez que la internalización de los supuestos deseos o mandatos del colectivo social. El cuerpo parece ser planteado como el mediador entre el ello y el superyó.

La visión filosófica contemporánea del cuerpo inicia con la *Fenomenología Existencialista*. Con Husserl (1891) como iniciador de esta corriente, y con autores como Marcel (1964), Sartre (1960), Merleau-Ponty (1964) entre otros, que seguirán sus ideas. El existencialismo instala la fórmula “ser cuerpo” que no está determinado por una convicción biologicista ni únicamente basado en una postura materialista, sino en la experiencia, en la “vivencia del ser”. El hombre es cuerpo porque corporalmente siente, piensa, se mueve, se relaciona. La trascendencia de lo humano consiste en ser cuerpo y ser más que cuerpo, siempre desde la realidad material que el cuerpo conforma (Carballo & Crespo, 2003; De Castro et al. 2006; Mainetti, 2006).

La problemática del *cuerpo vivido* desde la perspectiva fenomenológico-existencial se esfuerza por dejar de lado reduccionismos orgánicos y mentales, rompiendo así con la propuesta mecanicista, y abarcando al hombre en su totalidad, sin fragmentarlo en el dualismo cuerpo-mente y define al yo como síntesis del cuerpo y del alma. Nos indican De Castro et al. (2006) que *El cuerpo vivido*, a partir de los planteamientos de Marcel (1964), Sartre (1960) y Merleau-Ponty (1964), ha sido más ampliamente abordado por la Escuela Existencial Francesa, que ha contribuido en gran medida a la hora de analizar desde la fenomenología el tema de la corporeidad. Estos 3 autores, coinciden en que tanto la existencia como la conciencia de existir son inseparables entre si y a su vez del cuerpo, al cual Marcel llama, “Mi cuerpo”, Sartre “En-sí” y Merleau-Ponty “Cuerpo vivido”.

Señalan De Castro et al. (2006) que en 1964 Gabriel Marcel fue el primero que se ocupó puntualmente de la problemática del cuerpo desde esta perspectiva fenomenológica; él le otorgo prioridad metafísica a la existencia, la cual define como “la misteriosa potencia de afirmación de sí”. No se puede separar así la propia individualidad de la posesión del cuerpo propio, y ese cuerpo propio establece algo así como una zona media entre lo físico y lo espiritual, pues al ser *mío* deja de constituir algo puramente corporal, se torna en “presencia sólida y globalmente experimental”. Argumenta sus planteamientos tomando como punto de partida la experiencia que se trasmite al ser humano a través del cuerpo. Es el primero dentro del pensamiento filosófico contemporáneo en hacer énfasis en el cuerpo propio como vivencia.

De Castro et al. (2006) también indican que en 1964 Merleau-Ponty descubrió el sentido de la existencia encarnada en un cuerpo y reconoce a éste como el lugar de la percepción de ésta. Define al cuerpo como el punto de referencia a través del cual se articula el mundo, en donde se ponen en juego las relaciones subjetivas e intersubjetivas del humano en la sociedad. De Castro et al. (2006) mencionan que esta postura es compartida por la psicóloga existencial Aida AisensonKogan en 1981, quien reconoce el esfuerzo realizado por Merleau-Ponty por demostrar cómo el cuerpo en su integridad, tanto en su calidad de ente biológico como en su dimensión vivencial, es la base y el sustento en la organización de la vida personal.

Otro psicólogo existencial, Rollo May (1990), al hacer referencia al cuerpo y a los deseos, opina que éstos son inseparables y que la única manera para no sentirlos sería desprendiéndonos de nuestro propio cuerpo. Cuando se reprimen los propios deseos, como en épocas muy represivas, como la victoriana, o en épocas muy permisivas, como la actual, en la cual, por el afán de cumplir con todas las demandas externas, se reprimen los deseos propios, se está ejerciendo violencia contra nuestra corporeidad; al ignorar los propios deseos, se va en contra de las propias necesidades personales corporalmente vivenciadas, sin orientarlas conscientemente, lo cual, por lo tanto, implica que también iríamos en contra del propio bienestar (De Castro et al., 2006).

May (1990, en De Castro et al. 2006) se refiere al concepto de *intencionalidad* como la estructura que da sentido a la experiencia y que implica necesariamente el

reconocer y cobrar conciencia de los propios deseos, que son siempre corporalmente sentidos. Los deseos corporales se deben integrar con la voluntad para que no se bloqueen recíprocamente.

Pfeiffer (1994, en De Castro et al. 2006) considera que el cuerpo es: *“un modo de estar en el mundo, de habitarlo, proyectarlo, recordarlo, compartirlo. Por eso habita un espacio, proyecta y recuerda en un tiempo y comparte su cuerpo con otros”* (p.22). Señala que justamente el vivir corporalmente proporciona sentido de realidad, mejor aún, una realidad con sentido.

Los *psicólogos existenciales* en general, sustentan que la corporeidad es el punto de partida para comprender los distintos fenómenos presentes en la experiencia de los seres humanos, debido a que toda experiencia siempre es vivenciada en y a través del cuerpo. La dimensión corporal dota de sentido al mundo en que vivimos y no se trata simplemente de un *organismo* tal como la biología lo entiende; por otro lado, la dimensión corporal, además de dotar de sentido la realidad, nos informa sobre nuestra experiencia y su sentido en nuestra relación con dicha realidad.

Indica Planella (2006) que en el siglo XX se da el arranque de la *Postmodernidad*. En el año 1900 muere Nietzsche, con lo que se ponen en marcha las concepciones postmodernas. Nietzsche es uno de los pensadores centrales para reivindicar al cuerpo, quitando su condición de sumisión con respecto al alma y la mente. En la filosofía nietzscheana, espíritu y cuerpo son una unidad plural; el objetivo de Nietzsche es recuperar el cuerpo como centro de gravedad, pues todo empieza en el cuerpo y el cuerpo es la base y el fundamento de la vida.

Bryan Turner, en “El cuerpo y la sociedad” (1989 en Planella 2006), comienza a crear una escuela, y a su alrededor se agrupan diferentes investigadores que proponen otras miradas a los cuerpos. Turner dice que *“tenemos cuerpos, pero a la vez somos cuerpos; nuestra corporeidad es una condición necesaria de nuestra identidad”* (p.3). Defiende que el cuerpo debería ser considerado el tema central de la teoría social contemporánea. Lo justifica diciendo que el pensamiento feminista ha puesto en juego el tema del cuerpo al criticar el determinismo existente del cuerpo sexuado, que el cuerpo es el objetivo de un amplio mercado de consumidores y que

desde la medicina se han producido importantes modificaciones que replantean el concepto mismo de enfermedad y qué relación presenta ésta con el cuerpo. Parte de su proyecto de fundamentación de la sociología del cuerpo se erige en contra de su interpretación exclusivamente biologicista.

Con David Le Breton, se da la fundamentación de una *Sociología del Cuerpo* a través de la que se ha ido generando la base epistemológica necesaria y el análisis de los nuevos usos sociales que el cuerpo va tomando, especialmente desde la modernidad hasta ahora. Entre sus trabajos, los más destacables son: Antropología del cuerpo y modernidad (1990), Sociología del cuerpo (1992), Antropología del dolor (1995), El silencio (1997), Las pasiones ordinarias (1997) Adiós al cuerpo (1999) y varios más que no ha sido traducidos al español aún, como Signes d'identité (2002), La ó Sur les blessures de soi (2003.) Su obra sobre el cuerpo propone una gran variedad de enfoques, en especial mediante la enfermedad y el deseo, y las formas por las que el cuerpo podría convertirse en la parte central de los estudios sociológicos.

La obra de George Bataille (1957 en Planella, 2006) propone una mirada a los cuerpos, y no sólo a los cuerpos bellos y estándares, sino también a los cuerpos en posición de sufrimiento. Algo que resalta de la obra de Bataille es su afirmación de la presencia de monstruosidad y fealdad *“inherentes a todo cuerpo, que están presentes en él como la peor de las posibilidades, ejercen su acción a través de las tendencias bajas, de la atracción por el horror”* (p.5)

En la obra de Michel Foucault (Vigilar y Castigar en 1976 y La Historia de la Sexualidad en 1984), el cuerpo desempeña un papel central, hasta el punto de que existe un concepto clave en una filosofía que descubre las prácticas sociales en relación con el cuerpo: la biopolítica. Para Foucault el cuerpo es un espacio de investidura del poder, ya que se concibe como dominación, como lugar de control y opresión. Existirían dos formas básicas de control corporal: las disciplinas (ejercidas directamente sobre los cuerpos) y las regulaciones de la población (a través de los sistemas institucionales de organización de grupos y personas). El legado de Foucault más significativo respecto al cuerpo es la concepción de éste como resistencia, un

espacio de resistencia al poder que se da necesariamente allí donde se producen las relaciones de poder para poder afirmar su subjetividad.

Planella (2006) menciona otra perspectiva postmoderna llamada *teoría Queer* que surge en Estados Unidos durante los años ochenta y se posiciona como una crítica a la heteronormatividad. Se trata de “*deconstruir las construcciones sociales de los patrones corporales que han sido dados y que excluyen una parte de los sujetos de este ideal heteronormativo*” (p.6). Es una de las teorías sobre el cuerpo más radical y que propone con más claridad transgredir los patrones monocorporales establecidos por las diferentes políticas de ciudadanía que sigue produciendo discursos para revisar las corporeidades.

Lo que propone Ricardo Llamas (1995, en Planella 2006) se relaciona con una hipercorporalización. La consideración preferente de algunas categorías de personas en función de sus cuerpos ha sido, a través de los tiempos y en muchas culturas, una estrategia recurrente de control y dominación. La hipercorporalización responde a determinados principios de sujeción; las categorías humanas en exceso encarnadas coinciden a menudo con sectores sociales discriminados, explotados y oprimidos. El cuerpo del otro se ha convertido en el espacio paradigmático para el ejercicio del poder y la ejecución y visión de los estigmas sociales y corporales. Sin embargo, con frecuencia se olvida que el cuerpo es por excelencia el espacio de incorporación social, pero al mismo tiempo de exclusión social.

En esta “modernidad” en la que vivimos actualmente, la ciencia ha llegado a fragmentar tanto el cuerpo en sistemas, órganos, células, genes y sus partes que la componen que se ha suplido la imagen del cuerpo como totalidad y la de su funcionamiento, por la de los descubrimientos microscópicos de ciencias muy avanzadas.

Con el propósito de crear una nueva concepción de lo corporal, surge la *Teoría Histórico Cultural del Desarrollo Psíquico*. Según Febles (2003) esta propuesta ve el desarrollo humano como un producto de la interrelación entre lo biológico y lo social; el cuerpo y la subjetividad. En el proceso de formación de la conciencia se ha considerado la perspectiva corporal como un aspecto que es necesario tener en

cuenta para explicar los cambios psicológicos que llevan a la autoconciencia y al establecimiento de una personalidad sana. Ha sido reconocido por diferentes autores (Leontiev, 1983; Piaget, 1972; Reich, 1975; Vygotski, 1984; Wallon, 1966), de diferentes tendencias teóricas que en el desarrollo corporal tiene su inicio la organización de la actividad psíquica humana.

Como se ha podido ver en los diversos intentos por quitar la división mente-cuerpo, biología-cultura, no es posible entender la naturaleza del hombre como mero organismo o materia carente de significaciones; y tampoco es posible entender la cultura humana como la producción de representaciones ausentes de materia. El cuerpo aparece así como una representación, una dimensión simbólica, una cristalización particular de los significados del colectivo social que incluye la dimensión material de lo real.

Creo que lo que hay que plantearse no es sólo si el cuerpo nace o se hace, o si se trata de un eterno dualismo mente-cuerpo, sino también el hecho de que exista una separación o alienación del cuerpo propio. Se ha planteado al cuerpo como algo que adorna a las personas, como algo contra lo que hay que luchar, algo ajeno y externo, y a la vez algo que tienes que cuidar para que se ajuste a las normas sociales que lo delimitan, las reglas que eligen qué cuerpos se aceptan y cuáles hay que evitar. Después de esta revisión y contraste entre ver al cuerpo como algo biológicamente pre-determinado o como una construcción social y cultural, retomo esta última perspectiva para acotar el punto de partida desde el que intento aproximarme a los cuerpos de las mujeres.

## 2.2. Construcción de la Corporeidad

Después de esta discusión en relación al cuerpo como algo meramente orgánico o como un espacio social, e incluso como una mezcla de ambas, en este apartado se define el significado de la palabra Corporeidad. Este término ayudará a dar sentido al trabajo con los cuerpos de las mujeres de este estudio, en los que las vivencias propias se vuelven lo más importante. Los cuerpos cargados de símbolos, de historias, los cuerpos como todo un mundo de experiencias que tienen mucho que relatar.

Plantean Carballo y Crespo (2003) que el humano experimenta diferentes cuerpos en función de los diferentes roles que pueda llevar a cabo en la sociedad. Según esta propuesta, hombres y mujeres tienen un cuerpo, se experimentan a sí mismos como entidad que no es idéntica a su cuerpo, tiene un cuerpo que les sirve para llevar a cabo estos diferentes roles. En este aspecto quiero recalcar que en nuestra sociedad occidental, patriarcal y capitalista, el cuerpo parece regresar a al discurso de la concepción dualista, en donde se divide al cuerpo, se excluye y se le asigna un valor negativo, una posición de estorbo que hay que desvanecer lo antes posible. A diferencia de la construcción sobre el cuerpo que hacen diversas culturas, en donde se concebía un cuerpo como totalidad, y menos separado de la persona que encarna, estamos en una sociedad que niega lo corporal, o más bien, que pretende transformarlo y perfeccionarlo.

Según Cisorio (1998, en Carballo & Crespo 2003) este cuerpo que es una realidad construida, desdibuja sus contornos individuales para aparecer como un cuerpo social, del cual cada cuerpo singular es un ejemplo particular. El autor plantea que estos cuerpos están contruidos de significados familiares, culturales, sociales, tanto del ahora como del ayer. Estas construcciones comienzan antes de nacer y continúan después de la muerte; son cuerpos que por estar inmersos en una determinada cultura, se vuelven en sí mismos cultura.

Este cuerpo social y simbólico, este cuerpo al que llamaremos corporeidad, es entendido como una dimensión que forma parte de la existencia humana. Entonces, cuando hablo de corporeidad estoy haciendo referencia a un constructo socio-cultural del cuerpo. Le Breton (1992/2011d) propone una Sociología del Cuerpo, cuyo campo de estudio es precisamente *“la Corporeidad humana como fenómeno social y cultural, materia simbólica, objeto de representaciones y de imaginarios”* (p.7).

Siguiendo la propuesta de este autor, el cuerpo se encuentra inmerso en esta trama de sentido que vivimos de forma cotidiana, rodeado de significados y representaciones. En su libro *Adiós al Cuerpo* (2007), el autor habla de este cuerpo construido pero haciendo una revisión de cómo se constituye en la modernidad como factor de individuación. Le Breton habla de las contradicciones que se dan, ya que por un lado el cuerpo es el campo de acción del sujeto, pero a la vez el resultado final

suele ser la asimilación a los otros cuerpos cuyas búsquedas son semejantes. En este trabajo se busca encontrar estos dos aspectos: por un lado la individuación y experiencia personal de las mujeres sobre sus propios cuerpos, pero por otro lado, la construcción social que esta inmersa en esta corporeidad. Habrá que observar cómo se están dando las vivencias de esta corporeidad en las mujeres, ya que la sociedad parece tener como objetivo separar al cuerpo de la persona, considerarlos como dos entes separados. Dice Le Breton (1999/2007) que *“para remediar la desgracia de estar hecho de carne, el cuerpo es disociado del hombre, es disociado del cuerpo que encarna y concebido como un en sí”* (p.20).

Por lo que vimos, según muchas definiciones la palabra cuerpo es un conjunto de partes o el lugar en el que sucede lo psíquico; el cuerpo está formado por pedazos y cobra importancia solo porque es donde reside la mente, el alma, el espíritu. Desde estas concepciones el cuerpo se ve como algo aparte, separado del mismo sujeto. Y como ya se vio antes, la palabra cuerpo se ha utilizado principalmente para hablar de algo orgánico y biológico, predeterminado. Pero el cuerpo que me interesa en este trabajo, no es cuerpo en singular, son los cuerpos de las mujeres, esos que son diferentes para cada una, que tienen una historia, que están cargados de simbolismos, de un pasado que los construyó, y también de un presente que los sigue construyendo día a día. Es por esta historia en la que las mujeres han vivenciado sus cuerpos, que en este trabajo me interesa explorar cómo este grupo de mujeres han construido sus cuerpos, tanto a nivel personal y subjetivo, como dentro de un contexto socio-cultural e histórico que moldea estas corporeidades.

El cuerpo que se explora en este trabajo es un cuerpo atravesado por la cultura, aunque se considera el antecedente de un cuerpo orgánico con elementos fisiológicos y con una cierta forma de funcionar, pero tanto éste como todos los elementos corporales se procurarán entender a partir de una visión social, de un cuerpo que es más que carne, que es cuerpo de mujer, que es cuerpo que cambia, que es cuerpo que vive cada una de ellas, que es corporeidad, cuerpo que hace y da sentido. Es por esto que se utiliza la propuesta llamada Corporeidad, ya que engloba lo que me interesa indagar en las mujeres, escuchándolas y dándole sentido a las representaciones del imaginario social de los cuerpos vivido en cada una de ellas.

Para ello, considero pertinente contextualizar los cuerpos de las mujeres a las que pretendo dar voz en este trabajo. Haré un acercamiento a esta etapa de ciclo vital llamado adultez, pero construyendo esta parte teórica desde lo que significa vivir a través del tiempo un cuerpo de mujer (a diferencia de un cuerpo de hombre), lo que se ha dicho sobre cómo deberían ser y funcionar éstos y lo que no se ha dicho pero ahí está, en la sociedad, en los estereotipos y prejuicios, y en los mismos cuerpos.

### 2.3. La Corporeidad de las Mujeres a través del Ciclo Vital

Feldman (2007) define el Desarrollo a lo largo del Ciclo Vital como *“la materia que estudia las pautas de crecimiento, cambio y estabilidad en la conducta que ocurren durante el transcurso de la vida”* (p.5). Aunque esta definición es acertada, aclaro que en este apartado me detendré en la connotación que tiene para el cuerpo nacer con determinado sexo (mujer u hombre), así como los significados asignados a ésta categoría (género), la cual va de la mano de otras como son la raza/etnia ó la clase socioeconómica. Me parece que existe un cruce importante entre estas implicaciones sociales que conllevan nacer mujer u hombre, con las diferentes etapas del ciclo vital; es decir, estas vivencias corporales dependiendo del género, no serán iguales para todos los momentos del desarrollo.

El ciclo vital tiene diferentes componentes, como son el físico, cognitivo, socio-emocional y cultural. Hay características del desarrollo biológico (físico) que se pueden generalizar de acuerdo a diversos estudios que se han hecho, pero es importante considerar que el ciclo vital de cada persona varía dependiendo de su contexto, de su experiencia de vida (Feldman, 2007; Santrock 2006)

A lo largo de la historia ha habido diferentes posturas y teorías acerca del Desarrollo y/o Ciclo Vital. Una de estas teorías es la Biológica-Madurativa de Arnold Gesell (1933), la cual es una postura biológica y considera al sujeto como un conjunto de mecanismos que se desarrollan y maduran con el tiempo. También está la teoría Psicodinámica de Sigmund Freud (1896) en la que se habla de las etapas psicosexuales (oral, anal, fálica, latencia y genital). Otro autor que habla del desarrollo pero desde un punto de vista Psicosocial es Erik Erikson (1950), en la que en cada etapa del desarrollo se presenta una crisis a resolver en nuestro entendimiento como

miembros de una sociedad. Jean Piaget propone la teoría Epigenética en la que habla de etapas cognitivas (sensomotora, pre operacional, operaciones concretas, operaciones formales). También Vigotsky (1934) propuso una teoría desde el punto de vista sociocultural, en la cual el potencial de los niños y las niñas es alcanzado con ayuda de los más hábiles. Como estos autores hay muchos más que han hablado sobre las diferentes etapas del desarrollo pero en esta apartado, no retomaré ninguna en específico sino que se hablará del desarrollo global de las mujeres durante las diferentes etapas de la vida, centrándome en aspectos vinculados a la corporeidad y al género que la atraviesa.

Desde la época clásica se hacía una distinción corporal de lo femenino y lo masculino, haciendo referencia no sólo a la parte física sino a la funcionalidad de los cuerpos. Menciona Borysenko (1998) que las teorías sobre el desarrollo sexual existentes a finales del siglo XIX fueron resumidas en un texto británico titulado *The Evolution of Sex*, y llegaba a la conclusión de que los hombres estaban fisiológicamente más evolucionados que las mujeres, las cuales no eran más que hombres atrofiados, un mero caso biológico de desarrollo interrumpido.

Esto me remite a la historia católica (ya mencionada en el primer capítulo) sobre Adán y Eva. En esta historia también se habla de la mujer como una consecuencia remota de la existencia del hombre; la mujer surge de una parte del hombre (su costilla) para hacerle compañía a éste. Pero tanto la aseveración religiosa como la conclusión de *The Evolution of Sex*, fueron contradichas por las investigaciones genéticas. Narra Borysenko (1998) que un investigador llamado Jost (1953, en Borysenko 1998), en los años 50, descubrió que el curso inicial del desarrollo humano es "femenino". Jost extrajo las gónadas fetales de unos embriones de conejo durante la gestación y los conejos resultantes nacieron como hembras. Si las gónadas estaban ausentes, siempre se producía el desarrollo femenino, así pues, en los mamíferos el desarrollo sigue la dirección femenina a menos que se vea influenciado por algún producto segregado por el cromosoma Y.

En relación al tema de la sexualidad, han surgido propuestas alternativas a las hegemónicas. La sexualidad, junto con el placer y el goce, han sido reprimidos dentro del sistema patriarcal dominante en el que vivimos, pero señala Sanz (1999) que

durante el ciclo vital de las mujeres, se sensualiza el cuerpo a través del contacto con otras mujeres cercanas, sin importar que sus fantasías eróticas y sus encuentros sexuales se den con varones (o con mujeres). Aunque este descubrimiento de los cuerpos por medio de la sensualización es muy importante durante la infancia y la adolescencia, esto se puede mantener en la edad adulta.

También nos indica Sanz (1999) que efectivamente, en algunas etapas del desarrollo, como la infancia, adolescencia o incluso la vejez, la sexualidad se considera un tema más vedado. Dice la autora que a pesar de estas restricciones sociales, el placer de los sentidos y de la fantasía no dejan de tener una gran importancia en estas etapas, canalizándose a través de impulsos sexuales. En las relaciones sexuales adultas, el objetivo coital o genitalizado que suele dominar, a veces desplaza la importancia del placer de los sentidos en su conjunto.

Según lo que indica Santrock (2006) aunque socialmente la sexualidad se estereotipa y restringe, se ha visto que en la etapa de la adolescencia se acentúa la curiosidad por las diferentes expresiones sexuales y esto se vuelve parte importante del proceso de descubrimiento a la propia identidad, tanto de hombres como de mujeres. Dependiendo de la sociedad y cultura en la que las y los adolescentes se encuentren, varían las prácticas sexuales que se fomentan, se permiten, o se prohíben y rechazan, y junto con esto, lo que se le enseña o no a una adolescente. Me parece importante destacar que en la cultura occidental en la que vivimos, los diferentes medios de comunicación a los que las y los adolescentes tienen acceso, son una fuente de información con respecto a la sexualidad; aunque la familia y la escuela brinden información y orientación al respecto (situación que no sucede en todos los casos) la televisión, las revistas, el internet, así como los amigos, son una fuente importante, y en muchas ocasiones sesgada, para las mujeres y hombres en esta etapa.

A pesar de los avances en la promoción y desarrollo de la autonomía de las mujeres, la discriminación por género sigue estando presente en todas las etapas de la vida. El género es una variable importante en el ciclo vital, nacer niño o niña en estas sociedades parece ser algo determinante en la vida de la persona. Los avances en la tecnología han resultado en poder saber el sexo del bebé antes de que nazca,

pero esto podría resultar en un arma de doble filo. Según información de 2007 del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF el uso inadecuado de estas técnicas puede facilitar el feticidio femenino. En Asia, sobre todo en China e India, hay una cifra muy alta de nacimientos de varones y una presencia exagerada de niños menores de 5 años; esto sugiere la existencia de feticidios e infanticidios selectivos por género en los dos países más poblados del mundo, a pesar de que han surgido iniciativas para erradicar estas prácticas.

Por otro lado, son las niñas, en su mayoría las que padecen las desventajas educativas. Aunque la brecha de género se ha ido cerrando, aproximadamente 1 de cada 5 niñas que entran a la escuela no la terminan. Estimaciones recientes indican que el promedio de niñas que entran a la secundaria en los países en desarrollo es del 43% (UNICEF, 2007).

Un tema importante a mencionar es el del matrimonio y embarazos tempranos en las mujeres. Según UNICEF (2007), el 36% de las mujeres en el mundo que tienen de 20 a 24 años, se casaron o se unieron a sus parejas, antes de cumplir 18 años; a pesar que donde más sucede esto es en África subsahariana y Asia meridional, en México también es una situación muy recurrente. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI, 2006) En nuestro país, en 2006 se reportan 79 embarazos adolescentes (de 12 a 19 años) por cada mil mujeres, y la mayor incidencia se observa en la población de 18 a 19 años, donde esta proporción es de 225 de cada mil jóvenes. Se ha encontrado que las niñas menores de 15 años tienen 5 veces más probabilidades de morir durante el embarazo que las mayores de 20 años.

Por otro lado, uno de los elementos que varía durante el ciclo vital y que está estrechamente relacionado con la construcción de corporeidad, es el autoconcepto físico que las personas tienen. En etapas como la adolescencia, en la que se presentan muchos cambios físicos, es común que las niñas no se sientan a gusto con sus cuerpos, y tendrán que irse acostumbrando a ellos mediante un proceso de aceptación y desarrollo de la autoestima (Feldman, 2007). El tipo de elaboraciones que cada adolescente haga de su cuerpo, esta relacionado con lo que le han enseñado en su familia, en la escuela, sus amigos, y con lo que ella haya interiorizado

al respecto. Si esta imagen corporal está construida desde afuera, por los medios de comunicación y las imágenes de belleza estereotipadas, o por una construcción que le es ajena e impuesta, será más difícil el proceso de aceptación de un cuerpo que cambia.

Esto se ejemplifica en un estudio hecho por Esnaola en 2008, realizada en el país Vasco. En este estudio se trabajó con una muestra compuesta por participantes de 4 etapas o cortes de edad: adolescencia, juventud, edad adulta y personas mayores de 55 años. Los resultados de estudio son los siguientes: En las escalas de habilidad física y condición física se observan puntuaciones descendentes desde la adolescencia hasta la vejez en ambos sexos; este resultado se ajusta a la pérdida que durante la vida se va produciendo de las capacidades, habilidades y condición física. Por otro lado, se encontró, que el grupo de las mujeres que mejores índices ofrece en las escalas de atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general es la muestra de las personas mayores de 55 años; esto parece indicar que en estas edades se acepta mejor el aspecto físico personal. Se sabe que durante los años de la adolescencia y juventud sobre todo, existe una gran presión social hacia el atractivo físico (de Gracia et al., 1999; Gervilla, 2002; McCabe&Ricciardelli 2004; Schwartz, Phares, Tantleff-Dunn& Thompson, 1999), aspecto que podría explicar que los grupos más jóvenes obtengan puntuaciones más bajas en estas escalas. Algunos autores señalan también que la importancia conferida a la dimensión física decrece con la edad (Cash, Winstead&Janda, 1986; Pliner, Chaikan&Flett, 1990; Thompson et al., 1998; Tiggemann, 2004, en Esnaola 2008).

Como se puede ver, los cuerpos a través del ciclo vital son atravesados por una serie de discursos que varían según la corriente teórica, la época y la cultura, y que modifican las vivencias individuales. Los cuerpos de las mujeres son etiquetados con ciertas características desde el momento de nacer (incluso desde antes), se elaboran expectativas alrededor de cómo serán las diferentes etapas que vivan, pero hay que considerar que nada de esto se puede generalizar, que cada mujer es única, viviendo en distintas culturas, en distintos momentos, bajo distintas circunstancias; es así, cómo lo que presento aquí es solo una referencia teórica de lo que pasa a lo largo de

ciclo vital, más no una receta de los pasos que sigue la vida de forma estructurada e inamovible.

Lo que se nos enseña como mujeres, es decir lo que nos dicen que se debe hacer o no con nuestro cuerpo desde que somos niñas, es un punto de partida relevante para la forma en la que construimos nuestra relación con el cuerpo propio y el de los y las otras. Una de las vías por la que más se nos enseña a relacionarnos con los cuerpos es la de la prohibición; el cuerpo es algo que no se toca, no se explora, es algo de lo que no se debe hablar y mucho menos es algo que se pueda conocer, compartir. El cuerpo está ahí pero nos enseñaron a no conocerlo. Veremos en las diferentes etapas, que se va acumulando este desconocimiento del cuerpo, lo cual podría llevar a una falta de apropiación del mismo. Este desconocimiento del cuerpo va de la mano del alejamiento de la sexualidad como algo positivo, que en realidad es una herramienta primordial en el descubrimiento de la propia corporeidad.

### 2.3.1. Corporeidad de las Mujeres en la Edad Adulta

La adultez ha sido nombrada y dividida de diferentes formas. Santrock (2006) divide la etapa adulta en dos etapas, siendo estas la adultez joven y adultez madura (40 a 60 años) y después habla de una etapa llamada vejez; mientras que Feldman (2007) la divide en tres, considerando la adultez temprana (20 a 40 años), adultez intermedia (40 a 60 años) y adultez tardía (60 en adelante). Como vemos, a la adultez se le ha llamado de diferentes formas, pero la etapa en la que me centro en esta investigación es en la comprendida entre los 45 y los 55 años.

Llamar a la adultez como madura, crea confusiones ya que no es la única etapa del desarrollo en la que hay un proceso de maduración, y llamarla como adultez intermedia, sólo se ajusta si consideramos a la vejez como una etapa más de la adultez y no como una etapa aparte, la última del ciclo de vida. Para fines de esta investigación y de mi propio entendimiento de las mujeres, a la etapa que estudiaré la llamaré simplemente adultez, y consideraré las edades comprendidas entre 45 y 55 años. Debo decir, que este rango me parece sumamente amplio y que podrá variar al momento de realizar las entrevistas. A mi parecer, la edad comprendida entre los 40 y 60, es muy diferente de la comprendida entre los 50 y 60 años.

Debido a que actualmente un porcentaje mayor de la población llega a la vejez, es más difícil identificar el punto intermedio de la vida que constituye la madurez o la edad adulta intermedia. Según datos del INEGI (2012)<sup>5</sup>, la esperanza de vida en 1990 para hombres era de 67.7 años y 73.5 años para mujeres; en 2012, la esperanza de vida aumentó para hombres a 73.4 años y en mujeres a 78.1 años. Por estos datos, sabemos que el punto intermedio de vida en hombres es 37 años y para las mujeres 39 años. Pero según Santrock (2006), en general la edad adulta comienza más tarde.

Según la Teoría Psicosocial del Desarrollo de Erik Erickson, a la adultez le corresponde la *antítesis crítica* de *Generatividad vs. Autoabsorción y Estancamiento*. La generatividad está relacionada con la procreatividad, la productividad y la creatividad, con la generación de nuevos seres y de nuevos productos e ideas, incluyendo un mayor desarrollo de la identidad; y el estancamiento, no le es ajeno a las que son productivas y creativas, pero puede abrumar a quienes no están en la generatividad. En esta etapa (en la que por cierto Erikson incluye a la juventud y a la adultez), hay una necesidad de cuidado de los otros y de cultivar el poder en la siguiente generación (Erickson, 1985). Con estas aproximaciones hay que tener cuidado ya que regresamos al estereotipo en el que las mujeres sólo llegan a esta generatividad y trascendencia a través de la reproducción, de la creación de una nueva generación a la cual otorgarle cuidados y conocimientos.

Como en todas las etapas del desarrollo, en la adultez se presentan cambios físicos como disminución en la estatura o aumentos de peso, así como la disminución de la fuerza (sobre todo en espalda y piernas). Según los autores Feldman (2007) y Santrock (2006), las mujeres son más propensas a la disminución de estatura debido a un mayor riesgo de tener osteoporosis. Me parece importante destacar que estos autores mencionan los cambios en esta etapa, no como una norma, sino como una tendencia, que va a variar dependiendo de los contextos de vida de cada mujer. Elementos como llevar una dieta rica en calcio, pueden disminuir el factor de riesgo de osteoporosis; tener una vida más activa y hacer ejercicio, ayudará a mejorar el estado de salud y compensar cualquier pérdida.

---

<sup>5</sup>CONAPO. *Indicadores demográficos básicos 1990-2030*. [www.conapo.gob.mx](http://www.conapo.gob.mx) (Consulta: 03 de enero de 2012).

Otro cambio durante esta etapa es el climaterio, que es el periodo en el que la fertilidad disminuye y desaparece. En las mujeres se le llama menopausia al período de la madurez en el que cesan los períodos menstruales. En la menopausia se produce una notable disminución de la producción de estrógenos en los ovarios. La función ovárica y la capacidad reproductiva de las mujeres, cesa entre los 42 y los 55 años. En las mujeres caucásicas la menstruación cesa entre los 50 y los 52 años, pero en México se indicó que la menopausia se presenta entre los 48 y los 49 años (Felman, 2007; Huerta, 2000; Santrock, 2006;).

Durante la menopausia se dan estos cambios endócrinos que representan la deficiencia de estrógenos. En algunas mujeres, estos cambios hormonales se pueden traducir en síntomas como sofocos, náusea, fatiga y ritmo cardiaco acelerado; también algunas mujeres presentan depresión e irritabilidad, pero esto puede estar relacionado con diferentes circunstancias de sus vidas y no se presenta en todas las mujeres (Huerta, 2000; Santrock, 2006).

Debido a la influencia de los estilos de vida de las mujeres, es importante considerar que en diversas investigaciones se ha encontrado que los síntomas de las mujeres durante la menopausia también se relacionan con las con múltiples variables como índice de masa corporal, estrés y ritmos de vida, alimentación, o la propia personalidad (Alfonso-Fernández, 1979; Dennerstein, Smith, Morse & Burger, 1993 y 1994; Huerta, Mena, Malacara & Díaz de León, 1995 en Huerta 2000). Además, hay que considerar que las mujeres están influidas por la información errónea que reciben acerca de la menopausia y por las falsas ideas que envuelven este periodo de sus vidas. Según M. Fernández (2005) la actitud que presenten las mujeres ante la menopausia dependerá de la vivencia de varios aspectos: “el grado de aceptación y elaboración que las mujeres hayan hecho sobre la vejez, la calidad de vida, la percepción elaborada sobre sus cuerpos, el nivel de salud física y emocional así como de los recursos disponibles” (p.16).

En la adultez la preocupación por la salud se vuelve cada vez más importante, sin embargo, para la mayoría de las mujeres, la edad adulta es un período saludable. Según Feldman (2007) en las edades comprendidas entre los 45 y 65 años, hay una menor probabilidad de experimentar alergias, infecciones, enfermedades respiratorias

y problemas digestivos, que en la adultez temprana; esto podría deberse a que fortalecieron sus sistema inmunológico al adquirir algunos de estos padecimientos cuando eran más jóvenes. A pesar de esta ventaja, ciertas enfermedades crónicas hacen su aparición en la adultez, como la artritis, la diabetes y la hipertensión, la cual suele tener un componente genético importante. Algunas de las causas de la mala o buena salud, están relacionadas con factores ambientales y sociales; ejemplos de esto son el nivel socioeconómico y el género (Feldman, 2007).

Según Feldman (2007), en la adultez es cuando la mayoría de las personas toman mayor conciencia de los cambios graduales que se dan en el cuerpo y que comienzan a marcar el proceso de envejecimiento. En la cultura occidental, los cambios físicos adquieren un nuevo significado, ya que se da un gran valor a la apariencia joven. Esto nos indica que la educación y la cultura influirán mucho en la forma en que se vivan los cambios durante esta etapa de la vida. En específico, las mujeres en las sociedades occidentales, enfrentan presiones sociales muy altas para mantener una imagen física joven, para lo cual buscan todo tipo de alternativas como cremas, cirugías y productos “maravilla”.

Las reacciones emocionales ante los cambios físicos de la adultez, dependen de varios factores, uno de ellos el autoconcepto. El proceso de envejecimiento físico será más difícil para las personas cuya imagen personal está estrechamente vinculada a sus atributos físicos. Pero, como ya se mencionó, diversos investigadores (Cash, Winstead&Janda, 1986; Pliner, Chaikan&Flett, 1990; Thompson et al., 1998; Tiggemann, 2004, en Esnaola 2008) han encontrado que la importancia conferida a la dimensión física decrece con la edad. Esta información habría que verla con cautela, ya que en el proceso de envejecimiento están atravesados varios factores que afectan la forma en la que las personas lo viven, siendo uno muy importante los estereotipos que se han construido socialmente y que interiorizamos, muchas veces de forma inconsciente. Como se verá en el siguiente capítulo, un estereotipo relevante es el de la eterna juventud, en donde se ve el envejecimiento como algo negativo y que hay que evitar.

El género como factor vinculado a la salud en las mujeres adultas está inserto de diversas maneras. Nos dicen las autoras Blanco y Feldman (2000) que los roles

que juegan las mujeres, ya sea el de ama de casa, el de mujer profesionalista o la mezcla de ambos, están contruidos de tal manera que las mujeres no tienen tiempo ni espacio para cuidar su propia salud, su propio cuerpo. Aunado a esto, hay una gran desinformación sobre la prevención y tratamiento de distintas enfermedades, lo cual se agrega como factor para que las mujeres no cuiden su salud.

La autora Mabel Burín hace un análisis de las mujeres en la mediana edad, abordando tanto la teoría del género como la del psicoanálisis. Burín (1996) señala que las mujeres adultas fueron educadas en un contexto en el que el discurso dominante es que las mujeres tenemos una capacidad reproductora y debemos cumplir con el ciclo de tener hijos o hijas. La autora habla de un *juicio atributivo* que asigna valor positivo a la identidad de la mujer como madre, y que propicia el sentimiento de injusticia en la crisis de la mediana edad en las mujeres. Es la cultura patriarcal la que posiciona y simboliza a las mujeres en lugar de sujetos-madres, e implica un complejo proceso de transición, entenderse como una mujer que tiene más fines que el reproductivo. Burín define que en esta etapa las mujeres atraviesan una crisis, que se vive como una situación de ruptura de un equilibrio anterior acompañada de la sensación subjetiva de padecimiento, y que le permite a la mujer ubicarse como un sujeto activo y crítico del estado de equilibrio anterior. La aportación de la autora me ayuda a comprender que las mujeres en ésta etapa, atraviesan por una serie de transformaciones que vivenciarán de acuerdo a su historia de vida y los recursos con los que cuenten, así como dependiendo de qué tan apegadas estén al rol de mujer como madre.

Ya he descrito la aproximación que se le da a este trabajo desde el feminismo como posibilidad para dar una mirada alternativa a los cuerpos de las mujeres, así como el entendimiento del cuerpo como un proceso socio-cultural permeado de simbolismos al que Le Breton ha llamado Corporeidad. Estas dos aproximaciones, así como el último apartado, que pretende explorar los diferentes significados que socialmente conllevan nacer con un cuerpo de mujer o de hombre, me llevan al último capítulo, en el que hablaré de manera más específica sobre el género como discurso que atraviesa los cuerpos de las mujeres. Me pareció importante tocar el tema del poder porque creo que el discurso de los cuerpos es utilizado como eje de dominación

y control de distintas maneras, y sobre todo precisamente vinculado con el discurso del género; en la misma dirección, hablo de como los estereotipos han surgido como estrategias de control de un sistema dominante e impositivo sobre los cuerpos.

