



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en procesos de Psicología Clínica

“Mujeres y Ejercicio Físico: Una Revisión Crítica desde La
Perspectiva de Género”

Reporte de Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Norma Ríos Calderón

Director: Mtra. Abigail Yaveth Rivera Valerdi

Presidenta: Mtra. María Guadalupe Muñoz Velázquez

Vocal: Lic. Diana Emireth Ríos López

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 5 de Diciembre del 2023.





Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

ÍNDICE	1
Introducción	3
Capítulo 1. La salud	10
1.1 Problemas relacionados con la salud de las mujeres.....	12
<i>1.1.1 El estrés</i>	13
<i>1.1.2 La depresión</i>	13
<i>1.1.3 La ansiedad</i>	14
Capítulo 2. La psicología	15
2.1 La psicología de la salud.....	15
<i>2.1.1 Estilos de vida saludables</i>	16
<i>2.1.2 Hábitos en salud</i>	17
<i>2.1.3 Adherencia terapéutica</i>	17
2.2 El enfoque cognitivo conductual.....	19
<i>2.2.1 Técnicas cognitivo-conductuales</i>	20
2.3 La psicología social comunitaria.....	24
Capítulo 3. Actividad física y Ejercicio físico	25
3.1 Ejercicio físico.....	27
<i>3.1.1 Condición física</i>	28
3.2 Ejercicio físico en las mujeres.....	29
<i>3.2.1 Beneficios físicos en las mujeres que practican ejercicio físico</i>	31
<i>3.2.2 Beneficios psicológicos en las mujeres que hacen ejercicio</i>	32
Capítulo 4. Feminismo	33
4.1 Feminismo.....	35
4.2 Espacio público y privado.....	41
4.3 División sexual del trabajo.....	43
4.4 Doble y triple jornada.....	44
4.5 Violencia estética.....	46

4.6 Equidad de género.....	48
Capítulo 5. Género y ejercicio físico.....	49
5.1 Barreras que enfrentan las mujeres para hacer ejercicio.....	51
5.2 Feminismo y el ejercicio físico.....	54
Capítulo 6. Taller “Perspectiva de género y ejercicio físico”	55
Discusión.....	63
Conclusiones.....	68
Referencias.....	71
Apéndice A.....	95
Anexos.....	116

Mujeres y Ejercicio Físico: Una Revisión Crítica desde La Perspectiva de Género.

Justificación

Este trabajo manifiesta las diferentes problemáticas que las mujeres enfrentan en el momento en que buscan el tiempo y los espacios para practicar ejercicio físico. Es de suma importancia conocer las situaciones en las que se limita el desarrollo de las mujeres en este sentido, entre las que se pueden encontrar los procesos culturales que interpretan las diferencias corporales entre hombres y mujeres dando lugar al género con el cual se le otorga un lugar determinado al ser humano dentro de la cultura y la sociedad (Lamas, 2002), así como los múltiples beneficios a la salud física y mental que produce la práctica del ejercicio físico, específicamente los que se relacionan con la población femenina que tienen efectos a nivel inmunológico, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal entre otros (González y Rivas, 2018).

Las cuestiones culturales y de género que en algunas comunidades o bien entornos culturales de nuestro país mantienen expectativas sobre el papel de las mujeres, el cual debe estar enfocado en el cuidado de la familia o del hogar (Anzorena 2008), contribuyen a la desvalorización del ejercicio físico no siendo una prioridad dentro de las actividades que realizan las mujeres, por otra parte esto se ve reforzado por los estereotipos de género que de igual manera generan barreras y juicios negativos hacia las mujeres que manifiestan el deseo de practicar ejercicio físico.

En cuanto a las responsabilidades familiares y de cuidado, en la actualidad las mujeres asumen una carga de responsabilidades domésticas y de cuidado de la familia que no les permite encontrar tiempo para hacer ejercicio, para muchas es difícil encontrar el apoyo y equidad en la distribución de las tareas de cuidado y mantenimiento del hogar y la familia

(Instituto Nacional de Estadísticas, 2008), además muchas mujeres se incorporan a la vida laboral cumpliendo con una doble y triple jornada de trabajo.

Las mujeres que se insertan en la vida laboral también enfrentan dificultades por los horarios de trabajo que deben cumplir, los tiempos de desplazamiento y las cargas de trabajo. Estas actividades no les dejan tiempo y energía para buscar llevar a cabo ejercicio físico de manera cotidiana o con cierta frecuencia. Por otra parte, la sobrecarga de trabajo deteriora la salud física y mental de las mujeres (Arellano, 2021).

A estas circunstancias también se le une la falta de espacios seguros y accesibles, algunas mujeres pueden sentirse incómodas o inseguras al usar ciertos espacios públicos (Vilanova y Soler , 2008), o bien instalaciones deportivas que no cuentan con iluminación suficiente, pocos aparatos adecuados a la estructura femenina, de acuerdo con Da Silva (2023), los gimnasios son espacios propicios para desarrollar ideales basados en lo masculino, además de un trato respetuoso y otros riesgos percibidos. A esto se le puede sumar que tener acceso a instalaciones deportivas, clases o equipamiento para algún deporte específico puede ser costoso y representar una barrera (Niñerola et al., 2006).

Todas estas situaciones que se ven inmersas en el planteamiento del problema de investigación serán analizadas en contraposición con la necesidad de que las mujeres tengan un desarrollo físico y mental que les proporcione una mejor calidad de vida.

Esta investigación tiene como propósito plantear un taller, para sensibilizar a las mujeres sobre los mandatos de género que les impiden realizar actividad física, limitando su desarrollo y bienestar físico y emocional. Abundar en este tema, puede despertar conciencia para que la sociedad actual tenga un mayor interés en propiciar que las mujeres cuenten con tiempo y espacios en los que puedan hacer ejercicio, debido a que la actividad física es fundamental para tener un mejor estado de salud. Tal como lo mencionan Varo, et al. (2003),

en referencia a que en la investigación epidemiológica se ha demostrado que la actividad física disminuye el riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión y accidente cerebrovascular; del mismo modo, existen investigaciones realizadas con el propósito de evaluar los beneficios psicológicos en las mujeres, estas han reportado interesantes resultados tal es el caso de Medilla-Zafra y Ortega (2009), quienes realizaron un estudio con 200 mujeres españolas de entre 18 y 65 en el que quisieron identificar la influencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión, concluyendo que un perfil que caracteriza con mayor vulnerabilidad a padecer mayores niveles de ansiedad corresponde a la mujer sedentaria.

Por otra parte, es fundamental que las mujeres de nuestra sociedad se perciban a sí mismas con menores niveles de estrés, puesto que este sector de la población es igualmente productivo y necesario dentro de la estructura económica, política, cultural y familiar, en este sentido Ostry et al. (2018), considera que el aumento del empleo de las mujeres impulsa el crecimiento económico y el ingreso más de lo estimado.

Además, con el análisis de la información recopilada a lo largo de esta investigación se podrán tomar en cuenta algunas de las relaciones entre las variables dadas por los aspectos culturales, de género, las responsabilidades familiares y de cuidado, así como la falta de espacios seguros y accesibles que se viven en la actualidad y fungen como limitantes en el desarrollo de una mejor calidad de vida de las mujeres para futuras investigaciones. Por otra parte, para lograr la sensibilización y conocimiento sobre los mandatos de género que limitan a las mujeres a realizar ejercicio físico afectando su bienestar físico y emocional se propondrá un taller en el que se trabaje de forma reflexiva sobre las implicaciones de género que afectan a las mujeres y limitan la práctica del ejercicio físico en mujeres.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los mandatos de género que impiden que las mujeres realicen ejercicio físico?

Objetivo general

Diseñar un taller de sensibilización para el cuestionamiento de género de las razones por las que las mujeres no realizan ejercicio físico.

Objetivos específicos

- Analizar la información sobre la perspectiva de género y su repercusión en la práctica de ejercicio físico en las mujeres
- Identificar los principales problemas de salud física y mental de las mujeres
- Visibilizar los beneficios del ejercicio físico para mejorar la salud de las mujeres
- Comprender cómo los roles de género limitan a las mujeres para realizar ejercicio físico
- Identificar las principales causas por las que las mujeres no realizan ejercicio desde la perspectiva de género.

Marco Teórico

Actualmente en la mayoría de la población de nuestro país y a nivel mundial, es bien sabido que el ejercicio físico contribuye al desarrollo de la salud y mejora la funcionalidad del cuerpo en los casos de enfermedad; sin embargo, aún quedan muchas dudas sobre ¿quién lo debe hacer? y ¿quién no?, ¿qué tipos de ejercicio le corresponden a las mujeres? y ¿cuáles a los hombres?, ¿qué se debe atender primero el hogar o el cuidado de la salud? entre muchas otras interrogantes que se relacionan con los estereotipos de género. Esto en el caso de las mujeres, quienes son justamente las que mayores dificultades han enfrentado a la hora de intentar hacer una actividad física estructurada, o también conocido como ejercicio físico y en

un nivel un poco más elaborado sería un deporte en específico. Por lo tanto, estos temas se han cuestionado y se han identificado como las barreras que por mandatos de género enfrentan las mujeres para desarrollar este tipo de actividades.

En relación con el género y la implicación que tiene en el desarrollo de las prácticas o actividades de ejercicio físico, existen muchas investigaciones en las que se han estudiado la relación que existe entre el género y el ejercicio físico, tratando de encontrar la igualdad entre hombres y mujeres que permita que el desarrollo de ambos se de en las mejores condiciones, logrando mejorar la calidad de vida del ser humano, es el caso de una investigación realizada por Blandez et al. (2007), dicho estudio de análisis cualitativo tuvo por objetivo identificar la percepción que poseen los escolares de educación primaria y secundaria de los estereotipos más tradicionalmente relacionados con la actividad física y el deporte, así como de sus manifestaciones en el entorno de la escuela, aplicándose para ello el grupo de discusión como técnica de investigación en 8 escuelas de nivel primaria y secundaria, concluyendo que aún determinadas actividades físico-deportivas continúan siendo específicas de género; además, existe la percepción de que los chicos hacen más cantidad de actividad física fundamentalmente por cuestiones de mayor competencia motriz; también se perciben desigualdades de género en las clases de educación física, principalmente en relación con los contenidos del programa que se imparte; y hay una mayor manifestación y consistencia de los estereotipos en las zonas rurales que en las zonas urbanas.

A nivel universitario otro estudio realizado por Práxedes et al. (2016), con 901 estudiantes, 408 hombres y 493 mujeres encontraron que existe una asociación entre el género y los niveles de actividad física, considerada en el estudio como ejercicio físico, siendo los hombres los que resultan ser físicamente más activos que las mujeres y los que obtienen un mayor grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF.

Ahora bien, en la investigación realizada por Martín et al. (2014), en una muestra de 360 personas adultas, de las que el 50.3 % fueron mujeres cuya edad media fue de 45 años y el 49.7 % hombres de edad media 46 años, en sus resultados describen que desde una perspectiva de género se concretan una serie de diferencias en la relación de las mujeres y hombres adultos con el deporte, o más precisamente con la actividad física, que parecen evidenciar dos culturas deportivas, la masculina y la femenina, en gran parte de las personas adultas. Entre esas diferencias se han observado las siguientes: en su promedio los hombres (6.69) practican semanalmente más horas que las mujeres (4.64), las mujeres gastan mensualmente más en la actividad practicada (17.69 mujeres, 7.96 hombres) y más mujeres (67.8%) que hombres (42.9%) se desplazan andando al espacio donde practican. Con respecto a las actividades ellas prefieren practicar en mayor medida (37.4%) que los hombres (5.9%) actividades dirigidas, colectivas orientadas a la mejora de la salud y el bienestar y actividades de carácter expresivo con soporte musical, mientras que ellos prefieren practicar más que las mujeres actividades autónomas intensas, como correr (20.2% hombres, 8.8% mujeres), y fútbol, deporte de confrontación de orientación competitiva (9.8% hombres).

Un estudio muy interesante de tipo descriptivo realizado por Moreno et al. (2008), con una muestra de 2.332 estudiantes de edades comprendidas entre 9 y 23 años, siendo 1.152 varones y 1.180 mujeres, en el que se investigaron los efectos de la edad, el género y la práctica físico-deportiva en el autoconcepto físico se concluyó que los varones presentan una mayor autoestima, imagen corporal, competencia y condición física. De igual manera Leyton et al. (2018), se dieron a la tarea de investigar las diferencias en función del género y del ámbito de pertenencia (rural-urbano) con 202 sujetos de entre 18 y los 64 años, de los cuales 120 eran de género femenino y 82 de género masculino, siendo 94 sujetos de las zonas rurales y 108 de zonas urbanas, entre los hallazgos encontrados se identificó que los hombres

tienen mayor necesidad psicológica básica de autonomía y competencia, motivo de competencia e intención de ser físicamente activo.

Los estudios mencionados corroboran que existe una supremacía en el ámbito ya sea de la actividad física, deportiva o ejercicio físico de los hombres sobre las mujeres, por lo que en esta investigación se examinarán los temas relacionados con los mandatos de género y su implicación en el hecho de que las mujeres no estén al mismo nivel en el desarrollo de las prácticas de ejercicios físicos. Esta desigualdad puede obedecer a muchos factores; a pesar de ello, existen algunos ligados al género que no se pueden pasar por alto tal como la falta de motivación, tiempo, dinero, baja autoestima y cansancio. En este sentido datos estadísticos del INEGI (2021), registraron que por sexo, 46.7% de los hombres y 33% de las mujeres fueron activos físicamente, Las principales razones para no realizar o abandonar la actividad físico-deportiva fueron: falta de tiempo (44.3%), cansancio por el trabajo (21.7%) y problemas de salud (17.5%), 66.7% de las mujeres mencionaron ser inactivas físicamente y, de ellas, 25.6% nunca han realizado práctica físico-deportiva. En contraparte, 53.3% de los hombres declararon ser inactivos y, de ellos, 8% nunca han realizado alguna práctica con anterioridad. En el grupo de mujeres de 35 a 44 años de edad se registró la mayor proporción de población activa físicamente con 35.2 %. Como dato interesante se encontró que si bien, el porcentaje de mujeres que realizó actividad física fue menor que el de hombres, en cuanto a nivel de suficiencia las mujeres lo realizaron en mayor proporción (54.7%) que los hombres activos físicamente (52.5%), además, la población que realizó práctica físico-deportiva en instalaciones o lugares privados dedicó mayor tiempo a la semana y lo realizó con mayor intensidad que la población que utilizó instalaciones o lugares públicos.

Por otra parte, investigaciones como las que realizaron Alvariñas et al. (2009), cuyo objetivo fue describir y analizar el grado de participación de 263 estudiantes de educación

secundaria en actividades físico deportivas, reportan indicios en el pensamiento de los jóvenes orientados a una evolución positiva respecto a los estereotipos de género que condicionan la participación femenina en la práctica del ejercicio físico; no obstante, sus respuestas principales aún son ambiguas, por una parte la mayoría de los alumnos en especial las chicas consideran que las mujeres pueden hacer cualquier tipo de deporte, pero también mencionaron que existen deportes más apropiados para las mujeres y otros son mejores para ser practicados por los hombres. Estos resultados son alentadores en el sentido de que existe mayor apertura para aceptar cambios en la sociedad, pero también nos muestran que aún falta trabajar en estas percepciones que se tienen sobre la mujer acerca de considerarla como más débil.

En cuanto a la aplicación de técnicas y estrategias desde la psicología para lograr cambios en los hábitos y la adherencia terapéutica, un estudio realizado por González et al., (2015), cuyo objetivo fue evaluar la relación entre la autoeficacia y la adherencia terapéutica en pacientes con DM2 atendidos en la Unidad de Medicina Familiar No. 48 (UMF 48) del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), con una muestra de 314 participantes, se concluyó que la autoeficacia percibida tiene un efecto favorable para la adherencia terapéutica razón por la cual se sugiere realizar intervenciones para fortalecer la autoeficacia de las personas respecto al tratamiento de la DM2.

Capítulo 1. La salud

Para comenzar a hablar del tema de la salud, primero habrá que tener en cuenta que este concepto no es percibido de igual manera por todo el mundo, esto depende en gran medida de las características de cada persona así como el entorno cultural, social, económico y político que rodea; no obstante, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución de 1946, ha definido que “La salud es un estado de completo bienestar físico,

mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En cuanto a la enfermedad, aunque se considera opuesta a la salud de igual manera está sujeta a la percepción de cada persona y ambos conceptos están en función uno del otro. De acuerdo con lo anterior Labiano (2010), señala que cada persona funciona como un sistema individual y entre todos constituimos una unidad que forma parte de la totalidad mayor, que está compuesta por el ambiente físico y social, el planeta y el universo, de esta manera nuestro comportamiento está en constante interacción con el entorno que nos rodea, y en él intervienen tanto las variables individuales como las que proceden del ambiente estando en constante interacción; por lo tanto, condicionadas unas con las otras. De tal manera que la salud es un estado que cambia continuamente y esto afecta de manera física y psicológica. Desde este punto de vista para Becoña et al. (2000), la salud no es algo que se deba conservar sino más bien se debe percibir como algo que se debe desarrollar.

Actualmente, se reconoce que los factores psicosociales afectan al individuo de manera en que éste se vuelve en mayor medida vulnerable a los procesos de enfermedad, de tal suerte que preservar el bienestar psicológico y físico depende de los hábitos de vida que se estén desarrollando por cada persona, es decir las creencias y actitudes inmersos en el comportamiento cotidiano son condicionantes de los procesos de salud-enfermedad (Labiano, 2010).

Desde este punto de vista, es importante que se pueda tener claridad sobre en qué condiciones se dan los factores psicosociales que pueden desequilibrar la salud, es decir, la manera en que nos relacionamos con los demás y la forma en que percibimos que esas relaciones son buenas o malas, ya que influyen en cómo nos podemos sentir a nivel físico y psicológico. Para el caso de las mujeres su salud puede estar en relación al entorno que la rodea y la manera en que influye en ella, de esta manera al estar en posiciones de cuidado,

cargas domésticas y en algunos casos además, ambientes laborales; existen riesgos cotidianos de presentar a nivel físico, cansancio, dolores musculares, dolor abdominal por una mala alimentación producto de ayunos, entre otras cosas y a nivel psicológico se pueden hacer presentes episodios de estrés, ansiedad y en algunos casos depresión, debido a las exigencias de estos entornos.

1.1 Problemas relacionados con la salud de las mujeres

Generalmente cuando se piensa en salud se asume que para todas las personas es igual, si bien existen cuidados generales, la salud de las mujeres guarda algunas diferencias en relación con la de los hombres. De acuerdo con Davidson et al. (2006), esto está dado por variables de tipo psicológico, social, cultural, educacional y económico y no tanto por factores biológicos; pese a esto, Valls et al. (2008) considera que existen diferencias biológicas específicas, que ponen en riesgo la salud de las mujeres y son determinantes en la forma de enfermar como por ejemplo, las relacionadas con el desarrollo reproductivo de la mujer, desde la menstruación hasta los partos, pasando por los embarazos de alto riesgo y la menopausia; además de las enfermedades endocrinológicas, la ansiedad y la depresión. Además, Verbrugge (1989), ya señalaba que tanto el sedentarismo como la doble y triple jornada laboral, así como las actividades que las mujeres realizan como cuidadoras de familia, el enfrentamiento cotidiano a problemas como, la falta de sustento en la familia y la sobrecarga del trabajo en casa, propician estrés físico y mental; acumulando un mayor deterioro en la salud de las mujeres.

Si bien es cierto que el riesgo de perder la salud es constante para mujeres y hombres, como sabemos la naturaleza de la mujer condiciona aún más este riesgo, debido a problemas relacionados a la menstruación, la maternidad y más tarde la menopausia que afecta tanto físicamente porque las mujeres se pueden sentir con dolores y molestias que antes no sentían;

como también psicológicamente al existir sensaciones de tristeza por la pérdida de juventud, entre otras cosas y para muchas mujeres este periodo dura muchos años.

1.1.1 El estrés

El ritmo de vida actual ha impactado los estilos de vida de tal manera que las exigencias laborales, los escasos recursos económicos, el desempleo, los problemas familiares, la pérdida de un familiar, entre otros acontecimientos diversos, así como el mismo diagnóstico de algún tipo de enfermedad grave o terminal, generan emociones que pueden ser detonantes para generar episodios de estrés; de tal modo que todos estos eventos se perciben como amenazantes (Gómez 2004; Permuy 2011). Estos elevados o constantes estados de estrés provocan que las personas puedan incrementar el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad como por ejemplo: hipertensión arterial, aterosclerosis, osteoporosis, diabetes, inmunosupresión, ansiedad, depresión e incluso algunos tipos de cáncer (Covarrubias et al., 2017). Dicho de otra manera, los problemas que surgen en la vida cotidiana nos pueden llegar a hacer sentir amenazadas en nuestro equilibrio emocional, de tal forma que estar expuestas constantemente a esta presión de no cumplir con las exigencias de la familia, del trabajo o de cualquier otro espacio en el que interactuamos nos someten a desarrollar estrés, como consecuencia de esta constante exposición el estrés contribuye al desarrollo de enfermedades físicas y mentales.

1.1.2 La depresión

La depresión es un trastorno que afecta el ánimo, la energía y el interés por las cosas, quienes lo padecen pueden experimentar falta de concentración, baja autoestima, sentimientos de culpa alteraciones del sueño y del apetito e ideación suicida; entre los factores que pueden contribuir al desarrollo de la depresión están los hereditarios, químicos como son las alteraciones en los neurotransmisores y los psicosociales que se refieren a

experiencias desagradables de la infancia y en la vida adulta, poca interacción social, problemas cotidianos que se pueden volver crónicos, entre otros (Guadarrama et al., 2006). En ocasiones nos parece normal sentir un bajón de ánimo o de energía que nos impide llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, este tipo de situaciones a veces nos genera culpa y nos afecta para dormir o concentrarnos en alguna tarea, experimentar constantemente estas situaciones o problemáticas puede desencadenar problemas de salud. Las mujeres están expuestas continuamente a este tipo de situaciones y el riesgo de sufrir depresión es latente; por otro lado, a esto también se le suman aquellas situaciones que desde la infancia han afectado las emociones y los problemas que pudieran existir a nivel cerebral o hereditario.

1.1.3 La ansiedad

Navas y Vargas (2012), definen la ansiedad como “una emoción que sigue a la incertidumbre de algunas situaciones problemáticas que generan miedo, preparando al cuerpo para la huida y manifestándose a través de aumento de la frecuencia cardiaca y la respiración, presión arterial elevada y tensión muscular” entre otros síntomas. Aunque la ansiedad puede ser útil para adaptarse mejor ante una situación amenazante, cuando las amenazas se perciben de manera magnificada pueden generar una ansiedad patológica, en estos casos las respuestas ante las situaciones que resulten amenazantes pueden verse bloqueadas o desproporcionadas afectando el rendimiento de la persona y su salud (Navas y Vargas, 2012).

En la vida cotidiana de las mujeres existen situaciones que se vuelven difíciles de solucionar, en la familia podrían ir desde lo económico hasta una difícil relación de pareja o con cualquier otro integrante de la familia, en el trabajo también pudieran estar ligadas a las relaciones con los compañeros y jefes o en todo caso por una incomprensión de temas de trabajo, entre muchos otros factores; sin embargo, es común que estas situaciones lleguen a

percibirse con miedo y que esto se vuelva frecuente y se termine desarrollando la ansiedad como enfermedad o trastorno.