## Capítulo 3

### Cuerpo, Género, Poder y Autonomía

*"El cuerpo no es una cosa, es una situación:  
es nuestra comprensión del mundo  
y el boceto de nuestro proyecto"  
Simone de Beauvoir*

La discusión sobre las diferentes aproximaciones y posturas que se han surgido sobre el cuerpo, así como la clarificación de que en este trabajo se utiliza el concepto de corporeidad como una construcción social, dieron pie a hablar sobre el significado que tiene nacer y vivir con un cuerpo de mujer o de hombre. A partir de estos elementos, en este último capítulo se pretende clarificar el significado de la categoría género, yendo más allá de tener estos cuerpos de hombres o mujeres, y explorando cómo esta categoría atraviesa las vivencias de corporeidad en las mujeres. Otro elemento importante a destacar es la implicación que tiene el poder en los cuerpos, como eje de dominación y control. Posteriormente se habla sobre los estereotipos corporales que surgen en esta sociedad patriarcal como elementos de control del poder, precisamente a partir de las construcciones de género. Para cerrar el capítulo señalo la importancia que tienen en la Construcción de Corporeidad, los procesos de resistencia que las mujeres ejercen ante el sistema sexo-género y los discursos de dominación, elaborando estrategias para apropiarse de su cuerpo y vivenciarlo de manera más autónoma.

#### 3.1. Género como Discurso del Cuerpo

En el capítulo anterior se habló sobre los significados que tiene nacer y vivir con un cuerpo mujer o de hombre, y debido a que la forma de construir el conocimiento en este trabajo es desde una epistemología feminista, será crucial definir además cómo atraviesa el género en las construcciones sociales los cuerpos de las mujeres. Para

comprender las implicaciones del género en este trabajo, definiremos primero qué es un discurso y qué significa la categoría género.

Señala Scott (1992 en Tuñón 2008) que un discurso no es sólo lenguaje o texto, sino *“una estructura histórica, social e institucional específica de enunciados”* (p. 22). Este discurso implica un código de comprensión del mundo que incluye valores, presupuestos ideológicos y que requiere de lenguajes y soportes específicos para expresarse.

Según Tuñón (2008) el siglo XIX fue un periodo importante en la construcción de discursos para moldear la vida de los individuos en las sociedades y en un sistema de género. De esta manera se promulgaron leyes y se difundieron códigos de cortesía, usando normas y explicando la importancia del “buen gusto”, siempre con una fuerte vocación de poder y de imposición.

Michel Foucault (1999 en Tuñón 2008) hace más complejo el significado del discurso diciendo que *“el discurso [...] no es simplemente lo que manifiesta (o encubre) el deseo; es también el objeto del deseo”* (p. 25). Además Foucault lo vincula con el poder, de manera que lo que se prohíbe representa “aquel poder del que quiere uno adueñarse”.

Según la autora Papí (2003), el término *Género* fue acuñado por el feminismo norteamericano para aludir a la “construcción social del sexo”, que ya Simone de Beauvoir había tratado en su obra *El segundo sexo* en 1949. La autora dice que el sistema sexo/género no sólo responde al enfoque de género sino que es referencia fundamental para la interpretación y el estudio de las sociedades actuales.

Por otro lado, dice Lamas (2002), que *Género* es un término derivado del inglés (*gender*), y que entre las personas hispanoparlantes crea confusiones. En castellano *género* es un concepto taxonómico útil para clasificar pertenencia a una especie, tipo o clase. Como conjunto de personas con un sexo común se habla de las mujeres y los hombres como género femenino y género masculino. Dentro de la academia feminista se ha reformulado el sentido de *gender* para hacer referencia a lo cultural y así distinguirlo de lo biológico.

Marta Lamas (2000) dice lo siguiente:

La investigación, reflexión y debate alrededor del género han conducido lentamente a plantear que las mujeres y los hombres no tienen esencias que se deriven de la biología, sino que son construcciones simbólicas pertenecientes al orden del lenguaje y de las representaciones. Quitar la idea de mujer y de hombre conlleva a postular la existencia de un sujeto relacional, que produce un conocimiento filtrado por el género (p.4).

Durante el siglo XIX y principios del XX, el conocimiento transmitido por la elite intelectual masculina y dominante, transmitía el mensaje de que la diferencia biológica entre hombres y mujeres otorga una predisposición hacia el desarrollo de ciertas tareas del contexto social; a partir de esto, lo biológico permite justificar diversas desigualdades sociales. Dice Papí (2003) que un ejemplo representativo es el discurso generado tras la Primera Guerra Mundial en los países beligerantes que enfatizan la maternidad y la familia frente a la idea de una mujer masculinizada por haber ocupado puestos no propios de su naturaleza.

En el libro Historia de las Mujeres en Occidente, Duby y Perrot (2001) mencionan que el discurso de la diferencia biológica, junto con la defensa de la complementariedad de los sexos y de los roles, conducía a concluir que la misión social de la mujer era la maternidad, y que su esfera de actuación era la doméstica, donde no tenía cabida el trabajo remunerado. Con esto se creaba el discurso de que el ideal a alcanzar era el de ser esposa y madre. Me parece importante mencionar que estos planteamientos *biologicistas* han permeado en la concepción corporal que se tiene de las mujeres ya que ellas y sus cuerpos parecían servir sólo para ciertas tareas planteadas por una sociedad dominada por lo masculino.

En el periodo de transición entre los movimientos feministas del siglo XIX y los del siglo XX (tras la Segunda Guerra Mundial), se genera una propuesta que desestima la determinación biológica dominante y que pretende enfatizar la determinación social. Estas propuestas consideran que el proceso de socialización para los niños y para las niñas contiene esquemas diferentes y, por este motivo,

existen diferencias entre sexos tanto en la personalidad como en el comportamiento adulto (Papí, 2003).

La década de los 70, con el nacimiento del *género* ya como categoría de análisis, se centra como principio de organización social que actúa a varios niveles como son las cogniciones, identidades, comportamientos y relaciones. Esta categoría de género va construyendo diversos propósitos, además del ya mencionado acerca de comprender mejor la realidad social. El género como categoría empieza a plantear el objetivo político de distinguir que las características humanas consideradas femeninas eran en realidad adquiridas por las mujeres mediante un complejo proceso individual y social. Además, los estudios con la utilización de la categoría género, proponen que hay que partir de una preocupación social y política hacia la desventaja social de la mujer frente al hombre como colectivo (Lamas, 2002; Papí, 2003).

Joan Scott (1986/1990, en Lamas 2002) elabora un ensayo en el que apunta varios usos del concepto género. Scott menciona que en los años 80 las feministas sustituyeron el término mujeres por género. El uso de *género*, en lugar de *mujeres*, pretendía subrayar la seriedad académica de una obra, ya que sonaba más “neutral y objetivo”, así, se planteaba que se incluía a las mujeres sin nombrarlas y parecía “no plantear amenazas críticas”. Por otro lado, el *género* se emplea para designar las relaciones sociales entre los sexos, para proponer que la información sobre las mujeres implica información sobre los hombres. Por último, la categoría género apuntaba un uso en la decodificación del significado que las culturas otorgan a la diferencia de sexos y la comprensión de las conexiones entre varias formas de interacción humana.

Lamas (2002) dice que *“los lenguajes, incluso los más primitivos, no se limitan a nombrar lo útil o inmediato, sino que son un vehículo para nombrar lo subjetivo, lo mágico, lo misterioso”* (p.99). La autora continúa diciendo que esto se consigue a partir de símbolos y metáforas; los humanos simbolizamos un material básico, la diferencia corporal, específicamente el sexo. Después del planteamiento de esta autora, se puede mencionar que la dicotomía hombre/mujer es más que una realidad biológica, es también simbólica y cultural, y que este binarismo, sucede en casi todas las sociedades. Según Lamas (2002) la diferencia sexual tiene cierta persistencia y es

que trata de la fuente de nuestra imagen del mundo, en contraposición con el otro; el cuerpo es entonces, la primera evidencia incontrovertible de la diferencia humana. Este hecho incontrovertible que menciona Lamas, ha sido puesto en duda por feministas posmodernas como Judith Butler (2010), para quien los cuerpos son como una masa indefinida, sin sexo predeterminado al nacer. La contraposición con el otro se pone en duda, se vuelve controversia, los sexos y géneros son construidos socialmente, las posibilidades genéricas pierden el clásico binarismo y se abren en un amplio espectro de posibilidades además de ser hombre o mujer, homosexual o heterosexual. Esta propuesta me parece importante de retomar ya que desde donde parte Butler, no cabe la posibilidad de generar ese sesgo de sexo/género en los cuerpos como pretexto para la diferencia de vivencias y roles.

Por todo lo desarrollado hasta aquí, las y los autores me permiten afirmar que según la propuesta del género, el cuerpo se construye simbólicamente mediante representaciones que expresan el imaginario social y no como una simple diferencia biológica que predetermina el rol de mujeres y hombres al nacer. Según Bourdieu (1980, en Lamas 2002 y en Tuñón 2008), la dominación de género consiste en algo que en francés se llama *contrainte par corps*, que se refiere a un encarcelamiento efectuado mediante el cuerpo. La socialización realiza una somatización<sup>6</sup> progresiva de las relaciones de dominación de género a través de la construcción social de la visión del sexo biológico y a través de la inculcación de una hexis<sup>7</sup> corporal que constituye una política encarnada.

Bourdieu (1980, en Lamas 2002) ubica entonces en lo simbólico el origen del estatuto inferior asignado a las mujeres:

Así, investidas de una función simbólica, las mujeres son forzadas continuamente a trabajar para preservar su valor simbólico, ajustándose, amoldándose al ideal masculino de virtud femenina, definida como

---

<sup>6</sup> La somatización se refiere a un síntoma o conjunto de síntomas que se presentan sin ningún origen físico identificable. La somatización se suele explicar relacionada con conflictos psicológicos que se expresan en síntomas corporales.

<sup>7</sup> El concepto de Habitus se remonta a Aristóteles; habitus es la traducción latina que Aquino y Boecio dan al concepto aristotélico de Hexis. Los habitus dan cuenta, tanto de la inclusión plena de los cuerpos en la organización de los espacios sociales, como de la inclusión plena del espacio social en la organización de los cuerpos. Es en Bourdieu donde el habitus va a recibir al mismo tiempo una formulación sistémica y sociológica. "subjetivismo". Por habitus, Bourdieu entiende el conjunto de esquemas generativos a partir de los cuales los sujetos perciben el mundo y actúan en él.

castidad y candor, y dotándose de todos los atributos corporales y cosméticos capaces de aumentar su valor físico y su atractivo (p.108)

Por lo que estos autores y autoras proponen, los humanos son más que biología, más que un opuesto binario hombre/mujer llamado sexo; las mujeres son sujetos sociales, y por ende no pueden quedar fuera de la cultura que las constituye. Según el sociólogo David Le Breton (1992/2011) las características físicas y morales, los atributos asignados al sexo, provienen de elecciones culturales y sociales y no de una inclinación natural que establecería de una vez y para siempre al hombre y a la mujer un destino biológico. En esta época y con todo el recorrido que se ha tenido, habría que mencionar que como ya decía Simone de Beauvoir (1949) “no se nace mujer, se llega a serlo”.

He planteado aquí, la importancia que ha tenido la categoría género para dar un enfoque distinto al estudio de las sociedades actuales, además de plantear los cuerpos como espacios de socialización y cultura, con características femeninas y masculinas adquiridas en un proceso y no con una predeterminación biológica. Esto es relevante para el presente trabajo ya que me permite comprender el antecedente social en el que están contruidos los cuerpos de las mujeres (y de los hombres) y la forma en que se ha utilizado el discurso de la diferencia biológica para justificar roles obligados y necesarios como la maternidad. El discurso del sistema sexo/género parece partir de que la única forma que tenemos de comprender el mundo y nuestros cuerpos es en contraposición con el otro que es, de entrada, diferente. Estos discursos de género que atraviesan a los cuerpos, han utilizado al poder como su principal aliado, imponiendo estructuras inamovibles que nos dictan desde que nacemos el rol que a nosotras como mujeres nos ha tocado vivir. Foucault (1975) planteará esta relación entre los cuerpos y el poder, argumentando que lo que se prohíbe representa aquel poder del que uno quiere adueñarse.

### 3.2. Cuerpo y Poder

Cuerpo, género y poder mantienen una relación tanto discursiva y simbólica como en la cotidianeidad, en la que los cuerpos están atravesados por el sistema

sexo-género y este se perpetua mediante el uso del poder y el establecimiento de estereotipos que marcan la corporeidad de las mujeres. Michel Foucault (1975) plantea esta relación entre el cuerpo y el poder, lo que se prohíbe y lo que se permite, y quiénes lo deciden así. Foucault es conocido por sus trabajos críticos de las diversas instituciones sociales en temas como la “locura”, los sistemas de prisiones y castigos, la sexualidad, la medicina y psiquiatría, entre otros. Este autor ha rechazado la etiqueta de ser posmoderno, aclarando que sus ideas y propuestas eran más una crítica histórica basada en las ideas de Kant; más específicamente, denominó su proyecto teórico como una ontología crítica de la actualidad, en el que Nietzsche y Heidegger fueron filósofos esenciales para el fundamento de sus ideas y críticas. Me parece importante mencionar a Foucault en este trabajo porque construye desde afuera de lo normativo, porque pretendió crear una mirada diferente a la establecida por las ciencias, porque a partir de la crítica, deconstruye lo instituido.

Creo importante remarcar que el cuerpo no es una superficie neutral con respecto a la historia; nuestra cultura, tiene características propias, que inciden en nuestra vida cotidiana y en la forma en que conceptualizamos y vivimos el cuerpo. Como propone Sanz (1999), nuestra sociedad tiene además una estructura jerárquica y patriarcal, esto quiere decir que existe un sistema de dominación-sumisión y por lo tanto una jerarquía de poder, económico y social, representada simbólicamente por el hombre. Respecto a esto, Foucault hablaba de las “órdenes de poder”, las formas en que son controlados los sujetos, la manera en que son sujetados a un orden y no sólo a la ley. Retomo aquí que toda sociedad impone una forma de someter a sus miembros, formas que los sujetos acatan o bien antes las cuales se resisten. Una de las formas de control que utiliza esta sociedad es la estructura jerárquica y patriarcal que menciona Sanz, un ejercicio de poder sobre sus miembros y más específicamente sobre los cuerpos, dictando normas que desde el momento del nacimiento son diferentes para mujeres y hombres.

Foucault (1975) explica que los historiadores han comenzado sus estudios sobre el cuerpo desde hace largo tiempo, estudiándolo en el campo de una demografía y patología históricas, considerándolo como centro de necesidades y de apetitos, como lugar de procesos fisiológicos y de metabolismos, como blanco de

ataques microbianos o virales; pero el autor dice que el cuerpo está también directamente inmerso en un campo político y que las relaciones de poder operan sobre él, *“lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos”*(p. 32). Además, el autor menciona que esta dominación política del cuerpo va unida a la utilización económica; el cuerpo, está inmerso de relaciones de poder y de dominación, como fuerza de producción

Foucault (1975) define sus trabajos sobre el poder a partir lo que él llama Microfísica del Poder, la cual *“los aparatos y las instituciones ponen en juego, pero cuyo campo de validez se sitúa en cierto modo entre esos grandes funcionamientos y los propios cuerpos con su materialidad y sus fuerzas”* (p.33).

Señala Foucault (1975) en relación a la Microfísica del Poder:

El Estudio de la Microfísica supone que el poder que en ella se ejerce no se conciba como una propiedad, sino como una estrategia, que sus efectos de dominación no sean atribuidos a una “apropiación”, sino a unas disposiciones, a unas maniobras, a unas tácticas, a unas técnicas, a unos funcionamientos [...] hay que admitir que en suma este poder ser ejerce más que se posee, que no es el “privilegio” adquirido o conservado de la clase dominante, sino el efecto de conjunto de sus posiciones estratégicas, efecto que manifiesta y a veces acompaña la posición de aquellos que son dominados (p. 33).

El poder del que habla Foucault, no es meramente una obligación o una prohibición para quiénes no lo tienen. Estas relaciones de poder están en “el espesor de la sociedad” y no sólo en las relaciones del Estado con los ciudadanos o entre clases sociales. Foucault señalaba que la docilidad de los cuerpos producida por la maquinaria disciplinaria instaurada a partir del siglo XVIII no se debía a una manipulación directa, evidente, continua y exterior, llevada a cabo por un poder exterior centralizado, sino que dichas docilidades se instalaron mediante técnicas sutiles, anónimas, micropoderes regionales (A.M., Fernández, 2006; Foucault, 1975).

Señala García (2002) que para Foucault, en esta sociedad otra de las formas de control es individualizando a los sujetos pero no para aceptar su singularidad, sino para modificar sus conductas a fin de homogeneizarlos dentro de la nueva categoría que ha sido inventada: lo normal. Lo que busca la disciplina es construir sujetos cuyo comportamiento sea semejante al entendido como normal, que no es otro que el de la gran mayoría; la búsqueda de la disciplina será entonces la normalización. Aquí me detengo a explicar que en este trabajo, lo que se pretendees precisamente conocer las singularidades de cada mujer y las vivencias particulares en relación a sus cuerpos, y no homogeneizarlas como se ha querido hacer constantemente.

Me parece que este poder del que habla Foucault se encuentra inmerso en la sociedad, en la cotidianeidad, es el que atraviesa los lineamientos a seguir sobre los cuerpos. Es un poder que está en todos lados pero que no vemos con claridad, porque es un poder que empieza de forma discursiva, sutil. Este poder que es dominante y patriarcal, dice lo contrario a lo dicho por De Beauvoir (1949) acerca de que las mujeres no nacen como tales sino que llegan a serlo, y que va de la mano de la propuesta de Le Breton (1992/2011, 1999/2007) de que los cuerpos están inmersos en una trama de sentido cultural y simbólica, y no meramente orgánica. Es a partir de este proceso dominante e impositivo que surgen los estereotipos y lineamientos corporales que un cuerpo de mujer debe cumplir para caber en lo esperado.

Señala Foucault (1975) que puede existir un saber del cuerpo que no es exactamente la ciencia de su funcionamiento, y un dominio de sus fuerzas que es más que la capacidad para vencerlas, este saber y este dominio constituyen lo que el autor llama Tecnología Política del Cuerpo. Esta tecnología no es precisa, y utiliza herramientas y procedimientos sin un patrón específico, y sobre todo, no se pude encontrar en un tipo definido de institución, aunque estas suelen recurrir a ella para afianzar los discursos dominantes.

Dentro de estas relaciones de poder, algo que se prohíbe de forma constante es la sexualidad y la política, y se procura que estas dos no tengan nada que ver. En las diferentes épocas se ha visto cómo se ejerce poder sobre los cuerpos, pero dice Foucault (1980 en Tuñón, 2008) que cada vez que éste pretende imponerse, emerge una reivindicación del cuerpo contra el poder, el placer versus las normas morales de

la sexualidad, del matrimonio y la maternidad, del pudor. Esto genera un proceso inverso, en el que aquello que hacía al poder fuerte y dominante, se convierte en aquello por lo que es atacado. Es decir, el poder no es algo constante que siempre se ejerce de la misma manera, sino que va a estarse modificando, de la misma forma en que se va transformando la manera en que los cuerpos se reivindican contra el poder.

Cuando García (2002) revisa la forma en que Foucault define al poder, dice que “toda relación de poder lleva en sí la rebeldía de los sujetos; late, entonces, en el corazón del poder, la obstinación de una voluntad que se niega a ser modelada y la intransitividad de una libertad que busca expresarse, una libertad que no quiere delegarse” (p. 38). Es así como la noción de resistencia se convirtió en el concepto clave de las reflexiones de Foucault, y ésta se encarna en los cuerpos, base física y material de los sujetos. Según García (2002) son cuerpos que ejercen la libertad de sustraerse a la relación de poder y voluntades plenas de obstinación.

En esta sociedad patriarcal, dicotómica y en la que se ejerce poder sobre los cuerpos, el dolor es valorizado y el placer penalizado. Se produce miedo por sentir placer y goce corporal, en imágenes, incluso en ideas. Dice Sanz (1999) que los cuerpos se viven más hacia el dolor que hacia el placer, aunque es interesante notar que en las sociedades de consumo parece suceder lo contrario. En lo que menciona Sanz, encuentro un punto de intersección importante entre el placer y el dolor en estas sociedades capitalistas. El dolor es la vía por la que se ha educado y sometido al cuerpo desde hace mucho tiempo y desde diferentes perspectivas, empezando por la católica, es el sufrimiento la vía para obtener los mejores resultados y el único camino para trascender en el mundo; tener cuerpo es sufrimiento, carecer de él es la meta. Pero a la vez, como menciona Sanz (1999) el placer se ha convertido en un producto a rematar; este placer pareciera que lo venden los poderosos y lo compran todos los demás, como si ahora el goce tuviera dueño y un precio. El placer se vende como producto, como servicio y como técnica. Lo placentero se vuelve un intercambio mercantil más, y no un estado de conciencia construido. Pero retomo a Foucault (1975) para remarcar que el poder no está solo en esta dominación de unos cuantos que lo ejercen sobre los demás, o que lo venden o prohíben, sino en un discurso implícito que está en la vida cotidiana y vivencia de los cuerpos en la que en

ocasiones ni siquiera nos percatamos de que existe, ya que no nos detenemos a cuestionar estos discursos del placer y sus respectivas prohibiciones en las corporeidades femeninas.

Según la autora Fina Sanz (1999) el miedo al placer, resultado de la represión corporal que se ha dado, se puede ver en tres niveles: lo individual, lo relacional y lo social. En lo individual es una de las causas de problemas sexuales, sobre todo en mujeres. En lo relacional se está en el miedo a la dependencia, no sólo sexual sino afectiva. En lo social se ve en las polémicas que genera el placer sexual. Además, hay que destacar cómo los regímenes represivos y autoritarios tienen una especial preocupación por el placer sexual como algo peligroso que hay que controlar y vigilar por el temor a la libertad, el descontrol o el desorden.

Aunque el placer y la sexualidad han sido los temas más abordados en relación al poder, me parece que el discurso biologicista del que parte la existencia del sexo y el género, han creado el contexto necesario para perpetuar múltiples formas de relaciones de poder patriarcal en las que las mujeres vivimos nuestros cuerpos. Esto ha permitido que se establezcan varios estereotipos con los que las mujeres vivimos nuestra corporeidad, y aunque varían con el tiempo y la cultura, me parece importante rescatar algunos de éstos, como los de belleza, maternidad, sexualidad, salud y juventud/vejez. Estos estereotipos, estos procesos de dominación y de poder, nos siempre se ven de forma clara y tangible, ya que aunque las instituciones (iglesia, escuela, familia) funcionan como estrategias para el ejercicio del poder, estos procesos de dominación suelen ser invisibles, están en el discurso cotidiano con el que nos han enseñado a vivir.

### 3.3. Estereotipos que atraviesan el Cuerpo de las Mujeres

En los diferentes contextos sociales en los que vivimos, se perpetúan múltiples estereotipos sobre los cuerpos de las mujeres. Estos estereotipos se han convertido en una práctica herramienta de un sistema patriarcal dominante que pretende perpetuar sus ejes de poder en los que mujeres y hombres nacen con roles asignados diferentes. Los estereotipos sociales con los que vivimos en la cotidianidad están inmersos en un discurso que no siempre es tangible, por lo que los adoptamos como

si fueran modelos únicos a seguir. Estos ideales han sido perpetuados utilizando como aliados a los medios de comunicación que crean y recrean mensajes de cuerpos con elementos estéticos que hay que tener, conseguir o comprar. Aquí hablaré de varias áreas en las que se presentan estereotipos, y que considero atraviesan de forma más directa las construcciones de corporeidad en las mujeres, como la sexualidad y el erotismo, la reproducción y maternidad, el autocuidado y la salud, los estereotipos estéticos y por último los prejuicios que se han construido alrededor de los cuerpos de las mujeres en un proceso de envejecer. La imposición de estos discursos estereotipados sobre los cuerpos conlleva un proceso de violencia que viene desde lo social y cultural pero que cada mujer asimila y vive distinto en su propia corporeidad.

### 3.3.1. Sexualidad y Erotismo

Dentro de este esquema patriarcal y dominante, la sexualidad y el erotismo se suelen ver como elementos separados entre sí y de las vivencias corporales subjetivas. La sexualidad parece fungir únicamente como medio para la reproducción, y el erotismo ni siquiera es algo de lo que se pueda hablar. La sexualidad erótica se encuentra socialmente inserta como algo que hay que invisibilizar y evitar.

Según la autora Sánchez Olvera (2009):

Somos y tenemos cuerpo y nuestro devenir cotidiano se encuentra saturado de necesidades asociadas con nuestra existencia corporal. El cuerpo es asiento de apetitos, deseos y necesidades; lugar de procesos fisiológicos y metabólicos; fuente de placer y de dolor; territorio de control y represión (p. 106).

Creo que en esta aseveración que hace la autora, hay tres elementos importantes. Uno de ellos es que no habla del cuerpo sólo como una pertenencia, algo que tenemos, que poseemos, sino como algo que somos; de esta manera, el cuerpo suena menos ajeno a la persona, se es cuerpo, no sólo se tiene un cuerpo. Al ser cuerpo, vivimos deseos, necesidades y placeres de los que no podemos olvidarnos, aunque existe una sociedad que pretende ejercer su poder y dominación controlando

estas vivencias inevitables de los cuerpos. Dentro de este cuerpo que necesita y desea, la sexualidad ha existido siempre y junto con ella, la eterna persecución de su relación con el placer, así como de las personas que salen de la norma reproductiva como su único fin.

Jeffrey Weeks(1998) dice lo siguiente con respecto a la sexualidad:

[...] la sexualidad es la forma en que cada persona se construye, vive y expresa como ser sexual; las maneras en que pensamos, entendemos y expresamos el cuerpo humano; es una construcción histórica a la cual la modernidad ha contribuido de manera que los cambios estructurales influyen sobre las prácticas sexuales, reflejo de la estructura entre lo subjetivo y lo adquirido socialmente. La sexualidad reúne una variedad de posibilidades biológicas y mentales diferentes; no es un hecho dado sino producto de la negociación, la lucha y la acción humana (p.56)

Por lo tanto, la sexualidad es toda una construcción sociocultural y subjetiva a la vez, individual, en la que cada persona vive su cuerpo sexual de formas distintas y con expresiones variadas. Pero a pesar de que la sexualidad varía en formas de vivencia y expresión, la sociedad y sus estructuras se han encargado de “satanizar” la exploración de la sexualidad, convirtiéndola en un acto merecedor de castigos, vergüenza, culpa y arrepentimientos. Se ha procurado relacionar a la sexualidad con la religión, con la ética y la moral y borrándola del imaginario social como un acto normal e incluso saludable.

En específico, a las mujeres se les ha negado la sexualidad desde hace mucho tiempo, restringiendo esta a un mero acto de reproducción. Dice M. Fernández (2005) que con el afán de reglamentar la sexualidad en la sociedad actual, se han dejado de lado temas como la construcción genérica de la identidad femenina, la relación con el propio cuerpo, el sistema de valores construido en relación a la sexualidad de las mujeres a los largo del ciclo de vida, y el tema del erotismo.

Este último tema, el erotismo, ha sido vetado por las sociedades, convirtiéndolo en un tabú y rodeándolo de estereotipos con los que se educa a las mujeres (y a los hombres) para alejarse de su cuerpo, y por lo tanto del cuerpo de los y las demás. El

erotismo se olvida, se oculta, la reproducción se permite, incluso se incita. A este respecto dice M. Fernández (2005) que se ha querido establecer una relación entre la sexualidad y lo biológico, llegando a establecer un sinónimo entre sexualidad y reproducción. Esa tendencia ha inducido hacia una preferencia por la vida reproductiva de las mujeres, dejando de lado el ámbito de la sexualidad que no está vinculado a los procesos de procreación, como es el placer y el erotismo.

Tanto en Foucault (1975) como en Sanz (1999) se destaca que este miedo al placer, viene de la represión de los deseos corporales por medio de una sociedad que impone estrategias de dominación de la sexualidad, y que está inmersa según Sanz tanto en lo individual como en lo relacional y social; esta represión corporal sexual se refleja en conflictos personales, en la forma en que nos relacionamos con los demás y en los estereotipos sociales, así como las polémicas que se generan alrededor de estos. En Foucault (1975) se habla de estos regímenes autoritarios que procurarán vigilar y castigar el placer sexual a como de lugar; pero a la vez, ante la represión del deseo, éste último parece siempre encontrar formas de expresarse.

Señala Sanz (1999) que *“el placer es algo autónomo, es la capacidad que tenemos las personas de gozar, porque nuestro cuerpo es sensible. El placer no lo da nadie”* (p.63). En la obra de la autora, se habla de que se ha hecho responsable del goce a la persona con quien se mantiene una relación, se inserta la acción en el otro; pero la capacidad de placer depende de la disponibilidad personal más que del virtuosismo ajeno.

Según Sanz (1999) como mujeres y hombres se nos ha educado diferente en relación al cuerpo y la sexualidad. El hombre tiene su erotismo más genitalizado y la mujer, más globalizado. A este respecto, comenta que no es tarea fácil para muchas mujeres descubrir o desarrollar su genitalidad desde la infancia. Esto se debe a varios motivos, primero que socialmente a la mujer se le reprime en cuanto a sus genitales, y se refuerza el no-contacto. Por otro lado, que parte de los genitales femeninos se encuentran en el interior del cuerpo, lo cual supone que no se pueden ver (útero y ovarios) ni tocar con facilidad (vagina). Por último, las mujeres han relacionado inconscientemente la genitalidad con la relación de poder de los hombres. Señala la

autora, que estos elementos se han utilizado como argumentos para reforzar la genitalización y el placer en las mujeres como algo reprochable.

### 3.3.2. Reproducción y Maternidad

El discurso de la reproducción y la maternidad como algo “natural” está muy enlazado con la sexualidad y el placer. Están muy vinculados en el discurso ya que surgen del mismo intento por perpetuar el papel de las mujeres y sus cuerpos como medios para procrear; en este discurso impuesto se excluye el placer y el erotismo, ya que la sexualidad se ve únicamente como un medio para tener hijos.

Según algunos autores (Arévalo, 2004; Palomar, 2005) el concepto *maternidad* es una construcción simbólica en la que se permea lo histórico y sociocultural. Esta construcción es un fenómeno compuesto por discursos y prácticas sociales de un imaginario poderoso que es fuente y efecto del género.

Loroux y Vegetti Finzi (1996, en Arévalo 2004) dicen lo siguiente con respecto a la maternidad:

Históricamente la maternidad ha estado asociada a la fecundación y la fertilidad, en clara similitud con las propiedades de la tierra. Así mismo se le vincula con la protección, afecto, conservación, cuidado, incondicionalidad, sacrificio, al orden biológico, natural, instintivo. Por otro parte, la relación con lo genérico ubica lo maternal con el eterno femenino, con lo inmutable, universal, y a la vez, con lo enigmático, misterioso (p. 93).

La maternidad se ha relacionado, a lo largo de la historia, con lo divino y sagrado, idealizándola y convirtiéndola en algo que “tiene que suceder en cada mujer”; pero en diversas corrientes y épocas también se intentó quitar ese poder asignado a la maternidad.

Le Breton (1992/2011) menciona que en la sociedad se ha asignado a la mujer la “obligación” de la fertilidad y la reproducción. Al hombre se le asigna la facultad de fecundar a la mujer, y a ésta se le asigna el ciclo de menstruar, ser fecundada, parir y

dar de mamar a los hijos. Con estas tareas las sociedades humanas estructuran sus definiciones acerca de lo correspondiente y socialmente esperado para mujeres y para hombres. Relata el autor que para los Nuer (sociedad africana en Sudán del Sur) únicamente las mujeres que tienen hijos son consideradas como mujeres; las mujeres que no tienen hijos o que son estériles, son vistas como hombres.

En una compilación de artículos de Las Reinas (2004)<sup>8</sup>, DashaTepfel habla sobre la maternidad. La autora menciona las diversas influencias que ha habido para considerar a la maternidad como algo divino y/o necesario. Dice que una de las influencias más importantes ha sido la religiosa, en la cual la religión judeocristiana enseña que la mujer fue creada de la costilla del hombre para hacerle compañía a este, y que por desobediencia a un mandato divino, ella tendría que pagar viviendo la maternidad con sufrimiento. Por otro lado, esta la tradición científica y biológica en la que la mujer tiene por, “naturaleza”, que procrear. Y la tradición psicoanalítica, con Freud, quien creía que la vida psico-sexual de una mujer estaba formada a partir de la carencia de un pene y la envidia del mismo; según esta aproximación, las mujeres solo se auto realizan al casarse y tener hijos, solo así se sienten completas.

Indica Palomar (2005) que la maternidad parece sintetizar tanto las contradicciones como los ideales del género en nuestra sociedad, influyendo en la construcción sobre lo que una mujer debe ser y hacer. La maternidad parece ser una de las principales prácticas que debe tener una mujer para ser considerada como tal, para cumplir con un ciclo “natural”. Dice la autora que tener hijos es una clase de automatismo en lugar de un proceso reflexivo individual, una decisión. Precisamente me parece que este proceso de reflexión es lo que hace que vivir los embarazos y la maternidad sea diferente; de ser así, la experiencia corporal de embarazarse y ser madre podría ser nutritiva, y no necesaria y obligada.

Señala Burín (1996) cómo se ha producido en los países occidentales a partir de la Revolución Industrial la gestación y puesta en marcha de los dispositivos de poder tanto materiales como simbólicos que identifican a las mujeres con la

---

<sup>8</sup> El grupo Las Reinas, integrado por Graciela Hierro, Celia Ruiz Jerezano y DashaTepfel, destacadas feministas estudiosas del proceso de envejecer de las mujeres, se ha dedicado a impartir talleres enfocados a la construcción de una nueva cultura a favor de la equidad entre géneros.

maternidad, a la vez que su compleja relación con la división de producción y representación social: el doméstico y el extradoméstico. Junto con esto, se ha hecho una división en donde a los hombres les corresponde el poder racional y económico, y para las mujeres corresponde el poder de los afectos. La idea de maternidad que vivimos en el siglo XXI presenta un símbolo importante para la definición de los espacios público y privado. De la mano con otras construcciones sociales en relación a las mujeres, la maternidad es uno de los principales argumentos para que se queden en sus casas cuidando a los hijos y de paso, al hogar mismo, mientras que los hombres, quienes no vivieron corporalmente el proceso de embarazarse y parir, son llevados al espacio de lo público y alejados de la crianza y la paternidad (esta en comparación con el significado que se le ha dado a la maternidad).

El proceso de construcción social de la maternidad, permeada por el discurso del sexo y el género, genera una serie de mandatos encarnados en los sujetos y en las instituciones y reproducidos por tanto, en los discursos. Este discurso de la maternidad se ancla en los argumentos biologicistas que varios han procurado mantener como única verdad. Si naces mujer, tienes ciertas capacidades fisiológicas para tener hijos, y por lo tanto, estás obligada a tenerlos, esa es tú labor; si te sales de ese camino, no sólo eres excluida de ciertas prácticas y espacios, sino que eres apartada del “ser mujer”.

### 3.3.3. Salud y Autocuidados

Uno de los temas que está muy relacionado con la reproducción y la maternidad es la salud de las mujeres. En esta sociedad parece no haber una cultura de la prevención y la información que vaya de la mano de un proceso reflexivo. Si esta cultura reflexiva no existe, no se puede dar una apropiación corporal que incluya el autocuidado. Me parece que esta falta de “empoderamiento” se vincula con el alejamiento del propio cuerpo tanto para las decisiones de maternidad, como para la vivencia de la sexualidad erótica y para la importancia que se le de al autocuidado y la salud propias.

Según un artículo de Estrada (2005) menciona que en muchos países la articulación entre salud y género se ha quedado en estudios sobre la salud materno-

infantil, la morbilidad y mortalidad de las mujeres, y si acaso la diferencia entre la salud de las mujeres y los hombres. Cuando se hacen estudios a mayor profundidad se dirige la atención hacia las relaciones entre la biología y el medio social, que se refleja en situaciones de desventaja o ventaja de las mujeres frente a los hombres, y cómo esto repercute en la salud y los autocuidados.

Un elemento importante para comprender el la salud de las mujeres, es la división patriarcal de espacios privado y público, para mujeres y hombres, respectivamente. Señala Burín (1996) que la separación de los espacios viene con una división de áreas de poder, en donde los hombres tienen asignado el poder económico y racional, y las mujeres el poder de los afectos. Ésta distribución tiene efectos en la salud mental de hombres y mujeres. En el caso de las mujeres, el poder centrado en los afectos fue un recurso mediante la regulación de las emociones que circulaban en la familia; esto tuvo repercusiones en la salud de las mujeres. Indica la autora que las familias nucleares comenzaron a constituirse a partir de la Revolución Industrial, las cuales fueron estrechando sus límites de intimidad personal y el contexto social de las mujeres quedaba cada vez más reducido. Los roles de las mujeres quedaban centrados al cuidado y atención de niños y niñas, y de los hombres de la familia. Es así como la salud de otros y otras siempre era prioridad.

Cuando hablamos de las mujeres en la actualidad, encontramos que es común que descuiden su salud, ya sea por estar dedicadas al cuidado de otros, por estar enfocada en su profesión o una mezcla de ambas. Según Blanco y Feldman (2000), la incorporación de la mujer al mercado de trabajo ha traído como consecuencia la necesidad de reformular los roles tradicionales de madre y esposa. Estos cambios han tenido múltiples repercusiones, no sólo en el funcionamiento familiar y laboral, sino en las condiciones de salud y bienestar de las mujeres debido a que sus labores familiares no suelen variar aunque sí aumenten las laborales.

A este respecto Estrada (2005) concuerda, señalando que se ha encontrado que las mujeres con múltiples roles (trabajo en el hogar, cuidado de los hijos, trabajo como profesionista, entre otros) tienen más labores y presiones, lo cual aumenta la posibilidad de que tengan problemas de salud y disminuye las posibilidades de que

busquen atención para solucionarlos. Esto está arraigado en los planteamientos del sistema sexo-género, en el cual de inicio se separa a mujeres y hombres en las esferas de lo privado y lo público respectivamente; pero con esta inserción de las mujeres en la vida laboral, se ha transformado la situación, ya que la labor doméstica sigue dependiendo casi totalmente del trabajo de las mujeres pero también cada vez más mujeres trabajan.

Dentro de estas condiciones de salud relacionadas con la vida laboral, se ha visto que en muchas ocasiones las mujeres están expuestas a condiciones extremas de privación de recursos económicos para desempeñar su doble o triple jornada diaria (ProFamilia, 2002 en Estrada 2005). Estas circunstancias cambian según el contexto sociocultural en el que se encuentren las mujeres, así que siempre es importante detectar los diferentes factores que junto con el género, atraviesan la salud de las mujeres.

Por otro lado, Blanco y Feldman (2000) indican que la falta de información precisa y el estigma que prevalece ante las diferentes enfermedades representan obstáculos para la aceptación y el tratamiento de las mismas. En el caso de las mujeres, está atravesado el discurso dominante patriarcal en situaciones como la preocupación de no atenderse por el temor de no contar con el apoyo para el cuidado de sus hijos mientras son atendidas.

Para hablar del cuerpo, es importante contextualizar la situación actual de salud en las mujeres. En algunas ocasiones se ve reflejada la situación emocional en la salud física y viceversa, mostrándose así que el cuerpo y el bienestar o autonomía de las mujeres puede estar vinculado. Por lo encontrado en diversos estudios, se sabe que son más comunes en la mujer los trastornos afectivos. El estudio realizado por Matud (2004) en las Islas Canarias con mujeres de entre 18 y 65 años, concluye acerca de la relevancia de la autoestima en la salud física. Por otro lado, datos de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica ENEP aplicada en 2003<sup>9</sup> señalan que los hombres presentan prevalencias más altas de cualquier trastorno que las

---

<sup>9</sup>Forma parte de la iniciativa de Encuestas Mundiales de Salud Mental 2000 de la Organización Mundial de la Salud. Se levantó durante 2002, con el auspicio del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología y la Organización Panamericana de la Salud. Se aplicó a población no institucionalizada que tenía un hogar fijo, de 18 a 65 años de edad y que vivía en áreas urbanas.

mujeres (30.4 contra 27.1%) si se pregunta por “alguna vez en su vida”; pero cuando se pregunta por los últimos 12 meses, las mujeres tienen prevalencias más elevadas (14.8 contra 12.9% de los hombres). Además, los trastornos afectivos y de ansiedad son más frecuentes para las mujeres. Los trastornos más comunes sufridos por las mujeres adultas “algunas vez en la vida” fueron las fobias específicas (7.1%), trastornos de conducta (6.1%) y el episodio depresivo mayor (3.3%) (Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES, 2006).