Capítulo 2. La psicología

De acuerdo con Olazo (2012), la psicología es el estudio de las experiencias internas, los órganos que influyen en ellas y el comportamiento, así como las conexiones de estas experiencias con el medio físico en el que se desenvuelve el ser humano. Para Bueno (2011), la psicología es una ciencia que tiene como objetivo la descripción, explicación, predicción y control de la conducta humana. Por lo tanto, el comportamiento o la conducta está dada por la manera en que las personas reaccionan e interactúan con el ambiente ya sea físico o social.

Los aportes de la psicología buscan contribuir al bienestar del ser humano. A través del modelo biopsicosocial, se estudian las maneras de mejorar la calidad de vida de las personas. Este modelo contempla el comportamiento, los pensamientos y las relaciones que las personas tienen con su medio ambiente y la manera en que inciden en su estado de salud (Pérez, 2018). De este modo, desde el punto de vista de la psicología es importante generar comportamientos positivos procurando el manejo de las emociones, contribuyendo con esto a evitar enfermedades físicas y trastornos psicológicos (Pérez, 2018).

2.1 La psicología de la salud

La psicología de la salud es de acuerdo con Luis A. Oblitas Guadalupe, quien la define como:

la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los

procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar. (Oblitas, 2008 p.10)

Pérez y Moreyra (2017), plantean que esta área de la psicología surge a partir de la necesidad de comprender los factores psicológicos involucrados en los procesos de salud-enfermedad, las principales aportaciones de la psicología de la salud son: la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades a través de la modificación de hábitos no saludables como el tabaquismo, el alcoholismo, la drogadicción etc. y el tratamiento de enfermedades específicas como la hipertensión, la diabetes, el cáncer, el sida entre otros (Oblitas, 2007).

2.1.1 Estilos de vida saludables

Una manera de contrarrestar el estrés cotidiano consiste en la práctica de conductas saludables o mantener estilos de vida saludable que como afirma Oblitas (2008), son aquellos comportamientos que mejoran la salud de las personas y a su vez tienen consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo que mejoran el bienestar físico, a través de acciones cognitivo-emocionales como tener una buena alimentación, contacto con la naturaleza, respirar aire oxigenado, dormir adecuadamente entre 7-8 hrs, realizar actividad física y ejercicio físico, evitar el consumo de alcohol y otras sustancias que puedan intoxicar el cuerpo, tener un control médico adecuado y preventivo; además de cumplir con las prescripciones médicas de ser necesario, entre otras cosas (Labiano, 2010).

Los estilos de vida saludables son aquellas acciones en conjunto que están orientadas a hacernos sentir mejor o que de alguna manera influyen en la salud de forma positiva, de manera inmediata y a largo plazo. Como se pudo observar en los trastornos de estrés, ansiedad y depresión, existe un componente en común y es que hay una exigencia del medio ambiente o interna que provoca un desequilibrio emocional.

2.1.2 Hábitos de salud

Una vez entendido que los estilos de vida saludables hablan de un conjunto de comportamientos encaminados a lograr mejorar la salud, entonces es necesario comprender que para lograr ese objetivo es necesario que dichos comportamientos se conviertan en hábitos, que a juicio de Marina (2012), son esquemas mentales estables que se aprenden por la continua repetición, de tal manera que los hábitos en salud son aquellas acciones que incorporamos a nuestra vida de manera cotidiana con la intención de mejorar la salud y el bienestar, en caso contrario los hábitos nocivos perjudican la salud provocando enfermedades e incluso la muerte, es el caso del tabaquismo y el alcoholismo que originan innumerables problemas graves de salud y enormes gastos en atención médica (Organización Panamericana de la Salud, 1996).

Para el Gobierno de México (2021), existen algunos hábitos en salud de gran importancia como, hacer ejercicio, alimentarse con comida nutritiva en horarios establecidos, dormir adecuadamente entre 7 y 8 horas diarias, tomar agua con cierta regularidad, cuidar de la salud mental y cuidar de la limpieza personal y del entorno. Oblitas (2008), refiere que una gran cantidad de investigaciones han arrojado resultados, en los que se menciona que hacer ejercicio físico contribuye a tener una estabilidad emocional reduciendo la ansiedad, la depresión y la tensión.

2.1.3 Adherencia terapéutica

Lograr comportamientos preventivos o cambios de hábitos que repercuten en los estilos de vida, requiere que las personas tomen decisiones acerca de su autocuidado; por lo que es necesario cierta adherencia terapéutica. La Organización Mundial de la Salud define este concepto como: el grado en que el comportamiento de una persona referente a tomar el medicamento, seguir un régimen alimentario y ejecutar cambios en el modo de vida, se

corresponde con las recomendaciones acordadas con un profesional de la salud. De tal forma que la práctica de ejercicio físico es parte de ejecutar cambios del modo de vida (Dilla et al., 2009).

Existen algunos factores importantes que considerar para llevar a cabo una adecuada adherencia terapéutica, en el caso de la práctica del ejercicio físico habría que tener en cuenta cuestiones como los factores socioeconómicos ya que la pobreza, el analfabetismo y la provisión de redes de apoyo social afectivas, podrían jugar un papel importante para poder lograr un cambio de hábitos hacia una mejor calidad de vida (Ortega et al., 2018).

Para lograr incorporar hábitos de salud en los estilos de vida de las personas y una adecuada adherencia terapéutica, la psicología de la salud hace uso de algunos modelos teóricos; en este sentido, el modelo de aprendizaje social de Bandura considera las variables cognitivas fundamentales para explicar la adquisición de nuevos aprendizajes y la modificación de los comportamientos, en su teoría son importantes los conceptos de autocontrol y autoeficacia (Oblitas, 2017). Es así como el modelo de autoeficacia según Bandura se enfoca en mantener la autoeficacia percibida como la variable en que hay que incidir para lograr un comportamiento preventivo; es decir, los programas de intervención apelan a la capacidad con la que las personas creen que cuentan para llevar a cabo un comportamiento encaminado a mejorar su salud (Bandura, 1977).

Otro modelo que se utiliza con ese mismo fin, es el modelo de creencias en la salud creado por Hack-baum, Kegels, Leventhal y Rostenstock en 1950, el cual considera que los comportamientos que se relacionan con la salud son el resultado de las creencias y juicios que hacen las personas. De este modo, un programa orientado a generar comportamientos saludables se debe enfocar en la susceptibilidad, los beneficios, las barreras y la severidad de estas; que las personas perciben sobre el hecho de tener comportamientos saludables o la

posibilidad de enfermar (Cabrera et al., 2001). En este caso las variables que se consideran son, el grado de motivación e información que tengan sobre su salud, la autopercepción que las personas posean como potencialmente vulnerables ante la enfermedad, percibir la condición como amenazante, estar convencido que la intervención o tratamiento es eficaz y la percepción de poca dificultad en la puesta en marcha de la conducta de salud (Ortiz y Ortiz, 2007).

La teoría de la acción razonada y de la conducta planeada desarrollada por Fishbein y Azjen en 1975, propone que cuando existe la intención de llevar a cabo una conducta se requiere de la actitud que la persona posea para lograrlo, tomando en cuenta lo que otras personas piensan, la motivación personal que se posee para alcanzar ciertas expectativas; y lo que la persona piensa que es capaz de hacer para cuidarse a sí mismo para prevenir la enfermedad (Azjen, 2011).

No podría faltar el modelo transteórico, este consiste en varias etapas en las que la persona se va posicionando poco a poco para lograr el cambio y la adquisición de comportamientos saludables. Se contemplan cinco etapas de cambio: 1. Precontemplación. en la que la persona no tiene intención de cambiar en el corto plazo, usualmente medido en los próximos 6 meses); 2. Contemplación. la persona no está preparada para tomar acciones en el presente, pero podría intentarlo en el corto plazo de aquí a 6 meses; 3. Preparación. la persona está considerando activamente cambiar su conducta en el futuro inmediato, dentro del próximo mes; 4. Acción. la persona ha hecho un cambio en el pasado reciente, pero este cambio no está bien establecido; 5. Mantenimiento. Se ha llevado a cabo un cambio de conducta por más de 6 meses y se está activamente involucrado para sostenerla (Ortiz y Ortiz, 2007).

2.2 El enfoque cognitivo-conductual

El modelo cognitivo conductual como lo indica Ruiz et al. (2012), se compone de un conjunto de técnicas y procedimientos tomados de los enfoques conductual que considera las relaciones entre el comportamiento y el ambiente, dicho en otros términos estímulo-respuesta (E-R) y el cognitivo, que tiene un papel modulador entre los estímulos externos y la forma en que serán percibidos y codificados al emitir una conducta. Este conjunto de técnicas por un lado se ocupa para tratar a nivel clínico problemas desadaptativos y por otro lado sirven para desarrollar y potenciar las habilidades de las personas, logrando una mejor relación con el ambiente que les rodea.

Las mismas autoras definen las características del modelo, entre algunas de las más relevantes se encuentran las siguientes:

- El objeto de tratamiento es la conducta y sus procesos subyacentes a nivel conductual, cognitivo, fisiológico y emocional.
- La conducta se conceptualiza como aprendida, producto de los diversos factores que han intervenido en la historia de vida de las personas, entre ellos los factores biológicos y sociales.
- El objetivo es el cambio conductual, cognitivo y emocional; ya sea modificando o eliminando conductas, este se lleva a cabo enseñando nuevas conductas más adaptativas o modificando los procesos cognitivos que se subyacen al comportamiento.
- Aunque se pone énfasis en la conducta actual, siempre se consideran los factores históricos que la explican (Ruiz et al., 2012).

2.2.1 Técnicas cognitivo-conductuales

Aunque existen un sin fin de técnicas de intervención desde el enfoque cognitivo-conductual, aquí se mencionan algunas utilizadas para lograr la adherencia terapéutica o bien

las conductas en salud, así como algunas de las utilizadas para la modificación de la conducta y la reestructuración cognitiva; en este caso la psicoeducación definida por Correas y García (2007) como, “la provisión de información didáctica acerca de la naturaleza de un trastorno con el propósito de lograr un cambio de conducta en el receptor de dicha información” (p. 60), ayuda a que las personas desarrollen capacidades por medio del descubrimiento de sus fortalezas (Tena, 2020), esta técnica cuando se trabaja a nivel grupal resulta muy efectiva a juicio de Sobrino y Rodríguez (2008), los participantes se identifican con sus compañeros y se motivan a compartir información derivada de las experiencias propias construyendo nuevos conocimientos desarrollando una conciencia crítica y responsable (Mercado y Torre, 2000).

En cuanto al desarrollo de habilidades, el entrenamiento asertivo permite que las personas logren manejarse adecuadamente o ante personas que les producen ansiedad, saber decir “no”, así como poder expresar opiniones, preguntar y pedir ayuda (Ruiz et al., 2012).

La reestructuración cognitiva, tiene por objetivo que las personas logren identificar y cuestionar aquellos pensamientos desadaptativos y sustituirlos por otros más adaptativos reduciendo el malestar emocional (Bados y García, 2010).

El entrenamiento en habilidades sociales es una teoría basada en el aprendizaje social, tiene como finalidad que las personas adquieran conductas particulares que puedan integrar a su repertorio conductual, con el objeto de incrementar sus competencias ante situaciones cruciales de la vida, esta técnica también se puede desarrollar en forma grupal teniendo como beneficio la oportunidad de poder practicar los aprendizajes con otras personas y a la vez recibir retroalimentación oportuna (Caballo, 1998).

Solución de problemas, consiste primero en definir claramente la problemática el segundo paso consiste en buscar a través de un torbellino de ideas, una serie de soluciones de

todo tipo desde las más idóneas hasta las más poco razonables, esto tiene como objetivo que las personas evalúen cada solución propuesta a fin de escoger una y planificar la forma en que se ha de llevar a cabo (Caballo, 1998).

Mindfulness, es una técnica conocida también como atención plena procede de la meditación que se desarrolla en la cultura oriental y se considera como una de las nuevas terapias conductuales o de tercera generación, consiste en centrarse en el momento presente tanto en lo que sucede, como en lo que se siente; poniendo por delante los aspectos emocionales y estímulos frente a la interpretación de ellos, es decir la persona se contempla a sí misma permitiendo que unas sensaciones lleven a otras de modo natural, sin que interfieran los prejuicios logrando la aceptación de la realidad (Labrador y López, 2014).

Entre las técnicas operantes se encuentran el moldeamiento, que consiste en llevar a cabo pequeñas aproximaciones hacia la conducta deseada; y el encadenamiento que se construye a través de la ejecución de una secuencia de comportamientos simples o complejos que se generan por medio del refuerzo o castigo (Ruiz et al., 2012).

Las técnicas de exposición, según comentan los autores Bados y García (2011), consisten en afrontar situaciones que generan ansiedad, enojo o cualquier otra emoción negativa de forma sistematizada y deliberada, esto con el fin de afrontar estas emociones hasta reducirlas significativamente. Existen varios tipos de exposición entre ellos se encuentran la exposición en vivo en la que las personas se someten a la exposición de situaciones reales de la vida cotidiana; y la exposición imaginaria entre otras, con la que se usa la imaginación para pensar deliberadamente en aquellas situaciones que generan malestar y las formas en que se pueden afrontar hasta lograr tolerancia a dichas situaciones.

La activación conductual, es una técnica de tercera generación que se explica muy bien a partir de entender que los factores ambientales se relacionan con el comportamiento;

por lo tanto, esta intervención tiene el fin de producir cambios en el ambiente que faciliten y aumenten la interacción de las personas con su entorno (Bianchi y Muñoz, 2014). El objetivo de esta estrategia según Caballo (1997), es lograr que las personas salgan de sus rutinas y reducir los temores que manifiestan a situaciones y actividades que no les son familiares. González y Campos (2021), describen que la activación conductual funciona a través de la programación de actividades placenteras que tengan sentido para las personas y funcionen como reforzamiento a las respuestas saludables que se generen. Aunque la activación conductual en un inicio fue utilizada en los tratamientos para la depresión, actualmente es una estrategia usada para tratar diversas patologías, como distimia y el trastorno bipolar, cuadros mixtos ansioso-depresivos, comorbilidad de depresión con otros trastornos o enfermedades, como el cáncer, el dolor crónico, la obesidad, la dependencia de sustancias o el trastorno límite de la personalidad; en formatos tanto individuales como grupales de distintas edades y poblaciones (Barraca, 2016).

Labrador y López (2014), propone el ejercicio físico como un recurso al tratamiento para alcanzar los objetivos de la terapia o ser el objetivo de la terapia, debido a que a nivel psicológico tiene aplicaciones específicas en enfermedades multi etiológicas como la fibromialgia, los trastornos emocionales comórbidos con enfermedad médica, el síndrome de abstinencia, el tratamiento de la obesidad, el tabaquismo y alcoholismo. En la modificación de tendencias de acción emocional como la inactividad y la evitación, en las experiencias conductuales de afrontamiento y para facilitar la modificación cognitiva. En la exposición a señales corporales ansiógenas y en la provocación de respuesta fisiológica de extenuación incompatible con la ansiedad y como alternativa de relajación en Desensibilización sistemática. Para la promoción de la salud y el mantenimiento de la adherencia y la modificación de la conducta sedentaria y en los trastornos que cursan con hiperactividad física como, anorexia nerviosa, dismorfia corporal y muscular entre otros.

2.3 La psicología social comunitaria

Para Tovar (2001), la psicología social comunitaria es un “espacio de construcción de un saber psicosocial complejo, sugerente de formas alternativas de representarse sustancialmente, así como de abordajes metodológicos más creativos” (p. 11)

El propósito de la psicología social según Wiesenfeld (2012), es:

entender e influir, desde y con las comunidades en situación de desventaja económica y social, en contextos, condiciones y procesos psicosociales vinculados con su calidad de vida, para que adquieran o refuercen competencias que faciliten la consecución de recursos necesarios para ejercer su ciudadanía en condiciones de justicia y equidad (p. 107).

De acuerdo con estas dos definiciones, el objetivo de esta área de la psicología está en propiciar la emancipación de los grupos reprimidos para lograr cambios psicosociales, reduciendo la inequidad (Wiesenfeld, 2014).

Maritza Montero, argumenta que el modelo de intervención psicosocial comunitaria asume que, cuando un equipo psicológico trabaja con una comunidad son los integrantes de dicha comunidad quienes deben de tomar las decisiones sobre la problemática que les esté afectando (Montero, 1994). La metodología que se ha de seguir en este enfoque es: Los modos de producción del conocimiento. La ampliación de las vías para producir conocimientos introduciendo métodos participativos, biográficos y cualitativos centrados en la búsqueda del sentido, en la solución de problemas y en la transformación de circunstancias específicas (Montero, 2004).

Siguiendo lo anterior es importante mencionar que la comunidad es un punto de encuentro, en el que existe un espacio físico y psicológico en el que las personas encuentran

seguridad y un sentido de pertenencia, en el que es posible generar la memoria individual y colectiva (Montero, 2004). Desde la mirada de Halbwachs (1992), la memoria colectiva es el conjunto de experiencias y recuerdos acuñados en la memoria individual, moldeada y construida por el contexto social, que se enraizan en la sociedad influidas por la interacción con otros individuos y las estructuras sociales; además de estar formada por la suma de memorias individuales, la memoria colectiva es un proceso social colectivo, en el que las personas recuerdan eventos y experiencias que se relacionan con los vínculos que establecen con la familia, la comunidad, la religión y la cultura en general. Algunas estrategias usadas para desarrollar la memoria colectiva son: los concursos creativos, historia de evolución del grupo, el libro colaborativo, el arte colectivo etc. (Halbwachs, 1992).

El papel de los psicólogos comunitarios de acuerdo con las palabras de Mann (1978), es el de no conducirse como expertos dueños del conocimiento propiciando una relación asimétrica con la comunidad; su rol es ser agentes aceleradores y facilitadores del cambio social. Dicho cambio social se produce fortaleciendo a la sociedad civil, motivando la concientización de sus derechos y deberes ciudadanos con un matiz político, en el sentido de la ciudadanía (Montero, 2004). Algunas de las herramientas de intervención son: entrevistas grupales, grupos focales, grupos de reflexión, asambleas comunitarias, análisis biográficos, históricos longitudinales, talleres, ferias, expresiones artísticas, competencias deportivas, etc. (Rizo, 2022, Zaldúa, et al., 2016).

Capítulo 3. Actividad física y Ejercicio físico

La actividad física de acuerdo con Prieto (1994), se refiere al movimiento que realizamos cotidianamente durante el día y que representa para el organismo una pérdida de energía, en este caso la actividad física es cualquier acción que represente un movimiento del cuerpo. La actividad física cuando se realiza de forma intencionada con una estructura

previamente planificada se convierte en ejercicio físico. Es importante considerar que el cuerpo está diseñado precisamente con todos los elementos para realizar desde los mínimos movimientos hasta algunos de mayor complejidad, los retos de la vida cotidiana tal vez no nos permitan contar con los recursos de tiempo y económicos para acudir a lugares específicos para desarrollar una actividad estructurada como danza, aeróbicos, pesas yoga etc.; a pesar de ello; desde el punto de vista de González y González (2010), para mover el cuerpo es necesaria la creatividad, la organización, tener conciencia del cuerpo y ejercer la autorregulación, es decir, se puede hacer uso de la creatividad dentro de nuestros espacios para disponernos a movilizar nuestro cuerpo a partir de sensibilizarnos sobre la importancia de que hacer esto, da como resultado un beneficio a nivel físico y mental a corto y a largo plazo mejorando la calidad de vida; esto desde luego, implica tener voluntad y compromiso personal. Pérez, et al. (2012), afirma que para ser personas activas podemos cambiar algunos hábitos como por ejemplo, subir escaleras en vez de usar escaleras eléctricas o el elevador, salir a pasear un perro, usar la bicicleta como medio de transporte siempre que se pueda, hacer recorridos caminando hacia algún destino siempre que se pueda, evitar usar auto, hacer labores de limpieza como lavar el auto a mano, etc.

Por otra parte, el ejercicio físico se refiere al movimiento que emite el cuerpo a través del sistema locomotor y consiste en la contracción y relajación de los músculos; ahora bien, se contempla que el ejercicio físico o actividad física, realizada de forma estructurada y como parte de un estilo de vida saludable, es una tarea que preferentemente debe llevarse a cabo de 30 min 5 días por semana, con una intensidad moderada o 20 min 3 días por semana, con una intensidad alta (Cordero, 2014).

Practicar ejercicio físico cotidianamente ayuda a prevenir problemas cardiovasculares, contribuye a mantener un peso adecuado, normaliza el metabolismo de los carbohidratos y

lípidos. Por otra parte, el ejercicio físico también aporta beneficios psicológicos reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión. las personas que practican algún tipo de ejercicio físico tienen un mejor autoconcepto y lo proyectan en los diferentes ámbitos de sus vidas como personas exitosas. Otros beneficios comprobados por diversos estudios mencionan que el ejercicio físico favorece al movimiento de las articulaciones, fortalece los músculos ayudando a reducir la fatiga (Oblitas, 2008).

3.1. Ejercicio físico

El ejercicio físico de acuerdo con Bisquert et al. (2020), “es una actividad física planificada y estructurada con un objetivo final, constituyendo una herramienta preventiva de las enfermedades no transmisibles y un factor protector de la salud física y mental” (p. 351). Asimismo es una actividad a la que no se le ha dado suficiente importancia, debido a que lo que conocemos acerca de este concepto siempre se relaciona con aspectos más de ocio, estándares de belleza, actividades sin relevancia, formas de perder el tiempo etc.; pero, el ejercicio físico es parte fundamental del desarrollo saludable del ser humano y de acuerdo con Riquelme et al. (2013), el ejercicio físico genera una serie de respuestas agudas y crónicas que promueven el rendimiento cognitivo, entre los procesos asociados a las respuestas agudas se encuentran el incremento del flujo sanguíneo cerebral y de la temperatura, así como el aumento de la disponibilidad de neurotransmisores, mientras los efectos crónicos asociados al ejercicio físico son: aumento de la vascularización, neurogénesis y plasticidad neuronal. Y esto, ¿cómo nos puede servir?, dichos procesos, aunque no son fáciles de comprender facilitan tener una mejor atención, recordar más cosas o no olvidarlas, resolver problemas cotidianos y de la vida laboral con mayor facilidad, por el hecho de tener un mejor razonamiento y comprensión de las cosas o situaciones que se nos presentan; estos resultados sin duda contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas.

Por otra parte, Cordero et al. (2014), asegura que la práctica de ejercicio físico produce en el corazón cambios adaptativos que mejoran el sistema cardiovascular, por lo que el ejercicio físico ayuda en el tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares. Hernández et al. (2018), también hacen referencia a la inclusión de la práctica de ejercicio físico como parte del tratamiento en la enfermedad de diabetes mellitus tipo 2, ya que esta actividad ayuda a reducir el peso corporal mejorando la sensibilidad a la insulina y el control metabólico. Por su parte, Saz et al. (2011), sostienen que el ejercicio físico tiene efectos positivos tanto en el insomnio de conciliación, como en el de mantenimiento; aumentando el periodo de sueño profundo y reduciendo la fase REM; además, estos efectos se pueden mantener a corto y a largo plazo.