Es importante tener en cuenta que las condiciones en las que viven las mujeres varían dependiendo de distintas situaciones tanto sociodemográficas como personales. Esto se puede ver en un estudio realizado por Blanco (2000) en Caracas, en el cual participaron mujeres trabajadoras. Estas mujeres además de trabajar se dedican a labores del hogar, y se pudo observar que “la distribución en las responsabilidades del hogar constituye un aspecto fundamental que acompaña e influye en la percepción de la cualidad de los roles, bien moderando los efectos o bien comportándose como generador de mayores demandas que repercute directamente en la salud de la mujer”. Pero concluye Blanco (2000) que pareciera que aun cuando las demandas existen éstas no llegan a deteriorar de una manera importante la salud mental, al menos en el grupo estudiado de mujeres docentes.

En México, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Evaluación del Desempeño ENED (2002-2003), en un periodo anual previo a la entrevista, 5.8% de las mujeres y 2.5 de los hombres de 18 años y más sufrieron alguna sintomatología relacionada con la depresión; la prevalencia de depresión<sup>10</sup> se incrementa con la edad en ambos sexos. En las mujeres, el porcentaje de las afectadas fue de 4, en las menores de 40 años de edad, y alcanzó una cifra de 9.5 por ciento entre las mayores de 60 años. (INMUJERES, 2006).

Señala Rodríguez (2002, en INMUJERES 2006) que entre los factores físicos relacionados con la depresión en las mujeres está la menopausia, aunque no hay consenso en si los síntomas depresivos del síndrome climatérico constituyen una afección específica de la menopausia, o si existe una asociación directa entre la

---

<sup>10</sup>La definición de depresión se basa en una cédula con criterios diagnósticos, definidos por el Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría.

menopausia y la depresión. Sin embargo, sí se reconocen factores de riesgo para padecer un episodio depresivo durante el climaterio: haber padecido episodios depresivos relacionados con la reproducción (haber tomado anticonceptivos orales, haber padecido el síndrome de tensión premenstrual y depresión postparto), ser viuda, divorciada o separada, tener grandes responsabilidades y sufrir una enfermedad crónica.

La epidemiología con respecto a salud de las mujeres se encuentra vinculada con las condiciones de desventaja en las que se encuentran como género. Algunas de las condiciones que generan esta situación en la salud de las mujeres las menciona Estrada (2005) y son la desnutrición femenina (que es mayor que la masculina), así como el menor acceso a la educación formal y no formal; reciben menor remuneración por trabajo equivalente al de los hombres; son víctimas de maltrato intrafamiliar; tienen menor acceso a servicios públicos en particular, de salud; y todo esto con una mínima cuota de poder de participación en la conducción de la vida social y política.

Me parece importante señalar que los malestares relacionados con la salud mental de las mujeres en la actualidad tienen múltiples orígenes, pero Mabel Burín (1996) hace énfasis en la puesta en crisis de los roles tradicionales que se ha venido dando, sobre todo a lo largo del siglo pasado. Ésta puesta en crisis de los valores tradicionales que se le otorga a los roles del género femenino, también implicó una puesta en crisis de la subjetividad de las mujeres. Ya que las mujeres no cumplían con la expectativa social de generadoras de afecto y cuidadoras de tiempo completo, comienzan a surgir hipótesis y etiquetas de “madres patógenas” que generaban diversos trastornos en la salud mental de sus hijos. Además, después de vivir con la idea de que su labor era el cuidado de los y las otras, principalmente de los hijos e hijas, cuando éstos se van, surgen cuadros clínicos asociados a estados depresivos, como el síndrome del nido vacío. Estas circunstancias se vivirán de forma diferente dependiendo de las elaboraciones que hayan hecho las mujeres sobre sí mismas en las etapas anteriores, enfrentando los cambios de la adultez con los recursos y estrategias que han aprendido durante su vida.

La salud de las mujeres está atravesada entonces, por diferentes factores relacionados con el contexto sociocultural e histórico en el que viven, y definitivamente

el género es un elemento importante que ha influido en la salud de las mujeres, así como en la forma en que viven los procesos de salud-enfermedad. Los roles que han sido asignados a las mujeres afectan en la visión que tenemos de nuestra salud, así como en el tiempo que podemos dedicarle al autocuidado, el cual suele ser menor que el que se le dedica al cuidado de los demás. El siguiente apartado hablará sobre los estereotipos de belleza que se han elaborado y reproducido en la sociedad, dictando cuerpos específicos con los que hay que cumplir o a los que hay que aspirar; la salud y el autocuidado se encuentran vinculados al estereotipo de belleza de muchas formas, por ejemplo, mediante las altas exigencias de delgadez que terminan por afectar el estado de salud de las mujeres.

### 3.3.4. Estética Corporal

Rosa Cobo, en su libro *Hacia una nueva Política Sexual* (2011), toca el tema de los estereotipos de belleza que surgen en las distintas sociedades. Según la autora, en las mujeres se depositan muchos significados sociales que perpetúan la reproducción de las culturas y de las religiones. Una de las formas en las que se deposita los estereotipos culturales en las mujeres es la exigencia en los cánones de belleza y las políticas de control del cuerpo femenino. Parece que se hubiera generado la idea de que el objetivo a alcanzar es un cuerpo creado artificialmente, por la industria de la belleza y los medios de comunicación, y que se impone ante las mujeres para exigirles cumplir con el estereotipo deseado.

Es interesante retroceder el tiempo para explorar cómo ha cambiado el estereotipo de belleza esperado en las sociedades. Según Acuña (2001) a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, se impuso la palidez como signo de distinción y de decencia, para diferenciarse de los colores morenos del campesinado; para lograr la palidez deseada se untaban cremas y polvos blancos en las caras, escotes y brazos. También se impuso el pelo rubio en las clases altas, tiñéndose con agua oxigenada quien no lo tuviera. Progresivamente y como consecuencia de la irrupción del deporte, en los años cuarentas, con el veraneo y el ocio al aire libre, la moda de la palidez fue perdiendo terreno por la de la piel bronceada. Asimismo el cuerpo femenino fue enseñando con el paso del tiempo cada vez más piel, que empezó por el escote y los brazos. Asimismo, a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, el modelo corporal

en la mujer buscaba la delgadez y cinturas extremadamente delgadas, utilizando corsé en las clases altas, para diferenciarse del cuerpo grueso de las mujeres campesinas. Con esto se ve que los estereotipos de belleza varían temporalmente y con el contexto histórico-cultural en el que se vive, pero siempre imponiendo una imagen idealizada a la que se debe aspirar y por la que se debe hacer todo lo posible por cumplir, ya que de esto dependerán muchas actitudes de rechazo o aceptación por parte de la sociedad.

Me parece que el estereotipo estético de los cuerpos está atravesado por esto que Foucault (1975) llamaba la utilización económica del cuerpo, en donde los cuerpos se convierten en mercancía para intercambiar. Los cuerpos se vuelven un “para otros” en lugar de “para sí” ya que deben cumplir con ciertos requerimientos físicos para conseguir aceptación y en muchas ocasiones estatus. A esto mismo se refería Bourdieu (1980, en Lamas 2002) cuando mencionaba que las mujeres son continuamente impulsadas para que se ajusten a los ideales estéticos impuestos. Parece que los cuerpos de las mujeres tienen que competir los unos con los otros para demostrar que sí cumplen con los modelos que desde afuera les imponen.

Según el Consejo Europeo para los Trastornos de Alimentación (1991, en De la Torre 2004) el concepto de *imagen corporal* está relacionado con los estereotipos de belleza, ya que “*incluye una representación física y cognitiva del cuerpo, que implica actitudes de aceptación y rechazo*” (p. 199). Este concepto ha sido clave para comprender la influencia de los medios masivos de comunicación en las personas. Desde los planteamientos de Foucault (1975) me parece que los medios de comunicación serían una de las estrategias que utiliza este sistema de poder para perpetuar los discursos dominantes de las imágenes corporales.

Sobre esto, De la Torre (2004) indica que varios estudios han demostrado que las imágenes mediáticas influyen de forma importante en la producción de cambios en la manera de percibir y evaluar el propio cuerpo, así como en la creación de definiciones culturales de belleza y atractivo físico vinculadas con ideas de éxito y aceptación social. Aquí se muestra esta dominación de discurso estético que los medios de comunicación imponen y que las mujeres tomamos como imágenes

corporales con las que debemos cumplir. De la Torre (2004) señala que el estereotipo de la mujer occidental, se construye con referentes vinculados con la obtención de belleza, mientras que en los hombres se relaciona con el desarrollo de habilidades para poseer a la mujer con estas características de belleza; aunque también hay imágenes estereotipadas uniformes del ideal de belleza masculino.

Un estudio auspiciado por la Asociación Guías de Gran Bretaña publicado en enero de 2001 con el título *La niña de hoy, la mujer de mañana* (EatingDisordersAssociation, 2000 en De la Torre 2004) reporta que el 19% de mujeres entre 11 y 17 años decían llevar una dieta, con números más altos que entre niñas de 11 y 12 años. Igualmente registra que el 88% de las mujeres jóvenes dicen que existe mucha presión por parte de los medios para “verse perfectas” y 42% sostienen que “su vida sería más fácil si fueran atractivas”. Asimismo 91% afirmó estar en desacuerdo con las imágenes transmitidas por los medios masivos de comunicación de las llamadas “mujeres perfectas” y expresaron el deseo de ver en las revistas modelos con tallas promedio.

Tal parece que la política de control sobre los cuerpos de las mujeres no se detiene ante países que han trabajado en desarrollar y fomentar los derechos humanos de la igualdad y la no discriminación. Dice Cobo (2011) que la sociedad patriarcal<sup>11</sup> (occidental) impone su política sexual normativa a las mujeres de diversas formas. Primero, fabricando un canon de belleza hipersexualizado que sólo puede conseguirse a través de operaciones, dietas de adelgazamiento y gimnasios, es decir transformando al cuerpo para cumplir con estos estereotipos mediáticos construidos. En segundo, tras este canon se esconde un “subtexto de misoginia postmoderna”, es decir, este modelo de política sexual es tan radicalmente inhumano que desemboca en una especie de auto-odio. Esto está muy vinculado al tema del autocuidado y la salud corporal de las mujeres ya que las altas exigencias estéticas pueden desembocar en diversos problemas de salud; este maltrato al cuerpo para cumplir con los estándares de belleza, puede llevar a extremos físicos como en el caso de la anorexia o la bulimia.

---

<sup>11</sup>El patriarcado hace referencia a una distribución social desigual del poder entre hombres y mujeres en diferentes aspectos. En una sociedad patriarcal el poder lo tienen los hombres, y se construyen discursos en los que la mujer vive en un segundo plano, en un nivel jerárquico más bajo.

Markula (1995, en De la Torre 2004) señala que el discurso mediático del estereotipo corporal es parte de un complejo uso de poder que ejerce medidas disciplinarias sobre las mujeres. Estas exigencias varían dependiendo de la época y la cultura, el lugar, pero siempre han existido cánones de belleza ideales y las respectivas formas tanto de presionar a las mujeres para desearlos, como los diferentes productos y técnicas que hay que comprar para llegar a éstos. Uno de los estereotipos relacionados con la belleza es el de la eterna juventud, la cual nos venden como otro ideal más a alcanzar; la vejez se ha convertido en algo que hay que aplazar, evitar o invisibilizar.

### 3.3.5. Vejez y los prejuicios que la atraviesan

Todos los estereotipos sobre la sexualidad y el placer, la maternidad y reproducción, la salud y el autocuidado, y los estereotipos de belleza, están relacionados con este último apartado sobre la vejez y los prejuicios alrededor de esta. La vejez, en contraparte con la juventud, es un proceso que la sociedad patriarcal nos ha enseñado que como mujeres, tenemos que evitar. Además, visto desde el argumento biologicista en el que nosotras como mujeres tenemos la función de la reproducción y la maternidad, llegada la vejez, este ciclo se termina, y con él, parecieran terminar nuestros objetivos. Con todo lo anterior, me parece que llegar a la vejez se ve como la etapa en la que todo lo corporalmente vivido se detiene y ya no hay oportunidad de construir más.

Históricamente este discurso ha tenido sus variaciones, ya que hasta el siglo XIX, las mujeres morían muy jóvenes y sólo las aristócratas y algunas burguesas vivían más de 80 años. En el siglo XXI el 50% de las niñas nacidas en el año 2000 llegarán a los 100 años de edad (Cyrulink, 2007). Como menciona este autor, la esperanza de vida está relacionada no sólo con el componente biológico y genético (desgaste de las células), sino con el medio ecológico y social; la forma de vivir la cotidianeidad tiene un efecto importante en la cantidad de años que vive una persona. Claro que hay que considerar los avances que ha tenido la tecnología, gracias a la cual la esperanza de vida de hombres y mujeres ha aumentado considerablemente.

CyruLink (2007) menciona que hay diversas cosas que protegen las funciones cognitivas para un envejecimiento más sano, como son “los ejercicios físicos, los esfuerzos intelectuales, la red afectiva familiar y de amigos, las pequeñas presiones que nos mantienen despiertos, y las vacaciones que nos aletargan” (p.197).

Según datos del Consejo Nacional de Población CONAPO (2007, en INMUJERES 2010) en México en 2010, la población adulta mayor (60 años y más) representaba 9.4% del total de la población femenina y 8.5% del total de población masculina. Entre 2000 y 2010 la población de 60 años y más se incrementó de 3.7 millones de mujeres a 5.4 millones, y de 3.3 millones de hombres a 4.7 millones. La sobrepoblación femenina en esta etapa es resultado de estilos de vida de mujeres y hombres, asociados con roles estereotipados que la sociedad ha definido como femeninos y masculinos. A partir de los 60 años de edad se empieza a observar una intensa sobre mortalidad masculina, esta vez asociada principalmente a enfermedades crónico-degenerativas, que en su mayoría son resultado de estilos de vida que propician el deterioro de la salud (como fumar, la ingesta de alcohol, sedentarismo), así como por hábitos de posponer y dejar de lado el cuidado de la salud, principalmente en términos de prevención o la automedicación.

El discurso de género crea una serie de estereotipos hacia el proceso de envejecer, muchos relacionados con el cuerpo. Esto se transmite por diferentes canales de socialización, en presión para que las mujeres se vean de cierta manera y así puedan encajar en un mundo joven y estéticamente construido. La vejez se suele visualizar como la pausa de muchas actividades. Existe un discurso que gira alrededor de la idea de que en esta etapa la sexualidad ya no existe, eliminando toda de placer y disfrute para hombres y mujeres y sus cuerpos sexuales.

La elaboración estereotipada sobre la sexualidad es una de las más frecuentes y dañinas para las personas de edad avanzada, argumentando que no deben tener una vida sexual activa y que no están interesados en comprometerse en relaciones de pareja (Mulligan, 1998; Nina-Estrella, 2005 en Orozco y Rodríguez 2006). Además se cree que la belleza es exclusiva de la juventud, que las personas mayores no piensan en su arreglo personal. (Palmore, 1999; Hooyman-Kiyak, 1999 en Orozco y Rodríguez, 2006).

En 2006, Orozco y Rodríguez hicieron un estudio exploratorio transversal y comparativo entre actitudes de las y los jóvenes (16-36 años) y los ancianos y ancianas (60-98 años) hacia la sexualidad en la vejez. El estudio se realizó en Guadalajara. Se encontró que sobre la creencia social generalizada de que la vida sexual de los hombres termina con la llegada de la andropausia, el 76% de las y los jóvenes consideran completamente falso que sea el evento que da inicio de la vejez, a comparación con 70% de los y las adultos mayores, quienes refieren que es completamente verdadero que este suceso en la vida de las personas marca el inicio de la vejez. Sobre la condición femenina, 91% de los y las jóvenes refieren que es completamente falso que el arribo de la menopausia marque el final de la vida sexual de las mujeres; para los y las adultos mayores se encontró que 63% decidió marcar como completamente verdadero que el final de la vida sexual femenina está marcado por la menopausia. Por otro lado, se encontró que 88.3% de los y las jóvenes consideran completamente falso que la belleza y la sexualidad sea exclusiva de su edad y 73.3% de los y las adultos mayores opinaron que es completamente verdadero que sean exclusivas de los jóvenes.

Según Kogan (2011), en la actualidad, las personas viven el proceso de envejecer en un “entorno de ausencia de representación”. El autor se refiere a que por un lado se van perdiendo las formas lingüísticas para referirnos a los procesos que relacionados con el envejecimiento (por ejemplo, cómo relacionarnos con el enfermo, el anciano o el moribundo); por otro lado, son escasas las representaciones de personas viejas (a no ser como sujetos de burla). Destaquemos que hoy en día, los hombres y mujeres envejecemos en una población cada vez más vieja y con una mayor esperanza de vida, pero que anhela el ideal juvenil eterno. Podría ser esto uno de los factores que causen la falta de representación sobre la vejez, y por ello se tienden a ocultar y evitar los procesos de envejecimiento y muerte.

En esta parte de la vida, me parece que se condensan todos los estereotipos que mencionados, ya que las exigencias que durante el ciclo de vida habían existido, se acentúan en esta edad, forzando a las mujeres a tener (o conseguir) un cuerpo que no corresponde con la etapa que están viviendo; es decir, se induce a moldear al cuerpo para que sea eternamente joven y cumpla con características que

generalmente se consiguen de forma artificial. A partir de las construcciones de género, y en cruce con la edad, en tanto marcador social y no únicamente biológico, se van gestando exigencias, prejuicios, estereotipos que van dando lugar a una construcción particular en torno a los cuerpos. Por lo que se ha visto hasta aquí, las exigencias que se han elaborado alrededor de los cuerpos, son muchas para las mujeres adultas, que precisamente se encuentran en una etapa anterior a la vejez; esta etapa en la que empiezan a transformarse elementos tanto físicos, como cognitivos y emocionales en relación al cuerpo y que la sociedad indica que deben evitarse, y que además, el sistema patriarcal se ha encargado de convertir a los cuerpos de las mujeres en productos a los que hay que mantener con el mejor aspecto. De pronto importa más todo lo que hay que hacerle, ponerle y comprarle al cuerpo, que el cuerpo mismo.

Pese a todos los estereotipos que la sociedad ha insistido en imponer sobre las mujeres y sus cuerpos, en el proceso de construcciones, significados y vivencias de la corporeidad, no todas las mujeres lo viven de la misma manera. La forma en que cada mujer viva su cuerpo, depende de varios factores como su historia y sus experiencias previas, la educación que ha recibido en torno al cuerpo, pero también de una capacidad transformadora o de resistencia que mencionan tanto Butler (2010) como Foucault (1975), que las personas tenemos ante estas construcciones o sistemas. En la medida en la que las personas, en particular las mujeres, vamos desarrollando un proceso de mayor conciencia de nosotras mismas y de la situación social, política y cultural en que vivimos, resultado de las diversas transformaciones que se han dado en relación a roles y estereotipos de género, así como a las posibilidades sociales y culturales que hoy tenemos, es factible pensar que se va dando un proceso de apropiación del cuerpo en las mujeres, una mayor conciencia de un cuerpo que pasa de ser objeto a ser sujeto. Esta apropiación se relaciona con un proceso de autonomía psicológica, es decir, de esta toma de conciencia de nosotras como sujetos de acción sobre el mundo, pero sobre todo sobre nosotras mismas y nuestros cuerpos. En tal sentido me parece relevante considerar esta aproximación en mi trabajo, pues considero que las mujeres enfrentamos transformaciones que nos llevan a una modificación permanente en la vivencia de nuestra corporeidad.

### 3.4. La Apropiación Corporal como resultado de un proceso de Autonomía Psicológica en las Mujeres

En el marco general de un proceso de empoderamiento, Schuler (s/f en De León 1997) reconoce la importancia de procesos cognitivos, psicológicos y económicos que subyacen a éste. Dentro de dicho proceso es posible reconocer que tanto la autonomía como el dominio son parte fundamental, aunque por supuesto cómo lo señala Riger (s/f en De León 1997) tales aspectos requieren la posibilidad real de poder elegir.

En particular Schuler (s/f en De León 1997) reconoce que es importante tener en cuenta los obstáculos mentales y económicos que dificultan la posibilidad de transición real de las mujeres, empero enfatiza la relevancia del pensamiento y la reflexión crítica para generar realmente transformaciones. En ese sentido, Rosa Reyes (2005) alude a la importancia que tiene la emancipación interna de las mujeres en el proceso de transformación social, pues si bien pueden existir las condiciones o se trabaja en generar las condiciones externas para gestar cambios, aún prevalecen estructuras internas arraigadas que pueden dificultar el proceso. Esta emancipación interna o lo que ella llama Autonomía Psicológica, se plantea como la posibilidad de que las mujeres realmente logren apropiarse de sí mismas y dentro de tal propuesta, el cuerpo es fundamental.

Reyes (2005) menciona que las identidades femeninas han estado permeadas por ideologías patriarcales, que limitan a las mujeres de su individualidad e independencia para temas como la sexualidad, la toma de decisiones, la participación en la vida pública. Éstas limitaciones atraviesan en muchos aspectos al cuerpo de las mujeres, intentando moldearlo en espacios, roles, aspecto, movimientos, e incluso en las actitudes y emociones que le están o no permitidas. Pero, las mujeres generan estrategias y recursos de resistencia a éstas estructuras sociales, adaptándose a unas y construyendo las propias, y es precisamente esto el punto de partida para propiciar una apropiación del cuerpo.

Para comprender los procesos de empoderamiento y apropiación, Reyes (2003) construye su propuesta en la que define a la Autonomía Psicológica de la siguiente manera:

Capacidad adquirida (por tanto, aprendida en el decursar del desarrollo individual y social, lo que indica que puede ser mayor o menor) para pensarse, sentirse y actuar como sujeto(a) independiente en relación con los otros, bajo principios, normas, criterios, deseos y metas propios, que permitan la realización de sus potencialidades; se sustenta en una conciencia crítica y se manifiesta en actitudes y comportamientos cotidianos referidos al proceso de toma de decisiones respecto a la vida propia, facilitando la resolución de contradicciones en todos los ámbitos de la existencia en virtud del protagonismo indispensable para el autodesarrollo y la salud (p.144)

Asimismo, Reyes (2005) propone que la Autonomía Psicológica está compuesta por distintos elementos: la autonomía de juicio, conciencia de sí misma, respeto y sentimientos positivos por lo propio, imagen de sí nueva e independiente de los otros, capacidad para elaborar duelos, definición de espacios propios, proyectos de vida de carácter desarrollador y capacidad para solucionar problemas.

En 2005, Reyes hace un trabajo con mujeres profesionales en Cuba y encuentra que existen dificultades que están atravesando en su realización, en términos de contradicciones que se están produciendo entre lo que logra en su vida social-pública y en la privada-familiar, que supone altos costos para la autorealización, la estabilidad emocional y el bienestar psicológico general.

La propuesta de Rosa Reyes me permite revisar las construcciones, significados y vivencias de la corporeidad en las mujeres, desde una perspectiva del individuo como ser psicológico pero también desde sus relaciones con otros y otras en lo social. La autonomía psicológica no se queda en lo individual, sino que parte de ahí para que las mujeres nos apropiemos de nuestros deseos (en donde se incluye al cuerpo) y construir relaciones más reflexivas tanto con los y las demás como con una misma.

Siguiendo con ésta propuesta, coincido con Riger (s/f en De León 1997) en términos de que es indispensable situar la percepción personal y psicológica del proceso de empoderamiento en el contexto histórico y social en el que las mujeres se desenvuelven, es decir, no se puede despolitizar el tema, y en el marco del presente trabajo, considerar el proceso de autonomía psicológica atravesado en la construcción de la corporeidad es en realidad una forma de dar cuenta de la capacidad transformadora de las mujeres a la par de sus entornos, sin obviar que no puede existir un empoderamiento pleno si no se generan las condiciones externas y cambios estructurales que realmente den lugar a la vivencia de las mujeres no como objetos sino como sujetos, en todos los sentidos, incluyendo el cuerpo.

El cuerpo de las mujeres como totalidad, como parte de ellas, desde ellas, es lo que me detengo a mirar. Aquí se interpreta el cuerpo no por el cuerpo mismo sino por lo que se representa en él como mujer, para la mujer. Es decir aunque el tema central de este trabajo sea la corporeidad, esta carece de sentido por sí misma, lo verdaderamente importante son las mujeres hablando de sus cuerpos, de estos cuerpos para otros y otras o cuerpos para sí mismas, re-viviendo sus cuerpos en una narración en voz alta.

Me parece que la propuesta de la autonomía psicológica me proporciona elementos importantes para comprender las apropiaciones que las mujeres tienen de sus corporeidades, siendo éstas, parte de un proceso de transición, reflexión, interiorización y cuestionamientos, en donde las mujeres se alejan o se acercan de sus propios cuerpos. Además, es importante explorar cuáles han sido los procesos de resistencia que las mujeres han elaborado ante los discursos dominantes y las estructuras sexogenéricas, y qué decisiones han tomado en relación a los deseos y metas propias.

## Capítulo 4

### Método

*"Cada cuerpo lleva esas marcas,  
cada cuerpo se produce y reproduce  
en el complejo anillado de múltiples marcas.  
Marcas deseantes  
pero también histórico- pulsionales  
pero también de lenguaje"  
Ana María Fernández*

#### 4.1. Justificación: Por qué estudiar la Corporeidad de las Mujeres

Sin duda, los cuerpos son tema de investigación en casi todas las áreas aunque varíe la aproximación que se les da, pero los cuerpos de las mujeres como espacios de construcciones socioculturales e históricas, cargados de simbolismos, son los que me interesan en este trabajo. Se parte del supuesto de que la simbólica social, en este caso, los cánones de género, se imponen construyendo diversas exigencias corporales como un prototipo de belleza, una maternidad impuesta y obligada, el discurso de la eterna juventud, el placer como algo reprobable, entre muchas otras. Las mujeres, viven inmersas en estos símbolos genéricos que las presionan para cumplir con estas exigencias que en muchas ocasiones son ajenas a sus propios proyectos de vida, o que se han insertado sin un proceso de reflexión previa. Con esta investigación se pretendió conocer la construcción subjetiva de una corporeidad a partir de la objetivación genérica<sup>12</sup> del cuerpo. La importancia está en rescatar esta subjetividad con la que cada mujer vive y significa su cuerpo, ya que a pesar de estas imposiciones sociales, las mujeres se han hecho de recursos y estrategias de resistencia para construir sus propias formas de vivir su corporeidad.

---

<sup>12</sup> Al decir "genérico", se hace referencia al discurso de género. "Dentro de la academia feminista se ha reformulado el sentido de *gender* (*género*) para aludir a lo cultural y así distinguirlo de lo biológico (Lamas, 2000).

Me parece socialmente relevante dar voz a las mujeres para hablar de sus vivencias corporales a lo largo de la vida, ya que históricamente los cuerpos han sido callados y ocultados y específicamente los cuerpos femeninos han vivido tapados por una sociedad que no los deja expresarse. Difícilmente las mujeres nos detenemos a preguntarnos ¿qué significan nuestros cuerpos? ¿Qué nos significan? Y es precisamente eso lo que pretendo aquí, generar un espacio de reflexión tanto para las mujeres entrevistadas como para mí, y posteriormente para las y los lectores, sobre cómo vivimos actualmente las mujeres esas corporeidades que son tan nuestras y que tanto tiempo nos han querido arrebatar.

Específicamente, se trabajó con mujeres en la adultez (45 a 55 años) porque se encuentran en una etapa previa a la vejez; esto, en una sociedad que constantemente exige eterna juventud. Además, en esta etapa se viven múltiples cambios tanto físicos como emocionales y sociales importantes que atraviesan en las construcciones de corporeidad de las mujeres. Como interés personal, elegí esta etapa de desarrollo porque considero que estas mujeres tienen mucho que aportar a mi propio imaginario social y al de otras mujeres sobre la forma en que se construye la corporeidad en la actualidad.

Considero que esta temática tiene relevancia a nivel político, ya que muchas de las problemáticas actuales en relación a las mujeres (Embarazos no deseados, falta de autocuidados, Infecciones de Transmisión Sexual, violencia, discriminación, crímenes de odio, feminicidios, y un largo etcétera) están atravesadas por las vivencias de la corporeidad. Para entender a fondo estas problemáticas en las que nos vemos inmersas e inmersos todos los días y en las que deberíamos involucrarnos para tratar de resolver, un elemento importante es comprender cómo están construyendo las mujeres sus propios cuerpos, y a partir de dónde. Las vivencias que las mujeres experimentan en relación a sus cuerpos, aunque sean personales e individuales, están atravesadas por una construcción sociocultural particular y contextual, temporal, en la que en particular en este país no nos hemos detenido a mirar a fondo. Para dar pie a una solución ante estas problemáticas, primero hay que detenernos a reflexionar cuál es su origen, cuál es su razón de ser, y así poder reconstruir nuevas propuestas de acción. La perspectiva feminista que se le da a este trabajo, ayuda a generar los espacios de reflexión para entender estas problemáticas

desde el sistema patriarcal y dominante en el que se ven inmersas. Este sistema ha propiciado que tener un cuerpo de hombre o de mujer signifique cosas distintas y que a partir de esto se tengan diferentes actitudes y prácticas como uno u otra. Los cuerpos han servido mucho tiempo como formas de control, y en este caso, los cuerpos de las mujeres se han visto mermados por la dominación patriarcal en la que ellas no pueden decidir sobre sus propios cuerpos. Me parece que la apropiación de nuestros cuerpos de mujeres es un elemento importante para la emancipación de la que tanto se ha estado hablando, pero para ese mencionado “mi cuerpo es mío”, habrá que entender primero ¿por qué no sería mío?, ¿de quién más sería mi cuerpo sino mío?, ¿qué es lo que tienen las mujeres que contar acerca de estos cuerpos que son tan nuestros y a la vez tan ajenos?

## 4.2. Planteamiento de la Problemática

El cuerpo de las mujeres se ha encasillado en una biología que lo predetermina y ajusta a normas que desde el momento de nacer, incluso desde antes, lo limitan. Es innegable que las mujeres tenemos un cuerpo, pero es precisamente esta visión del cuerpo como una posesión, lo que nos ha alejado de él. Las sociedades occidentalizadas, capitalistas y patriarcales, atravesadas además por un discurso judeocristiano de culpa, se han encargado de nombrar al cuerpo como algo sucio y malo que hay que disfrazar e incluso desaparecer. Los estereotipos que giran en torno a las mujeres, y más específicamente los que hablan de sus cuerpos, han sido una de las estrategias que utilizan estos sistemas dominantes para delimitar a los cuerpos en determinadas formas y roles. Los tabúes y prejuicios sobre el cuerpo femenino, han permeado en los discursos cotidianos, instaurando un rumbo que supuestamente todas las mujeres deberíamos de cumplir. Dentro de este contexto en el que se busca que no se salgan de los lineamientos corporales impuestos, las mujeres han buscado diferentes formas de resistir, creando sus propias formas de vivir su cuerpo.

Dice Le Breton (1992/2011) que el hombre no es el producto de su cuerpo, él mismo produce las cualidades de su cuerpo en su interacción con las y los otros y en su inmersión en el campo simbólico. Partiendo de que las corporeidades de las mujeres están construidas en este espacio social y simbólico, se pretende abrir un

espacio diferente para su más amplia comprensión, además esto permite explorar a los cuerpos no desde la predeterminación biológica sino desde la propia narrativa de las mujeres, desde su más profunda vivencia personal. Como dice Aguilar (2008), las maneras de concretar el cuerpo, de vivirlo cotidianamente, son un acto de individualidad.

### 4.3. Pregunta de Investigación

¿Cómo construyen, significan y vivencian su corporeidad mujeres en la etapa de la adultez?

### 4.4. Objetivo

Los objetivos y metas de este trabajo no pretenden ser elementos aislados sino hacer sentido de una problemática en relación al cuerpo de las mujeres adultas, que es la construcción de corporeidad. Por ello, mi objetivo es:

*Explorar, analizar y comprender desde la propia voz de las mujeres adultas, la construcción que hacen de su corporeidad, dando espacio para que se auto-escuchen y hablen de un tema del que no se suele preguntar cotidianamente*

#### 4.4.1. Objetivos Específicos

- Explorar qué significado le dan las mujeres a sus cuerpos
- Explorar la vivencia (actitudes, emociones, prácticas) que tienen las mujeres de sus cuerpos
- Analizar de qué manera las construcciones corporales subjetivas, se asocian al discurso simbólico corporal relacionado con los cánones de género
- Analizar si los discursos de las mujeres en torno a su corporeidad, pueden dar cuenta de procesos de apropiación de su cuerpo y de una mayor conciencia en torno a éstos

### 4.5. Tipo de estudio

Para llevar a cabo este trabajo se realizó una investigación empírica de tipo cualitativo, en la que se partió de la epistemología feminista para comprender de manera más profunda y menos estereotipada la construcción que hacen las mujeres

de su cuerpo. Así mismo, de utilizó una metodología fenomenológica para partir de las experiencias de las propias mujeres y que el punto central sean sus relatos y vivencias.

## 4.6. Participantes

Se llevó a cabo un Muestreo Intencional (basado en criterios, en que se prioriza la profundidad sobre la extensión). Debido a esto se trabajó con siete mujeres, recabando la información mediante las entrevistas individuales a profundidad. De las siete entrevistas, se analizaron cinco para el presente trabajo, debido a que dos me sirvieron de piloteo para hacer ajustes en el contenido y estructura de la entrevista.

Las participantes fueron mujeres mexicanas de entre 45 y 55 años. Aunque originalmente el criterio de inclusión era que participaran mujeres entre 40 y 60 años, al revisar la literatura y al hacer el trabajo piloto de esta investigación me percaté de que existían diferencias muy marcadas en dicho rango, por lo que decidí acortarlo.<sup>13</sup>

Aunque no se utilizó otro criterio de manera propositiva, si se prestó atención a que hubiera mujeres con diferentes características de estilos de vida, me refiero a escolaridad, situación de pareja, ocupación, situación socioeconómica y la presencia o no de hijos e hijas.

## 4.7. Técnica de recolección de información

Para los fines de este estudio cualitativo se realizaron Entrevistas Individuales a Profundidad, no estructuradas.

Señala O. Zapata (2005) que en las Entrevistas No Estructuradas hay mayor libertad para la entrevistada y la entrevistadora; por lo general son preguntas abiertas, y la entrevistadora, de acuerdo con el desarrollo de la conversación, va modificando y orientando la conversación según sus los objetivos de la investigación pero también según la información que la entrevistada va proporcionando. La guía de las entrevistas

---

<sup>13</sup>A la adultez se le ha llamado de diferentes formas, pero la etapa en la que me centro en esta investigación es en la comprendida entre los 45 y los 55 años. Aunque teóricamente se le ha llamado a esta etapa "adultez madura" ó "adultez intermedia", me parece que este término crea confusiones ya que por un lado no es la única etapa del desarrollo en la que hay un proceso de maduración, y por otro lado, intermedia sólo se ajusta si consideramos a la vejez como una etapa más de la adultez y no como una etapa aparte, la última del ciclo de vida.

según la problemática y tema de la investigación hace que éstas sean Focalizadas, con el objetivo de obtener información por parte de las entrevistadas acerca de sus vivencias.

Una de las herramientas de recolección de información en la Investigación Cualitativa son las Entrevistas a Profundidad. Señala O. Zapata (2005) que por entrevistas a profundidad se entiende que se darán encuentros entre la investigadora y las informantes, dirigidos a comprender las perspectivas que tienen las informantes respecto a sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Según el autor las entrevistas a profundidad tienen las características de ser flexibles, dinámicas, no directivas, no estandarizadas y abiertas. En las entrevistas que se llevarán a cabo en esta investigación se pretende conocer las interpretaciones o perspectivas de las informantes, y la forma en que experimentan, codifican y perciben el mundo de su vida cotidiana.

En las entrevistas que se llevaron a cabo con las mujeres en este trabajo, la pregunta que se hizo es la siguiente:

>> ¿Qué significa para ti, tu cuerpo? <<

A partir de esta pregunta, las que guiaron el rumbo de la entrevista fueron las mismas mujeres. Las preguntas que se realizaron a lo largo de la conversación estuvieron basadas en la información que ellas me proporcionaban, realizando así una narrativa construida por ellas mismas y únicamente guiada según la temática de interés, en este caso, las construcciones, vivencias, y significados que les dan a sus cuerpos.

#### 4.8. Procedimiento

Primero me parece importante señalar que este trabajo considera el *Aspecto Ético* ya que se realizan entrevistas a profundidad en las que se pregunta a las mujeres acerca de sus experiencias y vivencias. La información recopilada se trató con confidencialidad, respeto y profesionalismo. Se explicó a las mujeres que la información se utilizaría sólo con fines del trabajo mismo y que sería de forma anónima, utilizando un pseudónimo; además se les proporcionó un Consentimiento

Informado para hacer puntual los propósitos de la investigación, así como hacer notar la importancia de su participación dentro de esta y el uso que se le daría a la información que ellas relaten. En este documento también se pidió permiso para audiograbar la entrevista y poder transcribir la información para su debido análisis. Debido a estas consideraciones éticas, no se anexan al presente trabajo las transcripciones literales de las conversaciones con las mujeres.

En la metodología cualitativa no hay un proceso lineal en el que los pasos a seguir sean esquemáticos y rigurosos, incluso en ocasiones se puede dar de forma simultánea. Aunque haya un momento específico para llevar a cabo cada paso, en realidad durante todo el trabajo de investigación se pueden mezclar los procesos así como entrar en un constante análisis de la información. A pesar de esto, para lograr una mejor captación de la información obtenida a partir de las narrativas de las mujeres, se realizan ciertos puntos y reglas (Martínez, 2006; Rodríguez, G.; Gil, J. &García, E. 1996)

Primero se aplicó un *Piloteo de Entrevistas*, a partir del cual tomé decisiones para realizar las entrevistas de la investigación. Uno de los puntos que reconsideré a partir del piloteo fue el rango de edad de las participantes; otro elemento que retomé fue la forma en la que abordaba la información que me brindaban las mujeres en la conversación; por último, después del piloteo tomé la decisión de que las categorías surgirían en la misma conversación con las mujeres, sin estar previamente establecidas. Después llevé a cabo la *Aplicación de las Entrevistas* que se utilizaron para el análisis, tomando en cuenta estas modificaciones. Todas las entrevistas se llevaron a cabo en los espacios que las mujeres eligieron (su casa, oficina, algún punto de acuerdo), y se grabaron en audio para posteriormente realizar la transcripción de las mismas y así poder analizarlas. Antes de iniciar la entrevista, abría un espacio de Rapport, que además me sirvió para realizar las semblanzas de cada mujer. Al finalizar, preguntaba a las participantes si tenían algo que agregar y si querían comentar algo sobre cómo se habían sentido durante la conversación.

Una vez transcritas las entrevistas procedí al *Análisis* de las mismas:

#### I. Lectura General de Cada Entrevista

Realicé una lectura minuciosa de cada una de las conversaciones con las mujeres, con el fin de revivir la realidad en su situación concreta y de reflexionar acerca de la situación vivida por las mujeres (Martínez, 2006)

## II. Delimitación de Unidades de Datos y Categorización

Reduje la información obtenida para hacerla más abaricable y manejable. Para esto, separé la información en *Unidades de Datos* que resultaban relevantes y significativas. El criterio que utilicé para ésta separación en unidades es el Temático; con este criterio dividí la información proporcionada por las mujeres según los temas que ellas iban mencionando en la entrevista. Las unidades de datos se *Categorizaron* para clasificar conceptualmente las unidades que son cubiertas por un mismo tema. Según Rodríguez, Gil y García (1996) estas categorías (llamadas en ocasiones categorías significativas) pueden referirse a situaciones y contextos, actividades y acontecimientos, relaciones entre personas, comportamientos, opiniones, sentimientos, perspectivas sobre un problema, métodos y estrategias, procesos.

## III. Síntesis

Realicé una *Síntesis*, en la que de las categorías encontradas procuré hacer categorías más grandes que incluyeran a varias al estar relacionadas de manera temática.

## IV. Codificación

Para una mejor comprensión y lectura de las categorías utilicé una *Codificación*, en la que se le asigna a cada una un indicativo o código. Estos códigos consisten en marcas que se añaden a las unidades de datos para indicar la categoría a la que pertenecen. Yo utilicé colores, los cuales me permitían distinguir a qué categoría pertenecía cada unidad de datos.

En este trabajo, a pesar de que se tenían considerados algunos temas relevantes para la temática de la Construcción de la Corporeidad en las Mujeres, las categorías surgieron al momento del análisis de las entrevistas con cada una de las informantes. Cabe destacar que estas categorías son flexibles y provisionales, ya que durante el

proceso de análisis se pueden modificar dependiendo de lo que se vaya encontrando en los discursos de las mujeres.

Señalan Rodríguez, Gil y García (1996) que suele indicarse que las categorías deben cumplir con ciertos requisitos como la exhaustividad (cualquier unidad debe poder ser ubicada en alguna de las categorías), exclusión mutua (cada unidad se incluye en una sola categoría) y único principio clasificadorio (las categorías deben estar elaboradas desde un único criterio de ordenación y clasificación). Sin embargo, en el análisis cualitativo estos criterios no se deben cumplir siempre; podré encontrar unidades que no entren en ninguna categoría y una unidad podría incluirse en más de una categoría, ya que las categorías no son rígidas.

#### V. Integración de las Categorías Significativas en una Estructura Descriptiva

Revisé cada entrevista, plasmando de forma narrativa lo encontrado en cada una, y analizando las categorías significativas, alternando mi interpretación con las palabras mismas de las mujeres para darle mayor sentido a la información recabada. Posteriormente concluí lo encontrado en la narración de cada mujer vinculándolo con la teoría y desde la perspectiva feminista del trabajo, para hacer sentido a la información que me brindó cada una de las mujeres sobre sus cuerpos. En la metodología cualitativa hay que considerar lo que señala Martínez (2006) respecto a la importancia de que estas estructuras descriptivas surjan de los datos proporcionados por la entrevista, siendo fiel a las vivencias de las mujeres y que no se obligue a entrar en ningún sistema teórico preestablecido.

#### VI. Integración de todas las Estructuras Descriptivas

Integré todas las descripciones de las mujeres en una sola, procurando que fuera lo más exhaustiva posible, haciendo una síntesis de lo encontrado en relación al tema de estudio del presente trabajo. En este paso se pretendió analizar las coincidencias y divergencias en conjunto de la información aportada por las mujeres. En este punto, localizaré las categorías significativas que forman Indicadores de Sentido, y que Merino (2010) menciona como las temáticas amplias y de coincidencias entre las historias de las mujeres. En este mismo sentido, exploré las Líneas Argumentales o Líneas Tendencia, es decir, la tendencia hacia donde se dirige la

información aportada por las mujeres. Aquí se vincula la información de las historias de las mujeres con los planteamientos teóricos, dando ellas los argumentos y utilizando la teoría únicamente para conectar la información.

## 4.9. Marco Interpretativo

En este apartado aclaro por qué la importancia de utilizar una epistemología feminista y una metodología fenomenológica para acercarme a las narraciones de las mujeres sobre sus construcciones, vivencias y significados en relación a la corporeidad.

### 4.9.1. Epistemología Feminista

#### *¿Qué es la Epistemología Feminista?*

Según Blázquez (2010):

La epistemología es una teoría del conocimiento que considera lo que se puede conocer y cómo, o a través de qué pruebas las creencias son legitimadas como conocimiento verdadero. La epistemología feminista estudia lo anterior; abordando la manera en que el género influye en las concepciones del conocimiento, en la persona que conoce y en las prácticas de investigar, preguntar y justificar (p.22).

Señala Blázquez (2010) que a la epistemología feminista le interesa identificar las concepciones dominantes y las prácticas de atribución, adquisición y justificación del conocimiento que ponen en desventaja a las mujeres y que las excluye de la investigación. Con las formas dominantes de generar conocimiento se suele denigrar los estilos y modos cognitivos femeninos de conocimiento y se generan teorías acerca de las mismas mujeres en donde son representadas como inferiores respecto al modelo masculino, produciendo un conocimiento científico y que refuerza y reproduce jerarquías de género. La autora indica que la epistemología feminista no sólo hace ver estas faltas sino que propone diversas alternativas para resolverlas.

Entre los temas centrales de la epistemología feminista se encuentran: la crítica a los marcos de interpretación de la observación, la descripción e influencia de roles y

valores sociales y políticos en la investigación, la crítica a los ideales de objetividad, racionalidad, neutralidad y universalidad, así como las propuestas de reformulación de las estructuras de autoridad epistémica (Blázquez, Flores & Ríos, 2010)

### *¿Por qué Epistemología Feminista?*

La epistemología feminista genera nuevos espacios de comprensión de distintos fenómenos sociales, abriendo la posibilidad de entenderlos desde el patriarcado en el que se ven inmersos. A partir de este distinto entendimiento del mundo, el feminismo pretende proponer formas de cambio social para generar situaciones de mayor equidad y menor discriminación tanto teórica como práctica.

Según Blázquez, Flores y Ríos (2010) aunque las posiciones feministas pueden ser muy heterogéneas, hay dos puntos en los que se tiene consenso. El primero es que el género, en interacción con muchas otras categorías como raza, etnia, clase, edad y preferencia sexual, es un organizador importante de la vida social y, el segundo, que no es suficiente entender cómo funciona y cómo está organizada la vida social, también es necesario llevar a cabo acciones para hacer equitativo ese mundo social. Por lo anterior, uno de los compromisos centrales de feminismo es el cambio para las mujeres en particular, pero también el cambio social en general.

Esta perspectiva del conocimiento me permitió que el presente trabajo abordara la manera en que el género influye en las concepciones del conocimiento sobre la corporeidad femenina y me permitió abordar una forma de investigar y dialogar con las mujeres en la que se procuró comprender su propio mundo, desde una visión distinta a la hegemónica y dominante. Mediante la epistemología feminista procuré abrir una nueva mirada de los cuerpos, la cual pretendía generar una base para posteriormente (más allá de este trabajo) poder elaborar propuestas de intervención en el trabajo con las vivencias corporales de las mujeres. Esta epistemología particular me permitió explorar la forma en que el género está atravesado no sólo en las construcciones que realizan las mujeres sobre sus cuerpos, sino en la forma en que se ha abordado este tema anteriormente. Además, esta perspectiva me permitió recodificar el lenguaje utilizado en múltiples referencias teóricas que utilicé y cuestionarme a nivel personal las dificultades que tiene trabajar estas temáticas desde una perspectiva diferente a la

acostumbrada, pudiéndolo plasmar de una forma más personal, cuestionado un poco estos ideales de objetividad, racionalidad, neutralidad y universalidad.

Al utilizar una epistemología feminista, busqué basarme en una metodología que me permitiera dar voz a las mujeres, narrando a profundidad y desde sus propias experiencias todo lo que quisieran compartir en relación a sus cuerpos. Esta metodología, fue la fenomenológica, la cual explico a continuación.

#### 4.9.2. Metodología Fenomenológica

##### *¿Qué es la Fenomenología?*

Según Martínez (2006) *“la fenomenología y su método nacieron y se desarrollaron para estudiar las realidades como son en sí, dejándolas que se manifiesten por sí mismas sin constreñir su estructura desde afuera, sino respetándolas en su totalidad”* (p. 137). A continuación el autor señala que *“la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre”* (p.137). Cabe hacer la aclaración de que esta definición, a pesar de hablar de “hombre”, se refiere a los seres humanos como sujetos, que en este caso aplicará para explorar las realidades y vivencias de las mujeres.

Edmund Husserl (1936), fundador de la fenomenología, en sentido moderno, acuñó el término *Lebenswelt* (mundo de vida, mundo vivido) para expresar la matriz de este “mundo vivido, con su propio significado”. Husserl concibió las Ciencias del Hombre y la relación que establecieron con su investigación. Señala Merleau-Ponty (1969) que Husserl mantuvo una lucha durante toda su carrera, contra el psicologismo, ya que éste pretendía llevar la vida del hombre a ser un simple resultante de condiciones exteriores que actúan sobre él, sin contacto con su propio pensamiento. Husserl quiere reafirmar la racionalidad en el nivel de la experiencia, sin sacrificar las variedades que pueda tener ésta, para lo que crea un método que permite pensar la exterioridad (que es el principio mismo de las Ciencias del Hombre), pero también la interioridad (que es la condición de la Filosofía).

Merleau-Ponty (1969) define a la Fenomenología de la siguiente manera:

Es la doble voluntad de recoger todas las experiencias concretas del hombre, tales como se presentan en la historia y no solo experiencias de conocimiento, sino también, sus experiencias de vida, de civilización y, a la vez, encontrar en ese desarrollo de los hechos un orden espontáneo, un sentido, una verdad intrínseca, una orientación tal que el desarrollo de los acontecimientos no aparezca como simple sucesión (p.29).

Indica Merleau-Ponty (1969) que la Fenomenología descriptiva y analizadora que se convierte en existencial, considera a la percepción como el fondo u horizonte sobre el cual todo acto emerge y todo saber se explicita. La percepción inaugura el conocimiento e implica la aparición de la conciencia.

Indica Martínez (2006) que la fenomenología pone énfasis en el fenómeno mismo, en lo que se presenta y revela a la propia conciencia, con concreción y particularidad. Como se indicaba, la fenomenología pretende descubrir las estructuras esenciales de la conciencia y trata de descubrir la esencia válida de ésta. Este autor señala que la investigación no debe limitarse al estudio de casos, aunque sea este su punto de partida; la meta consiste en alcanzar los principios generales mediante la “intuición de la esencia”. El método fenomenológico no es idiográfico (particular), pero tampoco nomotético (universal), sino que está entre ambos.

Señala de nuevo Martínez (2006) que a diferencia del método hermenéutico, que trata de introducirse en el contenido y la dinámica de la persona estudiada y busca estructurar una interpretación coherente del todo, el método fenomenológico respeta la relación que hace la persona de sus propias vivencias. Aquí la fenomenología toma su importancia para esta investigación, ya que esta dice que al tratarse de algo estrictamente personal, no hay razón externa para que pensemos que ella no vivió, no sintió o no percibió las cosas como dice que lo hizo. Esto se ajusta a la propuesta de estudiar la corporeidad de las mujeres, ya que cada una construirá, vivenciará y significará su cuerpo de forma distinta y personal y eso no invalida sus narraciones, al contrario, les da un significado propio y contrastante.

*¿Por qué Fenomenología?*

Debido a que el interés de esta investigación se centra en las mujeres adultas y su construcción de la corporeidad, se buscó una aproximación metodológica que permitiera partir desde las vivencias y experiencias, los significados que proporcionen ellas en sus relatos. Dice Martínez (2006), que estos métodos se utilizan al no estudiar una realidad “objetiva y externa” igual para todos y todas, sino una realidad que depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal.

Este trabajo partió de un marco interpretativo Fenomenológico, ya que este método respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias, y como señala Martínez (2006) se centra en el estudio de esas realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona.

Estas realidades son pocos comunicables de forma estructurada y “objetiva”, pero la forma en que se estudiarán con el método fenomenológico se trata de escuchar detalladamente varios casos para describir con minuciosidad y profundidad cada uno de ellos y poder después elaborar una estructura común de esas experiencias vivenciales.

Me parece importante aclarar que hay diferentes formas de llamar o utilizar la fenomenología, y el feminismo contiene en sí una aproximación fenomenológica. Dice Martínez (2006) que se habla de fenomenología siempre que se parta de un inicio sin hipótesis, se trate de reducir al mínimo la influencia de las propias teorías, ideas e intereses y se haga un gran esfuerzo por captar toda la realidad que se presenta de manera vivencial a nuestra conciencia. Esto es precisamente lo que a partir del feminismo se pretende aproximar, y es por eso que en este trabajo coinciden la epistemología feminista y la metodología fenomenológica, ya que son congruentes para el tipo de acercamiento que pretendí realizar con las mujeres. El movimiento feminista, que considera al género como un principio organizador que modela las condiciones de vida, no sólo adopta un enfoque fenomenológico, sino que defiende, además, una orientación epistemológica y metodológica propias.

## Capítulo 5

# Resultados, Discusión y Conclusiones: La Corporeidad en voz de las Mujeres

*"Todo el cuerpo es una gran superficie  
externa e interna,  
sensible y placentera"  
Fina Sanz*

### 5.1. Resultados: Integración de las Categorías Significativas en una Estructura Descriptiva

Es en este capítulo donde las mujeres narran sus historias, donde los cuerpos hacen sentido desde sus propias narraciones, su propia voz. Aquí presento el Análisis Cualitativo Fenomenológico de cada una de las 5 entrevistas a las mujeres. Dentro de este análisis señalo las Categorías Significativas localizadas en cada una de las conversaciones y la integración de estas categorías en una Estructura Descriptiva, donde plasmo, de forma narrativa lo encontrado en los discursos. En este análisis alterné mi narrativa interpretativa con las palabras de las mujeres, citándolas (citas que resalto entre comillas y en negritas) para dar sentido a lo que pretendo explicar. Dentro de ésta narración, analizo a partir de la perspectiva feminista los procesos, mecanismos y factores que subyacen a estas narrativas. Especifico que como señalan Rodríguez, Gil y García (1996) y Martínez (2006), el proceso de análisis en la investigación cualitativa fenomenológica no es lineal, y que éste comienza incluso desde el momento de realizar las entrevistas y transcribirlas. En este apartado del trabajo muestro como resultados las categorías de cada una de las mujeres en forma de tabla pero también incluyo el análisis de las mismas.

*Presento a continuación las Categorías y el Análisis de cada una de las 5 historias de las mujeres:*

## Primera Historia

Entrevista realizada el 23 de Julio de 2012

### **Semblanza**

Pamela es una mujer de 48 años que siempre estuvo muy dispuesta a que la entrevistara. Físicamente es una mujer de baja estatura, que se ve más joven de la edad que tiene, está arreglada tanto en su forma de vestir como de peinar y maquillarse. Constantemente sonríe y se ríe de muchas de las cosas que narra al momento de la entrevista. Actualmente vive sola en una casa propia, ya que se separó hace 2 años y su hijo mayor vive con su ex esposo, su hija menor se fue a estudiar fuera del país recientemente. Menciona que en este momento no tiene pareja. Cuando era joven estudió Educación Especial pero en realidad los estudios de su interés los realiza ya casada; tiene una Especialidad en Psicoterapia Gestalt. Se dedica a dar talleres de desarrollo humano a mujeres así como a dar psicoterapia. Pamela se encuentra viviendo momentos de muchos cambios desde el momento de su separación así como tiempo antes, lo cual la ha llevado a buscar alternativas en su forma de vivir. Terminando la entrevista me comentó que siente que a su generación le han metido muchas ideas de sus cuerpos, con un “rollo muy machista”. Un día después de vernos para platicar me comentó lo siguiente: “disfruté mucho la entrevista. Me hiciste recordar muchas cosas sobre mi proceso”.

### **Tabla I. Categorías Significativas Historia 1: Pamela**

*Al realizar la lectura de la entrevista identifiqué varias unidades de datos a las que asigné categorías significativas. Las categorías que surgen en esta historia son las siguientes:*

Significado del cuerpo	-Como casa -Modificaciones internas se reflejan en lo externo -Equilibrio entre lo interno y lo externo -Complementariedad y vínculo entre lo interno (espíritu) y lo externo (cuerpo)
Bienestares y Malestares	-Autocuidados físicos

Construcción, Significados y Vivencias de la Corporeidad en Mujeres Adultas

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autocuidados vinculados con lo mental, emocional y espiritual</li> <li>-Procesos salud/enfermedad</li> <li>-Pareja</li> </ul>
Vínculo entre cuerpo y emociones	
Proceso de Transición Corporal que ha vivido	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toma de conciencia</li> <li>-Recursos y Estrategias</li> </ul>
Complejos corporales en la juventud	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Críticas por parte de otras mujeres</li> <li>-Baja Autoestima</li> <li>-Vergüenza corporal</li> <li>-Proceso de conciencia del origen de sus complejos</li> </ul>
Estética	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Complejos como antecedente</li> <li>-Proceso de toma de conciencia</li> <li>-Aceptación corporal</li> </ul>
Educación sobre el cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Discurso religioso de culpa</li> </ul>
Sexualidad Placer y Goce	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disfrute como proceso de autodescubrimiento</li> <li>-Auto-disfrute y auto-sedución</li> <li>-Reconciliación con el disfrute de la comida</li> <li>-Sexualidad en la Pareja: falta de placer</li> </ul>
Embarazos y maternidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proceso de toma de conciencia corporal</li> <li>Toma de decisión sobre su cuerpo</li> </ul>
Satisfacción con el cuerpo en la actualidad	
Límites con respecto a su cuerpo y los y las demás	

### Análisis

*Con la narración de Pamela encontré lo siguiente:*

En relación a la primera pregunta realizada de *¿Qué significa para ti, tu cuerpo?* Pamela habla de su cuerpo como su casa, su todo. Lo describe como **“la forma material en donde está habitado algo espiritual”**; este espíritu necesita del cuerpo

para estar en el mundo. El cuerpo como el que recibe todo del exterior. Ésta primera referencia que hace sobre el significado de su cuerpo como la parte material, en contraposición con una parte espiritual, está vinculada con las concepciones en las que se separa al cuerpo de la mente/alma/espíritu, como en la cartesiana o en la católica. Por lo que se vio en la teoría también la visión médica y las sociedades actuales han querido ver al cuerpo como algo aislado.

Esta *Complementariedad Espíritu/Cuerpo* la relaciona con lo interior/exterior señalando que: **“a través de ir sanando yo internamente mis heridas, lo he ido viendo también externamente, o sea se ha ido reflejando en mi cuerpo”**. En este proceso su cuerpo ha tenido muchos cambios. Esto lo ejemplifica comentando que antes rechazaba algunas partes de sí misma, y eso se reflejaba en su postura, al cambiar lo interior, la postura también se modificó y ve algunas partes de su cuerpo como maravillosas. Habla de su cuerpo como algo sagrado porque le permite hacer todo, **“estar aquí”**, es su vehículo. Recalca que no se puede ser solo espíritu ni solo cuerpo, que hay que trabajar con las dos partes. Es decir, aunque Pamela haga esta división inicial, habla de una unión entre lo interior (espíritu) y lo exterior (cuerpo) e incluso menciona diversos cuerpos (**cuerpo energético, cuerpo mental, cuerpo espiritual, cuerpo emocional, capa aurea**), los cuales están todos vinculados, en donde si se está emocionalmente mal, se afecta todo lo demás. Este discurso de los diversos cuerpos me parece que habla de un nivel de construcción de conciencia de la corporeidad en el que ha trabajado, de hecho, parte importante del proceso de reconciliación con su cuerpo ha tenido que ver con esto ya que menciona que conforme ha ido trabajando con lo interior, se ha reflejado en lo exterior. Además, para ella, actualmente es importante tener un equilibrio entre lo físico y lo espiritual. Actualmente Pamela dice sobre su cuerpo: **“Es el que tengo, es lo que tengo para todo, mi conciencia, mi estar aquí y ahora, ser aquí mismo, mi cielo”**.

Otro momento del discurso en el que se refleja el proceso que Pamela ha vivido para reconciliarse con su cuerpo, es en el tema de los *Autocuidados*, ya que por lo que narra, no siempre había procurado a su cuerpo como lo hace ahora. Estos *Procesos de Salud/Enfermedad*, son un elemento importante para Pamela ya que señala que al cuerpo hay que cuidarlo, amarlo y protegerlo. Durante su juventud vivía

con estos complejos y había partes de su cuerpo que no aceptaba y prefería esconder. Comenta que **“hoy, así como que ahorita, amo todo mi cuerpo, y lo respeto, pero sí ha sido todo un proceso”**. Como mencionaba, para ella el cuerpo es algo sagrado, habla de que no sólo se trata de cuidarlo, limpiarlo y atenderlo, sino de toda una vinculación con lo emocional, con el espíritu. Menciona que con todo el proceso que ha vivido ahora cuida distinto a su cuerpo (con más conciencia).

En relación al *Vínculo entre Cuerpo y Emociones* (espíritu, pensamientos, etc.), cuando menciona los diferentes cuerpos dice que si uno de estos está mal, eso afectará a su sistema inmunológico y se verá reflejado en lo corporal mediante una enfermedad, o a la inversa, si está enferma eso afecta a sus emociones y pensamientos. Por otro lado dice que siempre ha sido muy sana, por genética. Está consciente de que ella también podría enfermarse pero habla de que al estar emocionalmente más sana, no se enferma: **“En la medida en que he estado yo emocionalmente también más sana, pues evidentemente no se ha hecho realidad en mi cuerpo esa enfermedad, pero no descarto que yo también me pueda enfermar”**.

Aunque no hay una narración extensa sobre cómo cuidaba su cuerpo antes y cómo lo hace ahora, puedo inferir por la narración completa, que de cierta manera siempre ha buscado la forma de estar al pendiente de su cuerpo, como por ejemplo durante sus embarazos, sin embargo, la forma en la que lo cuida ahora, se ha hecho más completa y consciente, además de más autónoma. Para ella, cuidar y procurar su cuerpo no sólo significa limpiarlo y atenderlo sino que tiene una implicación de respeto y amor por sí misma. Este tema está vinculado con la relación que tenía con su ex esposo, ya que menciona que hubo un punto en el que se dio cuenta de que no le podía pedir al otro que la respetara y cuidara si ella no lo hacía por sí misma; este tema habla sobre un proceso de apropiación en el que está atravesado el cuerpo, ya que pasó de construir su corporeidad hacia el otro, a construirlo primero para ella. Me parece importante hacer énfasis en que, además, Pamela habla de un vínculo entre las emociones y pensamientos, y el cuerpo, en el sentido de la salud y la enfermedad. Aunque me platica del componente genético, biológico como un elemento que influye

en su buena salud, agrega que no se enferma mucho físicamente porque procura cuidar la parte emocional.

A lo largo de toda la conversación fue evidente que para Pamela ha sido muy importante el *Proceso de Transición Corporal que ha Vivido* ha raíz de diversos cambios que se han presentado, en los que siempre enfatiza que la reconciliación con su cuerpo ha sido a partir del trabajo interno, con ella misma, y sobre todo, que este recorrido le ha costado tiempo y trabajo, y que comenzó como una decisión. Casi siempre compara la forma en que veía y vivía su cuerpo antes y cómo lo vive ahora, en un espacio de reconciliación y apropiación que ha ido construyendo con diferentes *Recursos y Estrategias* las cuales la ayudaron a tomar decisiones para sí misma y su cuerpo. Ha sido un proceso largo, suma de muchas cosas, hasta el día de hoy que menciona sentirse **“acompañada, en mí, conmigo, en mi casa, viviéndolo desde esta parte sagrada”**. Comenta que este camino recorrido han sido **muchas lágrimas, mucho trabajo, mucha tenacidad**, y que después de todo ese trabajo consigo misma, le ha pedido perdón a su cuerpo por haberlo tratado mal y le ha agradecido por todo lo que le da.

Este proceso de aprendizaje que ha vivido y que se ha visto reflejado en lo corporal, empezó porque ella lo decidió así: **“Estaba ya como en el punto de ‘yo necesito hacer algo conmigo’ o sea ‘yo sí sé que como que me he lastimado mucho’, de alguna forma he sido muy lastimada, entonces ya basta, yo soy la primera que tiene que empezar”**.

Cuando menciona que ha sido muy lastimada lo vincula con una categoría que menciona poco pero que parece haber sido significativa para ella, que es la *pareja*: **“De mi pareja pedía yo respeto... que me viera, que me cuidara, pero pues si yo no me sabía cuidar, o yo no me sabía amar, entonces pues, hasta que entendí que era primero conmigo, y después ya le puedo pedir al otro que hiciera, porque si no, le estaba pidiendo yo algo raro, extraño”**

En este recorrido que ha hecho de reconciliación con ella y su cuerpo, menciona que fue hace aproximadamente 18 ó 20 años que empieza a trabajarlo y se

ha valido de distintas *Recursos y Estrategias para Acompañar este Proceso*: **“Han sido muchos caminos que me han llevado a lo mismo, a esta parte del cuerpo”**.

Primero se involucra en *Desarrollo Humano y Psicología*, además de ir a tomar *Terapia* y empezar a trabajar con la autoestima y la auto-aceptación: **“Ahí empiezo a descubrir como todo esto de el autoestima, y las heridas, y bueno, quiérete y acéptate y de repente suena muy padre”**.

Posteriormente tomó un *Taller de Psicoterapia con Danza* en el que empieza a descubrir sus posturas, sus movimientos: **“Cualquier movimiento que yo hiciera, o no hiciera, era como yo presa pues de todo es, analizar por qué me movía yo de tal forma, por qué no me movía de tal otra”**.

Otra de las estrategias fue ir a una *Terapia llamada Feldenkrais* con su hija, la cual les servía para estar más en contacto con su cuerpo. Su hija deja de hacer los ejercicios pero ella sigue yendo porque quiere quitarse la joroba (para la cual ya había utilizado diversas estrategias pero externas, sin un proceso de concientización) y empieza a realizar ejercicios y respiraciones para hacer conciencia y ver la relación con las emociones; con esto su postura corporal mejora notablemente: **“Tenía que ver con hacer mucha conciencia de cómo le hacía y cómo eso tenía relación con las emociones, y bueno entonces cómo qué pasaba por ahí, entonces empezó a sanar por ahí”**.

Otro elemento para Pamela fue ir a *Psicoterapia*, en donde empieza a generar diálogos con su cuerpo y a comprender las enfermedades. Fue a *Psicoterapia Corporal* y descubrió el porqué de las estructuras (sus hombros por ejemplo) y la relación entre lo corporal y todo lo demás, por ejemplo la personalidad. Tomó *Talleres de Sexualidad* donde descubrió zonas de su cuerpo en las que tenía bloqueos. En un Taller llamado *Canto con Mi Cuerpo* Pamela se disculpa con su cuerpo y le agradece: **“Hasta pidiéndole perdón por lo mal que lo había tratado, y después agradeciéndole todo lo que me da”**.

Un indicador relacionado con este proceso, son los *Complejos Corporales* que se formaron desde que estaba muy joven. En su narración se hace evidente que existen una serie de estereotipos sobre el cuerpo de la mujer, que no sólo se crean a

partir de los medios de comunicación, sino en el propio círculo familiar, y que generan en las mujeres diversas emociones y pensamientos “negativos” que fomentan la construcción de una corporeidad ajena y no propia. Pamela narra que a partir de que sus hermanas la critican por tener mucho busto y cadera y ser de baja estatura, ella se cree una serie de complejos sobre su cuerpo, lo cual genera en ella una baja autoestima; aquí de nuevo se ve el vínculo entre lo físico y lo emocional que ella menciona. Con estas críticas por parte de otras mujeres, ella dice **“entonces sí me la creí, evidentemente con una autoestima baja”**.

Vinculado con los *complejos corporales*, está la *baja autoestima* que esto le generó y posteriormente el descubrimiento (de nuevo en este proceso de reconciliación) de que tenía mucha *vergüenza en relación a su cuerpo*. Se sentía mal por ser bonita, por tener un buen cuerpo o una cara bonita, y además decirlo implicaba ser presumida: **“Porque yo no me atrevía a decirme ni que yo era bonita, o que yo soy bonita, o sea eso era como, ‘no lo digas, porque si lo dices vas a ser presumida y además ni eres tanto, y además bueno, tú quién sabe por qué saliste así, de tus hermanas, entonces mejor no lo digas, entonces mejor cállate’”**.

Sin darse cuenta compensa esta vergüenza de su cuerpo sintiéndose acomplejada (es ahí dónde surgen sus complejos corporales) o cubriendo su cuerpo para **“estar igual que sus hermanas”**. Después fue trabajándolo y haciendo conciencia de todo lo que me platica que antes no se daba cuenta, y dice que actualmente es capaz de saberse atractiva: **“En ese taller sí fue muy fuerte como empezar a descubrir toda la carga de vergüenza que yo traía, o sea que incluso decir ¿cómo es que hasta ser bonita... sea un peso? Y bueno afortunadamente me liberé, digo, no me siento Miss Universo (risas), pero ahora puedo decir ‘soy una mujer atractiva, o soy una mujer proporcionada ¿no?, soy una mujer finita’, o sea que va todo mi cuerpo en relación a sí mismo”**.

Vinculado con los complejos, así como con el proceso de rencuentro con su cuerpo, está la vivencia de la parte *Estética*. Habla de cómo se siente actualmente con este cuerpo físico, diciendo que a veces le gustaría tener 18 años para usar un bikini, pero que en realidad le encanta su panza así, que **“no me gustaría ser la niña de 20**

**años que era que con todos sus complejos y traumas y todo, digo ay no, prefiero a esta de 48, mil veces me quedo con esta, con todo y su panza y las estrías y todo lo que físicamente pueda parecer no estético”**. Agrega que sí hace cosas por estar mejor pero que en realidad son cambios de la edad y está “padre” porque son signos de la madurez y del crecimiento.

Como mencioné antes, Pamela habla poco sobre el tema de la *Pareja*, aunque por la semblanza sabemos que actualmente no tiene pareja y que se separó de su ex esposo hace 2 años. Lo que llega a mencionar lo relaciona con el proceso que ha vivido, en el que decidió que tenía que empezar por aceptarse y quererse a ella misma para después pedir ese respeto de una pareja. Como ya mencioné en relación a los autocuidados, ella pedía respeto, que su pareja la cuidara, pero se dio cuenta de que si ella no se sabía cuidar y amar, era pedirle algo extraño y ajeno al otro. Relacionado con la *sexualidad* menciona que la educaron para creer que disfrutar era malo y **“de repente te casas, me caso y pues ahora sí se vale (risa), ahora sí se vale disfrutar, y dices ¿y ahora cómo disfruto?”**.

En el discurso de Pamela, las vivencias de la pareja, la sexualidad, así como el placer, están vinculados con la forma en la que la *Educaron en Relación a su Cuerpo*. Esta educación estaba muy vinculada con el discurso religioso de la culpa, y con el discurso de las sociedades actuales en las que el cuerpo se separa de la persona y de todo lo que la rodea, volviéndose un ente extraño y ajeno. En esta educación, su papá **“con toda una parte de el cuerpo es malo, sucio”**, y su mamá generaba un discurso de **vergüenza** del cuerpo, todo alrededor de la sexualidad y el pecado. El cuerpo había que esconderlo porque es íntimo y secreto: **“Creo que sí viví como con mucho tabúes, muchos miedos, muchos complejos. Sí, entre ‘No enseñes, porque además eso no es decente’, ‘tápate, cuídate, no se lo digas a nadie, esto solamente es íntimo y secreto y nadie más lo puede ver”**.

Además comenta que en su casa la enseñaron a no llamarle a las partes **“íntimas”** por su nombre. Más adelante cuando era adolescente el discurso en torno al cuerpo era que nadie podía tocarlo porque era malo y pecado. El cuerpo es un tema vetado pero aún más cuando se refiere a la sexualidad, la cual solo se ve como un fin reproductivo. A Pamela le enseñaron que tener relaciones sexuales antes del

matrimonio no estaba bien y que las consecuencias de hacerlo serían el reclamo por parte de su futuro esposo: **“Era como todo el tabú de ‘nadie te puede tocar porque eso es pecado, eso es malo’, ‘tienes que llegar virgen al matrimonio’ y ‘tienes que cuidarte’, ‘los hombres sólo van a querer hacer uso, como utilizarte’ y además de todo ‘si no te casas virgen te va a ir como en feria, va a ser tu peor, tienes como el destino marcado, te va a ir muy mal porque el hombre te va a poder reclamar y reclamar y reclamar’”**. Así, el cuerpo se convierte algo que no se debe tocar y menos compartir, estando el género está muy atravesado en estos planteamientos, ya que a las mujeres se les dice que no deben ser “vírgenes hasta el matrimonio”, o de lo contrario sus futuros esposos tendrán el derecho de reclamarles que no lo sean.

Otra temática que está inserta en el discurso de Pamela es la del *Placer y el Gozo/Disfrute*, vinculado con los cambios de “conciencia” que ha vivido con su cuerpo. Tardó mucho en reconciliarse con su cuerpo y aprender a disfrutarlo en diferentes ámbitos. Con el discurso de que los hombres sólo iban a utilizarla, y de que el cuerpo era algo malo, además de el planteamiento de que la sexualidad no era algo disfrutable, Pamela tuvo que realizar diferentes procesos de reconstrucción para encontrarse con su cuerpo y percatarse de que éste podía ser disfrutable. Estos cambios han tenido que ver con varios aspectos, desde empezar a disfrutar la comida, hasta descubrirse a sí misma siendo sensual y disfrutarse a ella misma, así como darse cuenta de que no estaba disfrutando tener relaciones sexuales con su ex esposo. Este proceso genera muchas rupturas con la forma en la que la educaron, en la que las mujeres no podían conocer sus cuerpos y mucho menos, disfrutarlos.

En el tema de la alimentación, Pamela comenta que antes **comía poco y no disfrutaba la comida**, además de que se reflejaba en lo emocional porque cuando **hacía un coraje, le caía mal en el estómago**. Actualmente come más y lo disfruta.

Uno de los elementos que la hizo *reconciliarse con el gozo de su propio cuerpo* fue tomar un *Curso de Streaptease*, con el que se dio cuenta de **“que sí podía ser sensual, y de que yo podía disfrutar, que no tenía que ver con el otro, que yo podía disfrutar-me, yo podía seducir-me, yo podía, como toda esta parte, que pues sí estaba el otro pero que también era conmigo”**. Además, algo que también

le sirvió fue un taller de Meditación Kundalini en el que empezó a sentir como se desbloqueaba su cuerpo e incluso sintió un orgasmo mientras meditaba.

Continuando en esta línea temática, se vincula la *Sexualidad*, en la que menciona como un momento importante cuando empezó a decir que **no estaba teniendo relaciones sexuales satisfactorias con él** (su ex esposo) y que ya no quería seguir las teniendo. Esta decisión es importante para ella porque se relaciona con poner límites y decidir si tener o no relaciones sexuales, ya notrándose de que el otro decida cuándo tenerlas: **“Es como otro momento importante y decir ‘yo me voy a hacer responsable de mí y tú hazte responsable de ti’, pero ya no voy a hacer algo que esté como en contra mía, de tener relaciones cuando yo no quiera”**. Pamela comenta que tardó mucho tiempo para empezar a reconciliarme con su cuerpo, y realmente poder disfrutarlo: **“parte de todo es aprender a disfrutarlo”**.

Pamela describe como corporalmente significativos, sus *Embarazos*, así como los partos, sin hacer mayor referencia al proceso de la maternidad. Habla de sus embarazos como un **gozo total**. Narra por qué esta etapa fue una de las primeras veces en las que defendió a su cuerpo, tomando decisiones para ella misma y su bebé y no permitiendo que otros las tomaran por ella. Un elemento que la ayudó a vivir de forma más disfrutables sus embarazos fue entrar a un psicoprofiláctico en el que le hablaban mucho sobre el cuerpo. Esto hizo que ella tomara decisiones sobre su cuerpo al momento del parto y evitar que los médicos o su esposo quisieran tomarlas por ella. Cuando tuvo a su segunda hija, querían adelantar el parto y ella decidió que no, mencionándolo como una de las primeras veces que defendió a su cuerpo y a su bebé: **“Fue como de las primeras veces que yo hice así como de defender mi cuerpo, pero fue más como de defender al bebé ¿no? Pero ya empecé a defender a mi cuerpo, decir ‘no, o sea usted no me va a hacer nada que yo no quiera’”**. Aunque la maternidad ha sido una vivencia que se ha impuesto de manera externa como una forma de control sobre el cuerpo de las mujeres, para perpetuar los estereotipos en los que las mujeres sólo estarán completas si tienen hijos o hijas, en ésta narración se ejemplifica cómo la forma en la que las mujeres viven el proceso de embarazarse y ser madres puede variar dependiendo de cómo lo significan.

Después de todo este proceso de transición con respecto a la vivencia de su corporeidad, Pamela comenta que en la actualidad se siente **“plena, contenta y satisfecha en todas las áreas de su vida”**. En el proceso que ha vivido ha habido momentos en los que le ha costado trabajo estar sola pero que actualmente se dio cuenta de que puede disfrutar tanto estar sola como la compañía de otros. Además menciona que después de mucho tiempo ha encontrado lo que estaba buscando, con cada paso que ha ido dando: **“Sí ha tenido sentido todo el camino que he recorrido, y que cada paso que he dado se ha ido como sumando, sumando, sumando, a la mujer que soy ahora”**.

Por otro lado comenta que actualmente puede poner *límites con respecto a su cuerpo*. Narra una experiencia en la que **“un señor se quiso como pasar de vivo, pero bueno levemente, me estaba tocando la oreja”**. Comenta que se sintió incómoda pero al principio se paralizó y no supo qué hacer. Después de reflexionar pensó que ahora tenía otros recursos, y decidió regresar a decirle al señor que **“usted será el doctor fulano, y usted me invitaría a dar la plática, pero usted no tiene ni por qué tocarme la oreja cuando yo no le diga ni se lo pida, y me pareció una falta de respeto”**. Agrega que aunque no la volvieron a invitar a la plática en la que había sucedido esto, **“yo quedé ese día súper contenta, de decir, puedo decir que no, que solamente quién yo elija me va a tocar, y quien no, no y punto”**.

## Segunda Historia

Entrevista realizada el 10 de Agosto de 2012

### **Semblanza**

Ilse es una mujer de 50 años que vive en un departamento propio con sus dos hijos (23 y 19 años). Está divorciada desde hace 10 años; cuando estaba casada vivía en Ciudad Juárez y al momento de separarse decide venirse con sus hijos a la Ciudad de México, donde vive su familia. Es una mujer que se muestra muy alegre y platicadora con el tema de la entrevista. Tiene una Licenciatura en Ingeniería Mecánica Eléctrica con especialidad Electrónica pero actualmente se dedica a dar

clases de matemáticas en secundaria y prepa (misma a la que asistían sus hijos); en este trabajo ha estado desde que se vino a vivir a la Ciudad de México después de su separación. Comenta que no tiene pareja en este momento pero que le gustaría tenerla, sólo que no se ha encontrado con alguien.

**Tabla II. Categorías Significativas Historia 1: Ilse**

*Al realizar la lectura de la entrevista identifiqué varias unidades de datos a las asigné categorías significativas. Las categorías que surgen en esta historia son las siguientes:*

Significado del cuerpo	-Como vehículo para estar en el planeta -Cuidados del cuerpo -Usos que le da a su cuerpo -División entre ella y su cuerpo -Esencia/Cuerpo
Educación del cuerpo	-Discurso religioso -Sexualidad como algo vergonzoso, sucio, malo -Contradicciones entre educación y sus sensaciones -Influencia en sus relaciones de pareja: -Abusos, violencia
Procesos de Salud/Enfermedad	-Autocuidados del cuerpo y búsqueda de soluciones alternativas -Sensaciones de Bienestar/Malestar -Cambios de hábitos -Proyección hacia otros y otras -Salud vinculada a las emociones -Salud vinculada a la edad
Cuerpo en el tiempo	-Cuidados del cuerpo -Significado del cuerpo para los otros y las otras/ el cuerpo para sí misma -Cuidados/Descuidos del cuerpo
	-Experiencias que generan malestares/bienestares -Paso del tiempo en el cuerpo: envejecimiento
Maternidad	-Embarazos

	-Lactancia -Cicatrices -Amenaza de aborto
Proceso de Reflexión/Reconciliación	-Divorcio -Experiencia fuerte: retomar necesidades propias -Recursos y Estrategias -Autocuidado
Físico/Estética	-Proyección hacia los y las demás -Interior reflejado en exterior
Sexualidad	-Libertad y placer -Modificar discurso con el que la educaron -Placer/Gozo
Satisfacción por el propio cuerpo	-Cuerpo que la ayuda a hacer todo lo que quiere

## Análisis

*Con la narración de Ilse encontré lo siguiente:*

En relación a la primera pregunta realizada de *¿Qué significa para ti, tu cuerpo?* Ilse habla de su cuerpo como algo importante por ser **“el vehículo por lo cual estoy aquí, en este planeta”**. También habla de que lo tiene que cuidar porque es único y para poder realizar diferentes acciones. Menciona la división entre ella y su cuerpo y habla de una esencia volatilizada adentro de éste.