La Fundación Española del corazón, recomienda reducir el sedentarismo; es decir, evitar actividades como ver televisión, jugar videojuegos o aquellas actividades que mantengan el cuerpo sentado por más de 30 minutos. Dicha institución sugiere, realizar de 2-3 días por semana fortalecimiento muscular, flexibilidad y elasticidad, con ejercicios como hacer estiramientos con Yoga, Thai-chi, Pilates y trabajo muscular con pesas pequeñas, bandas elásticas y flexiones 3-5 días a la semana; actividad cardiovascular y deportiva recreativa por ejemplo caminata, senderismo, natación, bicicleta, correr, gimnasia aeróbica, patinaje, tenis, fútbol, baloncesto, voleibol, etc. y todos los días se recomienda llevar a cabo un estilo de vida activo y saludable, haciendo actividades como las tareas del hogar, pasear una mascota, jugar con la familia, lavar el patio, lavar el coche, utilizar transporte público, subir y bajar escaleras, entre otras actividades más (del corazón, s.f.).

3.1.1 Condición física

La condición física, es la capacidad que poseen las personas para realizar sus actividades cotidianas de recreación y afrontamiento, con una clara sensación de vitalidad sin

experimentar fatiga o demasiada fatiga. Esta condición ayuda a evitar enfermedades físicas y mejora la capacidad intelectual aumentando el placer por vivir (Sebastiani, et. al 2000). Para tener una buena condición física se requiere entrenar las capacidades físicas, tomando en cuenta las características de cada persona como la edad, el sexo, entre otras cosas. Las capacidades físicas básicas comprenden: La resistencia, la cual ayuda a mejorar la salud de los pulmones y el sistema circulatorio; consiste en hacer actividades que aumentan la respiración y la frecuencia cardiaca como, caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, bailar, subir escaleras, saltar la cuerda, entre otras cosas. La fuerza, se refiere al nivel de tensión de los músculos al oponerse a una resistencia (Pérez, et. al 2012), en este sentido, los ejercicios de fuerza, que se hacen en un gimnasio como sentadillas, pectorales, bíceps, glúteo, etc. que generalmente se realizan con peso o ligas para oponer resistencia; en la vida cotidiana dentro de las actividades físicas que realizamos también hacemos estos tipos de trabajo de fuerza; por ejemplo, cuando cargamos las compras de la despensa o barremos, lavamos ropa, etc. Pero más allá de estas labores cotidianas que hacemos sin pensar en la fuerza que imprimimos en ellas, podemos usar una silla para practicar sentadillas de manera segura y elevaciones de piernas hacia el frente y hacia atrás, igualmente sostenidas de la silla trabajar desplantes usando como resistencia el propio peso del cuerpo; también, es posible trabajar el abdomen en el piso sobre un tapete, estirar el cuerpo jalando piernas y brazos, este tipo de actividades contribuyen a prevenir las lesiones como por ejemplo, tras una caída y a mantener el equilibrio del cuerpo. La flexibilidad, implica realizar movimientos que permitan la extensión máxima de ciertas partes del cuerpo, ejercicios como el yoga que consisten en hacer estiramientos que ayudan a hacer con mayor facilidad las actividades diarias. La velocidad consiste en hacer movimientos del cuerpo en el menor tiempo posible, esta capacidad es de mucha utilidad en la práctica deportiva (Pérez et. al., 2012).

3.2 Ejercicio físico en las mujeres

Datos de la OMS refieren que uno de cada cuatro adultos no lleva a cabo los 150 minutos de ejercicio físico por semana recomendados por esta institución y de acuerdo con Organización panamericana de la salud (s.f.), en el mundo las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%), las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad, con enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.

Factores como la edad, el rol social, el apoyo social, el nivel socioeconómico, entre otros; contribuyen a que las mujeres tengan menores oportunidades de hacer ejercicio. Por otro lado, las mujeres trabajadoras que pasan 16 o más horas sentadas aumentan las probabilidades de padecer una enfermedad cardiovascular, quienes se muestran activas moderadamente reducen entre un 9 y 15% el riesgo de sufrir un ataque cerebrovascular isquémico y hemorrágico mientras que las que realizan ejercicio con un mayor nivel reducen los riesgos mencionados entre un 21 y 34%. También existen estudios que han demostrado que la inactividad física contribuye al desarrollo de cáncer de endometrio, ovario, mama, páncreas y vejiga (González y Rivas 2018).

Para las mujeres adultas de entre 30 y 60 años, al realizar ejercicio físico es importante considerar las características individuales que poseen, sus intereses, gustos, necesidades y condiciones de salud, en este sentido existen algunos elementos deseables para ser tomados en cuenta y que pueden ser benéficos en los programas de ejercicios diseñados para este rango de edad en las mujeres; entre ellos se encuentran: La respiración, ya que moviliza la caja torácica, flexibiliza el diafragma, regula la circulación y equilibra el sistema nervioso. La relajación, favorece el equilibrio físico y mental y la concentración. La flexibilidad de la columna vertebral, ayuda al equilibrio y a mantener posturas correctas

reduciendo el dolor, la debilidad y la atrofia muscular. La música y el baile, ayudan a la coordinación, la orientación espacio-temporal, la socialización y la creatividad, propician la motivación y el bienestar. Los juegos, son útiles porque facilitan la interacción y dan seguridad al movimiento del cuerpo mejorando la condición física (Roura, 1999).

Por otra parte, Gallo et al. (2000) habla del deporte como un ámbito de gran importancia, pues representa para las mujeres un espacio de placer, diversión, identificación, socialización y crecimiento personal. Para Antúnez (2001), el deporte de competencias en el que participan las mujeres tendría que verse como cualquier otra actividad que puedan desarrollar con la misma igualdad de oportunidades que los hombres. En este sentido, las mujeres tendrán que tomar conciencia acerca de sus propias capacidades y sentirse con el derecho y poder de explotarlas en el ámbito que elijan, rompiendo con los estereotipos de género que han aprendido a lo largo de la vida (Espinosa y Vargas, 2006). Aunque estos autores hablan de deporte sus reflexiones comprenden el ejercicio físico o actividad física estructurada; y sus comentarios van dirigidos a lograr una igualdad entre hombres y mujeres en la que las mujeres tienen el derecho de expresar su manera de sentir y percibir, dando un nuevo sentido a su vida fuera de los mandatos de género que culturalmente han sido impuestos en la sociedad.

3.2.1 Beneficios físicos en las mujeres que practican ejercicio físico

Entre las enfermedades más comunes que estadísticamente ha registrado el Gobierno de México (2022), se encuentran las siguientes: diabetes, hipertensión enfermedad isquémica del corazón enfermedad cerebrovascular obesidad, desnutrición, displasia leve y moderada, cáncer cérvico uterino, tumor maligno del cuello del útero y tumor maligno de mama. Prieto (1994), propone que hacer ejercicio físico con regularidad ayuda a fortalecer el aparato circulatorio previniendo el endurecimiento de las arterias, los trombos sanguíneos, entre otras

cosas ayudando con esto a regular la hipertensión arterial. Por otra parte, la quema de grasa producto del ejercicio físico previene el cáncer de mama y otros tipos de cánceres que se nutren de grasas; así como, la disminución de la glucosa seguida del ejercicio físico previene y controla la diabetes. Finalmente, el mismo autor comenta que hacer ejercicio también contribuye a una mejor actitud, necesaria para enfrentar problemas de alimentación.

En cuanto a la osteoporosis artritis y dolores de espalda presentes durante el climaterio, Elena y Pina (2014) comentan que a pesar de que este último no se considera una enfermedad, representa para las mujeres un período en el que los cambios físicos, psicológicos y sociales debidos al desequilibrio hormonal que marca el fin de la vida reproductiva demerita la calidad de vida. Durante esta etapa es importante el ejercicio físico ya que contribuye a mejorar la composición corporal, aumentar la densidad ósea, reducir el dolor, aumenta la capacidad aeróbica, fuerza y flexibilidad; la flexibilidad vascular además contribuye a disminuir los niveles de depresión mejorando la autoconfianza, la autoestima, y por ende la calidad de vida. Por lo tanto, el ejercicio físico como parte de un estilo de vida saludable es necesario y se debe fomentar en todas las etapas del desarrollo humano, como una forma de ayudar en la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles; aunque, se debe poner mayor énfasis en realizar actividades aeróbicas estructuradas y aquellas que fortalezcan los músculos, también es importante adoptar estilos de vida en los que las personas se mantengan activas cotidianamente (Matsudo, 2012).

3.2.2 Beneficios psicológicos en las mujeres que hacen ejercicio

Existe amplia evidencia científica de que tanto el trastorno de ansiedad como el depresivo afectan mayormente a las mujeres que, a los hombres, en este sentido en Jodar, et al. (2004), concluyó que hacer ejercicio en grupo disminuye la sintomatología depresiva y ansiosa, reduce el estrés; además corroboran, que los efectos psicológicos producto de hacer

ejercicio previenen los trastornos mentales y también funcionan como parte del tratamiento de estos. Actualmente se sabe que el ejercicio físico mejora la motricidad; pero, además activa los mecanismos de plasticidad neuronal contribuyendo al aprendizaje significativo y el almacenamiento de la memoria (Cortés, et. al 2019). Siguiendo este orden de ideas Matsudo (2012), dice que el ejercicio físico tiene efecto en la reducción del riesgo de padecer Demencia senil y Parkinson, además de mejorar la capacidad funcional de las personas con Alzheimer. Otros autores señalan que, el ejercicio físico desarrolla en quienes lo practican una sensación de autocontrol tanto a nivel psicológico como corporal, además de percibirse con mayor bienestar (Sánchez, 1996). Como se puede observar existen muchos beneficios psicológicos a los que conlleva tener una vida activa y la práctica del ejercicio físico, entre los inmediatos se pueden percibir que en el caso de las mujeres su conducta se nota con mayor seguridad, la motivación se hace evidente tanto para seguir haciéndolo, como para afrontar de forma diferente las exigencias cotidianas de la vida ya sea en lo familiar, en lo laboral o en lo social. Hacer ejercicio implica un bienestar que impacta todos los ámbitos de la vida de las mujeres y los beneficios a largo plazo se pueden anunciar si se comienza a tener una mejor calidad de vida.

Capítulo 4. Feminismo

De acuerdo con Lamas (2007), “El género es el conjunto de creencias, prescripciones y atribuciones que se construyen socialmente tomando a la diferencia sexual como base.” (párr. 1). Por lo tanto, en cada cultura y cada sociedad se crean una serie de normas que establecen qué papel deben llevar a cabo las mujeres y qué papel les corresponde a los hombres; es decir, las diferencias biológicas entre los hombres y las mujeres dan pie a que en la sociedad se construyan diferentes roles de lo que debe o no hacer cada sexo o genero provocando gran desigualdad.

Actualmente estas serias diferencias entre hombres y mujeres en México siguen siendo muy marcadas, estableciendo con los roles de sexo una serie de perjuicios que afectan en mayor medida a las mujeres, por encontrarse en muchos casos expuestas a la aprobación del hombre que puede ser su padre, pareja, hermanos etc.; de este modo, los estereotipos de género limitan la equidad entre hombres y mujeres (Estrada et. al 2016).

La perspectiva de género es definida en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en su publicación del 1º de febrero de 2007 de la siguiente manera:

una visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Se propone eliminar las causas de la opresión de género como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Promueve la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, la igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones (p. 3).

La desigualdad surge a partir de las expectativas que se crean de lo que se espera de cada género, esta construcción de un sistema de normas en las que existen sanciones simbólicas a los comportamientos que no se apegan a las reglas establecidas por la sociedad, provoca limitaciones a las mujeres para desarrollarse y de igual manera se aplica a los hombres (Lamas 2007).

La propuesta de género feminista implica una redistribución de los poderes sociales, la transformación de los mecanismos de creación y reproducción de esos poderes, para deconstruir la opresión y la enajenación de género y crear poderes democráticos, la construcción de procesos para mejorar la calidad de vida de mujeres y hombres y

para desarrollar opciones sociales dignas y una cultura que se corresponda con el nuevo paradigma que pone en el centro lo humano compuesto por las mujeres y los hombres, la igualdad y la equidad como los principios de las relaciones de género y la construcción de calidad de vida y libertad (Lagarde, 2018 pp 13-38).

4.1 Feminismo

“Para las mujeres la toma de conciencia, la autorreflexión, la reflexión sobre el hecho de ser mujeres y lo que ser mujeres en este mundo trae consigo, puede llegar a ser (casi siempre lo es) un descubrimiento penoso” (Maffía, et al. 1994 p 11).

Históricamente el feminismo inicia levantando la voz contra la discriminación, condenando las políticas y prácticas que favorecen de alguna manera a los hombres, para lo cual el movimiento exigía la no discriminación por motivos del sexo de las personas; no obstante, a medida que el movimiento se vuelve más fuerte, los motivos para seguir en la lucha aumentan y se persigue como objetivo terminar con la subordinación de las mujeres como grupo (Fiss, 1993).

Un elemento particular que rige el feminismo es el cuestionamiento sobre los discursos y prácticas, que dan el reconocimiento de autenticidad a la dominación sexual de los hombres sobre las mujeres en los ámbitos filosóficos, políticos y religiosos (Alcívar et al., 2021). En este sentido, no es difícil ver esta realidad tan solo echemos un vistazo a la educación que recibe la sociedad; en México, por ejemplo, se ha distinguido por ser una población muy apegada a las costumbres religiosas. Si pensamos un poco podemos encontrar desde ¿dónde? y desde ¿quién? o ¿quiénes? se ha hecho la construcción de la religión, y a ¿quién? o ¿quiénes? favorecen en mayor medida las disposiciones o mandatos religiosos, ¿qué hubiera sucedido si en vez de un Dios todopoderoso, existiera una Diosa todopoderosa?, esto desde luego también hubiera impactado a la filosofía y la política, entre muchas otras

cosas y tal vez en la actualidad, las mujeres no necesariamente estarían luchando por alcanzar los derechos que la sitúen en igualdad de oportunidades que los hombres.

Hablar de esta dominación de los hombres sobre las mujeres nos remite a comprender que dentro de las sociedades existen estructuras, el patriarcado ha sido la primera estructura de dominación y subordinación que se tiene presente en la historia y se define como una relación de poder, en la que los hombres controlan, usan, oprimen y subordinan a las mujeres de forma intencionada y deliberada (Cagigas, 2000). ¿Y por qué sucede esto?, ¿Quién lo establece así?, las respuestas están un tanto en la constitución física del hombre debido a que en etapas primitivas los hombres eran quienes se encargaban de buscar alimento para la familia ocupando su fuerza física, mientras las mujeres se ocupaban del cuidado de los hijos; además los embarazos y los partos las mantenían dentro del entorno que podrían llamar hogar (Cagigas, 2000). Este antecedente es el primer eslabón en una cadena muy larga de marcadas diferencias que han hecho que las mujeres hayan vivido una serie de desigualdades e inequidades que han afectado sus vidas; de tal manera, que se han visto en la necesidad de luchar por sus derechos a lo largo de la historia bajo un criterio y un sentido feminista.

El tema del feminismo es extenso y con diversas vertientes situarse en un punto resulta complicado; por lo tanto, es importante rescatar antes de continuar que el concepto de equidad, a decir de Duarte y García (2016) tiene su origen en gran medida las luchas que el movimiento feminista protagonizó durante la primera ola o también llamado feminismo liberal que ocurrió a finales del siglo XIX y principios del siglo XX en el intento por apoyar públicamente los derechos de las mujeres.

Retomando la historia, el feminismo es un movimiento político, social y cultural que se comienza a gestar con ideas que surgen desde la antigüedad y alrededor del mundo. Ya Eurípides con sus obras otorgó a su personaje Melanipe, el atrevimiento de poner la palabra

femenina contra la palabra masculina; en otra de sus obras Eurípides excusa a sus personajes Medea y Clitemnestra, a través de un discurso crítico y lúcido sobre la condición femenina (Auffret, 2020). Sin embargo, tuvo que pasar muchísimo tiempo para que la vida de las mujeres comenzará a visibilizarse con otra perspectiva, y sucede por un movimiento social que ellas mismas organizan y se comienza a consolidar a partir de la Revolución Francesa, cuando Olimpia de Gouges escritora defensora de la monarquía, considerada precursora del movimiento feminista redactó la "Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana" en el año de 1791, en la que afirmaba que los derechos naturales de la mujer estaban limitados por la tiranía del hombre, por lo que las leyes deberían ser reformadas de acuerdo a la naturaleza y la razón; por este hecho fue guillotinado por el mismo gobierno que había apoyado y que proclamaba igualdad, lo cual no aplicó para las mujeres (Gamba, 2008). No se puede pasar por alto a Mary Wollstonecraft que escribió en 1790 "Vindicación de los derechos de la mujer", quien llamó "al poder que siempre habían ejercido los hombres sobre las mujeres de forma «natural», como si fuera un mandato de la naturaleza" (Varela, 2013 p. 40). Aunque no se pueden tener fechas precisas con estos hechos que ocurren entre 1789 y 1800 se considera transcurre la primera ola del feminismo.

A partir de lo anterior descrito, las mujeres se dan cuenta que la lucha es por su cuenta y su demanda principal en esta época es el derecho al sufragio, y con esto se comienza la segunda ola del feminismo. En Estados Unidos hacia 1848, Elizabeth Cady Stanton convocó el primer congreso para reclamar los derechos civiles de las mujeres en una iglesia de Séneca Falls, después de la guerra civil se otorgó el voto a los negros, pero no a las mujeres desencadenando duras luchas hasta que en 1920, la enmienda 19 de la Constitución reconoció el derecho al voto sin discriminación de sexo. En Gran Bretaña después de ser perseguidas y encarceladas, el gobierno declaró la amnistía para sufragistas, convenientemente para sustituir la mano de obra masculina durante la guerra. En 1918 se concedió el voto a las

mujeres tras terminar la guerra. (Gamba, 2008). Dichos acontecimientos fueron las bases para que a las mujeres que no pertenecían a la clase media se les reconociera el derecho al voto en los países occidentales (González, 2018).

En la teoría feminista post-estructuralista, se asume que el desarrollo del conocimiento debe guiarse en varias direcciones para que con esto, las mujeres tengan una forma de resistencia ante el poder masculino y la posibilidad del cambio (Urra, 2007). La teoría contempla tres niveles de opresión para las mujeres en relación con el conocimiento/poder: El sexismo, el cual se refiere a la discriminación y exclusión que privilegia a los hombres y la idea de que la mujer es un objeto sexual útil para la reproducción. El conocimiento patriarcal, con el que se legitiman las discriminaciones hacia la mujer desde una posición sexista. El falocentrismo, se refiere a la forma en que las mujeres están incluidas en un modelo universal, pero que a la vez se centra solo en lo masculino (Caine et al., 1988).

Serra (2016), describe que durante este periodo del feminismo estructuralista a pesar de que ya se habían logrado cambios legales, ahora se necesitaba combatir las resistencias sociales e institucionales; por ejemplo, en el deporte por ser un espacio en el que existe la dominación masculina y subordinación femenina. También menciona que, en la etapa post estructuralista, el foco de atención cambia para tomar en cuenta las identidades de género deconstruyendo la visión dicotómica de feminidad/masculinidad. Es decir, este trayecto al final lleva al punto de igualdad o equidad de género.

La feminista francesa Simone de Beauvoir por medio de su ensayo “El segundo sexo” escrito en 1949, pone las bases teóricas para la tercera ola feminista; en el habla de manera contundente sobre la relación asimétrica que existe entre mujeres y hombres, destacando la condición de la mujer y hace necesario que la mujer y el hombre se reconozcan mutuamente

como personas libres e independientes (Aguilar, 2020). Por otra parte, comienza el desarrollo y uso de las tecnologías con las cuales se coordinaron las luchas y la circulación de documentos, ideas, lemas y todo tipo de información, que alentaba a la movilización como las huelgas, por ejemplo. En esta etapa el movimiento feminista se consolidó como un movimiento independiente y se expandió a otros países fuera de occidente (Arruzza, 2018). A pesar de que anteriormente se había logrado el derecho al voto, a la educación y existían puestos profesionales que se comenzaban a ocupar por mujeres, aún existía una jerarquía entre hombres y mujeres, en la que los varones se colocaban al frente; razón por la cual existía la necesidad de revisar la legislación de estos derechos, a fin de volverlos igualitarios, equitativos, y de paso eliminar la discriminación. Pero el movimiento iba más allá entrando en controversia lo privado y lo público, donde se cuestionaron los juicios y libertades de las mujeres sobre su sexualidad, en esta época se proclamaba “lo personal es político” (Valcárcel, 2001).

Actualmente, la cuarta ola del feminismo se caracteriza por la lucha contra todas las formas de violencia hacia la mujer incluida la sexual y la prostitución, que quedan demostradas ante hechos de violación, acoso, maltrato, asesinato, pornografía, desigualdad económica y laboral, entre otros más tipos de violencia (Aguilar, 2020). Además, queda evidente que la diversidad entre las mujeres también es motivo de opresión y discriminación; de este modo, la liberación sexual se convierte en uno de los objetivos feministas en defensa del placer sexual y la justicia erótica (Rubin, 1989). Bajo esta óptica Fiss (1993), considera que el feminismo se puede explicar como una teoría acerca de la igualdad, pero también en un plano abstracto, es una teoría sobre la objetividad del derecho, en ambos enfoques para las tradiciones políticas y jurídicas esto representa un desafío.

Para tener un acercamiento al feminismo, se requiere reconocer que las estructuras de poder se relacionan con las prácticas de la vida cotidiana de las personas y de los grupos, tomando en cuenta el contexto sociopolítico, histórico, de la cooperación, la solidaridad y el significado de preocuparse por el otro, de este modo las estrategias políticas que surgen a partir del feminismo toman en cuenta dichas prácticas cotidianas. Esto conlleva a que las mujeres busquen alcanzar objetivos por medio de la creación de conciencia, la participación y la organización (De León, M., 2001). Estas acciones buscan desvincularse con las instituciones públicas o privadas, dando acompañamiento a mujeres en situación de violencia o de aborto seguro, y promoviendo formas de trabajo cooperativo para generar una economía sustentable, creando redes y medios para la comunicación no sexista, instancias de formación popular y no formal, etc. (Anzorena, 2019).

Pero hablar de feminismo es una tarea ardua, que nos marca con un conocimiento teórico y una comprensión diferente de la vida cotidiana, que puede generar diversos sentimientos que son necesarios reflexionar y procesar; de tal manera que, para comenzar a contribuir con un cambio en la sociedad es necesario tener una mirada desde una perspectiva de género, con la que comencemos a ver la vida con la posibilidad de llevar a cabo pequeños cambios; por ejemplo, redistribuir de manera equitativa las actividades entre hombres y mujeres en los espacios del hogar, valorar con justicia los trabajos domésticos, el cuidado de los enfermos y la familia; además, se requiere que en todos los ámbitos, político, social, educativo, laboral, de salud, etc. existan modificaciones en sus estructuras en las que se contemplen las diferencias entre mujeres y hombres, pero no en un sentido en el que se victimice a las mujeres, sino en un plano en el que se vea a la mujer con iguales capacidades y derechos, pero con características biológicas y culturales diferentes para las cuales debe haber adecuaciones; porque no solamente la perspectiva de género busca mejorar la vida de

las mujeres, con este enfoque se busca equidad entre mujeres y hombres para mejorar la calidad de vida de toda la población.