Siguiendo con esto, remarca la importancia del *cuerpo como vehículo* precisamente porque gracias a él realiza muchas cosas como caminar, cocinar, escribir, leer, ver, disfrutar, jugar, reír, cantar, bailar, amar, besar, abrazar.

La *Educación* que recibió en relación a su *cuerpo* y más específicamente a la sexualidad, está atravesada por el discurso religioso de la vergüenza y la culpa, además de ser una educación que perpetúa estereotipos que le han servido (y le sirven) al poder patriarcal para mantener a las mujeres en determinados roles. Las contradicciones entre lo que le enseñaron y lo que ella sentía y deseaba se hacen presentes inevitablemente, generando sentimientos de culpa cuando tenía relaciones

sexuales sin estar casada. Comenta que **“era como estar luchando entre el bien y el mal; lo vergonzoso y lo no tanto, lo agradable pero no tanto”**. Las sensaciones de contradicción y la culpa se ven reflejadas en la creencia de que al haber hecho algo malo, tenía que “limpiar” la acción para que nadie se diera cuenta: **“Llegaba a mi casa y me sentía como que estaba sucia, como que me tenía que bañar inmediatamente para poder estar en mi casa, como que había hecho algo espantoso, así, de lo cual me tenía que bañar has de cuenta con cloro, porque si no mi mamá se iba a dar cuenta o lo iba a notar o algo”**. Precisamente por hacerlo antes, ella se sentía pecadora, que ya nadie la iba a valorar. A pesar de esto, en otro momento de la conversación menciona su primera relación sexual como un momento importante en relación a su cuerpo.

Dice que a partir de esta educación ella repite ciertos patrones y toma determinadas decisiones en su vida. Reflexiona diciendo que si hubiera tenido otra educación **“no me hubiera casado con el papá de mis hijos, porque yo siempre me di cuenta de que abusaba de mi persona, ¿no? Físicamente me golpeaba... como fui una niña golpeada pues seguí el patrón, el novio me golpeaba”**

Un tema al que se refiere mucho, son los procesos *Salud/Enfermedad, así como los Autocuidados Corporales y las Sensaciones de Bienestar/Malestar que estos conllevan*. Ilse habla de los cuidados que le da a su cuerpo de distintas formas, como alimentarse bien. Habla de algunos Cambios de Hábitos, mencionando que ella no bebía hasta que entró a su actual trabajo, sólo que desde un incidente (secuestro express) ya no bebe. El hecho de que mencione cuándo fue que esto comenzó y terminó podría hacer referencia a lo que comenta después, a un proceso de toma de conciencia sobre su cuerpo y sus decisiones. Continuando con esto, narra que ha intentado dejar de fumar y no lo ha logrado pero ahora se da cuenta del daño que le hace: **“ahora como que más en consciencia me doy cuenta de que me hace daño, a la presión, a la piel, me deshidrato más”**. Todo esto habla de un proceso en el que está empezando a percatarse de situaciones que dañan su cuerpo, y que antes no notaba, o no pretendía hacer nada al respecto.

Un indicador significativo es que relaciona el *autocuidado del cuerpo con la proyección que esto genera en las y los demás*: **“Entonces a mí sí me gusta verme,**

**y que cuando me vean mis alumnos, o gente que me quiero, ‘te ves muy bien’, y demás. Entonces, yo siento como que también el sentirme bien, se proyecta y por eso trato de cuidarme.”** Aclara que le gusta verse bien porque se siente bien pero también por esta proyección hacia los demás en donde se nota lo que hace con su **cuerpo, mente, espíritu.**

Cuando narra sobre su *Cuerpo a Través del Tiempo* marca diferentes momentos en cuanto al *cuidado del mismo*. Estos diferentes momentos están vinculados con el *significado del cuerpo para los otros y las otras ó el cuerpo para sí misma*, situación que se ha modificado dependiendo de la etapa que vive. Cuando habla de su cuerpo en diferentes momentos, hace referencia a las sensaciones de bienestar o malestar que iba experimentando, pero en su narración hay una tendencia a mencionar los malestares que su cuerpo le generaba. Cabe señalar que cuando conversaba con ella le pregunté si podía hablarme de momentos importantes o significativos en relación a su cuerpo, y ella respondió hablándome de situaciones únicamente “negativas”.

Cuando habla de su cuerpo en la *niñez* dice que fue *muy golpeado*. Relata su experiencia cuando la operaron de las anginas, *suceso que fue muy doloroso físicamente* porque se le abrieron las puntadas y tuvieron que volverá a operar; **“Me salía y me salía y me salía sangre de la boca y de la nariz, hasta que mi abuelita me vio y me llevaron de emergencia otra vez a la operancia. Te puedo decir que recuerdo cuando un tío, estaba súper oscuro pero me llevaba cargando, corriendo mi papá y mi tío me llevaba cargando, y entré a urgencias. Y me acuerdo perfecto de cómo saliendo de la segunda operación pues gritaba y gritaba de susto, creo que estaba muy espantada”**. Ilse agrega que no recuerda mucho que haya disfrutado su cuerpo en esta etapa, más que los bailables de la escuela. Además agrega que su mamá no las abrazaba, no tenía mucho contacto físico con sus hijas.

Después habla de la *adolescencia* en la cual empezó a menstruar y tenía cólicos muy fuertes. La narración de su vivencia de lo cólicos menstruales como algo doloroso va acompañada de dos elementos: el discurso que le transmitían de que menstruar era algo malo y que además había que ocultar, y la precisión que hace de los

cuidados que le daba su abuelita cuando se sentía mal, como una sensación de calidez. Narra un suceso en el que se desmaya del dolor en misa y su mamá la regaña por no haberse aguantado y porque su papá se había tenido que enterar de que estaba menstruando. Por otro lado, dice que algo que la hacía sentir bien es que cuando tenía cólicos y la regresaban de la escuela a su casa, su abuelita la cuidaba: **“mi abuelita era muy tierna y ella sí me sobaba la panza, y eso sí lo sentía como una delicia, así sus manitas calientes... y de hecho me ponía como algo en las plantas de los pies y me ponía calcetas, según ella era por enfriamiento”**

En su *juventud*, hay un cuidado del cuerpo con la alimentación y el ejercicio, sin importarle mucho lo estético ni los cuidados excesivos; en esta etapa la vivencia de su cuerpo era hacia ella: **“Sí hacia deporte, comía bastante bien, pero pues si me pasaba de la raya y engordaba, no me importaba y volvía a adelgazar [...] Realmente nunca me importó el estarme cuidando con la cremita, y que ay me voy a despintar el ojo, y cremas para una cosa y cremas para lo otro [...] O gastar así excesivamente no sé en cremas, o en gimnasios, o eso, no, nunca me importó, jamás”**. En esta etapa parece haber cierta sensación de bienestar en relación a su cuerpo, pero después habla de esta etapa atravesada por malestares corporales.

Posteriormente cuando se *casa*, hay un descuido por su cuerpo y arreglo personal, dedicándose más al cuidado de su *esposo e hijos*, y teniendo poco apoyo por parte de su pareja. Esto tiene como consecuencia una baja autoestima y depresión: **“ahora estoy consciente de que en muchas ocasiones estuve deprimida y no hacia nada por espabilarme, por hacer algo por mí”**.

Cuando vive el proceso del *divorcio*, se *dedica principalmente a trabajar y cuidar a sus hijos*, por lo que tampoco se cuidaba mucho. Esta situación la compara con la *actualidad*, haciendo mención de que ahora se cuida más y está pendiente de sí misma, buscando un equilibrio: **“Si en algún momento me siento mal, como en una ocasión me sentí muy muy diferente, muy mal, dije, de nuevo a la terapia. Entonces sí como que me doy cuenta que ahora sí ya veo más para mí, en ese sentido. Como que digo, bueno, ya cumplí con muchas cosas y ahora necesito ya voltearme a ver a mí”**. Aquí se ve el tema de la salud de las mujeres y el poco

tiempo que tienen para dedicarse a ellas mismas y no a las y los demás; además del tiempo, generacionalmente se ha educado para que las mujeres se dediquen al cuidado de los y las demás, antes que a ellas. Aunque Ilse habla de que actualmente se ha enfocado más a ella y a estar pendiente de su cuerpo, comenta que es porque siente que al ya haber cumplido, ahora puede verse a ella misma. De nuevo, el proceso de toma de conciencia y apropiación corporal de Ilse está en un punto en el que está reconciliándose y reflexionando, sin embargo, los elementos con los que fue educada, en este caso cumplir con el cuidado de las y los demás, siguen permeando en su discurso.

La temática de la *salud/enfermedad* se menciona constantemente en su discurso, y otro tema con el que lo vincula es la edad y el proceso de envejecimiento. Habla de diversos malestares físicos como la presión alta, las piernas hinchadas y caídas repentinas, para los que ha buscado soluciones alternativas para sentirse mejor (ya que no le gusta que la medicina **“le mete muchos químicos al cuerpo”**). Ilse señala soluciones que busca para sentirse mejor como cuando menciona que **“estoy yendo con un acupunturista y estoy feliz de la vida”**. Esto habla de un proceso de apropiación del cuidado del propio cuerpo, en el que busca nuevos caminos para sentirse mejor físicamente pero también emocionalmente.

Ilse habla de algunas situaciones en relación a su *Salud Vinculado a las Emociones*. Una de ellas es que bajó de peso (13kg) cuando entró a su trabajo actual (después de su divorcio) y le preocupaba que fuera algún problema de salud: **“Mi papá es diabético, mi mamá hipertensa, y me hacía análisis y veía, no no es diabetes y no es lo otro. Y tal vez fue pues depresión otra vez, que, me bajó de peso de un jalón. Se lo agradezco al divorcio”**. Como se hizo análisis y no salió nada negativo, decidió que estaba bien haber bajado de peso y que era importante cuidarlo, no por vanidad sino por salud.

Otro tema de *Salud Vinculado a las Emociones y a la Edad (Cuerpo a Través del tiempo)* es que relata que se le hinchan las piernas ó que a veces no puede dormir, situaciones que no le sucedían antes: **“Se me empiezan a hinchar las piernas, este, cosas que antes jamás me sucedían ¿no? Se me hinchan las piernas, o por ejemplo estoy cansadísima y no puedo dormir, entonces tengo que meditar o**

**como que bajarle al nivel para que pueda yo descansar bien, o sea ya no es lo mismo”.**

Siguiendo con la temática del *Cuerpo y la Edad*, platica sobre el *Paso del Tiempo sobre el Cuerpo*. En este mismo sentido habla de que el cuerpo cambia con la edad, diciendo que con el paso del tiempo **“todo se te cae”**. Hace una distinción de su cuerpo en diferentes momentos de la vida: **“No es lo mismo un cuerpo de 23, a un cuerpo de 33, a un cuerpo de 40 y ahora que tengo 50. Pero pues gracias a Dios yo me siento bien, energéticamente creo que estoy bien, no me disgusta lo que tengo”**. Dice que son 50 años de trabajo y que no se siente mal con lo que tiene. Hace una comparación del cuerpo con un coche que se va deteriorando y necesitando mantenimiento.

Lo primero que narra en relación a la *Maternidad* son experiencias “negativas”, ya que estaba hablando de situaciones difíciles que ha vivido con su cuerpo y habla de la amenaza de aborto que tuvo. Por otro lado, relaciona esta temática con la parte *estética*, comentando que no le gusta la *cicatriz* que tiene como consecuencia de las cesáreas. Es interesante observar que aunque lo primero que narra sobre la maternidad sean experiencias no agradables para ella, después habla de la importancia que tiene en su vida y que **“es parte de mi historia”**. Aunque en esta sociedad la maternidad ha sido impuesta como un “deber ser” para las mujeres, siendo el camino correcto y único para trascender en el mundo, Ilse habla de un acercamiento a sus hijos muy disfrutable específicamente en el momento de la *lactancia*. Este tema no es mencionado en la teoría del presente trabajo, pero para Ilse parece ser muy relevante y disfrutable, como un acercamiento bonito con los hijos: **“Como que es muchísima ternura, mucho amor, y a parte como que en algún momento, no saben hablar, pero te dan las gracias. Es algo increíble, me encanta. Eso sí me encanta. Eso sí lo disfruté muchísimo, tanto el estar embarazada como darles pecho”**. Por otro lado habla de la maternidad como una experiencia agradable, dice que disfrutó mucho tanto estar embarazada como amamantar.

Junto con la experiencia de amamantar a sus hijos, habla de la *Sexualidad con Placer y más Libre, más Consciente*, como algo importante. **“Tener una relación**

**libre, eso es lo que más más he disfrutado”**, es decir habla de tener **sexo cuando estás conscientede lo que vas a hacer**, con placer. En el tema de la sexualidad, Ilse ha tenido un proceso de cambio en el discurso con el que la educaron, en el cual tener relaciones sexuales sólo estaba permitido al casarse y nunca se habló del disfrute de la sexualidad. Actualmente ella menciona una palabra que ha utilizado en otros temas: “conciencia”. Esta conciencia de sí misma y sus necesidades la ha llevado a apropiarse un poco más de su cuerpo, lo cual la ha ayudado a poder tener relaciones sexuales placenteras y más libres, y al cambiar el discurso que a ella le enseñaron, también va quitando la culpa.

El *Proceso de Reflexión y Reconciliación* que ha vivido Ilse la ayudó a cuestionarse muchas creencias y prácticas que la guiaban a tener un cuerpo más hacia otros y otras que hacia si misma. Con todas estas vivencias ha buscado otra forma de relacionarse con ella misma, con su cuerpo y con los y las demás. Este proceso comenzó a partir de un suceso particular, su separación y posterior *divorcio*. Una de las *Estrategias* que utiliza es acercarse al *Psicoanálisis*: **“Y entonces empecé a jalar el hilo, y pues el monstruo, que veía que era pues un monstruo, pues no era tan monstruo, fue como producto de algo que yo provoqué, que yo quise, que yo así lo viví. Y pues en ese momento que empiezo con el conocimiento de mi persona, desde mi infancia, y entender el por qué yo tuve esa vida o esas reacciones, ya empecé a tener como más conciencia de muchas cosas, y al tener conciencia te hace recapacitar y ver las cosas desde otro punto de vista”**. Con este acercamiento a sí misma, así como al origen de algunos procesos personales, empieza a tener una mayor conciencia y a ver las cosas desde otro punto de vista. En este punto se atraviesa el tema del *Autocuidado*, ya que pone el ejemplo de que con este proceso, aunque no logró dejar de fumar, ahora lo hace con más conciencia y ya no como algo mecánico para distraer su ansiedad. Tanto el Psicoanálisis como la *Terapia Gestalt* la han ayudado a comprender muchas situaciones, pero sobre todo, a reconciliarse con ella misma: **“Recuperarme en todo sentido. Yo creo que siempre fui la misma persona pero estaba inmersa en todas estas situaciones y no entendía por qué, no entendía por qué esto, por qué mis hermanos, por qué mi mamá, por qué mi marido, por qué... y el entender mmm todas estas situaciones como que me reconcilié con muchas**

**cosas, con muchas personas y yo creo que lo más importante, conmigo misma, entonces creo que estuvo padrísimo”**

Ilse habla de un *suceso reciente, importante en su vida, y que relaciona con su cuerpo*. Este suceso es el que la encajularon, en un tipo robo express, lo relata como una fuerte experiencia, que trajo consigo ciertos efectos en ella: **“Yo estaba como teniendo muchas reacciones diferentes a las que pude haber tenido en alguna situación traumática anterior. No abría las ventanas, no quería salir a la calle, dejé de manejar”**. A partir de esta experiencia, relata que ella se dio cuenta de sus propias necesidades y de que podía buscar apoyo, por lo que decide regresar a terapia, **“aun cuando ya me habían dado de alta”**.

. Cuando habla de la *Relación con su Cuerpo Actualmente*, menciona una *Satisfacción* con el mismo **“porque me ha aguantado muchas”**. Esta satisfacción la vincula con la salud, así como con la sensación de un cuerpo vital y fuerte. Compara su estado de salud actual con momentos anteriores, especificando que antes se enfermaba mucho de gripa y ahora ya no. Además habla de un cuerpo que **“Me hace hacer lo que yo quiero”**, como ir a bailar toda la noche (actividad que disfruta mucho): **“O sea si voy a bailar y estoy cansada, aguanta vara y bailo las horas que se me peguen la gana, o sea me pueden correr del lugar y me puedo ir a otro lado a seguir brincoteando y lo que sea y me aguanta, y me aguanta”**. Físicamente dice que tiene poco pelo y cada vez menos pero que irá viendo cómo lo soluciona, menciona que **“no soy de las personas que digo, ay por qué no tuve... no sé, más pompas o menos pompas, o más chichis o menos chichis, o sea como que estoy súper a gusto con lo que tengo”**. Además de sentirse a gusto y satisfecha con su cuerpo, comenta que se siente **“en paz”** con el mismo. La sensación de satisfacción con su cuerpo relacionada con la resistencia que éste ha tenido, me parece que está vinculada con lo que comentó anteriormente acerca de “ya haber cumplido” y poder dedicarse ahora a ella; pero también hay un importante interés en reconciliarse con su cuerpo a mayor conciencia, relacionado con todo el camino que ha recorrido y que sigue recorriendo.

## Tercera Historia

Entrevista realizada el 18 de Septiembre de 2012

### **Semblanza**

Mabel es originaria de Oaxaca, es una mujer sumamente alegre y platicadora, así como muy bromista. Físicamente es una mujer que se ve más joven de la edad que tiene, además de que se arregla y debido a su actitud. Tiene 52 años y vive sola. Ha tenido dos matrimonios y dos divorcios, y la última vez que tuvo pareja fue hace 2 años. Tiene 4 hijas y una nieta, de la cual platica todo el tiempo. Es licenciada en Desarrollo Humano y empezó una Maestría en Estrategias Re Educativas, de la cual no se ha titulado aún. Tiene una empresa con una amiga en la cuál se dedican a dar talleres y capacitaciones en diversas temáticas, además de trabajar como capacitadora y facilitadora en habilidades para la vida. Debido a estos trabajos, viaja mucho por todo el país, pasando poco tiempo en su casa. Cuando terminó la entrevista me comentó lo siguiente: “me sentí rara, se me movieron muchas cosas, no había reflexionado esas cosas nunca”.

### **Tabla III. Categorías Significativas Historia 1: Mabel**

*Al realizar la lectura de la entrevista identifiqué varias unidades de datos a las asigné categorías significativas. Las categorías que surgen en esta historia son las siguientes:*

Significado del cuerpo	-Como significante de vida -Como forma de existir: Cuerpo desmembrado (antes), Cuerpo como un todo (actualmente) -Usos que le da a su cuerpo
Significado de tener un cuerpo de mujer	-Maternidad -Placer -Belleza estética corporal
Embarazo/Maternidad	-Proceso disfrutable -Embarazo antes de matrimonio: decepción social -Transformaciones físicas: Sensación de un cuerpo

Construcción, Significados y Vivencias de la Corporeidad en Mujeres Adultas

	<p>dañado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Prevención/Falta de prevención</li> <li>-Cuidados</li> </ul>
Educación sobre el cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuerpo como pecado, castidad, templo de dios</li> <li>-Sexualidad como algo negativo</li> <li>-Falta de información sobre el cuerpo</li> <li>-Cuerpo separado del pensamiento</li> <li>-Contradicción con sus sensaciones</li> </ul>
Sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Primera relación sexual</li> <li>-Apertura sexual</li> </ul>
Pareja/Matrimonio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sexualidad: falta de placer</li> <li>-Esposo "celoso y macho"</li> <li>-Cuerpo como templo</li> </ul>
Cuerpo físico, estética	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuerpo de la mujer: estético</li> <li>-Separación de ella con su cuerpo por inconformidad con éste</li> <li>-Cirugía estética como medio para una reconciliación con su cuerpo</li> </ul>
Placer	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orgasmos sin necesidad de un hombre</li> <li>-Falta de placer en juventud y matrimonio</li> <li>-Contradicción en la vivencia del gozo</li> <li>-Contraste generacional: tabúes</li> </ul>
Menopausia	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cambios hormonales</li> <li>-Falta de deseo sexual</li> </ul>
Proceso de Reconciliación/Apropiación	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cirugía Estética</li> <li>-Divorcio</li> <li>-Cuestionamientos y reflexiones</li> <li>-Experiencias corporales fuertes</li> </ul>
Cuerpo a través del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cambio en la forma en que vive su cuerpo: para sí/para otros y otras</li> </ul>
Procesos salud/enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autocuidados</li> </ul>
Aceptación del propio	

cuerpo: cuerpo como un todo	
Miradas de los hombres sobre el cuerpo de las mujeres	

## Análisis

*Con la narración de Mabel encontré lo siguiente:*

En relación a la primera pregunta realizada de *¿Qué significa para ti, tu cuerpo?* Mabel hace una diferencia entre cómo vive actualmente su cuerpo y como lo vivía antes, destacando todo el proceso de recodificación y reconciliación corporal que ha vivido. Su cuerpo actualmente lo ve *como un todo*, mientras que **“antes lo tenía yo desmembrado, por decirlo así, como que antes decía mis piernas por acá, mis brazos, mi cabeza”**. Es decir la vivencia actual de su cuerpo no está dividida, ni siquiera de ella misma, ya que menciona que **“en esta edad y como estoy, significa pues todo mi ser”**. Además agrega que este cuerpo significa **la vida**, ya que sin él, ella no existiría. La diferencia de ver al cuerpo como separado en muchas partes a verlo como un todo habla de un cambio en la construcción que está vinculado con las diversas experiencias que ha vivido y con la educación que recibió sobre el cuerpo, así como las decisiones que ha tomado para ir cambiando esto.

En este mismo sentido de cómo **“sin mi cuerpo no existiría”**, Mabel habla de cómo *su cuerpo le sirve para estar en el mundo y realizar distintas actividades* como **“abrazar a mi nieta, eso es como la parte de vida, es poder gozar un atardecer lo hago gracias a mi cuerpo, a mis ojos; el poder dar una caricia lo siento porque tengo esto (toca su cuerpo)”**. Posterior a la narración que hace del proceso de reconciliación con su cuerpo, comenta que actualmente le da las gracias a su cuerpo porque puede caminar, subirse a un camión; con sus ojos ver el paisaje y con los oídos escuchar los pájaros, o ver el amanecer. Estas vivencias las lleva a los cuidados que le da a su cuerpo, precisamente por el proceso de concientización que ha hecho para estar más pendiente de él; dice que lo cuida, lo procura y le da las gracias porque es lo que le permite sentir, pensar, ir a donde ella quiere. Estos cuidados van

desde cuidar no ponerse mucho jabón al bañarse porque se maltrata la piel, hasta cuidar lo que come y notar cuando hay cambios en su cuerpo que la están molestando.

Posteriormente, al hablar del *Significado de tener un Cuerpo de Mujer* hace alusión a 3 temas: *la Maternidad, el Placer y la Belleza Estética*.

En relación a la *Maternidad*, parecen ser muy importantes para ella sus embarazos, ejes que atraviesan de forma significativa su cuerpo. Asocia la maternidad con la posibilidad de *gozar la “creación” de otro cuerpo: “lo primero que me viene es ser madre, dar vida. Significa tener como esa posibilidad, que tuve la posibilidad pues de gozar en este cuerpo el crear otro cuerpo, de sentir”*. La etapa de embarazos que vivió la describe como un *proceso disfrutable, bella, feliz*, y lo relaciona con una posible necesidad psicológica de *“tener como algo más”*, junto con sentirse plena y acompañada.

En cuanto al *Placer* relacionado al ‘ser mujer’, platica que los orgasmos de la mujer son *“deliciosos”*, y que no se necesita de un hombre para sentirlos. Se cuestiona sobre si los hombres sienten los orgasmos igual, así como si el origen del pene masculino está en el clítoris femenino. Expresa que le gusta su cuerpo de mujer porque *“experimento mi cuerpo sexualmente muy plácido, muy delicioso”*.

En el tema de la *Belleza Estética*, vuelve a comparar el cuerpo de la mujer con el del hombre, destacando que el de la mujer le parece más *bello*. Ejemplifica que los le atraen los hombres, sus cuerpos, pero le parecen más *“estéticos y bonitos”* los de las mujeres.

El tema del *Embarazo* lo vuelve a narrar, extendiéndose en la descripción de la vivencia de cada uno de sus 4 embarazos. En general habla de que cuando tuvo a sus hijas estaba muy joven: *“Era yo muy mensa, eran como mis muñecas, tenía yo 19, 20 y 21 años, 22”*.

Comenta que las circunstancias del *Primer Embarazo* no fueron muy agradables, y que al principio fue un poco triste porque quedó embarazada si planearlo y sin estar casada. Esta situación generó mucho enojo en su mamá, quien incluso le dejó de

hablar, aunque contó con el apoyo de su papá. El enojo por parte de su familia provenía de lo que pudiera decir la sociedad (lo que ella como **“por la cultura”**), así como por ser esto un motivo de decepción. Es por esto que se tuvo que realizar la boda rápido y cuenta que **“Después ya me casé, y empecé a gozar el embarazo, los cambios que iba teniendo”**. Este primer embarazo está muy relacionado con la forma en la que fue educada, en la que tener relaciones sexuales antes del matrimonio no sólo era algo malo para la mujer, sino para la sociedad; este embarazo refleja la visión que se tiene de la mujer, quien debe mantenerse alejada de su cuerpo y mantenerlo alejado de los y las demás.

Con su *segundo embarazo* platica que fue diferente porque ya estaba casada. Además comenta que fue más consciente. Por otro lado, este embarazo le pareció más cansado porque tenía una hija pequeña. El *tercer embarazo* no lo había planeado pero tampoco había pensando ya no tener más hijos/as: **“no estaba como pensando embarazarme, pero también no me cuidaba, porque se me olvidaban las inyecciones, me caían fatal. Pero tampoco estaba yo pensando en que ya no iba a tener hijos ni nada”**. A pesar de no ser planeado dice que lo vivió muy tranquila, y a partir de enterarse de que estaba embarazada empezó a planear **“qué iba a tener, dónde lo iba a tener, qué iba a hacer, un poquito ya como más consciente de hacía a dónde iba”**. Aunque estos procesos fueron un poco más conscientes, antes de estos embarazos Mabel parecía encontrarse en una situación en la que ni había decidido tener más hijos/as ni había decidido ya no tener más, por lo que cuando resultaba embarazada, lo aceptaba y trataba de vivirlo de la mejor manera, pero seguía sin ser una decisión planificada.

Con el último embarazo se atraviesa la circunstancia de su profesión, la cual decide posponer para tener una última hija. Al principio había dicho que ya no iba a tener hijos para poder acabar su carrera, pero después pensó: **“Sí quiero tener otro bebé, quiero tener otro hijo, disfrutar otro hijo en mi vientre, tenerlo, como que me vi en ese momento sin hijos ya, y dije no nono, sí quiero tener otro bebé; pero estaba estudiando y lo dejé pasar, y en eso salí embarazada, después de dos años”**. Decide tener una cuarta hija y posponer su carrera, y narra que este embarazo fue más **“despierto”** porque se informó más. Con sus embarazos

anteriores no se había hecho estudios como ultrasonidos (únicamente Rayos x) porque vivía en Oaxaca y no había: **“y verla ahí, ya formándose, como que empecé a tener un poco más de... pues de ¿gozo? De verla, bueno de verla y eso, entonces lo disfruté más el embarazo, todavía más”**. Después de este último embarazo decidió realizarse la cirugía para ya no tener más bebés.

Aunque ella narra sus embarazos como procesos disfrutables, incluso con las circunstancias que se atravesaban, hay un elemento de toma de decisiones que está poco presente, ya que tuvo a sus hijas sin planificarlo realmente y asumiéndolo como algo que tenía que suceder. El significado de tener un cuerpo de mujer relacionado con la maternidad, está permeado por el discurso biologicista que apoya al sistema dominante patriarcal para perpetuar el rol de las mujeres como principalmente madres, y con sus cuerpos al cuidado de los y las demás. Pero viendo un poco más allá de estos discursos, Mabel se refiere a la maternidad como una posibilidad, y no como una obligación. Este significado que le otorga al cuerpo de la mujer se ve reafirmado en su discurso cuando hace una extensa narración de sus 4 embarazos, los cuales toman significados diferentes cada uno.

Por otro lado, junto con este embarazo también fue notando *Transformaciones en su Cuerpo*, como estrías, venas. Habla de su cuerpo como *deformado* por estos cambios, lo cual al principio sintió muy brusco y **“ya no iba a volver a ser el mismo”**. Dice que sentía mucho coraje con su cuerpo por estar *dañado* y a partir de empezó a verlo diferente y *su autoestima bajó*: **“Me daba mucho coraje tener estrías, me caía gorda. Me caía gordo mi cuerpo”**. Esta vivencia corporal la separa de su cuerpo, diciendo que se volvía otra y cuando se acordaba de su cuerpo le daba coraje; incluso evitaba verse al espejo. A esto agrega que esto tiene un componente genético ya que a su mamá también le pasó, pero que le parece que esto debería pasarle o a todas las mujeres o a ninguna: **“O a todas nos salen estrías o a ninguna que nos salgan estrías, pero por qué a unas estrías y a otras”**.

Junto con esta *Sensación de su Cuerpo Dañado* habla de otro evento que la hacía sentirse mal consigo misma. Le salió un tumor en el coxis, por lo que la tienen que operar 4 veces y le quitan un pedazo de piel. Esto le genera inseguridad con su cuerpo, no le gustaba que otros lo notaran: **“Me generaba inseguridad, que**

**estuviera yo en la relación, teniendo un acto pues por esa cicatriz, por esa operación. Entonces por eso te digo que mi cuerpo era como mi carta de presentación”.**

En relación a este tema de, así como con un proceso de *Reconciliación con el Cuerpo*, Mabel habla de que se sentía mal con su cuerpo y le era importante como **“carta de presentación”**, por lo que decide una cirugía estética de estómago que se realizó para quitarse **“los pellejos”**. Su cuerpo hacía que ella se sintiera bien o mal consigo misma: **“Era como ese doble, cuando me sentía mal con mi cuerpo me sentía como ‘aaaggr mi cuerpo’, pero cuando me sentía yo que mi cuerpo podía estar mejor pues me daba seguridad”**. Ella habla de que a partir de esta decisión empieza a tener un proceso de reconciliación con su cuerpo.

Cuando narra todo el proceso de cambio que ha vivenciado, menciona en diversos momentos los motivos por los que separó su cuerpo en partes y de sí misma, siendo uno de ellos el disgusto que le generaba verse después de los embarazos y de la cirugía que tuvo. Como ella misma menciona, su cuerpo le generaba inseguridad y evitaba pensar en él, incluso verse al espejo, y poco a poco fue alejándolo. En este aspecto hay varios factores relacionados, como son los estereotipos estéticos que socialmente se han generado y que el sistema patriarcal perpetúa mediante el discurso cotidiano, y que las mujeres nos esforzamos por alcanzar; dentro de este prototipo de belleza está el cuerpo eternamente joven, que no presente signos de vejez. En esta misma línea, está el factor de vivir un cuerpo hacia los demás, en donde aquí se ve la importancia que Mabel le daba al aspecto físico, y que incluso menciona como vender su cuerpo.

Mabel hace un *Contraste Generacional* en el que dice que **“en esta época se permite gozar más de ciertas cosas y en la época en que yo viví todo lo hacía a escondidas”**. Pone de ejemplo que para ir con sus amigos de vacaciones tenía que hacerlo a escondidas; además comenta que enseñar el cuerpo era algo, como al usar un bikini, y al hacerlo pensaba **“o sea no está bien, qué van a pensar de ti, qué van a decir de ti”**. Para ella, actualmente los y las jóvenes viven y gozan con más libertad su cuerpo: **“Sin tanto pinche tabú, y ‘ayyy loca, puta’, porque así era en mi época así era, era una pinche loca y puta si te ponías mini falda, y si eras así ‘puta, hija**

**de la chingada' [...] pero eso era lo que yo sentía que podían pensar, y sí lo oía obviamente, no me lo inventé, a lo mejor nomás era en la sociedad chiquita donde yo vivía, pues así era**". Aquí menciona un discurso que ha estado presente en estas sociedades patriarcales en las que las mujeres no deben mostrar el cuerpo y si lo hacen, se convierten en provocadoras de los hombres. Aunque Mabel dice que esto ha cambiado, este discurso sigue perpetuándose como forma de control del cuerpo de las mujeres.

Aunque Mabel le otorga el significado del placer y el disfrute sexual al cuerpo de las mujeres, la *Educación del Cuerpo*, y más específicamente de la sexualidad, que recibió no contiene estos elementos, sino que está atravesada por el discurso religioso en el que el cuerpo no se debe siquiera mencionar, mucho menos tocar y compartir con otros y otras. En esta educación **"todo era malo, pecado, sentir era pecado, tener relaciones era pecado"**. Este cuerpo era un cuerpo de **"castidad"**, en el que **"era malo tocarse, era malo que te vieran, era malo, pues muy malo que te besaran o que te tocaran"**. Mabel cuenta que en su casa no se hablaba del cuerpo (ni de sexualidad) y por lo tanto ella vivía separada de éste; el cuerpo separado de ella y del pensamiento, se mencionaba únicamente como **"la casa de dios"**, que como mujeres tenemos que mantener alejado de la sexualidad y más, del placer. Menciona que su mamá era muy **"mocha"** y que sus papás dormían en camas separadas. Además, en relación a la *Educación Cultural* comenta lo siguiente: **"Toda esa cultura en una sociedad en donde yo veía que si se casaba perengana ya embarazada ¡qué barbaridad, dios santo, y todavía se casa de blanco!"**.

Narra que para ella era una *Contradicción* muy grande, porque por un lado estaba *Lo que le habían enseñado del cuerpo* como pecado, pero por otro lado ella desde muy pequeña sentía mucha *Curiosidad e Inquietud*: **"Me acuerdo que yo agarraba y decía bueno qué hay, qué tiene el hombre y qué tiene la mujer, o sea ¿somos así? Y les preguntaba a amigas ¿qué tienen ahí abajo? Me acuerdo que una amiga me decía "les crecen pelos, pero son unos pelos largos largos" Y yo me imaginaba que te crecían como para hacer cola de caballo y trenzas y decía ¿dónde se las ponen?"**. Mabel habla de "muchas voces" contradictorias, en las que se le decía todo este discurso del cuerpo como algo malo, pero por otro lado ella muy

**“excitada”** en muchos aspectos. Ella se cuestiona si a todas las mujeres les pasaba esta sensación de curiosidad, la cual relaciona precisamente con que en su casa no se hablaba nada al respecto.

Un tema que vincula con la forma en la que la educaron con respecto a su cuerpo, es el de la *Sexualidad*. Mabel hace una narración de su primera experiencia sexual, la cual fue porque ella tenía *ganas* pero también porque sus *amigas* ya habían tenido relaciones sexuales y ella no. Esta experiencia fue con su novio pero cuenta que fue una *vivencia extraña y traumática (por todo el contexto de educación)*: **“Tuve mi primera experiencia sexual muy rara, porque fue así como muy alocada, nada romántica, en un lugar horrible porque era el departamento de un hermano, no mio sino de mi novio, un departamento de soltero, feo”**. De esta experiencia también cuenta que recuerda cuando él roza con su cuerpo el suyo, y tuvo un **“mini orgasmo”**. En esta historia, agrega que por la educación del cuerpo y de la sexualidad que le habían dado, sintió que había hecho algo malo, que no era **“normal”**.

Otro tema vinculado es el del *Placer*, el cual también ella relaciona con la *Pareja*. A ella le habían enseñado que sentir placer era malo o pecado, y además estaba casada con un hombre **“muy macho y celoso”** y que le llevaba 11 años, para el que tener placer era malo: **“De repente nada más como que podía yo tener cierto placer, en ciertos momentos, pero de repente no podía yo tener mucho placer porque podía destaparle al ogro y entonces ‘¿quién te enseñó a hacer eso?’”**. Es decir, cuando ella experimentaba gozo y placer teniendo relaciones sexuales, para él significaba que ya había tenido experiencias con otros hombres; además su ex esposo también usaba el discurso de que su cuerpo era un “templo de dios y ella se sentía pecadora por haber tenido relaciones sexuales antes de con él. Mabel dice que antes no conocía lo que era tener un orgasmos. Esto lo menciona como una contradicción más, ya que por un lado ella quería disfrutar y sentía la necesidad, por otro lado estaba la educación que tenía de que disfrutar era malo y pecaminoso, y por último, los obstáculos que le ponía su esposo: **“Era como aaaagrrrr, como una bola de fuego, como una bola de energía, que puffff”**.

Llegar a la concepción del placer y de su cuerpo como algo disfrutable fue algo que le tomó mucho tiempo, ya que como ella narra, las primeras experiencias sexuales que tuvo (incluso las que tenía mientras estuvo casada) no eran placenteras ni había experimentado orgasmos. Con una educación en la que no se enseña a disfrutar del propio cuerpo, ni siquiera a conocerlo, aunado al comportamiento de su esposo en aquel momento, en donde sentir placer era prohibido, Mabel no encontraba la forma de vivir su cuerpo como algo gozoso.

Un tema del que habla que está viviendo actualmente es la *Menopausia*, en donde narra que está viviendo situaciones físicas diferentes, así como estados de ánimo por los cambios hormonales: **“Estoy viviendo esa etapa, de pues a ver a dónde vamos, el día de hoy cómo amanecemos, si con la hormona alta o baja, con la hormona del enojo o no del enojo, con los cambios de carácter, con calores”**. También habla sobre la pareja en esta etapa, con lo cual dice que se siente tranquila, aclarando que se pregunta por qué su cuerpo, o ella, no tienen tanto deseo de tener relaciones sexuales. Sobre esto, preguntó a su ginecóloga, la cual dice que es normal.

Para *Reconciliarse con su Cuerpo*, Mabel vivió diferentes experiencias y decisiones que según su historia, la ayudaron a reencontrarse con ella misma. Menciona como punto de partida la cirugía estética que decide realizarse en el estómago, y como una negociación que realiza con su cuerpo; habla de unión, reconciliación y de sentirse más amigable con su cuerpo. Aunque ésta decisión es una modificación extrínseca en la que Mabel se apoya para sentirse mejor con su cuerpo, le funciona como punto de partida para tomar otras decisiones que la ayudan a ir apropiándose de su cuerpo. En este proceso (posterior al divorcio) se empieza a cuestionar la frase de “tu cuerpo es un templo de dios”: **“El cuerpo es un templo de dios, pero yo hago con él lo que se me hinche la gana. O sea, yo sabré si lo cuido o no lo cuido, y en ese sentido es el templo de dios, de que si yo le meto alcohol, pues obviamente lo estoy dañando”**. Aunque estos cambios le funcionan para reflexionar a mayor profundidad y la modificación física es para un cambio en relación a su mismo cuerpo, para “regresarle” a su aspecto anterior, me parece que de

fondo está inmerso un estereotipo, no de algún prototipo específico, pero sí de un cuerpo que debe gustar a los demás.

Otro momento que menciona como importante para el *Proceso de Reconciliación con su Cuerpo* es a partir de que decide divorciarse. Empieza a cuestionarse, transformarse, “a despertar”: **“empecé a madurar a base de, pues de soltarme, e irme sola por decir, que me divorcié y me aventé y enfrenté cosas difícilísimas, y fui madurando y fui cuestionándome muchas cosas, desde la concepción del cuerpo que yo tenía, de ese cuerpo santo y sacro, pero que al mismo tiempo me pedía pues tener relaciones y al mismo tiempo... lo juzgaba”**. Empieza a cuestionar las creencias culturales con las que la habían educado, y decidir lo que era bueno o malo para ella, no para los demás. Esto que estaba en la sociedad y la cultura, dice que a fin de cuentas ella se lo construyó, ella lo creyó.

A partir de esto empieza a vivir *Experiencias Fuertes con su Cuerpo*. Estas experiencias fueron tanto sexuales (**“placeres orgiásticos, muy locos”**) como de probar diferentes cosas: **“de permitirme hacer muchas cosas, muchas cosas, pero verlas con otros ojos, no de juzgarlas ni de pecado, sin de experimentar, entonces experimenté cosas con mi cuerpo, fuertes”**. Durante estas experiencias sentía que no pasaba nada, que su cuerpo era uno y su cabeza otra. Después de probar distintas cosas e irse al otro extremo, realiza un balance para saber qué es lo que sí quiere para ella y qué no, y empieza a **“integrar el cuerpo a mi vida”**. Empieza a ver que lo que haga con su cuerpo va a tener consecuencias y que ella era responsable. Dice que ya no veía los actos como buenos o malos, sino como la consecuencia que cada uno de ellos implicaba; pone de ejemplo tener relaciones sexuales con alguien sin protegerse, y que la consecuencia podría ser contagiarse de algún virus como VIH. **“Decidí no seguir en eso porque hay cosas que creo que son más importantes y que no va conmigo punto, y que mis valores son otros, pero porque son mis valores ahora, no porque me los hayan introyectado ni nada, sino porque yo decidí, yo decidí cuidarme, yo decidí hacer cosas diferentes”**.

Como último momento de *Reconciliación con su Cuerpo* menciona la etapa en la que se separa de su segundo esposo. Dice que empieza a vivir una reconciliación

con todo su ser, con su historia desde niña, y a entender muchas cosas. Tiene muchos momentos de soledad en los que reflexiona todo lo que había vivido: **“Empiezo a tener esa transformación en el cuerpo, con mí cuerpo pues, o sea esa reconstrucción de mi cuerpo conmigo [...] Esa reconstrucción que hago de mí la hago a través de perdonar a mi cuerpo, de perdonar a mi ser, a todo pues, pero era todo un hilo de ‘esta soy yo’, esta esta (se toca el cuerpo)”**.

Estos elementos significativos para la reconciliación con su cuerpo (divorciarse de su primer esposo, experiencias sexuales, separarse por completo de su segundo esposo) la hicieron cuestionarse la forma en que estaba viviendo su cuerpo, las estructuras con las que la habían educado. Con estos cuestionamientos y reflexiones pasa de vivir un cuerpo según los criterios de los demás, a construir sus propios significados que la irían llevando a actuar para su propio bienestar. Para Mabel es muy importante la reflexión que hace acerca de la relevancia de hacer un balance sobre los dos extremos que ya había experimentado con su cuerpo, para construir una forma de vivirlo a partir de sus propias creencias y a favor de su bienestar.

Hace una *comparación entre cómo veía a su cuerpo antes y cómo lo ve ahora*, en el sentido de que antes era más una cuestión de vanidad, como “mi carta de presentación”; estaba más vinculado con lo que la sociedad y la cultura pedían, y **“y que era un templo el cuerpo y que al mismo tiempo vendía yo el cuerpo [...] de lo que era el cuerpo y para qué te servía, como para ¿tener hijos?, ¿relaciones?, ¿venderte?, ¿escaparte?, ¿lucirlo?”**. Esto lo compara con como vive actualmente su cuerpo: **“todo lo que significa ahora para mí pero ya sin tanto prejuicio [...] sino ya de como ya de más de sentir la vida, de sentir la vida”**. Actualmente dice que sí le gusta verse bien aunque no salga, pero porque le gusta, incluso lo hace por cuidado de su cuerpo.

Con respecto a la *Vivencia Actual de su Cuerpo* Mabel dice que tiene **“la mirada de que soy todo [...] que soy mente, emoción, sentimiento, que los pies me llevan a algún lugar”**. Llegar a esto fue parte de un proceso en el que se dio cuenta que había reprimido muchos años a su cuerpo y decidió experimentar diversas cosas para aprender a disfrutarlo. En este momento que está atravesando por la menopausia, está experimentando cambios tanto físicos como emocionales pero no

los experimenta como malestares ya que actualmente vive su cuerpo procurando hacer conciencia sobre lo que la hace sentir bien y mal. Los procesos de aceptación de su cuerpo la ayudaron a aceptarlo tal cual es, a valorarlo. Ahora ve a su *cuerpo como un todo*, en donde no sólo es el cuerpo sino es el corazón, el espíritu, la energía, los sentimientos, las emociones. **“Entonces así veo ahora yo mi cuerpo, como un todo, como algo que... como no separado de mí, conmigo, que estamos juntos, es Mabel mi cuerpo (ser ríe) [...] Lo vivo como, pues como todo lo que soy, o sea como que, a través de mi cuerpo pues vivo”**. La forma en la que habla de cuidar su cuerpo, de verse bien, está más relacionada con un bienestar interno que con darle gusto a los demás o cumplir con un determinado estereotipo. Todo el recorrido que ha hecho, la llevó a vivir su cuerpo como parte de sí misma, unido con todo.

Hay un tema que menciona con respecto al cuerpo y que está relacionado con muchos temas que ha mencionado: *las miradas de los hombres al cuerpo de las mujeres*: “Me choca por ejemplo, ver a los hombres con esas miradas que desnudan a la mujer, que les ven a las nalgas, así. Me choca. Me pone mal”. Agrega que siente que con la mirada penetran algo personal y que si una mujer decide usar un escote, no tiene por qué ser vista de esa manera, con acoso.

## Cuarta Historia

Entrevista realizada el 18 de Octubre de 2012

### **Semblanza**

Sonia vive en una casa propia con su esposo, así como con su hija mayor y sus sobrinas. Es originaria de Sonora. Su hija menor vive en Nueva York y estudia allá. Tiene 53 años y se dedica a administrar un salón de fiestas (del cual son dueños ella y su esposo) y a trabajar en un despacho de arquitectos. Ella es Licenciada en Arquitectura. Hace 12 años ella y su esposo decidieron divorciarse por cuestiones fiscales, por conveniencia de ambos, pero en realidad ha vivido con él desde que se casaron y sigue siendo su pareja. Es una mujer muy ocupada pero que se ve que

disfruta lo que hace, tanto trabajar como las labores que en ocasiones realiza en su casa.

**Tabla IV. Categorías Significativas Historia 1: Sonia**

*Al realizar la lectura de la entrevista identifiqué varias unidades de datos a las asigné categorías significativas. Las categorías que surgen en esta historia son las siguientes:*

Significado del cuerpo	-Casa en donde está su “yo interno”, esencia, espíritu, alma -Cuerpo como parte de sí misma -Sensaciones, percepciones, emociones -Cuerpo y esencia en la muerte -Placer/Dolor
Forma de relacionarse con lo corporal/espiritual	-Niñez: cercana a la espiritualidad -Adolescencia y Juventud: espiritualidad como algo negativo -Embarazos: equilibrio entre espiritual y corporal
Significado de tener un cuerpo de mujer	-Estética y Belleza en Estereotipos/ Belleza propia -Mujeres como creadoras de vida -Cuerpo como generador de placer
Estética mediante Estereotipos	-Prototipos -Publicidad -Conciencia de sí misma -Búsqueda de aceptación
Educación sobre el cuerpo	-Mujeres cercanas, falta de conocimiento -Familiar y Cultural: Religión Judeocristiana -Época y Generación -Sexualidad: mujeres y hombres diferentes roles -Contradicciones en los discursos

	-Juguetes como herramientas de aprendizaje
Maternidad	-Decisión propia -Recursos para vivir embarazos más conscientes -Equilibrio espiritual/corporal -Conciencia corporal -Responsabilidad física, racional y espiritual por sus hijas
Placer, disfrute y erotismo	-Hedonismo -Experiencias que generan placer -Equilibrio con desarrollo físico y mental
Sexualidad	-Relaciones sexuales con Pareja/Amor -Relaciones sexuales por necesidad fisiológica
Reflexión sobre la Concepción del Cuerpo	-Contradicciones en la Educación: Cuestionamientos -Lectura -Maternidad: Conciencia Corporal
Proceso de Envejecimiento	-Autocuidados en conciencia -Salud/Placer -Educación: Envejecer como algo negativo -Comparación Generacional en vivencia de la vejez: estereotipos estéticos -Acercamiento/alejamiento de la parte espiritual -Placer en la juventud/adulterez -Descompensación hormonal
Satisfacción con el propio cuerpo	-Sentirse bien como Responsabilidad suya

## Análisis

*Con la narración de Sonia encontré lo siguiente:*

En relación a la primera pregunta realizada de *¿Qué significa para ti, tu cuerpo?* Sonia señala que su cuerpo es parte de sí misma, habla de éste como la casa en la que está su “yo” interno, su esencia, su espíritu, su alma; ante este señalamiento aclara que cree en dios pero no profesa ninguna religión. El cuerpo y la esencia están

totalmente enganchados, una no puede existir sin la otra, que según lo que ella cree, no es sólo cuerpo sino también emociones, sensaciones y percepciones. Para Sonia el cuerpo es muy importante a partir de las sensaciones, el contacto con el mundo.

En varias ocasiones habla sobre sus creencias y la forma en la que se ha relacionado con la parte espiritual (que está vinculada con lo corporal); aunque actualmente no profesa una religión, en su discurso hay elementos que parten de las ideas católicas sobre el cuerpo, en donde hay dos elementos, cuerpo y alma, y donde al morir, queda una esencia sin cuerpo. Sonia comenta que para ella al morir se queda solo la esencia: **“A la hora de la muerte, no creo en la religión entonces no sé que haya más allá, o si hay algo, o si no hay nada, sí creo que finalmente si se quedará la sola esencia, ya no soy yo, es otro tipo de ente, sí, es otra digamos, otra construcción, pero ya no soy yo, yo soy mi esencia y soy mi cuerpo”**. Agrega que el cuerpo le sirve para saber que está viva, sentir el placer y el dolor.

También menciona que su *forma de relacionarse con lo corporal/espiritual* ha cambiado. De niña la educaron de forma religiosa y ella era muy **“mística”** y se creyó toda la parte espiritual, a pesar de que **“sí era muy física también”**. Como respuesta a esto, cuando era joven dejó por completo de creer en la parte espiritual y decía que no servía para nada, que sólo te llenan de cosas que no existen: **“existe la mente, lo físico y ya”**. Esto cambia cuando se embaraza por primera vez, y empieza a ver que hay que buscar un equilibrio entre el cuerpo y el espíritu. Menciona que actualmente son pocas las personas que trabajan con la parte espiritual pero **“se ha ido juntando más gente que trabaja en un plano más espiritual y trabaja en cuestiones ya más de tu esencia, en cuestiones menos físicas aunque también son físicas”**. Esto refleja la forma en la que nos han educado en estas sociedades, incitando la dualidad en lugar de la totalidad, la separación en lugar de la unión con una misma y con el todo; por épocas y culturas, por áreas de estudio, se enfoca la atención en el cuerpo o el espíritu, quitándole fuerza a uno y dándosela al otro. Sonia menciona que por como la educaron, el cuerpo es un malo necesario, y lo único que importa es el alma.

En el tema del *significado de tener un cuerpo de mujer*, primero aclara que para ella la parte *estética* no es tan importante más que a partir de los *estereotipos*. En este

tema agrega que nunca se consideró una mujer muy hermosa de acuerdo a los estereotipos, **“aunque lo sentí muchas veces, me sentí muy hermosa y muy deseada y muy querida y muy amada y bueno, eso más bien tiene que ver con tu historia, que con la forma del cuerpo, finalmente, y con esencia como ser humano, como persona, como mujer”**. Sonia está hablando de una belleza que va más allá de lo físico y de lo normativo, ya que así lo ha vivenciado ella, sin embargo está consciente del poder que pueden llegar a tener los estereotipos impuestos por la sociedad en las personas que sí interiorizan este discurso.

Por otro lado menciona que las *mujeres somos creadoras de vida*, y que aunque no sea el único objetivo, tienes esa posibilidad, a partir de la cual tienes un mayor cuidado de tu cuerpo. Además menciona que el cuerpo es el *generador de placer*, por medio de los 5 sentidos, además de para sentir el dolor también ya que **“a partir del dolor puedes encontrar el placer, también”**. Otro elemento que menciona es que a ella le gusta ser mujer, **“aunque haya las cuestiones freudianas de la envidia de la vagina por el pene, de que nos hace falta algo, yo creo que no, creo que también es de acuerdo a tu vivencia, y a tu historia como familia”**.

Sobre uno de los temas que menciona, el de la *Estética*, hace una narración más amplia sobre el significado de los *Estereotipos Corporales*. Explica que para ella los estereotipos son algo **“terrorífico para la gente que se traga el rollo”** de forma inconsciente. Ella se asimila como una persona más consciente pero aunque algunas personas estén más conscientes de esto, **“sí estamos manipulados por muchas cosas, por la publicidad, aunque muchos digamos ‘no a mí eso no me importa’, la publicidad es una fuerza impresionante”**. Aunque trates de tener conciencia de ti mismo y cuestionarte las cosas, el asunto **“aspiracional”** y el **“mundo propagandístico”** siguen afectando, aunque en menor medida. Habla de los Prototipos que tratamos de seguir como maquillarnos, peinarnos y pintarnos el pelo de cierta manera, para cumplir con las expectativas de la sociedad, pero que habría que preguntarnos **“¿hasta dónde esta mi límite?, ¿hasta dónde puedo satisfacer esas expectativas hasta donde yo no atente contra mi misma?”**, pero que la importancia está en estar consciente de quién eres y qué quieres, y no sentirse desvalorizada por no cumplir con estos prototipos. Habla de varias opciones, una de

ellas es que te aísles de las exigencias sociales y hagas lo que tú quieres, otra es negociar con estas exigencias y encontrar un punto en el que te sientas cómoda, y otro que menciona es el de dejarse llevar por completo y de forma inconsciente por estos estereotipos: **“Finalmente todos queremos sentirnos aceptados, entonces cuando tienes esa consciencia, dices bueno yo hago ciertas concesiones [...] Finalmente, si lo reconoces, creo que es menos el rollo de la culpa, de la baja autoestima”**. Los prototipos de belleza a través de la publicidad han sido una poderosa herramienta que el sistema patriarcal ha utilizado para perpetuar las exigencias físicas y de roles sobre las mujeres, pero los elementos que menciona Sonia, como estar consciente de quién eres y qué quieres, y de qué es lo que quiere la sociedad que cumplas, afectará la forma en que estos te afecta. Según su discurso, realizar algunas acciones para adaptarte a lo socialmente esperado no está mal siempre que no olvides quién eres.

Sonia narra la *Educación sobre el Cuerpo* que recibió en su familia, comentando que las personas más importantes en su vida han sido mujeres. Comenta que **“mi educación fue todavía un poco de antes de mediados del siglo XX, todavía con muchos tabúes y muchas prohibiciones”**. Sonia dice que en esta época, había mucha *falta de conocimiento sobre el cuerpo* por parte de las mujeres, con un pensamiento mágico-cristiano en donde el cuerpo lo malo y el pecado, porque es la parte de los placeres. Por otro lado, también recibió información al respecto en su educación escolar por parte de las monjas. Se crio en una *familia cristiana*, no excesivamente pero sí convencional, en la que se iba a la iglesia, y había la idea de que las mujeres se tenían que “mantener vírgenes”. Con el discurso de Sonia se puede ver que sentir placer es algo malo para la religión católica, y para muchos tipos de discurso en estas sociedades patriarcales, en donde las personas, y más específicamente las mujeres, no deben disfrutar sus cuerpos, es más, el cuerpo es un elemento que tiene que pasar desapercibido en la medida de lo posible.

Además en esta *Educación del Cuerpo* comenta que a pesar de ser parte de una generación en la que en los 60`s había un **“destape sexual muy fuerte”**, ella es de Sonora, y dice que se veía a la mujer como la generadora, como la de dar el placer: **“se nos educó mucho como, digo al final de cuentas es muy feo decirlo,**

**pero como prostitutas, tú nada más tenías que darle placer al hombre y se acabó, esa era toda tu tarea en este mundo**". Sus primas y hermanas dicen que las educaron con la culpa. En este discurso está atravesada la idea de que es malo que las mujeres sientan placer, pero que por el contrario, las mujeres tenían que cumplir con el papel de dar placer a los hombres.

Otro *eje con el que la educaron en relación al cuerpo* es a vivir su cuerpo como un mal necesario, que lo único importante era el alma. Dice que aunque han cambiado algunas ideas de la sexualidad en la relación con el hombre, que en realidad la percepción del propio cuerpo y los mensajes que te van dando en la vida diaria (no se dice explícito pero está en el discurso religioso) generan muchas contradicciones: **"por un lado pues debes de ser la perfecta, delgada, de todo el rollo de cuidarte, de verte mona, de verte bonita, y por otro lado te dicen que el cuerpo es malo [...] que el cuerpo no importa, que tu alma es lo que importa, y que tu relación con dios es a través del alma y que el cuerpo vale"**. Las contradicciones que menciona, en las que por un lado hay que cuidar al cuerpo para que sea vea "perfecto" y por otro el cuerpo no importa, siendo lo único relevante es el alma, no son tan fáciles de localizar ya que no están condensadas dentro de una institución con poder, sino que están insertos en la trama cotidiana, y en ocasiones incluso los perpetuamos sin estar conscientes de ello.

Otro tema relacionado con la *educación del cuerpo* es cuando habla de los *juguets como herramientas* para el aprendizaje: **"Creo que el jugar con las muñecas, y el jugar a ser grande, y ponerte unos tacones y todo, finalmente es algo que es parte de tu construcción como ser humano"**. Dice que en su adolescencia no estaba nada de acuerdo con las muñecas, las barbies por ejemplo, por ser muñecas prototípicas, pero que en realidad son objetos que adquieren el significado que una les de. Agrega que jugar a las muñecas sirve para experimentar el rol de la maternidad y que incluso los hombres también deberían hacerlo para experimentar el rol de paternidad. Los juguetes pueden, efectivamente, ser elementos que propician los estereotipos estéticos y de roles, sin embargo, Sonia propone que esto va a depender de cómo los utilices, ya que como narra, una amiga suya fomentaba que tanto sus hijas como sus hijos jugaran con muñecas, y esto no resulta

(como suele creerse) en que los niños se vuelvan homosexuales. De nuevo, aquí se ve la importancia de desmentir las falsas creencias y darles una diferente perspectiva en la que los mismos discursos y objetos se pueden utilizar de forma constructiva.

Por último menciona que no le enseñaron **“lo maravillosa que es la maternidad”**, siendo una decisión tomada por una misma y no para satisfacer alguien más, que es algo personal y es un privilegio. En este sentido, más adelante habla del tema de la *Maternidad*, más allá de lo que le enseñaron, comentando que tuvo embarazos **“extraordinarios”**, por parto natural. Cuando estaba embarazada tomó el curso psicoprofiláctico e hizo mucho ejercicio, tratando de mantener un equilibrio con la parte espiritual. A partir de que fue madre cambió su percepción del mundo, dándose cuenta de que no era el **“centro del mundo [...] que hay alguien mucho más importante que tú, y hay alguien de quien eres responsable pero no sólo en términos físicos y racionales sino en términos esenciales, espirituales”**. Fue madre a los 25 años (comentando que ahora piensa que estaba un poco joven): **“Lo que cambió muchísimo esta experiencia fue que creo que tuve mucha consciencia de mi cuerpo, más consciencia como de mi esencia femenina, y de mi espiritualidad también”**. Dentro de la narración de Sonia hay un discurso en el que permea la idea de que el cuidado de los otros y las otras siempre es más importante que el de una misma, ya que dice que al embarazarse se dio cuenta de que había alguien más importante que ella, y por el que tenía que responsabilizarse no sólo físicamente, sino espiritualmente. Es a partir de esto que ella decide volver a trabajar con lo espiritual, y ser madre se vuelve una experiencia de desarrollo vivencial y personal muy importante.

Un tema abordado por Sonia, es el *Placer, EL Disfrute y El Erotismo*, asociado no únicamente a la sexualidad. Ella menciona que: **“Siempre digo que soy hedonista totalmente. Yo no me privo de los placeres”**. Comenta que el placer es algo vital e imprescindible, aunque no sea lo único, que es importante tener un equilibrio, dándole importancia también al desarrollo mental y físico: esto agrega que está consciente de que los placeres tienen un límite y para que sean placeres hay que verlos como tales y no como algo malo. Ejemplifica que el placer no sólo es sexual, sino son las experiencias, y no los objetos, las que generan el placer: **“Si voy a**

**disfrutar de una buena comida, pues trato de que esa comida sea saludable, tenga una buena vista, tenga pues que huelga bien y que en general sea rica, y disfrutarla en general con familia, con amigos, con todo el mundo. Igual en el sexo, trato de que la relación sexual con mi esposo, con mi pareja, sea lo más placentera posible**". Además, habla de Erotismo, enfatizando que no es únicamente la satisfacción sexual o de la comida, sino que es todo lo previo que te lleva al placer, relacionado por ejemplo con la vista o el olor. Sonia comenta que aunque para alguien pudiera ser su único placer el sexo, para ella hay muchas experiencias que le generan placer, como **"un buen vino, un buen viaje, una buena reunión con mis amigos"**. Junto con este discurso menciona que a pesar de que procura que el placer esté presente en su vida sexual, hay relaciones sexuales **"como comerte un sándwich, ahí nada más por cuestiones físicas, por necesidades físicas"**. A diferencia de lo que los discursos dominantes nos han querido hacer creer, Sonia habla de que el placer no es algo malo, y tampoco lo generan los objetos que consumimos, sino las experiencias enriquecedoras en la vida. La forma en la que menciona este tema habla de una apropiación del cuerpo en la que se le ve como algo disfrutable, y se buscan diferentes situaciones que le sean placenteras, no permitiendo que las creencias del cuerpo como algo intocable y prohibido dominen en su cotidianidad.

Siguiendo con este tema, Sonia habla sobre el tema de la *Sexualidad*. Primero me cuenta sobre su primera relación sexual y amorosa con su actual pareja, con su esposo. Ella no habla de las relaciones sexuales sin vínculo amoroso como algo negativo, de hecho comenta que antes de su actual esposo tuvo relaciones sexuales, pero que unirse a su esposo sexualmente y sintiendo algo importante por él, fue una experiencia relevante en su vida: **"Por eso decidí unirme a él e ir más allá de sólo estar con él, bueno por eso y quizás por otras cosas también. Pero sí fue una experiencia muy muy buena, una experiencia que marcó mucho mi vida, independientemente de lo que haya pasado después"**.

La forma en la que vivencia su cuerpo y el placer está muy vinculada con un un proceso de *Reflexión y Cuestionamientos sobre el Cuerpo* que la llevaron a pensar de forma distinta, ya que encontraba muchas *contradicciones en la educación*. Pone de ejemplo su formación en la escuela de monjas, pero que nunca se creyó el discurso

de la culpa: **“quizá sí me sentí algunas veces culpable... pero tal vez.... Bueno es que uno bloquea cosas que no se quiere acordar. Pero realmente nunca sentí la culpa de mi cuerpo ni de nada de eso “**. Estos cuestionamientos le surgen a partir de la *lectura*, además de que menciona que siempre fue muy consciente de su cuerpo y sus capacidades; jugaba y competía con sus primos y siempre fue muy hábil físicamente. Otro momento importante para su proceso de reflexión fue cuando vivió la experiencia de la *maternidad* ya que **“empecé a tener más consciencia de mis actos, de mi cuerpo, de mis pensamientos, de mis actos, y ahora lo vivo pues con consciencia”**. Por último comenta que hace yoga y medita, lo cual la ha llevado a encontrar un equilibrio entre el cuerpo y el espíritu y la mente. Hay dos elementos en su discurso que de entrada parecen contradecirse: primero narra que en comparación con sus hermanas y primas, ella nunca creyó en el discurso de la culpa y siempre cuestionó las contradicciones que había en la forma en la que las educaban; por otro lado, comenta que probablemente sí sintió culpa en algún momento pero que lo pudo haber bloqueado de la conciencia. Estos dos elementos en realidad tienen sentido, porque aunque ella se haya alejado de los discursos del cuerpo y la culpa, inevitablemente permea de alguna manera. Lo importante en realidad es que ella siempre se cuestionó los discursos religiosos y buscó elementos para crearse una forma distinta de interpretar su vida; esto significa que las creencias con las que crecemos no son estáticas, sino que pueden modificarse de distintas formas.

Otro tema al que se refiere es el *Proceso de Envejecimiento*, del cual habla no como una etapa desagradable ni de decline, sino en la cual hay cambios y que realiza diversos autocuidados para sentirse bien. Comenta que quiere *estar saludable*, ágil, en un cierto peso y condiciones físicas que le permitan hacer las cosas fácilmente; esto lo relaciona con el hecho de que actualmente se cuida, come, más en conciencia, sabiendo que tampoco puede estar como cuando tenía 20 años. Tiene una buena salud y procura cuidarse más en conciencia, dejó de fumar y procura hacer ejercicio, así como yoga y meditación; además vincula la salud con el placer: **“Sé que es más placentero estar saludable en todos los aspectos, sexual, para tus relaciones sociales, relaciones sexuales, y las relaciones de trabajo y todo, es mucho mejor tener una salud física”**. Hay cosas que van saliendo con la edad, como las várices, pero comenta que para su edad y por trabajar en ello, está muy saludable:

**“puedo andar con tacones y correr y todo o sea no tengo ningún problema actualmente ni de rodillas ni de cosas de estas que pueden pasar cuando uno pasa los 50”**. Otro elemento que tiene en cuenta es que se hace exámenes como el papanicolau y la mamografía. Aunque realiza todos estos cuidados comenta: **“también me doy a los placeres mundanos, no soy tampoco ninguna santa ni nada”**. Esta vivencia de la etapa anterior a la vejez, se ve como resultado de las construcciones que ha hecho en etapas anteriores, ya que fue creando su propia forma de sentirse bien con ella misma y con los demás, en lugar de mantenerse aferrada a los estereotipos impuestos; al llegar a esta etapa de cambios físicos y emocionales, tiene una base que la ayuda a vivirla de forma, incluso, placentera.

Con respecto al tema del *Envejecimiento y del Cuerpo a través del Tiempo*, hace una comparación generacional diciendo que los jóvenes actualmente se cuestionan muchas cosas, pero que cuando ella era joven le tocó crecer creyendo que *envejecer era “lo más horrible del mundo”*. Sus tías y abuelas eran consideradas como viejas a los 40 años, creyendo que ya habían cumplido su única misión teniendo hijos, mandándolos a la universidad y solo les quedaba seguir sirviendo tanto a los hijos como a su mamá, a su abuelita, a su tía. Pero a pesar de haber crecido viendo eso, su generación fue más independiente y con una mayor conciencia de sí mismas y su importancia en el mundo, como ser humano, como mujer, como ser productivo en su desarrollo personal y profesional, como compañera, como madre. Narra que su generación se fue al polo opuesto en donde: **“no ni madres yo no voy a envejecer, yo no soy como mi tía que a los 40 años ya traía, o sea sin una gota de pintura, con el pelo canoso, no, yo sigo siendo joven y me mantengo así, pues hasta pues hasta siempre, no sé, hasta donde más se puede, y que el botox, y que la chingada, y que te pintas el pelo, que te mantienes delgada, que haces ejercicio y todo”**. Aquí se vincula con el tema de *la estética y los estereotipos* que ya mencionaba antes, hablando de las cosas que se hacen para mantener cierta imagen, en este caso relacionada con la juventud. Cuando está hablando del proceso que ella ha tenido en *su acercamiento/alejamiento de la parte espiritual*, menciona que **“era imposible no volverte loco o histérico seguir con esas carrera de ‘no puedo envejecer’**. Yo me acuerdo que cuando yo tenía como veinti... yo decía, yo no quiero llegar, yo ojalá me muera a los 45 años, yo no quiero llegar a los 50, que

**horror, tenerte que pintar el pelo, no además ser vieja que horror”**. Aquí se ve que el discurso de envejecer parece ser algo negativo, pero Sonia menciona que aunque parezca que la parte más placentera de la vida es la juventud, esto no es necesariamente así, ya que cuando vas “madurando” te das cuenta de que hay diferentes formas de sentir placer, tanto en la sexualidad, como en lo social y cultural. Además menciona que aunque hay una *descompensación hormonal* en esta edad, no tendría que ser una situación para deprimirse ya que hay muchas cosas por hacer y lo importante es tener la actitud para hacerlas.

Después de todo este recorrido Sonia relata que *actualmente se siente muy bien con su cuerpo*. Esta satisfacción con el propio cuerpo se vincula a algo más global, en donde se ha apropiado de su sensación de bienestar. Actualmente le queda claro algo que ha aprendido con los años, que es la responsabilidad de cada quien de sentirse bien, que esto no depende de nadie más: **“nada de lo que esté afuera te va a poder hacer sentir bien”**. Esta responsabilidad de sentirse bien es una decisión, depende la voluntad de cada quien. Aunque las cosas que pasen afuera te afecten, en realidad nada es personal y es responsabilidad de resolverlo y asimilarlo está en cada una: **“que cambie la persona de afuera, o la gente que trabaje conmigo, o mi amiga, eso no me va a hacer sentir bien, o sea la única que me puede hacer sentir bien, soy yo”**.

## Quinta Historia

Entrevista realizada el 2 de Noviembre de 2012

### **Semblanza**

Nadia tiene 52 años y está casada. Desde que se casó ha vivido con su esposo y tiene 2 hijas (19 y 13 años) que viven con ellos en una casa propia. Es una persona muy cálida y amable. Estudió hasta la preparatoria pero muchos años se dedicó a trabajar en la empresa donde trabajaba su esposo, como gerente de mercadotecnia; organizaba eventos y su esposo actualmente le dice que debería volver a trabajar en eso ya que ganaba mejor. Actualmente se dedica a hacer manualidades en su casa,

algunas de las cuales vende; además se dedica a las labores de su casa y a cuidar a sus hijas.

**Tabla V. Categorías Significativas Historia 1: Nadia**

*Al realizar la lectura de la entrevista identifiqué varias unidades de datos a las asigné categorías significativas. Las categorías que surgen en esta historia son las siguientes:*

Significado del cuerpo	-Como almacén ó casa -Lo que la lleva y la trae
Autocuidados del cuerpo	-Realización de sus proyectos -Procesos Salud/Enfermedad -Autocuidados Estéticos -Alimentación/Dietas Menopausia
Menopausia	-Alimentación -Autocuidados -Estética
Comparación generacional entre cómo la vivieron antes y cómo la vive ella	
Proceso de envejecimiento	-Comparación del envejecimiento entre hombres y sus cuerpos
Comparación Generacional de los Cuidados y Procesos Salud/Enfermedad	-Comparación en cuidados y autocuidados en mujeres y hombres -Cambios en la forma de Educación sobre el cuerpo
Significado del cuerpo de la mujer	-Satisfacción de ser mujer -Comparación con el cuerpo del hombre -Arreglo y aspecto físico -Signos de envejecimiento
Estética Corporal	-Arreglo y Aspecto Físico -Arreglo y Aspecto Físico para otras mujeres -Arreglo para evitar signos de envejecimiento

	-Cambios en el Cuerpo: Aceptación Comparación generacional de la Estética
Cuerpo a través del tiempo	-Cambios hormonales -Estética -Autocuidados -Comparación entre hombres y mujeres
Educación del cuerpo	-Discurso religioso del cuerpo como un templo -Sexualidad -Arreglo y Estética
Maternidad	-Autocuidados del cuerpo para poder cuidar de sus hijas -Vitalidad y fuerza para apoyar a sus hijas -Importancia de tener hijos/as joven
Proceso de Transformación de la educación corporal	-Cambio en el discurso que le da a sus hijas -Sexualidad -Cuidados del cuerpo -Arreglo y Estética

## Análisis

*Con la narración de Nadia encontré lo siguiente:*

En relación a la primera pregunta realizada de *¿Qué significa para ti, tu cuerpo?*, la primera reacción de Nadia es reírse, después de lo cual responde que para ella, su cuerpo es su armazón, agregando que es lo que la lleva y la trae, lo que la hace estar a veces bien y a veces mal. Por último comenta que **“es donde vivo, así, realmente mi cuerpo, es mi casa”**.

Siguiendo con esto, habla de que esa casa, ese cuerpo la ayuda a hacer lo que necesita y lo que quiere. Este tema lo vincula con el *Autocuidado del Cuerpo*, ya que tiene que conservarlo limpio, sano y cuidado para que no se lastime, y para poder *realizar sus proyectos*. Dentro de los cuidados que le da a su cuerpo menciona comer bien, dormir, ir al doctor. En este último tema comenta riéndose que cuando la pone a dieta, mejor regresa en 6 meses. Este tema del autocuidado y los procesos salud/enfermedad los relaciona con diversas temáticas, como la realización de

proyectos, la estética, la alimentación, la menopausia, y los contrastes generacionales.

La *Estética* toma importancia en su discurso a partir de los cuidados que tiene para evitar algunos signos de envejecimiento como las arrugas y las canas, utilizando cremas y pintándose el cabello: **“las arrugas no puedo pelearme con ellas porque pues ahí están pero pues trato de... las cremitas esa tan caras que no sirven para nada, pero pues me hacen sentir muy bien”**. El cuidado de su cuerpo se ve atravesado por algunos estereotipos dominantes como la “eterna juventud”, en la que los signos físicos que demuestren que se está envejeciendo, se deben ocultar.

Cuando menciona que tiene que *Cuidar su Cuerpo* para poder *Realizar sus Proyectos*, lo vincula con los *Procesos Salud/Enfermedad*, en donde si amanece con un dolor ya no puede seguir realizando sus actividades. Narra un accidente que tuvo hace 6 años en donde se lastimó el tobillo y las rodillas, por lo que realiza lo necesario para cuidarse y poder seguir realizando sus proyectos: **“Me duelen mucho con el frío, mi tobillo, mis rodillas, entonces, si la medida es hacer ejercicio, si la medida es cuidar el peso, lo voy a hacer. Porque cuando amanezco con un dolor de tobillo y de rodillas, no me puedo mover. ¡Y no imagínate! En 10 años, onda con bastón, no, no, no, eso no”**.

Para Nadie el tema de los autocuidados es sumamente relevante, ya que para ella es vital ser independiente, lo cual habla de un proceso de conciencia en el que cuidar de su cuerpo es algo que la beneficia. Cuando habla sobre los *Proyectos para los que Cuida su Cuerpo*, hace referencia tanto a asuntos personales como para el cuidado de sus hijas. El cuidado de sus hijas es muy relevante en su narración, mencionando que tiene que estar fuerte y pendiente porque ellas todavía la van a necesitar mucho tiempo (una está entrando a la secundaria y la otra empezando la carrera). En cuanto a sus proyectos personales, habla de que le gusta realizar diversas actividades como manualidades, ir a exposiciones, viajar, talleres de logoterapia, de psicología. Para todos estos proyectos, relaciona la independencia para realizar todas sus actividades: **“Me gusta ser independiente, no me gusta estar de que alguien me lleve, alguien me traiga, si quiero voy, si no quiero no voy”**.

En los *Autocuidados del Cuerpo* comenta sobre la *alimentación*, relacionado con el tema de la *Menopausia*. Habla de que sabe que tiene que cuidar lo que come porque está en una etapa en la que es propensa a subir de peso, pero que también se consiente y a veces come lo que le gusta. Relata que a veces se pone a dieta pero lo hace por ella misma, no por darle gusto a los demás, ya que además, si lo hace porque quiere, baja más de peso: **“Si hoy mi pantalón me aprieta más de lo que me hace sentir cómoda, por mí, porque yo quiero, yo me pongo a dieta, no porque me lo diga el doctor, mucho menos porque mi esposo me diga, ni porque las amigas”**. Comenta que disfruta mucho comer y darse gusto en algunas cosas, además de que ella es la que cocina y le gusta hacer la comida que ella disfrute. También comenta que: **“A veces es más sano ser una gorda feliz que una flaca angustiada y de mal humor, porque tú aun gordita puedes ir y arreglarte y te puedes ver mejor que la más flaca que nada más está comiendo una rebanadita de lechuga”**. Junto con el tema de la alimentación menciona que ella fuma actualmente pero que cuando ha querido, lo ha dejado.

Este tema de la *Menopausia*, está atravesado en varias de las temáticas de las que habla, como la alimentación y los autocuidados, la parte estética del cuerpo, la comparación generacional entre cómo la vivieron antes y cómo la vive ella, así como el proceso de envejecer y la comparación que hace con los hombres y sus cuerpos. Además de mencionarlo en relación a estas temáticas, también habla de la parte fisiológica, diciendo que le dan bochornos; comenta que es un proceso y que no es culpa de su cuerpo, del cual no puede salir, y más bien hay que cuidar: **“Es mi casa, es mi cuerpo, trato de cuidarlo hasta donde puedo. Sé que el bochorno es una pastilla, bueno pues nomás es ir y tomarme la pastilla”**. El tema de los “síntomas” de la menopausia, lo vincula con la relación con su esposo, en la que trata de no incomodar demasiado cuando le dan bochornos: **“Él puede estar tapado hasta acá, horrible, y voy a poner el ventilador y se encamiona y le dije “a ver, te da frio, te tapas, yo me muero de calor y ¿qué quieres que haga, que me arranque la piel? (risas) ¿cómo le hago? explícame”, trato de no incomodar porque también puedo entender que es alérgico, bueno, es alérgico a todo”**.

Nadia hace una relación importante entre la forma en que las mujeres viven actualmente las mujeres y cómo lo vivían antes. Menciona varios puntos relevantes en este tema, como es la falta de información que tenían las mujeres para cuidarse, la falta de importancia que se le daba a estar al pendiente de sus cuerpos, el discurso de las mujeres con el único objetivo de casarse, procrear y servir a los y las demás, y las consecuencias que tenía la falta de atención que se le daba a los síntomas que las mujeres pudieran presentar.

En la narración de Nadia hay una *Comparación Generacional de los Procesos Salud/Enfermedad*, en la que las vivencias de su mamá, así como de otras mujeres, la hacen reflexionar sobre la poca cultura del cuerpo que existía, en la que las mujeres no estaban al pendiente de sí mismas: **“Se sentían mal, estaban enfermas, tenían muchos problemas y era un tabú, ellas no podían... primero era muy difícil decir “me siento mal”, porque ellas nunca se podían enfermar”**. Comenta que las mujeres no sólo no se podían enfermar sino que no se le daba importancia a ir al doctor, por ejemplo al ginecólogo, a menos de que estuvieras embarazada. Dice que vivimos en una sociedad muy machista y a las mujeres, si se sienten mal, no se le da importancia. Por este motivo, cuando las mujeres empiezan a tener diversos síntomas (caída de cabello, pie reseca, engordar, sopor) de menopausia, no saben qué es lo que les está pasando: **“dios mio yo te quiero mucho pero eres un macho porque no le mandaste calores y bochornos a los señores”**. Narra que las mujeres habían sido educadas para casarse, procrear y servir a otros, y que cuando pasaban por estos cambios, **“se dejaban engordar”**, se cansaban, se ponían a llorar y no tenían el apoyo de los demás: **“Ellas se ponían a llorar y pues no sabían ni qué tenían, y vivían eternamente regañadas y sin una hormona ni un calcio ni un doctor que las ayudara”**. Esta situación la compara con que actualmente si ella está pasando por estos cambios, sus hijas la entienden. Por otro lado comenta que a las mujeres no se les atendían y a los hombres sí, resultando en muchas ocasiones en el fallecimiento de mujeres que se pudieron haber evitado con un diagnóstico adecuado: **“Muchas mujeres de esa generación murieron de cáncer y de cosas y nunca lo supieron, se murieron a lo mejor antes de tiempo de una enfermedad fisiológica hormonal, y nunca lo supieron. Pero qué tal el señor, le dolía la uña, inmediatamente iban y lo atendían”**. Cuenta su propia experiencia con esta situación, en la que su papá tenía

problemas en el corazón y siempre fue muy atendido para cuidar que no le diera un infarto. Por otro lado su mamá nunca se cuidó y murió de arteroesclerosis, mucho más joven que su papá: **“Todo esto fue consecuencia de una mujer madura adulta no atendida, no atendida, o sea dejó a su cuerpo... solito”**. Agrega que a su mamá se le empezaron a olvidar las cosas por la enfermedad, y su papá la regañaba, en una situación en la que había una falta de comprensión y de diagnóstico de la enfermedad. Esta situación la vio en varias mujeres, en las que los padecimientos se agravaban por no atenderlos a tiempo: **“Así vi morir a muchas de mis tías, que luego las veías acabadas porque ya andaban desde los 60 años con bastón, y nadie entendía qué les pasaba, los dedos se les enchuecaban este... y nadie entendía y seguían las mujeres haciendo sus labores, o sea por eso digo ‘pobres mujeres’”**. Según la información que aporta Nadia, la falta de autocuidados y apoyo en los cuidados de las mujeres está vinculada con diferentes situaciones que ha generado una estructura social en la que la mujer se tiene que ocupar de todo menos de ella y de su cuerpo, pero además, en donde tampoco hay una cultura en la que los y las demás las apoyen en el tema de los cuidados y la salud.