Además, un asunto importante que hay que mencionar, es que la perspectiva de género según Lagarde (2018), permite el análisis y la comprensión de las características propias de las mujeres y de los hombres del mismo modo que sus similitudes y diferencias; sin embargo, se acepta que la perspectiva de género es una concepción académica, ilustrada y científica, que simplifica la teoría y la filosofía liberadora que han generado las mujeres; por lo que, forma parte de la cultura feminista. Pero llevemos más lejos la reflexión y más allá de la equidad, pensemos que los pequeños cambios nos puedan llevar a cambios mayores y salgamos un poco del pensamiento político y jurídico del patriarcado para ello es preciso mencionar las palabras de Cigarini (1996):

a una mujer, la libertad le corresponde a causa de su ser mujer y no a pesar de su sexo, como recita en cambio la constitución y todas las leyes de paridad que le han seguido...el hombre no es la medida de la mujer ni la mujer es la medida del hombre (p. 215).

4.2 Espacio público y privado

Fernández (2006), habla de los espacios públicos como pertenecientes a lo masculino donde el hombre puede hacer gala de sabiduría, poder, dominio, racionalidad, este lugar es propicio para medir sus alcances y es marco ideal del trabajo remunerado y diferentes ámbitos como el económico político, científico, bélico etc. mientras que las mujeres se sitúan en el espacio privado donde se encuentra lo doméstico y el cuidado familiar, así como el afecto, la reproducción y el trabajo que pasa desapercibido, exigido y por ende no es remunerado.

Desde la infancia tanto en los juegos, como en las actividades deportivas, entre las niñas y los niños han existido diferencias en cuanto a los espacios que se disponen para estas actividades, mientras que las niñas ocupan los espacios privados ya sea dentro de casa o en la escuela los espacios más pequeños o rincones, los niños ocupan los espacios más destacados para practicar algún deporte o para jugar; ya para la edad adulta estas normas se conservan y en el deporte o ejercicio físico las mujeres en la mayoría de los casos optara por espacios privados, como gimnasios o centros de acondicionamiento físico, preferentemente cerca de sus casas; porque además, actualmente los espacios públicos pueden ser riesgosos, en cambio los hombres no tienen inconvenientes en usar espacios abiertos y no les representa ningún problema la lejanía de estos lugares (Vilanova y Soler 2008).

Páramo y Burbano (2011), considera que las diferencias de género durante años han incluso marcado territorios dentro del hogar, mientras que los hombres llevan al hogar objetos de acción como televisores, estéreos, aparatos deportivos, automóviles, etc., las mujeres se enfocan en la decoración del hogar con esculturas, fotografías de la familia. etc.; con esta reflexión se puede dar cuenta de la gran influencia que tienen los ideales masculinos, incluso dentro del mismo hogar, esto sin duda corresponde a una estructura social y cultural diseñada desde el pensamiento del hombre, quien históricamente ha decidido cómo debe funcionar, siempre considerando las comodidades y privilegios masculinos; curiosamente este mismo patrón se puede observar en los espacios en los que se practica alguna actividad física estructurada o algún deporte, debido a que en muchos casos estos están diseñados desde el pensamiento masculino, como lo menciona McKay et. al (2000), en el ámbito deportivo se naturaliza la subordinación de las mujeres ante los hombres reproduciendo relaciones de poder inequitativas.

Aunque actualmente se habla de equidad entre hombres y mujeres aún existen muchas brechas que se hacen evidentes; por ejemplo, en el diseño de los espacios públicos. De este modo, el rol económico de los hombres y sus horarios laborales son la base para la estructura del tránsito de la ciudad, siendo menos importante considerar la experiencia del transporte público de las mujeres (Páramo y Burbano, 2011). Si bien las mujeres experimentan problemas para transportarse de manera segura, a esto se le puede sumar el hecho de que dentro de la familia lo más común es que la mujer no cuente con el privilegio de tener a su disposición un auto para ir a trabajar, hacer las compras domésticas, llevar a los niños a la escuela, entre otras cosas y si en la familia se cuenta con automóvil habrá muchas posibilidades de que este sea del uso del varón para acudir al trabajo; por otro lado, las obligaciones seguirán siendo las mismas y la mujer tendrá que llevar una muy buena organización de tiempo y económica para poder cubrir los gastos de transporte que le generen sus actividades, estas situaciones dejan al ejercicio físico fuera del alcance o pensamiento de muchas mujeres.

4.3 División sexual del trabajo

La división sexual del trabajo está íntimamente relacionada con los procesos culturales de cada sociedad y en este sentido Gómez (2001), define como división sexual del trabajo al “reparto social de tareas o actividades según sexo – género” (p. 124). Para Kergoat (2002), el trabajo se encuentra dividido socialmente, los hombres realizan actividades productivas y las mujeres reproductivas, siendo menos valioso el de las mujeres; también señala, que para el hombre recibir un salario por su trabajo es algo natural, mientras que para las mujeres esto es más complejo, para ellas “autodefinirse y hacerse ver individual y colectivamente calificadas” resulta difícil puesto que su trabajo siempre se considera de menor nivel que el de los hombres. Mientras no exista una distribución de responsabilidades

entre hombres y mujeres en el espacio doméstico habrá muchas dificultades para tener igualdad de género (Rodríguez, 2016).

4.4 Doble y triple jornada

Para Esquivel (2013), las mujeres son proveedoras naturales del cuidado y sobre ellas recae esta responsabilidad que se convierte en un trabajo de gran escala, si comprendemos que los seres humanos en todo momento requerimos de cuidados para vivir, esta labor asignada social y culturalmente a las mujeres resta oportunidades en diversos ámbitos, como el académico, laboral y político; además, de comprometer su tiempo libre y su propio autocuidado. En este sentido, de acuerdo con lo que hemos aprendido históricamente con referencia al papel de la mujer en la sociedad Fernández (1993), reconoce que el rol de la mujer está marcado por una inferioridad social que la describe como "reina y prisionera del mundo doméstico, su trabajo altamente productivo en lo social quedará por fuera de los salarios y contratos, porque su paga será el don del amor"(p. 204). Por lo tanto, el trabajo principal de la mujer se ha convertido en el doméstico que está relacionado con las labores del hogar y de cuidado; que desde luego, con él se cumple con lo esperado socialmente y contribuye al bienestar de la familia y por supuesto en ningún sentido estas actividades son remuneradas (Esquivel, 2013).

Una vez reflexionado sobre lo anterior, se puede comprender que la doble y triple jornada laboral se establece cuando las mujeres asumen el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado y además, se insertan en el ámbito laboral remunerado haciéndose responsables de estas tres actividades dejando de lado su propio autocuidado (Saavedra, 2017, Musarella, y Discacciati, 2020). Este autocuidado nace de la preocupación por sí mismas, pensar en ellas en primer lugar en términos afectivos y de salud, contribuyendo a su autoestima (Panesso 2007), misma que requiere del autodescubrimiento de sus poderes personales, que satisfagan

sus propias necesidades y defiendan sus intereses, porque a ellas es a quien compete dar sentido a su vida y hacer valer su libertad en todos los sentidos (Lagarde, 2000).

Entre algunas de las consecuencias de la doble y triple jornada laboral, que se refleja la falta de equidad en las labores domésticas de cuidado y reproducción se encuentran, la dificultad para hacerse cargo de su autocuidado negándose la oportunidad y derecho a hacer ejercicio físico entre otras cosas, no llevan a cabo actividades de ocio y placer por lo que se ven coartadas en la capacidad de decidir y expresar sus deseos. (Saavedra 2017). Por otra parte, para algunas mujeres incorporarse al ámbito laboral responde a necesidades económicas, pero también buscan el reconocimiento social (Delgado 2008). De acuerdo con la transformación del Estado, para las mujeres se han modificado algunas condiciones en el mercado laboral; a pesar de ello, esto no ha sucedido en las relaciones sociales de género porque a la mujer se le sigue considerando portadora natural del capital humano y una trabajadora de segunda categoría, porque sus capacidades solo se orientan hacia la reproducción y el cuidado de los demás (Anzorena, 2008).

Resulta muy difícil para muchas enfrentar la idea de que las mujeres solo sirven para tener hijos, hacerse cargo del cuidado de la familia y el hogar, para muchos hombres es inaceptable que la mujer trabaje formalmente, pero no les disgusta que la mujer contribuya al gasto de la casa sin descuidar la familia y las labores domésticas, y por supuesto asumiendo que con su trabajo de segunda categoría podrá hacerlo cuando tengan tiempo; y que además, a ella le corresponde hacerse cargo de todos los imprevistos que suceden con los hijos y en el hogar, dejando de lado su trabajo que dicho de paso, ¡no es tan importante como el del esposo!, la pregunta obligada es ¿porque actualmente seguimos repitiendo estos patrones de subordinación?; que por supuesto, no sólo están sostenidos por lo que los hombres piensan, sino, por toda la estructura social en la que participan padres, madres, hermanas, hermanos,

tios, tias, abuelitas, abuelitos, amigos, amigas, vecinos, vecinas, y que de alguna manera en conjunto participamos en sostener ideas, costumbres, que hieren, lastiman, vulneran los derechos de las mujeres; tan solo hay que recordar que desde que las niñas son pequeñas y comienzan a ayudar en las labores domésticas, las abuelitas les piden estar al pendiente de los hermanos y si son niños ponerles todo en la mesa o lavarles la ropa etc.

4.5 Violencia estética

“Una sociedad obsesionada con la delgadez de las mujeres, no está preocupada por su belleza, sino por su obediencia” (Wolf, 1991, p. 283).

Sanmatín (2007), deduce que la violencia contra la mujer se propicia cuando no cumplen con los roles que tradicionalmente se cree que les corresponden, y se puede desarrollar en diferentes ámbitos como, dentro de la relación de pareja, en la casa, escuela, trabajo, a través de las pantallas entre otros más. Por otro lado, la estética definida por Larousse (2005), dice en primer lugar que es una teoría filosófica de la belleza formal y del sentimiento que está despierta en el ser humano; en segundo lugar, la estética es una teoría del arte y en tercer lugar es el aspecto exterior de algo o de alguien, desde el punto de vista de la belleza formal; como puede verse, esta última aseveración está cargada de un gran peso que actualmente afecta psicológicamente a la mayoría de las mujeres.

Por lo anterior, toca citar las palabras de Bourdieu (2000), quien revela que la forma en que se ha impuesto la dominación masculina sobre la femenina es una violencia simbólica y la define como una, “violencia amortiguada, insensible, e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento o, más exactamente, del desconocimiento, del reconocimiento o, en último término, del sentimiento” (p. 5). Dicho en otras palabras, la violencia simbólica se ejerce de forma natural por el hecho de que se encuentra normalizada

dentro de la cultura, sin que nadie lo cuestione. Así pues, este tipo de violencia es donde se establecen ideologías que soportan otras violencias como la violencia estética.

Siguiendo lo anterior la violencia estética, se traduce como un ataque contra las mujeres porque físicamente no proyectan la belleza formal impuesta por los estándares de belleza. Agudelo (2015), señala que a través de los medios de comunicación recibimos constantemente imágenes de los estereotipos a seguir, estableciendo que no tener un cuerpo con las características que se presentan, definitivamente no se puede encajar en la sociedad y se queda a merced de los juicios de los demás. Estos ideales nutridos por el capitalismo buscan que el culto al cuerpo se logre a través de todo lo que nos puedan vender para lograr un cuerpo perfecto, productos para bajar de peso, ropa, comida baja en calorías, accesorios, medicamentos etc. (Agudelo, 2015).

Las palabras de Taussig (1993), definen al capitalismo moderno como un sistema mercantil, en el cual las personas son el bien de consumo y los bienes de consumo parecen ser entidades animadas que dominan a las personas; de acuerdo con esta percepción, se pondría a las mujeres como un producto de consumo. Como menciona Aparicio (2015), los medios de comunicación son socializadores de primer orden y aunque no son los únicos que difunden y potencian el paradigma de la delgadez y la estigmatización de la obesidad, son los que con su amplio poder de acceso a la población y su amplia credibilidad, logran afectar física y psicológicamente la salud de las mujeres; porque no solo se trata de cumplir con todo lo que está en torno a la belleza según los estándares de belleza actuales, que van desde la piel, las pestañas, la nariz, los pómulos, las uñas de pies y manos, el tamaño de las nalgas y un busto prominente y bien tonificado etc., sino también, de los sentimientos que se generan cuando lo económico no alcanza para modificar el cuerpo, y la frustración, la culpa, la baja autoestima y una gran vergüenza se apodera de las mujeres, llevándolas a un aislamiento

social por temor a ser vistas, juzgadas o ridiculizadas por los demás generando trastornos como el dismórfico corporal (Perkins, 2019).

Actualmente las mujeres de primer mundo ante su apariencia opulenta, educada y aparentemente liberada sufren un sometimiento por asuntos que pudieran considerarse poco importantes o frívolos, que en realidad no lo son. La continua exposición de una apariencia física que no representa los estándares de belleza que se muestran cada vez más inflexibles y crueles, las expone a la constante preocupación por un aspecto que les produce vergüenza, culpa y negación; sin embargo, cada vez son más las que se cuestionan estar neuróticas o algo aún más importante que es el tema de la liberación femenina y la belleza femenina; en realidad las mujeres ¿se sienten libres? (Wolf, 1991).

Esta preocupación excesiva por la figura puede llevar a las mujeres a hacer ejercicio físico más allá de lo normal, perdiendo de vista sus beneficios para la salud física y mental llevándolas a exigirse de tal manera que puedan tener problemas de salud y una gran frustración y las preguntas son: ¿qué buscan las mujeres al querer alcanzar altos estándares de belleza?, ¿ante los ojos de quien se busca la perfección? , las respuestas no son fáciles, quizás la búsqueda constante por alcanzar esos estándares de belleza tan altos, se vuelve una competencia entre las mismas mujeres por ser visibilizadas por los hombres, pero más aún que ser visibilizadas la búsqueda de su aprobación se vuelve un reto y es aquí donde valdría la pena volver a reflexionar en manos de quien está la libertad femenina y la belleza femenina.

4.6 Equidad de género

Citando a Duarte y García (2016), existe un índice de equidad de género el cual mide la brecha entre hombres y mujeres en educación, empoderamiento político y actividad económica, para él la igualdad es que “la mujer y el hombre disfrutan de la misma

situación y que tienen iguales condiciones para la plena realización de sus derechos humanos y su potencial de contribuir al desarrollo político, económico, social, cultural y de beneficiarse de los resultados” (p. 138) .

Por otra parte el Gobierno de México, menciona que para que exista equidad se requiere propiciar justicia y la igualdad de oportunidades, de acuerdo con las características individuales o las de cada grupo humano, considerando la diversidad dejando de lado la discriminación: Por lo tanto, esta institución define la equidad de género como “un conjunto de reglas que permiten la igualdad de participación de hombres y mujeres en su medio organizacional y social con un valor superior a las establecidas tradicionalmente, evitando con ello la implantación de estereotipos o discriminación” (Gobierno de México, 2012 párr. 7).

Capítulo 5. Género y ejercicio físico

López y Alvariñas (2011), opinan que dentro de los marcados estereotipos de género que se han establecido en la sociedad, se considera que aunque existe la libertad para que hombres y mujeres practiquen ejercicio físico, las mujeres en la vida real no consiguen el mismo protagonismo, manteniendo su participación en este tipo de actividades en un nivel inferior; por tal motivo, la ONU en su cuarta conferencia mundial sobre la mujer planteó por primer vez que en el ámbito deportivo se requiere alcanzar igualdad entre hombre y mujeres. Por otra parte, García et al. (2008), sostienen que el rol de la mujer no es considerado en todo su potencial dentro de la práctica de ejercicio físico o deporte, debido a la existencia de falsas creencias o mitos que impiden el logro de la equidad entre hombres y mujeres, algunos de los mitos más comunes son, que las mujeres mantienen conductas débiles propias de la subordinación, pasivas, seductoras, dependientes y entregadas a diferencia de los hombres quienes son percibidos como fuertes, agresivos y poderosos (Pla et al., 2013).

Según el juicio de Hormiga (2015), a través de la perspectiva de género se puede comprender mejor el hecho de que las mujeres practican menos ejercicio físico, la autora explica que esta actividad no es una responsabilidad individual, pues el género funciona como un sistema de organización social, basado en relaciones desiguales de poder; en este sentido, tomar la decisión de hacer ejercicio tendrá que estar en relación con otros temas como el trabajo, el uso del tiempo y del cuerpo, además de los discursos sobre el movimiento y la belleza. Dicho en otras palabras, que las mujeres tomen la decisión de hacer ejercicio dentro o fuera de casa, habrá que ser analizado primero respondiendo a cuestionamientos como por ejemplo si ¿hay tiempo y dinero de sobra para hacerlo?, ya sea porque las “obligaciones” del cuidado de los hijos o del hogar no dan el espacio para hacer una actividad de este tipo, o los recursos económicos siempre serán prioridad para resolver otros temas menos el ejercicio de la mujer. Además, habrá quien diga que el cuerpo de la mujer es únicamente para tener hijos, y lo primero es cumplir con la obligación de trabajar después todo lo demás, incluso es cuestionable el hecho de que hacer ejercicio físico sirva como una oportunidad para tomar una sana distancia, aunque sea por un rato de las responsabilidades cotidianas en busca de un bienestar físico y emocional (Freidin et. al 2021). Bueno, pues a partir de todos estos cuestionamientos, las mujeres pueden sentirse culpables de tomar una decisión para hacer ejercicio físico y para muchas otras esto será algo sin sentido, cuando en la vida cotidiana existe una lucha por la supervivencia material (Tortolero et al., 1999, p. 138-139 mencionado en Freidin et. al 2021), o en todo caso existen otros cuestionamientos para quienes toman la decisión de hacer ejercicio físico como: ¿cuáles son los ejercicios que como mujer se pueden hacer?, digamos que para no molestar la susceptibilidad de las personas con las que viven las mujeres o ¿existen ciertos tipos de ejercicio que pueden arruinar la belleza femenina?, dicho esto por ¿quien o quienes?, y la respuesta a la última interrogante es por un sistema de organización social llamado ¡género! Finalmente habrá que asumir que los modos

de vida estructurados por las relaciones de clase, género, raciales, étnicas y territoriales limitan los estilos de vida saludables en todas las ciudades del mundo (Freidin et al., 2021).

5.1 Barreras que enfrentan las mujeres para hacer ejercicio

Grimaldo (2021), colaboradora de expansión mujeres señala que entre las principales razones que hay para que las mujeres no realicen ejercicio físico se encuentran la falta de tiempo, las largas jornadas laborales, problemas de salud y espacios públicos destinados a hacer ejercicio que han sido masculinizados.

Para muchas mujeres resulta complicado hacer ejercicio físico, aquellas cuya clase social les obliga a trabajar hasta fatigarse por ingresos sumamente bajos quedan completamente excluidas de esta actividad; por otra parte, siguen siendo las encargadas del cuidado de la familia, buscar un espacio donde puedan hacer ejercicio físico representa un gasto fuera de su presupuesto, además el cuidado de los hijos mientras acuden a hacer ejercicio sería un problema más que resolver (Santos y Balibrea, 2013). Por estas razones es importante que exista una sensibilización sobre la importancia de hacer ejercicio, o en todo caso incluir dentro de la actividad física que se realiza cotidianamente aquellas actividades que ocupan un poco más de tiempo y no están tan estructuradas como el ejercicio físico, pero que se pueden llevar a cabo con cierta regularidad como por ejemplo, bailar, jugar con alguna pelota, o simplemente mover piernas y brazos en flexiones y extensiones cada cierto tiempo entre una actividad de la vida cotidiana y otra.

Ahora bien, las problemáticas mencionadas anteriormente están relacionadas con los mandatos de género que para González (2019), son “aquello que todas y todos aprendemos qué significa “ser mujer” o “ser hombre”, siempre con respecto al otro género” (p. 6), y que conlleva a que socialmente existan una serie de indicaciones a las cuales se deben someter hombres y mujeres desde su nacimiento, como el color con que deben vestir los niños y las

niñas, el corte de pelo que a cada sexo le corresponde, las actitudes y sentimientos que deben expresar los hombres y las mujeres. Aún es común que tenemos establecido que los bebés se deben vestir de rosa y azul según sean niñas o niños, que en la escuela los niños van de pantalón y que las niñas por más frío que haga deben ir de vestido o falda, que el pelo de las niñas debe ir recogido no importa lo incómodo o doloroso que sea, que los niños con el pelo un poco más largo de lo establecido son motivo de burlas y en las escuelas se opta por regresarlos a sus casas; además, en las actividades de juego las muñecas para las niñas, esto para seguir conservando el instinto de cuidadora y los carros para los niños para que no pierdan el sentido de rudeza y riesgo, a partir de todas estas ideas se comienza a construir una estructura en la que tanto las mujeres como los hombres hacen esfuerzos constantes por encajar olvidándonos de los deseos y necesidades del ser humano.

Geraldina et. al (2006), sostienen que durante el desarrollo de los seres humanos las instituciones sociales como la familia y la escuela son quienes se encargan en de la socialización más temprana del individuo, a su vez en estos ámbitos las actividades recreativas o deportivas ya llevan una carga de condena o aceptación de acuerdo con el género. De este modo, culturalmente a partir de estas diferencias tan marcadas a lo largo de la historia ha predominado la idea de que las mujeres son inferiores a los hombres y les caracteriza ser débiles, pasivas y dependientes a diferencia de la fortaleza y agresividad de los hombres (García et. al 2008). En concordancia con la anterior reflexión Blández et al. (2007), sostienen que las actividades propias para los hombres son las que expresan fuerza, resistencia y agresividad como el fútbol, el rugby, el karate, el boxeo, el motociclismo entre otras. En cuanto a las actividades deportivas para las mujeres estas deben ser suaves y expresar elasticidad, flexibilidad, coordinación y ritmo, como el yoga, la danza, el baile, los aeróbicos, el voleibol, o la gimnasia artística entre otras cosas. Mantener este juicio excluye de muchas actividades tanto a las mujeres como a los hombres, olvidando que cada persona

mantiene características propias, gustos e intereses que motivan a decidir qué tipo de actividad se quiere practicar, este tipo de juicios marcan un retroceso en conseguir eliminar las barreras que impiden a las mujeres tomar decisiones acerca de lo que desean practicar. De acuerdo con las reflexiones de Geraldina et. al (2006) las personas pueden expresar sus sentimientos y valores independientemente de los estereotipos de género, que de alguna manera coartan la libertad de expresión; por esta razón, el respeto hacia las necesidades, intereses y gustos de los demás es fundamental.

En este sentido López y Alvariñas (2011), mencionan que el deporte femenino se considera por debajo del protagonismo de los hombres y que a partir de los movimientos feministas en los años setentas y la aparición de las mujeres en los años ochenta en ámbitos deportivos, se comenzó a brincar la barrera que ponía la imagen y el concepto de la mujer en el deporte de no estar a la altura de los hombres; pese a ello, actualmente queda mucho por trabajar en este sentido, puesto que aún existen sesgos en cuanto a que la participación de las mujeres en el deporte no está vista de igual forma que la participación masculina. Tan solo hay que ver que partidos de fútbol son los que se transmiten en la televisión, y quienes son los jugadores mejor pagados en la mayoría si no es que todas las especialidades deportivas. Ahora bien, en un nivel menor pero cotidiano es mucho más común que en los espacios en los que comúnmente acudimos a hacer algún tipo de ejercicio, generalmente se encuentra un instructor de sexo masculino, porque además ellos son mejor pagados que las mujeres, estas diferencias marcan notablemente quienes aún dominan los espacios en los que se desarrolla algún tipo de actividad física estructurada.

Como lo hacen notar Gallo y Pareja (2001), las mujeres que se deciden a hacer ejercicio o practicar algún deporte han brincado las barreras impuestas por la sociedad, tomar

estas decisiones hablan de un empoderamiento social encaminado a liberarse de los estereotipos sociales.

5.2 Feminismo y Ejercicio Físico

Fontecha (2016), expresa que actualmente existen temas que desde el feminismo se ven como limitantes que impiden a las mujeres practicar ejercicio físico o deporte, de manera en que se entienda el cuerpo de la mujer con capacidades de movilidad, habilidad y libertad, entre ellos se encuentran los siguientes: La discriminación de las mujeres en las instituciones deportivas no cumpliéndose con las leyes de igualdad. La pérdida de los derechos de las mujeres al existir la idea de que el deporte es para los hombres y la explotación del cuerpo de la mujer en los ámbitos deportivos por su belleza y no por sus capacidades deportivas. El acoso y abuso sexual en los espacios deportivos que muchas veces se niega y normaliza su existencia. Para Matilde Fontecha es importante, que las mujeres realicen actividad físico-deportiva para divertirse, que descubran el aspecto hedonista del juego motor y concluye que, esta es la mejor manera de desarrollar la competencia motriz para la autogestión corporal, herramienta esencial para el empoderamiento de las mujeres (Fontecha,2016).

Desde la perspectiva feminista post-estructuralista Camacho (2013), menciona que existen tres conflictos inmersos en la práctica del ejercicio físico en las mujeres adolescentes estos son, si perder peso y tratar de ser delgada es un requerimiento de la cultura femenina de nuestros tiempos, no viendo el cuerpo de una forma funcional; es decir, en este caso es cumplir con una exigencia la pregunta es ¿desde dónde viene esta exigencia?, ¿quien o quienes lo exigen así?, la respuesta es como lo plantea la autora la delgadez limita el potencial físico y social y por ende subordina su posición en la sociedad, es oportuno mencionar a Berger (1972) quien afirma que “los hombres actúan y las mujeres posan” (p. 41).

El segundo conflicto al que alude Camacho (2013), es el que cuestiona sobre los límites de la feminidad cuando en la práctica del ejercicio físico o deporte el cuerpo de la mujer se visualiza tonificado y musculoso, y se rompe con la idea mirar al cuerpo como objeto y verlo desde un enfoque más funcional, aunque esta concepción suele ser ambivalente porque también se vuelve al modelo del cuerpo delgado; pese a que, existe una penalización social a quienes transgreden la imagen de la feminidad hegemónica, puesto que esto es visto como un reto al poder masculino. Es suficiente con ver la lluvia de críticas negativas y etiquetas a las que pueden ser acreedoras las mujeres que practican fisicoculturismo, entre otras disciplinas que los hombres reclaman como suyas y de nadie más. El tercer conflicto que la misma autora propone se refiere a la mirada evaluativa de los demás en los espacios públicos, en los que se practica el ejercicio físico o deporte, en este caso el cuerpo de la mujer es cosificado propiciando que las mujeres estén en constante monitoreo de su propio cuerpo creándoles esta situación ansiedad física social. retomando nuevamente las palabras de Berger (1972), “las mujeres se ven a sí mismas siendo miradas” (p. 41), y con este hecho se determina la relación con los hombres pero también con las mujeres mismas.

Capítulo 6. Taller “Perspectiva de género y ejercicio físico”

Como producto final de este trabajo, se elaboró una propuesta de taller cuyo objetivo es “sensibilizar a las mujeres sobre las razones relacionadas con el género por las cuales las mujeres no realizan ejercicio físico” y será nombrado “Perspectiva de género y ejercicio físico”. Se pensó en la pertinencia de un taller para que las mujeres tuvieran la oportunidad de construir aprendizajes en forma colectiva, a partir de las experiencias individuales y que entre todas se logren conocimientos que les permita sensibilizarse ante los mandatos de género que las limitan a realizar ejercicio físico, por otro lado, a nivel personal de quien escribe estas líneas el deseo es encontrar un espacio afectivo en el que las participantes se sientan cómodas para expresar sus ideas sin temor a ser juzgadas y lleven a cabo reflexiones sobre aspectos de

la vida cotidiana que tal vez no habían visto desde otro punto de vista con el acompañamiento de otras mujeres cuyas vivencias pudieran tener matices que generen un sentido de pertenencia. Como expresa Gutiérrez (2009), el taller es una estrategia didáctica en la que los participantes llevan a cabo un papel activo a partir de sus experiencias, con la dirección y guía de una persona que facilite la comunicación grupal con la finalidad de enriquecer de manera significativa el aprendizaje de los participantes. En la opinión de Careaga et al., (2006), el taller es un espacio donde predomina el aprendizaje sobre la enseñanza es *aprender haciendo*.

El diseño de este taller intenta contribuir a que las mujeres tengan un espacio en el que logren aprendizajes a partir de sus propias vivencias y el apoyo de elementos teóricos de la psicología que las facilitadoras pondrán a la disposición de las participantes de este proyecto, a fin de que se reflexione de manera colectiva sobre las actitudes y comportamientos que como mujeres tenemos en la vida cotidiana y que a partir de esta reflexión se pudieran reconsiderar para efectos de mejorar la calidad de vida de las mujeres. El taller está dirigido a las mujeres que se interesen en aprender sobre género y equidad y a su vez encuentren limitantes en la vida cotidiana que les impida realizar ejercicio físico, el taller tiene capacidad para trabajar con entre 10 y 20 mujeres que se podrán invitar a través de publicaciones dispuestas en diferentes redes sociales y anuncios en mercados, papelerías, tiendas entre otros lugares concurridos que se encuentren alrededor del sitio donde se impartirá el taller. A su vez quedarán establecidos los siguientes criterios de inclusión y exclusión para quienes deseen participar en el taller:

Inclusión. mujeres con mayoría de edad, mujeres que vivan cerca del lugar en el que se habrá de realizar el taller. mujeres que dispongan de al menos 2 horas para asistir al taller.

Exclusión. mujeres que tengan alguna enfermedad que les impida realizar ejercicio o actividad física. mujeres que al asistir al taller pongan en riesgo su integridad física.

El taller “Perspectiva de género y ejercicio físico” está compuesto de cinco sesiones de aproximadamente dos horas cada una y se realizan diariamente durante una semana. Se propone llevar a cabo el taller en escuelas a fin de que acudan madres de familia y en lugares en los que se pueda contar con espacio suficiente para realizar las actividades. Por otra parte se proporcionará un folleto con números telefónicos en los que las mujeres puedan denunciar cualquier tipo de situaciones o incidentes que pongan en riesgo su seguridad, para ello el Instituto nacional de las mujeres es una institución gubernamental a nivel federal que trabaja para crear una cultura de igualdad libre de violencia. La secretaria de las mujeres también ofrece apoyo a las víctimas de delitos sexuales en esta instancia se puede denunciar el acoso sexual o las conductas sexuales no deseadas por la victima que causen sufrimiento o daño y por lo cual serán sancionadas; además ante eventos que se susciten en los que se quiera mantener el anonimato existen números telefónicos y el botón de auxilio en aquellos casos en que la violencia se presente en espacios públicos (Anexo 1).

Las cinco sesiones del taller están construidas con estrategias psicológicas orientadas al aprendizaje, la reflexión individual y colectiva, a fin de promover y motivar cambios que se puedan percibir a nivel individual y grupal, de esta manera las sesiones quedaron estructuradas de la siguiente manera:

Sesión 1. Tiene por objetivo “Conocer la diferencia entre sexo y rol de género”, las técnicas utilizadas en esta sesión serán:

- Línea base. Con la actividad de “Expectativas” se tiene un punto de partida con el cual se puedan medir los cambios al finalizar el taller.

- Activación conductual. Con esta estrategia de “Romper el hielo” se busca un cambio en el ambiente que facilite la convivencia entre las participantes.
- Habilidades sociales. La actividad de “Establecer las reglas del taller” motiva a las participantes a manejarse adecuadamente durante el taller adquiriendo conductas de respeto hacia las demás integrantes del grupo.
- Reestructuración cognitiva. A fin de que las participantes adquieran, identifiquen y cuestionen, pensamientos que les permitan tener una mejor percepción sobre los estereotipos de género, se realizan las actividades de “Dando forma a las siluetas” y “Reflexión”
- Mindfulness. Esta técnica se usa para que las participantes puedan situarse en el tiempo presente, logren relajarse y detener los prejuicios que puedan hacerse presentes después de la información que reciben, aceptando la realidad de manera natural.

Las actividades dispuestas en esta sesión se llevan a cabo con material de video y audio de: Activación Física en casa PREESCOLAR Perla Castro. (2020, 5 de agosto), Anexo 2. Mario Alonso Puig – Oficial. (2023, 1 de octubre), Anexo 4; y actividades basadas en González, (2008), Anexo 2.

Sesión 2. Esta sesión tiene por objetivo conocer el significado e importancia de la identidad, las técnicas usadas son las siguientes:

- El ejercicio físico. Desde el enfoque cognitivo conductual es un recurso para alcanzar objetivos, o bien, ser el objetivo de la intervención. En este taller las actividades de ejercicio físico tienen esas dos connotaciones. Por una parte, se usa para que las participantes puedan desarrollar y potenciar sus habilidades de atención y socialización, que les permitan una mejor asimilación de conocimientos facilitando la

modificación cognitiva. Por otro lado, hacer ejercicio físico tiene la intención de que las participantes comiencen a percibir los efectos benéficos en la salud como consecuencia de realizar esta actividad.

- Psicoeducación. La proyección del video “El sueño imposible” proporciona información didáctica a fin de producir cambios en la percepción de las participantes.
- Autoconocimiento. Esta estrategia se pone en marcha con la actividad “¿Quién soy y cómo soy?” en la que las participantes trabajan el tema de la identidad y con esto contribuyen a la construcción de la memoria colectiva donde las mujeres pueden recordar eventos y experiencias que se relacionan con su vida y quedan afianzados en la interacción del grupo.
- Reestructuración cognitiva. “Buscando mi identidad” es una actividad por medio de la cual las participantes reafirman pensamientos que les permite entender la importancia de tener una identidad y aceptarla.
- Collage. Esta es una estrategia creativa con el nombre de “Consolidación de lo aprendido”, que permite la participación activa de las integrantes del grupo para generar conocimientos y un sentido de pertinencia.

En esta sesión se emplean materiales de audio y video del Hospital La Fe. Valencia.

(2020, 23 de junio), Anexo 5 y Películas Animadas Completas para niños – AAA Studio.

(2020, 25 de abril), Anexo 6.

Sesión 3. En esta sesión el objetivo es “Identificar la importancia del cuestionamiento de los mandatos” las técnicas usadas en esta fase son las siguientes:

- Actividad física. Con la “Activación física” se aplica la estrategia de encadenamiento en la que las participantes aprenden que para lograr una conducta deseada se puede comenzar con pequeñas aproximaciones encaminadas hacia una meta, este

conocimiento es importante para que puedan descubrir la importancia de que para lograr cosas o cambios en la vida cotidiana se puede comenzar con pequeños cambios y además se evidencia la importancia del trabajo en equipo.

- Psicoeducación. Se realiza una actividad didáctica con el nombre de “Mi identidad, lo que aprendí” con este proceso se busca que el grupo adquiriera conocimientos que ayuden a reforzar lo que han aprendido adquiriendo conciencia crítica y responsabilidad.
- Reestructuración cognitiva y participación. Con la actividad “¿Qué es la discriminación?”, las participantes tendrán otro punto de vista con el cual pueden modificar o aumentar nuevas ideas, que configuren una nueva forma de pensar acerca de la discriminación y la afectación que tiene en la vida cotidiana de las mujeres. De igual forma la “La carrera de los grandes obstáculos” es una actividad que tiene la finalidad de que las participantes comprendan y reconozcan desigualdades que existen en la vida cotidiana y en ocasiones no son percibidas, de manera que esta reestructuración del pensamiento permite ver estas situaciones desde otro punto de vista. “A favor o en contra” también es una tarea que promueve la reestructuración cognitiva pues se busca que las participantes desarrollen un pensamiento crítico; ahora bien, en estas actividades la participación es clave pues el grupo para lograr nuevas formas de representarse para contribuir a pequeños cambios psicosociales a fin de reducir la inequidad de género.

Para el desarrollo de algunas actividades se usan recursos de los autores González (2008), Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad (2009), Anexo 7. González (2008), Anexo 8 y Anexo 9.

Sesión 4. Durante esta sesión el objetivo es “Que las participantes se reconozcan a sí mismas en sus cualidades individuales”, se consideran las siguientes técnicas que sustentan las actividades del taller:

- Ejercicio físico y moldeamiento. La actividad de “Estirando el cuerpo”, se suma a las sesiones anteriores pues se considera que el hecho de incorporar el ejercicio físico en cada sesión contribuye al moldeamiento haciendo pequeñas aproximaciones para adquirir la conducta de hacer ejercicio cotidianamente.
- Habilidades sociales. “Lo que me gusta de mí”, con esta actividad se intenta que las participantes intercambien experiencias mejorando sus competencias antes situaciones cruciales que pueden ocurrir en su vida, a la vez reciben retroalimentación de sus compañeras sobre sus vivencias y grupo se encarga de reconocer y reforzar positivamente aquellas conductas que destaquen las fortalezas de las participantes por medio de los aplausos.
- Exposición. En la actividad “¿Porque hay cosas que no me gustan de mí?”, se lleva a cabo la exposición a una situación que incomoda a las mujeres para llevarla a cabo se busca que se haga de una forma en la que puedan tener una reacción más positiva y consideran que la autoaceptación no es un problema individual sino de todas.
- Reestructuración cognitiva. “La violencia estética problema de todas”, durante la lectura para esta actividad se busca que las participantes puedan reflexionar mediante el pensamiento crítico y comprender mediante la reflexión colectiva como las mujeres enfrentan una situación que las pone en desventaja no solo a una sino a todas para que con estas ideas se puedan comenzar a cuestionar sobre la necesidad de hacer cambios que repercutan a nivel social.

Para las actividades de esta sesión se retoma el video de: gymvirtual. (2015, 27 de febrero), Anexo 10 y el recurso del autor Martín (2021), Anexo 11.

Sesión 5. En esta última sesión el objetivo es “Que las participantes reflexionen sobre las limitaciones que enfrentan para hacer ejercicio”, para lo cual se implementan las siguientes técnicas:

- El baile como expresión artística. “Recuperando información”, esta estrategia propia de muchos talleres es un proceso social en el que se desarrolla la memoria colectiva, donde las experiencias de las participantes ayudan a establecer vínculos que motivan cambios en busca del bien común.
- Adherencia terapéutica. Con la actividad “¿Cómo me siento haciendo ejercicio?”, se busca que las participantes reflexionen que el ejercicio físico además de servir como elemento para desarrollar y potenciar las habilidades facilitando la modificación de las cogniciones de las participantes, esta estrategia se usa a lo largo del taller para fomentar la adquisición de hábitos en salud, como parte del modelo transteórico en el que las participantes podrían comenzar a entrar en alguna de las etapas de este proceso en el que puedan considerar llevar a cabo un cambio en su vida, orientado a mejorar su salud física y mental, considerando la autoeficacia percibida a lo largo de las sesiones.
- Entrenamiento asertivo. En esta estrategia llamada “Explotando mis capacidades”, se pretende que las participantes desarrollen una forma de manejarse ante situaciones incómodas o que les pueden generar ansiedad, manifestando sus opiniones, ideas, expresiones, cuestionamientos y que adquieran la capacidad de negarse a lo que no desean hacer.

- Solución de problemas. “Tomando decisiones sobre mi cuerpo”, es una actividad en la que las participantes podrán definir las problemáticas que se les presentan y entre todas buscar las ideas que propongan soluciones de todo tipo hasta que después de evaluar sus propuestas elijan la mejor opción para solucionar los conflictos que se presentan.
- Evaluación final. Para el “Cierre del taller” y efectos de tener una forma de medir los resultados de la intervención se leerán las expectativas del inicio del taller contrastando con las opiniones de las participantes al final de este.

En esta última sesión se utiliza el video de Rozalén. (2021, 6 de mayo), Anexo 12 y material del Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad (2009), Anexo 13.

Finalmente, el taller “Perspectiva de género y ejercicio físico” se encuentra detallado en la carta descriptiva adjunta a este trabajo (Apéndice A).

Discusión

Después de realizar esta investigación teórica, se encontró que existe una posible implicación de los mandatos de género que marcan cual debe ser el rol que debe ejercer la mujer dentro de la sociedad, limitando con esto la práctica de ejercicio físico de las mujeres. Si bien, practicar ejercicio físico aporta diversos beneficios a la salud, como ayudar a control del peso reduciendo o controlando la diabetes, la hipertensión reduciendo los riesgos cardiovasculares, además de reducir el estrés, la ansiedad y la depresión; como lo describe Marquez (1995), la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar útil en la prevención de enfermedades mentales disminuyendo la predisposición a los factores que desencadenan este tipo de trastornos. Así mismo, Barbosa y Urrea (2018), aseguran que el deporte y el ejercicio físico mejoran el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortaleciendo el sistema osteomuscular, aumentando la flexibilidad, la

disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad.

Con respecto al rol que se ha designado a las mujeres, que es el de la reproducción y el cuidado de la familia y el hogar, al respecto Herrera (2000), menciona que los roles de género se han ido transmitiendo a través de la cultura y a lo largo de la historia en el caso de las mujeres estas están destinadas a la procreación, el cuidado de los hijos y el hogar; en el caso de los hombres son quienes proveen o satisfacen las necesidades de la familia; por lo tanto, bajo esta óptica las mujeres se quedan en el espacio doméstico y los hombres desarrollan el vínculo con el exterior. Aunque este pensamiento pudiera parecer arcaico no es muy diferente en la actualidad, las mujeres han tenido que integrarse a los ámbitos laborales remunerados a fin de poder salir del hogar y tratar de lograr igualdad de oportunidades, como lo dice Amorós, (1994), el espacio público es un espacio de reconocimiento y logros, las actividades en el espacio privado son menos valoradas socialmente. Desde luego esto no significa que ahora las mujeres se desenvuelven únicamente en el ámbito laboral remunerado, lo que ha sucedido es que ahora desarrollan una doble y triple jornada laboral, porque los estereotipos de género marcan el comportamiento de las mujeres inconscientemente y de esta manera asumen mayores responsabilidades así lo corrobora Diaz (2020), quien señala como producto del capitalismo y el patriarcado la sobrecarga de trabajo en el cuerpo y mente de las mujeres que realizan labores remuneradas y no remuneradas, dentro y fuera de sus hogares para contribuir al sostenimiento de la familia siguiendo con un patrón de desigualdades.

Pero la sobrecarga de trabajo y asumir demasiadas responsabilidades tiene un costo en la salud y bienestar emocional de las mujeres, así lo corrobora Saavedra (2017), de acuerdo con sus investigaciones la doble jornada laboral es producto de la inequidad, que restringe las posibilidades de la mujer para poder asumir un rol activo de autonomía en los procesos de

salud-enfermedad. En cuanto a las consecuencias fisiológicas de la también llamada doble presencia, López et al. (2018), manifiestan las lesiones osteomusculares y a nivel psicológico los trastornos como el estrés, la depresión y la ansiedad, además consideran que dichas afectaciones dificultan las relaciones familiares y laborales de las mujeres significativamente.

Pero además, existen otros cuestionamientos que interfieren para que las mujeres hagan ejercicio físico y se refieren a lo público ya lo privado, dentro de los estereotipos de género se entiende que la mujer tiene un lugar en el hogar, mientras que el hombre se desarrolla en el espacio público, además, estas consideraciones son llevadas a la manera en que se han estructurado los espacios para hacer ejercicio físico, esto representa un doble obstáculo para las mujeres que mantienen la intención de mejorar su calidad de vida procurando este hábito de salud. Al respecto Delgado (2008), comenta que históricamente se ha sostenido la idea de que las mujeres están diseñadas para el cuidado y la atención de la familia, así como la reproducción bloqueando la participación de las mujeres en las esferas políticas y sociales, asumiendo que lo público es exclusivo de los hombres. Por otra parte, que las mujeres lleven a cabo ejercicio físico en los espacios públicos pensados estructuralmente sin las consideraciones necesarias de seguridad para las mujeres implica riesgos de ser víctimas de violencia, en este sentido Falú (2014), describe que actualmente los espacios públicos aún son de dominio masculino, muy a pesar del derecho a la ciudadanía y el derecho a una vida libre de violencias, las mujeres siguen siendo violentadas en los espacios públicos restringiendo sus derechos y propiciando la inseguridad en dichos espacios. Como dato adicional cabe mencionar que los principales resultados de las encuestas realizadas por el INEGI sobre la práctica deportiva y ejercicio físico de las mujeres en los años 2013 al 2016 y la participación de la mujer en el deporte de competición dan muestra que la política pública implementada ha sido ineficiente e ineficaz para disminuir las brechas de desigualdad con respecto a los hombres (Flores, 2020).

Lo anterior describe la manera en que los mandatos de género juegan un papel importante que limita a muchas mujeres a llevar a cabo ejercicio físico pero también hay otras limitaciones como las económicas, porque que las mujeres no tengan dinero no es sinónimo de que no trabajen, el detalle está en que su labor dentro del hogar y del cuidado de la familia no es un trabajo remunerado, como lo señala Aguirre (2009), desde la postura feminista existe un cuestionamiento hacia la exclusión del trabajo doméstico de la esfera económica, cuando las mismas actividades fuera del hogar si son remuneradas y dentro del hogar se percibe que las mujeres trabajan por amor; el hecho es que estas desigualdades se deben visibilizar ante la sociedad. Otra barrera es la discriminación, que se da bajo una estructura social y cultural patriarcal no permite que se vea a las mujeres como personas con necesidades de algún tipo, porque el mundo está hecho desde la concepción masculina Álvarez (2020), lo corrobora diciendo que la emancipación de las mujeres hacia los hombres busca el reconocimiento de los derechos de las mujeres, a fin de mitigar la discriminación por el solo hecho de ser mujer y reclama el goce de sus derechos y acceso a las esferas políticas, económicas, sociales, culturales y civiles. También es importante hablar de las violencias inmersas en esta concepción del mundo de los hombres que han sido normalizadas permitidas y toleradas y se perciben desde la comunicación verbal y no verbal que se ejerce desde el poder y la anuencia de las mismas mujeres y la sociedad en general, en este sentido Álvarez (2020), considera que la violencia es una poderosa herramienta para lograr la discriminación, que se usa cotidianamente en la vida de mujeres, niñas y niños de todo el mundo, valiéndose de las costumbres de cada sociedad y cultura de dan de distintas formas de tipo físico, psicológico y sexual.

Dado que cambiar de un momento a otro, la manera en que han sido estructuradas las sociedades a lo largo de la historia de la humanidad resulta una idea imposible de concretar; incluso no se puede vislumbrar un tiempo preciso en el que se pueda lograr que todas las

mujeres ejerzan sus derechos y su libertad de decir de pensar y de hacer. No obstante, esta investigación propone un taller con el cual el conocimiento sobre los mandatos de género sea una semillita de sensibilización que produzca pequeños cambios en el pensamiento de las mujeres, que puedan ser transmitidos a otras mujeres y poco a poco comencemos a unirnos a una lucha ideológica sin vuelta atrás. El taller está diseñado con una serie de actividades dinámicas cuyos componentes cognitivo-conductuales buscan modificar ciertas cogniciones que desde la postura feminista limitan y condicionan a las mujeres en diversos ámbitos de la vida cotidiana y en el desarrollo de actividades de la esfera política, económica, social y cultural. La idea es que, a través de la constante reflexión durante el taller, la reestructuración del pensamiento se lleve a cabo en un ambiente identitario en el que las mujeres se reconozcan como personas que comparten características y experiencias que las representan y motivan a querer la igualdad de género, la justicia social, la eliminación de la discriminación y la opresión fundada en el género. Por otra parte, el taller también está orientado a que las participantes desarrollen el hábito de hacer ejercicio físico a fin de que esta actividad contribuya a mejorar su salud física y a la vez sea un recurso de afrontamiento que sirva para reducir el estrés propiciando una mejor calidad de vida para las mujeres.

Entre las limitaciones de este trabajo se encuentran que durante el taller exista cierta oposición o resistencia al cambio, producto de ideas muy arraigadas en algunas mujeres que pueden pensar que discutir o reconocer la desigualdad y discriminación de género es una tarea innecesaria poco importante, o que pensar diferente puede afectar sus creencias y valores con los cuales han vivido toda su vida y no lo ven como un problema. Entre las consideraciones que se desprenden de esta investigación y por las cuales sería necesario insistir con más investigaciones que fortalezcan al feminismo, están el hecho de que aún falta desarrollar mucho trabajo reflexivo en primera instancia de las propias mujeres, aún existe un camino largo que recorrer por el cual el conocimiento de los derechos de las mujeres sea de

dominio público, a nivel político falta mucho por hacer para reducir las desigualdades pero más aún que las mujeres se visualicen a sí mismas poseedoras de la capacidad para ser libres, que las construcciones sociales y culturales que han sometido a las mujeres a lo largo de la historia sean visibles para todas, que ninguna mujer se quede en la ignorancia de conocer su valía como ser humana independiente con la libertad de decidir sobre su cuerpo, sus pensamientos, sus ideas y su visión de la vida, olvidándose de querer cumplir con todos esos mandatos de la sociedad que pesan, que duelen, que lastiman y que además no son reconocidos, porque nos han condicionado a aceptar que es más grandioso y vale más la vida del hombre que comanda un ejército, que el de una mujer que lucha por sus derechos.

Conclusiones

Haber realizado esta investigación ha concretado en mi vida un sentimiento que ha vivido en mi corazón durante muchos años de mi vida; escuchar las historias de muchas mujeres que han cruzado mi vida comenzando desde mis abuelas, me han dejado sentir que algo no estaba bien en sus historias y en la mía; desde niña muchas interrogantes han dado vueltas en mi mente y la más constante siempre fue ¿por qué sufre tanto mi madre?, con los años el cuestionamiento se transformó en ¿por qué sufren tanto las mujeres? las respuestas estaban en la construcción que los hombres hicieron del mundo de las mujeres, un mundo en el que sufrir es parte del trabajo que nos toca como mujeres y aunque eso no me lo dijo un hombre me lo dejó claro mi abuelita y también me aclaró que para ser una buena mujer se tenía que cumplir con servir para tener hijos, ahora entiendo que a ella se lo dijo una estructura social, una historia de la humanidad, una cultura y una gran ignorancia de los derechos de la mujer.

Por otro lado, es importante que las mujeres realicen actividades de ejercicio físico, desde mi punto de vista esto es un hábito que proporciona muchos beneficios, además ayuda

a que las mujeres socialicen y reduzcan el estrés que se genera cotidianamente tanto en el hogar, como en el trabajo, más aún se comienza a adquirir una visión de autocuidado y una sensación de seguridad y confianza.

La perspectiva de género es un primer peldaño para comenzar a sensibilizar a la sociedad sobre los mandatos de género en busca de la igualdad entre hombres y mujeres; sin embargo, durante esta revisión teórica a medida que el conocimiento se iba construyendo me surgió una interrogante acerca de esta búsqueda de la igualdad, porque esta igualdad no puede ser viable en tanto existen grandes diferencias entre hombres y mujeres, desde luego la que se refiere a la física o corporal es la primera y en consecuencia otras que tienen que ver con los procesos de salud y enfermedad que se presentan en las mujeres, tampoco es igual para una mujer caminar por la calle o permanecer fuera de casa por la noche pues los riesgos a ser víctima de una agresión se multiplican en comparación con los hombres, esta y otras reflexiones me llevaron a comprender que la perspectiva de género no es suficiente para lograr que una estructura social y cultural como es esta en la que vivimos sea cuestionada y evaluada sobre las violencias que se ejercen contra las mujeres, para ello es necesaria una mirada feminista con la cual se puedan reconocer las grandes diferencias entre hombres y mujeres que dan la pauta para entender que entre ellos debe de haber independencia y libertad; no precisamente igualdad, pero si reconocimiento y validación de las mujeres como seres autónomas con derechos, capaces de decidir sobre si mismas a nivel personal, emocional, profesional, físico, académico, entre otros más, en un mundo en el que toca como mujer remar contra la corriente.

Una de las motivaciones que tuve para iniciar la Licenciatura en psicología en SUAyED, fue querer dar una respuesta objetiva que de verdad pudiera servir a una mujer cada vez que me brindara su confianza para contarme alguna situación problemática en su

vida. Llevar a cabo estudios a distancia me dio el beneficio del acceso a la educación a pesar de la distancia, del tiempo y de la edad, pero más importante aún contribuyó a mi formación profesional y personal. Hoy puedo saber que la psicología me ha brindado herramientas para comprender el comportamiento humano y técnicas científicas para la modificación de la conducta, también puedo reconocer que existe un gran riesgo cuando uno emite opiniones o ideas sin fundamento ante alguna situación y que esto puede dañar la integridad física y emocional de las personas, por lo que es importante siempre tener presente la ética profesional, también aprendí que la psicología tiene diferentes ámbitos en los que se desarrolla y que su objetivo siempre es ofrecer una mejor calidad de vida para las personas.

Finalmente, con este trabajo concluyó mi estancia en la carrera, puedo decir que he logrado mi objetivo inicial, me voy con un grandes respuestas y aunque estoy dando mis primeros pasos en el feminismo, me siento enamorada de este movimiento político y social, que se cruza con aspectos psicológicos que se forman a partir de los mandatos de género que amenazan la integridad y el desarrollo de las mujeres; he asumido que es aquí donde quiero seguir caminando y desde donde esté ya sea en la vida cotidiana o profesional, quiero seguir contribuyendo a lograr contagiar a otras mujeres sobre una forma de pensar diferente que nos saque de esa opresión que hemos sentido y que no logramos identificar de dónde viene. Por último, agradezco a todas y a cada una de esas mujeres que lucharon y que algunas dieron su vida para que el día de hoy yo tenga la oportunidad de escribir estas líneas.

Referencias

- Activación Física en casa PREESCOLAR Perla Castro. (2020, 5 de agosto). *El calentamiento ACTIVACIÓN FÍSICA PARA PREESCOLAR canción del profe Martin* [Video].
You Tube <https://acortar.link/Dz1yXs>
- Agudelo, M. (2015). *El Cuerpo Femenino como un Fenómeno Social y Cultural* [tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia
- Aguilar, N. (2020). Una aproximación teórica a las olas del feminismo: la cuarta ola. *FEMERIS: Revista Multidisciplinar de Estudios de Género*, 5(2), 121-146.
<https://e-revistas.uc3m.es/index.php/FEMERIS/article/view/5387/3806>
- Aguirre, R. (2009). Parte I Uso del tiempo y desigualdades de género en el trabajo no remunerado. *Las bases invisibles del bienestar social*, 23.
https://www.ciedur.org.uy/wp-content/uploads/2018/01/Ciedur_Las-bases-invisibles.pdf#page=24
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behavior: Reactions and reflections. *Psychology and Health*, 26(9), 1113-1127.
https://www.researchgate.net/publication/51653805_The_theory_of_planned_behaviour_Reactions_and_reflections
- Alcívar, N., Montecé, S., y Montecé, L. (2021). La igualdad y el feminismo. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(SPE1).
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800076#:~:text=Para%20Fiss%2C%20el%20feminismo%20es,1995%2C%20p%C3%A1g.%20319\).](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800076#:~:text=Para%20Fiss%2C%20el%20feminismo%20es,1995%2C%20p%C3%A1g.%20319).)

Álvarez, Á. G. (2020). *Los derechos de las mujeres y su acceso a una vida libre de violencia*.

Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6201/9a.pdf>

Alvariñas, M., Fernández, M., y Lopez, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en educación*, 6, 113-122.

<https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1833/1744>

Amorós, C. (1994). Espacio público, espacio privado y definiciones ideológicas de “lo masculino” y “lo femenino” en Amorós. *Celia, Feminismo, igualdad y*

diferencia, México, UNAM, PUEG. [https://e-mujeres.net/wp-](https://e-mujeres.net/wp-content/uploads/2016/08/espacio_publico_espacio_privado_definiciones_ideologicas_masculino_femenino_0.pdf)

[content/uploads/2016/08/espacio_publico_espacio_privado_definiciones_ideologicas_masculino_femenino_0.pdf](https://e-mujeres.net/wp-content/uploads/2016/08/espacio_publico_espacio_privado_definiciones_ideologicas_masculino_femenino_0.pdf)

Antúnez, M. (2001). Reflexiones acerca de lo que la mujer representa para el deporte y el verdadero significado del deporte para la mujer. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 7, 42.

<https://karateyalgomas.com/2015/08/21/reflexiones-acerca-de-lo-que-la-mujer-representa-para-el-deporte-y-el-verdadero-significado-del-deporte-para-la-mujer/>

Anzorena, C. (2008). Estado y división sexual del trabajo: las relaciones de género en las nuevas condiciones del mercado laboral. *Utopía y praxis Latinoamericana*,

13(41), 47-68. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-52162008000200003

Anzorena, C. (2019). Mar de fondo. Quehaceres feministas en las relaciones entre

reivindicaciones feministas y Estado. *Di Marco, Graciela, Fiol, Ana, Schwarz,*

Patricia (compiladoras). Feminismos y populismos del siglo XXI. Teseo, Buenos

Aires.

<https://www.teseopress.com/feminismosypopulismossigloxxi/chapter/capitulo-10-mar-de-fondo-quehaceres-feministas-en-las-relaciones-entre-reivindicaciones-feministas-y-estado/>

Aparicio, E. (2015). Los medios de comunicación en la violencia contra las mujeres: el paradigma de la delgadez/The media on violence against women: the paradigm of thinness. *Historia y comunicación social*, 20(1), 107.

Arellano, I. (2021). *Triple jornada: una nueva realidad para las mujeres mexicanas en tiempos de pandemia*. <https://universidadmundial.edu.mx/wp-content/uploads/2021/10/Triple-jornada-una-nueva-realidad-para-las-mujeres.pdf>

Arruzza, C. (2018). De las huelgas de mujeres a un nuevo movimiento de clase: la tercera ola feminista. *Viento Sur*, 161, 54-61. <https://archivo.kaosenlared.net/de-las-huelgas-de-mujeres-a-un-nuevo-movimiento-de-clase-la-tercera-ola-feminista/>

Auffret, S. (2020). *La gran historia del feminismo: de la Antigüedad hasta nuestros días*. La Esfera de los Libros.

Azjen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 1113-1127.

Bados, A., y García, E. (2011). *Técnicas de exposición*. Universitat de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18403/1/T%c3%a9cnicas%20de%20Exposici%c3%b3n%202011.pdf>

- Bados, A., y García, E. (2010). *La Técnica de la reestructuración cognitiva*. Universitat de Barcelona
- <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%c3%b3n.p>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215
- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, pp.141-159, <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barraca J. (2016). La Activación Conductual en la práctica: técnicas, organización de la intervención, dificultades y variantes. *Análisis y modificación de conducta*, 42(165), 15-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5521293>
- Becoña, E., Vázquez, F. L. & Oblitas, L. E. (2000). Psicología de la salud: antecedentes, desarrollo, estado actual y perspectivas. En L. E. Oblitas y E. Becoña (Eds.), *Psicología de la salud* (pp. 11-52). México: Plaza y Valdés.
- Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. London: BBC-Penguin.
- Bianchi, J., y Muñoz, A. (2014). Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica. *Psychologia*, 8(2), 83-93. <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/1223/1015>
- Bisquert, M., Ballester, R., Gil, M., Elipe, M., y López, M. (2020). *Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género*. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1792/1584>

- Blandez, J., Fernández, E., y Sierra, M. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2). <https://www.redalyc.org/pdf/567/56711206.pdf>
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
<https://www.nomasviolenciacontramujeres.cl/wp-content/uploads/2015/09/Bondu-Pierre-la-dominacion-masculina.pdf>
- Bueno, R. (2011). Reflexiones acerca del objeto y metas de la Psicología como ciencia natural. *Liberabit*, 17(1), 37-48.
- Caballo, V. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI de España Editores
- Caballo, V. (1997). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Vol. 1, pp. 113-136). Siglo XXI.
- Cabrera, A., Tascón, G., y Lucumí, C. (2001). Creencias en salud: historia, constructos y aportes al modelo. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 19 (1), 91-101. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12019107>
- Cagigas, A. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, (5), 307-318.
- Caine, B., Grosz, EA y De Lepervanche, M. (1988). Cruzando fronteras: feminismos y crítica de los saberes. (*Sin título*) .
- Camacho, M. (2013). *Contradicciones del significado de la actividad físico-deportiva en las identidades corporales de las chicas adolescentes*. Universidad Complutense de Madrid https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39683/1/Feminismos_21_02.pdf

- Careaga, A., Sica, R., Cirillo, A., y Da Luz, S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. *Comunicación presentada en el 8vo. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC). 2das Jornadas de Experiencias educativas en DPMC. Departamento de Maldonado, Uruguay*, 91-103.
https://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf
- Cigarini, L. (1996). *La política del deseo: la diferencia femenina se hace historia*. (Vol. 99). Icaria Editorial. <https://acortar.link/3gq4Ag>
- Cordero, A., Masiá, M. D., y Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista española de cardiología*, 67(9), 748-753. <https://www.revespcardiol.org/en-pdf-S0300893214002656>
- Correas, J., y García, V (2007). *Endocrinología: el paciente obeso*. El médico. España.
Recuperado de: <https://acortar.link/xMCJul>
- Cortés, M., Silva, A., Martínez, V. y Veloso, B. (2019). Desarrollo cerebral y aprendizaje en adolescentes: Importancia de la actividad física. *Revista médica de Chile*, 147(1), 130-131. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000100130>
- Covarrubias, D., Coria, G., Muñoz, D., Mora, O., Aranda, Durán, F., Hernández, M. y Nafissa, I. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista electrónica de Neurobiología*, 8(17).
<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html>
- Da Silva, A. (2023). Pensando la construcción de las masculinidades desde la dimensión socioespacial: ¿Qué pueden revelar las dinámicas de un gimnasio de musculación? *Antrópica. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(18), 185-204.

- Davidson, K., Trudeau, K., Van, E., Stewart, M. y Kirkland, S. (2006). Gender as a health determinant and implications for health education. *Health Education & Behavior*, 33, 731–743.
- De León, M., “El empoderamiento de las mujeres: Encuentro del primer y tercer mundo en los estudios de género”. *Revista de Estudios de Género La ventana*, Guadalajara, México, Número 13, Volumen 11, Julio de 2001.
- del corazón F. E. (s.f.). Sedentarismo. <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
- Delgado, Y. (2008). El sujeto: los espacios públicos y privados desde el género. *Revista estudios culturales*, (2), 113-126.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3987106>
- Díaz, J. (2020). Triple presencia femenina en torno a los trabajos: mujeres de sectores populares, participación política y sostenibilidad de la vida. *Tempo e Argumento*, 12.
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/119543/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dilla, T., Valladares, A., Lizán, L., y Sacristán, J. (2009). Adherencia y persistencia terapéutica: causas, consecuencias y estrategias de mejora. *Atención primaria*, 41(6), 342.
- Duarte, J. y García, J. (2016). Igualdad, Equidad de Género y Feminismo, una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. *Revista CS*, no. 18, pp. 107-158. Cali, Colombia: Facultad de Derecho y Ciencias Sociales, Universidad Icesi. doi: [10.18046/recs.i18.1960](https://doi.org/10.18046/recs.i18.1960)

- Elena M., y Pina, F. (2014). Relación entre el ejercicio físico y la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio. *Mujer y cuidados: retos en salud*. Pp. 153-169.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/43318/1/Relaci%C3%B3n%20entre%20el%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20la%20calidad%20de%20vida%20de%20las%20mujeres%20durante%20el%20climaterio.pdf>
- Espinosa, P., y Vargas, N. (2006). *Mujer y Deporte. Una visión de género*. México: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf
- Estrada, J., Mendieta, A., y González, B. (2016). Perspectiva de género en México: Análisis de los obstáculos y limitaciones. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (13), 12-36. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31048483002.pdf>
- Esquivel, V. (2013). *El cuidado en los hogares y en las comunidades: Documento conceptual*.
<https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/302287/rrcarebackground071013es.pdf;jsessionid=EFD0F4F0AB651034FD8421EA2B36822A?sequence=2>
- Falú, A. (2014). El derecho de las mujeres a la ciudad: espacios públicos sin discriminaciones y violencias. *Revista Vivienda y Ciudad*. Vol.1. Pp. 10 / 28
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/34632/CONICET_Digital_Nro.67901a05-2058-4d77-bd18-4b3de0ebe727_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Fernández, A. (1993). *La mujer de la Ilusión. Pactos y contratos entre hombres y mujeres*. Buenos Aires: Paidós.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6164423>
- Fernández, L. (2006). Género y mujeres académicas: hasta donde la equidad. *Seneño EP*, Alcalá P, González MI, Villota P, Roldán C, Santasmases MJ, coordinadores.

Ciencia, tecnología y género en Iberoamérica. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 55-66.

Fiss, O. (1993). ¿Qué es el feminismo?

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10686/1/doxa14_15.pdf

Flores, Z. (2020). Mujer y deporte en México. Hacia una igualdad sustancial. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 37.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243272>

Fontecha, M. (2016). Deporte y feminismo: una relación difícil. *Pikramagazine. com*, 3.

Freidin, B., Krause, M., Ballesteros, M., y Wilner, A. (2021). Mujeres de clase popular y actividad física: limitaciones, recursos territoriales y agencia para el cuidado de sí. *Revista Punto Género*, (15), 1-24.

<https://sintesisdejurisprudencia.uchile.cl/index.php/RPG/article/view/64396/67730>

Gallo, L., Monsalve, O., Castro, J., Hopf, H., Agudelo, L., y Ochoa, V. (2000). Participación de las mujeres en el deporte y su rol social en el área metropolitana del Valle del Aburra, Medellín. *Educación Física y Deportes. com*, 5, 27.

Gallo, L., y Pareja, L. (2001). A propósito de la salud en el fútbol femenino: inequidad de género y subjetivación. *Educación física y deporte*, 21(2), 15-25. DOI:

<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.3266>

Gamba, S. (2008). Feminismo: historia y corrientes. *Diccionario de estudios de Género y Feminismos*, 3, 1-8.

<https://repositoriomujerespoder.udemex.edu.mx/files/emp/de3d6e5ea68e124.pdf>

García, P., Flores, Z., Rodríguez, A., Brito, P., y Peña, R. (2008). Mujer y deporte. hacia la equidad e igualdad. *Revista venezolana de estudios de la mujer*, 13(30), 063-076.

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000100004

Geraldina, A., Molina, C., y Videá, T. (2006). Actividad física, deporte y salud: Desde la perspectiva de género. *CONSEJO EDITORIAL*, 74, 148-152.

<http://cidbimena.desastres.hn/RMH/pdf/2006/pdf/Vol74-3-2006.pdf#page=33>

Gobierno de México (2021). *Activa tu modo saludable*.

<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>

Gobierno de México (2012). *Equidad de Género y Derechos Humanos*. Comisión Nacional de Mejora Regulatoria [https://www.gob.mx/conamer/acciones-y-](https://www.gob.mx/conamer/acciones-y-programas/equidad-de-genero?state=published)

[programas/equidad-de-genero?state=published](https://www.gob.mx/conamer/acciones-y-programas/equidad-de-genero?state=published)

Gobierno de México. (2022). *Panorama epidemiológico de las enfermedades no transmisibles en México, cierre 2021*. México: Secretaría de Salud.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/745354/PanoEpi_ENT_Cierre2021.pdf

Gómez, C. (2001). Mujeres y trabajo: principales ejes de análisis. *Papers: revista de sociología*, (63/64), 0123-140. <https://ddd.uab.cat/record/369>

Gómez, V. (2004). Estrés y salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22(1), 117-128.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1463/1336>

González, A., y González, C. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad.

Hacia la Promoción de la Salud, 15(2), 173-187.

González, R., y Campos, M. (2021). Activación conductual (programación de actividades) y

depresión: Una mirada analítica-conductual. *Acta Comportamentalia: Revista*

Latina de Análisis de Comportamiento, 29(4), 175-195.

<https://www.redalyc.org/journal/2745/274571372011/274571372011.pdf>

González, J., González, M., Vázquez, J., y Galán, S. (2015). Autoeficacia y adherencia

terapéutica en personas con diabetes mellitus tipo 2. *Revista de investigación en psicología*, 18(1), 47-61.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/11772/10>

[526](#)

González, E. (2019). *Cuestionamientos a los mandatos de género*. [Maestra en

comunicación] Universidad Iberoamericana Ciudad de México. Departamento de Comunicación.

<https://ri.ibero.mx/bitstream/handle/ibero/2366/016776s.pdf?sequence=1&isAllo>

[wed=y](#)

González, M. (2008). Manual de sensibilización en perspectiva de género. *Instituto*

Jaliscience de las mujeres. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Jalisco/jal04.](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Jalisco/jal04.pdf)

pdf.

González, N., y Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista*

colombiana de cardiología, 25, 125-131.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317302735>

González, R., y Campos, M. (2021). Activación conductual (programación de actividades) y depresión: Una mirada analítica-conductual. *Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 29(4), 175-195.

<https://www.redalyc.org/journal/2745/274571372011/274571372011.pdf>

González, M. (2018). Breve recorrido por la historia del Feminismo. *HistoriAgenda*, 3(35), 106-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8721470>

Grimaldo, A. (2021) ¿Por qué las mujeres se ejercitan menos que los hombres? *Expansión mujeres*<https://mujeres.expansion.mx/especiales/2021/06/03/por-que-las-mujeres-se-ejercitan-menos-que-los-hombres>

Guadarrama, L., Escobar, A. y Zhang, L. (2006). Bases neuroquímicas y neuroanatómicas de la depresión. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 49 (2), 66-72.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=4447/amp/>

Gutiérrez, D. (2009). El taller como estrategia didáctica. *Razón y palabra*, (66).

<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199520908023.pdf>

gymvirtual. (2015, 27 de febrero). *Estiramientos de todo el cuerpo para después del entrenamiento*. [Video]. You Tube

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c&t=30s>

Halbwachs, M. (1992). *On Collective Memory*. The University of Chicago Press.

Hernández, J., Domínguez, Y., y Mendoza, J. (2018). Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. *Revista cubana de Endocrinología*, 29(2), 1-18.

Hormiga, C. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física.

Revista Ciencias de la Salud, 13(2), 233-248.

<http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692->

[72732015000200008&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732015000200008&script=sci_arttext)

Hospital La Fe. Valencia. (2020, 23 de junio). *EJERCICIO FÍSICO: CARDIO*. [Video]. You

Tube <https://www.youtube.com/watch?v=FUahAEkgCQ0>

INEGI, (2021). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2019, 2020

y 2021.

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/mopradef/mopr>

[ade2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/mopradef/mopr/ade2021.pdf)

Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad (2009). *Mujeres en proceso de integración*

social y laboral: Itinerario integrado de inserción sociolaboral. Gobierno de

España

Instituto Nacional de Estadísticas (2008). Encuesta experimental sobre uso del tiempo en el

gran Santiago. http://www.ine.cl/canales/sala_prensa/noticias/2008/

[mayo/pdf/presentacion300508.pdf](http://www.ine.cl/canales/sala_prensa/noticias/2008/mayo/pdf/presentacion300508.pdf)

Jodar, I., Garcés de los Fayos, E., y Vives, L. (2004). Evaluación de los beneficios

psicológicos del ejercicio físico: Evaluación de niveles de ansiedad y depresión en

la población de mujeres y sus relaciones con la práctica de actividad física.

<https://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/c64.pdf>

Kergoat, D. (2002). Le rapport social de sexe. De la reproduction des rapports sociaux à leur

subversion. *Actuel Marx*, 2(30), 85-100.

Labiano, M. (2010). Fundamentos de la Psicología de la Salud. *GLA Oblitas. Psicología de la Salud y Calidad de Vida. México: Cengage Learning.*

Labrador, F., y López, A. (2014). *Técnicas de modificación de conducta.* Pirámide.

Lagarde, M. (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Madrid. *Ediciones Cuadernos Inacabados*, (39).

<https://diariofemenino.com.ar/documentos/Marcela%20Lagarde%20-%20Claves%20feministas%20para%20la%20autoestima%20de%20las%20mujeres.pdf>

Lagarde, M. (2018). *Género y feminismo: desarrollo humano y democracia.* Siglo XXI

Editores México. pp. 13-38

https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf

Lamas, M. (2002). *Cuerpo: Diferencia sexual y género.* México: Taurus.

<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/2.-Cuerpo-Diferencia-sexual-y-genero.pdf>

Lamas, M. (2007). El género es cultura. *Campus Euroamericano de Cooperação Cultural*, 1-12.

http://www.paginaspersonales.unam.mx/files/981/El_genero_es_cultura_Martha_Lamas.pdf

Larousse. (2005). Diccionario Enciclopédico. Colombia

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (2007). Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/LGAMVLV_15.02.23.pdf

Leyton, M., García, J., Fuentes, J., y Jiménez, R. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 166-171.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736376>

López, C., y Alvariñas, M. (2011). Análisis muestrales desde una perspectiva de género en revistas de investigación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte españolas. *Apunts. Educació física i esports*.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/44578/Adjunto1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, P., Tapia, P., Parra, C., y Zamora, R. (2018). La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (44), 33-51.

<https://www.redalyc.org/journal/5235/523556567003/523556567003.pdf>

Maffía, D, Kuschnir, C, Archenti, N, Clementi, H, Feijoó, M, García Frinchaboy, M, González, C, Heller, L y Henault, M. (1994). *Capacitación política para mujeres: género y cambio social en la Argentina actual*. Feminaria Editora.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/52886/9879902548.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mann, P. (1978). *Psicología comunitaria: conceptos y aplicaciones*. Editorial The Free Press, New York, Estados Unidos.

- Marina, J. (2012). Los hábitos, clave del aprendizaje. *Pediatría Integral*, 16(8), 1-4.
- Mario Alonso Puig – Oficial. (2023, 1 de octubre). *Meditación Mindfulness*. [Video]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=xBHf42p_AM4
- Martín, M., Barripedro, M., del Castillo, J., Jiménez, J., y Rivero, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(38), 319-335.
- McKay, Jim, Michael A. Messner y Don Sabo, 2000, *Masculinities, Gender Relations and Sport*, Thousand Oaks, Londres y Nueva Delhi, Sage Publications Inc.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Matsudo, S. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217.
- Medilla-Zafra, A. y Ortega, E. (2009). Incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en mujeres: perfiles de riesgo. *Universitas Psychologica*, 8(1), 105-116. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000100008&script=sci_arttext
- Mercado, M., y Torres, J. (Comp.) (2000). *Análisis cualitativo en salud. Teoría, método y práctica*. México: Plaza y Valdés. https://www.researchgate.net/profile/Teresa-Torres-6/publication/49553104_Analisis_cualitativo_en_salud_teor%C3%ADa_metodo_y_practica

</links/608cadbc299bf1ad8d6b834c/Analisis-cualitativo-en-salud-teoria-metodo-y-practica.pdf>

Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós. <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/4207/1/montero-introduccion-a-la-psicologia-comunitaria.pdf>

Montero, M. (1994). *Psicología social comunitaria* (Vol. 10). Guadalajara: Universidad de Guadalajara. <https://acortar.link/WcVt3q>

Moreno, J., Cervelló, E., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International journal of clinical and health psychology*, 8(1), 171-183. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33780112.pdf>

Musarella, N., y Discacciati, V. (2020). Doble jornada laboral y percepción de la salud en mujeres: investigación cualitativa. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 23(3), e002046-e002046. <https://doi.org/10.51987/evidencia.v23i3.6868>

Navas, W y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69 (604), 497-507.

Niñerola, J., Capdevila, L., y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para práctica de ejercicio físico. *Revista de psicología del deporte*, 15(1), 0053-69.

Oblitas, L. (2007). *Enciclopedia de psicología de la salud*. Bogotá: PSICOM

- Oblitas, L. (2008). *Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad*.
Universidad Nacional Autónoma de México. AV. PSICOL, 16(1), 9-38.
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Cengage Learning Editores, S.A.
de C.V.
- Olazo, J. (2012). *Psicología por Competencias*. Siena Editores
- Organización Mundial de la Salud. (1946) *Conferencia Sanitaria Internacional*
- Organización Panamericana de la Salud, (1996). *Promoción de la salud: una antología*.
Catalogación por la Biblioteca de la OPS
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/3318>
- Organización Panamericana de la Salud (sf). *Seamos activos*.
<https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/seamos-activos>
- Ortega, J., Sánchez, D., Rodríguez, Ó., y Ortega, J. (2018). Adherencia terapéutica: un
problema de atención médica. *Acta Médica Grupo Ángeles, 16(3), 226-232.*
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032018000300226#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20\(OMS\)%20define%20%20E2%80%9Cadherencia,un%20prestador%20de%20asistencia%20sanitaria%20E2%80%9D](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032018000300226#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20(OMS)%20define%20%20E2%80%9Cadherencia,un%20prestador%20de%20asistencia%20sanitaria%20E2%80%9D).
- Ortiz, M. y Ortiz, E. (2007). *Psicología de la salud: Una clave para comprender el fenómeno de la adherencia terapéutica*. *Revista médica de Chile , 135 (5), 647-652.*
<https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v135n5/art14.pdf>

- Ostry, M., Álvarez, J., Espinoza, M. y Papageorgiou, M. (2018). *Beneficios económicos de la inclusión de género: nuevos mecanismos, nueva evidencia*. Fondo Monetario Internacional.
- Panesso, Y. A. (2007). Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres. *La manzana de la discordia*, 2(2), 107-115.
https://manzanadiscordia.univalle.edu.co/index.php/la_manzana_de_la_discordia/article/view/1405/pdf
- Páramo, P., y Burbano, A. (2011). Género y espacialidad: análisis de factores que condicionan la equidad en el espacio público urbano. *Universitas Psychologica*, 10(1), 61-70. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672011000100006&script=sci_arttext
- Películas Animadas Completas para niños – AAA Studio. (2020, 25 de abril). *El sueño imposible (versión larga sin censura) - Corto animado - Naciones Unidas – 1983*. [Video]. You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=Q7OeRdETQeE>
- Pérez, J., Delgado, D., y Nuñez, A. (2012). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Editorial Pila Teleña
- Pérez, L., y Moreyra, L. (2017). El quehacer del profesional de la psicología de la salud: Definiciones y objetivos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social/ Vol. 3/ Num. 2/ 2017: Escenarios actuales de aplicación de la psicología*, 137. DOI: <https://doi.org/10.22402/j.rdipecs.unam.3.2.2017.81.136-155>
- Pérez, Y. (2018). El modelo biopsicosocial como fuente de bienestar integral en el ser humano. *Revista Perspectivas Educativas*, 8, 179-191. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7845087>

Perkins, A. (2019). Trastorno dismórfico corporal. La búsqueda de la perfección. *Nursing (Ed. española)*, 36(6), 16-20.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0212538219301505>

Permuy, M. (2011). Manual de bases biológicas del comportamiento humano. *Unidad de Comunicación de la Universidad de la República (UCUR)*. cap 21

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)

Pla I., Adam, A., y Bernabeu, I. (2013). Estereotipos y prejuicios de género: Factores determinantes en Salud Mental. *Norte de salud mental*, 11(46), 20-28.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4694952>

Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., y García-González, L. (2016). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio* (No. ART-2016-93048).

https://zagan.unizar.es/record/32795/files/texto_completo.pdf

Prieto, M. (1994). Actividad física y salud. *Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf*.

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Riquelme, D., Sepulveda, C., Muñoz, M., y Valenzuela, M. (2013). Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos. *Revista Motricidad y Persona: serie de estudios*, (13), 69-74 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736022>

Rizo, J. (2022). Marco teórico para la intervención comunitaria e institucional.

Rodríguez, C. (2016). *La persistencia de la división sexual del trabajo en la conciliación de la vida familiar, personal y laboral*. [Trabajo de fin de grado] Facultad de ciencias empresariales y del trabajo de Soria

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/23395/TFG-O%20955.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roura, G. (1999). Un programa de actividad física para mujeres adultas. *Apunts. Educació física i esports*.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/44990/Adjunto1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rozalén. (2021, 6 de mayo). Rozalén - El Paso del Tiempo. [Video] You Tube

<https://www.youtube.com/watch?v=D6ImKSWZb4A>

Rubin, G. (1989). Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad. *Placer y peligro. Explorando la sexualidad femenina*, 113, 190.

https://www.cfe.edu.uy/images/stories/pdfs/comisiones/ed_se_xual/antropologia_genero/rubin_g.pdf

Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer, S.A

Saavedra, L. (2017). Género y salud: estudio sobre la doble jornada laboral en las mujeres y su relación con el autocuidado de su salud. In *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

<https://www.aacademica.org/000-067/714.pdf>

- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. España. Biblioteca Nueva.
- Sanmatín, J. (2007). ¿ Qué es violencia? Una aproximación al concepto ya la clasificación de la violencia. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, (42), 9-21.
<https://revistas.um.es/daimon/article/view/95881/92151>
- Santos, E., y Balibrea, K. (2013). El deporte y la integración social en imágenes: mujeres en forma contra la exclusión. *Feminismo-s*, 21, 139.
- Saz, P., Gálvez, J., Ortiz, M., y Saz, S. (2011). Ejercicio físico. *Medicina naturista*, 5(1), 18-23.
- Sebastiani, E., Obrador, E., y Barragán, C. (2000). *Cualidades físicas* (Vol. 561). Inde.
- Serra, P. (2016). *La perspectiva de género en los estudios de ciencias de la actividad física y el deporte* [Doctora] Universidad de Barcelona.
<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/110175>
- Sobrino, T. y Rodríguez, A. (2008). *Intervención social en personas con enfermedades mentales graves y crónicas*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Taussig, M. (1993). *El Diablo y el Fetichismo de la Mercancía en Sudamérica*. Ciudad de México, México: Nueva Imagen.
[https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/El diablo y el fetechismo mercancia.pdf](https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/El%20diablo%20y%20el%20fetechismo%20mercancia.pdf)
- Tena, F. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científicosanitaria*, 4(3), 36-45.
https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf

- Tovar, M. (2001). *Psicología social comunitaria: una alternativa teórico-metodológica*. Plaza y Valdés.
- Urrea, E. (2007). La teoría feminista post-estructuralista y su utilidad en la ciencia de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 13(2), 9-16
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532007000200002
- Valcárcel, A. (2001). La memoria colectiva y los retos del feminismo. CEPAL.
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/a44d965c-86f8-44b6-a844-1b5a8da09cd6/content>
- Valls, M., Banqué, M., Fuentes, M., y Ojuel, J. (2008). Morbilidad diferencial entre mujeres y hombres. *Anuario de psicología/The UB Journal of Psychology*, 9-22.
<https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8391/10353>
- Varela, N. (2013). *Feminismo para principiantes*, B de Bolsillo, Barcelona, p. 40.
- Varo, J., Martínez, A., y Martínez-González, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
[https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74054-8)
- Verbrugge, Lois M. (1989). The twain meet: Empirical explanations of sex differences in health and mortality. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 282-304.
- Vilanova, A., y Soler, S. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (91), 29-34.
<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300068/389539>

Wiesenfeld, E. (2014). La Psicología Social Comunitaria en América Latina: ¿ Consolidación o crisis?. *Psicoperspectivas*, 13(2), 6-18.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242014000200002&script=sci_arttext

Wiesenfeld, E. (2012). Psicología social comunitaria en América Latina: Mitos, dilemas y desafíos. *Revista global de práctica de psicología comunitaria* , 3 (1), 100-130.

<https://journals.ku.edu/gjcpp/article/view/20879>

Wolf, N. (1991). *El mito de la belleza*. Barcelona, Emecé.

Zaldúa, G., Sopransi, B., Longo, R., y Lenta, M. (2016). Intervenciones en psicología social comunitaria: territorios, actores y políticas sociales. *Buenos Aires: Teseo*.

Apéndice A

Carta descriptiva del taller: “Perspectiva de Género y Ejercicio Físico”

CARTA DESCRIPTIVA				
TALLER: “Perspectiva de Género y Ejercicio Físico”				
Objetivo: sensibilizar a las mujeres sobre las razones relacionadas con el género por las cuales las mujeres no realizan ejercicio físico				
PRIMERA SESIÓN				
Objetivo: conocer la diferencia entre sexo y rol de genero				
TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida	Recibir a las participantes	La facilitadora recibirá a las participantes con amabilidad para generar confianza		10 minutos que también serán los que se darán de tolerancia para iniciar el taller
Presentación	Que la facilitadora se presente y cada una de las participantes también	<ul style="list-style-type: none"> - La facilitadora comenzará por presentarse y luego pedirá a cada una de las participantes que se presente con su nombre, la forma en que le gustaría ser llamada y tres cosas que le gusta hacer en su tiempo libre. - Para esta actividad solicitara poner mucha 		15 minutos

		atención a sus compañeras		
Romper el hielo	Que las participantes se comiencen a sentir en confianza liberando el estrés	- La facilitadora pedirá a las participantes que se pongan de pie y se pondrá un audio de activación física con el que todas las participantes tendrán que ir siguiendo las instrucciones	- Bocina de sonido - Conexión a internet - Audio “Canción del profe Martín” (Anexo 2).	5 minutos
Establecer las reglas del taller	Que las participantes comiencen a trabajar en equipo y se comiencen a identificar como grupo	- La facilitadora pedirá que las participantes se sienten en círculo y entre todas se establezcan las reglas dentro del taller, por ejemplo, no llegar tarde, respetar las ideas de las demás, brindar un espacio de confianza, etc. - Las reglas se escribirán en una cartulina que estará a la vista durante todo el taller. - Esta cartulina será el reglamento del taller	- Cartulinas - Marcadores	15 minutos
Expectativas	Objetivo que las participantes plasmen lo que esperan del taller como línea base	- La facilitadora les proporcionará una hoja de papel y pluma para que de forma escrita pongan lo que esperan del taller, luego doblarán la hoja en cuatro partes y se	- Cinta adhesiva - Caja de cartón - Hojas blancas - Plumas	10 minutos

		meterá a una caja y se sellará para abrirla hasta el final del taller.		
Dando forma a las siluetas	Que las participantes identifiquen las valoraciones sociales que se les asigna a las mujeres y a los hombres de lo femenino y lo masculino	<ul style="list-style-type: none"> - Se colocan dos cartulinas pegadas en la pared una con una silueta de mujer y otra con silueta de hombre. - Se reparten entre las participantes varias tarjetas con conceptos que denotan capacidades o habilidades de mujeres y hombres. - Se pide a las participantes que peguen en cada silueta la tarjeta que a su juicio corresponde. - Se pedirá a las participantes que reflexionen entre todas con el resultado final. - Si existe consenso para llevar a cabo cambios los realizaran entre todas para que comiencen a entender la diferencia entre sexo y rol de género. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta adhesiva - Cartulinas con siluetas de mujer y hombre - Tarjetas con las palabras (Anexo 3). 	20 minutos

Reflexión	Que las participantes reflexionen entre todas sobre la actividad que realizaron	<ul style="list-style-type: none"> - Se pedirá a las participantes que observen las cartulinas y que expresen sus sentimientos hacia la sociedad ante el rol que les pide cumplir. - La facilitadora les expondrá verbalmente la diferencia entre sexo y genero pidiéndoles a las participantes que dialoguen sobre el tema y propongan las ideas que este tema les genera - La facilitadora preguntará si ¿consideran que siempre se debe cumplir con los roles de género? o ¿pueden considerarse tanto mujeres como hombres con las mismas capacidades? 		30 minutos
Calmar la mente (mindfulness)	Que las participantes puedan relajarse del posible impacto del autodescubrimiento anterior	- Se les pedirá a las participantes que se acomoden en sus sillas y se pondrá un audio de meditación guiada.	<ul style="list-style-type: none"> - Internet - Bocina - Audio de meditación guiada mindfulness (Anexo 4). 	10 minutos
Cierre de la sesión		- La facilitadora dará las gracias al grupo por su participación, les pedirá un aplauso		5 minutos

		para el grupo y las invita a no faltar a la siguiente sesión.		
SEGUNDA SESIÓN				
Objetivo: Conocer el significado e importancia de la identidad				
TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida	Saludar a las participantes	- La facilitadora dará a cada participante la bienvenida		10 minutos
Movilizando el cuerpo	Que las participantes comiencen a relajarse y sentirse cómodas	-Se proyectará un video con ejercicios dinámicos para mejorar la función del corazón que la facilitadora irá siguiendo con las participantes.	- Internet - Monitor - Video “Ejercicio físico: cardio” (Anexo 5). - Tapetes para ejercicio	15 minutos
¿Qué aprendí?	Que las participantes retomen lo aprendido la sesión pasada para consolidar el aprendizaje	- Se proyectará un video de sensibilización y se pedirá a las participantes que identifiquen si lo que están viendo corresponde al sexo o al rol de género	- Internet - Pantalla o monitor - Video: “El sueño imposible (versión larga sin censura) - Corto animado - Naciones Unidas – 1983” (Anexo 6).	10 minutos

<p>¿Quién soy y cómo soy?</p>	<p>Que las participantes puedan comprender el concepto de identidad a través de sus cualidades especiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La facilitadora dividirá el grupo en dos equipos y los alejará uno del otro. - Cada integrante de cada grupo, escribirá en un post- it una situación especial o particular que lo caracterice o en todo caso una experiencia que le haga sentir especial - Después se intercambiarán los papelitos con el otro equipo. - A continuación, el primer equipo pasará al frente mientras el otro equipo se juntará para entre todos tratar de identificar a qué persona le corresponde cada papelito, hasta que se hayan colocado todos los papelitos del primer equipo. - Después cada integrante del equipo que posee su papelito dirá si, si le corresponde o no y hablara de sus gustos y predicciones que le identifican - Ganará el equipo que logre adivinar más 	<ul style="list-style-type: none"> - Post-it - Plumas 	<p>20 minutos</p>
-------------------------------	---	---	---	-------------------

		<p>cualidades del equipo contrario.</p> <p>- La facilitadora preguntará ¿Cómo se sintieron al hablar de sus cualidades?</p> <p>¿Por qué creen que sus cualidades los hacen únicos?</p>		
Buscando mi identidad.	Que las participantes perciban la importancia de tener una identidad	<p>- La facilitadora pondrá en hojas nombres de mujeres famosas sin que las participantes puedan ver esos nombres, a continuación, pasará a pegar las hojas en la espalda de las participantes y no podrán ver que personaje les ha tocado</p> <p>- Cada participante pasará al frente y mostrará su espalda para que el grupo sepa el nombre de su personaje</p> <p>- La participante que está al frente comenzará a hacer preguntas al grupo a fin de descubrir su identidad.</p> <p>- El grupo solo podrá contestar sí y no, hasta que la participante con el personaje en la</p>	<p>- Plumas</p> <p>- Hojas de papel</p>	30 minutos

		<p>espalda adivine quién es.</p> <p>- Al final se harán preguntas a las participantes para saber ¿cómo se sentían cuando no sabían quiénes eran? y que comenten ¿porque piensa que es importante la identidad?</p>		
Consolidación de lo aprendido	Que las participantes reafirmen el aprendizaje sobre la identidad	<p>- Las participantes recortan de revistas todo lo que puedan.</p> <p>- Después elaborarán un collage primero uno individual que las caracterice y luego otro entre todas las participantes que las caracterice como grupo.</p> <p>- Al terminar el collage comentaran sobre lo que piensan de su collage si les gusto y si se sienten identificadas a nivel individual y en el grupo.</p> <p>- La facilitadora preguntará ¿Qué les hace sentir el pertenecer a un grupo?</p>	<p>- Cartulinas</p> <p>- Cinta adhesiva</p> <p>- Hojas de papel</p> <p>- Revistas para recortar</p> <p>- Tijeras para recortar papel</p> <p>- Pegamento</p>	30 minutos
Cierre de la sesión		El final de la sesión terminará con un gran aplauso para todas y la		5 minutos

		cordial invitación para asistir al día siguiente		
TERCERA SESIÓN				
Objetivo: Identificar la importancia del cuestionamiento de los mandatos				
TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida		Se recibirá a las participantes con mucho entusiasmo agradeciendo su presencia.		10 minutos
Activación física	Que las participantes comiencen a relajarse y trabajen en equipo en la construcción de una pequeña coreografía	<ul style="list-style-type: none"> - La facilitadora dará a escoger a las participantes cuatro ritmos para bailar, todas votaran para seleccionar el que más les guste. - Se dividirá el grupo en dos y cada grupo se pondrá de acuerdo para sacar cuatro pasos de baile. - Un equipo comenzará poniendo el primer paso luego el segundo equipo sumará el siguiente paso al primero y así hasta completar los 8 pasos de baile para la coreografía con la música que hayan elegido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Internet - Bocina - Música diversa 	15 minutos
Mi identidad, lo que aprendí.	Que las participantes puedan construir	- La facilitadora pedirá a las participantes que de	- Tarjetas con palabras sueltas que forman las	10 minutos

<p>un concepto de identidad de acuerdo con lo aprendido en la sesión pasada.</p>	<p>acuerdo con lo visto la sesión pasada formen el concepto de identidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se dividirá el grupo en dos equipos y se le proporcionará a cada equipo varias tarjetas con palabras sueltas que conforman el concepto de identidad. - Cada equipo acomoda las tarjetas en el piso para formar la definición de identidad, ganará el equipo que logre conformar más rápido su definición, es importante mencionar que cada equipo tendrá una definición de distinta fuente. 	<p>definiciones de identidad (Anexo 7).</p> <p>“Identidad es lo que define quiénes somos y comienza antes de nacer, desde el momento que la familia imagina lo que seremos, se nos define desde el sexo; es decir, si somos mujeres u hombres” (Instituto Jalisciense de las Mujeres, 2004).</p> <p>“La identidad individual es la percepción que se tiene como personas únicas. La identidad social nos identifica, como seres semejantes a otros, pertenecientes a un grupo o colectivo” (Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad, 2009).</p>	
--	--	---	--

<p>¿Qué es la discriminación?</p>	<p>Las participantes comenzaran a tomar conciencia de las diferentes formas de discriminación</p>	<p>- La facilitadora pedirá que se forme un círculo con todo el grupo, a continuación, leerá una lista de situaciones y pedirá que quien se identifique con alguna salga del círculo, al terminar se pedirá que si alguien sigue en el círculo puede mencionar una situación en la que se haya sentido incómoda o discriminada que no se haya mencionado y cuente ¿cómo se sintió? y ¿qué piensa sobre la situación?</p> <p>- Al final se hará una reflexión sobre ¿cómo se han sentido en esas ocasiones que han sido discriminadas? y todas opinan sobre ¿qué cosas se pueden hacer? para que esas situaciones no se repitan.</p>	<p>Hoja con situaciones (Anexo 8).</p>	<p>30 minutos</p>
-----------------------------------	---	---	--	-------------------

<p>La carrera de los grandes obstáculos</p>	<p>Que las participantes comiencen a comprender por qué es importante la igualdad de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La facilitadora dividirá el grupo en dos equipos uno representará a las mujeres y otro representará a los hombres. - Se le pedirá al equipo de los hombres (mujeres en el papel de hombres), que se coloquen en una línea base para correr hasta el otro extremo de la habitación marcada como línea meta, un participante del otro equipo tratará de impedir que los participantes avancen al que logre tocar será sacado de la carrera a los que lleguen al otro extremo se les dará un billete de juguete. - Pasará el equipo de las mujeres con la misma dinámica, pero en este caso serán todos los integrantes del otro equipo los que traten de impedir el paso de las mujeres, a las que logren llegar a la meta se les dará una moneda de juguete. - Al final se le preguntará al grupo ¿qué piensan del 	<p>- Dinero falso monedas y billetes</p>	<p>35 minutos</p>
---	---	--	--	-------------------

		<p>equipo que tuvo ventajas? y ¿qué similitudes encuentran en la vida cotidiana con el juego que se practicó?, ¿porque piensan que es importante la igualdad de oportunidades?</p> <p>- Se pedirá a las participantes que reflexionen sobre el hecho de que las mujeres no tienen las mismas oportunidades en muchos ámbitos.</p> <p>- Se comenta que en el ámbito laboral existen muchas desigualdades además de tener que cargar con las responsabilidades del cuidado de la familia.</p> <p>- - Se les pedirá que mencionen en qué otros ámbitos identifican estas desigualdades</p>		
A favor y en contra	Comenzar a desarrollar un pensamiento crítico hacia la igualdad	<p>- Consiste en pronunciarse a favor o en contra.</p> <p>- Se designará una fila para quienes estén a favor y otra para quienes estén en contra. - Al final se les preguntará ¿porque han estado a favor o en contra de las afirmaciones? Para</p>	Hoja con afirmaciones (Anexo 9).	15 minutos

		<p>que comiencen a reflexionar sobre el tema y se cuestionen si sus pensamientos o ideas están bien justificadas o comienzan a tener algunas dudas.</p> <p>- También se les pedirá que piensen ¿porque es importante el consenso para lograr la igualdad?</p>		
Cierre de la sesión		<p>- Se despedirá la sesión con un fuerte aplauso para todas, invitándoles a reflexionar sobre todo lo aprendido</p> <p>- Se les pedirá no olvidar llevar su celular para la siguiente sesión.</p>		5 minutos
CUARTA SESIÓN				
Objetivos: Que las participantes se reconozcan a sí mismas en sus cualidades individuales				
TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida		Se dará la bienvenida a las participantes con entusiasmo y alegría		10 minutos

Estirando el cuerpo	Que las participantes comiencen a encontrar los beneficios de los ejercicios de estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> - Se proyectará un video de estiramientos de todo el cuerpo y las participantes lo irán siguiendo guiadas también por la facilitadora 	<ul style="list-style-type: none"> - Internet - Monitor - Video “Estiramientos de todo el cuerpo para después del entrenamiento” (Anexo 10) - Tapetes para hacer ejercicio - Ropa cómoda 	15 minutos
Lo que me gusta de mi	Que las participantes reflexionen acerca de su identidad como mujeres	<ul style="list-style-type: none"> - Se trabajará en dos grupos - En cada grupo compartirán sus experiencias de ser niñas en la escuela y en su familia. - Después dialogarán acerca de su vida actual, ¿cómo viven sus experiencias cotidianas? en su familia y en su trabajo o escuela o sociedad, ¿cómo se sienten?, ¿qué hacen?, con esta información cada grupo construirá una lista de fortalezas y debilidades que pasarán a leer frente al grupo primero se leerán las debilidades y después las fortalezas 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina con silueta de mujer - Tarjetas - Marcadores - Cinta adhesiva 	40 minutos

		<p>- Se les pedirá que hablen acerca de lo que les ha generado esta reflexión y ¿cómo se sienten acerca de sus debilidades y fortalezas? y ¿qué es lo que más les gusta de ser mujeres?</p> <p>- Cada participante escribirá en una tarjeta lo que más le gusta de ser mujer y lo pegará en una cartulina con la silueta de una mujer que se pondrá al frente del grupo</p> <p>- La facilitadora pedirá aplausos cada vez que se coloque una tarjeta en la silueta.</p>		
¿Porque hay cosas que no me gustan de mí?	Que las participantes se cuestionen sobre porque hay cosas de su cuerpo que no les gustan	<p>- La facilitadora pedirá a las participantes que utilicen su celular y se tomen una foto de contrapicada, es decir de abajo hacia arriba.</p> <p>- La finalidad es que todas puedan observar sus cuerpos sin filtros y observar todo lo que se dicen a sí mismas sobre sus fotos de una forma que puedan verlo con un poco de humor.</p>	Celulares de las participantes	30 minutos

		<p>- Se les pedirá que reflexionen sobre los estándares de belleza que se han adquirido en la sociedad que versan sobre el aspecto físico del cuerpo y que identifiquen los momentos en que comienzan los juicios sobre sus propios cuerpos al no alcanzar dichos estándares.</p> <p>- Se les hará saber que atacar a las mujeres por su físico es violencia estética y que mencionen ¿cómo se sienten? cuando no se logran ver cómo la sociedad lo indica y ¿porque piensan que tener un alto estándar de belleza es importante? y ¿para quién es importante? y ¿qué pasa si no se logra?</p>		
La violencia estética problema de todas	Que las participantes reflexionen sobre la discriminación social a partir de la violencia estética	<p>- La facilitadora leerá un fragmento de la entrevista realizada a Gabriela Wiener en la BBC.</p> <p>- Se les preguntará a las participantes si ¿alguna ocasión han sentido ser discriminadas, señaladas o</p>	- Fragmento de la entrevista a Gabriela Wiener en la BBC (Martín, 2021, p. 16) (Anexo 11).	20 minutos

		enjuiciadas por su aspecto físico? y ¿cómo les ha afectado en su vida cotidiana?		
Cierre de la sesión		Se agradece la participación del grupo y se pide un aplauso para todas invitándoles a asistir a la siguiente y última sesión.		5 minutos
QUINTA SESIÓN				
Objetivo: Que las participantes reflexionen sobre las limitaciones que enfrentan para hacer ejercicio				
TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida				10 minutos
Recuperando información	Que las participantes refuercen los aprendizajes de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> - Se pondrá la canción de Rozalén “el paso del tiempo” y se invitara a bailar a todas las participantes en estilo libre haciendo un círculo, pasarán de dos en dos a bailar al centro del círculo mientras las demás bailan en su lugar. - Se dará la indicación a las participantes que pongan mucha atención en la letra de 	<ul style="list-style-type: none"> - Internet - Bocina - Canción “el paso del tiempo” (Anexo 12). 	15 minutos

		la canción para que al final intercambien impresiones sobre la letra de la canción		
¿Cómo me siento haciendo ejercicio?	Que las participantes hagan una reflexión sobre los beneficios de hacer ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se le pedirá al grupo que formen un círculo sentadas en el suelo. - la facilitadora comenzará a hacer preguntas sobre ¿cómo se han sentido a partir de que han hecho ejercicio durante el taller?, si ¿han notado algunos cambios en su vida, a nivel físico o emocional? y si ¿les gustaría continuar haciendo ejercicio como un hábito?, ¿qué obstáculos han encontrado cuando han pensado llevar a cabo ejercicio físico? 		20 minutos
Explotando mis capacidades	Que las participantes identifiquen como pueden adaptar sus capacidades para lograr cambios en sus vidas	- La facilitadora leerá la lectura “para que cambien las cosas empieza por ti misma después pedirá al grupo que piensen sobre lo que acaban de escuchar y participen mencionando si ¿se han encontrado alguna vez en situaciones similares? y ¿cómo lo han resuelto? y si no lo han podido resolver ¿qué nuevas ideas podrían ser útiles para	Lectura “para que cambien las cosas empieza por ti misma” (Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad, 2009 p. 40). (Anexo 13).	30 minutos

		<p>resolver el conflicto que plantean?, la idea es que entre todas contribuyan aportando ideas y puntos de vista</p> <p>- Al final se les preguntara ¿porque piensan que son importantes los cambios en las personas? y ¿porque piensan que es importante realizar cambios personales?, y ¿qué implican?</p>		
Tomando decisiones sobre mi cuerpo	Que las participantes comiencen a generar pensamientos con los que puedan sentirse más seguras para tomar decisiones	<p>- La facilitadora dividirá el grupo en dos equipos y cada equipo se organizará para hacer una actuación de una situación problemática que les impida hacer ejercicio, por ejemplo, una simulación en la que la esposa le dice al esposo que ya se va a la zumba y el esposo le dice que sí, pero que primero le dé de cenar porque está cansado y se quiere dormir temprano.</p> <p>El equipo contrario le irá dando ideas a la participante del equipo que expone la situación problemática sobre cómo puede solucionar la situación.</p>		30 minutos

		<p>- Quien asume el papel de hombre buscará poner trabas y el equipo contrario dará más y más ideas de solución al problema</p> <p>- Cada equipo representará una situación diferente.</p> <p>- Al final reflexionaran sobre la importancia del apoyo de las demás mujeres y la importancia de tomar decisiones sobre su cuerpo preguntándoles ¿Por qué es importante procurar hábitos saludables? y ¿Por qué es importante defender el derecho de decidir sobre su cuerpo?</p>		
Cierre del taller	Las participantes hablarán sobre sus logros o retrocesos a partir del taller	La facilitadora abrirá la caja de las expectativas del taller y la ira leyendo al final las participantes expresaran su opinión sobre si se cumplieron o no sus expectativas y si piensan que lograron nuevos conocimientos en el taller, el taller se cerrará con aplausos y abrazos entre todas las participantes	- Caja de expectativas	15 minutos

ANEXO 1.

Plan de emergencia

En caso de sentirte acosada o víctima de una conducta no deseada que te incomode o lastime tu dignidad que tengan que ver con los siguientes hechos:

- Tocarte sin tu consentimiento
- Obligarte a participar en una actividad sexual amenazándote con destruir tu carrera, tus calificaciones, tu hogar o tu reputación si te niegas a hacerlo
- Forzarte físicamente a participar en una actividad sexual sin tu consentimiento
- Solicitarte favores sexuales
- Amenazarte por negarte a su pedido sexual
- Realizar comentarios sobre tu vestimenta, cuerpo, comportamiento o relaciones románticas sin haberlo solicitado
- Realizar comentarios o bromas sexuales
- Invitarte a salir reiteradamente luego de haberte negado
- Pedir fotos o videos sexuales tuyos
- Hacer correr rumores sobre tu vida sexual o persona



¡Denuncia!

La Secretaría de las Mujeres te ofrece las siguientes líneas telefónicas para realizar tu denuncia y un Módulo de Abogadas de las Mujeres para que te orienten como hacerlo

Fiscalía Central de Investigación para Atención de Delitos Sexuales
Central

Gral. Gabriel Hernández 56 piso I, Doctores, Cuauhtémoc, 06720 Ciudad de México

53455136 | 53468116

Fiscalía Especializada en Delitos Sexuales 1

Amberes 54, Juárez, Cuauhtémoc, 06600, Ciudad de México

52075648

Fiscalía Especializada en Delitos Sexuales 2

Avenida Toluca, esquina Avenida México S/N, Progreso Tizapan, Álvaro Obregón, 01080, Ciudad de México

52009563 | 52009568

Fiscalía Especializada en Delitos Sexuales 3

Francisco del Paso y Troncoso esquina Fray Servando Teresa de Mier S/N, Jardín Balbuena, Venustiano Carranza, 15900, Ciudad de México

53455830 | 53455832

Fiscalía Especializada en Delitos Sexuales 4

Cerrada Sur de los Cien Metros, esquina Eje Central S/N, Nueva Vallejo, Gustavo A. Madero, 07050, Ciudad de México

53468043 ext. 8043 y 8042

Fiscalía Especializada en Delitos Sexuales 5

Avenida Telecomunicaciones, casi esquina con calle Tres S/N, Tepalcates, Iztapalapa, 09210, Ciudad de México

53455656 | 53455658 | 53455657

Fiscalía Especializada en Delitos Sexuales 6

General Gabriel Hernández 56, Doctores, Cuauhtémoc, 06720, Ciudad de México

53468116 ext: 8116 y 5136

*Todas operan de Lunes a domingo, las 24:00 hrs



Números de marcación rápida que proporciona el Gobierno de México

088 Policía Federal

089 Denuncia anónima

911 Emergencia



Botón de Auxilio

El **Botón de auxilio** es un intercomunicador de contacto directo con los **C2**, se ubica en el poste de diversas cámaras de videovigilancia de la Ciudad de México, el cual debe ser presionado por las y los ciudadanos que requieran el apoyo inmediato de algún servicio de emergencia. Quien presiona el botón es atendido desde el despacho y su reporte es canalizado de manera inmediata a los cuerpos de emergencia.

- Presiona el botón y espera respuesta.
- Escucha y habla sin presionar el botón.
- Si no obtienes respuesta en 10 segundos intenta de nuevo



ANEXO 2.

Audio “Canción del profe Martín” <https://acortar.link/Dz1yXs>

ANEXO 3.

Lista de las palabras que habrán de ir en cada tarjeta

Ternura	Espermatozoides	Acicalarse	Audacia	Llorar	Violencia
Timidez	Valiente	Creatividad	Amamantar	Cocinar	Senos
Sensibilidad	Racionalidad	Decisión	Sumisión	Amabilidad	Abnegación
Iniciativa	Voluble	Embarazarse	Liderazgo	Cambiar llanta	Libertad
Cambiar pañales	Debilidad	Proveer	Sexualidad	Fuerza	Inseguridad
Conformismo	Sexualidad	Fuerza	Productividad	Eyacular	Ovular

Parir	Gestar	Autoridad	Fidelidad	Depresión	Lavar ropa
Lavar carro	Maternidad	Paternidad	Cuidar niños	Tener miedo	Servir

ANEXO 4.

Mario Alonso Puig. Meditación guiada de mindfulness <https://acortar.link/tvISOH>

ANEXO 5.

Video: Ejercicio físico: cardio <https://acortar.link/zbiILG>

ANEXO 6.

Video: El sueño imposible (versión larga sin censura) - Corto animado - Naciones Unidas - 1983. <https://www.youtube.com/watch?v=Q7OeRdETQeE>

ANEXO 7.

Identidad	es	lo	que	define	quiénes	somos
y	comienza	antes	de	nacer	desde	el

momento	que	la	familia	imagina	lo	que
seremos	se	nos	define	desde	el	sexo
es	decir	si	somos	mujeres	u	hombres

La	identidad	individual	es	la	percepción	que
se	tiene	como	personas	únicas	La	identidad
social	nos	identifica	como	seres	semejantes	a
otros	pertenecient es	a	un	grupo	o	colectivo

ANEXO 8.

Hoja con situaciones.

Por edad (niña/o, adolescente, de la tercera edad).

Por condiciones de salud (sana/o, enferma/o).

Por condiciones físicas (normal, sorda/o, ciega/o, con trastorno neuromotor).

Por condiciones de capacidad intelectual (sobresaliente, normal, deficiente).

Por condición social (rica/o, clase media, pobre).

Por género (hombre, mujer).

Por el color de la piel.

Por trabajar fuera de casa.

Por tener miedo.

Por ser débil.

Por vivir sola/o.

Por no tener hijas/os.

Por ser madre soltera.

Por su condición civil (soltera/o, casada/o, divorciada/o, unión libre, viuda/o).

Por su preferencia sexual (homosexual, bisexual, transexual o heterosexual).

Por la religión.

Por ser analfabeta/o.

Por el trabajo que realiza.

Por no cumplir con roles y estereotipos.

Por haber estado en prisión

ANEXO 9.

Hoja con afirmaciones

Todos los seres humanos nacen en igualdad de dignidad y derechos

Los niños se visten de azul y las mujeres de rosa

Las tareas del hogar, limpiar, sacudir, lavar los trastes, hacer de comer etc, lo pueden hacer hombres y mujeres por igual

El fútbol lo pueden jugar hombres y mujeres

El ballet puede ser para hombres y mujeres

Los hombres y las mujeres podemos cuidar de nuestros seres queridos

Los automóviles los pueden manejar tanto hombres como mujeres

La igualdad es un derecho solo para las mujeres

ANEXO 10.

Video “Estiramientos de todo el cuerpo para después del entrenamiento”

<https://acortar.link/VhClzH>

ANEXO 11.

Entrevista a Gabriela Wiener en la BBC

«A mí lo que sí me pasa es que muchas veces me detesto, detesto mi cuerpo, mi cara. Como mujer, he estado sometida a ese mandato estético mediante el que, si no tenías cierto tipo de cuerpo, si no eras blanca, si no eras rubia... ha sido un machaque constante, que hace que chicas jóvenes que incluso podrían considerarse dentro de las normas tengan tantos problemas alimenticios o se estén autolesionando. Y el tema es que cuando yo lo dije, cuando lo escribí en ese libro, aparecieron otras mujeres que vivían en ese auto-odio constante, que no es una cosa psicológica, que es lo que nos dicen: loquita, acomplejada, es tu problema; cuando es una problemática social que padecemos las mujeres a las que nos han dicho cómo tenemos que ser. Entonces, lo que se está desarrollando es una reacción a eso, para mí revolucionaria, que lo que hace, es decir, no, aquí también valen otros cuerpos, otras bellezas, stop gordofobia, stop viejofobia, stop transfobia, todos los odios y fobias posibles».

ANEXO 12.

Video: El paso del tiempo <https://www.youtube.com/watch?v=D6ImKSWZb4A>

ANEXO 13.

Para que las cosas cambien, empieza por ti misma.

Isabel y Claudia se sentaron en una mesa que hay junto a la ventana de la cafetería, para poder así disfrutar, además de la buena compañía y del café, de una hermosa vista al mar. Hacía tiempo que no se veían y había muchas cosas que contar. Hablaron largo y tendido sobre diferentes temas, pero Isabel parecía muy cansada y Claudia le preguntó:

– Te veo agotada ¿te ocurre algo?

- No, nada, bueno, lo mismo de siempre, ya sabes, la casa... ¡Estoy cansada de estar recogiendo todo el día! Todos los días igual, yo recojo y me esmero por dejar la casa limpia y entre Antonio y los dos niños en un pis pas me la desordenan. Y es que ya no puedo más, he hablado miles de veces con ellos, pero nada, son unos vagos y ya no sé qué hacer.

- Te entiendo perfectamente, yo pasé por lo mismo y sé que es realmente agotador. Acabas el día sin energía y sin ganas de hacer nada. Pero ya sabes que todo tiene solución.

- ¡Tú siempre tan optimista! Ojalá fueran las cosas tan fáciles, pero ya te digo que lo he hablado con ellos miles de veces y aun así siguen igual. ¿Y qué quieres que le haga? Ya estoy resignada.

- ¿Resignada? ¡Eso jamás! No digo que las cosas sean fáciles, ya sabes que todo cambio es difícil, pero nunca imposible. ¿Sabes lo que me funcionó a mí? Un día dejé de fregar la loza y la habitación, sólo lavaba aquello que estaba en el cesto de la ropa sucia; ya no iba cuarto por cuarto recogiendo calcetines y camisas del suelo. Hablé con mi marido y mi hijo y les expliqué que en casa era necesario que colaboráramos todos, con lo que, a partir de ahora, cada uno debía fregarse su loza y recoger su ropa. Dicho y hecho, funcionó. ¡Y hasta la fecha!

- Ya, pero ya sabes cómo es tu marido Jaime y Daniel, tu hijo ni te cuento, es un encanto. Mi caso es otro y sé que ni Antonio ni los niños harán nada en casa.

- Vale, si quieres sigue pensando así, pero ¿qué pierdes por intentarlo?

Isabel no quedó muy convencida y cambió de tema, aunque siguió dándole vueltas los días siguientes e incluso una mañana se propuso ponerlo en práctica. No fregó más que su propia loza, pero según veía que se iba acumulando la de los demás en el fregadero, no pudo evitarlo, y fregó la de los demás.

– Ya sabía yo que esto no iba a funcionar, le dijo a Claudia por teléfono días más tarde y le contó lo sucedido. Su amiga la animó a volver a intentarlo, pero esta vez, siendo más firme y no limpiando la del resto.

– No sé si podré hacerlo, pero esta vez prometo poner más de mi parte.

Pasaron los días e Isabel, día tras día, intentaba cumplir su propósito, aunque en la primera semana, siempre acababa fregando ella la loza de toda la familia. Pero, llegó un día, en el que, cansada de todo, fregó nada más que lo suyo y cerró la puerta de la cocina. Así, día tras día, y justo cuando había perdido toda la esperanza, vio que su hijo menor Pablo estaba fregando un plato para servirse la cena, mientras se quejaba de que no había loza limpia.

- Bueno, si cada persona fregara lo que le corresponde, no pasaría esto, contestó la madre, muy segura de estar haciendo lo correcto.

Tiempo más tarde, las dos amigas repitieron aquel café junto al mar e Isabel entusiasmada le contó a Claudia que su técnica al final estaba funcionando, puesto que ya cada uno se fregaba su loza y recogía su cuarto.

- ¡Estoy que no me lo creo! No sé cuánto durará esto, pero mientras tanto, lo estoy disfrutando, le dijo

- Durará lo que tú quieras que dure, ni más ni menos. ¿No te has dado cuenta de lo que ha pasado? Tú querías que se diera un cambio en tu vida y lo que hiciste al principio fue esperar

a que las demás personas cambiaran. Eso no funcionó. Pero fue justo cuando cambiaste tú, cuando el resto cambió.

- ¿Quieres decir que con mi cambio provoqué que los demás cambiaran?

- Justo eso, si queremos cambiar algo en nuestras vidas debemos comenzar por cambiar nosotras; el resto vendrá por sí solo.

- Vaya, qué pena no haber descubierto esta técnica antes..., dijo mientras saboreaba el resto de café que quedaba en su taza.