En otro momento, Nadia habla sobre lo que le *Significa su Cuerpo de Mujer*, iniciando con el comentario de que *está muy feliz de ser mujer*. Esto lo *compara con el cuerpo del hombre*, diciendo que aunque su esposo le **“encanta”**, le parece que los hombres son feos: **“O sea yo me imagino con las piernas de mi esposo, me muero, o sea viviría toda la vida con pantalones”**. Por otro lado comenta que cuando se ve al espejo, *le gusta verse bien*, pero agrega que ya no le gusta verse tanto porque **“hay muchas cosas que no deberían estar ahí”**; en esto se cruza la temática del cuerpo a través del tiempo, en lo que enfatiza que a pesar de esto, es importante aceptar al cuerpo.

Siguiendo con el tema de la *Estética Corporal*, en el aspecto de que *le gusta verse bien*, Nadia narra que ella considera que a esta edad no se arregla para su esposo o para otros hombres, sino *para las mismas mujeres*. Menciona que es una **“vanidad más para ellas”**, que se convierte en una competencia inconsciente para ver quién se ve mejor: **“para que no digan ‘ay esta no esta tan amolada’ o ‘ay que amolada está esta’”**. Aunque ella habla de que esta competencia sucede en esta

edad que está viviendo, dice que aún de joven, aunque las mujeres se arreglen para gustarle a **“un galán”**, en realidad se trata de verse mejor que las otras mujeres. Ella comenta que en su grupo de amigas es así, en donde hay que estar al pendiente de si ya cambiaron su tipo de ropa o si dieta, y en dónde hay que evitar envejecer: **“Es una competencia muda de decir ‘no nos vamos a hacer viejitas’, o por lo menos ‘no me voy a ver más viejita que tú’”**. Después de hacer este comentario, me dice riéndose, que es algo raro, que comprenderé cuando tenga su edad. Aquí de nuevo se marca el estereotipo que ha insistido en que envejecer es algo negativo y debe evitarse, además de tocar un tema relevante en el que el arreglo físico no es por sentirse mejor con una misma, sino por dar gusto a otros y otras. Sin embargo, en su discurso se repite constantemente la insistencia en los cuidados que tiene con su cuerpo, para sentirse bien con ella misma y poder realizar sus proyectos.

En el tema de la *Estética Corporal* se cruza con la *vivencia actual de su cuerpo*, en la que a pesar de que mencionó la importancia de aceptar el propio cuerpo, Nadia habla de que estéticamente no le gusta su cuerpo, ya que hay aspectos que le gustaría que fueran diferentes. En este sentido, agrega que a menos de que se realizara una cirugía estética, no lo va a ver como realmente quiere, pero que no cree que sea la solución, además de no tener el dinero para hacerlo. A pesar de que narra esta inconformidad con su cuerpo “estético”, menciona que está consciente de la edad que tiene y que está cómoda con él, pero agrega una frase en la que se expresa sobre la forma en la que en ocasiones “se cuida” para que su cuerpo se vea diferente: **“Sí soy capaz de verme y decir ‘chin, pues esta semana pura lechuga, y me aviento pura lechuga’”**. En este discurso, al final vuelve a comentar que está cómoda con su cuerpo, ya que es el que tiene: **“Es que es mi casa, no me puedo mudar de aquí, ahí estoy, o sea, entonces a veces lo ayudo con una visita, con algo así”**. Como es su casa, tiene que estar a gusto con él, aunque está consciente de que tiene muchas limitaciones y hay que cuidarlo. Este cuerpo del que habla como su casa, lo compara como si quisieran ordenar su espacio de trabajo de manualidades porque los de afuera creen que está desordenado, pero a ella le funciona bien así: **“Es mi vida (risas), yo me entiendo, yo me muero si me metes a un taller donde tiene 20 gavetas, donde está todo immaculado y... me muero, me muero, no puedo. Así es mi cuerpo, mi casa, tiene su desorden y su orden, mio”**.

En relación a este tema de lo estético, hace un recorrido en el que habla de su *Cuerpo a través del Tiempo* y cómo lo ha vivido hasta la *actualidad*. Comienza a platicar que nunca va a volver a tener el mismo cuerpo que antes de tener a sus hijas, aunque baje de peso, pero que su *cuerpo va cambiando* y lo tiene que aceptar: **“Creo que lo importante es aceptarlo con tu edad, y dentro de mi edad y dentro de lo que me da mi cuerpo que ya está colgado, está arrugado, que es la verdad, pues hacerlo ver lo mejor posible”**. Con esto último se enlaza este tema con el de la estética, en el que habla sobre este arreglo para sí misma pero sobre todo para las demás mujeres.

Dentro de la temática del *Cuerpo a través del Tiempo*, habla sobre los *Cambios Hormonales* que vive actualmente, en los que relaciona esto con la edad y con el peso, así como con la estética y los autocuidados. Hace una *comparación de cómo las mujeres tienen que arreglarse más para verse bien, en cambio los hombres no necesitan hacer mucho* por su arreglo personal y aun así se ven bien: **“Como te odio maldito, porque puedes estar canoso, panzón y te ves con una personalidad impresionante’, y yo cuando amanezco con la hormona triste, alborotada, este... pues no, o sea es otra historia, yo tengo que meterle tlapalería para decir ‘ay me voy a ver mejor’ y ellos sin tlapalería andan por la vida felices de la vida (se ríe)”**. Habla de la vejez en los hombres como un proceso “positivo” en el que ellos se ven bien e incluso interesantes, comparado con el envejecimiento en las mujeres, en el que hay que cuidarse (pintarse el pelo por ejemplo) para no verse viejas y mal. Menciona que esto a ella le afecta en el ánimo. Además agrega que **“No niego mi edad ni mi esto de aquí y esto de aquí (se toca el costado y debajo de la barbilla), pero sí me gusta sentirme que que... que me veo bien”**. Este punto destaca que no sólo el significado asignado a nacer con un cuerpo de hombre o de mujer es diferente sino que según la información aportada por Nadia, también es diferente lo que tiene que hacer cada uno para que ese cuerpo se vea estéticamente “correcto”. Además, también habla de cómo las mujeres deben evitar envejecer y sobre todo que esto se note, más no así los hombres.

Aunque Nadia ya había hablado sobre una *Comparación Generacional* en el tema de los autocuidados, la hace también con respecto al tema de la parte

*Estética y de las Vivencias en el Proceso de Envejecer.* Narra que en la generación de su mamá, a los 40 o 45 años ya se era vieja, y las mujeres no se cuidaban para evitar ser o parecer mayores, por ejemplo no existía la costumbre de pintarse el pelo para cubrir las canas, era pequeño el sector de mujeres que se pintaban, que se maquillaban o usaban tacones. Lo compara diciendo que ella no se siente vieja a su edad, o al menos no como veía ella a sus papás, que en realidad ella cree que la vejez significa otra cosa: **“La vejez se lleva en otro lado, cuando ya decides quedarte, cuando ya no quieres salir a ningún lado, cuando ya no quieres hacer cosas [...] Para mí es un viejito es el que ya no se puede valer por si mismo; puede tener 70 años y ser una mujer todavía independiente, y se va y que se para y sale y se quiere arreglar, un viejito para mí un viejito es cuando verdaderamente ya depende de la familia”**. Dice que a sus papás había que cuidarlos y hacer muchas cosas por ellos, comparando con que ella realiza sus actividades sola, es decir, vincula el tema de la vejez con la *dependencia/independencia*. Además este tema también lo relaciona con el *cuidado de sus hijas*, ya que a esta edad ella las apoya en lo que quieren y necesitan, y no al contrario. Además menciona que ella quiere ser una mamá que esté ahí para sus hijas (aunque no las haya tenido muy joven), una mamá que **“tenga mucha vitalidad”** para acompañarlas en sus diferentes vivencias, situación que no fue así con su mamá, quien ya solo se quedaba en su casa a cocinar. En este cuidado de sus hijas, cuenta que en una ocasión le prestó el coche a su hija mayor y todo el tiempo que estuvo fuera ella la pasó muy preocupada, ante lo cual comenta riéndose que en esas horas ella envejeció: **“A ver y te puedo jurar que si me ves a nivel celular yo me envejecí, de verdad, me sequé, algo me pasó (risas), me quité en esas 4 horas que ella fue y vino, o sea si hicieran un balance de laboratorio yo estaba acabada; ya cuando llegó dije me voy a echar un tequila porque ya me lo gané. Ahorita sí (risas)”**. La vejez para Nadia parece ser una etapa que por un lado acepta como algo que irá sucediendo, pero que busca evitar; me parece importar resaltar que la vejez que quiere evitar no es el avance de la edad en sí, sino una vivencia del cuerpo como algo estático y sin vitalidad.

Aunque ya se ha mencionado esta temática en otros momentos de la narración de Nadia, en un momento específico habla sobre la *Educación del Cuerpo que le*

*dieron desde que era niña.* Dice que creció más **“pudorosa”** de lo que crecen actualmente las mujeres, con un discurso religioso de la **“virginidad”** hasta el matrimonio y de que el cuerpo **“es un templo”** que nadie puede ver ni tocar, que **“que hasta el aire venía y lastimaba”**. El miedo era utilizado como herramienta para la educación del cuerpo, en donde su mamá le decía que: **“Tu cuerpo no lo enseñes, tu cuerpo es tuyo, es un templo, te tienes que guardar hasta el matrimonio”**. Cuenta que cuando era joven vivía su cuerpo con mucho miedo, ya por ejemplo al salir a la calle con una falda corta, si alguien le gritaba, la culpa era de ella. Por otro lado menciona que ella cree que por todo esto es que ahora se arregla, porque antes, hasta ir arreglada significaba que te preguntaran a dónde ibas, como si estuviera mal hacerlo o no fuera normal. Dice que actualmente ella permite que cada una de sus hijas se arregle según su propio gusto y estilo.

En el tema de la *educación del cuerpo*, Nadia hace una *comparación con la forma en la que ella le enseña a sus hijas*, comentando que si su madre viviera la regañaría por la forma en que platica con ellas. Por ejemplo, dice que habla con ellos sobre sexualidad, diciéndoles que les ofrece llevarlas a un/una ginecólogo/a para que las enseñe a cuidarse, ya que cuando quieran tener relaciones sexuales no le van a pedir permiso, y ella lo que quiere es que se protejan, pero no sólo de no embarazarse o de contagiarse de alguna infección, sino de la parte psicológica y emocional, que no las lastimen. Dice que ella cree que repite el mismo discurso que su mamá le decía pero de forma distinta: **“Es tu templo, es tuyo, es muy valioso, cuídalo, fíjate como lo prodigas, porque lo que das ya no regresa, entonces nada más ten mucho cuidado de que no te lastimen el corazoncito, no que te utilicen, hoy está precioso, y mañana estás llorando porque te sientes trapo o servilleta de alguien”**. Por otro lado pone el ejemplo de cuando ella era joven y se sentía culpable de que alguien le gritara por traer falda, comparando con lo que le dice a su hija: **“Mira hija, nada más no te espongas, porque no va a faltar el idiota que te falte al respeto y te va a hacer pasar un mal rato’, pero fíjate que diferente, a que a mí me decían ‘si tú vas con la falda corta, te van a meter la mano y tú eres la provocadora”**. De cualquier forma, ella comenta que lo que le dice a sus hijas es que no provoquen que les falten al respeto porque el mal rato se lo llevan ellas. Habría que revisar que este discurso sigue mermando la forma en que deben vestirse las mujeres

según el comportamiento de los y las demás. Nadia comenta que entiende que su mamá lo hacía con todo su amor, y que no la culpa por lo que le enseñó ya que así lo aprendió, pero que procura cambiar el sentido del discurso ahora que se lo dice a sus hijas: **“Yo tomo la esencia de todo eso que me enseñó mi mamá, nada más que yo lo viví con miedo, y yo quiero que mis hijas no lo vivan con miedo, con respeto, con responsabilidad”**.

En otro aspecto de la *Educación del Cuerpo*, también dice que cuando ella era joven hablar de Sexualidad implicaba darte permiso para tener relaciones sexuales, por lo tanto, no se hablaba del tema. Además, el máximo riesgo era que quedaran embarazadas, lo que significaba **“la vergüenza de la familia”**. Ella cree que la herramienta que utilizaban antes para evitar que tuvieras relaciones sexuales era el miedo. Actualmente, para ella es importante hablar con sus hijas sobre sexualidad para prevenir y hacer ver que la vida cambia mucho al tener un embarazo o una enfermedad. Comenta que prefiere que ella y su esposo sean los que hablen con sus hijas a que sea una amiga o el internet, y que incluso habló con su esposo para que enseñara a su hija mayor a comprar condones, **“porque si el fulanito no lo trae, ella sí”**. Compara que antes, tener un novio y agarrarlo de la mano, significaba prácticamente que te ibas a casar con él, pero que actualmente las jóvenes pueden tener novio y no significa eso necesariamente.

Como se puede observar en el discurso de Nadia, sus hijas son una parte muy importante para ella, y las menciona en diferentes temáticas, como los autocuidados y sus proyectos a futuro ó el cambio en la forma de educación sobre el cuerpo. Es así que un tema muy recurrido en la narración de Nadia es la vivencia de la *Maternidad*. En este tema hace mucho énfasis en que ella tuvo a sus hijas muy grande (a los 33 y 39 años) y que hoy considera que es mejor tener a los hijos y las hijas más joven, por lo que recomienda mucho a los y las jóvenes que no los tengan tan jóvenes pero tampoco tan grandes. Comenta que ella tuvo a sus hijas, más grande de lo que su mamá la tuvo a ella, y que para sus papás ella ya estaba **“quedada”**, pero que ella se sentía feliz. Esto lo hila con su propia experiencia, en donde cuando nació su hija menor, ya estaba más cansada y le ha costado más trabajo acompañarla a todas sus actividades y procesos: **“Es cuestión también de que tienes que estar consciente**

**de que te necesitan vital, te necesitan alerta, te necesitan pendiente”**. Además se pone a pensar que aun le faltan muchas etapas en la vida de sus hijas en las que necesita acompañarlas y cada vez se cansa más: **“Cuándo será el día que mi esposo y yo digamos ‘ya, ya la hicimos, ahora sí, tú y yo’, y creo que lo único que vamos a querer es regresar a la casa temprano a dormirnos (risas)”**.

Nadia menciona que ella se considera feminista, aunque no al extremo, y que cree que las mujeres somos valiosas, independientes, y que tenemos la posibilidad de **“dar la vida”**. Al comentar esto agrega que **“¡Fíjate qué maravilla! Damos la vida. Aunque después se te quedan los kilos, la celulitis (risas), pero damos la vida”**. En este mismo tema comenta que los hombres no hubieran aguantado ser los que se embarazaran ni menstruar, que aunque tienen muchas cualidades, tienen un cerebro unilateral y las mujeres somos multitareas.

Se menciona el tema de *cómo transformó el discurso de la educación sobre el cuerpo que ella recibió y la que le dio a sus hijas*. Nadia vivió su juventud de forma contraria a la expectativa social de que las mujeres no tengan relaciones sexuales antes de casarse; reflexiona que tal vez un factor fue que se casó ya *grande* o que *fue la única de sus hermanas que no se casó* **“virgen”**: **“Mi papá habló con mis otros cuñados, como de ‘es virgencita, ten mucho cuidado’. Y cuando habló con mi marido... lo que siempre me ha gustado es que es bien cabaretero, que ya vivió, ya todo, o sea era algo que, a los papás no nos engañan”**. Con esto, agrega que ella le dice a su hija que se da cuenta cuando viene de **“un faje”**, y que lo único que le dice es que siempre le tenga confianza para que la pueda apoyar. Nadia dice que uno tiende a repetir el patrón con el que te educaron, y que ella lo repite pero con *otro enfoque*, que su mamá no le pudo dar porque su entorno no lo permitía. También reflexiona que muchas de las formas en que enseña a sus hijas son por amor y por empatía como mujeres, como entender cuando están menstruando: **“Yo no me imagino criando hombres, o sea yo decía ‘ay diosito no me vayas a mandar un hombre’, creo que dios me mandó lo que yo podía criar con mucha empatía, o vivir entre puras mujeres, no sé... sí es empatía al género ahora que... fíjate que cosas me has hecho reflexionar”**. En esto agrega que ha aprendido que aunque no quisiera que sus hijas “cayeran en baches”, tiene que dejar que a veces caigan;

además menciona que los únicos que las van a ayudar con amor son ella y su esposo, aunque con diferentes estilos pero quieren lo mismo para ellas.

Cuando le pregunto que si hay algo que quisiera agregar me comenta lo siguiente con respecto a las mujeres: **“No, pues... pues que estés muy feliz de ser mujer, de verdad. Somos el sexo bonito, somos el ombligo del universo, la última coca-cola del estadio. Sin nosotras el mundo no es mundo, esa es la verdad”**

## 5.2. Discusión: Integración de Todas las Estructuras Descriptivas

En las historias de las 5 mujeres con las que conversé, encontré muchas coincidencias tanto en las temáticas mencionadas como en diversas vivencias que han tenido, pero también observé puntos únicos en cada entrevista, en donde cada mujer ha vivenciado su cuerpo de manera distinta. Es así, como encuentro categorías significativas que coinciden en las historias de las mujeres, y que llamaré *Indicadores de Sentido*; también hay categorías en las que la mayoría de las mujeres, pero no todas, coinciden. Por otro lado, hay categorías significativas que sólo menciona alguna de las participantes.

**Tabla VI. Indicadores de Sentido de las 5 Historias**

*Los Indicadores de Sentido son los Siguietes:*

<b>Historia 1 Pamela</b>	<b>Historia 2 Ilse</b>	<b>Historia 3 Mabel</b>	<b>Historia 4 Sonia</b>	<b>Historia 5 Nadia</b>
<b>Significado del cuerpo como casa</b>	<b>Significado del cuerpo como vehículo</b>	<b>Significado del cuerpo como significante de vida</b>	<b>Significado del cuerpo como casa en donde está su “yo interno”</b>	<b>Significado del cuerpo como armazón ó casa</b>
Modificaciones internas se reflejan en lo externo Equilibrio entre lo interno y lo externo Complementariedad y vínculo entre lo interno (espíritu) y lo externo (cuerpo)	Cuerpo para estar en el planeta Cuidados del cuerpo Usos que le da a su cuerpo División entre ella y su cuerpo Esencia/Cuerpo	Cuerpo como forma de existir Cuerpo desmembrado (antes), Cuerpo como un todo (actualmente) Usos que le da a su cuerpo	Esencia, espíritu, alma. Cuerpo como parte de sí misma. Sensaciones, percepciones, emociones Cuerpo y esencia en la muerte Placer/Dolor	Lo que la lleva y la trae

Construcción, Significados y Vivencias de la Corporeidad en Mujeres Adultas

		<b>Significado de tener un cuerpo de mujer</b>	<b>Significado de tener un cuerpo de mujer</b>	<b>Significado de tener un cuerpo de mujer</b>
		Maternidad Placer Belleza estética corporal	Estética y Belleza en Estereotipos/ Belleza propia Mujeres como creadoras de vida Cuerpo como generador de placer	Satisfacción de ser mujer Comparación con el cuerpo del hombre Arreglo y aspecto físico Signos de envejecimiento
<b>Bienestares y Malestares</b>	<b>Procesos Salud/ Enfermedad</b>	<b>Procesos Salud/ Enfermedad</b>	<b>Procesos Salud/ Enfermedad</b>	<b>Autocuidados del Cuerpo</b>
Autocuidados físicos Autocuidados vinculados con lo mental, emocional y espiritual Procesos salud/enfermedad Pareja	Autocuidados del cuerpo y búsqueda de soluciones alternativas Sensaciones de Bienestar/Malestar Cambios de hábitos Proyección hacia otros y otras Salud vinculada a las emociones Salud vinculada a la edad	Autocuidados	*Aunque no es una temática mencionada en específico, sí lo menciona al hablar de envejecimiento y al mencionar el tema del placer	Realización de sus proyectos Procesos Salud/Enfermedad Autocuidados Estéticos Alimentación/Dietas Menopausia Contraste generacional
<b>Proceso de Transición Corporal vivido</b>	<b>Proceso de Reflexión y Reconciliación</b>	<b>Proceso de Reconciliación y Apropiación</b>	<b>Reflexión sobre la Concepción del Cuerpo</b>	<b>Proceso de Transformación de la educación corporal</b>
Toma de conciencia Recursos y Estrategias	Divorcio Experiencia fuerte: retomar necesidades propias Recursos y Estrategias Autocuidado	Cirugía Estética Divorcio Cuestionamientos y reflexiones Experiencias corporales fuertes	Contradicciones en la Educación: Cuestionamientos Lectura Maternidad: Conciencia Corporal	Cambio en el discurso que le da a sus hijas Sexualidad Cuidados del cuerpo Arreglo y Estética
<b>Cuerpo Físico/Estética</b>	<b>Cuerpo Físico/Estética</b>	<b>Cuerpo Físico/Estética</b>	<b>Estética mediante Estereotipos</b>	<b>Estética</b>
Complejos como antecedente Proceso de toma de conciencia Aceptación corporal	Proyección de sentirse bien para verse bien, verse bien para sentirse bien	Cuerpo de la mujer: estético Separación de ella con su cuerpo por inconformidad con éste Cirugía estética como medio para una reconciliación con su cuerpo	Prototipos Publicidad Conciencia de sí misma Búsqueda de aceptación	Arreglo y Aspecto Físico Arreglo y Aspecto Físico para otras mujeres Arreglo para evitar signos de envejecimiento Cambios en el Cuerpo: Aceptación Comparación generacional
<b>Educación sobre el cuerpo</b>	<b>Educación sobre el cuerpo</b>	<b>Educación sobre el cuerpo</b>	<b>Educación sobre el cuerpo</b>	<b>Educación sobre el cuerpo</b>
Discurso religioso de culpa	Discurso religioso Sexualidad como algo vergonzoso, sucio, malo	Cuerpo como pecado, castidad, templo de dios Sexualidad como	Mujeres cercanas, falta de conocimiento Familiar y Cultural: Religión	Discurso religioso del cuerpo como un templo Sexualidad

Construcción, Significados y Vivencias de la Corporeidad en Mujeres Adultas

	Contradicciones entre educación y sus sensaciones Influencia en sus relaciones de pareja: Abusos, violencia	algo negativo Falta de información sobre el cuerpo Cuerpo separado del pensamiento Contradicción con sus sensaciones	Judeocristiana Época y Generación Sexualidad: mujeres y hombres diferentes roles Contradicciones en los discursos Juguetes como herramientas de aprendizaje	Arreglo y Estética
<b>Placer y Goce</b>	<b>Placer</b>	<b>Placer</b>	<b>Placer, disfrute y erotismo</b>	
Disfrute como proceso de auto-descubrimiento Auto-disfrute y auto-sedución Reconciliación con el disfrute de la comida	*Lo menciona cuando habla de sexualidad en la actualidad como libre y con placer	Orgasmos sin necesidad de un hombre Falta de placer en juventud y matrimonio Contradicción en la vivencia del gozo Contraste Generacional	Hedonismo Experiencias que generan placer Equilibrio con desarrollo físico y mental	
<b>Sexualidad</b>	<b>Sexualidad</b>	<b>Sexualidad</b>	<b>Sexualidad</b>	
Pareja: falta de place	Libertad y placer Modificar discurso con el que la educaron Placer/Goce	Primera relación sexual Apertura sexual	Relaciones sexuales con Pareja/Amor Relaciones sexuales por necesidad fisiológica	
<b>Embarazo y Maternidad</b>	<b>Lactancia y Maternidad</b>	<b>Embarazo y Maternidad</b>	<b>Maternidad</b>	<b>Maternidad</b>
Proceso de toma de conciencia corporal Toma de decisión sobre su cuerpo	Embarazos Lactancia Cicatrices Amenaza de aborto	Proceso disfrutable Embarazo antes de matrimonio: decepción social Transformaciones físicas: Sensación de un cuerpo dañado Prevención/Falta de prevención Cuidados	Decisión propia Recursos para vivir embarazos más conscientes Equilibrio espiritual/corporal Conciencia corporal Responsabilidad física, racional y espiritual por sus hijas	Autocuidados del cuerpo para poder cuidar de sus hijas Vitalidad y fuerza para apoyar a sus hijas Importancia de tener hijos/as joven
<b>Satisfacción con el cuerpo en la actualidad</b>	<b>Satisfacción por el propio cuerpo</b>	<b>Aceptación del propio cuerpo</b>	<b>Satisfacción con el propio cuerpo</b>	<b>Satisfacción con el ser mujer</b>
Sensación de satisfacción con su cuerpo	Cuerpo que la ayuda a hacer todo lo que quiere	Cuerpo como un todo	Sentirse bien como Responsabilidad suya	Satisfecha por ser mujer
	<b>Cuerpo a través del tiempo</b>	<b>Cuerpo a través del tiempo</b>	<b>Proceso de Envejecimiento</b>	<b>Cuerpo a través del tiempo</b>
	Cuidados del cuerpo Significado del cuerpo para los otros y las otras/ el cuerpo para sí misma Cuidados y Descuidos del cuerpo Experiencias que generan malestares	Cambio en la forma en que vive su cuerpo: para sí/para otros y otras	Autocuidados en conciencia Salud/Placer Educación: Envejecer como algo negativo Comparación Generacional en vivencia de la vejez: estereotipos estéticos Acercamiento/alejamiento de la parte espiritual	Cambios hormonales Estética Autocuidados Comparación entre hombres y mujeres

Construcción, Significados y Vivencias de la Corporeidad en Mujeres Adultas

	y bienestar Paso del tiempo en el cuerpo: envejecimiento		Placer en la juventud/adulthood Descompensación hormonal	
		<b>Menopausia</b>		<b>Menopausia</b>
		Cambios hormonales Falta de deseo sexual		Alimentación Autocuidados Estética Comparación generacional entre cómo la vivieron antes y cómo la vive ella, Proceso de envejecimiento Comparación del envejecimiento entre hombres y sus cuerpos

*Las Categorías que sólo mencionaron algunas mujeres son las siguientes:*

- Forma de relacionarse con lo Corporal/Espiritual
- Vínculo entre Cuerpo y Emociones
- Miradas de los hombres sobre las mujeres
- Límites con respecto a su cuerpo y los y las demás

*Con estos Indicadores de Sentido (los puntos de coincidencia y divergencia) encontré lo siguiente:*

Debido a que, como menciona Le Breton (1992/2011), la Corporeidad es un fenómeno social y cultural, algo simbólico, es que los discursos de las mujeres coinciden en muchos aspectos, siendo construidos en un contexto macrosocial en el que todas están inmersas de una u otra manera. Pero a la vez, cada una de las mujeres vive espacios corporales específicos según sus historias personales, en donde se van construyendo corporeidades tan únicas que es difícil expresarlas y retomarlas de manera literal para este análisis. Cada cuerpo es un mundo.

En relación a estos cuerpos que son cada uno un mundo, retomo estas concepciones de las diferentes culturas en las que se ve al cuerpo como uno con el cosmos, con el todo, en las que el cuerpo es llamado igual que otros objetos, como señalaba Leenhardt (1947, en Le Breton 1992/2011) acerca del grupo de los canacos. Estas concepciones parece que se han ido perdiendo y los cuerpos se han

ido alejando del mundo, se han convertido en materia aislada, e incluso en la parte impura y vergonzosa que la religión se ha empeñado en perpetuar. Los cuerpos de las mujeres que narran sus historias, parecen estar influenciados por el discurso judeo-cristiano que está inmerso en la cotidianeidad, además de una idea dualista cartesiana en la que cuerpo y alma, espíritu, esencia, mente están separados: **“mi cuerpo es la forma material en donde está habitado algo espiritual”**. Son varias las influencias que están atravesadas en estos discursos, empezando por la de los griegos, quienes según Mainetti (2006) le otorgaban al cuerpo el carácter de instrumento en manos de la razón, ocupando de este modo el lugar de la no razón. A partir de estas ideas, la visión médica y la biológica, han aportado una propuesta del cuerpo como únicamente orgánico, y sobre todo, fragmentado en zonas y piezas; aunque esto ha facilitado su estudio y ha permitido muchos avances en la comprensión, tratamiento y prevención de enfermedades, también ha fomentado que el discurso biologicista sobre los roles predeterminados para hombres y mujeres, persista. De este cuerpo dividido señala una de las mujeres: **“antes lo tenía yo desmembrado, por decirlo así, como que antes decía mis piernas por acá, mis brazos, mi cabeza”**.

Las 5 mujeres mencionan en algún momento el *Significado de su Cuerpo* como ésta parte material, e incluso mencionan que este cuerpo las ayuda a llevar a cabo sus vidas, sin embargo, aún con la señalación de ésta separación, 4 de las 5 mujeres hablan de un vínculo entre lo interno (mente, espíritu, alma, esencia) y lo externo (cuerpo), en el que están ligados y los dos son igual de importantes. Es importante que explique que todas generaron esta concepción a partir de un proceso de reflexión y recodificación, ya que la educación que les dieron no fue con estas ideas.

La *Educación sobre el Cuerpo* que recibieron las mujeres con las que conversé está muy permeada por el discurso religioso de la culpa y la vergüenza, del miedo, en donde todas mencionan que el cuerpo era visto como algo malo, sucio, con muchas prohibiciones, en donde sólo a través del alma, el cuerpo vale: **“todo era malo, pecado, sentir era pecado, tener relaciones era pecado”**. Es un cuerpo que hay que esconder porque es íntimo y secreto, incluso algunas lo mencionan como **“un templo”, “la casa de dios”, “el templo de dios”**. Esta perspectiva religiosa, junto con

el fomento de la visión dualista del cuerpo, y la médico-biológica le han servido al sistema patriarcal dominante para perpetuar el discurso del cuerpo de las mujeres como inferiores a los hombres y en las que sus cuerpos nacieron con roles específicos que había que cumplir. Además, según lo que señala Foucault (1975) los discursos y relaciones de dominación y poder, se instauran en el espesor de la sociedad, en la vida cotidiana. Aquí me parece importante señalar que precisamente los discursos religiosos de culpa con los que educaron a las mujeres participantes, fueron enseñados en las instituciones más cercanas a ellas, como la familia o la escuela, pero se perpetuaron en la vida diaria y sus relaciones interpersonales.

En la *Educación del Cuerpo* sobre el tema específico de la *Sexualidad*, las 5 mujeres refieren una falta de información, ya sea para nombrar a las partes del cuerpo por su nombre, o para hablarles sobre los cuidados del mismo. Además, en este tema existen muchas falsas creencias que perpetúan los roles estereotipados en las mujeres. Estas falsas creencias las mencionan las mujeres, como son la insistencia de “permanecer virgen hasta el matrimonio”; este discurso no sólo perpetúa el discurso de la sexualidad con un fin único de reproducción, sino que insiste en la preestablecida idea de necesariamente casarse. Como señala una de las mujeres acerca de lo que le enseñaban: **“Tu cuerpo no lo enseñes, tu cuerpo es tuyo, es un templo, te tienes que guardar hasta el matrimonio”**. Además, se les enseñó que conocer y tocar el cuerpo, así como compartirlo con alguien más, estaba mal. Esta educación entraba en contradicción con las sensaciones y curiosidad que experimentaban, y de hecho casi todas las mujeres comentan que sí tuvieron relaciones sexuales antes de casarse, pero algunas relatan que o no fueron experiencias del todo agradables, o se sentían culpables al tenerlas: **“Llegaba a mi casa y me sentía como que estaba sucia, como que me tenía que bañar inmediatamente para poder estar en mi casa, como que había hecho algo espantoso”**. Ya que nunca se les mencionó que el placer y el disfrute del cuerpo existían, ellas tuvieron que irlo descubriendo conforme fueron cambiando y cuestionando esta educación. La única mujer que habla de una educación son respecto al placer, menciona que a las mujeres se nos enseña a dar placer a los hombres, pero no a recibirlo, no a vivirlo: **“Tú nada más tenías que darle placer al hombre y se acabó, esa era toda tu tarea en este mundo”**. Aquí se puede notar que la educación en la infancia y la adolescencia impactan en las construcciones

que hacemos sobre el cuerpo, y como indica M. Fernández (2005) con respecto a que en la sociedad actual se pretende reglamentar la sexualidad, dejado de lado temas como la construcción genérica de la identidad femenina, la relación con el propio cuerpo, el sistema de valores construido en relación a la sexualidad de las mujeres a los largo del ciclo de vida, y el tema del erotismo.

Con respecto al tema de la *Educación* existen algunas divergencias en las temáticas que mencionaron las mujeres y que me parece importante rescatar. Una de ellas habla de la importancia de los *juguets en la educación*, ya que por medio de éstos se hace un juego de roles y se experimentan vivencias que posiblemente se vivan en el futuro: **“Creo que el jugar con las muñecas, y el jugar a ser grande, y ponerte unos tacones y todo, finalmente es algo que es parte de tu construcción como ser humano”**. La explicación que ella da agrega que tanto niñas como niños deberían de jugar con muñecas, ya que así experimentan el rol de maternidad y paternidad, y que contrario a lo que se cree, esto no influye en que un niño sea o no homosexual. Con este tema se atraviesan dos elementos en relación al cuerpo: uno de ellos es la perpetuación del rol madres en las niñas por medio del juego con muñecas, ya que ella no hace alusión a juguetes que impliquen otro tipo de roles; sin embargo, me parece que hay un intento de fomentar que no haya juguetes específicos para niños y para niñas, sino que ambos pueda experimentar el mismo juego de roles.

Otra temática que no coincide en las narraciones pero que una mujer menciona, y me parece que está atravesada en la forma indirecta en que la educaron, es la *falta de contacto físico afectuoso cuando era niña*, narrando cómo su mamá no la abrazaba, no mantenía contacto con ella más que en ciertas ocasiones: **“Mi mamá no era de abrazarnos, entonces yo hasta hace poco le preguntaba a mi hermana... me sacó de duda y me dijo ‘no, mi mamá nos abrazaba en navidad y el día de nuestro cumpleaños’”**. Además, ella habla de un cuerpo en la infancia que fue lastimado y que vivió muchos malestares, lo cual la llevó a crecer viviendo de la misma forma y a reproducir patrones, como compartir su vida con parejas que era violentas o la lastimaban físicamente: **“Si hubiera tenido otra educación no me hubiera casado con el papá de mis hijos, porque yo siempre me di cuenta de**

**que abusaba de mi persona, ¿no? Físicamente me golpeaba... como fui una niña golpeada pues seguí el patrón, el novio me golpeaba”.**

Estas dos temáticas reflejan la importancia que tiene la educación corporal que se recibe desde la infancia en la forma en que vivimos nuestros cuerpos, y el reto que implica modificar esta forma de vivir el cuerpo, no sólo para ellas como mujeres sino para la forma en que educaron a sus hijos e hijas y cómo reproducen o no estos discursos en sus relaciones interpersonales.

Siguiendo con esta temática, me parece importante señalar que a pesar de la forma en que fueron educadas las mujeres con respecto al *Cuerpo y la Sexualidad*, cada una ha experimentado diversas vivencias que las han hecho transformar la forma en la que lo viven actualmente. Ellas mencionan el Placer como un elemento primordial en la vida, y que han aprendido a disfrutar no sólo la sexualidad, sino otras experiencias que pueden generar goce: **“Si voy a disfrutar de una buena comida, pues trato de que esa comida sea saludable, tenga una buena vista, tenga pues que huelga bien y que en general sea rica, y disfrutarla en general con familia, con amigos, con todo el mundo. Igual en el sexo, trato de que la relación sexual con mi esposo, con mi pareja, sea lo más placentera posible”.** Con estos *procesos de autodescubrimiento del cuerpo*, me parece que se atraviesa uno de los elementos mencionados por Reyes (2005) que es la Conciencia de sí misma, con la que las mujeres han aprendido de sus propios cuerpos, así como decidido qué es lo que les gusta y qué no. Una de las mujeres habla de que antes no disfrutaba la comida, y ahora sí, o que aprendió que puede auto-seducirse: **“Que sí podía ser sensual, y de que yo podía disfrutar, que no tenía que ver con el otro, que yo podía disfrutar-me, yo podía seducir-me, yo podía, como toda esta parte, que pues sí estaba el otro pero que también era conmigo”.** Otra de ellas habla de cómo ahora disfruta tener relaciones sexuales más libres y conscientes: **“Tener una relación libre, eso es lo que más más he disfrutado [...] tener sexo cuando estas consciente de lo que vas a hacer, y hacerlo en toda la extensión de la palabra, sin toda la basura que yo tenía anteriormente. O sea tal cual, o sea como, como algo con placer”.** También se atraviesa aquí el tema de los límites, en donde varias de ellas decidieron que no estaban teniendo relaciones sexuales placenteras con sus

parejas, o donde se percataron de que podían decidir quién toca su cuerpo y quién no: **“no estaba teniendo relaciones sexuales satisfactorias con él y ya no quería seguir las teniendo”**. En la vivencia de una de las mujeres, la sexualidad no parece ser un tema que haya experimentado con malestar, sin embargo, menciona que para ella las relaciones sexuales con su actual pareja fueron significativas ya que había amor de por medio: **“Creo que la primera relación realmente que tuve, sexual, amorosa, con mi actual pareja [...] Porque pues antes sí tuve relaciones, tuve otros novios, tuve otra gente con la que me relacioné, pero creo que en general este... por eso decidí unirme a él e ir más allá de sólo estar con él, bueno por eso y quizás por otras cosas también”**. Con estos cambios que han realizado las mujeres, se empieza a vivenciar el placer como lo menciona Sanz (1999), como algo autónomo, como la capacidad que tenemos de gozar, siendo nuestro cuerpo sensible. La autora no lo relaciona con un placer que otros u otras te den, sino que una capacidad interna, y que estas mujeres narran como algo que se obtiene mediante diversas experiencias disfrutables.

Como mencionaba en el tema anterior, los discursos dominantes, los cánones de género, han insistido en el discurso del cuerpo de las mujeres relacionado principalmente con la *Maternidad*. Esta temática a sido de central interés en muchas culturas, viendo a las mujeres como “dadoras de vida”, y aunque no se trata de ver esta posibilidad como algo negativo, es importante leer éstos discursos de forma crítica, ya que es por medio de estos que se generan muchas prácticas discriminatorias. Considero aquí lo que señala Cobo (2011) con respecto a que en las mujeres se suelen depositar las tradiciones, consideradas como sagradas, y aunque esto esté vinculado con la identidad de las culturas y pueblos, también se utiliza como estrategia para perpetuar estereotipos, en este caso, la maternidad como una práctica dada por hecho. En los discursos de las mujeres que entrevisté, se menciona la maternidad como una vivencia importante y significativa, aunque cada una la ha experimentado de formas distintas. Ser mujer significa para 2 de ellas, la posibilidad de dar vida, sin ser esto una obligación: **“Significa tener como esa posibilidad, que tuve la posibilidad pues de gozar en este cuerpo el crear otro cuerpo, de sentir”**. La mayoría de las mujeres hablan de las vivencias de sus embarazos como momentos importantes, en donde conforme los embarazos se vivían de forma más

consciente, se disfrutaban más. Algunos elementos que los hicieron procesos más conscientes fueron tomar cursos psicoprofilácticos ó hacer ejercicio, incluso, poder tomar decisiones sobre los embarazos ó lograr un equilibrio entre lo corporal y lo espiritual. Una de las mujeres habla de la experiencia de la lactancia como algo que disfrutó mucho y que la permitió sentirse cercana de sus hijos: **“Y el darle pecho a mis hijos, es una sensación extremadamente increíble. O sea para mí, si volviera a nacer mujer, lo volvería a hacer”**. Para otra de las mujeres, más que los embarazos, su vivencia de la maternidad en cuanto a la relación con sus hijas, es sumamente relevante, específicamente en la importancia de estar vital y fuerte para acompañarlas y apoyarlas en su crecimiento: **“Es cuestión también de que tienes que estar consciente de que te necesitan vital, te necesitan alerta, te necesitan pendiente”**.

Aunque todas las mujeres hayan hablado de la maternidad como algo disfrutable, es importante resaltar que ellas empezaron a tomar decisiones sobre este proceso a partir de estar embarazadas, pero nunca hablan de si fueron embarazos planeados y decididos de forma consciente; incluso una de las mujeres habla de forma extensa de las vivencias de sus 4 embarazos, en dónde no planeaba embarazarse y de pronto ya lo estaba, además de que en el último, suspendió sus estudios para tener una último bebé: **“Sí quiero tener otro bebé, quiero tener otro hijo, disfrutar otro hijo en mi vientre, tenerlo, como que me vi en ese momento sin hijos ya, y dije no nono, sí quiero tener otro bebé; pero estaba estudiando y lo dejé pasar, y en eso salí embarazada, después de dos años”**. Por la forma en la que fueron educadas desde niñas, las 5 mujeres aun tenían de forma implícita y probablemente inconsciente el papel de ser madre como algo “natural” y parte del curso de la vida. En relación a esto, Le Breton (1992/2011) indica que la sociedad ha asignado al hombre la facultad de fecundar y a la mujer se le asigna el de ser fecundada y por lo tanto, ser madre. Le Breton continua diciendo que a partir de esto, las sociedades estructuran sus definiciones sobre lo socialmente esperado para hombres y para mujeres. Es por esto mismo que este rol de maternidad en las mujeres, como algo primordial, también perpetúa la división entre el espacio público y privado, sin embargo, las 5 mujeres han vivido ambos espacios, tratando de hacerlos coincidir y viviendo un proceso de transición de los discursos para construir otros que

les ajusten mejor. En este sentido es que señalan Blanco y Feldman (2000) que la incorporación de las mujeres al espacio público, al mercado de trabajo, ha traído como consecuencia la necesidad de reformular los roles tradicionales en los que las mujeres se dedicaban únicamente al cuidado de los otros y las otras en el hogar.

Esta división entre lo privado y lo público, que actualmente se ha tenido que reformular debido a la resignificación de roles, está también vinculada con el cuerpo en la temática de los *Procesos de Salud/Enfermedad y los Autocuidados Corporales*, y que coincide en las narraciones de toda las mujeres en este trabajo. Blanco y Feldman (2000) señalan que estos cambios en los roles de las mujeres, han tenido repercusiones también en las condiciones de salud y bienestar de las mujeres debido a que las labores en el espacio familiar siguen siendo las mismas, y además se agregan las laborales. En estudios anteriores (Estrada, 2005) se ha encontrado que las mujeres que realizan múltiples roles, tienen más presiones y más probabilidad de presentar problemas de salud, pero menos tiempo para solucionarlos. Sin embargo, aquí se puede ver que hay factores que fomentan que las mujeres cuiden su salud, aunque se encuentren en esta situación de realizar diversas labores, ya que las 5 mujeres que aquí narran sus historias han generado procesos de toma de conciencia que las han llevado tener cuidados corporales que no son únicamente físicos, sino que procuran tener un equilibrio con los demás aspectos: **“En la medida en que he estado yo emocionalmente también más sana, pues evidentemente no se ha hecho realidad en mi cuerpo esa enfermedad, pero no descarto que yo también me pueda enfermar”**. Para cada una, los autocuidados hacen sentido de diferentes formas, vinculando este tema con otros como la estética corporal, la pareja, el vínculo entre lo interno (espíritu, alma, esencia) y lo externo (cuerpo), el proceso de envejecimiento y la menopausia, el placer y la realización de proyectos. La forma en que cuidan sus cuerpos ha cambiado dependiendo de la etapa que vivían, ya que en algunos momentos no había tanta conciencia corporal, o se dedicaba más tiempo al cuidado de los y las otras. Incluso, algunas mujeres comentan haber estado deprimidas en momentos anteriores de sus vidas, ya sea por complejos corporales ó por dedicarse al cuidado de otros y descuidarse a ellas: **“Pues casada, yo siento que sí se va descuidando uno, pues los hijos, la vida en matrimonio es complicada, bueno en mi caso yo no tenía así como mucho apoyo de mi esposo**

**[...] mi autoestima se fue hasta abajo. Entonces yo no me cuidaba, ni me arreglaba mmm... sí sufría de depresiones”.** Esto indica una relación entre lo físico y lo emocional, en donde como señalan autores como Matud (2004), la autoestima tiene una influencia importante en la salud de las mujeres. Sin embargo, por lo que narran estas mujeres, actualmente todas dedican un espacio importante a cuidar sus cuerpos, ya que se han dado cuenta de que cuidarse o no, tiene implicaciones en los bienestar y malestares que experimenten. Esta temática fue mencionado en relación a poner límites a los y las demás, y primero reflexionar qué es lo que querían para ellas: **“Es como otro momento importante y decir ‘yo me voy a hacer responsable de mí y tú hazte responsable de ti’, pero ya no voy a hacer algo que esté como en contra mía, de tener relaciones cuando yo no quiera”.** De igual forma, algunas de ellas también se han puesto límites a sí mismas, cambiando hábitos que sentían que les hacían daño, u otras por el contrario, deciden que a pesar de cuidarse, procuran darse pequeños placeres y gustos. También mencionan la conexión entre lo interno y lo externo, haciendo referencia a la proyección que genera hacia afuera, sentirse bien, tanto física como emocionalmente, y dos de ellas, además les interesa lo que los y las demás perciban sobre cómo se ven: **“Entonces a mí sí me gusta verme, y que cuando me vean mis alumnos, o gente que me quiero, ‘te ves muy bien’, y demás. Entonces, yo siento como que también el sentirme bien, se proyecta y por eso trato de cuidarme.”**

Por la etapa que están viviendo, en este tema se vincula también la temática del *Envejecimiento y la Menopausia*, ya que con estos procesos algunas mujeres han implementado cuidados que antes no consideraban, desde cambios en la alimentación y actividades, hasta asistir a citas médicas y realización de exámenes: **“Sé que es más placentero estar saludable en todos los aspectos, sexual, para tus relaciones sociales, relaciones sexuales, y las relaciones de trabajo y todo, es mucho mejor tener una salud física”.** Me parece que a pesar de los múltiples roles que estas mujeres realizan, así como las vivencias anteriores que tuvieron con su salud, fueron buscando la forma de estar más pendiente de sus propios cuerpos, y que como señala Reyes (2005) esto es un proceso, una capacidad adquirida para tomar decisiones sobre su propia vida, y que hoy les permite seguir aprendiendo y seguir cuidando sus cuerpos en mayor conciencia.

Con este tema se entrelaza un punto narrado ampliamente por una de las mujeres y que se vuelve importante para entender algunos de los cambios que están realizando las mujeres en los *Autocuidados Corporales*. Ella narra que en la generación de su abuela y su mamá las mujeres no se cuidaban, ya que efectivamente estaban dedicadas al cuidado de las y los demás y no se ocupaban de sus propios malestares; además había una falta de información y de procuración de los y las demás hacia ellas. Estos elementos tenían como consecuencia que las mujeres se sintieran mal sin poderlo comunicar y compartir con nadie, y mucho menos, consultar a un o una médico. Según la propia experiencia de ésta mujer, las mujeres morían muy jóvenes por padecer enfermedades no atendidas, y al contrario, los hombres vivían más, ya que se estaba muy pendiente de ellos: **“Todo esto fue consecuencia de una mujer madura adulta no atendida, no atendida, o sea dejó a su cuerpo... solito”**. Aunque Estrada (2005) y Blanco y Feldman (2000) concuerdan en que las mujeres en la actualidad no procuran sus cuerpos y su salud debido a la participación en múltiples roles, con esta información puedo concluir, que ya sea dentro del rol tradicional o de la mezcla de roles, suele haber una falta de cultura de la prevención y autocuidados en las mujeres, y que ellas han tenido que hacerse de estrategias y recursos para generarse una mayor conciencia de sí mismas y cuidar su salud y sus cuerpos.

Dentro de esta discusión, otra temática que todas las mujeres mencionan y que es relevante para este trabajo, son las *Construcciones Estéticas* que se han hecho alrededor del cuerpo. Dentro de este tema, se han construido diversos estereotipos que ha utilizado este sistema de poder para asegurarse de que los cuerpos de las mujeres se mantengan en ciertos límites. Los estereotipos estéticos han servido para esto que Foucault (1975) llama la utilización económica del cuerpo en donde los cuerpos de las mujeres se vuelven un “para otros y otras” en lugar de “para sí mismas” ya que deben cumplir con las exigencias físicas para conseguir aceptación y estatus. Bourdieu (1980, en Lamas 2002) también hace referencia a esto señalando que las mujeres son impulsadas para que se ajusten a los ideales estéticos impuestos. En las mujeres que participaron en este trabajo, el tema coincide en todas las historias, aunque presentando muchas divergencias en la forma particular en que lo han experimentado. Dos de ellas vivieron momentos muy difíciles sintiéndose mal

con sus cuerpos, acomplejadas por algunas partes de su cuerpo que las hacía sentir incómodas, siendo en un caso porque mujeres cercanas la hicieron creer que su cuerpo estaba desproporcionado: **“Yo viví muchos años, muchos años de mi vida, acomplejada, sobre todo, principalmente por mi busto, por mi cadera, me parecía muy grande. Frente a esto, tenía yo, entre amigas y mis hermanas, que me hacían sentir, y yo me la creía, pues de ‘que caderona’ y ‘que bustona’, y que estas curvas no eran proporcionales”**. En el caso de la otra mujer, las transformaciones físicas después de los embarazos la hacían sentir su cuerpo dañado: **“Me daba mucho coraje tener estrías, me caía gorda. Me caía gordo mi cuerpo”**. Me detengo a precisar que la forma en que hacen un cambio en la forma en que se sentían con sus cuerpos fue, en el primer caso, a partir de todo un proceso de reconciliación con su cuerpo, y en el segundo caso, a partir de una cirugía estética y posteriormente, este proceso de apropiación corporal. Las otras 2 mujeres han pensado en la posibilidad de cambiar algunas partes de sus cuerpos mediante cirugía pero decidieron no hacerlo. En estas historias se hacen notar diferentes factores que presionan a las mujeres para cumplir con los estereotipos estéticos, como la publicidad, la presión de personas cercanas, la competencia entre mujeres ó la elaboración de prejuicios con el propio cuerpo a partir de los discursos con las que las educaron. Es decir, estas exigencias estereotipadas que mencionaba Bourdieu (1980, en Lamas 2002), se hacen presentes de diversas maneras, en lo más cotidiano y lo más cercano a las mujeres, cumpliendo así el propósito de volverse una forma de vida, muchas veces inconsciente. Sin embargo, las mujeres buscan la forma de reconocer estos estereotipos y construir nuevas miradas de los cuerpos bellos. Las historias de las mujeres mencionan elementos importantes que no se indican en la teoría, como la elaboración de estereotipos y complejos corporales a partir de las presiones ejercidas por sus círculos afectivos cercanos. Esta presión es claramente una consecuencia de una elaboración social pero que permea en los discursos cotidianos, muchas veces de forma inconsciente. Estos estereotipos y exigencias van cambiando con el contexto sociocultural e histórico, como señala Acuña (2001) y como se ven en las historias de algunas de las mujeres al hablar del contraste generacional. Estos contrastes están muy relacionados con el estereotipo de la eterna juventud, en donde envejecer es un proceso que hay que evitar, o al menos ocultar.

Una de las mujeres señala que en la generación de su mamá, las mujeres eran consideradas viejas a más temprana edad y además, no hacían nada para impedir lucir mayores, lo cual contrasta con su generación, en donde las mujeres incluso compiten para no ser la que se ve más vieja.

Esto último se vincula con una temática de coincidencia en las historias, y que está relacionada con la etapa de vida de las mujeres: el *Proceso de Envejecimiento*. Este tema la única mujer que no lo menciona es la más joven, pudiendo estar vinculado con que no siente que esté atravesando por este proceso. Las demás mujeres sí hablan de este tema, ya sea compartiendo las vivencias de la menopausia, ó en general lo qué ha significado para ellas envejecer. Sólo dos mujeres hablan de la menopausia, ambas de 52 años, y hablan de cambios hormonales, cambios en los estados de ánimo, síntomas físicos como bochornos y disminución del deseo sexual, pero ninguna hace referencia a un proceso de malestar global, incluso ambas mencionan cosas que hacen para sentirse mejor, como hacer ejercicio, alimentarse bien o cuidar su salud: **“Estoy viviendo esa etapa, de pues a ver a dónde vamos, el día de hoy cómo amanecemos, si con la hormona alta o baja, con la hormona del enojo o no del enojo, con los cambios de carácter, con calores”**. En cuanto al proceso de envejecimiento, me parece que todas las mujeres están viviendo esta etapa como parte del proceso que han ido gestando desde tiempo atrás, y como consecuencia, ser adultas y ver en sus cuerpos algunos cambios, lo viven utilizando las estrategias que ya han utilizado antes. Es decir, como índice M. Fernández (2005), la actitud de las mujeres en esta etapa, depende de factores el grado de aceptación que hayan hecho sobre la vejez, el estilo de vida, la percepción sobre sus cuerpos, la salud física y emocional y los recursos de que se valgan. Estas elaboraciones que las mujeres entrevistadas siguen construyendo, les han servido en diferentes momentos de sus vidas y están relacionados con momentos en los que ellas se percataban de que había algo que querían o necesitaban transformar. Algunas de las mujeres narran cómo están viviendo esta etapa no como un momento en el que ya no haya experiencias, sino todo lo contrario, como un proceso de aceptación e incluso de disfrute: **“La vejez se lleva en otro lado, cuando ya decides quedarte, cuando ya no quieres salir a ningún lado, cuando ya no quieres hacer cosas [...] Para mí es un viejito es el que ya no se puede valer por si mismo; puede tener 70 años y**

**ser una mujer todavía independiente**". Sin embargo, una de las mujeres que habla de la menopausia, menciona también el tema de evitar envejecer, e incluso hace una comparación entre cómo los hombres al envejecer se ven bien y las mujeres tienen que arreglarse más para no verse viejas: **"Como te odio maldito, porque puedes estar canoso, panzón y te ves con una personalidad impresionante", y yo cuando amanezco con la hormona triste, alborotada, este... pues no, o sea es otra historia, yo tengo que meterle tlapalería para decir 'ay me voy a ver mejor' y ellos sin tlapalería andan por la vida felices de la vida (se ríe)".**

Estos procesos de *Elaboración y Construcción* han llevado a *Reflexión, Cuestionamientos*, e incluso *Reconciliación Corporal*, y están atravesados en cada una de las mujeres por factores diferentes, sin embargo, observo que en todas las historias hay un elemento común de toma de conciencia y que está vinculado con lo que menciona Reyes (2005) acerca de la emancipación interna, en donde para gestar cambios sociales las mujeres deben pasar por un proceso de apropiación de sí mismas. Estos procesos de apropiación están estrechamente vinculados con el cuerpo, ya que es en éste en dónde se vivencian todas las experiencias cotidianas de las mujeres, o como ellas mismas decían, son estos cuerpos los que las ayudan a llevar a cabo todo en sus vidas. Observo que estas mujeres están viviendo una transicionalidad que empezaron en momentos anteriores de sus vidas y que continúa, acercándose a una construcción de corporeidad más suya en algunos aspectos, pero aun con áreas a trabajar. Cada una de estas mujeres ha tenido momentos específicos en dónde decidieron transformar los discursos con los que estaban viviendo. En alguna fue desde muy joven al cuestionar con la lectura la educación corporal religiosa: **"Bueno pues las empecé a cuestionar a partir de la lectura, a partir de que realmente me empecé a interesar"**. En otras hubo varios momentos como los divorcios o separaciones: **"Después ya así, ya que estaba yo divorciada, decía yo pues sí, sí tenía razón 'el cuerpo es un templo de dios', pero yo hago con él lo que se me hinche la gana. O sea, yo sabré si lo cuido o no lo cuido"**. Los embarazos como momentos de toma de conciencia: **"Lo que cambió muchísimo esta experiencia fue que creo que tuve mucha consciencia de mi cuerpo, más consciencia como de mi esencia femenina, y de mi espiritualidad también"**. También son momentos importantes de reflexión y punto de partida, algunas

experiencias fuertes que las marcaron ó incluso una cirugía estética. Estos discursos, la dominación de género, que consiste según Bourdieu (1980, en Lamas 2002 y en Tuñón 2008) en un encarcelamiento efectuado mediante el cuerpo a través de la construcción social de la visión del sexo biológico han logrado instaurar las estrategias para que las mujeres sigan llevando a cabo los mismos roles, con las mismas formas de vivir sus cuerpos, sin embargo, estas mujeres empezaron a cuestionarse esa forma en la que las habían educado, encontrando contradicciones e incongruencias y buscando recursos y estrategias para construir otras formas de vivir los cuerpos, incluso, para transmitir a sus hijas esta otra forma, y elaborando, como señalan tanto Foucault (1975) como Butler (2010) estrategias de resistencia, y precisamente están atravesadas en los cuerpos, que ejercen la libertad de sustraerse a la relación de poder. A partir de estas estrategias de resistencia, y de todos los elementos en los que se han apoyado, las mujeres como sujetos en resistencia, hablan de estar satisfechas con sus cuerpos, con ser mujeres, y de que han generado una reconciliación paulatina que les permite reconocer los recursos con los que cuentan para generar una mayor apropiación corporal. A partir de esto, me parece que un elemento que falta es generar conciencia en sí mismas de los recursos y estrategias que aun podrían implementar en sus vidas para seguir transformando la forma en que viven sus cuerpos.

### 5.3. Conclusiones: “Ni están todas las que son, ni son todas la que están”

García (2002) explica que para Foucault, en esta sociedad una de las formas de control ha sido individualizar a los sujetos, no para aceptar su singularidad, sino para modificar sus conductas a fin de homogeneizarlos dentro de lo que las mismas estructuras dominantes han establecido como “normal”. En este trabajo pretendí contrarrestar este intento social por homogeneizar, dando voz a algunas mujeres para explorar cómo construyen la corporeidad en sus cotidianidades, por lo que no pretendía llegar a conclusiones universales, sino comprender la singularidad de cada mujer, y explorar si existen o no, coincidencias en sus historias. Me parece que abrir este espacio tiene varias ventajas, tanto para mí como para las mujeres que me contaron sus historias, y para dar un paso más en la comprensión de las vivencias de

las mujeres en la actualidad; ventajas como estudiar el cuerpo desde una mirada feminista, que intenta ser crítica, que da voz a las mujeres. Por lo anterior mencionado, las conclusiones a las que llego, son más un primer acercamiento a esto que aquí he llamado Corporeidad.

Uno de los puntos a los que llego con el presente trabajo, es a confirmar que se han impuesto desde hace mucho tiempo los lineamientos para que las mujeres cumplan con ciertos roles, prototipos y expectativas corporales, y que éstos cambian según la contexto sociocultural e histórico, pero manteniendo algunos elementos en los que la mujer sólo puede vivir su cuerpo de determinada manera. Esta formas de vivir el cuerpo están relacionadas con temas como la maternidad como un rol impuesto, la sexualidad como medio para la reproducción, el placer como algo reprochable y atravesado por el discurso de la culpa, los prototipos estéticos, incluyendo aquí la búsqueda de la eterna juventud y la separación del cuerpo con el “espíritu”. Todos estos elementos han sido estrategias que el sistema dominante ha utilizado para que las mujeres sigan encerradas en el mismo lugar.

En este sentido, quisiera rescatar un tema que las mujeres participantes en este trabajo revelan como algo importante: la religión. Aunque esta temática no fue mencionada en un apartado específico, al momento de realizar y analizar las entrevistas, me percaté de que es un área que habría que indagar a mayor profundidad ya que está atravesada en el cuerpo en muchos aspectos. En las historias de las 5 mujeres, la educación religiosa, en éstos casos, católica, ha permeado en la forma en que piensan, sienten, viven, construyen y significan su cuerpo, a partir de un discurso de culpa, miedo y vergüenza. Los discursos religiosos son una poderosa herramienta de los sistemas dominantes para ejercer control sobre las personas, sobre los cuerpos y mantenerlos dentro de ciertos límites. En los cuerpos de las mujeres, determinadas lecturas de la religión han servido para perpetuar determinados roles y significados asociados al género, que les dificultan explorar otra posibilidades; sin embargo, como señalan las participantes, al entrar estos discursos en contradicción con sus vivencias y su sentir, se genera una pauta para que las mujeres se cuestionen y reflexionen ésta forma de educar sobre el cuerpo.

Otro punto que quiero rescatar es que efectivamente cada mujer es un mundo, y que aunque en este trabajo cumpla el objetivo de explorar y analizar y la construcción que las mujeres hacen de su corporeidad, en realidad falta mucho por comprender sobre este tema y sobre la forma en la que las mujeres se relacionan con sus cuerpos, incluso me parece que me faltó un segundo acercamiento con las mujeres para detallar algunos puntos que mencionan en sus historias. Sin embargo, creo que la información obtenida sí da un panorama inicial sobre las vivencias, significados y construcciones de la corporeidad, y sobre todo, se hace evidente la presión que existe para generar cuerpos ajenos a las mujeres.

Algo que quiero señalar y que me parece crucial en el presente trabajo, es que a pesar de estas barreras que se les han impuesto, las mujeres se han ido haciendo de recursos y estrategias para, no sólo contrarrestar al discurso, sino construir nuevas formas de vivir sus cuerpos. Para dar el paso hacia estas nuevas construcciones de corporeidad, distintas a las que les enseñaron como únicas, las mujeres tuvieron que pasar por varios pasos, momentos en que necesitaron valor y decisión. Estos procesos de transformación y transición empiezan (al menos en estas 5 mujeres) por una sensación de contradicción e incongruencias en los discursos ó por una incomodidad ó malestar en la forma en que vivían sus cuerpos (y sus vidas en general), que las llevaron a tomar la decisión de modificar la forma en la que estaban viviendo, y que recae directamente en las vivencias del propio cuerpo. Para llevar a cabo estas rupturas con discursos anteriores y modificarlos o construir nuevos, las mujeres se fueron apropiando de recursos y estrategias tanto externas como internas. Los recursos, como ir a terapia, tomar talleres y cursos, cambiar de trabajo ó de pareja, el acercamiento a la lectura, la comunicación y expresión de lo que sí quieren y lo que no, generaron procesos de conciencia y cambio en sus vidas, apropiándose paso a paso de sus cuerpos. Además, quiero resaltar que las mujeres adultas con las que conversé, está precisamente viviendo una etapa que está atravesada por múltiples cambios físicos y emocionales, y que en una ausencia de representación podrían vivirse como una etapa rodeada por malestares, pero en cambio, cada una de éstas mujeres, a su manera, ha encontrado la forma de, no sólo atravesar sino vivir este momento de sus vidas e incluso encontrar que también puede haber elementos placenteros. No todas las mujeres tienen las mismas construcciones y procesos de

concientización de sus cuerpos en ésta etapa, algunas siguen dirigiéndolo más hacia afuera que hacia sí mismas, pero de una forma u otra, todas han elaborado significados corporales cada vez más suyos y menos de los y las demás. Las mujeres con las que se trabajó aquí, han tenido ciertas ventajas en la búsqueda de autonomía y se encuentran en un proceso de transicionalidad que no todas las mujeres viven. Aunque las 5 entrevistadas han atravesado situaciones críticas para la toma de decisiones y cambio en la vivencia de sus cuerpos, se han desarrollado en contextos que les han permitido realizar éstas transformaciones. Cabe destacar que cada mujer es una situación específica, y que no todas las mujeres tienen la oportunidad de experimentar éstos rompimientos con la norma.

Otro elemento que me parece importante rescatar es que éstas mujeres han vivido y viven diferentes procesos de transición, y que hay elementos que aun podrían seguir transformándose para apropiarse de sus cuerpos. Este tema, de una proyección al futuro, de si tienen pensado elaborar estrategias en relación a la vivencia de sus cuerpos para momentos posteriores, no fue un punto que se mencionara en las entrevistas, pero no me atrevería a concluir que es debido a que no lo estén elaborando, ya que podría ser consecuencia de no haberlo abordado al momento de entrevistarlas. Incluso, me parecería importante tener una segunda conversación con ellas para ampliar esta temática. En esta misma línea, considero que las mujeres podrían hacerse de más recursos para seguir apropiándose de su corporeidad, explorando usos diferentes del cuerpo, así como sensaciones y vivencias que les permitan conocer otras formas de significarse. Ser conscientes de nuestros cuerpos, apropiarnos de ellos, implica conocer también cómo pensamos, qué creencias tenemos, nuestras emociones y la forma en que nos relacionamos con nosotras mismas y los y las demás, así como cuestionar y reflexionar en torno a esto. Es por ello que considero que para un proceso de apropiación corporal debe de haber elementos como el reconocimiento de una misma y de los bienestares y malestares, así como la validación de la propia historia, la concientización corporal, el fomento al acercamiento y conocimiento del propio cuerpo, la generación de autoconfianza, seguridad y aceptación, la identificación de los propios deseos. Aunque en este trabajo no se haya realizado un proceso de apropiación corporal, me parece que es un primer acercamiento al reconocimiento de la propia historia, las construcciones,

vivencias y significados que cada una tiene, auto-escuchándose y empezando a reconocer cuál ha sido y es su proceso.

El camino recorrido por las mujeres para apropiarse de sus cuerpos, ha sido un proceso de resistencia a las diferentes estrategias que ha utilizado el poder para que las mujeres no sean dueñas de sus propios cuerpos. Ésta lucha no tendría por qué convertirse en un estado de malestar constante, al contrario, las mujeres y sus historias, han compartido historias que están atravesadas por diversas vivencias de autodescubrimiento, positivas y negativas, y que son constantes. Como señala García (2002): *“Es en la lucha donde el sujeto se prueba y se ejercita, donde se memoriza al acumular experiencia. Es en la lucha también donde se inscriben sus afectos y aficciones, el deseo y el placer. Las relaciones de poder se cargan de erotismo, la resistencia es cruzada por el goce y el placer”*(p. 42).

### 5.3.1. Vivencias, Limitaciones y Sugerencias

Por la forma de acercamiento a la problemática, este estudio genera varias rupturas, las cuales conllevan retos y dificultades en el proceso. La decisión de realizar este trabajo fue cuestionada desde un inicio, ya que por si solos, los cuerpos no parecían tener gran relevancia, pero cuando contextualizo que los cuerpos de las mujeres están atravesados por un discurso patriarcal dominante y que se han sido durante mucho tiempo el pretexto para perpetuar creencias y prácticas que disminuyen y discriminan a las mujeres, hablar del cuerpo comienza a tener sentido.

Éste trabajo fue sólo un esfuerzo más, entre muchos otros que se han realizado, por construir conocimiento desde otra perspectiva, en dónde las mujeres tienen voz y relatan sus experiencias; pero debo decir que es un reto realizar una investigación desde ésta perspectiva, en donde se pretende plasmar la realidad de una forma más personal, y cuestionado un poco los ideales de objetividad, racionalidad, neutralidad y universalidad. Para ello, lo primero fue la decisión de que para contrarrestar el dominio patriarcal en las formas de generar conocimiento y hacer investigación, sería importante aproximarme al tema desde una epistemología feminista. Posteriormente, consideré que las grandes cantidades de datos medidos de

forma estadística no me servirían para comprender a profundidad el discurso de las mujeres, por lo que busqué una metodología que me permitiera conocer las vivencias de las mujeres desde su propia voz, la fenomenología.

Una dificultad que tuvo para mí aproximarme de esta manera a la problemática fue que tuve que recodificar gran parte de la literatura, procurando utilizar un lenguaje incluyente de género, para no perpetuar la forma de hablar y de escribir que está relacionada con la discriminación a las mujeres. Por otro lado, aunque hay diversos trabajos sobre temáticas que atraviesan el cuerpo de las mujeres, como sexualidad, los estereotipos sobre la maternidad, las vivencias de su salud, entre otras, me fue difícil encontrar trabajos previos que tuvieran perspectivas feministas, miradas sociales y que dieran voz a las propias mujeres para hablar del tema de la corporeidad como algo construido. Me parece que los proyectos de investigación deberían ser trabajos más interdisciplinarios, en donde procuremos indagar en otras áreas y espacios para ampliar el conocimiento y aprendizaje.

Este trabajo es sólo una primera aproximación, una exploración de un tema en el que falta mucho por hacer, no sólo en investigación, sino en el acercamiento a entender las implicaciones cotidianas que tiene la apropiación o no de nuestros cuerpos de mujeres. Como comentaba, me parece que es importante seguir fomentando que las mujeres se acerquen a sus propios cuerpos, se trata de resignificar, reinventar, revivir nuestras construcciones de la corporeidad, proceso que no tiene principio ni fin, que está ahí, como nuestros cuerpos, que son parte de quién somos y que siempre podemos dar oportunidad de conocer un poco más.

En lo personal, este trabajo me hizo aprender sobre formas alternativas de hacer investigación, en donde una puede plasmar sus propias opiniones y reflexiones, y en donde lo valioso también está en abrir nuevos espacios de diálogo para escuchar a las mujeres. Escucharlas a ellas contar sus historias, y reflexionar mientras lo hacían, me hizo reflexionar a mí sobre la forma en qué vivo mi cuerpo, y sobre propuestas que me gustaría realizar posteriormente para fomentar que las mujeres nos apropiemos de nuestros cuerpos. Creo que durante suficiente tiempo hemos temido de nuestros propios cuerpos, alejándonos de ellos, pero también reconozco y admiro los esfuerzos que cada una de las mujeres, en cada uno de los diferentes

espacios y propuestas, han realizado para que los cuerpos sean más nuestros, para que les temamos menos y los aceptemos más, para que los disfrutemos más y los suframos menos. Creo que hay una gran relevancia en ser conscientes del propio cuerpo, porque sólo así se puede ser consciente de quién es una.

## Referencias

- Amorós, C. (1994). *Feminismo, igualdad y diferencia*. México: PUEG-UNAM
- Acuña, A. (2001). El cuerpo en la interpretación de las culturas. *Boletín Antropológico*, 1 (51), 31-52. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp>
- Álvarez de Lara, R.M. (2011). El concepto de niñez en la convención sobre los derechos del niño y en la legislación mexicana. *Instituto de Investigaciones Jurídicas, UNAM*, (5), 1-11. Recuperado de <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/7/3011/4.pdf>
- Arévalo, L. (2004). Maternidad, paternidad y género. *Otras Miradas*, 4(002), 92-98. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio>
- Blanco, G. y Feldman, L. (2000). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *Salud Pública de México*, 42(3), 217-225. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/106/10642310.pdf>
- Blazquez, N.; Flores, F.; Ríos, M. (2010). *Investigación Feminista: epistemología, metodología y representaciones sociales*. México: UNAM, Colección Debate y Reflexión
- Borysenko, J. (1998). *Mujeres: el camino hacia la plenitud*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca
- Burín, M. (1996). Género y psicoanálisis: subjetividades femeninas vulnerables. En Burín, M. y DioBleichmar, E., *Género, Psicoanálisis, Subjetividad* (pp. 61-99). Argentina: Paidós
- Butler, J. (2010). *Cuerpos que importan*. Buenos Aires: Paidós
- Calvario, L. (2003). La presencia del cuerpo ausente. *Revista de Ciencias Sociales*, 3 y 4 (101 y 102), 113-124. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp>
- Carballo, C. y Crespo, B. (2003). Aproximaciones al concepto de cuerpo. *Perspectiva. Florianópolis*, 21 (01), 229-247 Recuperado de

[http://www.perspectiva.ufsc.br/perspectiva\\_2003\\_01/11\\_artigo\\_carballo\\_crespo.pdf](http://www.perspectiva.ufsc.br/perspectiva_2003_01/11_artigo_carballo_crespo.pdf)

Cyrulnik, B. (2007). *De cuerpo y alma: neuronas y afectos, la conquista del bienestar*.

Barcelona: Gedisa

Cobo, R. (2011). *Hacia una nueva política sexual: Las mujeres ante la reacción patriarcal*. Madrid: Catarata

De Be Beauvoir, S. (1949/2011). *El Segundo Sexo*. Madrid: Ediciones Cátedra

De Castro, A.; García, G.; y Rodríguez, I. (2006). La dimensión corporal desde el enfoque fenomenológico-existencial. *Psicología desde el Caribe*. (17), 122-148. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/213/21301706.pdf>

De León, M. (Compiladora) (1999). Poder y Empoderamiento de las Mujeres. *Región y Sociedad*, 11(18), pp. 189-197. Recuperado de

[http://oficha.com/project/etext/colson/18/18\\_8.pdf](http://oficha.com/project/etext/colson/18/18_8.pdf)

De las Heras, S. (2009). Una aproximación a las teorías feministas. *Universitas*, (9), pp. 45-82. Recuperado de <http://universitas.idhbc.es/n09/09-05.pdf>

De la Torre, A. (2004). *Construcción de Género en sociedades con violencia*. México: Miguel Ángel Porrúa.

De Miguel, A. (2009). Movimiento Feminista y Redefinición de la Realidad. *Mujeres en Red (Base de la intervención que Ana de Miguel Álvarez realizó en el*

*Congreso Feminista en Córdoba, Diciembre 2009)*. Recuperado de

[http://www.nodo50.org/mujeresred/feminismoana\\_de\\_miguelmovimiento\\_feminista.html](http://www.nodo50.org/mujeresred/feminismoana_de_miguelmovimiento_feminista.html)

Duby, G. y Perrot, M. (2001). *Historia de las mujeres en Occidente: El siglo XX. (Tomo 5)*. Madrid: Grupo Santillana.

Erickson, E. (1985). *El Ciclo Vital Completado*. México: Paidós

Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24 (001), 1-8. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16724101.pdf>

Estrada, J. (2005). Género y Salud: articulación necesaria, desafío inaplazable.

Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública, 23(1), 71-77. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=12023107>

- Febles, M. (2003). El cuerpo como mediador de las funciones psíquicas superiores. *Hacia una terapia corporal. Revista Cubana de Psicología, 20(3)*, 269-275. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>
- Feldman, R. S. (2007). *Desarrollo Psicológico*. México: Pearson/Prentice Hall
- Fernández, M. (2005). *La sexualidad de las mujeres de mediana edad*. México: Instituto Nacional de las Mujeres
- Fernández, A.M. (2006). Lógicas colectivas de la multiplicidad: cuerpos, pasiones y políticas. *Tramas, UAM-X, 25*, 129-153. Recuperado de <http://tramas.xoc.uam.mx/resumen.php?id=858&archivo=6-64-858hnw.pdf>
- Foucault, M. (1975/1981). *Vigilar y Castigar*. México: Siglo XXI Editores
- Galimberti (1992/2002). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo Veintiuno
- García, M.I. (2002). *Foucault y El Poder*. México: Universidad Autónoma Metropolitana
- Goffman, E. (1979). *Relaciones en Público: microestudios del orden público*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gómez, C. (2011, 9 de octubre). *Elfaje, práctica de placer que los humanos dejan con los años*. La Jornada, Sociedad y Justicia
- González, S. (2011). *El erotismo y la sexualidad de las mujeres mayores: asignaturas pendientes*. Tesis de Maestría. Universidad Nacional Autónoma de México
- Hall, E. T. (1966/2003). *La dimensión oculta*. México: Siglo XXI.
- Huerta, M.R. (2000). El estado de ánimo de la mujer durante su ciclo reproductivo. *Salud Mental, 23(003)*, 52-60. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI/ Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES (2010). *Mujeres y Hombres en México 2010*. Recuperado el 8 de septiembre de 2012 de [http://www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2010/MyH\\_2010.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2010/MyH_2010.pdf)
- Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES (2012). *Envejecimiento*. Recuperado el 11 de octubre de 2012 de <http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Envejecimiento1.pdf>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2012). *Mortalidad, esperanza de vida según el sexo*. Recuperado el 14 de agosto de 2012 de <http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo129&s=est&c=23598>
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de Infancia. *Zona Próxima*, (008), 108-123. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php>
- Kogan, L. (2011). Jóvenes y viejos: ¿el cuerpo como locus de identidad? *Revista Latinoamericana de estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad*, 5(3), 15-24. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/2732/273219413003.pdf>
- Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*. 7(018), 1-24. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/351/35101807.pdf>
- Lamas, M. (2002). *Cuerpo: diferencia sexual y género*. México: Taurus.
- El pequeño Larousse Ilustrado (2003). México: Larousse
- Lartigue, T. (2006). *El cuerpo y el psicoanálisis*. México: Editores de textos mexicanos
- Le Breton, D. (1992/2011). *La Sociología del Cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Le Breton, D. (1999/2007). *Adiós al Cuerpo*. México: La Cifra
- Mainetti, J. (2006). Fenomenología de la intercorporeidad. *Educación Física y Ciencia*, 8, 155-163. Recuperado de [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.135/pr.135.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.135/pr.135.pdf)
- Martínez, M. (2006). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México. Trillas
- Matud, P. (2004). Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, 129-140. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/799/79902212.pdf>.
- Merino, C. (2010). *Metodología Cualitativa*. México:
- Merleau-Ponty, M. (1969). *La Fenomenología y las Ciencias del Hombre*. Buenos Aires: Nova
- Organización Mundial de la Salud OMS (2012). *Mutilación Genital Femenina, Nota descriptiva 24*. Recuperado el 17 de Junio de 2012 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs241/es/index.html>

- Orozco, I. y Rodríguez, D. (2006). Prejuicios y actitudes hacia la sexualidad en la vejez. *Psicología y Ciencia Social*, 8(001), 3-10. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/PyCS/pdf/81-1.pdf>
- Osborne, R. y Molina, C. (Compiladoras) (2008). Evolución del concepto de género: Selección de textos de Beauvoir, Millet, Rubin y Butler. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*. (15), 147-182. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2686277>
- Palomar, C. (2005). Maternidad: Historia y Cultura. *Revista de Estudios de Género, La Ventana*, (002), 35-67. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/884/88402204.pdf>
- Papí, N. (2003). Un nuevo paradigma para el análisis de las relaciones sociales: el enfoque de género. *Feminismo/s*, 1, 135-148. Recuperado de [http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2866/1/Feminismos\\_1\\_10.pdf](http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2866/1/Feminismos_1_10.pdf)
- Planella, J. (2006). Corpografías: dar la palabra al cuerpo. *Artnodes: revista de intersecciones entre artes, ciencias y tecnologías*, 6, 13-23. Recuperado de: <http://www.uoc.edu/artnodes/6/dt/esp/planella.pdf>
- Reyes, R.M. (2003). Mujer y desarrollo: una propuesta desde la psicología. La autonomía Psicológica. *Universidad de Oriente, Santiago de Cuba*, 101, 137-147. Recuperado de: <http://www.uo.edu.cu/ojs/index.php/stgo/article/viewFile/1077/747>
- Reyes, R.M. (2005). *La autonomía psicológica en mujeres profesionales: análisis de un caso*. *Otras Miradas*, 5(001), 1-15. Recuperado de: [http://www.redalyc.org/redalyc/pdf/183/Resumenes/18350101\\_Resumen\\_1.pdf](http://www.redalyc.org/redalyc/pdf/183/Resumenes/18350101_Resumen_1.pdf)
- Rodríguez, G.; Gil, J.; García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga, España: Aljibe
- Sánchez, A.R. (2009). Cuerpo y sexualidad, un derecho: avatares para su construcción en la diversidad sexual. *Sociológica*, 24 (69), 101-122. Recuperado de <http://www.revistasociologica.com.mx/pdf/6906.pdf>
- Santrock, J. (2006). *Psicología del Desarrollo*. España: McGraw-Hill
- Sanz, F. (1990/1999). *Psicoerotismo femenino y masculino: para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós

- Schott, H. (dirección) (2008). *Crónica de la Medicina*. México: Intersistemas Editores
- Toro-Alfonso, J. (2007). Juntos pero no revueltos: cuerpo y género. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 18, 145-156. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp>
- Tuñón, J. (2008). *Enjaular los cuerpos: normativas decimonónicas y feminidad en México*. México: Colegio de México, Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer.
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2007). *Estado Mundial de la Infancia: El Género y el Ciclo Vital*. Recuperado el 18 de julio de 2012 de <http://www.unicef.org/spanish/sowc07/lifecycle/index.html>
- Weeks, J. (1998). *Sexualidad*. México: Paidós-Programa Universitario de Estudios de Género, UNAM
- Zapata, O. (2005). *Herramientas para elaborar tesis e investigaciones socioeducativas*. México: Pax México
- Zapata, R. (2006). La dimensión social y cultural del cuerpo. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 20(37), 251-264. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp>