



# Universidad Nacional Autónoma de México

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**"Mujer y deporte: experiencia vivida de entrenar crossfit en tanto que mujeres y algunas implicaciones desde el desarrollo humano"**

T E S I S   
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA   
P R E S E N T A (N)

**Laura Luz González León**

Directora:  Mtra.  **Herminia Mendoza Mendoza**

Dictaminadores: Mtra.  **Dulce Carolina Lazcano Camargo**

Mtra.  **Mariel Baca Carmona**



Facultad de Estudios Superiores  
**IZTACALA**

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 22/08/2023



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## Índice

Introducción.....	5
1. Fundamento Filosófico de la fenomenología.....	8
1.1. Surgimiento del movimiento existencial, nociones del ser humano.....	8
1.2. Fenomenología Trascendental de Husserl.....	12
1.3. Fenomenología Existencial de Heidegger.....	17
1.4 Fenomenología hermenéutica, la experiencia vivida y Max Van Manen.....	21
2. La Psicología Humanista y el Desarrollo Humano.....	35
2.1 Recorrido histórico: de la Psicología Humanista al Desarrollo Humano.....	36
2.2 Columna vertebral del Desarrollo Humano: el Enfoque Centrado en la Persona... 42	
2.2.1 <i>Sistema Teórico de Rogers</i> .....	44
Teoría de la terapia y del cambio de personalidad. Los elementos principales de la teoría de la terapia son los siguientes (Rogers 1985):.....	45
2.2.2 <i>Del Enfoque Centrado en la Persona al Desarrollo Humano</i> .....	51
2.3 Desarrollo Humano y algunas implicaciones de género: Natalie Rogers.....	56
2.3.1 <i>Nexo entre la perspectiva de género y el ECP</i> .....	59
3. La evolución del deporte y el CrossFit en México.....	64
3.1 La evolución de la actividad física y el deporte como ámbitos de desarrollo humano en el mundo.....	64
3.2 El deporte en México.....	69
3.3 Crossfit ¿qué es?.....	73
4. Implicaciones de género en la actividad física y el deporte.....	79
4.1 Determinismo biológico y género.....	81
4. 2 Barreras entre la mujer y el deporte.....	85
4. 3 Políticas públicas.....	89
4. 4 El deporte en población de 15 años y más.....	90
4. 5 Algunas investigaciones fenomenológicas acerca de la mujer en el deporte.....	94
5. Metodología de una investigación humanista.....	102
5.1 Investigación cualitativa: ontología y epistemología.....	102
5.2 Método fenomenológico hermenéutico.....	104
5.3 Coinvestigadoras - Participantes.....	105
5.4 Recolección de datos.....	106
5.5 Análisis y construcción de los datos.....	107
¿Cómo es la experiencia vivida de entrenar crossfit para algunas mujeres del Estado de México?.....	109
Katia.....	110
Tabla 2.....	110
<i>Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Katia... 110</i>	
Tabla 2.1.....	111
<i>Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Katia.....</i>	111

Ximena.....	130
Tabla 3.....	130
<i>Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Ximena.....</i>	<i>130</i>
Tabla 3.1.....	131
<i>Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Ximena.....</i>	<i>131</i>
Alejandra.....	149
Tabla 4.....	149
<i>Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Alejandra.....</i>	<i>149</i>
Tabla 4.1.....	150
<i>Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Alejandra.....</i>	<i>150</i>
Mariana.....	169
Tabla 5.....	169
<i>Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Mariana.....</i>	<i>169</i>
Tabla 5.1.....	170
<i>Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Mariana.....</i>	<i>170</i>
Grisel.....	188
Tabla 6.....	188
<i>Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Grisel..</i>	<i>188</i>
Tabla 6.1.....	189
<i>Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Grisel.....</i>	<i>189</i>
Kamila.....	207
Tabla 7.....	208
<i>Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Kamila.....</i>	<i>208</i>
Tabla 7.1.....	208
<i>Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Kamila.....</i>	<i>208</i>
Análisis comparativo.....	243
<i>Del protocolo escrito.....</i>	<i>243</i>
<i>De las de entrevistas.....</i>	<i>251</i>
Conclusiones en torno a las experiencias vividas del entrenamiento de crossfit en tanto que mujeres.....	278
Bibliografía.....	283
Carta de consentimiento informado (A).....	292
Carta de consentimiento informado (B).....	294
Anexo A.....	295

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo comprender la experiencia vivida de entrenar crossfit de 6 participantes mujeres de 6 boxes del Estado de México. Para ello, la investigación se desarrolló desde los ejes: deporte, perspectiva de género y Desarrollo Humano. Por lo cual, dicho trabajo se desarrolla bajo la metodología cualitativa, empleando específicamente el método fenomenológico hermenéutico. De ahí que se aplicaron dos instrumentos, un protocolo escrito derivado de una instrucción fenomenológica y posteriormente una entrevista semiestructurada. El análisis de estos instrumentos permitió explorar las estructuras de significado de la experiencia vivida de entrenar crossfit de las 6 participantes tanto a nivel individual como de manera colectiva, generando un análisis comparativo ubicando las similitudes en las experiencias de las participantes. Finalmente, se lograron distinguir los factores que han obstaculizado o facilitado el crecimiento personal de las participantes; evidenciando que las actitudes facilitadoras que emergen en las comunidades de crossfit y la tendencia hacia la actualización (como elemento intrínseco de las participantes) han sido factores que impulsan el crecimiento personal de las participantes. Por otro lado, los mandatos de género en general y en específico los mandatos de género en el deporte interiorizados o no, fungen como un factor que ha obstaculizado dicho crecimiento de las participantes.

## Introducción

El deporte es una actividad que hemos desarrollado y mejorado socialmente por siglos, ya que su práctica tiene un sinnúmero de beneficios, tanto individuales como colectivos. El deporte es también un ámbito que hasta el día de hoy está plagado de estereotipos de género al igual que otras actividades de la vida cotidiana y muchas veces estos funcionan como barreras para el desarrollo natural de la personalidad, como por ejemplo, que los deberes de la casa los debemos realizar las mujeres, también debemos ser frágiles, delicadas y obedientes y si eres hombre debes proveer económicamente, debes ser protector, fuerte, brusco y líder, por lo que no podríamos hacer algo distinto de lo que esté escrito en los estereotipos.

Son estos mandatos los que se van extendiendo a todas las actividades de la vida de las personas como si por nacer de tal o cual sexo nuestro destino estuviera resuelto. Este fenómeno se ha ido reproduciendo también en el mundo del deporte, pues en realidad, a lo largo de la historia de la actividad física y el deporte las mujeres hemos sido las rebeldes que rompieron las reglas de que el deporte fuera sólo para hombres insertándonos de poco en poco en las disciplinas deportivas. De hecho, para García (2001), la inserción de las mujeres al ámbito deportivo tuvo gran significado y trascendencia para que las mujeres tuviéramos acceso a otros ámbitos donde se nos tenía rezagadas como en el ámbito profesional y educativo.

Lo cierto es que incluso cuando nuestra inserción en el campo deportivo hoy en día es vista con normalidad, nos persiguen los mandatos de género en el deporte, ya que se han ido estereotipando las prácticas físicas, con el argumento de que algunas prácticas no son aptas para nosotras biológicamente. Por lo tanto, tenemos que los deportes se dividen binariamente en dos categorías: de hombres y de mujeres, y van a depender de las características propias del deporte y que concuerden con la naturaleza del hombre y la mujer, es decir, un deporte que requiera fuerza, rudeza, estrategia, será un deporte

masculino y aquel que implique elegancia, elasticidad y agilidad será un deporte femenino. De hecho, en algún momento se consideró que los deportes femeninos eran deportes de segunda, ya que se les daba mayor protagonismo a los deportes masculinos (López y Alvariñas, 2011)

De ahí que, como mencionan López y Alvariñas (2011), tras los movimientos feministas de la época de los 60s se fueron modificando las prácticas deportivas en Norteamérica, cambiando positivamente la imagen de la mujer en este ámbito incluso dando reconocimiento a las deportistas mujeres al igual que a los deportistas hombres, cerrando un poco la brecha de género en el deporte, además de que dar reconocimiento sólo a los deportes masculinos afectaba negativamente la autoestima de las mujeres.

Además, las mujeres no sólo somos susceptibles a recibir discriminación en la práctica del deporte, sino que López y Alvariñas (2011) señalan que “en el año 2000, la Unión Europea elaboró un informe en el que alertaba sobre la discriminación de las mujeres en la ciencia”; pues estas mismas autoras realizan una investigación transversal sobre las muestras seleccionadas en las investigaciones de las revistas de las Ciencias de la Actividad física y del Deporte durante el periodo de 1999 y 2007, reportando que en artículos donde se menciona el sexo de los participantes, el porcentaje de participantes de sexo masculino es del 40% frente a un 10% de participantes del sexo femenino y el 50% de los artículos reportan población mixta, aun cuando hay muestras donde 87% son masculinos y 13% femeninos, evidenciando un desequilibrio en el género de los participantes.

Es por todo lo anterior que esta tesis se sostiene en tres ejes principales que son el deporte, el desarrollo humano y la perspectiva de género. Ya que, las participantes de esta investigación son mujeres que practican crossfit, un deporte mixto desde sus inicios pero que se ha visto como un deporte “de hombres” por tener movimientos bruscos y levantamientos de pesas. De ahí que el objetivo es conocer las experiencias vividas de las

mujeres que entrenan este deporte e identificar qué factores o elementos promueven o facilitan el crecimiento personal de estas chicas, bajo la perspectiva de género. A propósito, Lagarde (2018) describe que la perspectiva de género “tiene como uno de sus fines contribuir a la construcción subjetiva y social de una nueva configuración a partir de la resignificación de la historia, la sociedad, la cultura y la política desde las mujeres y con las mujeres” (p. 13); y así poder comprender y tomar en cuenta a esta parte de la sociedad que por mucho tiempo omitieron, pero que, así como todo ser humano, experimenta, vive, siente.

Otro de los ejes donde se sostiene esta tesis es el eje metodológico, en el cual he elegido al método fenomenológico hermenéutico como forma de llegar al conocimiento de este fenómeno por ser uno de los métodos que considera la experiencia subjetiva como propulsor del conocimiento; además el método fenomenológico concuerda con la perspectiva de género. Como afirma Van Manen (2003) “la fenomenología y los estudios de género implican ambos considerar la experiencia tal como la vivimos [...] ambas pretenden encontrar modos de discurso, voz y expresión que puedan descubrir el significado y sentido” (p. 15). Por lo que me planteo la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se describe la experiencia deportiva de mujeres jóvenes que practican crossfit pertenecientes a 6 boxes diferentes del Estado de México?

## **1. Fundamento Filosófico de la fenomenología**

### **1. 1. Surgimiento del movimiento existencial, nociones del ser humano**

A partir del surgimiento del método científico y el asentamiento de este, hubo un gran avance en la investigación y experimentación de las ciencias exactas, como las matemáticas, química y física, por mencionar algunas, lo que permitió a su vez un gran avance tecnológico. Así mismo, el asentamiento del método científico permitió dar explicación a fenómenos naturales y sociales gracias a la investigación teórica y experimental en seres vivos; además este hecho dio origen a una variedad de ramas científicas las cuales toman por objeto de estudio la conducta de los seres vivos surgiendo de entre ellas la psicología conductual.

Adicionalmente, dentro del estudio específicamente del ser humano surgieron varios pensadores y profesionales durante el siglo XIX que tuvieron el interés por el ser humano como ser existencial, pues la visión del ser humano como espectador receptivo de los estímulos de su ambiente parecía dar solución al problema de la explicación y predicción de la conducta humana, pero no abordaba la comprensión de algunos otros fenómenos individuales, colectivos y sociales.

Por lo anterior, y en búsqueda de otra manera de ver la realidad y al ser humano, es decir de comprenderla, en el siglo XIX se gesta la fenomenología y con ella el movimiento existencial. La fenomenología puede ser definida por algunos como una filosofía y por otros como un método solamente; lo cierto es que se define más profundamente como una forma de acercarse a la realidad, es “un visión del mundo, una actitud, que nació como protesta a los métodos racionalistas y positivistas que imperaban en las ciencias” (Martínez y Signorelli, 2011).

El pensador que fundó la fenomenología como método fenomenológico fue Edmund Husserl, sin embargo, se dice que el término ya había sido utilizado por otros pensadores como Hegel, Kant y Marx (Sassenfeld y Moncada, 2006 y Martínez y

Signorelli, 2011). Además, Martínez (2016) refiere que la propuesta de Husserl tiene como base algunas reflexiones del pensamiento existencial de autores como Soren Kierkegaard y Friedrich Nietzsche.

Para Olivares (2006) el desarrollo de la fenomenología conlleva primeramente y como base el acercamiento a la concepción del ser humano como ser existencial; de hecho, rastreando el concepto del ser humano, puede encontrarse sus principales antecedentes en los textos bíblicos, así como en la filosofía griega en donde se preguntan por “el principio unificador y su razón de ser” (p. 29). También hallamos algunas de las grandes preguntas de aquel entonces que Olivares (2006) cita de la siguiente manera: “¿qué hay en el fondo de la variedad de las cosas? ¿Qué es y qué viene a ser?”.

De hecho, también podemos observar en las nociones generales del ser humano de ciertos pensadores y religiosos la relevancia que en ese entonces tenían las diferencias sexuales entre humanos resaltándolas y así dotando atributos anatómicos, fisiológicos y psicológicos de superioridad al hombre y de inferioridad a la mujer (Olivares, 2006), dado que el tema de las diferencias entre sexos y géneros compete a esta investigación y dado que es un tema amplio es que se abordará más adelante.

Por otro lado, en Occidente diversos pensadores reflexionaron sobre la concepción del ser humano describiendo al individuo como un ser corporal que además es “un ser consciente y, en consecuencia, un ser libre” (Olivares, 2006, p. 38), es decir, un ser que puede ser responsable de sí mismo y elegir su destino y no como un ser determinado por sus acciones pasadas o por la sociedad. También se ha creído que el concepto de ser humano tiene influencia del cristianismo de la época, ya que se contempla una propiedad del ser humano que no era considerada por los griegos: “el ser humano es también un ser histórico en cuanto que el conjunto de sucesos y acontecimientos conducen a algo preciso, a una meta definida en función de la cual adquieren unidad y sentido y, de alguna manera constituyen un todo” (Olivares, 2006, p. 38). En suma, la forma de concebir al ser

humano para cada escuela filosófica y cada filósofo marcó una gran distinción sobre la formulación de sus postulados.

De ahí que el movimiento existencial que parte de la filosofía nace en un contexto sociopolítico post Segunda Guerra Mundial en el que se viven las consecuencias ocasionadas por la guerra y al mismo tiempo ocurre el avance tecnológico, factores que influyen en que la persona se volviera cada vez más parte de la industria y la sociedad del consumo aumentara. Por lo anterior que se fue construyendo un tipo de pensamiento con intenciones de emprender en la comprensión del ser humano más que querer explicar su comportamiento y generalizarlo, dejando de lado las preguntas y teorías causales de su actuar, buscando el análisis y descripción de la existencia concreta, destacando la cualidad humana de la persona, recuperando así la experiencia humana, es decir, al ser por encima del tener (Olivares, 2006).

En definitiva, la existencia es un concepto clave para los filósofos existenciales, pues existir es para ellos “una experiencia de vida, única y subjetiva, por lo que no se puede universalizar al individuo mediante la razón sino singularizarlo mediante su existencia” (Olivares, 2006, p. 55). A propósito de los autores más reconocidos en el existencialismo según Olivares (2006), tenemos:

- Primeramente, al pensador considerado como padre del existencialismo, Soren Kierkegaard, ya que estuvo interesado por investigar y escribir diversos temas como el sentido de la vida, el destino del ser humano, la elección y la responsabilidad personal. Kierkegaard describe 3 nociones importantes sobre el ser humano como ser existente, (1) la existencia o realidad concreta que se deriva en dos formas de ella: inauténtica cuando sólo se reflexiona y se racionaliza sin vivirla y la existencia auténtica, debido a que se hace cargo de su propia existencia, libre, responsable y apasionado y se da cuando la persona decide autorrealizarse a cada instante, experimentando plenamente cada hecho,

pensamiento y afecto. (2) La subjetividad como el camino para alcanzar la verdad auténtica es escuchando y realizando el ser interior, observar la realidad humana trascendente. Y (3) al individuo concreto, que es el sujeto responsable de sus actos y dotado de un destino intransferible que lo distingue de los demás otros porque la existencia es un sello propio y absoluto.

- Luego tenemos a Edmund Husserl. Entre sus postulados, afirma que el conocimiento se alcanza a base de la observación rigurosa de los fenómenos utilizando la intuición del sujeto, que verdaderamente existe una estrecha relación entre el sujeto y el objeto de conocimiento que permita alcanzar la esencia de las cosas en sí. También afirma la importancia de la actitud del fenomenólogo, ya que se dirige a la más profunda intimidad de las cosas a través de la comprensión del fenómeno. Y le da gran importancia a la intuición introspectiva que implica el conocimiento del propio sujeto de su proceso de conocimiento.
- Finalmente tenemos a Martín Heidegger, quien aboga por el conocimiento del existente individual, de lo que somos cada uno de nosotros. La base de su filosofía está en el sentido del ser y en el análisis de la existencia humana, principalmente mediante 2 ideas: (1) Dasein (ser-ahí) como modo de existencia del ser humano, encuentra su esencia en su existencia y no puede ser definida a priori, pues es indeterminada por su principal característica la posibilidad siempre abierta de elección. (2) La existencia para la esencia del ser humano, es decir, ser-ahí es lo típico de la persona, estar lanzado hacia algo, que es la estructura ser-en-el-mundo y en la que entreteje con los otros un ser-con, esta última es la determinación fundamental de los humanos, es la red de relaciones hacia las cuales proyecta su atención y da sentido a su vida, tiende a extender los sentidos a ampliar el mundo, a determinar y organizar el mundo física y psicológicamente.

Éstas ideas siguen siendo la base filosófica de la fenomenología y con lo expuesto de los exponentes del movimiento existencial, se puede observar el interés en que el ser humano vuelva a su condición de libertad, de poder dirigir su vida, darle un sentido y significado individual a cada momento y de concebirse como un ser que se co-construye con el otro y con el mundo; los existencialistas no conciben al ser como determinado, sino como un proyecto y por lo tanto se vive responsable de sí mismo, de sus elecciones, de su destino y de la búsqueda de su autorrealización, según Olivares (2006).

En este movimiento filosófico es donde el movimiento humanista de la psicología sienta sus bases para la fundamentación de la Psicología Humanista Existencial (Olivares, 2006), que también es conocida como la psicología de la cuarta fuerza, ya que engloba las teorías de la personalidad de los psicólogos, terapeutas y psicoterapeutas que buscan “contribuir al desarrollo de las potencialidades y de los recursos humanos individuales y colectivos desde una visión constructiva, positiva, integradora y liberadora” (González, 1995; citado en Olivares 2006, p. 104), a través del objetivo principal de muchas de las psicologías humanistas que es el crecimiento personal, estar abierto a la experiencia, al diálogo y buscar la autorrealización de la persona que consulta.

## **1.2. Fenomenología Trascendental de Husserl**

Ahora bien, las psicologías de la cuarta fuerza a menudo utilizan la fenomenología como forma principal de acercamiento a la realidad de cada uno de los consultantes en el ámbito clínico, a los estudiantes en el ámbito académico, en grupos o personas específicas para el ámbito de la investigación o cual sea el ámbito de desarrollo, el foco está en la comprensión del marco interno de la persona. Incluso la fenomenología como método de investigación es adoptada por la metodología cualitativa, la cual actúa como fundamento para diversas disciplinas además de la psicología Existencial-Humanista, como en la sociología, pedagogía e incluso en la educación física, entre otras.

Existen diversas formas de realizar una investigación, en general se puede escoger entre una metodología cuantitativa o cualitativa y de inmediato se dividen en métodos dependiendo los fundamentos y objetivos de la investigación. Hablando específicamente de la investigación cualitativa, esta es considerada para Creswell (2009, p. 4; citado en Flores, 2018, p. 18) como “un medio para explorar y comprender el significado que los individuos o grupos atribuyen a un problema social o humano. [...donde] el investigador hace interpretaciones del significado de los datos; [y] el informe final escrito tiene una estructura flexible”. En añadidura, para Husserl (1998; citado en Fuster, 2019) “es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos” (p. 202) por lo que el interés de la fenomenología está en lo que hace a las vivencias únicas, en la experiencia única y subjetiva de la persona.

Martínez y Signorelli (2011) ponen especial énfasis en que el interés de la fenomenología no está en los datos en masa y generalizados, sino en la particularidad, en las diferencias, en lo único y exclusivo de cada fenómeno; además, este método no es sólo una manera de recabar datos de las experiencias vividas, sino que es una actitud ante el mundo, hacia las personas y sus experiencias, según estos autores. De la misma manera, Flores (2018) refiere que esta actitud -fenomenológica- se proyecta como un “interés auténtico por los particulares puntos de vista, perspectivas del mundo, los otros y su experiencia; respeto a la unicidad de dichas perspectivas, con sus diferencias y semejanzas con las mías” (p. 18), tener en cuenta que cada uno, tanto los otros como yo, tenemos una perspectiva propia y válidas, es decir, que todos vivimos experiencias distintas y únicas que además se puede explorar mediante la descripción.

Para profundizar en la construcción teórica de Husserl es importante comprender algunos conceptos básicos que dan forma y sustento al método fenomenológico

Trascendental, tomando de referencia a Martínez y Signorelli (2011) explicaré los más relevantes:

- Realidad, conciencia y experiencia: Mientras que para algunos la realidad externa es la única válida e independiente de la mente; para la fenomenología la mente y el mundo están interconectados, por lo que conciencia, sujeto y objeto pasan a ser uno solo que constituye la unidad de la experiencia. En otras palabras, la realidad se conoce de manera subjetiva a través de interacción entre la persona y el mundo exterior y al final, todo lo que hay en esa experiencia se muestra en la conciencia de la persona de manera única, por lo tanto, la realidad subjetiva dependerá de la percepción de persona a persona y de momento a momento, aunque el objeto externo permanezca igual; la experiencia siempre será única e irrepetible.
- Para los siguientes dos conceptos, consideremos que para Husserl “cada acto de conciencia está conformado por dos polos correlacionados, dos fuerzas experimentales” (p. 142) simultáneas y que forman una unidad inseparable:
  1. Noema (captación intuitiva): Se compone por aquello que es experimentado, tal cual es experimentado; donde el objeto es captado por la conciencia de la persona. Es elemento referencial de la experiencia y focaliza la atención en el ¿qué?
  2. Noesis (integración significativa): Es lo particular de cada individuo derivado de la captación del objeto; es el elemento direccional de la experiencia, de la actividad de la conciencia en sí y se pregunta ¿cómo se dirige a la conciencia?

Toda experiencia humana está compuesta por estos dos polos, aún sean del pasado o del presente las experiencias que son traídas a la conciencia y que llevan a interpretar, integrar, significar y organizar cada experiencia de manera única.

- Intencionalidad: Es hacia dónde se dirige la existencia de la persona, siempre emerge hacia algo, hacia alguien o hacia un lugar; la conciencia siempre es intencional y está en relación con algo de manera subjetiva. Se conoce como el acto básico de interpretación y mediante el cual cualquier estímulo es capturado por nuestro cuerpo y traducido por nuestra conciencia a manera de significado. Es “este movimiento que lleva al ser humano más allá de sí mismo” (p. 145). En otras palabras “es la fuerza dinámica que mueve la existencia y ha sido llamada “libido”, “Eros”, “energía psíquica”, “búsqueda de sentido”, “inquietud existencial”, “impulso hacia la autorrealización”, “tendencia actualizante”, etcétera.” (p. 146).
- Fenomenología trascendental: Es la fenomenología que Husserl propone y en la cual se centra mayormente en el proceso de la conciencia y esencia de las cosas (no tanto en la existencia) y por lo tanto en aproximarse a la realidad. Para ello propone la reducción fenomenológica que se refiere a tratar de percibir el mundo de manera distinta a lo cotidiano, mirarlo de una forma novedosa. Para lo cual propone tres reducciones:
  1. Reducción fenomenológica: O epojé que trata de enfocar la atención en el noema, en lo que aparece en la conciencia y para lo cual es importante dejar de lado los juicios y preconcepciones.
  2. Reducción eidética: Prestar atención en la noesis, en el proceso de significación. Se observa una nueva relación con el mundo.
  3. Reducción trascendental: Se focaliza en la fuente de la conciencia y la mirada en uno mismo, sin ver el fenómeno dado por hecho.

Todos estos conceptos son los que toma en cuenta Husserl para explorar los fenómenos y las experiencias de las personas, de una forma distinta, pero firmemente fundamentada. En adición a estas concepciones, De los Reyes, Rojano y Araujo (2020)

reiteran la importancia de la intencionalidad al querer comprender las vivencias de las personas, ya que este proceso

actúa en la operatividad de la toma de conciencia del mundo y de sí mismo, pues en pleno ejercicio del Ser consciente, sus acciones se fundamentan en la voluntad y en la libertad, elementos céntricos que sustentan sus decisiones y las movilizan hacia un propósito, cuyo fin mismo es personal e intransferible (p. 211).

En este mismo sentido, De los Reyes, Rojano y Araujo (2020) refieren que la vivencia

habla de contenidos esenciales que son referidos a la particularidad del sujeto, porque este es quien vive la experiencia y le da sentido, acción y significado. Por consiguiente, la concreción de un mismo hecho determina aspectos comunes, pero la acción personal se define por las sensaciones, cogniciones, emociones y valores fundamentales, con los cuales el sujeto se identifica y construye con dinamismo intencional, que lo hace responsable en asumir esa realidad pensada como noema. (p. 214)

Si bien, el marco conceptual es imprescindible para comprender el método fenomenológico y cómo se puede aplicar, para Martínez y Signorelli (2011) el método se puede traducir como el análisis de la experiencia y que consiste en seguir tres pasos esenciales tanto en investigación como en el área clínica:

1. La regla de la Epojé: es el proceso que se conoce como poner entre paréntesis -al menos por un momento- las preconcepciones y prejuicios de las cosas o la realidad. Aunque se sabe que esta regla no se puede cumplir en su totalidad, es esperado que se haga un esfuerzo por hacer lo más posible y permanecer abierto a la experiencia inmediata. Encima, Flores (2018) afirma que “se intenta poner entre paréntesis la

actitud natural, es decir, el propio punto de vista, visión del mundo, valores, creencias y significados, para poder observar la esencia del fenómeno” (p. 20).

2. La regla de la descripción: como su nombre lo dice, es básicamente describir, evitando hacer una relación causal, llegar a una conclusión o cuestionar de la experiencia, pues estas formas sólo alejarían a la persona de su propia experiencia, por lo tanto, esto incluye que podamos dirigir al participante, cliente o coinvestigador a la descripción de sus propias experiencias.
3. La regla de la horizontalización o ecualización: es importante que, dada la experiencia o las experiencias, no se intente jerarquizar los diferentes aspectos de la descripción, sino más bien darle el mismo valor o significado a cada factor a cada dato de la experiencia.

Vistas estas reglas, la persona investigadora o terapeuta fenomenológica, tendrá una visión y postura abierta de cualquier experiencia que se le presente y ello no significa que apruebe o desapruebe cualquier aspecto de la experiencia de la persona que tenga enfrente. En adición, el fenomenólogo también entiende que la descripción de lo que se presenta a la conciencia posterior a la vivencia, es también conocida como la experiencia reflexiva y se presenta justo después y no al mismo tiempo que la experiencia, es donde encontramos la significación de la vivencia para la persona que experimenta –o experiencia-.

### **1.3. Fenomenología Existencial de Heidegger**

Por otro lado, aunque Husserl fue pionero en proponer esta forma de acercarse a la experiencia vivida, no fue el único en desarrollar el tema de la fenomenología, ya que fueron germinando otras aproximaciones fenomenológicas en donde cada autor va ofreciendo una forma similar pero con algunas distinciones particulares, como en el ejemplo de los filósofos que iniciaron el movimiento existencial, en sus postulados mencionan ciertas formas en las que se diferencia su cosmovisión de ver la realidad y del

ser humano. De ahí que el pensador que tuvo mayor importancia después de Husserl fue Heidegger, que de hecho fue alumno de Husserl y aunque siguió rigurosamente el método fenomenológico como lo sugería su maestro, propuso algunas distinciones en algunos conceptos. De ahí que Heidegger, sin desaprobado el método Husserliano, propuso su propia fenomenología llamada existencial o fenomenología hermenéutica.

Comenzando por un concepto esencial y básico, Heidegger menciona que la ciencia fue definida como “un conjunto de proposiciones verdaderas conectadas por relaciones de fundamentación” (1971, p. 21) y claramente no estaba de acuerdo con que esa fuera la más completa o fuera la última instancia de la ciencia. En cambio, afirma que no hay una sola ciencia y no toda investigación científica -basada en el método científico- es inmediata, sino que existen varias ciencias y que son conducidas por el hombre y su forma de ser, de “ser ahí”, de ser-en-el-mundo. Dentro de sus postulados filosóficos, Heidegger se enfoca en la existencia del ser humano y para ello habría que entender que el ser humano está en constante relación con el mundo, con las cosas, personas, espacios y todo lo que se encuentre a su paso. De hecho, se encuentra también en relación con su propia existencia y forma de ser, esto es el Dasein, el cual describe todas esas formas del ser-ahí que el mismo ser humano elige, ya que todo el tiempo está eligiendo cómo existir (Heidegger, 1971).

En este sentido, una de las diferencias entre Husserl y Heidegger es que, mientras que para el primero, la utilización de la fenomenología estaba dirigida a la esencia de las cosas, Heidegger puntualiza más bien el foco en la existencia del ser humano y para ello no bastaba la sola descripción, sino que era importante la hermenéutica, la interpretación a la que todo el tiempo recurrimos como acto natural de experimentar la vida. En relación con esto Heidegger refiere que la fenomenología se expresa en la frase: “¡a las cosas mismas!” (Heidegger, 1971, p. 38) y para entender mejor lo que quiere decir esta palabra,

él la descompone en dos partes: fenómeno y logos, ambos considerados términos griegos.

Por un lado “fenómeno” significa mostrarse, lo que se muestra, o “aquello en que algo puede hacerse patente, visible en sí mismo [...]. Los fenómenos, son entonces la totalidad de lo que está o puede ponerse a la luz” (Heidegger, 1971, p. 39). Por el otro lado, “logos” se “interpreta como razón, juicio, concepto, definición, razón de ser o fundamento, proposición” (Heidegger, 1971, p. 42); en otras palabras, “logos” es permitir ver lo que se oculta, descubrir y ponerlo a la luz. No hay que olvidar que todo ello implica la continua e inseparable interpretación, ya menciona Heidegger que “el sentido metódico de la descripción fenomenológica es una interpretación” (1971, p. 48), es decir, es una hermenéutica.

En este orden de ideas, Flores (2018) refiere que, en el contexto de la fenomenología existencial en ningún caso se podrá acceder a la realidad o la verdad, sino sólo a una perspectiva de la realidad derivada de las descripciones dadas de las experiencias vividas inseparablemente del componente hermenéutico. Adicionalmente, Heidegger realizó algunas señalizaciones en el método de Husserl, por ejemplo, en la regla de la epojé, sugiere que es imposible poder hacer una completa separación de las propias preconcepciones del terapeuta, investigador, o de quien está interesado en explorar el fenómeno, por lo que sólo podremos lograr intentar tomar conciencia de los preconceptos; tener en cuenta y bien claro que son míos, que surgen de mis propias experiencias (Flores, 2018).

Así pues, la fenomenología existencial es siempre una fenomenología hermenéutica. En este sentido Flores (2018) menciona lo siguiente

al tomar en cuenta mi ser-en-el-mundo y, por tanto, la conciencia de que mis juicios permean mi comprensión de la descripción del otro, podemos inducir que

estamos ya, haciendo hermenéutica (interpretando), pues no puede sino haber una interpretación de los hechos escritos. (p. 21)

Además de sugerir una variación de la regla de la epojé, Heidegger incorpora algunos comentarios a la regla de la horizontalidad. Flores (2018) describe que, en esta regla Heidegger estaba de acuerdo en evitar el uso de jerarquías en los diferentes temas descritos por la persona, así como tomar en igualdad de importancia la experiencia descrita por la persona, se debe reconocer que la perspectiva del investigador es igual de importante, esto es lo que se conoce como fusión de horizontes que se da en la relación entre el sujeto y objeto.

Finalmente, a este método Heidegger agrega una última regla: la verificación, que se refiere a “revisar, constantemente, el significado de lo que se está comprendiendo” (Flores, 2018, p. 21), pues él estaba consciente de que en cualquier momento se podían romper los paréntesis y entender algo diferente a la propia perspectiva; por lo tanto, siempre podemos volver a la descripción del otro, al significado de la experiencia de la otra persona, utilizando la verificación (Flores, 2018).

En relación a la fenomenología en general, Martínez y Signorelli (2011) concluyen que este método va más allá, es una cosmovisión y una actitud que nos invita a mostrarnos ignorantes ante la realidad, abrimos a la aceptación de que en todo caso, toda experiencia es nueva ante nuestro ser existencial y que no tenemos la realidad ante nuestros ojos, sino simplemente una interpretación de esta y que este método es una serie de pasos que nos llevará a aproximarnos al fenómeno del que estamos interesados. Así mismo, las fenomenologías de Husserl y Heidegger no son las únicas, sino que hay una gran variedad de postulados sobre la fenomenología, por ejemplo, Finlay (2011; citado en Martínez y Signorelli, 2011) nombra una serie de fenomenologías que se aplican ya sea a la psicoterapia o al asesoramiento filosófico, que a continuación enlisto:

- Fenomenología Empírica Descriptiva

- Fenomenología Hermenéutica
- Análisis Fenomenológico Interpretativo,
- Enfoques Fenomenológicos del mundo vivo (investigación reflexiva, descripción de las dimensiones Heurísticas del mundo vivo, Hermenéutica geográfica del mundo vivo),
- Fenomenología en Primera Persona
- Fenomenología Reflexiva- Relacional

Incluso dentro de la fenomenología existencial, se pueden encontrar unas subdivisiones, por ejemplo: “Dialógica, Heurística, Hermenéutica y la Centrada en la Relación” (Martínez y Signorelli, 2011, p. 163). En suma, Flores (2018) define el objetivo de la Fenomenología existencial humanista de la siguiente manera: “comprender la experiencia vivida, transmitida en la descripción por medio del lenguaje, a través de nuestra interpretación implícita como investigadora” (p. 22).

Finalmente, la investigación presente se desarrollará en el marco de la fenomenología hermenéutica, específicamente refiero mi interés genuino en el proceso experiencial o, en otras palabras, en la experiencia vivida de la persona, término que propone Max Van Manen en el diseño teórico metodológico para la investigación fenomenológica hermenéutica y que a continuación desarrollaré.

#### **1.4 Fenomenología hermenéutica, la experiencia vivida y Max Van Manen**

Anteriormente se desarrolló filosóficamente el tema de la fenomenología, desde sus fundamentos filosóficos hasta su evolución al método fenomenológico con Husserl y Heidegger como forma de acercarse a la realidad y como un conjunto de actitudes para tal acercamiento, entre otras posturas que se sumaron al movimiento existencial dando cada vez mayor aceptación y difusión en las ciencias naturales y sociales. Autores como Levering y Van Manen (2002; citado en Fuster, 2019) mencionan que tal fue el auge que se empezó a expandir rápidamente como método de investigación en varios ámbitos disciplinares.

Así mismo, Ayala (2008) afirma que la filosofía fenomenológica se difundió principalmente como una actitud entre los profesionales de algunos países anglosajones, principalmente gracias a algunas personas pertenecientes a la Escuela de Utrecht, ya que esta institución dio cobijo a psicólogos, educadores, pedagogos, pediatras, criminólogos, juristas y psiquiatras que compartían las ideas de la fenomenología.

En la actualidad se han formado diversas variedades de este método junto con sus exponentes, por ejemplo, Fuster (2019) indica que en la parte norte del continente americano algunas de las variaciones en el sentido teórico-práctico “están inspiradas principalmente en el trabajo de Patricia Benner en enfermería; de Amedeo Giorgi y Clark Moustakas en psicología y de Max Van Manen en educación” (p. 410). Lo cual no quiere decir que la fenomenología como método no pueda utilizarse de manera indiferente en la investigación y aplicación de las ciencias humanas. Como destaca Ayala (2008) “el valor fundamental de la investigación FH (Fenomenología-Hermenéutica) radica en su capacidad de acceder a la comprensión profunda de la experiencia humana investigada desde diversos ámbitos disciplinares” (p. 410).

En este sentido y empleando las palabras de Fuster (2019) la fenomenología surge a menester de “abordar y analizar la vida activa de construcción de sentido que realiza la subjetividad humana, proceso origen de búsqueda de conocimiento” (p. 203) y que como enfoque de investigación “se propone a resolver las siguientes cuestiones: cómo estudiar esta subjetividad y cómo abordar la producción de sentido que le es inherente” (p. 203). Por lo anterior que varias disciplinas desarrollan este método de investigación en sus ámbitos específicos de estudio, un ejemplo de ello es el pedagogo neerlandés Max Van Manen, que como afirma Ayala (2008) “ha desarrollado y actualizado los aportes de la pedagogía fenomenológica y de la pedagogía hermenéutica” (p. 410) formulando una metodología fenomenológica hermenéutica tan universal que no sólo se

utiliza para la investigación educativa sino que se ha expandido en distintas como en la salud, las humanidades, la cultura y las organizaciones, por nombrar algunas.

Derivado de los planteamientos de Van Manen, Fuster (2019) percibe a la fenomenología como el método que “admite explorar en la conciencia de la persona, es decir, entender la esencia misma, el modo de percibir la vida a través de experiencias, los significados que las rodean y son definidas en la vida psíquica del individuo” (p. 205). Esta idea se parece a la exhibida por los existencialistas en el sentido de concebir al sujeto y al mundo en una continua relación en la cual el sujeto contendrá en la conciencia una interpretación única del mundo, por lo tanto, podemos sólo acercarnos al objeto por medio de la subjetividad del sujeto, es decir, desde la experiencia vivida de la persona.

De ahí que la hermenéutica es considerablemente importante en relación con la fenomenología, dado que la fenomenología hermenéutica vista como método “está orientado a la descripción e interpretación de las estructuras fundamentales de la experiencia vivida” (Fuster, 2019, p. 207), es decir, que en conjunto serán las que guíen al investigador o investigadora al conocimiento del fenómeno como se presenta en la conciencia de la persona y de la que podemos dar una hermenéutica, una interpretación de cómo lo está experimentando la persona.

Como afirman Vélez y Galeano (2002; citado en Fuster, 2019) la hermenéutica “es un enfoque que explicita el comportamiento, las formas verbales de la conducta, la cultura, los sistemas de organizaciones y revela los significados que encierra, pero conservando la singularidad” (p. 205), por lo que un fenomenólogo hermenéutico será quien revele las unidades de significado de la experiencia vivida de la persona. En suma, para Fuster (2019) la fenomenología “se enfoca en las vivencias y destaca el sentido que envuelve lo cotidiano, el significado del ser humano, es decir, la experiencia que somos. La fenomenología es sensible a la problemática desatada en torno al mundo de la vida”

(p. 207), señalando que está en la vida cotidiana de la persona, en la naturaleza o el significado de ellas y que en tal caso, son particulares.

En este orden de ideas, es importante destacar la visión de Van Manen (1999, p. 56; citado en Fuster, 2019, p. 208) hacia el objetivo de la fenomenología, pues este “reside en transformar la experiencia vivida en una expresión textual de su esencia, de manera que el efecto del texto represente un revivir reflejo y una apropiación reflexiva de algo significativo: en la que el leyente cobre vida con fuerza en su propia experiencia vivida.” Y aunque hasta aquí podemos darnos una idea de cuál es el papel del investigador en una investigación fenomenológica hermenéutica, es importante exponer algunos conceptos y la estructura metodológica que Van Manen propone para develar la experiencia vivida.

Principalmente, para Van Manen (2003) es importante que como investigador(a) desarrolle una visión subjetiva en el proceso estructural de la investigación. Ya que, para él, la subjetividad

significa que hay que ser tan perspicaz, intuitivo y agudo como sea posible para poder mostrar o descubrir el objeto en toda su riqueza y en su mayor profundidad. Subjetividad significa que nos mantenemos «firmes» en nuestra orientación hacia el objeto de estudio «de un modo único y personal» (p. 37).

De ahí que Van Manen (2003) afirma que con la fenomenología es posible acercarse a la perspectiva de la realidad por medio de lo que se presenta en la conciencia de las personas que tienen relación con el objeto, ya que para él “la conciencia es el único acceso que los seres humanos tenemos hacia el mundo” (p. 27). Por lo tanto, se accede a las realidades subjetivas mediante la exploración de la conciencia de quienes estén en relación con el fenómeno investigado y se llegarán a conocer las estructuras de significado contenidos en la conciencia de los sujetos, ya que como menciona Van Manen

(2003) “ser consciente es tener conocimiento, en cierto sentido, de algún aspecto del mundo. Y, por ello, la fenomenología está vivamente interesada en el mundo significativo del ser humano” (p. 27). Es, por tanto, que el ser humano es un ser consciente, que sabe en tanto que ha vivido. En consecuencia, que el objeto de estudio de la fenomenología, según Van Manen (2003), sea precisamente nuestra experiencia vivida.

En este sentido, Van Manen (2003) describe uno de los supuestos acerca de la investigación fenomenológica:

Quando investigamos sobre las posibles estructuras de significado de nuestras experiencias vividas, llegamos a comprender de un modo más completo lo que significa estar en el mundo en tanto que hombre, mujer, niño, teniendo siempre en cuenta las tradiciones socioculturales e históricas que han dado significado a nuestras formas de estar en el mundo. Por ejemplo, entender lo que significa ser mujer en nuestra época actual es también comprender la presión de las estructuras de significado que han sido restrictivas, ampliando o cuestionando la naturaleza, así como el fundamento de la feminidad misma. La investigación fenomenológica hermenéutica es una búsqueda de la plenitud de la vida, de las formas en que una mujer puede experimentar posiblemente el mundo en tanto que mujer, por lo que supone ser una mujer. (p. 30-31).

La experiencia vivida de ser tal o cual persona en tanto que mujer, hombre o profesor(a), son cuestiones que interesan a la fenomenología y que así mismo pregunta: “¿Cómo es tal o cual tipo de experiencia?” (Van Manen, 2003, p. 27), “¿Cuál es la naturaleza esencial de ser/experimentar/vivir...?” (Ayala, 2008, p. 413). De estas preguntas surgen en la investigación ciertas actividades o métodos empíricos o reflexivos, tal como menciona Ayala (2008), Van Manen desarrolla una diversidad de los métodos antes mencionados, a continuación, detallo:

- Los métodos empíricos: recogen el material experiencial o la experiencia vivida y el mayor interés está en lo descriptivo. Algunos métodos pueden ser “la descripción de experiencias personales, las experiencias de otros u obtención de descripciones en fuentes literarias; la entrevista conversacional, y la observación de cerca” (p. 412).
- Los métodos reflexivos: son para analizar y determinar las estructuras esenciales de la experiencia recogida. “Los principales métodos reflexivos son los análisis temáticos, la reflexión temática, la reflexión lingüística (estudio de etimología y expresiones lingüísticas cotidianas), y la reflexión mediante conversación.” (p. 412)

Ayala (2008, p. 412) menciona que estos métodos se encuentran atravesados por 2 impulsos metodológicos:

- La reducción: actitud y forma que toma la reflexión para captar las estructuras esenciales de la experiencia. La reducción eidética es un ejemplo de las diferentes formas de reducción, se refiere principalmente a la reflexión temática cuando se están determinando los temas esenciales del fenómeno.
- La dimensión vocativa: recoge las estrategias de escritura del investigador para revelar de forma convincente la naturaleza e importancia del fenómeno estudiado, mediante un texto fenomenológico.

Mediante la Fenomenología Hermenéutica se estudia, como indica Ayala (2008), “el mundo de la vida mediante métodos de reflexión y escritura que acceden tanto a las dimensiones páticas como lógicas del conocimiento” (p. 413), y que su interés está mayormente en el conocimiento “accional, situacional, corporal y relacional” (p. 413) de la vivencia de la persona también tomando en cuenta el otro tipo de conocimiento que es referente a lo cognitivo, intelectual y técnico.

Ayala realiza en el 2008 una investigación Fenomenológica Hermenéutica acerca de la experiencia vivida del reconocimiento en la práctica pedagógica, utilizando el método

fenomenológico hermenéutico propuesto por los supuestos que realiza Van Manen y que desarrolla en tres fases de la siguiente manera:

1. Descripción: se recoge la experiencia vivida directamente, para el estudio de Ayala (2008) se realizó a través de relatos de la experiencia personal (anécdotas), protocolos de experiencia personal de algunas maestras (anécdotas escritas), entrevista conversacional o fenomenológica, relatos autobiográficos y observación-descripción de una película documental. Destacando que la escritura de relatos (protocolos) es uno de los métodos más ricos propuestos por Van Manen, aunque existe cierta “dificultad para obtener relatos adecuados desde el punto de vista fenomenológico” (p. 416). Lo que se busca mediante este protocolo es que “las descripciones obtenidas estén libres de interpretaciones causales, explicaciones teóricas, detalles circunstanciales poco relevantes y valoraciones subjetivas” (p. 416) por lo que no está demás tratar de orientar los protocolos de los participantes. Exclusivamente para esta investigación Ayala (2008) dio las siguientes indicaciones a las participantes:

- Describe la experiencia tal como la has vivido. Evita escribir explicaciones causales (como por ejemplo, “yo creo que esto se debe a...”), generalizaciones (“supongo que por eso...”) o interpretaciones abstractas (“como se sabe...”).
- Describe la experiencia “desde dentro”: lo que pensabas y sentías en ese momento.

Después de la recolección de estos protocolos se realizó la ampliación y reescritura de anécdotas. En la cual se realizaron nuevas entrevistas con preguntas específicas de cada protocolo y se intentó constatar la “fidelidad” del relato a la experiencia vivida y profundizar en ella obteniendo contenido relevante de la experiencia del reconocimiento y reformulando las anécdotas introduciendo el contenido relevante del significado “vivido” procurando mantener la fidelidad de la experiencia, utilizando las

palabras y el sentido de las participantes. Entre las otras fuentes de material experiencial, implementaron la observación y descripción de una escena de documental “Être el Avoir” (Ser y Tener) de Nicolás Philliber: una sesión real de lecto-escritura con niños pequeños en una escuela unitaria. De ahí que se pudieron extraer fragmentos de relatos autobiográficos de la fenomenóloga Edith Stein (AAVV, 2005) narrando experiencias relacionadas con el reconocimiento: vivencias infantiles y como alumna de doctorado de E. Husserl.

2. Interpretación: se recoge la experiencia vivida indirectamente y se reflexiona acerca de la experiencia vivida, mediante entrevistas conversacionales, análisis temático y uso de diversos métodos de reducción y redacción de transformaciones lingüísticas. Ayala (2008, p. 418) realizó en esta fase el análisis temático en el cual primero se “detecta la frase sentenciosa que pretende captar el significado fundamental o la importancia del texto como un todo (aproximación holística y sentenciosa)” y después se realizó la aproximación selectiva o de marcaje y la aproximación detallada o línea a línea se revisa el texto para obtener el conjunto de frases que capturen los significados esenciales de la experiencia (reflexión micro-temática).

Verificar la redacción de transformaciones lingüísticas: En el transcurso del análisis se fueron recogiendo en párrafos sensibles y fenomenológicamente los temas y afirmaciones temáticas reunidas, proceso hermenéutico y creativo (Van Manen, 2003). Después de extraer los significados esenciales, se cuestionan a fondo “¿Es “esto” realmente un rasgo esencial de la experiencia del reconocimiento?” (Ayala, 2008, p. 419). Llevando a cabo la reducción eidética con cada una de las afirmaciones del análisis temático y a través del “método de variación imaginativa” se prueba la relación esencial o accidental de los temas con el fenómeno. En esta fase también se llevó a cabo la reducción heurística, que mediante la reflexión personal se tengan presentes “los presupuestos, prejuicios (positivos o negativos), ideas personales infundadas,

etc., que actuaban en esta fase interpretativa” (p. 420) cuestionando su naturaleza ideológica o psicológica para conseguir apertura genuina al fenómeno que se estudia.

3. Descripción + interpretación: se escribe-reflexiona acerca de la experiencia vivida, mediante la elaboración del texto fenomenológico hermenéutico que puede incluir la revisión de documentación fenomenológica. En esta fase en la investigación de Ayala (2008) es que se realizó el texto fenomenológico hermenéutico donde se muestran descriptivamente los hallazgos de la investigación, y que expresa el significado cognitivo, expositivo (cualidad semántica) y no cognitivo (cualidad expresiva o pática, prestando atención al cómo se escribe). Este texto pretende causar en el lector ir hacia el significado más profundo del yo, logrando la conmoción del lector.

Finalmente, Ayala (2008) realiza una fase extra donde confronta su trabajo final con otros estudios fenomenológicos que exploran el reconocimiento publicados por Van Manen en el 2002 y 2004, encontrando coincidencias y discrepancias de las reflexiones del autor, que permitió entrar en diálogo y enriqueciendo con una descripción fenomenológica.

Así mismo el método fenomenológico hermenéutico desarrollado por Van Manen es utilizado en el estudio desarrollado por los estudiantes de enfermería: Hernández, González, Fuentes, Carranza, Campeán y Guerrero elaborado en el 2021 y fue titulado *Experiencia vivida del primer contacto con muerte en prácticas clínicas de estudiantes de enfermería*. Como ya se advierte en el título, el estudio tuvo como objetivo principal “comprender la experiencia vivida ante el primer contacto con muerte en prácticas clínicas de estudiantes de enfermería” y por lo cual se optó por realizar entrevistas fenomenológicas a siete estudiantes de enfermería de semestres entre tercer y octavo de la carrera, utilizando un muestreo intencional para la selección de los mismos y empleando como principal pregunta: “¿Cómo fue su experiencia vivida ante el primer contacto con la muerte en prácticas clínicas?” (p. 118), derivando en algunas otras

preguntas que surgieron en el momento de la entrevista para ahondar en la experiencia vivida. La duración de las entrevistas fue de 28 minutos en promedio.

De ahí que, para el desarrollo analítico de los datos los investigadores tomaron en cuenta las siguientes tres fases del método fenomenológico hermenéutico de Van Manen:

1. Descripción: recolección de la experiencia mediante entrevistas. Así mismo se realizó la transcripción en Microsoft Word.
2. Interpretación: reflexión acerca de la experiencia. Realizando el análisis por cada investigador y de manera artesanal. En consecuencia, emergieron cinco temas conteniendo unidades de significado en los mismos, que fueron:
  - Emociones encontradas ante el impacto de la muerte.
  - Incertidumbre ante la muerte.
  - La relación enfermera-docente-estudiante.
  - Sentido de profesionalismo ante el fenómeno.
  - Reflexión memorial del fenómeno de morir.
3. Descripción más interpretación: elaboración del texto fenomenológico-hermenéutico de la experiencia vivida del primer contacto con la muerte de estudiantes de enfermería incluyendo en esta la revisión fenomenológica de textos que hablan de este fenómeno, encontrando así diversas similitudes en la interpretación de la experiencia vivida.

Finalmente Hernández et al. (2021) describieron dentro del escrito fenomenológico-hermenéutico que “el fenómeno de la muerte en la primera experiencia vivida hace notar la falta de preparación y conocimiento sobre la muerte, pero también la oportunidad para crecer como personas, resignificando la muerte y el proceso de morir” (p. 124) de ahí que, pareciera que para los estudiantes de enfermería el reflexionar sobre este fenómeno desde su interior y desde su auténtica experiencia permitió en ellos encontrar una oportunidad dentro de las dificultades; una forma de buscar actualizar su sí

mismo mediante sus experiencias vividas y no desde sus conocimientos. Adicionalmente, introdujeron al estudio las limitaciones encontradas dadas las condiciones sanitarias del COVID-19, una de ellas fue que no se realizaron las entrevistas de manera presencial, sino que, por vía remota utilizando en mayor medida los medios digitales. Por último, en las conclusiones del estudio reafirmaron el conocimiento pático de los estudiantes ante su primer experiencia vivida ante la muerte en sus prácticas clínicas, un ejemplo de ello es que

“las experiencias de los estudiantes de enfermería demuestran que ellos tienen dificultades para afrontar la muerte y que a lo largo de su vivencia presentan una sensación de bloqueo, acompañada de emociones destacando el miedo como principal obstáculo en el cuidado para el paciente fallecido y los familiares; pero a pesar de esto, no es un impedimento para brindar cuidados de calidad necesarios” (p. 125).

Las investigaciones antes expuestas proponen firmemente que la investigación Fenomenológica Hermenéutica devela la experiencia vivida de la persona en tanto que maestras, estudiantes de enfermería o en tanto que hombres, mujeres, niños o personas, que viven “x” o “y” experiencia vivida, mediante el diálogo, la reflexión y el análisis, aproximándose al fenómeno desde el conocimiento pático o experiencial, desde lo que aparece en la conciencia de los participantes, es decir, lo que conocen de primera mano experimentando y no desde los conocimientos cognitivos meramente como si fuera un examen de la materia. Estos conocimientos forman parte de lo que normalmente no vemos en libros de investigación científica y que gracias a la generalización o unificación del conocimiento científico se excluye lo único de la experiencia de cada persona.

Además, en la develación de la experiencia vivida podemos encontrar procesos de crecimiento personal o de desarrollo humano ya que, parte de la experiencia vivida la experimentamos desde nuestro auténtico ser, reflexionando desde los conocimientos

páticos más que cognitivos y que tomamos ciertos factores tanto internos como externos ya sea para facilitar o bloquear nuestro desarrollo personal. Estos procesos de desarrollo pueden ser develados también por el acercamiento a la experiencia vivida de la persona utilizando por estas razones el método fenomenológico hermenéutico aquí expuesto.

En este mismo orden de ideas, la fenomenología no sólo es reconocida en el campo de la investigación cualitativa en el campo educativo, clínico, social, comunitario y demás., de hecho, es utilizada como método principal en las psicologías del movimiento Existencial-Humanista en el contexto clínico, como en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Rogers, en la Psicoterapia Existencial, la Gestalt, el Desarrollo Humano, entre otras. Por lo tanto, la fenomenología como método, actitudes y filosofía es una base sólida que sostiene el ECP y el Desarrollo Humano, ámbitos concernientes al de esta investigación.

Hablando de los ámbitos en los que se desarrolla la presente investigación, se suma el ámbito social. Referente a este ámbito De los Reyes, Rojano y Araujo (2020) afirman que el método fenomenológico además de la fuerte implicación en la individualidad, a nivel social “facilita un vínculo esencial con la realidad cruda de las problemáticas sociales, lo cual ha permitido un alto nivel de comprensión de las mismas” (p. 215). Por lo tanto, el fin de la investigación cualitativa que utiliza el método fenomenológico no es en ningún momento resolver, explicar, o predecir las conductas de las personas en masa, sino poder acercarse a la comprensión de la experiencia de cada persona, por tanto, se interesa por el significado que dota el ser existente a un aspecto específico de su vida.

En relación con esto, Lietaer (2002) menciona en su artículo llamado *Los colores unidos de las psicoterapias centrada en la persona y experiencial* que para éstas psicoterapias que de hecho están fundamentadas en el movimiento existencial, la persona se ve como un ser proactivo que está impulsado por una tendencia actualizante, por lo

que estará en constante búsqueda de nutrirse mediante el exterior e interior e ir hacia su crecimiento personal y que es un ser que no está determinado, de hecho dentro del consultorio se ve a la persona como un agente activo y como forjador de sí mismo y en tal caso el encuentro terapéutico facilita la libertad, la autodeterminación, la responsabilidad y la elección.

En especial Lietaer (2002) menciona que para estas psicoterapias el eje está en el mundo fenomenológico del consultante, el marco de referencia interno, experiencia orgánica, la sensación corporalmente sentida, o la experiencia vivida, dependiendo de cómo sea nombrado por cada autor; finalmente se refieren al proceso experiencial o mundo experiencial subjetivo del consultante. De ahí que la experiencia vivida es el núcleo u objeto de estudio que comprende de aspectos emocionales, cognitivos y volitivos, por nombrar algunos y se presentan a niveles distintos de la consciencia, que puede ir desde la sensación corporal hasta la consciencia reflexiva y la simbolización de aquella experiencia y que es este proceso lo que conduce a un posible cambio en la persona (Lietaer, 2002).

Para la psicología Existencial-Humanista es muy importante entender que el método fenomenológico debe ser congruente con las actitudes del psicólogo o psicóloga en la relación con la persona que consulta, como en contextos educativos, terapéuticos o investigativos. De ahí que resulta valioso aprehender el fundamento filosófico que es esencial para la psicología Existencial-Humanista, pues las nociones del ser humano y la fenomenología son parte fundamental para el desarrollo de esta psicología y psicoterapia, además que le dan orientación hacia el acercamiento de la experiencia humana, a la descripción, a la vivencia subjetiva, al proceso individual y sobre todo, el efecto que tiene enfocar la atención a estas nociones fenomenológicas y sus efectos en el crecimiento personal.

Aunque he hablado a groso modo la relación entre el método fenomenológico y las psicologías experienciales, me gustaría introducir a continuación dos aproximaciones que se desarrollan en el marco de la fenomenología y que son específicamente el Enfoque Centrado en la Persona y el Desarrollo Humano, empezando primeramente con un poco de la historia del desarrollo de la psicología Existencial-Humanista que es donde nacen estos enfoques y cómo es que han hecho suyo el método fenomenológico para la comprensión de la experiencia vivida de la persona y la relevancia que tiene esta comprensión junto con las actitudes y técnicas terapéuticas en el crecimiento personal, es decir a la búsqueda del auténtico ser de uno misma o mismo.

## 2. La Psicología Humanista y el Desarrollo Humano

*Quiero que hombres y mujeres vivan en una sociedad que nos permita a todos ser personas plenas y con igualdad de participación.*

*Natalie Rogers*

*No se puede comprender cabalmente ninguna teoría sin poseer algún conocimiento del terreno cultural y personal.*

*Carl Rogers*

El surgimiento de una perspectiva teórica o práctica en cualquier disciplina científica es el resultado de nuevas necesidades no cubiertas que surgen de los paradigmas establecidos, además de las exigencias de la cultura, la sociedad, política, contexto histórico y demás. Por lo que la psicología formal surge a menester del entendimiento de la conducta humana; en un primer momento se puede tomar como hecho oficial que enmarca a la psicología como ciencia fue el asentamiento del primer laboratorio de psicología a cargo de Wundt en Alemania en 1879. Para que este hecho ocurriera, antes de la gran inauguración un proceso de investigación en el que se formularon las bases de la psicología como disciplina científica, la cual tiene como objetivo investigar y explicar los fenómenos de la conducta animal y humana y la forma de interactuar y responder a los estímulos.

Pero ahí no acabó todo, sino que con el paso del tiempo se fue expandiendo la investigación del campo de la psicología a temas que pudieran responder a nuevas necesidades en otros contextos y épocas con respecto a la humanidad. por lo que gracias a la diversidad de problemáticas es que hoy en día podemos conocer varias aproximaciones psicológicas en varios campos de estudio y aplicación que responden a la diversidad de necesidades de la sociedad. Es por lo anterior que podemos encontrar en la variedad de aproximaciones psicológicas el desarrollo de diversos paradigmas que van

marcando el paso por la historia y que son representadas en las llamadas fuerzas de la psicología.

Estas fuerzas representan las diversas aproximaciones psicológicas que comparten dentro de sí algunos planteamientos, bases teóricas, filosóficas y epistemológicas, que en su momento de auge y hasta la actualidad tienen un gran impacto en la realidad social. Hoy en día se conocen cuatro fuerzas de la psicología: la primera comprende al conductismo, la segunda al psicoanálisis, la tercera comprende a la psicología existencial-humanista y actualmente se conoce la cuarta fuerza con la psicología transpersonal. Aunque el tema de las fuerzas de la psicología es vasto, y nutre para comprender la psicología en general, explicar sus diferencias y postulados no es tarea para el presente trabajo.

Más bien el interés para el desarrollo de esta investigación está en un par de los enfoques de la tercera fuerza, siendo específica me refiero al Enfoque Centrado en la Persona y el Desarrollo Humano. Especialmente abordaré temas como: los antecedentes históricos, el fundamento teórico de Rogers, la conexión con el Desarrollo Humano y la implicación que tiene en la perspectiva de género; ya que, estos temas junto con la fenomenología son ejes centrales en los que se desarrolla esta tesis.

## **2.1 Recorrido histórico: de la Psicología Humanista al Desarrollo Humano**

Dentro de la tercera fuerza se encuentra como fundamento filosófico el movimiento existencial y en la que se sustentan algunas concepciones de la psicología humanista. Estos movimientos emergieron para cubrir necesidades existenciales y emocionales del ser humano, sin quitarle el lugar a la psicología conductual, respondieron de forma única y diferente al contexto y a los efectos de las guerras del siglo XX donde se vivía sufrimiento, pérdida del sentido de la vida, depresión por la violencia de las guerras y sus efectos en el sistema social y económico por lo tanto, primaba como necesidad volver a la humanidad y recuperarse de la enajenación del propio ser.

Dentro de los antecedentes de la psicología Existencial-Humanista se encuentran a los principales precursores principalmente en Europa y Norteamérica, para después difundirse internacionalmente. Así es como el desarrollo de esta aproximación psicológica se fue dando al paso del tiempo en diferentes partes del mundo, subrayando que el surgimiento de las diferentes perspectivas humanistas en un inicio eran ideas revolucionarias; movimiento del cual emergieron personas que consolidaron esta psicología con supuestos teóricos metodológicos y finalmente cómo es que se recibe esta perspectiva en México.

Villegas (1986) menciona que en los años 30's se comenzó a gestar la psicología existencial-humanista con Gordon Allport en 1937 y con Henry Murray en 1938, confrontando al conductismo y proponiendo conceptos como: personalidad, necesidades y motivación, que se dirijan a los principios de la autoactualización o autorrealización de la cual más tarde hablaría Maslow. Aunque es Goldstein el primero que propone el término de autoactualización para referirse a que "las tendencias que mantienen en funcionamiento el organismo no son más que las fuerzas que surgen de su tendencia a actualizarse tan plenamente como sea posible en términos de sus potencialidades" (1940, p.29; citado en Villegas, 1986). De ahí que, estos primeros conceptos ya comenzaban a marcar una diferencia de las otras aproximaciones psicológicas.

En cuanto al contexto político y social, en Estados Unidos se pasaba por una crisis económica y se abogaba por la nueva reforma de Roosevelt que se dirigía a "una orientación más humanística destinada a favorecer el bienestar social de todos los ciudadanos" (Henao, 2013. p.86), que de hecho nutrió la cultura hacia la humanidad en cuanto a valores sociales más positivos. Del mismo modo al otro lado del mundo, en Europa, también se gestaban movimientos a favor de la humanidad motivados por la desdicha que ocurría por el dominio nazi; fue para ellos un momento para repensar "el valor y el sentido de vida" (Henao, 2013, p. 86).

De ahí que el movimiento social iba tomando fuerza, teniendo como núcleo rescatar el valor de la humanidad promoviendo que “las personas podían encontrarse libremente, conocerse y amarse, más allá de las dimensiones raciales, políticas y de clase” (Villegas, 1986, p. 12); de ahí que, en el contexto de este movimiento, se mira a la persona como aquella capaz de ser libre, independiente y con tendencia a la autorrealización. Derivado del sufrimiento que se vivía en ese lado del mundo, un porcentaje de la población europea comenzó a migrar a Norteamérica, huyendo de la pesadilla en que estaban viviendo para encontrarse en un mejor lugar. Este hecho vigorizó el inicio de un nuevo movimiento humanista que pretendía responder a las necesidades sociales de la época.

Por otro lado, paralelamente en esta época la psicología Conductual, la Gestalt, así como el Psicoanálisis ya se encontraban bien estructuradas y fundamentadas como ciencia, aunque la Gestalt en ese entonces había perdido fuerza. Por ello, las otras dos escuelas se reconocieron como pilares oficiales de la psicología (Tobías y García-Valdecañas, 2009). Aunque, justo en esa época Villegas cuenta que (1986) algunos de los psicólogos que practicaban la psicología clínica se desencantaban al subscribirse a una de las dos aproximaciones que aunque parecían contrarias, sentaban sus bases en una visión reduccionista del ser humano que no llenaba el trabajo terapéutico, por lo que comenzaron hacer pequeñas investigaciones sobre los cambios en la relación terapéutica y en la concepción del paciente o usuario(a) en consulta, compartiendo con los colegas interesados los hallazgos que fueron encontrando.

Entre los contemporáneos Maslow fue de los primeros y quien mayor impulso aporta a esta perspectiva humanista, sus primeras investigaciones y escritos en 1940 fueron acerca de la motivación humana (Villegas, 1986), para este entonces Carl Rogers era uno de los terapeutas que seguía los trabajos de Maslow. Este otro autor, como menciona Villegas (1986) fue otro de los iniciadores de la psicoterapia humanista,

comienza en el 1942 a experimentar nuevas formas de estar presente para el consultante en el espacio terapéutico, quitándose de un lugar vertical para generar una relación de horizontalidad con las personas, declarando nuevas tendencias terapéuticas, lo que estaba haciendo en ese entonces era marcar un cambio evidente para el inicio de una nueva perspectiva para la psicología, aunque en sus inicios su trabajo era criticado por los objetivistas de la época.

Durante la época de los años 40's y 50's el movimiento que apenas se esbozaba en la década anterior, comenzaba a agarrar fuerza y a consolidarse como una nueva psicología. En este punto se comenzaban a evocar textos filosóficos que dieran una base y sustento epistemológico, por lo que a los norteamericanos les viene bien que los europeos transportaran en las maletas los textos de grandes pensadores, como refiere Henao (2013), los textos de Buber y su Teoría de las Relaciones Interpersonales, el postulado de Kierkegaard sobre el sentido de la individualidad y Otto Rank con el supuesto de la voluntad positiva, fueron de gran influencia para la práctica de Rogers dentro del consultorio y para escribir después grandes textos que funcionaron como base teórica para otros psicoterapeutas, aunque para él "la principal fuente de conocimiento la constituye su propia experiencia, y como tal no tiene demasiado interés en la investigación de las fuentes bibliográficas e ideológicas" (Villegas, 1986, p. 18).

Los antecedentes para la formación y consolidación de la psicología son bastos, ya que de esta aproximación surgen varias vertientes; el hecho es que podemos citar algunos acontecimientos que sin duda fueron importantes para la validación internacional de la tercera fuerza. En la siguiente lista se encuentran estos hechos según Villegas (1986):

- En 1954 Maslow publicó su obra "Motivation and Personality" y además hace el primer esbozo de lo que podría definir a la Psicología Humanista: "estudio científico de la

creatividad, el amor, los valores más elevados, la autonomía, el crecimiento, la autorrealización y la gratificación de las necesidades básicas” (p. 21).

- En el periodo de 1956-1957 Rogers recibe el premio de la American Psychological Association (APA), por lo que la Psicología Humanista ya empezaba a tomar fuerza en estos años al ser reconocida por la asociación más importante de psicología.
- En 1960 gracias a Clark Moustakas, Abraham Maslow, Anthony Sutich, Dorothy Lee y Joe Adams y al patrocinio y aprobación de la Universidad de Brandeis, es que se hace posible el comité para la formación de la American Association For Humanistic Psychology (AAHP) y su revista Journal of Humanistic Psychology.
- En 1964 se hace acto de presentación en la sociedad y su lanzamiento como “movimiento” mediante la Old Saybrook Conference donde examinaron la filosofía de la AAHP y donde reconsideraron temas y direcciones.
- En 1970 que se reconoce a la AAHP ante la APA, consolidando el nombre a Asociación de Psicología Humanista, por lo que es en este año que también se reconoce internacionalmente y rápidamente es aceptada y celebrada en Europa y Asia mediante distintos congresos e intercambios, haciendo llamar “humanistas” a aquellos psicólogos independientes que normalmente estaban en la rama de la psicoterapia y psicología de la personalidad.

De ahí que el crecimiento de la nueva psicología se fue dando principalmente por la generación del conocimiento alrededor del crecimiento humano y gracias a los esfuerzos de los psicólogos para autenticar las teorías humanistas para ser reconocidas internacionalmente. Además de las teorías que se estaban formulando centradas en la persona, algo que caracterizó esta nueva psicología fue sin duda el espíritu que acompañaba a la época de revolución de ideas y pensamientos en la vida cotidiana hasta llegar a la reflexión sobre la ciencia, sus fundamentos y su propósito. Tobías y García-Valdecasas, menciona que en este momento de la historia (los 60s) se le da el

nombre a la Psicología Humanista como tercera-fuerza, pues “se hace referencia más que a una escuela a un movimiento que engloba una serie de enfoques surgidos de la tradición fenomenológica-existencial europea y del movimiento norteamericano de la psicología humanista” (2009, p. 439). En este tiempo estaban ya asegurando un lugar importante para el pensamiento existencial y la fenomenología siendo parte de la base fundamental de las aproximaciones psicológicas que surgieron de la Psicología Humanista.

A la vez que esta aproximación iba tomando forma, los psicólogos de esta corriente se empeñaban menos en enfocarse en lo que se refutaba de las otras psicologías y más en lo que la definía por sí sola, como afirma James Bugental (1967), “la psicología humanista se distinguía más por lo que es, que por aquello a lo que se opone” (citado en Villegas, 1986, p. 23). Según Bugental (1967) uno de los principales objetivos desde el principio, de esta psicología, fue indagar en la descripción de “lo que significa existir como ser humano” (citado en Villegas, 1986, p.24), brindando al ser humano el reflector para contar su propia vivencia. De ahí que el panorama de la psicología se hacía más grande, ya que ahora se podía observar como un abanico de aproximaciones psicológicas con formas distintas de aplicarse y hacia varios objetivos, todos ellos en pro del bienestar del ser humano.

En especial el humanismo se empeñaba por acercarse cada vez más a la experiencia humana, por lo que más tarde fue conocida como, “una psicología más interesada por los problemas humanos” (Henaó, 2013, p. 87). Al ser una psicología aceptada internacionalmente, las universidades tenían que considerar enseñar esta nueva perspectiva, aunque al principio no fue del todo fácil, pues los principales representantes y expertos se encontraban en la cumbre del movimiento realizando el arduo trabajo de la fundamentación teórica de la psicología humanista y dando a conocer los hallazgos de sus investigaciones y aplicaciones.

La psicología humanista comienza formalmente en Estados Unidos principalmente con Carl Rogers y para la fortuna mexicana las enseñanzas de la psicología humanista llegan a través de su teoría del Enfoque Centrado en la Persona, aunque inmediatamente lo tomaron con cierta distancia al desconfiar un poco por ser una nueva forma de hacer psicología, fuera de la formación psiquiátrica o médica que en ese entonces se solicitaba para tener el nombre de psicólogo. A continuación, abordaré un poco más el interior de la teoría de Carl Rogers y sus implicaciones en el Desarrollo Humano de Lafarga.

## **2.2 Columna vertebral del Desarrollo Humano: el Enfoque Centrado en la Persona**

Como ya se esbozaba anteriormente, la psicología humanista existencial fue un movimiento que tuvo como precursores principales a Maslow y Rogers en los años 60s; de hecho, Rogers comienza sus investigaciones y a teorizar incluso antes de nombrar humanista a esta forma de hacer psicología. Es importante resaltar que el Enfoque Centrado en la Persona es fundamental para el movimiento del Desarrollo Humano o como lo menciona textualmente Lafarga (2010) el ECP es “la columna vertebral del Desarrollo Humano” (p. 17) y por ello que a continuación presentaré algunos puntos sobre la psicología de Rogers.

Si algo es importante para Rogers (1985) al momento de dar a conocer su enfoque es que este tendría una mejor comprensión si se tiene idea de la cultura y la historia personal del surgimiento del movimiento. Por ello se enuncia parte de su autobiografía, para después exponer su sistema teórico en el libro titulado *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales* (1985). Carl Ransom Rogers (1985) cuenta que fue hijo de una familia numerosa, unida, trabajadora y protestante. A sus 12 años de vida, la familia Rogers se mudó a una granja para trabajarla y en este ambiente es donde Carl comienza a tener cierto interés y agrado por la agricultura científica y un gran asombro por el método científico que en ese entonces era el medio más confiable para adquirir conocimiento y solucionar problemas. Más tarde en su época de universitario afirma ser

un estudiante interesado por el estudio de las ciencias físicas, biológicas, la investigación y la experimentación (Rogers, 1985).

Este mismo autor cuenta (Rogers, 1985) que en esta etapa de su vida se fue alejando un poco del protestantismo que sus padres le habían inculcado para tener un mayor acercamiento a enfoques religiosos más modernos, por lo mismo que se inscribió al Union Theological Seminary de Nueva York, en el cual estuvo por un tiempo de dos años. En este lugar se cultivaba “la libertad de pensamiento y respetaban todo esfuerzo de reflexión sincera” (Rogers, 1985, p. 8) incluso cuando estas reflexiones apartaran a la persona del camino de esta formación religiosa, lo cual motivó a Rogers para explorar ahora otros campos de conocimiento, casi contrarios a la religión que profesaban en familia.

De ahí que Rogers (1985) dejó el seminario para apuntarse en el Teachers College de la Universidad de Columbia contactando con las ideas de John Dewey y así teniendo su primer acercamiento con la psicología clínica. Al mismo tiempo que realizaba sus estudios en psicología trabajó en el Institute for Child Guidance con enfoque freudiano, por lo que encontraba gran incompatibilidad entre las ideas freudianas y las ideas conductistas de Thorndike estudiadas en el doctorado. Después, cuenta que estuvo trabajando en un instituto de orientación infantil de Rochester en el que los superiores se interesaban poco por las teorías psicológicas y más por los resultados que se obtenían de las personas inadaptadas; es así como los psicólogos clínicos trabajan con diversas orientaciones y diversos tratamientos basándose en la experiencia con sus usuarios, por lo tanto había diversas opiniones y direcciones en cuanto al tratamiento y la teoría más adecuada para abordarlos, de ahí que con esta experiencia Rogers escribe su primer obra “Clinical Treatment of the Problem Children” (Rogers, 1985).

Rogers (1985) menciona que, durante su práctica en la Clínica, algunos de sus compañeros se interesaron por las teorías terapéuticas de Otto Rank y diversos

psiquiatras y asistentes sociales que conformaron la Escuela de Filadelfia de la cual Rogers tuvo gran influencia para sus intervenciones y a la comprensión del proceso terapéutico. Más tarde en su práctica como profesor en Ohio State University Rogers (1985) cae en cuenta de que la práctica clínica que él estaba llevando a cabo era una diferente a las ya establecidas y por lo tanto al tratar de enseñarla, en un inicio, no tenía claridad en los principios terapéuticos dado que la línea de pensamiento era reciente, con el tiempo fue comprendiendo el sistema teórico cada vez más por medio de sus errores y aciertos de sus trabajos de investigación en conjunto con alumnos y alumnas y otros interesados en esa misma línea de investigación. De ahí que su enseñanza se expandió rápidamente a otras áreas como en la pedagogía, sociología y psicología clínica.

### **2.2.1 Sistema Teórico de Rogers**

Es de la historia personal y profesional de Rogers que nace una Revolución teórica y práctica de la psicología, el mismo Rogers afirma que para construir su sistema teórico fue elemental su amplia experiencia clínica con “sujetos que se perciben a sí mismos -son percibidos por los demás- como necesitados de ayuda personal” (1985, p. 11); del contacto con esas personas es que se acerca cada vez más al “significado de la terapia, la dinámica de las relaciones interpersonales y la estructura y el funcionamiento de la personalidad” (p. 11) y por lo tanto surge la necesidad y oportunidad de formular el sistema teórico que sustentara firmemente la nueva línea psicológica que Rogers llevaba a cabo en la clínica.

Lo anterior fue haciendo que el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) fundado por Rogers tomara fuerza y se reconociera como una teoría psicoterapéutica y para ello tuvieron que pasar algunos años de constantes investigaciones y contribuciones de Rogers y otros terapeutas interesados por esta forma de intervención clínica y que unidos fueron comprobando los elementos de la teoría, retroalimentando a su vez las premisas

del enfoque (Rogers, 1985). El sistema teórico del ECP es una estructura general que principalmente ordena los fenómenos que suceden dentro de la consulta y así mismo contiene algunas hipótesis “relativas a la naturaleza de la personalidad y la dinámica de la conducta” (p. 19). Estas hipótesis se desarrollan en cinco postulados generales, el principal es la teoría de la terapia y el cual puede extenderse a otros ámbitos de desarrollo que implican los siguientes cuatro que son: la teoría de la personalidad, la teoría del funcionamiento óptimo, la teoría de las relaciones interpersonales y algunas implicaciones teóricas de diversas actividades humanas.

La teoría de la terapia se describe en 3 elementos principales (condiciones, procesos y resultados) y que a su vez se despliega en otros elementos más específicos. Lo principal es que el proceso terapéutico comienza cuando una persona en situación de angustia solicita el acompañamiento psicológico y según Rogers (1985) si esta persona pasa por un proceso de acompañamiento psicológico del tipo ECP, “se producirán cambios de la personalidad y la conducta” (p. 20-21). De ahí que el objetivo final de la terapia de tipo ECP es la potencialidad de desarrollo, el cambio de la personalidad y conducta, o “la persona creativa al máximo, es decir la persona humana en funcionamiento pleno” (Rogers, 1985, p. 20).

**Teoría de la terapia y del cambio de personalidad.** Los elementos principales de la teoría de la terapia son los siguientes (Rogers 1985):

El proceso terapéutico comienza cuando una persona A (cliente) en “estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia” en busca de ayuda recurre a una persona B (terapeuta) y que A percibe en grado mínimo en B las actitudes principales: (1) congruencia en la relación, (2) consideración positiva y (3) comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente. Estas condiciones por parte del terapeuta o persona B son universales, ya que Rogers (1985) considera que cada cliente “utiliza de

forma diferente la relación terapéutica, y que no es conveniente ni necesario manipular la relación para adaptarla a los diversos clientes” (p. 51). Rogers remarca que por parte del terapeuta durante la consulta “el aspecto más significativo y de mayor ayuda en la experiencia es ser uno mismo en la interacción” (1985, p. 51), es decir mostrarse auténtico, congruente en la relación junto con las otras dos actitudes.

Una vez que el contacto se ha establecido y A percibe las principales actitudes en B y estas se mantienen, se puede desarrollar el proceso de terapia. Las principales características son: el cliente puede cada vez más puede expresar sus sentimientos de manera verbal o motora, en cuanto a sus sentimientos, los expresa más desde su yo, es capaz de distinguir profunde en los objetos de sus sentimientos y percepciones internas y externas, por lo que tenderá a mostrarse menos rígido y la simbolización de sus experiencias será más exacta, por lo que sus sentimientos se relacionan con el estado de incongruencia entre algunas experiencias y su concepto del yo y experimentará conscientemente dicha amenaza, sintiéndose en estado de angustia o en ausencia de angustia. Tras este proceso, el cliente podrá experimentar conscientemente aquellos sentimientos que habían sido negados o distorsionados y así integrarlas a la imagen del yo.

Tras la constante reorganización de la estructura del yo, el cliente podrá aceptar en su concepto del yo experiencias que anteriormente eran amenazantes y negadas o distorsionadas en la conciencia, por lo que se experimentará cada vez más congruente y menos defensivo. El cliente percibirá cada vez más la consideración positiva incondicional del terapeuta y de sí mismo. El cliente se percibirá a sí mismo como el centro de valoración en vez de ser uno externo, por lo que la valoración de su experiencia será menos condicional y se efectuará en función de su valoración organísmica.

Si esta serie de hechos ocurre entonces se producirán ciertos fenómenos, es decir, algunos resultados terapéuticos. Por lo general estos efectos de la personalidad y la

conducta no sólo son visibles dentro de la terapia, sino que también son visibles en la vida cotidiana. Como se había mencionado en el proceso, el cliente será cada vez más congruente y se presentará menos defensivo, por lo que estará más abierto a su experiencia, con percepciones más realistas, objetivas y diferenciadas y podrá resolver eficazmente sus problemas. También podrá adaptarse psicológicamente mejor, por lo que desarrollará un sentido óptimo, su percepción de amenaza tenderá a disminuir y su percepción del yo ideal será más realista y realizable, por lo tanto, su yo se sintonizará con su yo ideal y por lo tanto será congruente.

Como consecuencia de lo anterior habrá en el cliente menor angustia y aumentará la consideración positiva incondicional de sí mismo y entonces se percibirá a sí mismo como centro de valoración y elección, sintiéndose con más seguridad, autonomía y se regirá por medio de su proceso de valoración organísmica. El cliente percibirá a los otros de una forma más realista y exacta, y a su vez experimentando y aceptando cada vez más sus experiencias sin deformarlas. En cuanto a sus conductas, el cliente tendrá mayor seguridad de realizar las conductas que sean aceptadas por el yo y disminuir las que no forman parte de las experiencias del yo, es decir que percibirá mayor control sobre su conducta. Aunque algunos de estos efectos se pueden observar por otros, también podrían percibir que la conducta del cliente es más socializada y madura, además se mostrará más creativo, es decir, capaz de adaptarse en cada momento a cada problema que se le presente y podrá expresar mejor sus objetivos y valores.

Como se observa en la anterior descripción, esta teoría es de "tipo condicional" (Rogers, 1985, p. 49) esto quiere decir que cumpliendo las condiciones A, entonces suceden los procesos B, y si se llevan a cabo los procesos B entonces se verán los resultados C en la personalidad y conducta del cliente. Por ello es por lo que para el ECP era muy importante que los psicólogos inscritos en esta aproximación se formaran principalmente con las actitudes facilitadoras (como empatía, congruencia y consideración

positiva) para brindar al cliente un espacio de seguridad psicológica y que con ello se promovieran los cambios dirigidos al desarrollo o crecimiento personal del cliente, es decir, de la exposición de su verdadera ser o personalidad.

**Teoría de la personalidad.** Cabe resaltar que para Rogers no había una categorización o una tipología de la personalidad en la cual se enfrasca al individuo, sino observaba que con el proceso de facilitación la persona iba desarrollando su propio ser auténtico, por ello que la teoría de la terapia es la descripción de un proceso universal que puede brindar a cualquier persona un espacio empático para desarrollarse y mostrarse a sí mismo realmente. En este sentido, en el ECP concuerda con la filosofía existencial, en la concepción de la persona libre y capaz “de orientarse, dirigirse y controlarse a sí mismo, siempre que estén dadas ciertas condiciones definibles” (Rogers, 1985, p. 61).

Es de las observaciones que realiza Rogers (1985) en sus clientes que deriva su propia teoría de la personalidad; él concibe la personalidad como un proceso en constante cambio y que comienza a desarrollarse desde la niñez, afirmando así que el ser humano posee atributos generales desde pequeños, uno de estos atributos es el sistema innato de motivación que poseemos los humanos y el otro es el sistema de control que poseemos todos los seres vivos. Además, es la etapa en la que aprendemos a poner en funcionamiento la valoración centrada en uno mismo, siendo este último proceso el que mantiene el organismo en equilibrio y satisfaciendo las necesidades del infante.

En la etapa de la niñez se comienza a desarrollar el yo mediante la tendencia a la diferenciación (que es un parte de la tendencia actualizante) en la cual, el individuo en contacto con el mundo va diferenciando una parte de la experiencia de sí mismo que se simboliza en la consciencia; así es como se va formando el concepto del yo a la vez que se va desarrollando la necesidad de consideración positiva, “a medida que se exterioriza la conciencia del yo” (Rogers, 1985, p. 65). La satisfacción de esta necesidad se logra por la inferencia, es decir por las conclusiones que se hace la persona a partir del campo

experiencial de una segunda persona (Rogers, 1985) y tal satisfacción de la necesidad, logra efectos intensos en la personalidad y conducta, tanto así que en ocasiones la consideración positiva incondicional que viene de una persona criterio puede ser más poderosa que el proceso de valoración organísmica y la persona puede preferir la consideración positiva incondicional de otras personas, que sus propias experiencias con valor positivo para la actualización del organismo.

En este caso, en el desarrollo de la necesidad de consideración positiva de sí mismo, a raíz de que la persona se vuelve de poco en poco en su propio criterio con confianza en sí misma, podrá recibir las experiencias relativas al yo independientemente de si son satisfactorias o frustrantes, experimentando en cualquier caso una consideración positiva de sí mismo y no espera una validación condicional del exterior, es decir, ya no es selectivo con su experiencia buscando o evitando ciertas experiencias o partes de la experiencia para evitar la desaprobación de personas importantes.

Cuando la persona basa su criterio en la validación condicional del exterior, y no en su valoración organísmica, y decide entonces distorsionar sus experiencias para poder ser reconocidas por esas otras personas para luego ser reconocidas por sí mismo(a), esto puede llevar a la persona a vivir en un estado de incongruencia entre el yo y su experiencia distorsionando también su concepto del yo y a la alienación de sí mismo viviendo de forma inauténtica y realizando conductas que “mantienen, enriquecen y actualizan aspectos de la experiencia que no están asimilados a la estructura del yo” (Rogers, 1985, p. 70), es decir que la persona será incongruente al realizar estas conductas distorsionadas “a fin de que sean congruentes con el yo” (Rogers, 1985, p. 70).

**Teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad.** La teoría de Rogers postula que toda persona que se encuentre en estado de incongruencia puede entrar a un “proceso de reintegración que conduzca el restablecimiento de la congruencia entre el yo y la experiencia” (Rogers, 1985, p. 74). Según Rogers (1985) la persona que entre a este

proceso tenderá a ser menos sensible a experiencias amenazantes, a ser más congruente entre el yo y la experiencia, a tener mayor consideración positiva de sí mismo y hacia los demás, mayor adaptación psicológica y se basará más en la valoración organísmica como base de la regulación de su conducta, por lo tanto, se puede decir que la persona está más cerca del funcionamiento óptimo.

**Teoría de las relaciones interpersonales.** De las teorías de la terapia y del cambio de la personalidad y del funcionamiento óptimo, se despliega otra teoría que no es en sí misma la que comprende a la relación terapéutica, sino que se extiende a teorizar sobre las relaciones interpersonales en general. En ese sentido, Rogers (1985) menciona que la intención principal en la que se sostiene esta teoría de las relaciones interpersonales es “encontrar y formular el orden fundamental inherente a toda comunicación y a toda relación interpersonal” (p. 85), ya que su entendimiento rebasaría el alcance de la relación terapéutica a las demás relaciones de la persona.

En relación a esto, la premisa principal en esta teoría es que las relaciones pueden desarrollarse en dirección a dos vías: de deterioro o de mejoramiento, y dependerán del trabajo interno de la personalidad de cada una involucrada en la relación, que se verá reflejado en la relación en sí. De esta manera, Rogers (1985) formula la ley general y única de las relaciones interpersonales y en la que expone cómo se reflejan los elementos de las otras teorías, el enunciado es el siguiente:

Cuando existe entre las partes un deseo mutuo de entrar en contacto y en un proceso de comunicación, podemos afirmar que cuanto más elevado sea el grado de congruencia realizado por la experiencia, la percepción y la conducta de una de las partes, la relación se caracteriza en mayor grado por:

-una tendencia a la comunicación recíproca caracterizada por las mismas propiedades;

- una comprensión mutua más adecuada del objeto de la comunicación;
- un funcionamiento psicológico mejor de ambas partes; un aumento de la satisfacción procurada por la relación.

En cambio, cuanto mayor sea el estado de incongruencia entre la experiencia, la percepción y la conducta:

- la comunicación entre las partes se caracterizará en mayor medida por los mismos atributos;
- menos adecuada será la comprensión;
- más desencadenará el nivel de funcionamiento en ambas partes;
- menor será la satisfacción que reporte la relación a ambas partes. (p. 91)

Finalmente, Rogers afirma que el sistema teórico se recarga en las conclusiones de la relación terapéutica; relación que es sólo un ejemplo de las múltiples relaciones en las que se encuentra una persona. Por lo tanto, también se permite teorizar sobre las relaciones interpersonales en general y sobre “el objetivo o potencialidad de desarrollo o de cambio de la personalidad y la conducta” (Rogers, 1985, p. 20). Así mismo es que Rogers elabora en el sistema teórico del ECP un compendio de premisas en torno a otros campos como “la vida familiar, la educación, el liderazgo de grupo y las situaciones de tensión y conflicto grupal” (Rogers, 1985, p. 21), en los que se podría aplicar los principios del ECP para el desarrollo óptimo de las personas en relaciones comunes.

### ***2.2.2 Del Enfoque Centrado en la Persona al Desarrollo Humano***

Como ya mencionaba antes, Rogers fue un gran psicólogo y catedrático con un amplio grupo de seguidores desde que se extendió su teoría del ECP. Uno de sus grandes seguidores fue Juan Lafarga que, de hecho, es uno de los primeros exponentes en llegar a México a compartir esta nueva postura de la psicología. En 1967, Lafarga ya contaba con el grado de estudios de Maestro y Doctor en Psicología Clínica en la Universidad de

Loyola en Chicago, también fue profesor e investigador de los departamentos de Psicología y Desarrollo Humano (DH) de dicha universidad y miembro de la Junta de Gobierno de la Universidad de San Francisco en California (González, 2013).

En la llegada de Lafarga a México casi de inmediato comienza a trabajar en la Universidad Iberoamericana y en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) de Guadalajara (González, 2013), en estas universidades se da cuenta que sus ideas sobre el crecimiento personal o desarrollo humano no eran las mismas que las que se enseñaban en el país, ya que de por sí la psicología humanista era etiquetada como una psicología que se enfoca sólo en el optimismo y en la motivación. Además, por lo regular el concepto de desarrollo humano se refería más a “la psicología evolutiva del hombre en sus diferentes etapas: niñez, adolescencia, edad adulta y senectud” (Lafarga, 1992, p. 6) y no al desarrollo del potencial humano que se había desarrollado en el norte de América.

Tras haber estudiado los postulados de Rogers y haberlos experimentado en psicoterapia facilitando y promoviendo las actitudes básicas para el crecimiento personal de sus consultantes en Estados Unidos y después haber viajado a México, Lafarga se da cuenta de que, en las universidades mexicanas, estos temas y teorías no habían arribado aún en los planes de educación universitaria de psicología y que tampoco había alguna similitud en temas. Así fue como comenzó por fomentar estos aprendizajes en sus alumnos de psicología, pues apenas estaba revolucionando la creencia de que los únicos que podían brindar atención terapéutica eran en su mayoría profesionales de la medicina o psiquiatría y no era esperado de las psicólogas y psicólogos.

La desinformación que había en México respecto a la psicología humanista se tomó como una área de oportunidad orientada por una necesidad y campo de enseñanza por Lafarga, ya que tiempo después y con el apoyo de estudiantes interesados y entusiasmados por esta perspectiva se inaugura el nuevo programa de Desarrollo

Humano en las universidades donde estaba posicionado consiguiendo así el primer alcance de la psicología humanista al campo de la educación (Jiménez, 2016). El objetivo de la implementación de este novedoso plan académico era que se promovieran los espacios terapéuticos a cualquier ámbito en donde haya un facilitador capacitado. Fue a partir de este hecho que se considera el comienzo del movimiento del Desarrollo Humano, concebido como una revolución científica “más centrado en el aprendizaje y formación de los estudiantes en los valores humanos” (Lafarga, 1992, p. 6) que en el estricto semblante curricular de forma aislada.

En la enseñanza a sus alumnos universitarios, Lafarga transmitía sus conocimientos sobre el Enfoque Centrado en la Persona de Rogers que había aprendido en EU enfocándose en promover las actitudes esenciales del proceso terapéutico. Y en este aspecto, Lafarga verificó, sin que este fuera el objetivo principal de la cátedra, la teoría planteada por Rogers sobre la aplicación de las condiciones de crecimiento en las relaciones interpersonales fuera de la relación terapéutica para el funcionamiento óptimo, ya que promovió en desarrollo humano o crecimiento personal en las relaciones con sus alumnos.

De ahí que Lafarga desplegó la hipótesis de que la psicóloga(o) o facilitador en cualquier campo en que se encuentre es aquel que en contacto y diálogo con el otro no dirige, sino que desbloquea “a través de la relación interpersonal comprensiva, transparente y afectuosa sin condiciones, la tendencia básica al crecimiento, no aprendida e inextinguible en todos los organismos humanos” (Lafarga, 1992, p. 6). Por la amplia historia de Lafarga y el Desarrollo Humano, podría decirse que, gracias a este autor y a otros contemporáneos, el movimiento se ha expandido favorablemente por todo México; inclusive no sólo pertenece a la psicología, sino que su alcance llega hasta otras profesiones y campos de intervención.

En cuanto al concepto de desarrollo humano, éste es versátil, ya que Lafarga (2010) menciona que se puede ubicar dentro de diversas disciplinas como la antropología y la sociología, se puede tomar como el objeto de estudio de la psicología, como el conjunto de valores a promover, como el cúmulo de eventos identificables de una persona o como proceso de evolución específica del humano y claramente todas estas definiciones son válidas puesto que no se trata de invalidar o que el campo del desarrollo humano sea exclusivo de una disciplina.

Como ya se mencionaba el ECP es la base del Desarrollo Humano, y en ambas aproximaciones se asegura que la persona, al estar en condiciones favorables a nivel interpersonal, se promueve su crecimiento personal y se experimenta a sí mismo como un ser considerado; característica que se puede observar, experimentar y promover en desde duplas, grupos y hasta en la sociedad misma (Rogers, 1985). Rogers y Kinget (2018) mencionan que las actitudes básicas que son favorecedoras dentro de las relaciones interpersonales son la empatía, la congruencia y la consideración positiva incondicional, como ya lo desarrollaba Rogers en la teoría de la terapia y del cambio de la personalidad.

Por lo anterior es que, para Lafarga fue necesario delimitar el concepto que dirigiera investigaciones, intervenciones y enseñanzas en este nuevo campo, así que propuso la siguiente definición para Desarrollo Humano

Estudio de los dinamismos básicos intrapsíquicos e interpersonales que impulsan la evolución de la persona, así como el estudio de las condiciones sociales y ambientales que favorecen el buen funcionamiento de la persona individual, de los grupos de personas y de la sociedad. (Lafarga, 2010, p.11)

Así pues, como se puede apreciar en la definición, el DH se interesa por incluir conocimientos y acciones que dirijan la promoción de la salud, el bienestar y evolución de la persona humana, tanto individual como grupalmente. Además este campo de acción e investigación “parte de fundamentos teóricos, filosóficos y psicológicos, emanados del

estudio y la investigación, para formular aplicaciones y modos de trabajar en la actualidad individual y social, producto de la experiencia” (Lafarga, 2015, p. 15).

Por otro lado, dentro de sus funciones trabajando en las universidades mexicanas, Lafarga no sólo se empeñaba en dar los contenidos temáticos curriculares con la simple intención de pasar los conocimientos a sus estudiantes, sino que él actuaba como un facilitador de Desarrollo Humano dentro del aula. Así pues, él observa que la salud integral era parte del quehacer diario de todos los profesionales, incluso dentro de la escuela; Lafarga asegura que “la facilitación y promoción del Desarrollo Humano también es responsabilidad de todas las personas y de todos los grupos” (2010, p. 15). Además esta definición del Desarrollo Humano lleva cierto parecido a lo que para las Naciones Unidas (2000; citado en Lafarga, 2010) es el desarrollo sustentable que “integra el desarrollo tecnológico y científico con el crecimiento personal (corazón del desarrollo) y la no discriminación genérica y racial” (p. 16).

Es justo en la implementación del Desarrollo Humano, que Lafarga se da cuenta que aunque no es una terapia *per se*, los efectos de esta aproximación llegan a ser terapéuticos, ya que, además de concebir al Desarrollo Humano como una filosofía del hombre, es también visto como “una disciplina científica fundamentada en la experiencia y en la investigación, que estudia los mecanismos del proceso evolutivo en el ser humano, así como las condiciones externas e intrapsíquicas que favorecen u obstaculizan el crecimiento personal” (Lafarga, 1996; citado en Lafarga, 2010, p. 15).

Lafarga toma además otro concepto importante para el ECP y Desarrollo Humano, que es la tendencia actualizante de las potencialidades del organismo, la cual es observable en todos los seres humanos; este concepto parte del supuesto de que es responsabilidad de todas las personas velar por su propio crecimiento personal, su salud y bienestar biopsicosocial y espiritual, teniendo en cuenta los recursos y límites del ambiente asegurando su propia conservación y enriquecimiento (Rogers y Kinget, 2018).

Lo anterior parte desde un sentido fenomenológico o subjetivo, ya que considera como enriquecedor

todo lo que favorece la realización del individuo por medio del crecimiento de todo lo que posee y de todo lo que es, de su importancia, sus posesiones y todo lo que aumenta la satisfacción que saca de todo ello (Rogers y Kinget, 2018, p. 68).

Para Lafarga (2010) haber puesto su conocimiento e innovación en una aproximación para la humanidad ha sido la forma de encontrar alianza entre la diversidad, que se pueda tomar en cuenta a todos y cada uno de los que conforman la sociedad sin importar sus diferencias de raza, sexo, género, economía, entre otras y que se promuevan valores que impulsen al crecimiento de las personas como: “apertura a la experiencia, autenticidad, la congruencia y transparencia en la comunicación, y el reconocimiento a la dignidad de cada persona y a sus libres decisiones” (Lafarga, 2015, p. 17).

Finalmente el Desarrollo Humano en México implica una relación “basada en el respeto y la transparencia, una salud pública y un bien común entendidos como la protección y ejercicio de los derechos humanos en los ámbitos individual, familiar, grupal, laboral y social” (Lafarga, 2010, p. 19). En las líneas siguientes expondré cómo son llevados a cabo estos principios y valores en relación a la perspectiva de género, qué similitudes tiene con la teoría Rogeriana y el Desarrollo Humano, empezando por la historia de Natalie Rogers.

### **2.3 Desarrollo Humano y algunas implicaciones de género: Natalie Rogers**

El Desarrollo Humano persigue el fundamento de la ética universal, el cual refiere y toma como bueno todo aquello que promueva el crecimiento integral y armónico y se concibe como malo todo en cuanto obstaculice este crecimiento (Lafarga, 2010) de manera individual, en grupo o como sociedad. Según Lafarga (2010) lo anterior nos llevará a un “interés social caracterizado por la equidad en los derechos y las obligaciones y la igualdad de oportunidades para todos” (p. 17). De ahí que, el desarrollo humano se

puede ir entrelazando fácilmente con algunas ideas de la perspectiva de género, ya que la concepción de la salud, desde un enfoque de desarrollo humano, debe ser integral, accesible y promovida a todos y todas sin importar cualquier diferencia, puesto que la diferencia es lo que hace única a cada una de las personas.

Por lo tanto, la mirada del desarrollo humano y la perspectiva de género, es dirigida hacia el favorecimiento de las condiciones sociales que se puede tomar para coadyuvar, por ejemplo, a los movimientos de género que protestan por el deber de deconstruir ideas de la masculinidad hegemónica para evidenciar los factores que deterioran el desarrollo humano y así comenzar a desbloquear y facilitar el crecimiento personal de las humanas y humanos.

En este sentido, Natalie Rogers, hija de Carl Rogers, hace pública su historia de crecimiento personal al contar que tras haber pasado una infancia llena de aceptación y amor incondicional por sus padres y hermano, llegó a una edad adulta llena de creencias y roles de género marcados por la sociedad, creencias que aceptó aunque incómodamente hasta llegar al matrimonio; fueron creencias que hasta el momento pensaba que no eran cuestionables (Rogers, s/f). Natalie Rogers (s/f) cuenta que después de una relación marital que deterioraba su desarrollo como persona y profesional, volvió a sí misma incursionando en un camino de autoconocimiento desde su desarrollo como mujer y en el cual se dio cuenta de los mandatos implícitos para las mujeres, interiorizados en ella y que fueron parte de su desarrollo.

Estos mandatos básicamente fueron los siguientes (Rogers, s/f, p. 208-209):

- Los hombres tienen la responsabilidad principal del liderazgo y la dirección en la vida. Su función es controlar.
- Las mujeres pueden ser ayudantes en el destino que los hombres elijan. Una buena ayudante es complaciente, servicial, adaptable.

- Los hombres tienen conocimiento real y la comprensión certera; las mujeres les preguntan cuál es la verdad.
- Las mujeres consiguen sus “golosinas” (autoestima) al ser apreciadas y adoradas por ser todo lo anterior.

Este descubrimiento la llevó a comprender las limitantes por las que pasaron y siguen pasando las mujeres y así mismo a tener compasión y comprensión, desde un marco de referencia interno, de su propio desarrollo, al identificar los factores que la limitaban a conseguir sus aspiraciones personales y profesionales y encontrar que las limitaciones estaban dentro de su rol de esposa, madre y mujer. Los mandatos interiorizados y la relación desequilibrada en su matrimonio era lo que la llevaba a ser condicionalmente valorada, al tener que cumplir con esos roles que la dejaban detrás de su esposo, que la orillaron a abandonar sus estudios y profesión, ya que su deber era encajar en el papel de una mujer que se sacrifica por los otros en cuerpo y en intelecto.

Así mismo, Natalie (s/f) creía que, estos roles definidos de las mujeres también llevaban a generar mandatos dirigidos a los hombres marcando así su forma de ser: aparentemente fuertes en todo momento, dejando los sentimientos delicados, la intuición y la plenitud a las mujeres; acuñando a la masculinidad el poder y la producción, que consecuentemente llevó a apartar de estos sectores a las mujeres. Estos estereotipos sobre el género llevaron a Natalie a trazar, desde el Enfoque Centrado en la Persona, la premisa de que en muchos casos estos no permiten el desarrollo pleno de las personalidades tanto de mujeres como de hombres, a libremente ser y vivir desde su humanidad. Finalmente, Natalie encontró en su práctica profesional y vida privada, a personas en condiciones de deterioro similares que, aunque en un principio era pura intuición, después fue confirmando en la historia de las otras mujeres. Fue entonces que Natalie Rogers fue una mujer que se involucró en la facilitación del crecimiento personal

de las mujeres que a ella se acercaban; fue una mujer que alzó la voz por nuestro género y ayudó a visibilizar esta problemática como fenómeno social.

### **2.3.1 Nexo entre la perspectiva de género y el ECP**

#### **¿Qué tiene que ver la perspectiva de género en el ECP?**

Lo que en anteriores líneas anotaba acerca de los hallazgos de la vida personal y profesional de Natalie Rogers es el reflejo de un fenómeno que vivimos las mujeres de manera social y cultural. La desigualdad de género es un fenómeno mundial que ha permanecido desde hace siglos y aunque al paso del tiempo es cada vez más conocido, no se ha erradicado. El movimiento femenino apenas es visible, aun cuando han sido cientos de movimientos a favor de los derechos humanos de las mujeres y en contra de las desigualdades incluidas las de género, que han sido derivadas de la hegemonía masculina en la que se reproducen estereotipos masculinos y femeninos que, de hecho, afectan en general a la diversidad humana.

Actualmente los movimientos sociales femeninos son cada vez más grandes en cuanto número de personas seguidoras que dotan de mayor visibilidad en plataformas informativas. Un ejemplo de ello es lo que ocurre en Chile, Loretta Aguirre (2022) apunta que ha sido importante el aumento de personas que se unen para apoyar estos movimientos y que al abogar por “los derechos sexuales y reproductivos, el fin de la violencia hacia mujeres y disidencias sexuales, entre otras, da cuenta de la necesidad de introducir las reflexiones respecto al género en los distintos espacios en la sociedad” (p. 28). En cuanto a México, ocurre algo similar puesto que en el newsletter Infobae América (2021) se reportó que en 2019 los movimientos conocidos como feministas tuvieron como demandas desde “el libre ejercicio de la sexualidad y maternidad voluntaria, hasta la tipificación de los delitos sexuales, la denuncia de la violencia de género y la incidencia en el ámbito público” (párr. 8).

Así mismo se menciona en la nota periodística que en el 2020 y aún con la pandemia del Covid-19 “el movimiento feminista demostró seguir creciendo” (párr. 16) con movimientos realizados fuera de las calles “para exigir justicia por los feminicidios” (Infobae, 2021, párr. 16); por ejemplo, se promovió el paro general conocido como “un día sin nosotras”, un día en el cual se concientiza por la desaparición de tantas y tantas mujeres de todas las edades. El movimiento femenino sigue creciendo con el paso de los años, de hecho, una nota del periódico Universal informó que para la marcha realizada el 8 de marzo de 2021 “se manifestó en México el movimiento de mujeres más grande e incluyente en la historia del país” (Cabrera, 2021, párr. 4). Por lo tanto, es importante que se realicen intervenciones desde diferentes campos para responder a las demandas sociales visibilizando el fenómeno, atendiendo a la población objetivo entre otras acciones; un ejemplo de estos campos es la propia psicoterapia (Aguirre, 2022).

Por estas razones es necesario reflexionar si el campo psicoterapéutico es un lugar de seguridad psicológica para las problemáticas a las que se pueden enfrentar las personas que sufren las consecuencias de la hegemonía masculina y cuáles serían las consideraciones a tomar en cuenta para una intervención integradora con temas de perspectiva de género. Una de las personas que realiza esta tarea es la psicoterapeuta y reportera Loretta Aguirre (2022) realizando una revisión teórica con respecto a las conexiones particularmente entre la perspectiva de género y la psicoterapia del ECP.

Principalmente toma de Serrano (2012) que la perspectiva de género “es un enfoque que propone analizar las relaciones sociales entre hombres, mujeres y otras identidades, para dar a conocer las diferencias e inequidades vinculadas al género” (citado en Aguirre, 2022, p. 28), diferencias que surgen de la cultura y no determinadas del ser biológico en sí, es decir, que las diferencias han surgido de los roles y estereotipos de género instaurados bajo el modelo antiguo de masculinidad y feminidad, los cuales se

han cuestionado fuertemente por quienes sufren las consecuencias severamente, nosotras las mujeres.

El mismo Rogers, después de conocer las inquietudes de su propia hija Natalie respecto al género y las desigualdades, puso mayor atención en que su enfoque fuera respetuoso e incluyente para las disidencias sexuales y desigualdades de género (Aguirre, 2022). Este hecho fue importante para el acercamiento de la teoría del ECP a la perspectiva de género, ya que Rogers se da cuenta que este se representa hasta en las desigualdades lingüísticas entre los sexos en la redacción de su sistema teórico, pues utilizar los pronombres masculinos excluiría a la mujer en algo que es concerniente de toda persona (Aguirre, 2022). En definitiva, Rogers dentro de su proceso de construcción tuvo momentos en los que cuestionó el sistema social y así mismo su teoría y práctica.

Aguirre (2022) señala algunos de los puntos de inflexión entre la perspectiva de género y el ECP. Como primer punto, puede entenderse desde el ECP que la “comprensión del ser humano como persona puede ser la base de una actitud no patriarcal, al no asumir al masculino como el genérico humano” (Schmid, 2004; citado en Aguirre, 2022, p. 29). Así mismo, el androcentrismo ha generado colocar a la mujer en enajenación de su propia identidad, pues los mandatos sociales nos han hecho creer que podemos vivir a través de la vida de la pareja masculina y lo cierto es que cada persona tiene una identidad propia siendo de cualquier género y no tenemos que perdernos a nosotras mismas para tener una pareja. El mismo Rogers esbozaba ya esta situación con sus consultantes mujeres en ambientes terapéuticos individuales y grupales, por lo tanto, fue importante revisar la manera en que las consultantes iban explorando estas situaciones en terapia y se descubrían a sí mismas; de ahí la importancia de prestar “atención a sus propias sensaciones y sentimientos, para basar allí sus decisiones más que en las opiniones externas” (Aguirre, 2022, p. 33).

Otro punto es que naturalmente en el sistema teórico de Rogers se reitera que la personalidad desde el ECP se concibe como un proceso que implica un cambio constante y que está influenciado por la interacción con su medio exterior (Aguirre, 2022). Por lo tanto, la persona va creciendo y construyéndose a sí mismo introyectando criterios de los medios externos, haciendo que la persona priorice satisfacer la necesidad de cumplir con demandas externas, antes que sus necesidades orgánicas y de esta manera provocando un estado de incongruencia. Es sólo estando en relación con las condiciones facilitadoras que la persona puede experimentarse a sí misma auténticamente y priorizar las necesidades orgánicas y concibiendo su centro de validación como interno, por lo tanto, mostrándose abierta a sus experiencias tal como son sin distorsionarlas o negarlas, es decir, acercándose al funcionamiento óptimo.

Por lo tanto, el trabajo de facilitación desde una visión del Desarrollo Humano y perspectiva de género implica que toda persona trabaje en sí misma incluyendo todos los géneros. Esto debido a que, así como la hegemonía masculina bloquea el desarrollo de las mujeres, también bloquea el desarrollo de los hombres, derivado de la creencia de que los hombres deben ser lo contrario a la mujer: fuertes, dominantes, no son sensibles y entre otras características, logrando distorsionar sus experiencias y excluyendo su propia valoración orgánica. Por lo tanto, esta es una invitación también para los hombres a que se escuchen a sí mismos, a la autocomprensión y comprensión de las mujeres y a que como facilitadora se asegure el respeto al proceso de ambos sin juzgar las decisiones que la persona toma, incluso si parece que la persona va en contra de sí misma.

Finalmente, por parte del trabajo de las facilitadoras y facilitadores del desarrollo, es su responsabilidad reflexionar sobre los temas sociales diversos y sobre todo de la perspectiva de género para tomar conciencia de las problemáticas sociales referentes a los factores que podrían estar bloqueando el desarrollo de las personas y tomar conciencia sobre cómo estamos relacionados personalmente con los roles y estereotipos

de género y lo que pudiera afectar en la perspectiva de nosotros mismos o de las y los consultantes. Ya que, una tarea propia del facilitador formado en ECP y Desarrollo Humano, es posibilitar la correcta simbolización e integración orgánica de las experiencias de la persona que consulta y sobre todo mostrar una comprensión empática del marco de referencia interno de la persona.

Por lo anterior, Aguirre (2022) afirma que el ECP y la perspectiva de género son compatibles y enriquecedoras entre sí. Por ello, considero importante la investigación sobre las experiencias personales de las mujeres desde su marco de referencia interno, ya que, es sabido que derivado de los mandatos sociales las mujeres nos hemos visto silenciadas e invisibilizadas. En suma, ya que por la historia de la humanidad se sabe que tiene poco que las mujeres cada vez más estamos en el ámbito público, surge mi genuino interés por conocer y develar la experiencia de las mujeres en diferentes ámbitos de desarrollo.

Específicamente es de mi interés conocer las experiencias de las mujeres en el deporte, ya que es un ambiente que había sido negado la participación de nosotras por creencias masculinas, y en el cual tiene ya unos años que exigimos nuestro derecho a practicar actividades físicas y deportivas descubriendo así un espacio en el cual nos desarrollemos libremente. Y como mencionan Van Manen (2003) y Harding (2002; citado en Rojas, 2008) hacer investigación con mujeres para descubrir y visibilizar las realidades de las participantes, como derecho a formar parte de la sociedad y teorizar sobre este ámbito deportivo en el que actualmente se desarrollan cotidianamente una parte de las mexicanas. Por consiguiente, el siguiente capítulo tratará de la historia de la humanidad en torno al deporte y cómo ha ido evolucionando gracias a las demandas sociales para finalmente abordar específicamente del deporte de mi interés, el CrossFit.

### 3. La evolución del deporte y el CrossFit en México

#### 3.1 La evolución de la actividad física y el deporte como ámbitos de desarrollo humano en el mundo

*Reyes de Esparta son mis padres y hermanos.  
Kinísca, vencedora con un carro de veloces corceles,  
erijo esta estatua. Y me declaro como la única mujer  
de toda Grecia que ha ganado esta corona.*

*Kyníska*

El deporte tiene antigüedad desde las primeras civilizaciones en el mundo, es parte de nuestra historia, de nuestros antecedentes como seres sociales y culturales. Hoy en día es una práctica usual y que pertenece a la vida diaria de la mayoría de los individuos en cada rincón del mundo. En cada lugar se realiza de forma específica según los intereses personales, los recursos, la política y otros aspectos que conforman la cultura. El concepto de deporte es polisémico como menciona Vázquez (2002) pues tiene varias formas de llevarse a cabo como el ejercicio físico practicado de manera informal, el deporte de competición y de alta competición institucionalizado.

Según la Real Academia Española (s/f, definición 1) la palabra deporte significa “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”, y también se entiende por deporte a la “recreación, pasatiempo o ejercicio físico, por lo común al aire libre” (definición 2). Hernández y Recoder (2015, p. 14) también definen el deporte como “la actividad física competitiva y organizada institucionalizada y reglamentada - que atiende al desarrollo armónico e integral del ser humano”.

Actualmente el campo del deporte es amplio, pues se puede distinguir el deporte recreativo como el ejercicio físico y el juego del deporte institucionalizado. El deporte

posee principalmente cuatro componentes (Hernández y Recoder, 2015) que se exponen a continuación:

1. *Actividad física*: Facultad del ser humano de realizar actos motores, que pueden ser de varios tipos: recreativa, de rehabilitación, competitiva, laboral y formativa.
2. *Competencia*: Contienda, disputa o confrontación entre dos o más personas, de una persona consigo misma o de una o más personas con elementos naturales o artificiales.
3. *Organización*: Que puede ser reglamentaria e institucional.
4. *Finalidad*: Tendencia al desarrollo armónico e integral del ser humano.

Por estos componentes es que el deporte está pensado como un recurso importante para el crecimiento personal del ser humano a nivel individual y colectivo; ya que los efectos de su desarrollo en este ámbito se podría observar en diferentes dimensiones como son la física, social y la psicológica y en las cuales se van desarrollando diferentes habilidades a la par de que se va desarrollando su personalidad.

Sin embargo, el deporte no siempre fue como lo conocemos en la actualidad, los primeros registros de la actividad física datan de la Edad Antigua que va desde los 6000 a.C. De ahí que la actividad física y el deporte fueron progresando en los colectivos de manera que con el paso del tiempo se fue considerando un aspecto cultural e indispensable para la evolución del humano y la sociedad. La historia del deporte es amplia, aunque se pueden rescatar varios sucesos importantes de diferentes épocas y de diferentes partes del mundo, sobretodo destacando los aspectos políticos y sociales. Hernández y Recoder (2015) realizan de manera detallada un recuento de los aspectos deportivos y actividades físicas que definieron cada periodo y muestran su recorrido hasta la actualidad. Esto se muestra en la siguiente tabla 1.

**Tabla 1**

*Línea del tiempo de la actividad física y el deporte: hechos representativos de épocas y lugares del mundo.*

Periodo	Lugar	Descripción de los hechos deportivos
Edad Antigua 6000 a.C.- s.V. d.C.	Mundial	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Relevancia de la actividad física para la subsistencia del ser humano.</li> <li>❑ Actividades físicas con diferentes finalidades: como recolección, caza y pesca, actividades religiosas (danzas, ritos, cultos), preparación para la guerra y como un medio de educación e instrucción.</li> </ul>
	Mesopotamia, Egipto y Creta	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Formas primitivas de “deporte”, por ejemplo: carreta, lucha, natación, equitación, boxeo, esgrima, tiro con arco. Actividades físicas con fines de salud.</li> </ul>
	China e India	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ En China, las competencias paramilitares elásticas se extienden a los deportes de combate chino, principalmente la lucha.</li> <li>❑ En la India, en los textos sagrados conocidos como los vedas, hay narraciones relacionadas con el boxeo, natación o buceo.</li> </ul>
	Grecia Antigua	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ La Actividad Física tiene impacto a nivel educativo, a nivel socio-cultural y religioso.</li> <li>❑ Surgen los Juegos Olímpicos (JJ. OO.) con aspecto religioso, rindiendo culto a Zeus.</li> <li>❑ Énfasis en el cuidado del cuerpo como obligación social y símbolo de valor interior.</li> </ul>

Esparta	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Auge de la preparación militar.</li> <li><input type="checkbox"/> Olimpia y sus festividades se ocuparon por los espartanos para promover las artes y el deporte.</li> </ul>
Antigua Grecia	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se marca el inicio de los JJ. OO. en 776 a.C., en donde se restringía el acceso a las mujeres casadas, no así a las solteras y a las sacerdotisas de Démeter, diosa de la fertilidad.</li> <li><input type="checkbox"/> Eventos y actividades: carrera, salto, lanzamiento de disco, lucha, boxeo, pancracio y eventos ecuestres.</li> <li><input type="checkbox"/> Los gimnasios se popularizaron en el siglo VI a.C.</li> <li><input type="checkbox"/> Kiniska de Esparta que destacó en las competencias de carrera de caballos, fue una mujer que violó la tradición de los JJ. OO. que eran para varones.</li> </ul>
Roma Antigua	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> El desarrollo de actividades físicas se presenta generalmente por razones políticas, de espectáculo y lúdicas.</li> </ul>
Edad Media (s. V d.C. - s. XV d.C.)	<p data-bbox="459 987 569 1016">Mundial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ocurre un detenimiento en las actividades físicas y deportes.</li> <li><input type="checkbox"/> El culto al cuerpo en ocasiones era mal visto por aspectos religiosos, volviéndose a utilizar para la supervivencia y en la preparación para la guerra.</li> <li><input type="checkbox"/> Juegos caballerescos y de entretenimiento. Los juegos populares eran los únicos permitidos.</li> </ul>
Edad Moderna (s. XVI d.C. - s.	<p data-bbox="459 1268 569 1297">Mundial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se reivindica la actividad física en forma de juego.</li> <li><input type="checkbox"/> Aparecen los primeros libros de la práctica físico - deportiva.</li> </ul>

XX d.C.)

- Relevancia de la higiene y salud en el deporte.
- Autores influyentes en la teoría de la educación física y el deporte: Rousseau, Pestalozzi, Fröebel, Montessori, Dewey y Parlebas.
- Se desarrolla en Inglaterra el deporte tal y como lo conocemos actualmente.
- Se introduce en el ámbito estudiantil, dando comienzo a los clubes y federaciones deportivas.
- 1869 año en que celebran los JJ. OO. de la Modernidad.
- Organización del deporte institucionalmente y reglamentado, nacional e internacionalmente. Se populariza en todos los sectores de la sociedad, convirtiéndose en fenómeno cultural.
- Paulatinamente se le da un papel relevante a la mujer en la práctica del deporte y se desarrolla el deporte adaptado.

---

*Elaboración propia con datos de Hernández y Recoder (2015)*

Por lo anterior se puede observar que el ámbito deportivo se originó en las actividades para la supervivencia humana y fue evolucionando hasta llegar a ser una práctica institucionalizada mediante exigencias sociales y políticas con el fin de cubrir las necesidades individuales y sociales como son la higiene, el cuidado personal, implementación de espacios sanos de recreación y ocio, la convivencia mediante normas y reglas, fines educativos y bélicos, entre otras. Está claro que se ha enfrentado a varios retos en cuanto a la actividad física y el deporte para poder impulsar la práctica a todos los sectores de la sociedad pasando por periodos oscuros, dado que en gran parte de la historia ha sido una práctica elitista que segregaba a las mujeres, discapacitados e indígenas dentro de las actividades físicas y del deporte.

### **3.2 El deporte en México**

La historia de la actividad física y el deporte en México como, cuentan Hernández y Recoder (2015), se puede ubicar de forma general en tres grandes épocas. En un primer momento, el deporte tiene sus inicios desde la Época Precortesiana durante los años 1000 a.C. a 1521 d.C. con el invento de la pelota, que de hecho es el mecanismo de juego con más tiempo en el mundo y forma parte primordial de diversas civilizaciones. Luego, en la Época Colonial (1521 - 1821) se concibe al juego como parte del estilo de vida social, aunque se consideraba elitista y por lo tanto en estos años se margina el deporte para algunos sectores de la población, primordialmente a los indígenas.

Finalmente, el deporte se ha desarrollado en la última etapa de la Época de la Independencia de México y hasta la actualidad (1821- actual), de hecho, diversos autores dividen esta última etapa del deporte mexicano en torno a hechos políticos más importantes para el país, ya que fue en las políticas públicas y privadas que se fue desarrollando la actividad física y el deporte. A continuación, abordaré este periodo con respecto a lo que mencionan Espinoza y Vargas (s.f), González (2020), Hernández y Recoder (2015) a lo largo de cinco etapas:

1. Reforma y Revolución (1821 - 1910): La Educación Física se implementa en áreas educativas, organizativas, de gestión y dirección. Se da entrada a Estados Unidos y Gran Bretaña que traen consigo prácticas deportivas que los mexicanos comienzan a adoptar, como béisbol, fútbol, boxeo y atletismo. El deporte era practicado en público y por todas las clases sociales en un ambiente altamente competitivo. Prima la organización privada.
2. Post-revolución: José Vasconcelos es el principal precursor del deporte que mediante la Secretaría de Educación Pública (SEP) implementa diversos proyectos. El deporte pasa a manos mexicanas, pues en esta época el apoyo extranjero disminuye en gran parte, por lo que el desarrollo de las actividades deportivas se organiza por entrenadores, clubes, periodistas, empresarios y aficionados nacionales. El deporte se encarga en esta época de propagar valores modernos como la higiene, el progreso colectivo y el desarrollo individual. En 1932 se ve por primera vez a mexicanas compitiendo en JJ. OO. de Los Ángeles en deportes como lanzamiento de jabalina y esgrima. En 1934 se crea la Confederación Deportiva Mexicana (Codeme), organismo encargado de distribuir las reglas aprobadas para los deportes y juegos, formular los calendarios deportivos, fomentar la educación física en todas las clases sociales, y organizar las competencias locales, estatales, regionales y nacionales.
3. Cardenismo: El deporte en México fue progresando de forma desigual en las disciplinas, se dio de manera desorganizada y con desinterés en crear estrategias para su fomento; aunque la actividad física iba en aumento entre la población y la creación de instalaciones deportivas como en Ciudad Universitaria, la Ciudad de los deportes, Ciudad deportiva Magdalena Mixhuca. Se funda la Escuela Normal de Educación Física y se ve más participación de las mujeres en los JJ. OO. en deportes como la esgrima, natación y clavados.

4. Desarrollo estabilizador: A partir de 1951 el fomento deportivo, así como el desarrollo de éste, pasó a manos del IMSS dado que las instituciones gubernamentales empezaban a desentenderse de estas acciones y por lo tanto, se comienzan a privatizar varios centros e instalaciones deportivas. En esta época aumentó el presupuesto del IMSS para beneficiar a los derechohabientes en tema de la actividad física y el deporte con el fin de promover la salud física y mental, además de la prevención en estas áreas. Es la época del auge deportivo para el fútbol profesional y a su vez fue la época de mayor importancia del deporte, dado que México fue sede de tres eventos importantes: Los JJ. OO. del 68, el Mundial de fútbol del 70 y el Mundial de fútbol del 86. El evento del 68 fue el primero en el que una mujer enciende el pebetero, ella fue la mexicana Enriqueta Basilio; también es el año en que se posicionaron en el medallero por primera vez mujeres mexicanas, ellas fueron la esgrimista Pilar Roldan y la nadadora María Teresa Ramírez.
5. Siglo XX, desarrollo institucional deportivo: esta etapa se distingue por el nacimiento de distintos organismos en materia deportiva, privados y públicos. En 2011 se incorpora la Reforma Constitucional al Derecho a la Cultura Física y al Deporte reconociéndose como un Derecho Humano Fundamental.

Como se ha observado la Actividad Física y el Deporte en México fueron desarrollándose conforme a la cultura y la política y aunque fue un proceso de altas y bajas a lo largo de la historia, la población afrontó distintos retos y alcanzó diversos objetivos que ayudaron a lograr un estatus importante a nivel Nacional e Internacional. Además, actualmente se sigue promoviendo el deporte en la sociedad como un derecho y un medio de aprendizaje, recreativo, de socialización y en donde los individuos pueden encontrar un lugar de crecimiento personal y profesional.

De hecho, dentro de los principales retos que se pueden observar en la historia del deporte mexicano, la desigualdad de género ha sido uno de los más notables. Pareciera que este fenómeno tiene influencia de los incesantes estereotipos de la masculinidad hegemónica, ya que, aun cuando a la mujer se le dio la oportunidad de participar oficialmente en los JJ. OO. se le permitió solo participar en aquellos que fueran considerados femeninos como la esgrima, natación, clavados, gimnasia artística y a los hombres aquellos deportes que implican movimientos bruscos como por ejemplo el fútbol o el rugby, dividiendo el deporte por género. Espinoza y Vargas (s/f) comentan que “al ser el deporte un ámbito público, la incorporación de la mujer en él se hace de manera tardía y de forma inequitativa” (p.15).

Por otro lado, cabe mencionar que la bibliografía de la historia del deporte en México es de por sí escasa y el papel de la mujer en ella es casi nula ya que, no se menciona la lucha de la mujer en el deporte y sólo se hacen algunas acotaciones, como su tardía participación en los JJ. OO. Por ello, da la impresión de que no se le da importancia a las problemáticas de género que permean en la vida de las mujeres dentro del deporte. Otro aspecto importante es el uso del lenguaje a lo largo de la historia del deporte ya que, en los textos revisados se habla en un sentido plural en el que se podría dar por hecho la participación por igual de los hombres y las mujeres bajo el nombramiento de “los deportistas”, sin embargo, este lenguaje figura como parte de la problemática de invisibilizar la desigualdad, por lo que parece ser que la línea es delgada entre la inclusión y la omisión.

Otro ejemplo de lo anterior es lo mencionado por Rodríguez (2020) sobre los estudios deportivos en los cuales sólo se toman en cuenta a la población de género masculino con la idea de que al estudiar a los hombres también se estaban estudiando a las mujeres o que los resultados podrían generalizarse a hombres y mujeres. Aunado a esto, Blanco (2019) afirma que las investigaciones deportivas se limitan a estudiar sobre

el éxito y competitividad restando importancia a las vivencias subjetivas de la población participante.

Hoy en día se realizan movimientos sociales con el propósito de cuestionar y visibilizar las desigualdades como las de género mientras se va comprendiendo el origen de estas, como por ejemplo los estereotipos de género implantados como normas y tradiciones culturales en el deporte y en la vida cotidiana. García (2001) cae en lo cierto al agradecer a estos movimientos y las luchas por parte del colectivo femenino, pues sin ellos la actividad física y el deporte como lo conocemos hoy en día en la sociedad, sería inconcebible.

### **3.3 Crossfit ¿qué es?**

Dentro del mundo del deporte existen unos que son ya muy antiguos, como el caso del fútbol soccer, el tenis, el vóley o el americano que cuentan con las tradicionales ligas y competencias que pasan año con año en los canales de televisión abierta y que se vuelve como un ritual para las familias ya que, realizan reuniones para ver los partidos y salen con sus camisetas, banderas y demás artefactos para celebrar la victoria de su equipo favorito. Además de estos tradicionales deportes, actualmente también se han ido estructurando e incorporando deportes jóvenes al estilo de vida de la sociedad; estos se originan aproximadamente durante el siglo XX, como el fútbol americano lingerie, el skateboarding, el crossfit y se añaden también nuevas modalidades en los deportes antiguos como la categoría mixta, la femenil y añadiendo o disminuyendo el número de participantes como en el caso del baloncesto 3x3.

De hecho, el crossfit tiene sus orígenes algunos años después de la Segunda Guerra Mundial. Sus iniciadores son el matrimonio de Greg Glassman y Lauren Jenai a finales de los 90's. Glassman fue gimnasta y es un policía retirado que pasó un buen tiempo entrenando a oficiales de California utilizando un sistema de entrenamiento novedoso de alta intensidad y después de tener una alta y excelente respuesta por parte

de los oficiales en cuanto a su rendimiento físico, en 1995 inaugura el primer gimnasio CrossFit junto con su esposa (Kalin, 2017). Pescador (2019) cuenta que para crear este entrenamiento, el ingenioso entrenador mezcló ejercicios de diferentes disciplinas deportivas que pudieran optimizar diversas habilidades en un solo entrenamiento, por ejemplo, dentro de los entrenamientos están ejercicios de halterofilia, de gimnasia, empujar y jalar trineos, brincar cajones o colgarse en las barras. Y entre otros ejercicios, Glassman agregó el burpee, que fue utilizado durante la Segunda Guerra Mundial para medir el estado de los soldados y de hecho, es el ejercicio más odiado por el mundo de los crossfiteros por su alta intensidad en tan pocos movimientos y número de repeticiones (Pescador, 2019).

Los gimnasios de CrossFit, o mejor conocidos como “box”, son lugares que pareciera que son austeros a comparación de los gimnasios comunes, no tiene tantos aparatos que ayuden a hacer el movimiento exacto para fortalecer un grupo de músculos específicos aislados de otros, sino que se encuentran otros artefactos como barras, anillos, pesas, mancuernas, pelotas con peso, trineos, cuerdas colgadas del techo, bicicletas y en los más equipados podrán encontrar máquinas de remo o assault bike. El entrenamiento de CrossFit está desarrollado mediante una estructura de tres partes, (1) el warm up o calentamiento, (2) la parte de técnica y (3) la parte final donde se da la rutina de ejercicios fuerte y de mayor esfuerzo, mejor conocido como WOD (Workout Of the Day) y que como su nombre lo indica, este entrenamiento se modifica por día y va cambiando de modo que se trabajen distintas habilidades a la vez que sea imprevisto para los participantes.

En la página oficial CrossFit (s/f) se describe este deporte de diferentes maneras: es un estilo de vida, un ejercicio de alta intensidad, seguro y eficaz, un entrenamiento estructurado que se puede hacer prácticamente en cualquier lugar y con poco equipo, es para todas las personas, sin importar la edad, el género, el color, ni el estado físico.

También se menciona en CrossFit (s/f) que la práctica de este deporte se acompaña de una nutrición cada vez más saludable como un aspecto que toman en cuenta las personas que practican y promueven el crossfit.

Además, un punto que ha sido clave en este deporte es la comunidad crossfitera, pues al ser parte de un box, la persona se vuelve parte de una familia que son compañeros de entrenamiento, con los que se comparte minuto a minuto el WOD, los que alientan a seguir y echan porras aún ellos haciendo el mismo trabajo arduo y en la misma competencia, también al conformarse grupos de los horarios en que se dan los entrenamientos al día, se hacen amigos con quienes se pueden compartir preocupaciones, sufrimiento y diversión que ocurre tanto dentro como fuera del box (CrossFit, s/f). El CrossFit es un deporte en el que se busca una excelente técnica y esfuerzo por parte de sus participantes también llamados atletas y al mismo tiempo busca promover el compañerismo, el espíritu de superación, diversión, búsqueda de nuevos retos, conseguirlos y compartirlos (Singular Box, s/f).

El box ubicado en España "Singular Box" (s/f) define el crossfit como un "sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad" (p. 1) y que además del programa a desarrollar también es primordial la camaradería que se promueve dentro del box. Lo que pasa dentro de la comunidad de Singular Box (s/f) va más allá de sólo la búsqueda de un buen estado físico, sino que se hace más grande la familia al estar viajando a otros lugares a entrenar y/o a competir, con las que comparten diversas experiencias y sentimientos y en donde no se vuelven rivales sino que se hace presente el apoyo de la comunidad, "cada vez que un deportista anima, apoya, da aliento y a la vez exige lo máximo a otro compañero" (p. 2).

En la investigación realizada por Ezequiel (2017) en Santiago del Estero, Argentina, describe el trabajo etnográfico realizado dentro del box Kratos Hard Cross,

considerado como uno de los gimnasios que proponen trabajar el cuerpo de una forma diferente e innovadora. La cuestión para el investigador fue la de encontrar las formas en que se modifica y trastoca la experiencia de vida de los sujetos sociales, por lo que el objetivo fue “indagar en lo que implica la experiencia del hacer y hacer-se en el crossfit” (p. 2). Ezequiel (2017) se mostró interesado por las vivencias de los miembros del grupo “Los Locos” con respecto a la competición y los rituales que permiten “comprender la noción de compañerismo sin rivalidades que desde el discurso se pregona allí” (p. 2).

La metodología que desarrolló en su trabajo fue abordada desde la etnografía de carácter inductivo y reflexivo, mediante las técnicas de observación participante, cuaderno de campo (registro reflexivo) y descripción densa (narración reflexiva), con las cuales en la realización del análisis de datos se obtuvieron las siguientes categorías: el crossfit como inversión identitaria, la historia del box desde mi rol como sujeto-objeto, aparición de nuevos personajes en el box, competencia torneo “La Rioja” y el festejo por el triunfo y primeras devoluciones del trabajo de campo.

Mediante la investigación Ezequiel (2017) concluye que “el CrossFit como disciplina corporal trasciende la esfera de lo meramente deportivo para producir un cambio en los demás ámbitos de la vida de sus participantes” (p. 12). Además, rescata el concepto de conversión identitaria de Covarrubias Cuellar (1998, citado en Ezequiel, 2017) haciendo referencia al fenómeno que ocurre dentro del grupo de estudio al estar ante “modificaciones en la totalidad de la persona y con ello la producción de una nueva concepción del mundo” (p. 12).

Encima, como parte del objetivo principal de su investigación, se conforma el significado de “comunidad” como el término nativo que utiliza el grupo de “Los Locos” haciendo referencia al lazo que los mantiene unidos desde el día uno del gimnasio. Por último, el uso del término de “estrategias” también es nativo y utilizado por el instructor para referirse a cómo lograron ganar en la competencia de “La Rioja” a pesar de las

adversidades y poder legitimar la forma correcta de hacer CrossFit haciendo notar la competencia al superarse a uno mismo y con el rival. Ezequiel (2017) concluye comentando que “a partir de la práctica deportiva no sólo se reivindica una manera de entrenar, sino de vivir” (p. 13).

En otros temas, las competencias de CrossFit tienen relativamente poco tiempo desde que se iniciaron. Oficialmente en el 2007 se inauguraron los primeros CrossFit Games organizada por Glassman que parecen como las Olimpiadas del CrossFit al representar la competencia internacional más importante cuyo propósito es buscar a la persona más fit del planeta y que se celebran en Estados Unidos (Cosmopolitan, 2019). Hoy en día existen competencias informales como las que se organizan dentro del box y formales como el Open y las competencias regionales, algunas son totalmente presenciales, otras vía remota o mixtas; las categorías y los parámetros para la competencia van dependiendo de las reglas específicas de cada una, por lo que pueden variar a veces hasta de box a box.

Oficialmente para la competencia de los CrossFit Games, las categorías son: individual hombre, individual mujer, teens (menores de 18 años), master (de 40 a 60 años) y equipo de cuatro personas (2 mujeres y 2 hombres). Normalmente, estas categorías se mantienen en competencias informales como competencias realizadas con los mismos compañeros en el box, y en ocasiones se toman en cuenta otras categorías dependiendo de las habilidades entrenadas en las clases: principiante, escalado o RX. Estas categorías indican las habilidades desarrolladas de las y los atletas, tomando como el nivel mayor el RX en el cual los atletas realizan los movimientos más complicados y cargan los pesos más pesados para llevar a cabo el deporte; la categoría escaldado es en la que se pueden modificar los movimientos y los pesos para que sean más fáciles o menos pesados para su correcta elaboración y la categoría principiante, es en la que se puede escalar aún más los movimientos y pesos para aquellas y aquellos atletas que llevan poco tiempo en el

deporte o las habilidades que han desarrollado son básicas para la elaboración de ejercicios más complejos.

Si bien, en México no se tiene una fecha exacta de su aparición ya que, es en el 2001 cuando Glassman dio de alta la página web de de CrossFit en la cual subía día con día el entrenamiento del día para que este estuviera al alcance de todo el mundo en cualquier lugar en donde se encontrasen. A nivel competitivo, la participación de México se dio a conocer en los CrossFit Games del 2016 con la regiomontana Brenda Castro al ser la primer participante latinoamericana en clasificar y desde entonces se ha posicionado como la mujer más fitness de México y latinoamérica, además de participar en competencias regionales siendo parte del mejor equipo en el Open en nuestro país por 4 años consecutivos (Brenda Castro, s/f).

De ahí que varios han sido las mexicanas y mexicanos que representan hasta el día de hoy a México en la competencia de CrossFit más importante a nivel internacional por ejemplo, en el 2018 participaron varias atletas como Maricruz Prieto en la categoría Masters de 50 a 54 años, David García, Ramón Ibarra y Paulina Haro en la categoría teens (Briones, 2018) y esta última competidora nos dio el bronce en la categoría teens de los CrossFit Games del 2021.

#### 4. Implicaciones de género en la actividad física y el deporte

*Insistir, persistir, resistir y nunca desistir.*

*Brenda Castro*

Desde diversas disciplinas que se dedican a estudiar al ser humano, se conoce que parte importante de la evolución del individuo ha sido el desarrollo de las estructuras biológicas, pero sobretodo ha sido fundamental el desarrollo de la cultura que nos caracteriza como seres subjetivos. A través del desarrollo del ser humano como individuo y ser social se ha considerado que el sexo y el género son aspectos relevantes con los que nos vamos conduciendo en la sociedad. Las categorías sexo y género se han concebido como sinónimos, definiéndose y apropiándose de la misma manera sin hacer alguna distinción, sin embargo, actualmente se ha investigado y cuestionado acerca de dónde surgen, cómo se delimitan y cómo pueden ser mejor utilizados para contribuir a un mejor entendimiento de fenómenos sociales e individuales.

La Suprema Corte de Justicia de la Nación (2014) define el sexo como “los cuerpos sexuados de las personas; esto es, a las características biológicas (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas) a partir de las cuales las personas son clasificadas como machos o hembras al nacer” (p. 12). Mientras que la categoría de género se refiere al constructo social de lo que deben tener y cómo deben ser los humanos con respecto de su sexo, son “roles o papeles que se le asignan tanto a hombres como mujeres y que son aprendidos de forma social durante sus vidas” (Rodríguez, 2020, p. 7).

Podría parecer que el género a lo largo del tiempo en la historia humana se entiende de una manera universal y sencilla en la correspondencia de que sólo hay féminas de género mujer y machos de género hombre, debido a la creencia de que se nace con género; más como menciona Rodríguez (2020), hablar de género es hacer mención de la construcción de la identidad del ser humano y al mismo tiempo se revelan las desigualdades que por diferencia de sexo se generan.

Para Butler (2007) el género no es una característica biológica, sino que un constructo cultural y que debería verse independiente del sexo y que no se puede concebir como la causa o el producto del sexo como si tuviera que corresponder con el género en todos los casos por determinación biológica, más bien concibe al género como “los significados culturales que acepta el cuerpo sexuado” (p. 54), por lo tanto, es derecho de cada una de las personas elegir cómo llevará a cabo su identidad de género a lo largo de su vida, incluso sin tener que elegir entre los constructos binarios de hombre o mujer.

En este sentido Ordoñez (2011) afirma que género es “el conjunto de roles, expectativas, imaginarios, actos o actitudes asignados a lo masculino y a lo femenino por una sociedad determinada” (p. 107) y que se transmite principalmente por la socialización. En relación con esto, Batres (1997) menciona que los roles de género son

los derechos y obligaciones que implican una posición social y genérica; estos informan a las personas acerca de las conductas que se esperan de ellas. Por ejemplo, la posición genérica de madre nos impone determinadas obligaciones y derechos diferenciados a los derechos y obligaciones que tiene la posición genérica del padre. (p. 24)

Por lo tanto, los estereotipos de género entendidos como constructos preformados y mandatos del sexo no sólo afectan a las mujeres, sino que también hacen a los hombres querer ser o parecer como verdaderos hombres, más bien machos. Si analizamos los mandatos para ambos géneros, nos daremos cuenta que son características idealizadas que son heredadas culturalmente y que sin examinarlas tratamos de perseguir, por ejemplo a los hombres se les relaciona con “estereotipos de fortaleza, insensibilidad, proveedor, jefe de familia, orientados hacia la competitividad, mientras que, a las mujeres se nos relaciona con estereotipos de belleza, seducción, dulzura, abnegación, sacrificio que exaltan en el matrimonio y la maternidad” (Guichard, 2015; citado en Flores, 2020, p. 223).

Si bien, es cierto que vivimos en una sociedad en la que los estereotipos de género pasan desapercibidos la mayoría del tiempo, puesto que son rasgos que han sido asumidos y transmitidos casi de forma automática en nuestras relaciones. La sociedad y la cultura, por medio de la educación y la socialización, forman a hombres y mujeres totalmente contrapuestos, buscando relaciones jerarquizadas donde cada cual cumpla una función determinada (Blanco 2019), por lo que, el proceso de socialización está impregnado de los discursos de género, es parte de la herencia cultural de la que somos parte. Hoy en día tratamos de visibilizar la hegemonía de la cual parten las desigualdades de género, para que exista un mayor análisis y discernimiento de lo que puede promover o bloquear el desarrollo de una persona.

#### **4.1 Determinismo biológico y género**

En todos los ámbitos donde se desarrolla el ser humano existe cierta imposición de género. Vázquez (2002) y Ordoñez (2011) mencionan que incluso el ámbito del deporte no se excluye de este hecho, por lo que está impregnado de normas y preceptos de lo que se permite o no hacer con su cuerpo a hombres y mujeres y de cómo se esperan ver los cuerpos femeninos y masculinos. Las personas entramos en dualidad entre lo que queremos y lo que se nos permite y en suma nos lleva a negar nuestras necesidades y cumplir con los requerimientos sociales por lo que observamos y desconocemos nuestro propio cuerpo y entonces se vuelve un cuerpo alienado (Batres, 1997).

Los cuerpos sexuados no se ven por igual, sino que se le observa, juzga e inspecciona a los hombres con el estereotipo masculino y al cuerpo de la mujer con el estereotipo femenino. De ahí que, si el cuerpo de la mujer llegara a ser robusto, cuadrado, ancho, o con características fuera de las deseadas, entonces lleva por nombre en forma despectiva “cuerpo de machorra” por irse a la contraposición de la mujer, que sería un cuerpo de hombre. Respecto a la corporalidad Butler (2007) menciona que “esta

asociación del cuerpo con lo femenino se basa en relaciones mágicas de reciprocidad mediante las cuales el sexo femenino se limita a su cuerpo” (p. 63), además secunda la idea de Beauvoir sobre el cuerpo masculino que generalmente se concibe como natural, que está unido con lo universal, que es natural y por lo tanto admirado, mientras que el de la mujer es juzgado.

Batres (1997) menciona que determinar el género respecto al sexo cae en un sexismo. Otro ejemplo es lo que ocurre en el campo de la investigación referente a estudios correlativos del tipo que relacionan las capacidades cognitivas y físicas con el sexo y que son interpretadas de forma que demerita y determina científicamente las capacidades de las mujeres o los hombres y, por lo tanto, determine los roles que deberían tener las personas con base a su género. Esto puede caer en un cissexismo, fenómeno que se define como la “ideología o forma de pensamiento que, buscando sustento en la ciencia considera que la concordancia entre el sexo asignado al nacer, así como la identidad y expresión de género de las personas, es la única condición natural” (Serrano, 2007; citado en CNPD, 2016, p.16), la única aceptada; ideología por la cual se discriminan y excluyen otras identidades y expresiones de género. A propósito de este tema, Leigh (1991, pp. 238-239; citado en Batres, 1997) en su artículo «The politics of right and left» expone el siguiente ejemplo para reflexionar el sexismo y el cissexismo

*Si los músculos de los bíceps de las mujeres se encuentran menos desarrollados que los de los hombres, ¿hasta qué punto se debe esto a diferencias biológicas intrínsecas o, a diferencias en los patrones de ejercicio físico para niñas y muchachos desde su más temprana infancia? Una forma de establecer este asunto es interrogándonos si acaso somatizamos nosotras nuestra opresión. Más bien que proponer que son nuestros cuerpos los que determinan nuestro estado social, debemos*

*considerar también cómo nuestro estado social modela fases de nuestro ser físico haciendo que ambos, por lo tanto, puedan ser alterados.*

Ante estas ideas biológicamente deterministas se opone Batres (1997) pues para ella, este argumento ha sido utilizado por la ciencia para justificar las desigualdades entre hombres y mujeres y los roles que se supone que cumplan por el hecho de haber nacido con el gen XX o XY. Así mismo ella afirma que parte de las investigaciones científicas que hacen referencia a la relación que tienen la química y genética “como base de fenómenos conductuales, emocionales y procesos de pensamientos patológicos, (...) no es lo mismo que utilizar tales conocimientos para defender el sexismo” (Batres, 1997, p. 25).

El sexismo es una conducta que alimenta la diferencia y desigualdad de género, y esto viene de la idea de que nacemos con el género en los genes, ya que al estar en etapa de gestación el feto ya puede ser considerado hombre o mujer y por lo tanto ya está determinado lo que él o ella estará imposibilitada a ser o hacer y posibilitando el desarrollo de determinadas habilidades según su sexo. Sin embargo, como he descrito anteriormente, el género es un atributo social, histórico y cultural y no algo determinado como los órganos con los que estamos gestados en el vientre materno. Si bien, es importante el entorno en donde nos vamos desarrollando y que nos va aportando a nuestro desarrollo como personas, ya que las creencias de la cultura, el contexto histórico y las expectativas que el grupo más cercano tiene de nosotros, van alimentando la autopercepción y así mismo la discriminación binaria de género y que lo podemos observar en la manera de interactuar de los individuos en la escuela, el trabajo, los amigos, el deporte y entre otros ambientes.

Rodríguez (2020) menciona que estas ideas biológicas han sido utilizadas “para construir ideas sociales sobre el género y para defender desigualdades entre hombres y mujeres en el ámbito del deporte” (p. 108) y en otros ámbitos, principalmente en los lugares más primordiales como la casa y el trabajo, en el cual se alimenta la idea de que

el hombre por sus características físicas tiene que proveer protección y ser el sostén económico y la mujer por ser quien gesta, está hecha para ser una cuidadora y curadora. Es el hogar uno de los principales lugares en donde se reproducen a manera de tradición y socialización las desigualdades y conductas que tienen el fin de discriminar, es decir que caen en el sexismo y el cissexismo y que se pueden observar en la relación entre padres, entre padres e infantes y entre infantes.

La conducta sexista es utilizada para demeritar y subordinar a la mujer y que se justifica en ideas biologicistas y tradiciones de la desigualdad de los roles de género, es por ello que, bajo este concepto la mujer se encuentra en un lugar vulnerable donde adolece las injusticias generadas por reducir el género a características sexuales. Además, esto vuelve a la mujer esclava de estereotipos deseados para la sociedad, sobre todo para la hegemonía masculina. En relación a esto, Butler (2007) menciona que “identificar a las mujeres con el <<sexo>> es para Beauvoir y Wittig, una unión de la categoría de mujeres con las categorías aparentemente sexualizadas de sus cuerpos y, por consiguiente, un rechazo a dar libertad y autonomía a las mujeres” (p. 76), es decir, quitarle el poder de elegir su identidad de género, su forma de vivirse como ser persona.

Es por ello que las conductas sexistas causan desigualdades de género y se ven iteradas al ser socializadas en la mayor parte en los ámbitos donde nos vamos desenvolviendo en nuestro andar humano y así pues, “la familia, los docentes o cualquier otro agente que intervenga en su desarrollo tiene gran significancia en estos hechos en el ámbito del deporte” (Rodríguez, 2020, p. 11). Un breve ejemplo de cómo la lucha por la erradicación de la discriminación en términos de género y por los derechos y necesidades de las mujeres se relaciona con el deporte, es lo que sucede en Europa y Estados Unidos, donde la lucha legal, política y civil coinciden con la mayor participación deportiva femenina (Rodríguez, 2020).

#### **4. 2 Barreras entre la mujer y el deporte**

Como se ha visto a través de la historia, en el pasado y tras el patrimonio cultural, las mujeres no podían siquiera tener la idea de poder ser deportistas, pues era una característica contraria a lo que se esperaba del género femenino; una idea que se ha tratado de desmitificar. Aun cuando los estereotipos de género han jugado un papel importante en el desarrollo y promoción del deporte, también han brindado el desarrollo de la inclusión o exclusión de ciertos sectores de la población a este ámbito. Isorna, Felpeto, Alonso, Gómez y Rial (2019; citado en Flores, 2020) mencionan que los actuales estereotipos atribuidos al hombre y a la mujer se han mantenido desde épocas antiquísimas, siendo parte de los motivos de abandono de los y las deportistas y considerando que “influyen significativamente en las posibilidades y oportunidades efectivas para la práctica del deporte, la educación física, aún sigue estando ligada a la masculinidad” (p. 222).

El estereotipo de género y la situación de la mujer en el deporte mexicano no es la ideal y es poco particular, pues forma parte de una sociedad desigual donde las mujeres de todo el mundo se han encontrado en desventaja respecto a los hombres, como menciona Flores (2020), siguen vigentes los estereotipos sociales sobre la mujer en cuanto a las capacidades físicas, su rol social y la forma en que se perciben ellas mismas ante los retos de la práctica deportiva. Además, Rebeca, Cook y Simone (2010; citado en CNPD, 2016) mencionan que los estereotipos por lo regular son “negativos y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, características o roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales (p. 19).

En este mismo marco, el colectivo femenino ha estado creando movimientos sociales desde antes del siglo XVIII y que han acompañado y cobijado a mujeres en lucha por sus derechos y deberes. Tal es el caso del colectivo femenino en el ámbito del deporte

que representa “una lucha por el acceso de las mujeres a actividades tradicionalmente masculinas” (Ordoñez, 2011, p. 10) y que pone de relieve las prácticas atadas a la predisposición biológica y psicológica de hombres y mujeres, por lo que además este movimiento impacta a las masculinidades, pues se encuentra que los hombres también sufren las consecuencias de los mandatos de género en donde “se ven obligados a reprimir su sensibilidad y sentimientos y mostrar agresividad” (Ordoñez, 2011, p. 10). Por lo que dentro del movimiento del feminismo uno de los objetivos es buscar las mismas oportunidades para hombres y mujeres y que puedan encontrar un trato igual y digno en todos sus ámbitos de desarrollo, con ello los estereotipos de género tenderían a la reducción.

Para Vázquez (2002) la participación de la mujer ha crecido y evolucionado conforme ha cambiado el estereotipo y el rol que tiene en la sociedad. Como se ha visto anteriormente, en el deporte se ha frenado la participación de la mujer por diversos mitos, como la concepción de masculinizar a la mujer al practicar deportes rudos, lo que era inconcebible por ser considerado peligroso para su salud como gestante y cuidadora. Es notable que la mujer no sólo no era bienvenida como competidora en la idea errónea de carecer de poder, sino que tampoco era digna de ocupar el lugar privado y era vista como ser inferior ante la sociedad.

A continuación, se muestra la clasificación y revisión de los obstáculos para que las mujeres participen en el deporte, según Vázquez (2002):

- La experiencia corporal de las mujeres: culturalmente se ha creído que el sexo de las personas da cuenta de su rol de género y que al nacer mujeres con la capacidad de crear una vida dentro de nosotras definía nuestra función como madres, cuidadoras, protectoras, cuidar de nuestro cuerpo para procrear y llegar castas y puras al matrimonio y se reprimía cualquier otra utilización del cuerpo que no correspondiera a esa identidad. De ahí que, las prohibiciones hacia la práctica

deportiva tienen que ver con lo anteriormente mencionado y se ha estereotipado el cuerpo de la mujer ya que, ésta debe ser estilizada, delgada, delicada y verse atractiva. Aunque gradualmente las mujeres hemos cambiado la forma de ver nuestro cuerpo, aún no es una realidad para algunas.

- El acceso a los espacios públicos: Sabido es que tradicionalmente se distinguían los lugares como públicos o privados con respecto al rol del hombre y la mujer. En este sentido el hombre debía ser proveedor, por lo que su lugar era el espacio público donde se desarrollaba como trabajador y hacedor de negocios, mientras que la mujer debía encargarse de las labores del hogar y crianza, por lo que se le daba el lugar privado de la familia.
- La disponibilidad del tiempo libre: Existe una gran desigualdad en la concepción del tiempo libre, pues el hombre en el trabajo cuenta con un horario específico para realizar sus actividades laborales además de la remuneración que se le brinda, mientras que para las labores en casa y crianza no hay horario de inicio y término, ni remuneración. En la actualidad se ha logrado derrumbar las barreras para la mujer trabajadora, pero al estar aún presentes los roles de género, la mujer se ve responsabilizada de cumplir con doble o triple jornada al estar pendiente de las labores de la casa y de la familia, por lo que el tiempo libre a veces es inexistente.
- La actitud lúdica: Es un componente del deporte que se va dando a través del proceso de socialización cuando somos pequeños, pues desde infantes nos enseñan los roles que pronto habremos de aprender, las niñas ayudan a mamá y los niños saben que trabajarán como papá, pero no lo acompañan al trabajo sino es hasta que tienen la edad suficiente para hacerlo. Por lo anterior que en “un informe [...] del Instituto de la Mujer se señala que las niñas empiezan a

incorporarse a las tareas domésticas a los siete años y en cambio los niños a partir de los dieciséis” (p. 62) dejando más tiempo de actividades lúdicas a los niños.

Vázquez (2002) hace hincapié en que los obstáculos antes mencionados corresponden desde actividades físicas practicadas en las escuelas a modo de educación física hasta la actividad física de tipo recreativa. Por otro lado, a nivel competitivo los obstáculos tienden a tener mayor énfasis y se añaden: poco acceso de las mujeres al deporte, desigualdad de oportunidades, estereotipos de género (separación de deportes por género), falta de ejemplos de mujeres en el deporte de alto rendimiento, ligadura del deporte con el consumo de sustancias para el aceleramiento del crecimiento muscular y para eliminar la fatiga corporal en menor tiempo, acoso sexual por creencias de ser más débiles o inferior de condiciones y escasa representación de la mujer en los órganos de dirección y gestión del deporte.

En este sentido, en las conclusiones de las Jornadas nacionales sobre “El acceso de las mujeres al deporte profesional: el caso del fútbol” celebradas los días 19 y 20 de abril de 2018 en la Universidad Politécnica de Madrid, las investigadoras Maite Gómez, Eleida Alfaro y Benilde Vázquez exponen que hablando del fútbol y en general del ámbito deportivo, a pesar del gran avance de las mujeres, persisten los estereotipos de género y la “subordinación cultural y social de la mujer al hombre” (p. 178) y se exhiben explícita e implícitamente en este ámbito, por ejemplo “las fichas federativas femeninas representan sólo el 5% del total (y) se detecta la ausencia de directivas, ejecutivas, entrenadoras y árbitras que ejercen función de modelos para mujeres y niñas” (p. 178).

Además, se encuentra en la bibliografía que los medios de comunicación ocupan un lugar importante en el mantenimiento y promoción de los estereotipos de género en el deporte. Según Vázquez (2002) y Ordoñez (2011) a los eventos femeninos se les dan menor importancia y por lo tanto menor cobertura y que cuando son transmitidas las competencias femeninas, ellas son descritas físicamente poniendo el énfasis en su

atractivo físico, la delicadeza y porte más que en sus habilidades deportivas y que al momento de transmitir las competencias masculinas las descripciones giran en torno a la destreza, fuerza y habilidades corporales.

#### **4. 3 Políticas públicas**

Gran parte del siglo XX se caracterizó por la dominación de la hegemonía masculina y por los marcados estereotipos de género. Culturalmente era aceptado y orientado que los hombres gozaran de libertades que la mujer no podía tener acceso como votar, administrar cuentas bancarias, tramitar servicios, laborar, recibir una paga, etc. (Rodríguez, 2020). De ahí que, si bien no había como tales leyes escritas sobre lo permitido o prohibido para la mujer, simplemente no se consentían ciertas prácticas, otro ejemplo de ello es el caso del deporte que era un espacio sólo para los hombres.

Actualmente en México es constitucionalmente reconocido el derecho a la práctica del deporte mediante el artículo 4º: “Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte correspondiente al Estado de su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia” (Flores, 2020, p. 222), y aunque parece implícito el derecho tanto del hombre como de la mujer, actualmente aún hay barreras culturales que actúan con mayor énfasis que las leyes, puesto que en los espacios deportivos se ven si acaso grupos pequeños de mujeres. Por lo anterior, parecen insuficientes las políticas públicas para cruzar las brechas de la desigualdad y discriminación de género en este ámbito de desarrollo.

Marta Lamas (1996; citada en Flores, 2020) menciona que este fenómeno de desigualdad que acontece en el deporte puede ser visto como la repetición o representación de la desigualdad en todas las instituciones sociales como la familia, escuela, religión, trabajo, entre otras. Es en este sentido que, para el establecimiento y cumplimiento explícito e implícito de las leyes en materia de igualdad de derechos

humanos, se deben considerar los obstáculos que obstruyen la participación de la mujer y el hombre en los diferentes ámbitos de participación, incluyendo el deporte.

Un ejemplo de la distribución de la población que practica deporte en Latinoamérica, en Ecuador, según el INEC-UNIFEM-CONAMU (2005; citado en Ordóñez, 2011) sólo el 12% de mujeres ecuatorianas realizan deporte y en el área rural sólo el 6.8% realizan deporte al menos una vez al mes. En suma, el informe menciona que los factores que obstaculizan el desarrollo de las mujeres en el ámbito deportivo son la falta de tiempo y la doble jornada laboral a la que se enfrentan, además de que no existen políticas públicas concretas para incentivar la práctica deportiva femenina, por lo que hay un avance carente en materia de género y deporte en este país. Como mencionan Marín, Martínez y Núñez (2019) a manera de propuesta “la cuestión vital de la promoción deportiva, se han de crear espacios y oportunidades donde las mujeres sientan plena confianza y seguridad en práctica deportiva.” (p. 26).

#### **4. 4 El deporte en población de 15 años y más**

A pesar de que el deporte es tan antaño, en México hace apenas 25 años se comienzan las investigaciones respecto al nivel de actividad física en México. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI; citado en Flores, 2020) ha investigado respecto al nivel de actividad física en el país de hombres y mujeres de 15 y más años de edad, declarando que la prevalencia de inactividad física es significativamente mayor en las mujeres. Por lo tanto, esta situación es tan sólo un reflejo de la asignación de sistemas, roles y normas diferentes para hombres y mujeres que como sociedad hemos normalizado, aunque también son este tipo de desigualdades las que nos han causado ruido socialmente y juntarnos para buscar razones y maneras de acabar con ellas.

De ahí que, los estereotipos se han transmitido en gran parte mediante la socialización, concepto que para Batres (1997) es el "proceso histórico durante el cual desarrollamos nuestra identidad personal y aprendemos nuestro género, confirmando así

la forma de ser y percibirnos, así como la manera en que leemos la realidad" (p. 23) y que además es un proceso del cual dependen diversos factores multicausales. Este proceso de socialización es crucial en el desarrollo de todo humano, ya que va influyendo de manera diferente de persona a persona en diferentes ámbitos en los que se encuentre, como el hogar, la escuela, el trabajo, el deporte, entre otros.

Mediante la socialización vamos aprendiendo en y de la sociedad sobre los estereotipos de género que vamos reproduciendo a través de actitudes, comportamientos, valores y actividades sociales. García, et. al (2009; citado en Flores, 2020) menciona que los valores, normas, comportamientos y demás, se van interiorizado mediante el proceso de socialización y que el deporte al ser un ámbito de desarrollo donde prima la interacción con otros individuos y grupos de todas las edades, es una práctica cargada de valores y que en su mayoría se consideran masculinos.

Encima, esta situación va causando estragos importantes en el ámbito de la salud, por ejemplo, según Flores (2020) en México cada año es menor el número de mujeres jóvenes de entre 18 a 24 años activas físicamente, por lo que es una situación preocupante para el país, puesto que existe una mayor prevalencia tanto de sobrepeso como de obesidad y obesidad mórbida en el sexo femenino. Este fenómeno no es exclusivo de Latinoamérica ni de México. Otro ejemplo es lo que ocurre en Europa, que bajo la investigación de la Comisión de Europa del 2010 (citado en Marín, Martínez y Núñez, 2019) se destacó que los hombres realizan más deporte que las mujeres, esta diferencia fue mayormente marcada en el grupo de edad de 15 a 24 años.

Además, en la investigación de esta misma comisión realizada en el 2018 se marcó una tendencia en aumento de las personas que no realizan ejercicio de un 42% a 46% y presentando como principal obstáculo la falta de tiempo. Marín, Martínez y Núñez refieren que (2019) en España es un tema inquietante que las cifras sean muy similares a la media del continente europeo, sobretodo en los más jóvenes, es decir, en los grupos de

edad de 15 a 24 años y de 25 a 39 años que es donde se encuentra mayormente marcada la diferencia de género.

Aun con la desigualdad genérica de oportunidades en el deporte, no hay que olvidar que, de acuerdo con el informe de Women and Sport de Nielsen 2016 (citado en Marín, Martínez y Núñez, 2019) fueron los años 70s donde se observó el mayor abandono de mujeres en la práctica de la actividad física y deporte y a partir de esa picada se ha tenido un aumento progresivo de la mujer en el deporte y que ha sido el resultado de la rebeldía y las luchas de las mujeres a lo largo de la historia.

Las situación antes mencionada es relevante ya que invita a promover el deporte en edades tempranas en toda la población derribando las barreras genéricas ya que, como menciona Blanco (2019) el deporte en las primeras etapas de desarrollo es sustancial para el proceso de socialización, ya que, además de adquirir y practicar habilidades físicas, es un lugar en donde aprendemos sobre las relaciones entre las personas, los roles de género, valores sociales y así mismo asimilamos la desigualdad, injusticia, inequidad que después reproducimos en otros ámbitos y viceversa hasta que se hacen propias estas características. Por consiguiente, el deporte es un ámbito importante al igual que otros, como la familia y la educación, en los que tanto social como individualmente están involucradas las percepciones, pensamientos, sentimientos y evaluaciones de nosotros mismos y de los demás.

Es sustancial observar en las edades tempranas la forma en que somos enseñadas(os) y a su vez la forma en que también vamos enseñando a los demás a interactuar y a etiquetar a los otros puesto que, con lo anteriormente mencionado y lo referido por Marín, Martínez y Nuñez (2019) las diferencias de género son más marcadas en la población más joven; esto no quiere decir que la desigualdad no se encuentre en las personas adultas, sino que desde los más pequeños y en cualquier punto de nuestro

desarrollo hasta llegar a viejos podemos aprender valores que nos lleven a un estado de equidad e igualdad así como se aprende la desigualdad y el machismo.

Aunado a las creencias que actúan como barreras en nuestro desarrollo como personas, está la preocupación por los hábitos físico-saludables de la población ya que, la mayoría de ellos se crean durante las primeras etapas de la vida y tienden a mantenerse de adultos, pero como ya se ha mencionado las prácticas incluyendo las deportivas están marcadas por el género (Marín, Martínez y Nuñez, 2019) y por ahora hay una gran probabilidad de que las mujeres dejen de practicar actividad física o deporte.

Por otro lado, tanto la actividad física como el deporte enriquecen la autoestima, el sentimiento de identidad, las redes de apoyo, el apego, expectativas, proyectos personales, sin olvidar que estos elementos influyen y están entrelazadas al género (Blanco, 2019). Marín, Martínez y Núñez (2019) menciona que, en España, aun cuando todavía hay barreras entre el deporte y la mujer, hay ciertos motivos que impulsan a las mujeres a practicar actividad física y deporte, los más comentados por ellas son: la búsqueda de la salud general, pérdida de peso, sentimiento de gratificante, alivio del estrés, encontrar conexión con personas afines y salir de casa.

Según Marín, Martínez y Núñez (2019) se ha observado que la salud, la psicología, la actividad física y el deporte influyen en el concepto de sí mismo/a y la imagen personal que son elementos que tienen que ver con la imagen o el constructo que una persona posee sobre sí misma y que se van formando a través de las experiencias, las relaciones interpersonales y la capacidad de percepción. Así pues, es relevante el ámbito deportivo por sus practicantes al tener relevancia en el desarrollo del autoconcepto un aspecto sobre el que es preciso incidir es la variabilidad de percepción existente en el autoconcepto en función de la diferenciación de género. Parece que, por norma general, los hombres tienden a tener un mejor autoconcepto en

comparación con las mujeres. De igual modo, esto también ocurriría con la valoración emocional y física. (Marín, Martínez y Núñez, 2019, p. 25)

#### **4. 5 Algunas investigaciones fenomenológicas acerca de la mujer en el deporte**

Munevar (2015) realiza una investigación en el campo deportivo, específicamente en el rugby referente al significado que toma la práctica del rugby desde las experiencias de vida de las integrantes del equipo femenino Licántropos; recordando y recalcando que el Rugby es un deporte que comenzó siendo exclusivamente para hombres y que ese régimen continuó hasta el siglo pasado en el cual algunas mujeres decidieron ir en contra de los roles de género para emprender en la práctica del rugby, recibiendo comentarios discriminatorios y tratos diferenciales dentro y fuera de las prácticas, mientras que otras mujeres y hombres decidieron apoyarlas (Saavedra, 2020). Munevar (2015) menciona que su interés para hacer esta investigación no fue la de medir el rendimiento deportivo o las habilidades físicas de las mujeres, sino la de “comprender y analizar la esencia o la razón que impulsa a estas señoritas a vivir inmersas en el mundo del Rugby” (p. 12) y con ello poder “rescatar la importancia en el significado que toma la experiencia deportiva al vivirse como mujer” (p. 12).

El estudio fue realizado a través del enfoque fenomenológico, para lo cual se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con 4 integrantes del equipo y en el análisis de datos dio como resultado 4 diferentes temáticas que fueron: Integración, 'El hecho de ser mujeres', Trascendencia socio-cultural y Lucha de género y en la parte interpretativa como texto fenomenológico-hermenéutico se incluye 'La mujer y el fenómeno deportivo', en donde se destaca la mujer como persona única y creadora de subjetividad y significados que se construyen a través de su relación con el contexto y que a partir de la práctica deportiva del Rugby, desarrollan nuevos significados frente a su concepción de cuerpo y feminidad.

A propósito de estos temas emergentes, Niño et al. (2012) afirman que

el acceso de la mujer al ámbito deportivo, al igual que a otros ámbitos sociales, ha sido históricamente limitado debido a múltiples causas, una de ellas por ser éste un ámbito exclusivamente masculino y del que se excluyó casi siempre explícitamente a las mujeres por una serie de mitos y prejuicios ligados a su biología y a su rol social. (p. 10)

Niño et al. (2012) realizaron en su tesis de grado, una investigación desde el campo deportivo y el concepto de feminidad de varias mujeres que juegan diferentes deportes convencionalmente masculinos. Ellas mencionan que “la mujer, su cuerpo, y las actividades que pueden desarrollar han tenido un método generalmente sexista en la sociedad occidental y en su modelo en relación con la práctica deportiva” (Niño et al., 2012, p. 12) ya que tradicionalmente se cree que las mujeres deberían practicar deportes femeninos y los hombres deportes masculinos, por lo que, si la regla no se cumple, las mujeres somos criticadas y discriminadas si practicamos un deporte convencionalmente masculino. Las investigadoras de este trabajo reconocen “la importancia que tiene en la construcción de la identidad de género, el concepto de feminidad” (p. 9), de ahí el interés de las investigadoras por indagar y documentar las experiencias de las mujeres deportistas en torno a su experiencia y concepto de feminidad practicando deporte.

La importancia de la investigación que realizan las autoras es la creencia de que “en la medida que los procesos investigativos y de divulgación científica cambien estas percepciones erradas, irán disminuyendo los estereotipos” (Niño et al., 2012, p. 14), por lo tanto, es importante seguir impulsando la generación de conocimiento científico relacionado con las experiencias vividas por las mujeres. Este estudio, está elaborado (Niño et al., 2012) desde un enfoque cualitativo con un marco interpretativo, principalmente fundamentado epistemológicamente con La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner la cual está interesada por la “comprensión de los fenómenos

relacionados con la transmisión de los patrones culturales de género y explica el cambio de conducta a través de la influencia del entorno interno y externo” (p. 9).

De ahí que, el objetivo general del estudio de Niño et al. (2012) fue el de “comprender la experiencia de la feminidad en mujeres que practican deportes convencionalmente para hombres en Bogotá”, para ello entrevistaron a nueve mujeres de entre 18 y 35 años que practican diferentes deportes: Fútbol, Boxeo, Lucha, Rugby, Judo y Softbol, mediante la técnica de entrevista a profundidad con una guía de preguntas previamente formulada de acuerdo a las categorías: normas, valores y atributos, en el micro, meso y macrosistema de cada participante. Finalmente, el análisis de las entrevistas se muestra de manera individual y grupal, en forma de matrices en las cuales se relacionan los sistemas de La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner.

En el texto de análisis grupal se destaca lo siguiente. En el microsistema (que es el contexto más cercano) las participantes destacaron que se sienten realmente femeninas practicando deporte y ello no contrapone esa esencia de mujer que las caracteriza. Además, en ninguno de los casos la familia ve a las deportistas como un hombre o poco femenina, aspecto que ocurre con frecuencia fuera del círculo familiar. Fortaleza, fuerza, agilidad, “verraquera” o velocidad no son atributos masculinos en sí, ellas los apropian como manifestación de su esencia femenina. En el mesosistema (interrelación de dos o más entornos en los que la persona participa activamente) se identificó que, para varias de ellas, el deporte les ha influido positivamente en su autoestima, les ha dado una vida social y hasta les ha brindado fuerza interior y exterior. Se muestra una clara confrontación con el significado de las normas, los atributos y los valores que ellas han construido entre lo que ellas consideran femenino y lo que los demás consideran.

Y en el macrosistema (patrón de creencias, ideología y sistemas de valores) se revela que, en el marco de las normas sociales, las mujeres indican sentir oposición a que practiquen deportes bruscos, pues la creencia social es que la mujer debería estar en

casa al cuidado de los hijos y las labores domésticas, aunado a que el deporte puede hacerles perder la esencia de mujer, su feminidad, que socialmente está rígida a parecer delicadas, finas, etc. Al contrario de estas creencias, las entrevistadas mencionan no sentirse lo contrario de femeninas, sino que se siguen conceptualizando como mujeres femeninas.

Finalmente, Niño et al. (2012) concluyen mediante este estudio que las participantes van asumiendo las habilidades, valores y significados a partir de su vivencia personal en su deporte por lo que van construyendo una feminidad única que casualmente está desligada de las distintas creencias, normas y roles femeninos marcados por la sociedad. En este sentido las mujeres participantes de este estudio comentan que a través de la práctica deportiva refuerzan su condición de mujer, su feminidad que incluyen habilidades y valores vividos dentro de su cotidianidad en las prácticas deportivas. Como última reflexión, es importante tomar en cuenta que dentro o fuera del deporte, habrá una diversidad en la forma de llevar la masculinidad, feminidad o su ser persona, en una diversidad de cuerpos, experiencias vividas, vestimenta, significados, habilidades, entre otros elementos que van de acuerdo a la persona y cómo se siente más cómoda viviéndose.

Cabe recalcar, que a través de la historia el papel de la mujer ha ido transitando y se ha modificado la forma de conceptualizar la feminidad y la masculinidad, además se han incorporado nuevas prácticas para la mujer que sólo eran exclusivas para los hombres, como en el ámbito laboral, en la familia y el deportivo, por poner unos ejemplos (Rodríguez, 2020). Aun cuando hay un camino largo recorrido, hoy en día no es posible decir que hay una completa equidad o igualdad de condiciones para las mujeres, incluso en el ámbito del deporte sigue existiendo desvalorización e injusticia para las mujeres.

La sociedad y principalmente la familia es el primer contacto de socialización del cual aprendemos las normas y modos de relacionarnos entre hombres y mujeres y mucho

de lo que aprendemos son los roles de género, los cuales han transmitido que tenemos un lugar específico según seamos hombres o mujeres, por ejemplo, dentro del hogar la mujer debe estar, en el trabajo el hombre pertenece; así mismo se presenta en el deporte, que es el ámbito del hombre fuerte, fornido y agresivo, excluyendo a la mujer y minimizando a toda aquella que intentara entrar.

La mujer ha tenido tan poco tiempo en el deporte que existen muchas dudas acerca de su experiencia personal y su desarrollo en ese campo. Por ello, Rodríguez hace un estudio en el 2020 con el fin de investigar sobre la figura de la mujer en el deporte durante el siglo XX y principios del siglo XXI, con quince mujeres de generaciones sucesivas en el tiempo, las cuales practicaron algún deporte profesional en algún punto de su vida y teniendo entre 18 y 90 años de edad al momento de la investigación. Dicho estudio se desarrolló desde la metodología cualitativa de enfoque fenomenológico (de carácter inductivo), mediante entrevistas semiestructuradas. Lo que motivó a Rodríguez a realizar este estudio fue que buscaba comprender mejor la realidad de las experiencias que las mujeres han vivido a lo largo de los siglos antes mencionados.

El análisis de contenido se categorizó en diferentes puntos:

- Presencia de una educación deportiva (Educación Física) coeducativa: se identificó que las mujeres de más edad (entre 79 y 86 años) las clases las tomaban separadas de sus compañeros varones y tenían actividades relacionadas con su género, por lo tanto, no tenían acceso a la Educación Física en su época de estudiantes, eran excluidas de esa actividad, sólo se les permitían actividades que tuvieran que ver con el hogar como la costura. Las mujeres de media edad (45 a 60 años) exponen que vivieron una educación muy similar al de las mujeres grandes, pues tomaban clases de manera separada y en el caso de las actividades que se les brindaban eran más flexibles, pues ya podían tomar un deporte, pero no era una decisión libre, la educación de manera separada, aunque había una tendencia a asignarles un solo

deporte, además cuando estaban menstruando les impedían hacer deporte (señal de desconocimiento y prejuicios). Las mujeres más jóvenes de entre 18 y 25 años exponen que la educación física era la misma para hombres y mujeres.

- Presencia de mujeres docentes durante su etapa educativa: Las mujeres de 47 a 88 años señalan que sólo tuvieron clases dadas por maestras en todas las materias, mientras que las mujeres de 18 a 25 años recuerdan durante sus etapas educativas únicamente a una mujer que le diera clase de Educación Física. Estos hechos se relacionan a que las mujeres en el ámbito deportivo no poseen un papel importante, la educación no hace por generar inclusión de manera integral.
- Vestimenta: Las mujeres de 79 a 88 años exponen que en su época las diferencias de vestimenta eran marcadas pues a las mujeres se les exigía tapar su cuerpo.

Con el análisis anterior, se puede notar que hay una notable diferencia en las edades de las mujeres que también refieren ciertas características de cómo vivieron su género específicamente en su época y se puede decir que, dentro de los tres conjuntos de edades, entre las mujeres de la tercera edad y las más jóvenes hay una gran diferencia de las normas sociales que se imponían en su época de estudiantes. Lo que puede indicar exclusión, minimización y discriminación hacia la mujer de todas las edades, aunque también indica la lucha femenina por los derechos humanos y la paridad de género; como menciona Rodríguez (2020) "en la actualidad, la generación más joven disfruta de una coeducación que costó muchos años conseguir y que gracias a la lucha del colectivo femenino se fue consiguiendo" (p. 29).

Dentro de las conclusiones a las que llega Rodríguez 2020 mediante este estudio, una de ellas es que, a través del tiempo, las mujeres han pasado por un proceso de discriminación sexista que incluye apartar a la mujer de distintos ámbitos exclusivos para el hombre, incluyendo el deporte, realizando así diferentes actividades según su sexo. Dentro del contexto educativo no había referentes femeninos, por lo que no hay mujeres

con las cuales sentirse identificadas. Por último, una recomendación de Rodríguez (2020) para que se promueva una mayor inclusión es enseñar mediante la socialización a niños, padres y docentes que no hay actividades exclusivas de los sexos, por ejemplo, el deporte es una actividad para todas las personas que estén interesadas en practicarlo y no solo para los varones.

Es claro que los autores de los anteriores tres estudios (Munevar, 2015; Niño et al., 2012 y Rodríguez, 2020) se interesaron por la experiencia vivida de la mujer a través del deporte, que aunque se ha considerado una actividad cargada de valores y atributos masculinos, a través de esta práctica las mujeres significan y resignifican su feminidad de una forma distinta a la de los roles dictados por la sociedad.

Las participantes de los anteriores estudios, a través de las entrevistas realizadas y de los análisis de las mismas, consideran que a través del deporte han experimentado de una forma diferente su cuerpo, su atributos individuales y más allá de dejarse llevar por cumplir las exigencias sociales, la práctica deportiva ha dotado de fortaleza no sólo su cuerpo, sino su voz, autovalía y seguridad. En este sentido, se va dando por entendido que existen diversas formas de vivir la feminidad, y que se va significando diferente de mujer a mujer incluso cuando no practican algún deporte; la forma de vivirse como mujer es tan diversa y única, como mujeres hay en el planeta. No hay una fórmula para convertirse en mujer, sino que es en el andar de la vida en que una va eligiendo ciertos pasatiempos, ciertas prácticas recreativas, hasta la forma de vestirse con las que también se sienten cómodas y reafirman su feminidad, incluso cuando aparece la brusquedad y la fuerza o se hacen presentes cuerpos diferentes a los estereotipados, que más tienen cara de ser atributos neutros.

Por último, también se recalca la importancia de la socialización en la familia y la educación desde edades tempranas para el libre desarrollo de la personalidad, la construcción del género y la feminidad. Por lo anterior, me cuestiono acerca de cómo será

la vivencia de mujeres que entrenan un deporte que es reciente, en este caso el crossfit, ¿cómo describen el significado del crossfit en tanto que mujeres?, ¿cuáles son los aspectos que impulsan su desarrollo como personas? y ¿qué lo detiene?.

## 5. Metodología de una investigación humanista

### 5.1 Investigación cualitativa: ontología y epistemología

La presente investigación está construida desde el paradigma cualitativo, el cual de manera general constituye varios enfoques de indagación principalmente en las ciencias sociales, estos enfoques también son usualmente llamados “hermenéuticos, reconstructivos o interpretativos” (Flick, 2015, p. 21). La investigación cualitativa en palabras de Flick (2015) “pretende acercarse al mundo de “ahí afuera” [...] y entender, describir y algunas veces explicar fenómenos sociales “desde el interior” de varias maneras diferentes” (p. 12), es decir, ir a donde el fenómeno ocurre y acercarse al mundo de la persona que está inmersa en el o los fenómenos.

Las formas diferentes en las que se pueden partir para acercarse al mundo de una persona comprende una variedad de paradigmas metodológicos y formas de diseñar una investigación cualitativa, pero antes también habría que comprender y elegir la base ontológica y epistemológica de la cual se partirá para seleccionar la metodología que vaya acorde a estos supuestos.

La ontología “es una asunción filosófica acerca de la naturaleza de la realidad. Esto responde la pregunta ¿Cuándo algo es real?” (Creswell, 2013, p. 170) a lo que Guba y Lincoln responden, “lo que es real es lo que es construido en la mente de los actores involucrados en la situación” (2013; citado en Creswell, p. 170), por lo que el conocimiento de tal o cual fenómeno se puede encontrar en las personas que han estado en relación con el fenómeno y, por lo tanto, tendremos que ir a la persona para descubrir cómo ha experimentado el fenómeno.

En el mismo sentido, la epistemología acompaña a la ontología, en cuanto que la epistemología es igualmente, como menciona Creswell (2013), una asunción filosófica que “direcciona la relación entre el investigador y lo que está siendo estudiado, como entes interrelacionados, no independientes. Más que “distancia”, es “cercanía” entre el

investigador y lo que está siendo investigado” (p. 169-170). Por lo tanto, la epistemología es la forma en que el investigador se relaciona con la persona para acceder al conocimiento, es decir, a su realidad de la percepción del fenómeno.

Por lo tanto, para este trabajo la noción ontológica de la que se parte es que se puede acceder a la realidad, es decir la experiencia vivida del fenómeno de “entrenar crossfit” mediante el diálogo con las actoras que han sido partícipes del fenómeno, en este caso, mujeres que estén practicando crossfit. Por tanto, que este tipo de investigación es inductiva, pues lo importante no es generalizar el conocimiento y encajar la teoría en las personas, sino ir de lo particular a las generalidades; el camino que como investigadora elijo y veo como el mejor para conocer la realidad individual de las mujeres es mediante la subjetividad. La noción de subjetividad es un tema que se ha mencionado a lo largo de los capítulos anteriores, ya que es una postura que va más allá de ser la guía para las decisiones metodológicas de la investigación, sino que también la subjetividad incluye la actitud de la investigadora, como menciona Van Manen (2003) la subjetividad

significa que hay que ser tan perspicaz, intuitivo y agudo como sea posible para poder mostrar o descubrir el objeto en toda su riqueza y en su mayor profundidad.

Subjetividad significa que nos mantenemos «firmes» en nuestra orientación hacia el objeto de estudio «de un modo único y personal» (p. 37)

La exposición de estas nociones resulta importante para esta tesis, pues es parte esencial de las decisiones metodológicas. Continuando con la descripción metodológica, presento la siguiente estructura:

- Pregunta de investigación

¿Cómo se describe la experiencia vivida de entrenar crossfit para algunas mujeres de algunos box del Estado de México?

- Objetivo general

Comprender la experiencia vivida de entrenar crossfit de 6 participantes mujeres de algunos box del Estado de México.

- **Objetivos específicos**
  - Explorar las estructuras de significado de la experiencia vivida de entrenar crossfit de 6 mujeres del Estado de México.
  - Distinguir los factores que han obstaculizado el crecimiento personal de las 6 mujeres en el contexto deportivo del crossfit.
  - Identificar los factores que han facilitado el crecimiento personal de las 6 mujeres en el contexto deportivo del crossfit.

- Preguntas específicas:

¿Cómo es la experiencia de entrenar crossfit para las mujeres?

¿Cuáles son los retos y dificultades a los que se han enfrentado al entrenar crossfit?

¿Cuáles son los factores que favorecen su crecimiento personal al entrenar crossfit?

## **5.2 Método fenomenológico hermenéutico**

El enfoque fenomenológico es caracterizado por describir “la forma en que cada individuo se orienta hacia la experiencia vivida” (Van Manen, 2003, p. 22) y que es acompañada de la hermenéutica que “se refiere a cómo cada individuo interpreta los «textos» de la vida” (Van Manen, 2003, p. 22), por lo tanto, se tiene una visión subjetiva tanto de la investigación como de las participantes. Llevar a cabo el método fenomenológico hermenéutico es tomar conciencia de que cada persona experimenta de una forma singular los aspectos cotidianos de su vida y así mismo ocurre un proceso de interpretación de estas experiencias, es decir, que al investigar algún fenómeno en específico tendremos que enfocarnos en cómo es vivido por la persona, en cómo se

relaciona esta persona con el fenómeno y obtendremos entonces, diferentes y singulares perspectivas que hacen referencia el mismo fenómeno viviéndolo en carne propia.

En este sentido, la fenomenología hermenéutica es utilizada en esta investigación como una cosmovisión y un método por el cual pueda acceder a la esencia del fenómeno del entrenamiento de crossfit para la mujer, que sea un medio para acercarnos a las experiencias vividas de las participantes. Van Manen (2003) afirma que “para determinar un tema adecuado para la investigación fenomenológica es necesario cuestionar la naturaleza esencial de una experiencia vivida: una determinada forma de estar en el mundo” (p. 59- 60); por ello que se busca comprender cómo es la experiencia vivida de entrenar crossfit en tanto que mujer.

### **5.3 Coinvestigadoras - Participantes**

Creswell (2013, p. 213) menciona que “la idea de la investigación cualitativa es seleccionar a propósito participantes o sitios (o documentos o material visual) que ayudará mejor al investigador a comprender el problema y la pregunta de investigación” y el número de participantes no debe ser máximo de 10 personas, pues lo que interesa es ir a la experiencia vivida de la participante, comprender su esencia y no acumular y generalizar datos. Por consiguiente, el método de selección de las participantes se realizó por criterio, ya que es el método frecuentemente utilizado en el enfoque cualitativo según Creswell (2013). Los criterios de inclusión fueron:

- Personas del género mujer
- De entre 18 y 30 años
- Que estén practicando crossfit en el Estado de México al momento del estudio

Criterios de exclusión:

- Que sean de un género distinto al de mujer
- Que no estén practicando crossfit en el Estado de México al momento del estudio
- Que no deseen participar en el estudio

#### 5.4 Recolección de datos

Según Flick (2015) la forma más común para recoger datos cualitativos es mediante los datos verbales, como la entrevista individual, de la cual se utilizan las transcripciones de las entrevistas y también se pueden utilizar los documentos que se producen durante la investigación, como el protocolo escrito que los participantes hacen de sus experiencias vividas propuesto por Van Manen (2003).

Van Manen (2003) remarca que la importancia de la investigación fenomenológica es investigar la experiencia del modo en que la vivimos, mediante recuerdos, reflexiones, descripciones, conversaciones y entrevistas grabadas, donde se reúne material sobre la experiencia vivida. Así es como la experiencia vivida se llega a conocer no de una forma inmediata sino por la misma reflexión que se hace de la experiencia que ya pasó, es por lo que Van Manen (2003) afirma que la experiencia vivida tiene “una estructura temporal” y que “nuestra apropiación del significado de la experiencia vivida es siempre de algo que ya ha pasado y que ya nunca podrá entenderse en toda su riqueza y profundidad, puesto que la experiencia vivida implica la totalidad de la vida” (p. 56).

La tarea de la fenomenología al realizar una recopilación de la experiencia vivida, se trata de transformarla en una expresión textual que contenga su esencia -entendida como una “construcción lingüística o como la descripción del fenómeno” (Van Manen, 2003, p. 59)- y a la cual se pueda acudir mediante la lectura y a la vez el texto tenga el efecto de “un revivir reflejo y una apropiación reflexiva de algo significativo: una noción por la cual un lector cobre vida con fuerza en su propia experiencia vivida” (Van Manen, 2003, p.56) y así mismo se revele su naturaleza e importancia.

Para esta investigación en primera instancia se recurrirá a las experiencias vividas mediante protocolos escritos por las participantes, pues como afirma Van Manen (2003) es “el camino más directo” (p. 81). Para una definición más certera de lo que son los protocolos escritos para Van Manen (2003) evoco la siguiente descripción:

El término «protocolo» procede del griego y se refiere, de un modo bastante adecuado, al borrador original, es decir, la primera página de un rollo de papiro que contiene la fecha original de su manufactura. La escritura de protocolos es la producción de textos originales sobre los cuales el investigador puede trabajar. (p. 81)

Ayala (2008) menciona que las anécdotas escritas se toman como protocolos, ya que de esa manera evocan experiencias vividas, además este tipo de recursos son valiosos para las investigaciones fenomenológico-hermenéuticas. Siguiendo las 3 fases sistemáticas que se proponen para el análisis de una investigación fenomenológica hermenéutica de Van Manen (2003) la primera fase llamada fase de descripción es donde se recolectan los datos, mejor dicho, las experiencias vividas y será mediante protocolos escritos de anécdotas de las participantes acerca de su experiencia vivida de entrenar crossfit. Continuando con una entrevista individual, semiestructurada y fenomenológica profundizando en la experiencia vivida de las participantes, por lo que las preguntas serán específicas y singulares. Posterior a las entrevistas se procederá a la transcripción.

### **5.5 Análisis y construcción de los datos**

De ahí, la siguiente fase se refiere a la interpretación en donde se realizará el análisis temático, primero mediante un proceso reflexivo (horizontalización) buscando las frases sentenciosas que capten el significado primordial del texto viéndolo como un todo. Después se realizará, la selección del conjunto de frases que capturen los significados esenciales de la experiencia, estos se irán uniendo respecto a su similitud para hacer grupos o unidades de significados delimitándolas en categorías descriptivas, determinando después la cualidad universal o esencial de un tema, es decir “descubrir aspectos o cualidades que hagan de un fenómeno lo que es y sin los cuales el fenómeno no podría ser lo que es” (Van Manen, 2003, p. 125). En palabras de Moustakas (1994; citado en Creswell, 2013, p. 161) “después de realizar la horizontalización y

categorización, la investigadora procede a elaborar una descripción textural del fenómeno”, lo que se ve en la superficie del fenómeno.

Finalmente, la última fase corresponde a la descripción más interpretación, o como diría Moustakas (1994; citado en Creswell, 2013, p. 161) se realiza una “descripción estructural, que prácticamente es el proceso de escribir y reflexionar acerca de la experiencia vivida de entrenar crossfit mediante el texto fenomenológico hermenéutico, develando los hallazgos de la investigación expresando el significado de la experiencia vivida.

## **¿Cómo es la experiencia vivida de entrenar crossfit para algunas mujeres del Estado de México?**

Para comenzar con el análisis de datos de la experiencia vivida de las participantes, realicé en primer lugar el análisis del protocolo escrito proporcionado por ellas, para lo cual recurrí a realizar la horizontalización mediante la codificación, seleccionando las frases o declaraciones significativas para después agruparlas en unidades de significado, recordando que la codificación “permite la recuperación ordenada de secciones del texto relacionadas temáticamente” (Gibbs, 2012, p. 75).

En el anexo A se muestran los grupos de significado (resaltadas con un color distinto) con sus respectivas declaraciones numeradas. Para el análisis de entrevista, primero transcribí cada entrevista totalmente de manera artesanal en un documento de Word y luego realicé el mismo procedimiento que con el protocolo escrito. Para mirar cómo se expresa la experiencia vivida de entrenar crossfit en la conciencia de las participantes, comparé las categorías del protocolo escrito y de la entrevista, para luego unir las y realizar una sola descripción.

Para el análisis de la experiencia vivida, recurrí a realizar las descripciones textuales y estructurales; en la primera se hace “una descripción general de la experiencia, la descripción textural acerca de lo que se ha experimentado” (Creswell, 2013, p. 40), refiriéndose al ¿qué? de la experiencia, para después realizar descripciones más profundas de las categorías, que corresponde a la “descripción estructural de cómo fue experimentado” (Creswell, 2013, p. 40) y que se refiere al ¿cómo? del fenómeno experimentado y en el cual se incluyen ejemplos literales, según Creswell (2013).

A continuación, se muestra el análisis de cada participante.

## Katia

### *Descripción textural*

Katia es una mujer de 22 años que vive en el Estado de México, ella estudia Economía en el IPN y entrena crossfit desde hace 5 años igualmente en el Edo. Méx., y aunque ha transitado por varios Box, actualmente entrena en el Box Mictlán ubicado en el municipio de Tultepec. Para su protocolo escrito, Katia lo entregó 7 días después de habérselo solicitado, el cual estaba escrito a computadora en Word y con una extensión de 1 página y dos líneas. En la tabla 2 se muestran las categorías la experiencia vivida de entrenar para su “primer competencia en equipo”, que fue el recuerdo que llegó a la conciencia de Katia al momento de describir su experiencia.

### **Tabla 2**

*Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Katia.*

Categoría	Unidad de significado representativa
Aprendiendo en equipo	<i>“2 el objetivo era competir de manera sana y de igual manera aprender a trabajar en equipo”</i>
Más que un equipo, somos amigos	<i>“5 estaban todas las personas con las que entrenaba todos los días, con quienes ya sentía un vínculo de amistad”</i>
Descubrí que si soy capaz	<i>“17 es de las mejores sensaciones darte cuenta de que eres capaz de hacer nuevas y mejores cosas</i>

*Elaboración propia*

### **Entrevista**

Para la entrevista con Katia acudí al box en donde ella entrena actualmente, en un municipio aledaño al de su residencia. La entrevista tuvo una duración de una hora con cinco minutos y cincuenta y un segundos. En la tabla 2.1 se representan las categorías más generales, que dentro de ellas se encuentran algunos de los temas más presentes de las unidades de significado, sin embargo, he de advertir que, como intento hacer notar en

el diagrama, las unidades de significado no son exclusivas de una sola categoría, sino que van tocando diversas categorías a lo largo de las descripciones proporcionadas por Katia.

**Tabla 2.1**

*Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Katia.*

Categorías	Subcategorías
La clase de crossfit: un espacio para vincular	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ La motivación a partir del vínculo</li> <li>Ψ Construcción de un ambiente de confianza (aceptante) durante la clase</li> <li>Ψ La motivación de entrenar con “los intensos”</li> <li>Ψ Del apoyo surgió el amor</li> <li>Ψ Una experiencia de juicio en el box</li> </ul>
De competencias y frustraciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Primer competencia en equipo <ul style="list-style-type: none"> <li>● Más que el deporte, es el ambiente</li> <li>● Poniendo a prueba mis habilidades deportivas</li> <li>● Cambio de planes, no estoy lista para esta categoría</li> <li>● El mensaje de la frustración</li> <li>● Las fortalezas del equipo: abajo en equipo, máxima repetición y el apoyo</li> </ul> </li> <li>Ψ Competencia individual <ul style="list-style-type: none"> <li>● La importancia de la autoconfianza y la concentración</li> <li>● Girando entre dudas incómodas y fortalezas</li> <li>● La contención de mi coach en el momento de mayor frustración</li> <li>● Resignificando el sentido de entrenar crossfit</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia de que el coach conozca a la atleta para prevenir lesiones</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Competencias sanas e insanas</li> </ul>
El crossfit en tiempos de COVID	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Perdiendo el sentido en el encierro</li> <li>Ψ El apoyo de mi familia</li> <li>Ψ Los matices de la soledad en el aislamiento</li> <li>Ψ El coacheo en lo físico y emocional</li> <li>Ψ Lidando con la frustración tras el aislamiento</li> </ul>
Mi yo en relación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Descubrirme competitiva</li> <li>Ψ Reconocimiento de los otros en redes sociales</li> <li>Ψ El comienzo a la autoconfianza</li> <li>Ψ Relación entre reconocimiento, autoconfianza y rendimiento deportivo</li> <li>Ψ Rompiendo estereotipos de género en el deporte <ul style="list-style-type: none"> <li>• El crossfit no tiene género</li> <li>• Del cuestionamiento a la aceptación familiar</li> </ul> </li> </ul>

*Elaboración propia*

### **Descripción estructural**

La experiencia vivida de Katia de entrenar crossfit se describe a continuación a través de la hermenéutica y ejemplificando con citas textuales de la transcripción que se encontrarán a lo largo del texto entre comillas, en manuscrito y numeradas.

## **La clase de crossfit: un espacio para vincular**

### **La motivación a partir del vínculo**

Los primeros acercamientos de Katia en el crossfit surgen a raíz de querer mantener una amistad con Aline que se había generado en la primaria, pasando por la secundaria y dividiéndose al pasar a la preparatoria por ir en diferentes escuelas, por lo cual Katia y Aline se inscribieron juntas para que su relación perdurara, *“6 por pasar más tiempo con mi amiga empecé a ir al CrossFit”*. Durante los primeros 2 años de entrenamiento Katia menciona sentirse acompañada por sus amigas con las que entrenaba juntas y pareciera que era una fuente de confianza, una relación de apoyo mutuo, perdurando su amistad a través del crossfit *“52 más que nada porque entrenaba con mis amigas”, “54 me sentía constantemente motivada”*.

Y no sólo ha podido perdurar amistades, sino también vincularse de esa manera con Alejandra, una compañera de entrenamiento de Katia con la que fue creando una amistad a base de mostrarse presente y como una figura de apoyo en los entrenamientos que trascendió a otras esferas de su vida más personales, *“515 había confianza a la hora de entrenar juntas, como que le di la confianza para ser amigas”, “516 para contarme sus cosas, sus problemas, sentir como que un apoyo emocional de mi parte”, “517 el cross fue lo que la hizo acercarse a mí, como veía que estaba yo aquí entrenando y era constante y estaba aquí y luego buscaba ayuda también en el cross, pues se dio cuenta que pues podía confiar también en mí en otros aspectos”*.

### **Construcción de un ambiente de confianza (aceptante) durante la clase**

Las primeras impresiones de Katia hacia el crossfit se remiten a la dinámica del deporte, que se daba en grupo y realizando diferentes actividades y no sólo una en específico, resultándole divertido, *“10 todo se veía como muy dinámico”, “11 Muy*

*divertido, de repente saltaban las cajas, que se colgaban a la barra, que cargaban peso”, “42 constantemente eran cosas nuevas y eso era lo que me mantenía emocionada”.*

Además de la dinámica del crossfit, Katia reconoce que dentro de las clases en las que participaba de cross, ella experimentaba una especie de “ambiente de confianza” generado por las personas que se reunían para entrenar, tanto coaches como compañeros con los que no tenía un acercamiento tan íntimo, *“12 yo no sentí un ambiente pesado por los coaches o con la gente que entrenaba entonces eso me dio la confianza por para empezar a estar ahí”, “21 me pareció muy divertido porque sin conocerme la gente te echaba porras te apoyaba”, “23 eso me hacía sentir muy cómoda ahí”.*

El ambiente de las clases de crossfit, parece ser un ambiente que sorprende a Katia al momento de verse impulsada por las otras personas, *“48 decía woow un desconocido sin...sin saber nada de ti pues te está motivando te está ayudando a que progreses a que mejores”.* Además del impulso y el respeto que percibe Katia durante la clase normal de cross, también identifica una relación particular de cuidado entre coach y los atletas, el Coach JC *“145 trataba de cuidarte para que no te lastimaras”.*

### **La motivación de entrenar con los “intensos”**

Katia marca un antes y un después dentro del crossfit al momento de hacer la separación de sus primeros dos años y el resto del tiempo que ha practicado crossfit, una de las principales cosas que cambiaron después de esos dos años es que tuvo que cambiar de rutina al pasar a la universidad, pasando su entrenamiento por la mañana y dejando de ver a sus amigas con las que inició su práctica deportiva. Con ello mostró haber generado un hábito, aunque los horarios de sus actividades cambiaran y las personas con las que entrenaba tampoco fueran las mismas, *“78 me sentí un poquito nerviosa poder cambiar de horario y de personas con las que entrenaba”, pero “79 no hubo gran cambio en cómo me sentía yo entrenando”.*

El cambio implicó conocer un grupo de personas que denominó como “intensos”, “63 *entrenaba con ellos con Isma y el Coach Elías*” y más adelante con Jorge. Este grupo de personas “intensos” el cual se encontraban puros hombres y parecía que había cierta admiración hacia ellos “91 *todo el tiempo se mantenían con mucha energía mucha fuerza*”, “92 *llegaban en las mañanas y querían cargar bien pesadote desde temprano*”, “99 *los veía y si me daban ganas de también entrenar pesado*”. Se sentía motivada por ellos, “65 *me motivaban, así como que hacer cosas más difíciles*” al recibir comentarios de reconocimiento a su progreso “67 *ya ándale, ánimo hacer la programación extra*”, “68 *ya ánimo a competir*”, a la vez que recibía reconocimiento y motivación “69 *ya estás progresando*”, “77 *siempre la gente fue de motivación nunca presión o juzgarte*”.

#### **Del apoyo surgió el amor en el box**

Es un grupo en el cual Katia encontró impulso para su práctica deportiva y también encontró el amor en una persona en especial “75 *estar con hombres y con el chico que me gustaba me... me motivó a estar quedándome más tiempo ahí*”, formalizando después una relación amorosa con Jorge, encontrando en él un gran apoyo y convirtiéndose en el vínculo más importante en el crossfit para ella “511 *yo creo que la confianza entre los dos, el apoyo mutuo como pareja también, o sea, hizo que se mejorará tal vez o bueno no, porque siempre estuvo*”, “512 *siento que como que el cross fue lo que nos hizo darnos cuenta de que hay apoyo de verdad, o sea, y no sólo en el cross sino fuera de*”. Esta relación también se convirtió en una relación Coach-A atleta, ya que Jorge tomó el papel de entrenar en ocasiones a Katia “308 *ya no sólo es un vínculo de pareja sino como de coach y atleta*”.

#### **Una experiencia de juicio en el box**

Aunque Katia ha experimentado un ambiente de confianza, reconoce haber experimentado también un ambiente que podría llamarse de desconfianza o de juicio, generado por algunas personas, “527 *hay gente en la que se nota esa rivalidad y es*

*incómoda*”, en especial una chica con la que a veces se encuentra en el entrenamiento, “528 hay una chica precisamente que entrena en la tarde que ya conocía en el box anterior”, “531 nunca he como podido compartir una clase con ella sin sentirme como presionada o juzgada”, mencionando que específicamente lo que la hace sentirse juzgada es “537 su mirada, o sea, tiene la mirada que te juzga”. Pareciera que Katia ha generado un recurso propio para no generarle conflicto interno “539 he aprendido a ignorarlo”.

## **De frustraciones y competencias**

### **Primer competencia en equipo**

#### **Más que el deporte, es el ambiente**

Katia cuenta que en su primer día de entrenamiento, además ser un día especial por la importancia que implicaba para ella entrenar para su primer competencia en equipo, se dio cuenta de acuerdo a sus sensaciones que el equipo fue un espacio en el que se construyó un ambiente de confianza, ya que cuando terminaron del entrenamiento se dio cuenta pronto del vínculo que parecía percibirse con sus compañeros y coach, además de que pareciera significativa esta situación pues ella reflexiona, “111 fue cuando me di cuenta que no era tanto el deporte lo que me hacía sentir a gusto sino cómo se sentía el ambiente”.

#### **Poniendo a prueba mis habilidades deportivas**

Ese primer entrenamiento también fue un momento en el que pudo poner a prueba sus habilidades ya no sólo de forma recreativa sino que también a nivel competitivo, por lo que terminó asombrada por saber que su cuerpo resistía más de lo que ella estaba acostumbrada, “368 no recuerdo bien los ejercicios, pero recuerdo que de verdad me super esforcé por tratar de hacer repeticiones de más de las que estaba acostumbrada y aguantar más peso de lo que yo realmente aguantaba”, “369 a pesar de que yo sentía que

*se me iba el alma me sentía muy feliz porque lo había logrado”, “370 por primera vez había sacado ya 7 toes to bar unbroken”.*

### **Cambio de planes, cambiarme de categoría**

Aún con toda esta emoción que sintió en su 1er entrenamiento, de acuerdo a su desarrollo, *“112 el coach platicó conmigo y me dijo no Katia vamos a hacer un cambio en los equipos yo creo que vas a ir mejor con Mario”* en la categoría de principiantes y no en intermedios como estaba pensado en un principio. Parece que Katia en ese momento reconoce no estar apta para esa categoría, ya que relaciona la antigüedad con las habilidades *“89 soy consciente de que a lo mejor no llevo tanto tiempo”, “90 no tengo tanta experiencia como para no pasar por la categoría principiante”*, aunque también pareciera quedarse desilusionada, *“124 no tienes a lo mejor la misma capacidad aeróbica como para tolerar los wods que iban a ver en la competencia”*. Al reflexionar sobre la comparación de los otros con sus propias habilidades admite sentirse *“121 un poquito triste”*.

### **El mensaje de la frustración**

En los siguientes entrenamientos para esta primer competencia Katia se enfrenta a un sentimiento que no había experimentado en el crossfit: la frustración, que para ella empieza a darse cuenta de sus “debilidades” a nivel equipo *“129 Me desesperaba que con la chica había movimientos que eran sincronizados”, “130 si yo era mala para el ejercicio ella no lo coordinaba todavía, estaba peor que yo”* y también a nivel individual *“135 me daba coraje que de repente yo no podía y según yo me super concentraba y respiraba y me visualizaba y no lo lograba hacer”*. Aceptar su frustración fue parte de su proceso de autoconocimiento, y tomar sus “debilidades” como áreas de oportunidad en las que podía trabajar para mejorar *“136 me di cuenta ya después como que cuáles eran mis deficiencias, no que la sentadilla, no brincar lo suficientemente alto, recibes floja el balón medicinal”*, le permitió sentirse *“137, un poquito más consciente”*.

### **Las fortalezas del equipo: trabajo en equipo, máxima repetición y el apoyo**

Anticipadamente Katia conocía la dinámica de la competencia, debían presentar 3 eventos, en los cuales tuvieron diferente desenvolvimiento como equipo y como personas experimentando un arcoíris de emociones. Llegaron y el tiempo no fue su mejor aliado, pues llegaron tarde, lo que implicó estar en un estado de desconcentración y que tuvo una implicación importante en la prueba, *“257 no tuve ni tiempo para calentar”, “263 llegar como que totalmente corriendo sin concentración sin calentar hizo que saliera mal”,* aunado a que lo que ya venían trabajando en equipo, fue un aspecto que no sucedió en ese momento *“258 ahí si me frustré un poquito porque te digo que habíamos estado trabajando con los wallball shots entonces no los coordinábamos bien mi compañera y yo y fue lo primero que tocó”, “262 empecé a decir, así como de no inventes tanto tiempo que me estuvo gritando Javier para que lograra hacerlo bien aquí y que según ya lo habíamos tenido coordinado”.*

Para el segundo evento, Katia y el equipo reconocieron rápidamente que este era parte de las habilidades que más habían entrenado y que más tenían dominado, el Crossfit total, compuesto por los ejercicios push press, sentadilla y peso muerto, *“265 a mí me tocaba el de peso muerto, entonces ahí fue donde nos fuimos hasta arriba en el ranking, fue nuestra fortaleza”,* de hecho, lograron subir puestos en la tabla de posiciones. El ambiente en ese momento fue de fortalecerse como equipo, transmitiéndose seguridad, *“274 cuando empezó el segundo evento, donde te digo que subimos, nos apoyamos para sentirnos seguros entre todos”, “275 este es lo nuestro de verdad en este tenemos que subir si o si”, “276 tú cargas tanto, eres capaz de levantar”, “277 ahí fue como de la carguita”.* Lo anterior no duró poco, pues pareciera que fue un impulso que los encaminó por el resto de la competencia, *“272 en el siguiente wod también nos fue muy bien porque traíamos ya como que esa carga de optimismo”.*

## Competencia individual

### La importancia de la autoconfianza y la concentración

La experiencia de Katia en competencia tiene diferentes matices pues lo anterior narrado fue la experiencia vivida de su primera competencia de equipo y en otro momento rescata a modo de anécdota su experiencia en competencia individual, encontrando que cada una tiene sus particularidades. A finales del 2021 después de pasar por los estragos de la pandemia por COVID, Katia decidió competir de manera individual. Ella menciona que una diferencia entre la competencia grupal y la individual es que cuando es en equipo *“282 te relajas sabiendo que, si tú no haces algo bien, a lo mejor tu compañero te puede relevar o te puede apoyar”* y que de manera individual el nivel de concentración y autoconfianza parecen fundamentales *“284 yo siento que, si no tienes una buena concentración, pues puedes arruinar todo, si no confías en ti mismo principalmente”*.

### Girando entre dudas incómodas y fortalezas

Al momento de la competencia comenzó a tambalear su autoconfianza pues parecía que en ese momento se sentía presionada, nerviosa, incómoda, por no contar con las habilidades que aparentemente necesitaba para esta competencia, *“286 yo veía también a otras chicas que tenían totalmente otras fortalezas a las mías”, “287 para mi buena o mala suerte me di cuenta que esa competencia era como de mucho movimiento gimnástico y mucho aire”, “289 no había ni siquiera un wod de fuerza, como que dijeras un RM de clean o algo así donde yo me hubiera sentido cómoda”*. Parece que fue un momento en el que se sintió abrumada, destacando más sus debilidades, aun así, pronto dio un giro inesperado pues lo que ella creía que era de sus mayores debilidades se volvió en ese momento una fortaleza, en el wod de correr, *“323 las veces que lo practicaba aquí yo de verdad sentía que me iba a morir yo decía no es que me cuesta mucho trabajo”, “324 me cuesta trabajo respirar”, “326 en el momento en que ese lo hice me concentré, dije no te fijes en los demás hazlo bien”, “332 yo me concentré, ponte en el papel Katia o*

sea *siéntete que tú puedes, Que eres*”, contribuyendo a fortalecerse a sí misma, brindándose autoconfianza.

Para ese momento, el acompañamiento que tuvo de su coach Alan fue fundamental para ella y parece haber contribuido a su concentración y a no sentirse sola por completo, *“341 es realmente lo padre del cross de que nunca estas solo”, “343 siempre hay alguien que te está empujando”, “333 me concentré y el otro coach que entrena aquí fue el que literal corrió atrás de mi gritándome”, “334 yo sólo estaba escuchando la voz de uno de mis coaches mientras corría y era así como de: tienes a alguien atrás, tienes a alguien atrás”*. Al término, subió puestos en el ranking, reflexionando sobre el mensaje de lo que acaba de pasar, *“339 ahí fue el punto en el que dije siempre puedes ser mejor”*.

#### **El coach conoce mis capacidades y habilidades**

Reconociendo que la relación con el coach Jorge también fue importante, pues él estuvo preparándola para esta competencia y siendo un apoyo emocional, siendo su pareja *“344 la mayor carga la tiene Jorge o sea de verdad Jorge es como mi motorcito aquí para yo seguir mejorando, hacer las cosas aún mejor”*. Para Katia, la relación coach-atleta que tiene con Jorge tomó profundidad, reforzándose en el box, *“346 me conoce o sea me ve todos los días”, “347 me imagino que también sabe más o menos de lo que soy capaz”*, también la que tiene con el coach Alan, pues admite ser un coach que la motiva *“348 de bonita manera”*.

#### **La contención de mi coach en el momento de mayor frustración**

El momento de mayor frustración para Katia, fue un día en que entrenaba para la competencia individual, tenía días sintiéndose cansada, sobre esforzada, llevando su cuerpo al agotamiento, *“398 En ese momento yo estaba como que haciendo dos wods diarios más toda la parte de fuerza y accesorios, entonces ya había hecho un wod y me tocaba la parte de fuerza”*; ese día estaba entrenando con Jorge, haciendo sentadillas

*“401 de verdad no podía hacer ni una repetición, no salió”. Comenzó a cuestionarse a sí misma si era capaz, “403 empecé a dudar de mí porque me había estado yendo mal en los wods de práctica de la competencia”, hasta que comenzó a sentirse frustrada y rompió en llanto, hincada en una esquina del box, “406 Jorge nada más se acercó y me abrazó y me dijo y es que no pasa nada si no lo levantas” sintiendo su apoyo, acompañando su sentimiento.*

Para otro momento en el que pudieron entablar un diálogo, ella expresó lo que contenía en su frustración *“408 le decía es que a lo mejor y pues no, a lo mejor y debo darle un break al crossfit”, “415 me siento muy cansada de verdad siento que no puedo tal vez esto no es para mí”, “416 me sentía triste porque me era algo que yo... pues que yo disfrutaba mucho hacer”*. Jorge la acompañó en ese estado, tratando de darle su punto de vista, mostrándole cómo era Katia a los ojos de Jorge, *“412 él solito como que me empezé a recapitular lo que he avanzado, me decía hace un año no hacías un clean a tanto peso, hace un año no hacías tantos toes to bar, además, hace un año sólo trabajabas en tu casa con tu propio peso con no más de 90 lb, claro que has avanzado no te frustres porque un día no puedas hacerlo”,* brindándole reconocimiento, esperanza y valía *“413 ya habrá un día en que tengas mejor energía o que tu cuerpo se sienta más adaptado”*.

### **Resignificar el sentido de entrenar crossfit**

Parece que, para ese entonces, Katia perdía la motivación para entrenar crossfit, su cuerpo estaba cansado y ella se esforzaba por sacar más de sí misma, lo que la llevó a reflexionar sobre el sentido de entrenar, *“417 a la hora de yo dudar si de verdad era capaz de hacerlo o no hacerlo yo decía, es que no siempre tienes que competir o estar entrenando para competencia”, “418 también puedes entrenar sólo por gusto, porque te gusta, o sea, motivación por placer o por lo que quieras”, “431 decidí empezar a disfrutarlo”*. Jorge le brindó un ciclo de entrenamiento personalizado y adaptado a sus necesidades de descanso e incluso acudió al nutriólogo, que para ella era un factor

importante por lo que no estaba rindiendo su cuerpo *“422 siento que eso era un factor que, el que luego era el que me hacía sentir cansada”, “423 no comía lo suficientemente bien para todo el ejercicio que yo hacía”.*

### **La importancia de que el coach conozca a la atleta para evitar lesiones**

El papel que tiene la relación coach-atleta para Katia en su desarrollo deportivo, pareciera que esta relación es especial con cada coach, por ejemplo, entrenando en otro box se encuentra con la coach Alice y no pareciera haber una relación de cuidado como con sus anteriores coaches, *“168 no te ponían tanta atención como lo hacía el coach anterior”, “169 veían que yo cargaba algo pesado”, “170 la coach una vez me exigió levantar tanto peso durante un wod y muchas repeticiones”* que terminó cansada, sin poder moverse del dolor, se había lastimado la espalda, *“174 me dolía hasta sentarme o acostarme y levantarme”* y tuvo que hacer un descanso de varios meses para recuperarse, añadiendo algunas actividades que le ayudaran a rehabilitarse como el gimnasio y la natación.

### **Competencias sanas e insanas**

Por otro lado, para Katia el ambiente que se crea en el box se pueden sentir como competencias sanas o insanas; mientras que para una competencia sana reflexiona que, *“360 el ambiente competitivo dentro de un deporte es simplemente no hacer menos el trabajo de alguien, no sentirlo realmente como un rival”, “361 sino los dos están ahí por algo entonces de alguna manera también somos apoyo mutuo, aunque esté siendo tu competencia”, “362 el respeto es lo que va a prevalecer”,* para una competencia insana para ella es cuando *“363 hay gente que a lo mejor y si trata de hacer menos el trabajo que estás haciendo”, “364 se cree superior o porque piensa que es superior a lo que tú haces”.* En experiencia propia, Katia percibió este tipo de competencia insana en el box, *“489 había chicas de mi edad que traíamos como que el mismo ritmo y yo quería estar, así como que de enseñándoles que yo era más rápida que yo era más fuerte”, “492 siento*

*que no era tan sana”, “493 siento que era la intención de mira que yo sí”, y que tras analizar sus intenciones en el entrenamiento, “503 me di cuenta que no era lo mejor”, “495 desde ahí empecé como a relajarme”, “496 hazlo bien, no te preocupes por hacerlo rápido sino por hacerlo bien”, por lo tanto, decidió dejar de ser parte de la competencia insana.*

## **El crossfit en tiempos de COVID**

### **Perdiendo el sentido en el encierro**

La pandemia se declaró en marzo del 2020, justo en el mes en que Katia empezaba a sentirse motivada, había tenido una buena recuperación de la lesión de espalda. Recuerda que *“181 estaba medio frustrada porque había empezado con una dieta”* y con la programación de Jorge, *“182 lo que yo quería, que era mejorar mis pesos, mejorar mis habilidades para en algún momento dar el salto a competencia”,* pero llegó el covid, cerraron el box y se quedó en casa.

De ahí que Katia empezó a entrenar en casa, *“184 los primeros meses me mantuve motivada y seguía haciendo ejercicio”, “185 de hecho, nunca lo solté”.* Pero meses después del encierro, para Katia la motivación se había esfumado y menciona que el sentido por el cuál seguía entrenando se había transformado, *pues “187 ya nada más lo hacía por salud mental”, “188 me ayudaba a controlar mi ansiedad”* y aunque mencionaba que en ocasiones dudaba de seguir practicando, el deporte ya era parte de su vida *“214 me ayuda mucho a sentirme bien conmigo misma”.*

### **El apoyo de mi familia**

De hecho, tras el encierro ella creó su rutina en su casa, teniendo el apoyo de su familia y su novio, *“216 mi papá me apoyó que comprándome que la lonita para entrenar afuera, que la bicicleta, los tapetitos”, “217 Jorge me consiguió unas mancuernas”, “218 mi papá tenía ahí unas pesas arrumbadas”, “219 yo saqué, aunque fuera una barrita chiquita de esas de gimnasio cortas”* con la que se sentía cómoda y bien armada para entrenar,

aunque de forma austera. Incluso notó respeto de su familia hacia sus entrenamientos, pues *“227 sabían que yo me levantaba a las 8 de la mañana a hacer mi ejercicio y a las 10 yo acababa, todos los días bajaban a desayunar ya que había acabado”*.

### **Los matices de la soledad en el aislamiento**

Los entrenamientos eran a solas, no había nadie más, *“228 ponía mi musiquita”*, *“229 sentía que era un tiempo para mí, sola, totalmente sola”*, aquí fue cuando se dio cuenta que era un momento agradable para ella, *“234 disfrutaba el yo estar en mi esquina con mi musiquita sólo yo”*, *“235 en ese momento fue cuando más lo empecé a disfrutar realmente”*. Sospecho que después de varios meses estas emociones fueron transitando a otros estados emocionales ya que, tiempo después de haber descubierto la satisfacción de entrenar sola, que empezó a sentir *“237 depresión o tristeza”*, *“238 por factores externos como sentirme sacada en la escuela, o el no socializar”* *“239 pero no era precisamente el no socializar a la hora de hacer ejercicio, sino en otras actividades como en la escuela o como salir con amigos”*. Poco después recibió apoyo y reconocimiento de personas que la admiraban por las redes sociales, con lo que Katia se sintió motivada para seguir disfrutando del entrenamiento y dar lo mejor de sí misma cada día, logrando motivar a otros que también pasaban por momentos complicados de la pandemia.

### **El coacheo en lo físico y emocional**

Durante el encierro, Jorge se encargó de ser su coach personal *“292 con lo que él me ponía, todo el año de pandemia él fue quien me hacía mis rutinas”* y después de haberse normalizado un poco más la situación del COVID, Katia y Jorge volvieron a entrenar en el box y él no dejó de ser su coach, alimentando su relación coach-atleta-pareja y avanzar en sus objetivos deportivos, pues menciona *“294 como él me ve todos los días, me conoce, como soy su novia, pues ya sabía sobre qué, más o menos, trabajar”* que además de trabajar en su rendimiento físico también se implicó en

trabajar en el aspecto emocional *“295 ya no sólo era trabajar sobre mis movimientos sino también en mi frustración que constantemente sentía”*.

### **Lidiando con la frustración tras el aislamiento**

La frustración que sentía Katia al regresar a un entrenamiento normal en el box parece que se debía a que había visualizado un año de crecimiento en el entrenamiento de crossfit y al entrar en pandemia ella no sentía que este crecimiento hubiera ocurrido y por lo tanto se percibía estancada como atleta, *“191 yo quería regresar y tener los mismos pesos, mi mismo ritmo y me di cuenta que no era posible”, “196 yo estaba muy enfocada en mejorar, mejorar, mejorar, subir mis pesos”*. La manera en que fue lidiando con esta frustración fue identificando que *“192 tenía que ser paciente porque entrenaba en mi casa con poquito peso o casi puro cardio y movilidad”, “199 traté de relajarme más” “200 no autoexigirme, no pensar que estaba estancada”, “201 de alguna manera sí había tenido un progreso desde mi casa o sea encerrada en el covid sí había tenido progresos”* y que en la actualidad sigue siendo la forma en la que lidia con la frustración *“206 me he relajado más, no me exijo, 207 no pienso que estoy estancada porque todos los días trabajo”*.

## **Yo, en relación, en construcción**

### **Descubrirme competitiva**

Durante el tiempo que compartimos en diálogo con Katia, pareciera que constantemente se describía a sí misma en relación con otras personas. Al principio recordó en sus primeras experiencias entrenando que ella desde infante era competitiva en la escuela *“152 era como la niña que iba a los concursos de declamación y poesía, que de oratoria en la secundaria”* y que *“155 siempre quiero ser la mejor, estar en los primeros lugares”, “28 soy como muy dinámica, me gusta aprender a hacer o aprender cosas nuevas”* de hecho, parece ser una característica esencial y que llegar al crossfit, un

deporte en su mayoría de competencia, ella sintió revivir su *“156 espíritu competitivo”*. Así mismo, en esas primeras experiencias pareciera que se describe a través de comparar sus capacidades y habilidades con otras personas del grupo, *“16 yo no tenía tanta fuerza”, “17 no era tan ágil para hacer la cuerda”*.

### **Reconocimiento de los otros en redes sociales**

Por otra parte, Katia cuenta que, durante el encierro en pandemia por COVID, algo que estaba dentro de su rutina diaria era grabarse entrenando y subirlos a Instagram, por lo que la gente que la seguía parecía admirarse por Katia y darle reconocimiento por entrenar crossfit en una época difícil, *“242 la gente me decía no manches K ¿cómo puedes? estamos encerrados, a mí no me dan ni ganas de levantarme si no tengo nada que hacer”, “243 muchas personas me dijeron es que de verdad veo tus videos y me motivas a levantarme de mi cama a hacer algo de deporte, aunque estemos encerrados”, “244 varias personas me decían, ver que tú lo disfrutas, como que me contagias de eso”*. Aunque para ese entonces Katia podía ser una persona motivante para otras, ella pasaba por complejidades internas, *“246 pasé por una etapa en la que yo me sentía medio deprimida conmigo misma y 247 que de repente estas personas me dijeran eso era como de aplaudete lo que estás haciendo”, “250 decía ¿por qué te estás juzgando tú, si alguien más te está aplaudiendo lo que tú haces?”*. Fue este mismo reconocimiento que recibía de las otras que Katia se sintió motivada por ellas para aceptarse a sí misma, *“251 eso me hizo sentir en algún punto bien conmigo misma, creer más en mí”*.

### **El comienzo de la autoconfianza**

De ahí que Katia ha trabajado internamente, con el exterior, para aceptarse y confiar en sí misma, de hecho, el reconocimiento de las otras lo ha vivido desde ese entonces hasta la actualidad. Ella menciona que cuando se enfoca en no juzgarse y aceptarse, se percibe relajada y disfrutando del deporte, dejando de presionarse, *“426 me he sentido mucho mejor física y emocionalmente”*. Otra de las situaciones que le ha

pasado actualmente que parece conectarse con lo anterior es que una marca de ropa para crossfit le ofreció patrocinio, Katia se siente *“384 en ese impulso, es como que un apoyo mutuo”*.

### **Relación entre reconocimiento, autoconfianza y rendimiento deportivo**

Al aceptar, la marca de pronto comenzó a subir fotos al Instagram de Katia y de ahí que unos chicos de Hidalgo la convocaron a una competencia en equipo que sucedería en ese estado, y al ir a entrenar para allá, se encontró con una atleta RX con la que mantuvo diálogo y Katia se sintió reconocida, admirada y valorada, *“386 me dice vas que vuelas para avanzada, yo veo aquí tus historias y veo como que tienes mucho potencial, eres bien disciplinada, buena técnica”*, Katia en ocasiones parecía minimizarse dentro de la plática, recibiendo reconocimiento, *“388 es poco, pero es trabajo honesto y me dice no no, o sea, valora al máximo el esfuerzo que has estado haciendo todos los días, el primer paso es empezar a creértela, confianza en ti misma y me dice vas a ver que confiando en ti vas a irte poco a poco para arriba”*.

Lo antes mencionado, parece haberle mostrado a Katia que el reconocimiento que le daban las otras era diferente y más agradable que el que se daba a sí misma y que incluso, era un factor importante para su rendimiento en el entrenamiento *“375 hay veces en que, si no confías lo suficientemente en ti, tu cuerpo no va a hacer”*, *“376 no vas a lograr ejecutarlo si no confías en ti”*. De hecho, esto que pasa actualmente con el patrocinio y con la competencia con los chicos de Hidalgo pareciera que la hicieron entrar en una reflexión en retrospectiva en la que recordó algunos momentos de su pasado en los que se sintió cobijada por otras personas, como en la competencia individual *“377 estaba en un punto en el que me sentía muy a gusto con las personas eso también me dio como la motivación y la fuerza para yo también sentirme más segura de mí misma de que alguien estuviera atrás apoyándome”* y en ocasiones no aceptaba los halagos y admiración de los otros, como minimizándose, *“379 hace como un año cuando entrenaba*

*para esta competencia, la individual había veces en las que la gente aquí ya me decía, ay K te vemos mejor o ya levantas más y yo como que decía, no pues ay la llevo, o sea, como que no aceptaba lo que estaba haciendo”, estas experiencias la llevaron a reflexionar “380 ¿como por qué yo no lo quiero aceptar?”, “381 por algo me lo están diciendo, entonces empieza a creértela”.*

Menciona que en la actualidad puede reconocerse a sí misma, incluso parece sorprenderse de ver que desde que se recuerda en los concursos de la secundaria, ella no aceptaba las cualidades y habilidades que ella desarrollaba, hasta ahorita que sí se puede reconocer *“391 mucha gente luego me decía es que tienes potencial, y yo, así como de ¿para qué o qué? Y a lo mejor era parte de que era como que muy constante, muy disciplinada tal vez eso era a lo que se referían”, “392 yo luego no me daba cuenta de todo lo que hacía todos los días y como que, hasta ahorita, o sea, cuántos años han pasado y hasta ahorita siento que, de verdad, o sea, me creo eso”, “393 hasta que apenas me empiezo creer realmente lo disciplinada que soy”.*

### **Rompiendo con estereotipos de género en el deporte**

#### **El crossfit no tiene género**

Por otro lado, pareciera que en su experiencia entrenando crossfit se ha podido vivir libre de mandatos de género o juicios relacionados a ello. En ese sentido Katia sugiere que el box ha sido un lugar en el cual no encuentra segregación, discriminación o minimización por género, por lo que parece ser un lugar para todo aquel que quiera entrar, *“460 aquí dentro del cross se siente bien”, “461 es como un surtido rico de hombres y mujeres”, “463 no es algo que esté enfocado a un género”.*

#### **Del cuestionamiento a la aceptación familiar**

Sin embargo, a nivel familiar, menciona que es una experiencia complicada especialmente por su abuelita, papá y mamá, con los que se ha encontrado con comentarios incómodos *“465 me ve mi abuelita, mi papá, mi mamá jay, K por qué no*

*haces un deporte de niña, te vas a lastimar, te vas a poner toda cuadrada”, de duda “468 ¿de verdad quieres que te apoye a pagar este deporte?”, “479 ¿por qué no buscas un deporte de niña?” pero ante todo ella mostraba que entrenar crossfit era una decisión consciente pues ella respondía a la vez que reflexionaba, “480 ¿Cuáles son los deportes de niña?”, “478 ¿qué tiene que cargue tanto?, ¿Qué esté haciendo algo para hombres como tú dices?”, “466 ya llevo 5 años haciendo esto ya era para que tuviera cuerpo de macho si tú quieres”, “469 es que yo lo disfruto, me siento a gusto”.*

Para Katia los cuestionamientos de su familia no eran un factor para que ella titubeara en su decisión de entrenar crossfit *“483 a la hora que lo cuestionaban y yo estaba tan segura me hacía sentir todavía más segura de lo que hacía”, “484 en ningún momento sus comentarios me llegaron hacer dudar”.* Incluso cuando Katia se lesionó, la duda de su familia parecía aumentar, y también aumentaba la fuerza con la que Katia tomaba la decisión de seguir en el crossfit, *“470 cuando me lesioné, me lo cuestionaron muchísimo hasta que yo les expliqué no pues es que yo confié en un mal coach o tampoco me di cuenta de que no era capaz de hacer eso no lo acepte porque quererme sentir más fuerte pues me lastimé”,* y que parece en esos momentos, tomar conciencia de que no aceptarse con sus capacidades y limitaciones a la hora de entrenar, puede lesionarse, *“472 todos los deportes pues hay un grado yo creo que de riesgo si no lo haces de manera adecuada si no te cuidas si no eres consciente de tus capacidades”.*

Aun así, con la duda que sentía su familia, Katia menciona que fueron un gran apoyo para que se recuperara exitosamente de su lesión y siguiera entrenando. Actualmente, con el reconocimiento del patrocinio, de la admiración de las redes sociales y de sus compañeros del box y el disfrute con el que entrena Katia, que ya no sólo es un hobby, sino que su proyección es hacerlo a un nivel competitivo *“476 como que mis papás dicen: sí eres buena, no solo, no solo lo haces como hobby”, “477 ya lo empiezan a ver distinto, pero ¿cuánto tiempo ha pasado para que lo dijeran?”.*

## Ximena

### *Descripción textural*

Ximena es una chica de 24 años al momento del estudio, reside en el oriente del estado de México y es egresada de la licenciatura en psicología. Ella entrena en el box llamado Tritón que se encuentra cerca de su casa y lleva entrenando crossfit desde hace 9 meses. El protocolo de Ximena fue escrito en Word, en la Tabla 3 se muestran las categorías que emergieron de su experiencia vivida de entrenar crossfit.

Ximena relata en su protocolo varios momentos significativos al momento de describir su experiencia que parecieran ser momentos en los que se ha visto sorprendida por superar las expectativas corporales que ella tenía sobre su propio cuerpo y recuerda en especial un momento que para ella ha sido el momento más significativo en el que prácticamente de acuerdo a las sensaciones de su cuerpo que parecieran ser agradables, ella toma la iniciativa y decisión meramente desde su interior por comenzar la práctica del crossfit. Así mismo, relata brevemente cómo había sido su experiencia con el deporte antes del crossfit y los cambios a los que estuvo abierta y ha podido comprobar de la misma práctica.

**Tabla 3**

*Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Ximena.*

Categoría	Unidad de significado representativa
Superación de mis propias expectativas corporales	<i>“3 cómo me sentí al cargar más peso del que estoy acostumbrada a usar”</i>
Antes del crossfit	<i>“7 incluso tomé clases de natación por un tiempo debido a que no se me hacía tan pesado como correr u otra actividad física, pero al final de intentarlos siempre los dejaba a un lado y nunca los retomaba”</i>
Decidir inscribirme por mis sensaciones corporales	<i>“11 sentí que la adrenalina se apoderó de mí, sabía que, si decía que no, jamás en mi vida hubiera vuelto siquiera a pasar cerca del lugar”</i>

Abierta a experimentar cambios físicos y psicológicos	<i>“estaba consciente que estos ejercicios se volverían más pesados conforme seguiría ahí, pero también de que mi condición física y psicológica mejoraría muchísimo, estuve en lo correcto al pensar en eso”</i>
---	---

*Elaboración propia*

### **Entrevista**

La entrevista con Ximena fue por vía remota, dada la distancia sustancial entre ella y yo. Nos pusimos de acuerdo para fijar el día y la hora por mensajes; el día de la entrevista nos vimos mediante Jitsi y la conversación tuvo una duración de 53 minutos. Cabe resaltar que, al término de la entrevista, además de agradecerme por haberle brindado el espacio para hablar de su experiencia, remarcó que para ella contar desde su propia historia la hace sentir auténtica, *“160 más que nada contar mi experiencia me hace sentir muy bien y muy yo”*. En la tabla 3.1 se encuentran representadas las categorías y subcategorías encontradas de su experiencia vivida de entrenar crossfit en tanto que mujer.

**Tabla 3.1**

*Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Ximena*

Categorías	Subcategorías
Antes del crossfit hubo otros deportes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Sentir tedio y no escuchada en el Gym</li> <li>Ψ Dolor al correr</li> <li>Ψ El desvelo para natación</li> </ul>
Diferencias relacionales entre deportes: relaciones verticales y horizontales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Relaciones verticales en el Gimnasio</li> <li>Ψ Relaciones horizontales en el crossfit               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Confianza de sentirse libre</li> <li>● Relaciones verticales e incómodas en el crossfit</li> </ul> </li> </ul>
Exigencias externas vs necesidades internas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Tener que (ser alguien que no soy)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juicio corporal y tener que cumplir las expectativas de mis padres</li> <li>• Exigencias sobre mi cuerpo que me limitaban decidir por mí</li> </ul>
	Ψ Querer ser yo al tomar decisiones auténticas
Mi descubrimiento en el crossfit	Ψ Comparar mis habilidades con otros genera frustración y esperanza  Ψ Sorprendida de mi capacidad corporal  Ψ Me sigo eligiendo mediante constancia deportiva
Un ambiente ameno en el crossfit	Ψ Un ambiente que transmite seguridad Ψ Donde puedo desarrollar confianza y autoconfianza Ψ Donde el coach es un apoyo Ψ Donde puedo superar el miedo al dolor Ψ Donde me motiva ver a la comunidad motivada Ψ Donde me siento segura rodeada de mujeres Ψ Compartir mis experiencias vividas entrenando crossfit

*Elaboración propia*

### ***Descripción estructural***

## **Antes del Crossfit hubo otros deportes**

### **Sentir tedio y no escuchada en el gym**

A lo largo del diálogo con Ximena reconocía características que parecen importantes de otros deportes que practicó antes del crossfit y que se destacaban por ser desagradables o incómodas. El gimnasio es una disciplina en la que Ximena se sentía aparentemente aburrida con la rutina que le pusieron *“17 una vez intenté como en un gimnasio y, pero se repetían bastantísimo los ejercicios en aparatos que era el de una como tipo, como escaladora más o menos, bicicleta”* y además parece no haberse sentido escuchada en cuanto a sus objetivos corporales que quería alcanzar *“18 yo quería*

*intentar no sé algo como para intentar bajar la pierna o el brazo, porque ya los tenía bien, bueno todavía lo tengo, poquito pero ya no tanto colgando”.*

### **Dolor al Correr**

En cuanto al running o correr, es una práctica conocida para ella porque su papá lo practica cotidianamente y la alentaba a practicar el deporte, aunque para ella no es satisfactorio principalmente porque lo encuentra doloroso y aversivo al cuerpo *“22 no sé si algo que me duelan las piernas cuando corro mucho, no sé si son los tenis o piso mal o no sé, pero me lastimo mucho y la verdad no me convence”*. Algo parecido experimentó en su cuerpo cuando practicó el fútbol por un tiempo breve, pues en su mayoría era correr. La práctica del fútbol fue breve pues no era un ambiente en el que se sintiera cómoda, perteneciente, además de la incomodidad por correr, *“23 tampoco me convenció tanto porque siempre recibía bien feo los balonazos, por no saber jugar”*.

### **El desvelo para natación**

Incluso también probó entrenar natación, donde si encontró gusto por el deporte pero al mismo tiempo encontraba desagradable que sus padres escogieran el horario en que ella tomaría sus clases, por lo que durante el día ella se sentía cansada por levantarse a las 6 de la mañana para sus clases de natación *“20 la natación si me gustaba y todo pero primero me inscribieron bien tempranísimo, a las 6 de la mañana, y si me gusta sufrir, si puedo levantarme temprano y hacerlo pero si te cansas todo el día por levantarte tan temprano”*.

Las diferentes experiencias que Ximena tuvo practicando diversos deportes parecen ser experiencias donde experimenta sensaciones desagradables y exigencias externas, por lo que en cuestión del deporte no encontraba relacionada alguna sensación o emoción agradable o satisfactoria, *“40 no había como uno emocionante por así decirlo, uno como de amor por así decirlo porque no sé, se sentía como algo repetitivo”*.

## **Diferencias relacionales entre deportes: relaciones verticales y horizontales**

Ximena utiliza constantemente la comparación de los deportes para describir las particularidades de su experiencia en el crossfit. Lo he dividido a continuación, primeramente, en relaciones verticales y horizontales que van dependiendo de los diferentes contextos y deportes en los que ella participó.

### **Experimentando relaciones verticales en el Gimnasio**

Dentro de su experiencia practicando gimnasio Ximena cuenta que la forma en que las personas se relacionaban en ese lugar parecía ser vertical, es decir, como si hubiera personas superiores y otras inferiores a las primeras, *“79 en el gimnasio a veces se creen muy muy porque ya llevan más tiempo”*. Otro aspecto que retroalimenta esta sensación de verticalidad en las relaciones es que aunque parece ser que se dividen entre expertos y novatos, no hay una relación de ayuda y pareciera que Ximena se veía obligada a cumplir inflexiblemente con la rutina, y que parece que generaba en ella desánimo, presión y miedo, *“85 en algunos casos en el gimnasio era de: a tú tienes que subir tanto peso, y luego: tú tienes que hacer tantos minutos ahí y es como de: ay que tal y no acabo bien, qué tal si lo hago muy rápido, qué tal si lo hago mal, qué tal si me lastimo”*.

### **Construyendo relaciones horizontales en el Crossfit**

Dentro de su práctica en el crossfit Ximena fue experimentando otro tipo de relaciones a comparación del gym, relaciones que llamaré horizontales por concebirse como una unidad, una comunidad, una igualdad y no de manera separada entre los expertos (superiores) y novatos (inferiores). Parece que esta forma de relación comienza por los dueños del lugar, Ximena comenta que escuchó en un comentario que los dueños mencionaron el momento de fundar el box: *“82 decidieron: hay que tratarnos igual porque*

*estamos haciendo lo mismo, los mismos ejercicios más que nada para mejorar nuestras habilidades”.*

### **Confianza de sentirse libre**

Dentro de la horizontalidad de las relaciones que existen dentro del crossfit Ximena experimenta la confianza mediante el apoyo de los demás y que pareciera mantenerla motivada al mismo tiempo, *“80 se nota la confianza de que si podemos hacer ejercicio o si tenemos alguna duda le podemos preguntar o te dicen que te pueden apoyar ya sea cargando con mucho peso, te pueden subir, entre otros, es más que nada el ambiente, que te motiven a hacer muchas más cosas”.* Así mismo, parece haber relación entre este apoyo y sentirse libre en sus práctica cotidiana al no tener una rutina inflexible, sino que pude ir a su ritmo y a su manera, lo que pareciera generar en ella sensaciones agradables, una de ellas es la adrenalina, *“83 se siente como si dieran un poquito más de adrenalina porque así va dando la sensación de que puedes hacer el ejercicio, o sea, libre sin sentir toda esa presión de que tengo que lograrlo, lo vas a lograr”.*

En las clases de crossfit pareciera que Ximena experimenta la formación continua de la comunidad, más que verlo como un grupo de personas haciendo ejercicio, parece que aun cuando están en el box para hacer ejercicio, al mismo tiempo hacen comunidad. Me refiero a la unión que Ximena experimenta con sus compañeros y que pareciera que se puede percibir en el grupo *“94 ahora sí que practicarlo hace como que nos unamos para hacer el ejercicio y terminarlo bien”.*

### **Relaciones verticales e incomodidades dentro del crossfit**

Ximena menciona que dentro de sus días entrenando crossfit ha tenido en su mayoría experiencias agradables con los coaches y sus compañeros, pero recuerda en especial una ocasión en la que aparecieron sensaciones desagradables con una persona. Ella sentía que una señora de las que también iba a entrenar empezaba a tomar una actitud vertical dentro del entrenamiento, Ximena percibía que la señora tomaba una

actitud de superioridad, “139 ella sí como que empezaba a creerse un poquito más que los demás por acabar los ejercicios más rápido”. Aunado a que la señora iba acompañada de unas pequeñas niñas que comenzaban a entrometerse en las actividades de Ximena, lo cual desató enojo, incomodidad y frustración, “144 había ratos en los que yo me quedaba como que medio enojada de: ay otra vez”, “145 la niña que se atravesaba a cada rato y me frustraba los ejercicios porque luego quería agarrar mis cosas” y que, aunque parecía ser una actitud natural de la señora, Ximena lo sentía personal.

Para esta situación, el recurso personal de Ximena fue tratar de no prestarle atención, “146 como de ya tratar de relajarse para no hacer ninguna discusión ni nada”, aunque a veces no era posible simplemente ignorar y Ximena fijaba límites con la pequeña niña, “150 se entrometía mucho, la verdad muchísimo, ni, aunque le dijeran no hazte para allá, aun así iba la niña y pues entonces era como de: ¡ay, deja mi espacio!, o no sé vete con otros, pero ahora sí déjame en paz”, pues recurrentemente tenía pensamientos de preocupación “148 ¿qué tal si la riego? O algo por el estilo y lastimo a la niña, se empieza a enojar, hace un escándalo y ¡ay no!”. En ese momento Ximena se sentía fuera del ambiente ameno que normalmente practicaba, parece ser que el ambiente lo iban construyendo en comunidad ya sea un ambiente ameno o un ambiente intranquilo.

Al momento del diálogo que mantuve con Ximena parecía que iban apareciendo recursos atemporales o ajustes creativos de lo que podría hacer en una situación similar “164 está muy bien darse cuenta de ciertos aspectos que podemos este, cambiar de nosotros mismos o no sé, por decir a lo mejor decir allá: oye no me gusta esta situación entre otras cosas y ya también puede cambiar eso”.

## Exigencias externas vs necesidades internas

### Tener que (ser alguien que no soy yo)

Durante las experiencias de Ximena con el deporte, se daba cuenta que había exigencias externas con las que lidiaba cotidianamente, ya que normalmente eran de su familia. Por ejemplo, hacer deporte al principio era una exigencia, o un “tener que” de su padre *“25 porque sentía como una obligación de mi papá, a mi papá como le encanta mucho el ejercicio”*, al grado de encontrar disgustante el ejercicio *“28 lo sentía como una obligación y no me gustaba”*. La exigencia de su padre pareciera que era en parte por preocupación y en parte pareciera que por querer acercarla a un estereotipo de cuerpo con el que Ximena no congeniaba, pues le hacía comentarios acerca de su cuerpo y la razón por la que debía practicar algún deporte y lo cual encontraba desmotivante *“26 pues también siempre he sido así rellenita, gordita, siempre me decía no, tienes que hacer ejercicio tienes que irte a correr ya pa’ que bajes la panza y todo eso, entonces tampoco eso me motivaba”*.

### El juicio corporal y tener que cumplir las expectativas de mis padres

Aun cuando eran exigencias, Ximena accedió a practicar los deportes que sus papás la alentaban. En el caso de la natación Ximena menciona que en mayor parte fue su iniciativa practicar ese deporte, pero las condiciones parecen haberlas puesto sus padres pues el horario lo escogieron ellos al momento de la inscripción, lo cual parece haberla desmotivado y terminó por desistir del deporte *“29 la natación sí porque fue un poco más iniciativa mía pero así que me lo pusieran tan temprano y todo, dices ay ¿por qué voy entonces tan temprano? Mejor luego y así se quedó en el luego y luego y ya no volví hacer otro ejercicio”*.

Ximena menciona que al vivir estas experiencias deportivas, el sentimiento que más sentía y sobresalía en su experiencia era melancolía, quizá por no sentirse

completamente libre para poder elegir la forma y las condiciones sobre cómo, cuándo y con qué actividad moverse y sobre todo por sentir juicios sobre su cuerpo, *“41 me dejan a la suerte de que quieren que haga algo, pero no sabría cómo hacerlo o si... me quedo más como de, si hago esto voy a bajar de peso o si hago esto ahora si van a estar felices de que lo haga o como dicen, ya para que no me molesten en cuanto a hacer el ejercicio”*.

### **Exigencias sobre mi cuerpo que me limitaban a decidir por mí**

Ximena menciona que ella no encontraba incomodidad en cuanto a su cuerpo, incluso en la escuela no recibió juicios por ello. Ximena se describe como “rellenita y gordita” y que se siente bien con su cuerpo, también destaca para ella la fuerza que tenía, *“43 yo me sentía bien porque yo sentía que tenía más fuerza y no sé, que estaba bien para mi edad”, “45 me sentía bien con mi cuerpo”*. Como describe, Ximena no expresa que la forma en que se ve a sí misma tenga una connotación negativa, en cambio cuando escucha de sus padres cómo la describen, la forma en que lo dicen parece ser en forma negativa, por lo que pareciera comenzar a interiorizar la práctica del deporte como recurso personal para que los juicios cesaran, *“46 escuchar las constantes quejas y perspectivas de mí sí era como muy frustrante en el aspecto de que, ¿qué tengo que hacer para que ya no me digan eso, ya no me molesten? Y ya fue que entonces por decir ahorita ya no importa cuánto me tarde, si sigo haciendo ejercicio va a ser más para mi cuerpo, va a ser por mí y ya”*.

### **Querer (ser yo) al tomar decisiones auténticas**

El tema de decidir cómo poner en movimiento su cuerpo parece ser un tema cuestionado por sus papás, y tomado como una exigencia externa por Ximena. Al tiempo que intentaba practicar diversos deportes con el fin de que los comentarios y juicios se acabaran, en una ocasión ella se sintió llamada a probar algo nuevo y cayó en el crossfit. En ese deporte pareciera que se siente motivada internamente a practicarlo y es cuando empieza a experimentar la decisión propia de practicar deporte y de realizar la actividad

para sí misma y no para sus papás, *“54 bastante mía, como de iniciativa ya de empezar a hacer el ejercicio”, “67 mi iniciativa, más que nada, porque como mayormente era impuesto digo: ay no, no me gusta así, o sea es para ellos no para mí”*.

En cuanto a los comentarios que escuchaba de sus papás cuando empezó a practicar el crossfit pareciera que por fin cesaron, además parecen haberse sorprendido por la decisión interna de Ximena de pagar la inscripción en el instante en que acabó su segunda clase muestra, *“30 con que yo hiciera ejercicio ellos lo tomaban”, “32 sí lo tomaron muy bien porque va si lo va a hacer y ahora sí que dicen cuando ella paga si va”*.

## **La segunda clase, una experiencia sensitiva**

### **La decisión de iniciar crossfit**

Ximena comenta que el día en que se enteró que existía el crossfit cuando una tarde sus papás regresaron del mercado y le contaron de un lugar de deporte donde les regalaron un volante con información acerca del deporte y de regalo dos clases muestras, parecía que sus padres se estaban inclinando a que Ximena probara ese deporte, aunque Ximena no estaba convencida del todo, *“4 yo andaba bien indecisa como de no, no me dan ganas, no sé... qué tal si me va mal o algo por el estilo”*.

Una vez en las clases de crossfit, Ximena experimentó una sensación agradable para ella en ese momento, la adrenalina, que pareciera que fue la razón por la que decidió por sí misma quedarse y no para complacer a alguien externo, *“5 cuando fui a las clases, aunque estaba muy adolorida, cansada, sudada, etcétera, no sé, sentí como que tanta adrenalina que dije sí inscribanme, inscribanme porque ya sabía que, si decía que no, no iba a volver a hacer ejercicio jamás por el dolor que sentía”*. Además, parece que la decisión de quedarse a entrenar crossfit no fue sólo una vez al comienzo, sino que es una decisión que se va actualizando conforme va teniendo experiencias agradables dentro de los entrenamientos.

### **La sorpresa que el Crossfit me mostró de mí misma - Descubrir que sí puedo**

Pareciera que para Ximena la expresión de sorpresa es una sensación que la encuentra agradable y motivante para acudir a las prácticas, ya que cada día hay una rutina diferente e inesperada y espera cada día para hacer frente a la rutina del día, *“36 es como esa sensación de incertidumbre, pero emocionante porque dices ay ¿qué va a tocar? ¿qué voy a hacer? O a ver si puedo, o no sé... como que también me motiva así de a ver voy a ver qué pasa”*. Incluso afirma que la sorpresa es un aspecto que le gusta del crossfit, *“68 ahorita si le agarré mucho el gusto al crossfit, si le agarré la emoción y la sorpresa a lo que nos pueden dejar de ejercicios hoy”*.

Entrar al crossfit fue para Ximena encontrarse con algunos retos corporales y psicológicos acerca de sí misma, pues cuando había ejercicios que ella creía que no podía realizar, pero con el apoyo externo por ejemplo de su coach ella pudo superar de poco en poco esos retos que se le presentaban, *“70 cuando luego luego entré y me dijeron: cuélgate de ahí, y yo me quedé pensando de ¿cómo me voy a colgar de ahí? No puedo y luego luego intenté y ¡nooo! no aguanté ni dos segundos casi me caí, y yo así de nooo... no puedo, no puedo y me dijeron: ¿cómo que no puedes? ¡si puedes!”*, *“71 con esa motivación poco a poco fui mejorando y ya aguanto más hacerlo”*,

Encuentra motivante ver lo que su cuerpo puede hacer y corroborar que tiene fuerza como había pensado desde infante, *“73 y pues eso me emociona mucho porque digo entonces quiere decir que, si he tenido algo de fuerza en los brazos”*, *“74 eso me dio mucha motivación”*.

## **Mi descubrimiento en el crossfit**

### **Comparar mis habilidades con otros, genera frustración y esperanza**

El crossfit engloba varias actividades deportivas y una de ellas es correr, aunque es una actividad que no siempre está en el WOD (work of day). Como ya comentaba

Ximena en el diálogo que tuvimos, correr es una de las actividades que le desagradan, aunque intenta hacerlo, *“102 es en correr, por más que lo hago es de que no”*. También es una actividad en la que tiende a compararse con los demás en su forma y velocidad al correr *“104 me he sentido atorada ahí por ver cómo pasan rápido, por ver cómo lo acaban en menor tiempo o no les cuesta tanto trabajo como a mí”*. Esto genera en Ximena dudas acerca de sí misma y al mismo tiempo, aunque parece sentirse frustrada, se muestra interesada en mejorar sus habilidades al correr *“105 ahí es donde pienso: pues ¿qué tengo que hacer? O ¿qué hago pues para correr así de lento?”*.

Correr es un ejercicio en el que encuentra dificultades corporales para lograr hacerlo, por lo que es disgustante para Ximena, aunque fruto de entrenar crossfit es poder derribar esas barreras de dificultad que le han permitido superarse en su capacidad para correr y parece estar orgullosa de ello *“62 ya ahorita, aunque me pongan a correr y me siga doliendo ya aguanto más y sé que a lo mejor ya no me dolerá tanto por decir al mes”*. Además de correr, hay otros ejercicios en los que Ximena ha notado una especie de estancamiento, como el “rope climbe” o subir la cuerda y que de hecho también ha tendido a compararse viendo los avances de otras personas, lo que detona en ella dudas, frustración y esperanza, *“107 ya he visto muchos que la suben y es como de: ay no puedo, no puedo, no sé cómo hacerlo, pero pues poco a poco lo iré mejorando”*. Otro de los ejercicios en los que presenta dificultades es en el hand stand push up, *“108 ese tampoco puedo porque como que hay veces en que se me balancea el cuerpo y se me va de lado y no puedo”*,

Pareciera que va descubriendo una forma nueva de relacionarse corporalmente con el entorno, y se ha dado cuenta de la falta de control del cuerpo pero también pareciera que se encuentra esperanzada y confiada en que podrá desarrollar estas habilidades con constancia y dedicación, *“113 sí, siento que algún día si podré subir la cuerda, pienso que algún día”*, *“115 el de parado de manos ya con que me pueda ya*

*quedarme luego luego de posición normal a ya de cabeza ya la armé”, “114 lo de correr todavía lo sigo pensando un poquito porque me va a costar más trabajo ese”. Es una parte de sí misma relacionada con el entrenamiento que todavía no se ha explorado del todo o que está poco explorado todavía “109 esos son como los que más... los que siento que me quedo atorada todavía por no saber bien la técnica o no sé si sea en sí por todavía mi peso o no sé cómo explicarlo que ahí me quedo estancada o atorada”.*

### **Sorprendida de mi capacidad corporal**

Los efectos que Ximena ha notado sobre sí misma a partir de que ha practicado crossfit son varios, uno de ellos es en cuanto a lo corporal, aunque pareciera que no era su objetivo se nota contenta con reducir tallas, *“48 siiii, bastantísimo porque, en primera de que, si empecé a bajar más talla y a crear un poco más de masa muscular”, “50 en comparación de si bajé de talla o de peso, me sorprende más que ay sí puedo cargar tanto en peso muerto o así en Power snatch”.* En suma, también se nota sorprendida de sí misma al ser capaz de coordinar partes de su cuerpo y entrenar una técnica deportiva para realizar y mejorar ejercicios del crossfit, *“49 la verdad que, sí me sorprendió que por ejemplo cuando son ejercicios de duración o los de coordinación, me sorprende cómo voy mejorando poco a poco”.*

El poder desarrollar sus capacidades y habilidades no sólo le han dado la esperanza de tener una mejor armonía o balance corporal, sino que también ha experimentado una mejor relación consigo misma de manera corporal brindándole autoconfianza y una autoestima positiva, aparentemente, *“52 me sorprende la coordinación, la flexibilidad también es lo que me sorprende, no creí que fuera flexible en unas cosas porque si he llegado a hacerlas y es como lo que me ha ayudado a mejorar la relación con mi cuerpo de lo ¿qué crees que es capaz de hacer? y ¿qué puedo mejorar? No tanto de que ya bajé, no, me sorprende más esas habilidades que se crean”.*

### **Me sigo eligiendo mediante constancia deportiva**

Decidir quedarse a practicar crossfit desde una motivación interna, es decir para desarrollar sus propios objetivos corporales, le hace sentir bien consigo misma -o lo que ella llama- bien psicológicamente, *“53 me hizo tener más la iniciativa de quedarme en el crossfit por mí y por... que puedo mejorar tanto de mi cuerpo como de otras cosas, que algo impuesto por mis padres”, “55 me voy sintiendo mejor conmigo en cuanto voy mejorando en los aspectos que mejore del crossfit la agilidad, la resistencia, la fuerza entre otros, también va a mejorar mi... bueno me voy a sentir mejor psicológicamente porque me voy a sentir más motivada a seguir haciendo los ejercicios”*.

Seguir yendo al crossfit es una elección que hace constantemente, pues cada día se sorprende de sí misma, de lo que es capaz de hacer y parece haber un efecto en su propia consideración positiva de su cuerpo, *“69 mi iniciativa de seguir yendo a ver qué más puedo descubrir de mi cuerpo”, “59 muchas personas como yo, muchos intentan entrar y hacer ejercicio y casi inmediatamente lo abandonan y no vuelven a ir, ahora sí que entonces es como que algo significativo que yo me siga motivando para ir yendo a hacerlo y eso me hace sentir bien conmigo misma por notar también los logros que voy teniendo con mi cuerpo a través del crossfit”*.

### **Ambiente ameno en el crossfit**

#### **Un ambiente que transmite seguridad**

En cuanto al término que Ximena mencionó durante el diálogo, sentirse mejor psicológicamente, comenzó con la idea de imaginarse a sí misma progresando en varios aspectos de su vida *“57 por eso fue de que en el momento decisivo de que pues sí dije sí me quedo ahí voy a mejorar en muchos aspectos”*. Un aspecto importante para Ximena que aporta a sentirse psicológicamente mejor y motivada constantemente es sentir dentro del box una comunidad, un ambiente donde se siente cómoda y en confianza, *“154 más*

*que nada, me siento muy feliz muy motivada bastante conmigo misma por todo este rato que he estado pasando con el ejercicio, principalmente porque ya estoy yendo de lunes a viernes a mi hora tranquila en un ambiente de confianza tranquilo y me hace sentir muy bien, motivada”.*

Un ejemplo que pone Ximena para ilustrar lo anterior, es el OPEN que es la competencia que se realiza online y participan todas las personas que así lo deseen de todo el mundo y en el box de Ximena lo realizaron. Ella cuenta que el OPEN fue un evento imprevisto, como si fuera un WOD normal, pero con la presión de saber que es una competencia y pensar si lo iba a lograr o no, *“77 del open es que ese fue muy repentino porque nos dijeron que iba a ser varios ejercicios en tantos... ay creo que eran en minutos creo, no me acuerdo, eran todas las repeticiones que se podían y era de: ay nooo no voy a poder, son un buen”.* Cuenta que a pesar de la presión que sentía en ese momento, fue un instante motivante por las personas que se encontraban alrededor, como si hubiera experimentado relaciones horizontales y de confianza en ese momento entre sus compañeros y ella, *“78 los que estábamos haciéndolas estaban motivando a los que estaban ahí y decían: vamos tú puedes, tú puedes, también el compañero que nos tocó para evaluarnos y eso pues se siente muy bien que te motiven a hacerlo, pero por ahora sí que por gusto, no que de que te vean como alguien inferior”.*

### **Donde puedo desarrollar confianza y autoconfianza**

Además, menciona que en el ambiente ameno abunda el apoyo de los demás que siente que genuinamente dan su voto de confianza en ella, de que creen puede lograr hacer el ejercicio al que se enfrenta *“96 lo que más me encanta de la comunidad es que te motivan mucho y no como por presión, sino que es de que: vamos de... tú sí puedes, puedes mejorar mucho por ti, tú puedes lograrlo, tú puedes hacerlo”.* Esta es una situación que aparentemente sucede continuamente y Ximena lo vive *agradablemente “98 me*

*alegra mucho este... que muchas personas crean en mí, en que yo sí pueda hacerlo, sí puedo subir tanto, sí puedo quedarme colgada”.*

Por lo que comenta Ximena estas acciones de confianza que le brindan los otros cuando la miran realizar los ejercicios en el box, nutre la consideración que se tiene ella de sí misma positivamente, al grado que cuando siente que la comunidad confía en ella entonces ella siente autoconfianza y la mantiene motivada interna y externamente a seguir eligiendo el crossfit, *“99 se siente muy ameno, muy cálido porque es como de mira, ahora sí que puedes hacerlo, ellos... ahora sí que otras personas si creen”, “100 pueden motivarte, que pueden decirte que puedes, eso quiere decir que sí, sí lo puedes lograr, lo puedes mejorar y en caso de que falles miras que... tú y las personas miran que haces un esfuerzo por intentar el ejercicio o cargar un poco más”.*

#### **Donde el Coach es un apoyo**

Los actores de la comunidad del crossfit son los mismos compañeros de las clases, la gente que apoya, Ximena y el coach en turno. La relación que hay entre Ximena y el o los coaches que están en las clases parece ser de confianza y no superioridad, sino que pareciera que amablemente trata de hacer que el crossfit sea una actividad funcional para Ximena como una forma de fortalecer su cuerpo y crear estrategias creativas en caso de un accidente o una situación en la que tenga que implicarse corporalmente, lo que resulta motivante para Ximena, *“60 uno de nuestros coaches nos dice allá que el crossfit es mayormente para muchas situaciones cotidianas ahora sí que puede, aunque esperemos que no pero que si pasa algún accidente que pueda salir inmediatamente de ahí o por una cosa así ya sea agarrar la cuerda o colgarte en ella o aplicar suficiente fuerza para salir de algún lugar”, “61 esa motivación de que, si lo puedes hacer en cualquier situación cotidiana, lo puedes, si te esfuerzas la vas a seguir mejorando”.*

Además, Ximena describe que la relación entre sus coaches y ella hay valores como el respeto y la lealtad y que al parecer es una relación bidireccional, que no sólo son

valores que se dan en a un solo lado de la relación, por lo que parece ser otro ejemplo de relación horizontal, *“134 bastante el respeto, la lealtad más que nada”, “135 tanto para uno mismo como también para los coaches”*. La lealtad para Ximena parece ser que es el poder estar presente en cada una de sus clases, *“136 te dicen: no faltes, no faltes y se siente, así como de no, sí puedo, sí puedo, sí puedo ir, sí puedo ir, tranquila, lo tengo que hacer pero con motivación, no por obligación”*.

Ximena también habla del apoyo y motivación que recibe de sus coaches, el interés que ponen para que las clases sean para las personas que van y pareciera que toman en cuenta el punto de vista de la comunidad *“137 se nota cómo también este... les alegra mucho tus progresos y también, ahora sí que ellos tienen influencia para que sigas yendo”, “138 o ¿qué pueden mejorar para que mejoren la clase?”*.

#### **Donde puedo superar el miedo al dolor**

Una de las razones por las que Ximena no elegía el deporte es por el dolor desagradable que percibía en su cuerpo y que parecía aversivo a su organismo, *“7 si no me gusta hacer deporte es por el miedo a sentir dolor o lastimarme, romperme algo”*. Aunque en esta ocasión decidió volver al segundo día para evitar que el dolor incrementara después de su primera clase, pareciera que en esta ocasión fue un recurso para evitar ese dolor *“16 también como del impulso de volver a hacerlo porque estaba adolorida y yo tengo que volver a moverme sino me va a seguir doliendo y como por eso fue que, órale sí mejor sí ve sí ve y ya hasta se me quedó el hábito de estar yendo, porque sí siento raro al no, a ya no hacer mucho”*.

También da la impresión de que Ximena experimenta el dolor de una manera distinta en este deporte que se diferencia de otros deportes, *“89 a comparación de cuando me iba a lo mejor otros deportes así, era tanto ejercicio que terminaba adolorida, sentía que el dolor se me quedaba ahí no mejoraba y sentía más flojera entonces era eso lo que me decía: no, no lo vuelvas a hacer, vas a sentir lo mismo, te vas a sentir peor”*. Por lo que

el dolor que experimenta en el crossfit parece disolverse de manera rápida, cosa que sorprende a Ximena, *“88 conforme van pasando los meses pues me sorprende que sí tenga como cayos acá en las manos, pero también me sigue sorprendiendo de que no se me hagan feos o que sí se recuperan luego luego, pero más que nada de que sí logré hacer el ejercicio que me pidieron hacer, colgarme”*.

### **Donde me motiva ver a la comunidad motivada**

Ximena refiere que otra forma en la que ella se siente motivada en el box es ver el desarrollo de sus propios compañeros, *“120 llegan a ir como algunos compañeros que van a alguna competencia y así y ver cómo levantan más peso o como pues tratan de mejorar su técnica pues ahora sí motivan”*. Incluso cuando parece sorprendida de ver el esfuerzo y dedicación que le ponen sus compañeros que van a competencias, *“121 cómo tanto esfuerzo y dedicación sí te pueden llevar digamos a lados que uno no imagina”*.

En ese mismo sentido, Ximena se siente motivada incluso cuando no está presente en la clase, sino antes de la clase cuando ve en las redes sociales a compañeros de otros horarios haciendo los ejercicios del día y parece que le da la oportunidad de visualizarse a sí misma intentando realizarlos, con lo que también alimenta su motivación, *“119 ahí se ven como están bien motivados cómo están en la clase los demás compañeros haciendo sus ejercicios o uno está pensando: ahh... voy a hacer esto y esto para ver cómo me va y pus ahora sí que, si todavía uno se siente animada, pues animada por tratar de hacer lo mejor”*.

También siente motivación cuando ve a sus pares sentirse motivados, por ejemplo, cuando ve a sus compañeros de edades más pequeñas *“122 en caso de los niños de que cómo si pueden estar motivados haciendo ejercicio porque pues luego les dan... creo a veces les dan basquetbol y eso también les ayuda mucho y por eso es de que sí se siente esa motivación de todas partes”*.

### ***Donde me siento segura rodeada de mujeres***

En cuanto a su experiencia en tanto que mujer, Ximena menciona que para ella destaca que durante las clases hay un número mayor de mujeres en comparación a hombres en la hora que va, por lo que tiende a convivir mayormente con mujeres en el crossfit, con lo que ella experimenta seguridad *“124 mayormente me siento muy segura porque muchas de las que vamos somos mujeres”*. También parece que experimenta una sensación de logro y admiración ver y estar con sus compañeras entrenando *“126 sí se siente una segura de que, sí podemos lograr bastantes cosas, hasta cosas de las que no teníamos ni idea”, “127 cómo unas mujeres así con uñotas y todo eso pueden hacerlo, y no, sí lo pueden hacer rebien, cómo no, nada más velo bien”*.

En el mismo sentido, para Ximena practicar crossfit y ver a otras mujeres practicarlo genera una sensación de consideración positiva hacia sí misma y hacia sus compañeras que quisiera transmitir a otras personas en otros entornos, *“128 es como de incluso demostrar en otros lugares que las mujeres si hacemos bastantes cosas muy positivas en cuanto a nuestro cuerpo y una de esas es el crossfit”*. Así como valorar la experiencia única de sus otras compañeras, le transmite una sensación de seguridad *“129 en donde vemos distintas realidades de las mujeres a la luz, así que me siento muy segura”*. La sensación de seguridad parece ser parte importante del ambiente ameno que percibe Ximena durante las prácticas, al percibir no discriminación por su género *“130 más que nada porque también con esa confianza que se tiene la verdad una se siente muy tranquila hasta de poder hacer bien los ejercicios sin necesidad de que te rebajen menos por ser mujer”*.

### **Compartir mis experiencias vividas entrenando crossfit**

Al final del diálogo con Ximena, parece haberse sentido en confianza y escuchada durante la entrevista y encontrar el momento agradable para hablar desde su subjetividad sobre el entrenamiento de crossfit y cómo ha sido su desarrollo deportivo y como persona.

Además, recalcó su experimentar, su sentir en el momento presente *“159 me hace sentir bien contar esta experiencia porque la verdad es que, si ha cambiado muchísimo mi perspectiva así que me siento muy bien de compartirlo”*, *“160 más que nada contar mi experiencia me hace sentir muy bien y muy yo”*

## Alejandra

### **Descripción textural**

Alejandra es una mujer de 18 años, residente del Estado de México. Ella cursa la preparatoria en el turno vespertino, por lo que entrena crossfit desde hace dos años por la mañana de manera cotidiana. Alejandra menciona que una peculiaridad del crossfit en el que entrena a diferencia de otros que ha visitado es que está pintado y decorado de manera colorida. El protocolo que realizó tuvo una extensión de una cuartilla y las categorías encontradas en el escrito se encuentran en la Tabla 4.

**Tabla 4**

*Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Alejandra.*

Categorías	Unidad de significado representativa
Una decisión significativa	<i>“13 ha sido de las mejores decisiones que he tomado en mi vida”</i>
De la frustración a la confianza	<i>“6 me di cuenta que todo lleva un proceso, el tiempo es tu mayor aliado cuando tienes constancia”</i>
Romper el estereotipo de género y empoderarme	<i>“8 mucha gente al saber que me había metido al crossfit me dijo que yo iba a parecer hombre, que tenía un cuerpo muy bonito y que lo iba a hacer muy tosco”</i> <i>“14 me siento una mujer muy fuerte, me empodera saber que si algo me propongo lo lograré”</i>
Crecimiento mediante objetivos	<i>“11 entré con el objetivo de mantener un cuerpo saludable y con el tiempo mi objetivo se convirtió en sacar un RM, PR, caminar de manos fluidamente, sacar gymnastics”.</i>

*Elaboración propia*

## Entrevista

La entrevista con Alejandra se suscitó, dada la elección de la participante, de manera remota por la plataforma Jitsi. Previamente compartimos mensajes para ponernos de acuerdo para la entrevista, cuya duración fue de 1 hora con 51 segundos. Al término de la entrevista, después de terminar la grabación, para agradecerle nuevamente su participación en esta investigación, ella me comentó que uno de sus motivos para participar fue que le gustaría que más personas tuvieran la oportunidad de interesarse en el deporte, en el crossfit especialmente, que escucharan su historia y que pudiera servir como conocimiento de cómo se vive el deporte desde su realidad. Recurrentemente en el diálogo habla de sí misma en tercera persona para contar sus experiencias y creencias. En la tabla 4.1 están representadas las categorías y subcategorías que emergieron de su experiencia vivida de entrenar crossfit en tanto que mujer.

**Tabla 4.1**

*Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Alejandra.*

Categorías	Subcategorías
Otros deportes y la competición en la niñez	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Competir por mis papás en la natación</li> <li>Ψ Competencia por mí en gimnasia</li> <li>Ψ Retomando el deporte por motivación de mis tías</li> <li>Ψ Sentirse fuerte y construir un cuerpo saludable</li> </ul>
Del crossfit: la halterofilia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ De novata a (¿suertuda?) campeona en weight lifting</li> <li>Ψ Compitiendo en compañía de las "famosas"</li> <li>Ψ Preparación para competencia y la relación Coach - atleta</li> </ul>
Experiencia compitiendo para el nacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Antes de la competencia, empoderamiento y otras sensaciones</li> <li>Ψ Durante el levantamiento, estrategias para cargar</li> <li>Ψ Después del levantamiento, sentir satisfacción</li> <li>Ψ Las relaciones durante la competencia               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Relación de mujer a mujer</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación de hombre a hombre</li> <li>• Relación entre géneros</li> </ul>
Competencias de crossfit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Ambiente enérgico en el crossfit</li> <li>Ψ Primera competencia en duplas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación nerviosa</li> <li>• La clave del trabajo en equipo fue la comunicación</li> </ul> </li> <li>Ψ Competencia de crossfit individual <ul style="list-style-type: none"> <li>• La certidumbre dentro incertidumbre</li> </ul> </li> </ul>
Una familia deportista	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Todos practicamos un deporte</li> <li>Ψ Apoyo de mamá</li> <li>Ψ Apoyo de papá</li> </ul>
Viviendo y cuestionando el estereotipo femenino	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Comentarios de la familia hacia su cuerpo y su propia percepción</li> <li>Ψ Empoderamiento en el box</li> <li>Ψ Llevando el empoderamiento a la vida cotidiana</li> <li>Ψ Fraternidad y empoderamiento entre géneros</li> <li>Ψ Sororidad hacia mi madre</li> </ul>
De bloqueos mentales, frustraciones y cómo manejarlas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ La frustración, y escuchar su cuerpo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañamiento psicológico deportivo</li> </ul> </li> <li>Ψ Derribando barreras mentales mediante ejercicio de visualización</li> <li>Ψ Espacio y relaciones seguras para sentir frustración</li> <li>Ψ Fijarse objetivos y centrarse en el presente como auxiliar en la frustración</li> <li>Ψ Confianza en sí misma y en el proceso ante la frustración</li> </ul>

*Elaboración propia*

### **Descripción estructural**

#### **Otros deportes y la competición en la niñez**

Alejandra inicia comentando en el diálogo que inició la práctica del crossfit aproximadamente a los 16 años, pero antes ya había practicado otros deportes como natación, karate y gimnasia. Su interés por practicar deporte se vio motivado principalmente por necesidades físicas, ya que su cuerpo requería constante movimiento

*“10 yo desde chiquita siempre me han mantenido en deportes porque suelo ser muy hiperactiva, entonces tengo que gastar mi energía de cierta manera”.*

### **Competir por mis papás en la natación**

Siendo natación el primer deporte que empezó a practicar en tercero de primaria, menciona que era una actividad con la que percibía calma; con el tiempo empezaron las competencias de nado que le traían una sensación contraria a la de un principio y decide salirse *“13 en esa edad me abrumó bastante y dije ya no quiero hacerlo”*. La sensación de agobio estuvo acompañada de una exigencia externa aparentemente por competir que no sentía auténtica y se negó a competir, decisión que al parecer fue respetada por sus papás *“14 más que nada yo siento que era así como que pensaba que yo lo iba hacer como por mis papás, entonces esa parte no, no, no me gustaba hacer algo por ellos, sino que sentía que realmente yo quisiera hacerlo, entonces dije eso no”*.

### **Competencia por mí en gimnasia**

Esta decisión fue el preámbulo para que Alejandra realizara su cambio de deporte a gimnasia y en el que, sí compitió por una motivación auténticamente interna y no por sentir que era por sus papás *“15 ahí sí también fui a una competencia y, pero ahí sí fui porque realmente yo quería ir a una competencia”*. En gimnasia, Alejandra describe su experiencia como agradable, sin profundizar en el tema sólo añade que tuvo que salir de la práctica de ese deporte por el ingreso a la preparatoria y en gimnasia había falta de prácticas matutinas *“16 estuvo muy padre y yo creo que si no me hubiera cambiado de turno pues yo hubiera seguido en la gimnasia”*.

### **Retomando el deporte por motivación de mis tías**

Al paso del tiempo sin práctica deportiva en el inicio de la preparatoria, Alejandra menciona que se vio motivada por sus tías a practicar un deporte que no había escuchado antes, pero que se ajustaba a sus horarios. El deporte que descubrieron sus tías fue el crossfit, recién abierto cerca de su casa en el mismo municipio donde viven ellas y

Alejandra y a los pocos días que inauguraron ya se encontraban entrenando las dos tías, motivando también a Alejandra a entrenar con ellas *“7 me dijeron pues es que, sí te vemos potencial, lo puedes hacer, te va a gustar y así fue que terminé metiéndome gracias por mis tías”*.

### **Sentirse fuerte y construir un cuerpo saludable**

Alejandra en su protocolo escrito menciona que una de las razones por las que se motivó a entrar al crossfit fue por querer mantener un estilo de vida que considera saludable, en donde incluye sentir su cuerpo fortalecido, tanto por fuera como por dentro con ayuda de la alimentación *“189 como fortalecido, sentir fuerte, porque obviamente lo saludable pues entra también mucho la alimentación, entonces es mantener un cuerpo saludable me refiero a activo pues, sentirte tú bien con tu cuerpo justamente sentir que le estas sacando el... pues ahora sí que lo máximo”*.

### **Del crossfit: la halterofilia**

De su inicio en el crossfit van dos años, pero después del primer año Alejandra no sólo practica crossfit, sino que lleva un año especializándose en una de las ramas del crossfit, la halterofilia o también llamado en inglés el weight lifting. De hecho, Alejandra menciona que comenzó por motivación externa y un poco de inquietud interna, empezó a practicarlo sólo por curiosidad y terminó ganando en sus primeros intentos por competir *“19 así empecé, me dijeron pues vamos a ver nada más, a fobiarle me dijeron y yo de va, entonces pues gané pódium y yo así de ¿qué pasó?”*.

### **De novata a (¿suertuda?) campeona en weight lifting**

El coach del crossfit, el coach Eduardo fue quien la invitó a practicar y participar en la primera competencia de weight lifting que ganó, aunque no estaba dentro de los objetivos de esa primera competencia, pues empezaría como una novata *“23 el coach Eduardo había dicho que me iba a preparar para el próximo año que no pasaba nada si*

*no calificaba este año porque muchas de las chicas que están ahí ya con 8 años de experiencia, 6, 5". Como era su primera competencia, era impredecible e increíble que ganara, incluso después de haber ganado para Alejandra parece ser cosa de suerte de principiante.*

### **Compitiendo en compañía de las "famosas"**

Al haber quedado inesperadamente en uno de los tres lugares en la primera competencia, siguió participando en los siguientes filtros hasta llegar a ser la primera de la región, otorgándole el pase clasificatorio para la competencia nacional, que es una de las más importantes. Al estar en la competencia nacional, Alejandra parece haberse sentido asombrada al ver a las chicas con las que competiría, admirada por sus características físicas *"27 ya llegando a un nacional pues si te das cuenta que todavía... ahora si hay chicas muchísimo más fuertes porque son las primeras de todas".* El sentimiento de asombro parece haberse intensificado al estar en la misma competencia que las personas a las que admira *"29 fue muy emocionante porque pues en esas competencias está Paulina Haro, las medallistas olímpicas Daphne Guillén, pues todas acá las famosas".*

Su experiencia dentro de la competencia nacional parece tener matices de diversas sensaciones y sentimientos agradables, pues mientras admiraba a las otras chicas, también parecía estar como en un sueño al estar rodeada de las famosas *"31 fue así como muy, algo que nunca hubiera imaginado que pasara".* Por otro lado, al ser partícipe de la competencia se sintió motivada, aunque no haya quedado dentro de los primeros lugares *"28 en el nacional no quedé en los primeros lugares, pero pues no me fue tan mal... eso como que me motiva bastante".*

### **Preparación para competencia y la relación Coach - atleta**

Al llevar un año de experiencia en la halterofilia y 2 años en el crossfit, parece que la relación coach-atleta se ha construido como una relación donde se puede apoyar Alejandra como atleta y juntos desarrollan estrategias de preparación física. La etapa

antes de ir a la competencia de weight lifting es una etapa de preparación física, mental y emocional para Alejandra, por lo que parece ser importante la relación que se ha creado con el coach Eduardo, quien se ha dado el tiempo de conocer y escuchar sus necesidades para su desarrollo durante las competencias.

Tal es la dinámica entre el coach y Alejandra en la preparación física y emocional que el coach Eduardo le propone una estrategia de entrenamiento que incluye una rutina de crossfit que le dote de fortaleza física y al mismo tiempo le ayude a manejar el estrés durante la preparación para competir *“37 Eduardo sabe que cuando llega haber una competencia de halterofilia como que me llevo a estresar un poquito entonces él procura mandarme ahora sí que la clase de crossfit para que yo pues lo haga con gusto”*. De hecho, pone hincapié en llevar a cabo la práctica del crossfit y la halterofilia como una sola, pues en el crossfit se mantiene activa, fuerte y a la vez desestresada *“34 el crossfit justamente me desestresa, entonces lo llevo de la mano, crossfit y halterofilia”*.

## **Experiencia compitiendo a nivel nacional: pensamientos, sensaciones y emociones**

### **Antes de la competencia, empoderamiento y otras sensaciones**

Al profundizar en la experiencia de la competencia nacional que tuvo Alejandra mencionó que en varios momentos aparecían diversos pensamientos, por ejemplo, en la mañana en el momento del pesaje *“42 te vienen todo tipo de pensamientos, a veces si son malos, así como de pues es que ¿qué pasaría si, pues si no llevo a cumplir”* y también pensamientos provocados con el fin de autorregular el miedo de fallar *“48 ya estás aquí ¿no? Si la tiras pues ya ni modo, ya pasó”* mostrándose aceptante hacia sí misma. En otro momento dentro del lugar donde fue la competencia Alejandra menciona haber sentido adrenalina e incluso describe cómo sintió esta sensación en su cuerpo *“32*

*pues es que sí empiezas a sentir como te hierve la sangre, sientes muchísima adrenalina en esas competencias”.*

También aparecieron nervios, al parecer por la competencia e intimidación al momento de ver los atributos físicos de otras chicas *“51 entonces luego ves a las niñas y empiezas a ver ¡ay está muy grande, está muy fuerte!”*. Precisamente es en el calentamiento donde una sensación la impregna por completo al ver a sus compañeras realizar levantamientos de prueba resulta motivante y empoderante para ella, *“56 cuando las veo, así como que incluso hasta a mí se me enchina la piel de verlas cargar, entonces este como que me inspiro mucho, me gusta mucho ir ahí porque me motivo y digo si ellas pueden ¿por qué yo no puedo? También puedo”*.

#### **Durante el levantamiento, estrategias para cargar**

La estrategia que Alejandra ha descubierto que, a diferencia de otras atletas, le funciona a ella es la de presentarse a la barra y hacer el levantamiento, tratando de no dejar pausas largas al cargar la barra, *“68 entonces yo tengo que llegar y pues llego, abro el agarre de mis manos y ya, pues digo pues ya, ya y lo cargo”*. En ese momento de la competencia parece experimentar mayor fuerza que entrenando *“69 de verdad que en las competencias sale una fuerza que dices wao y lo cargas, lo cargas, yo creo que por lo mismo de la adrenalina pues tu cuerpo se activa demasiado”*.

Por parte de la estrategia emocional, cuando tocó su turno para salir a realizar el levantamiento correspondiente, ella puso en práctica un ejercicio de imaginación que parece proveerle seguridad y manejo de los nervios a causa del público *“58 justo saliendo ahora sí que a donde están las gradas y todo, yo procuro no ver a la gente porque me pongo más nerviosa, pero pues sí se escucha, así como gritos de todo y se sienten las miradas”*. Dentro de su estrategia se imagina una barrera entre ella y el público que al finalizar su levantamiento quita para tener contacto con los demás, *“59 como que me da*

*pena que me vean entonces yo aprendí a hacer como que mi burbujita y salir ya pues ya que terminas el levantamiento ya ves a todos y pues das las gracias”.*

### **Después del levantamiento, sentir satisfacción**

Después del levantamiento, para Alejandra queda una sensación de satisfacción, de fortaleza al llevar su cuerpo a lo máximo que pudo cargar *“46 fuera de que ese máximo que hayas dado se Rankie ya con los demás pues ya es aparte, pero si tú sientes que sí lo diste bien pues yo creo que esa es la satisfacción completa que te llevas”.*

Pareciera que las sensaciones corporales aparecen con mayor presencia antes del levantamiento en el caso de la experiencia de Alejandra.

### **En caso de fallar el levantamiento.**

Alejandra cuenta durante el diálogo que al experimentar en las competencias de weight lifting, en ocasiones ha fallado el levantamiento enfrente del público, en su caso ella recibe como agradables esas experiencias al fallar, como si fuera parte de la experiencia de competir y que no se puede evitar *“63 pues a final de cuentas ambas emociones son lindas”.* Además, su descripción sugiere que participar en el weight lifting es como lanzar una moneda de dos caras, pues tanto puede que logres el levantamiento o lo falles, por lo que ella decide vivir ese volado, decide experimentar y probar qué pasa después *“65 No sabes si si lo vas a lograr o si lo vas a fallar, mejor intentarlo y ver si lo lograste pues que bien y si lo fallaste ¿en qué te equivocaste? Para trabajar más en eso”.* En caso de fallar, ella mantiene la compostura y termina su participación agradeciendo al público *“61 y también se falla, las veces que fallas pues también ¿no? Hay veces que disfrutas el fallar porque no puedes enojarte o así, fallas y también das las gracias”.*

### **Las relaciones durante la competencia**

#### **Relación de mujer a mujer**

A través de las competencias ha descubierto una característica de sí misma que le agrada y con la que parece sentirse auténtica, ella habla de ser social con las otras chicas

de la competencia y con las que se siente en confianza, aunque sea poco el tiempo en que construyen en relación. Se invitan a sus lugares de residencia como acto de compañerismo y no rivalidad durante la competencia, *“53 conforme voy avanzando en las competencias pues que ya tenía amiguitas de Cuernavaca, de Querétaro, de Nayarit, entonces también fue así como bonito la convivencia porque pues te dicen si quieres cuando vengas a Nayarit pues ya te vienes a entrenar a mi box y yo así de también cuando vengas a ciudad de México también te vienes”*.

Además dentro de la convivencia durante la competencia, Alejandra manifiesta admirar y sentirse segura con la actitud de las otras atletas, sugiriendo camaradería en la relación competitiva *“75 obviamente sí debe existir algunas rivalidades entre algunas chicas pues por algún roce o algo así, pero siento que en sí, casi toda la mayoría son muy... no son alzadas, o sea son muy... fuera de la competencia pues muy tranquilas, entonces sí es como padre porque pues ellas también te llegan a hablar y es bonito ese aspecto”*. Y en experiencia de Alejandra, no ha sentido desprecio o humillación por parte de sus compañeras *“74 es eso lo bonito ¿no? Que nadie es como de: ¡ay! Yo cargo esto y te voy a ganar”*; lo que parece construir un espacio de confianza, validación y respeto.

### **Relaciones de hombre a hombre**

Dentro de la misma competencia Alejandra observa cómo se da la convivencia entre los hombres que van a competir y pareciera que también es un ejemplo del compañerismo que se vive detrás de bambalinas, pues pareciera que la actitud que demuestran es naturalmente amistosa *“78 ya se van ubicando, en otras competencias ya es como que llegas ¡¿qué pasó?! Y ya le das las chócalas y pues se nota como el compañerismo”*. También observó durante la misma competencia que el apoyo entre los atletas es genuino, pues uno de los chicos que pasó a realizar el levantamiento sufrió un accidente, se rompió el brazo, y los atletas lo ayudaron a cargarlo y llevarlo a la ambulancia y rematando con un aplauso, sugiriendo reconocimiento *“81 entre los atletas*

*lo subieron a la camilla y todo, porque pues luego sí hay chavos muy pesados entonces los mismos... pues ahora sí que de los enfermeros o así como que no pueden cargarlos, entonces pues sí ellos los ayudaron y pues ya todos le dieron un aplauso y pues ahí se nota más como esa parte del compañerismo”.*

### **Relación entre géneros**

Incluso en estas competencias se prestan a tener convivencia entre hombres y mujeres, puesto que acuden los atletas de ambos géneros/sexo representando a los estados de la república, por lo que Alejandra percibe un apoyo recíproco entre géneros *“83 en las competencias de los hombres pues las mujeres ahí están apoyándolos y en las competencias de los hombres, no, de las mujeres también los hombres están apoyando”.*

## **Competencias de crossfit**

### **Ambiente energético en competencia de crossfit**

La competencia de crossfit es otra modalidad en la que ha participado Alejandra, de hecho, comenzó con su participación antes de competir en weight lifting, puesto que tiene mayor antigüedad en el crossfit. En cuanto comenzó a describir su experiencia compitiendo en crossfit, su tono de voz se escuchó entusiasta *“84 compitiendo en el crossfit pues ¡ay! También me gusta muchísimo”* y de inmediato sugiere características diferentes a las de la competencia en weight lifting *“36 las competencias de crossfit se sienten más como el ambiente, se siente como que más así... energético”.*

### **Primera competencia en modo parejas**

#### **Sensación nerviosa**

La primera competencia en la que fue participante fue en pareja con una de sus tías y dentro de la misma competencia estaban enlistadas otras dos tías haciendo pareja y por lo que en ese momento serían adversarias. Antes de que comenzara la competencia ella y su tía compartían una sensación de nervios e incertidumbre *“86 estábamos muy*

*nerviosas, tampoco era como que esperáramos ganar algo, pero pues le dije que le echáramos todas las ganas del mundo, lo que traigamos que pues lo explotáramos al 100".* Hablando de sus propias sensaciones corporales Alejandra menciona que los nervios se ubicaban en el en el estómago *"87 me acuerdo que ese día traía muchas náuseas, estaba muy nerviosa"*.

### **La clave del trabajo en equipo fue la comunicación**

Alejandra recalca que un aspecto importante para tener una buena ejecución en pareja durante la competencia fue la comunicación y trabajo en equipo, *"89 era más esta cuestión de entender a tu pareja para tener esa comunicación y ser funcional como un equipo"*. Avanzaron en la competencia a tal grado que entre la dupla de Alejandra y la dupla de su otra tía se estaban discutiendo el primer lugar, que al final ganaron la dupla de Alejandra teniendo éxito en el trabajo en equipo *"93 ya la última competencia pues ya nos aferramos hasta morir y pues sí lo logramos"*.

### **Competencia crossfit individual**

La segunda competencia de crossfit la presentó de manera individual, con atletas que no conocía. Al principio se percibe en incertidumbre al no conocer a las chicas y sus habilidades competitivas, aunque especula sobre la fuerza con sólo ver el cuerpo de las mujeres *"97 llegó la chica y estaba super así, super musculosa, estaba muy piernona y todo entonces pues fue: ¿cuánto ha de traer en quién sabe qué? No pues se ve muy, muy fuerte la chica nos va a destrozar y todos estábamos así"*.

### **La certidumbre dentro de la incertidumbre**

En ese momento de incertidumbre, de lo que podía estar segura y sentir certidumbre era de sí misma, de cómo podía desenvolverse en esa competencia, mostrándose a sí misma confianza, *"99 en esa competencia yo creo que al principio sí me asusté bastante, pero pues yo dije, es que no puedes hacer nada contra eso entonces da... tú céntrate en lo tuyo"*. Concentrarse en sí misma fue un recurso que contribuyó a no

perder energía y lograr ganar la competencia, pues ella predecía que, si colocaba esa concentración fuera de ella habría una fuga de energía *“100 porque también si te pones a ver ¿qué va haciendo? Y tú dándole, como que siento que eso resta mucha energía”*. En cuanto ganó la competencia, una sensación de gozo, acompañado de llanto, la invadió *“102 esa competencia igual la gané... este si fue así como que al final chillé de la emoción”*.

## **Familia deportista**

El deporte en la familia de Alejandra ha sido un aspecto importante al parecer, y viceversa, la familia en el deporte. Adelanto que, al tocar este tema en su descripción, la voz de Alejandra se escuchaba de repente entrecortada, como si de fondo hubiera un sentimiento de melancolía, de orgullo, de satisfacción, que al momento de hacerle saber mi perspectiva de su tono de voz ella confirmó *“sí, sí, es que... soy muy sentimental”*.

La dinámica del deporte en su familia se ha motivado por ambos padres, pero pareciera que comienza desde una motivación del padre hacia el deporte. Su padre practica boxeo, Alejandra crossfit, al igual que su mamá, y su hermano básquetbol, y entre los padres se hacen cargo y apoyan a sus hijos a practicar deporte, por lo que en ocasiones se dividen para estar con sus hijos *“106 entre los dos, tengo un hermano y mi hermano practica básquetbol entonces se tienen que dividir a fuerzas mis papás, mi mamá se va conmigo y mi papá se va con mi hermano”*. Lo anterior sugiere que ellos como hijos reciben un apoyo muy similar por practicar deporte, sin importar edad o género.

## **Apoyo de mamá**

Al estar su mamá practicando en el mismo box y estar más presente en las veces en que sus papás se tienen que separar, percibe mayor apoyo y presencia, además que le da palabras de aliento en momentos complicados para Alejandra *“109 mi mamá es la que*

*más me apoya, me dice: no te pongas nerviosa, pues es a la que le toca estar conmigo”.*

Para Alejandra es fundamental el apoyo que recibe de su familia, parece dotarle de sentido en sus victorias y fallos dentro del deporte *“113 la verdad es que, eso es todo, eso me llena porque pues si algo fracaso ellos me levantan, o sea, no es que se decepcionen o sea siempre están ahí para mí, me dan mucha fortaleza, siempre están guiando mi camino, pues yo creo que no hay victoria si no hay con quien compartirla”.*

### **Apoyo de padre**

Alejandra describe que el apoyo que ha recibido de sus padres ha sido incondicional, incluso cuando no pueden estar presentes en el momento de la competencia. Después ahonda en la dinámica familiar en cuando el deporte, pero al menos en esta segunda competencia de crossfit su papá no había podido estar presente físicamente, aunque sí lo estuvo emocionalmente cerca, apoyándola a través del teléfono *“103 le marqué a mi papá porque mi papá sabía que pues estaba asustada por la chica que se veía muy fuerte entonces pues este ya le marqué a mi papá que sí había ganado y pues fue a la premiación y todo, fue así muy emotivo ese momento”.*

Después de ganar la competencia y de recibir el momento agradablemente, parece que ella sentía un genuino gusto y motivación interna por competir y no por exigencia externa, como en otros deportes antes del crossfit, *“114 justamente lo que decía, que al principio no me gustaba competir porque sentía que lo estaba haciendo por ellos, ahora sí es como que sentir que lo estoy haciendo por mí y aparte, fuera de eso, pues ver que ellos también se llegan a poner orgullosos pues sí es muy muy bonito”.*

## **Viviendo y cuestionando el estereotipo femenino**

### **Comentarios de la familia hacia su cuerpo y su propia percepción**

Alejandra recuerda que, en los inicios de su práctica en el crossfit, cuando estaba entusiasmada por practicar, los comentarios de su familia brincaron inmediatamente en

desagrado de su decisión, *“104 justamente mi papá decía: es que te vas a poner un poquito muy tosca, mi papá era el que decía así de no, las pesas no hija, te vas a lastimar y este no, no estaba, así como al 100% como de acuerdo”, “116 mi tío me decía también, así como de: no, te vas a hacer chaparra y ya vas a quedar chaparra”*. Ante estos comentarios, que la desanimaban, Alejandra tomó la decisión de seguir su propia convicción y seguir con el entrenamiento de crossfit, decisión que después su familia respetó.

Con respecto al tema del cuerpo, Alejandra describe que a pesar de los comentarios acerca de cómo no debería verse su cuerpo para ella es un proceso en el cual somete su cuerpo a cambios voluntariamente *“118 claramente esto no es cierto porque pues no te vas a poner así”, “119 necesitas mucha disciplina en la comida y también a final de cuentas son objetivos, porque ya es más como trabajo físico, más creciendo los músculos, hipertrofia, toda esa parte, no es como que logres ponerte así, o sea no”*. Inmediatamente después comenta que ese no ha sido su objetivo, el de querer cambiar su cuerpo, añadiendo lo cómoda que le resulta vivirse en su cuerpo *“121 sinceramente estoy muy cómoda con mi cuerpo porque lo siento fuerte”*.

### **Empoderamiento en el box**

Alejandra menciona que durante los entrenamientos en el box no vive discriminación por género, más bien pareciera recibir un trato igualitario *“165 no hay como: es que porque eres mujer debes hacer este otro ejercicio y porque eres hombre pues si puedes hacerlo RX”*. En su experiencia, se puede percibir impresión de su parte cuando logra cargar más que los compañeros con los que comparte los entrenamientos, y lo que parece hacerla sentir empoderada *“167 incluso hay veces que uno llega a cargar más que otros hombres entonces es cuando dices: ¡ay! te empiezas ahí... te sacas tu musculito, aunque no tengas y dices: ¡ay, soy muy fuerte!, te da mucho empoderamiento”*.

La vivencia durante sus entrenamientos también sugiere sentirse libre de experimentar la fortaleza corporal “172 si vale la pena por el sentir ese empoderamiento en el entrenamiento es más estas entrenando y levantas la barra y la tiras y dices: ay, ¡qué fuerte soy!”, “173 vas a hacer el wod y lo terminas y antes que otros y dices: ¡wow, sí me siento empoderada!”.

### **Llevando el empoderamiento a la vida cotidiana**

La fortaleza corporal es uno de los beneficios que le ha brindado el entrenamiento físico y que, por lo tanto, goza de sentirse capaz de realizar tareas cotidianas por su propia cuenta “175 te da muchísimo empoderamiento y no tanto en el crossfit, sino saliendo del crossfit cuando llegas a ir por los costales de tu perro o así y llega el pedido y te dice: ¿quiere que le ayude a subirlo? Y yo así de: yo lo hago, gracias, y se quedan, así como de ¿tú vas a cargar eso?”, o poder cargar el garrafón para su casa “122 siento que completa mucho saber que puedo subir dos garrafonos eso es como de: ¡ah!, pues ya le ayudo a mi mamá”.

### **Fraternidad y empoderamiento entre géneros**

Dentro de la convivencia en el box con compañeros de ambos géneros le ha permitido sentirse en un lugar de igualdad “168 hay competencias que son mixtas, hombre mujer, entonces yo creo que ahí es donde te das cuenta: ay pues tenemos el mismo aire ¿no? No es como que uno tenga más que el otro”, y sobre todo que sus compañeros del género opuesto le han admirado y hecho sentirse con la misma capacidad “178 hay wods que son como en pareja y ahí también llega haber comentarios de: ay que fuerte estás o traes muchísimo aire o deberíamos ir a una compe juntos y como que, pues sí te llena así un poquito”.

### **Sororidad hacia su madre**

Al cuestionar el estereotipo femenino, no sólo desmitifica para ella lo que debería de ser o hacer una mujer, sino que también piensa en su mamá, que por cuestiones de

salud ha podido desbloquear aquellas capacidades físicas. Su madre entró al crossfit después de Alejandra, por recomendación puesto que padecía de lumbalgia y por lo que debía fortalecer su espalda *“170 le dijeron que necesitaba fortalecerla para justamente que no le dieran lumbalgias y ahorita veo que hay veces que llega a cargar en el snatch y ella se siente muy muy feliz”*. Parece que Alejandra acompaña a su mamá emocionalmente en el crossfit al apoyarla a sentirse capaz y confiar en que ella puede, pues para Alejandra su mamá tiene barreras mentales acerca de su propia capacidad *“182 es mi orgullo, siento que mi mamá tiene muchas barreras mentales, siento que a veces ella no se puede como sentir capaz, siento que es más el miedo”, “183 cuando veo que lo hace y no le pesa, entonces es como de: ¿ves que si puedes?”*.

## **De bloqueos mentales, frustraciones y cómo manejarlas**

### **La frustración y escuchar su cuerpo**

Para Alejandra la competencia en el box es una competencia consigo misma, que comparte con otras personas, todas teniendo una competencia consigo misma, *“43 esas competencias siento que son muy individuales porque vas contra ti mismo”*. Por lo tanto, cuando siente que no avanza, que no puede realizar los levantamientos, es decir, para ella a nivel de sentimiento es sentir frustración *“134 yo creo que es parte de a veces sentir que no estás avanzando y de cierta manera causa frustración, voy a lo mismo, contigo mismo porque no puedes comparar como tus avances con el de otras personas”*.

De ahí que la descripción de Alejandra sugiere que cada persona tiene un ritmo único, un avance único en sus objetivos y la frustración surge como descontento, pero también como un balde de realidad para saber en qué punto se encuentra de conseguir el objetivo propuesto por ella misma y que también su cuerpo le da señales de alguna necesidad no cubierta *“136 que también es válido porque también hay veces que tu cuerpo te pide descanso, pide varias cosas, te dan señales”, “143 también es entender*

*que hay días en que no, tu cuerpo no lo va hacer, entonces saber que hay días buenos y días malos”.*

### **Acompañamiento psicológico deportivo**

La frustración parece ser un tema de importancia para Alejandra, puesto que acude a donde la psicóloga para que le acompañe en su frustración, parece que a comprender cómo surge y qué hace cuando la frustración llega *“139 te llega a entrar mucha hambre, no me dan ganas de entrenar y entonces siento que ahí también hay un yo interno que no quiere, no quiere avanzar, sino que busca destruirme a mí misma”.*

### **Derribando barreras mentales mediante ejercicio de visualización**

Para Alejandra es fácil darse cuenta cuando el bloqueo es mental. Ante ello tiene una estrategia, no poner el foco en los números y sólo sentir con su cuerpo el peso de la barra con los discos; parece que en vez de darle protagonismo a lo que piensa en ese momento, se lo da a lo que siente físicamente, escucha a su organismo *“187 incluso te das cuenta en que cuando ni si quiera sabes cuanto le estas metiendo, ahora sí que sabes que puedes llegar a tu límite de físicamente y no mental, porque es cuando ya no puedes subir la barra porque ya de verdad ya te pesó”.*

Percibir un contexto donde no es discriminada genéricamente, pareciera que le brinda libertad interna de autoexplorar y cuestionar las creencias de su propia capacidad física. Alejandra describe que hay una relación entre la experiencia corporal y su concepto del yo dado que, si ella cree que puede hacer tal o cual cosa o se visualiza haciéndolas, puede llevarlo a la acción *“177 hay veces que uno piensa que el único límite es mental, porque si tú te metes a la cabeza que lo vas a poder hacer, lo vas a poder sacar y además también considero que el cuerpo es muy sabio y muy fuerte, realmente es muy fuerte, yo creo que, si lo puedes hacer en la mente, lo puedes hacer ahora sí que físico”.*

## Espacio y relaciones seguras para sentir frustración

En el tema de la frustración, Alejandra no tardó en recordar lo que para ella fue la primera vez en sentir frustración, el día en que entrenaba por última vez para su primer competencia, estaba fallando cargar un peso que ya había cargado antes, *“142 esa vez que estaba entrenando era tanta mi frustración que me fui al baño y empecé a chillar... ya terminé de chillar, me lavé la cara para que no vieran que estaba llorando y salí a cargar otra vez, ya como que ese alivio es muy necesario y ya puedes seguir”*. Ese día se encontraba con su coach, su compañera y las personas que estaban haciendo la clase de crossfit y aunque menciona que no quería que vieran que había llorado, con su coach y su familia se siente cómoda de poder expresarse así, como sintiéndose en un lugar seguro, especialmente con su entrenador *“145 realmente me siento cómoda si llego a llorar con mi entrenador, yo creo que más que nada con mi entrenador, con mi familia también”*.

Al salir del baño, parece haber tenido un auto diálogo reconfortándose a la vez que validando que fallara o lograra el levantamiento, *“151 pasó por mi mente lo vas a volver a intentar, si no te sale pues no pasa nada, ya chillaste no pasa nada, será otro día, y si sale pues ya llevas, bueno después de tantos intentos fallidos uno salió ¿no?”*, al final logrando satisfactoriamente el intento.

En cuanto a la expresión emocional de la frustración, Alejandra cuenta que en ocasiones llega en forma de llanto y aunque parece que el box y la relación con su coach le transmiten seguridad para expresarse plenamente sin juicio, no parece estar tan cómoda de expresarse así con su compañera de entrenamiento, como protegiéndole de contagiarle su frustración *“146 con mi compañera casi no me gusta chillar porque siento que por lo mismo que es atleta siento que esas energías se pueden pasar entonces es como que... qué tal y le meto ahí mala energía o algo, entonces como que no, casi no”*, *“147 sí me gusta que se desahoguen conmigo pero yo desahogarme con mis compañeras no, prefiero con mi entrenador, o en el baño, pues con mi familia”*.

### **Fijarse objetivos y centrarse en el presente como auxiliar en la frustración**

A través de su experiencia en el crossfit y weight lifting otras personas y ella misma se preguntan sobre el sentido de entrenar crossfit, el ¿para qué? de entrenar crossfit “128 *todos me decían cuando entré al crossfit me decían: pero pues ¿qué quieres de esto?, ¿Qué quieres agarrar?, ¿lo quieres practicar así siempre te vas a quedar practicando?*”. De ahí que tuvo presentes esas preguntas con las que pudo reflexionar sus intenciones y encontró en sí misma que podía ir fijándose objetivos para prepararse e ir al siguiente nivel en su entrenamiento, la competencia “129 *Porque a mí me daba mucho miedo como justamente saltar a una competencia o algo entonces me decían ¿para qué haces crossfit si no vas más allá? ¿cuál es tu objetivo?*”.

Fijarse objetivos dentro del crossfit pareciera que para Alejandra fue encontrar un rumbo en el cuál ir desarrollando cada vez más sus capacidades y habilidades. La enseñanza de fijarse objetivos en el crossfit ha trascendido en otras áreas de su vida, como en la escuela “133 *en el de la universidad era tampoco sabía muy bien qué carrera era la que quería, si quedarme en la UNAM o en el Poli, entonces justamente mi objetivo también era alcanzar puntaje para Poli entonces pues ahí ya empecé a prepararme, ir a cursos entonces te fijas objetivos y pues a final de cuentas necesitas tener una preparación*”.

### **Confianza en sí misma y en el proceso ante la frustración**

Al traer al diálogo la frustración, ella hace un intento por dar una explicación a este fenómeno en su caso, “148 *creo que se debe mucho a que muchas veces uno no cree como en sí mismo entonces pues realmente si necesitas esa ayuda de que alguien más te diga que si lo puedes hacer o que te de ese valor o te haga creer que tú también lo puedes hacer*”. La constancia, la frustración y la confianza parecen estar dentro del proceso de desarrollarse como atleta para Alejandra. Tener constancia en el proceso de entrenamiento parece sugerir que le ha permitido confiar en sí misma “154 *hay una frase*

*que me gusta mucho que... la constancia supera al talento, entonces es como que confiar en que los procesos... tienes que confiar ahora sí que, en el proceso”.*

La constancia también le ha permitido manejar los momentos en que piensa que no es para ella el crossfit y el weight lifting *“156 en mi mente hay veces que digo: yo no sé porque sigo haciendo esto si yo no sirvo para esto ¿no?”* lo que puede generar sentirse frustrada, estancada, *“158 no puedes hacer eso de decir pues es que ya no quiero, te vas una semana y regresas porque justamente ahí es donde te vas a estancar y no mentalmente sino porque no estás teniendo constancia”*. Ser constante parece producirle seguridad y constancia, además de mostrarse a sí misma y al resto el esfuerzo realizado en su entrenamiento, como resultado de la constancia *“163 se ve en el esfuerzo en que tú vas a ir a entrenar, aunque no tengas ganas”*.

## **Mariana**

### ***Descripción textural***

Mariana es una mujer de 30 años que vive a las orillas del Estado de México. Mariana es profesional de la salud, específicamente psicoterapeuta y también es una chica apasionada por los deportes. Antes de practicar crossfit fue practicante de football americano equipado y en lencería (o lingerie en inglés); ella menciona que ha estado practicando crossfit esporádicamente por casi 8 años y en ocasiones en simultáneo con el football americano. El protocolo escrito que realizó tuvo una extensión de un párrafo de unas cuantas líneas y en el que se encuentran las categorías expuestas en la Tabla 5 que se muestra a continuación.

### **Tabla 5**

*Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Mariana.*

Categorías	Unidad de significado representativa
Agradable versatilidad de ejercicios	<i>“1 es muy diversa y cambiante”</i>

Objetivos y cambios corporales

*“3 he llegado a lograr muchos objetivos, en fuerza, resistencia y físicamente”*

*Elaboración propia*

### **Entrevista**

La entrevista con Mariana fue de manera remota por la plataforma Jitsi por elección personal de la participante, la cual fue pactada con antelación. Dicha entrevista fue grabada (con el consentimiento previo) y tuvo una duración de 42 minutos con 45 segundos. Al finalizar la entrevista, le agradecí por haber sido partícipe activamente en la investigación, al preguntarle ¿cómo se había sentido durante la charla? Ella me comentó que además de haberse sentido “muy bien”, enfatiza en la indagación de las sensaciones en los diferentes momentos que aparecen en su conciencia *“199 como esta conexión de... que haces de las sensaciones con el suceso y esta... está muy cool, está muy padre”*. A continuación, en la tabla 5.1 se representan las categorías y subcategorías que emergieron de su experiencia vivida de entrenar crossfit en tanto que mujer.

**Tabla 5.1**

*Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Mariana.*

Categoría	Subcategoría
Construcción de la relación Coach-atleta	Ψ La relación entre la Coach Lidia y yo
	Ψ Mi experiencia en la relación coach-atleta con hombres <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estancamiento de propósitos</li> </ul>
	Ψ Actualmente así es la relación Coach - atleta
Football americano y crossfit	Ψ Deporte en la familia
	Ψ Exigencia y autoexploración corporal
	Ψ Entrenar como equipo
El crossfit y lo corporal	Ψ Sobre exigencia y descanso mental
	Ψ Autocuidado en el crossfit mediante comunicación organísmica

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Descanso y miedo al cambio corporal (a mayor edad, mayor peso)</li> <li>Ψ La frustración de perderme entre objetivos</li> </ul>
El crossfit como medio de bienestar y reencuentro conmigo misma	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Un (re)encuentro conmigo misma</li> <li>Ψ Cómo viví ansiedad y depresión al término de una relación <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoexploración: dándome cuenta de cómo viví la ansiedad y la depresión</li> </ul> </li> <li>Ψ Buscar salidas de la depresión <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo</li> <li>• Red de apoyo: amigos del crossfit</li> </ul> </li> <li>Ψ Autoconocimiento y autorresponsabilidad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso en psicoterapia</li> <li>• Autoconocimiento y autocuidado en el crossfit</li> </ul> </li> </ul>
Reflexiones acerca del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Máxima fortaleza corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su propia motivación, su propia competencia</li> </ul> </li> <li>Ψ Competencia amistosa atemporal</li> <li>Ψ Actualmente – duda en la halterofilia</li> </ul>
Derrumbar barreras (mitos) del estereotipo de Género	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Soy una ser humano capaz</li> <li>Ψ Dignidad en la construcción de la relación coach-atleta, contemplando el género</li> </ul>

*Elaboración propia*

### ***Descripción estructural***

## **Construcción de la relación coach - atleta**

Durante la entrevista con Mariana menciona que su interés principal por entrenar crossfit fue el de sentir curiosidad de este nueva deporte, pues anteriormente ya había practicado deportes de alto impacto (football americano equipado y en lencería) quería probar con uno nuevo, el crossfit, que además recién se instalaba cerca de su residencia.

### **La relación entre la Coach Lidia y yo**

Aunado a esta razón, también había una curiosidad interna por experimentarse entrenada por una mujer, pues en ese crossfit la coach y dueña era mujer “5 eso me

*llamaba mucho la atención porque en la vida había entrenado con una mujer*". Este hecho era nuevo para ella, recordando que en varias actividades que tenían que ver con el cuerpo sus profesores eran hombres *"7 siempre eran hombres toda mi vida o sea en todos los deportes que practiqué e inclusive cuando estuve en jazz, era hombre el que nos ponía las coreografías"*.

Su experiencia como aprendiz de su coach mujer la describe como agradable haciendo énfasis en que sentía comprendida por tener a su lado alguien a quien pareciera considerar semejante en cuanto al género *"10 nadie mejor conoce un cuerpo de mujer que otra mujer"*, pero además por la relación única que estaba experimentando con la coach Lidia experimentando empatía respecto a su cuerpo, me refiero a la comprensión que sintió Mariana de Lidia al vivir el deporte en carne propia y desde su ser mujer *"16 como esta empatía del entendimiento del cuerpo de la mujer, del entendimiento de la resistencia, fuerza, de todo lo que conllevaba"*. Además, cuando empezó la experiencia del crossfit estuvo acompañada de su hermana y mamá con quienes veía que Lidia era versátil y personalizaba el coacheo con cada una dependiendo de sus necesidades *"11 ella tenía bien claro qué ejercicios nos iban... porque en ese momento íbamos mi hermana, mi mamá y yo, qué era funcional para cada una"*. Y al tiempo de estar practicando crossfit Mariana notó cambios en su cuerpo *"12 empecé a ver un buen de resultados este... el hecho de cómo iba mejorando a nivel resistencia y fuerza"*.

Incluso cuenta que en la relación Coach – atleta, ella se sentía escuchada por la coach Lidia, respecto del propósito en el entrenamiento viviéndolo como un proceso individual, en el que la coach le mostró paciencia a su proceso *"21 yo dije quiero bajar de peso y ya llega un punto y ya te digo ahora si ya quiero lo otro... ella lo hizo, o sea ella llevó como muy muy mi ritmo"*.

### **Mi experiencia en la relación coach-atleta con hombres**

En cuanto a la comparación que hace de su experiencia con la coach Lidia y los coaches hombres recalca el hecho de que en ambas experiencias ha notado resultados corporales, aunque los que notó con Lidia para ella fueron superiores *“14 con todos he visto resultados no te voy a decir que nada qué horror los demás, no no no, pero al nivel que lo vi con ella hasta hoy no ha habido alguien que la alcance”*.

#### **Estancamiento de propósitos**

Otro aspecto que sobresale en su experiencia entrenando con coaches hombres es que de manera general ella percibe en experiencias pasadas una desconexión en la relación entre coach – atleta, al sentirse no escuchada respecto de sus necesidades y al conocimiento de sus capacidades corporales exigiendo más de lo que soporta, *“17 cuando toca con hombres de repente el hecho de que a lo mejor te pongan más peso”*. Este fenómeno lo define actualmente como un “estancamiento” en su desarrollo deportivo al percibir que la asesoría deportiva no la conducía hacia sus objetivos personales *“20 quiero bajar de peso y llegó un momento en que sí bajé y de repente me estancué y empecé a subir, evidentemente sabía que subía de peso no por la grasa, sino por el músculo y todo eso y yo decía es que esto es lo que no quiero”*.

#### **Actualmente así es la relación Coach - atleta**

En su experiencia con los coaches actuales la relación que construyen parece ser distinta a la anterior, ya que sugiere sentirse escuchada y respetada en cuanto a los objetivos corporales que espera cumplir *“22 donde estoy eso también me gusta porque a pesar de que son hombres si tienden mucho como a respetar ese proceso”*. Durante el entrenamiento señala que puede ir orientando junto al coach su proceso, llevando un papel activo en las elecciones de la asesoría deportiva para personalizar los ejercicios *“23 ya de repente me dicen: si aguantas más peso, métele más peso y ya yo le digo: pero es*

*que quiero bajar de peso y dice no, entonces no aumentes más el peso así quédate y nada más has repeticiones”.*

## **Football americano y crossfit**

### **Deporte en la familia**

Parece ser que para Mariana su familia ha sido un motivante para que ella libremente pueda elegir el deporte como actividad y lugar de desarrollo *“187 mis papás siempre, siempre les ha gustado que hagamos como deporte”*, pues de la familia entre las hijas, ella se ha sentido llamada a realizar deporte *“188 de las dos siempre soy yo la que más le llama la atención”*. En cuanto a sus papás, pareciera que ella se siente apoyada y considerada positivamente en las decisiones que ha tomado en cuanto al deporte *“192 siempre, siempre me han apoyado en todos los deportes”*, aunque el miedo de su mamá por la integridad de Mariana lo sintió cuando eligió practicar football americano, *“193 por miedo, le daba mucho miedo que me lastimara porque pues al final veía pues los golpes Y decir, qué tal si te pegan mal y te lastiman y la rodilla y esto y lo otro”*. Al final, al paso del tiempo y de las experiencias en el deporte el miedo fue desapareciendo *“197 cuando ya me metí en lencería que igual era golpeo, ya para ella no representó como ese miedo porque era como: pues ya estuvo, pues ya que más”*.

### **Exigencia y autoexploración corporal**

Al paso del tiempo dejó el crossfit para enfocarse en el football americano totalmente hasta que consiguió pasarse al equipo en lencería y poder continuar con el crossfit simultáneamente. Durante su temporada en el americano y en las prácticas de crossfit ella recuerda haberse exigido físicamente para estar cada vez más preparada, lo que resultó en una autoexploración de sus capacidades y expectativas corporales *“43 yo me daba cuenta que entre mejor preparada estaba mi cuerpo más resistencia tenía en el juego y no sé, corría más rápido, a lo mejor el golpeo no me dolía, no lo sentía tan fuerte*

como a lo mejor al principio". En repetidas ocasiones menciona que se exigía de manera que cuidaba que no se sobre exigiera entrenando americano "40 nunca me clave en exigirme eh", no perdiendo el objetivo principal para ella "45 yo empecé como a verlo de esa forma como ir fortaleciendo más mi cuerpo".

### **Entrenar en equipo**

Durante las experiencias que tuvo Mariana respecto del deporte ella realiza una comparación entre entrenar crossfit en equipo y de manera individual. Justo cuando entrenaba en el football americano, ellas en conjunto tenían la posibilidad de ir al crossfit después de sus prácticas, "55 saliendo del entrenamiento nos íbamos para crossfit todas juntas y entrenábamos todas juntas y todas hacíamos lo mismo", por lo que parece destacar el sentimiento de vinculación que experimentaba en el grupo. Una peculiaridad que menciona en torno a los entrenamientos de crossfit con el equipo de americano fue que "56 lo personalizaban a nivel equipo no a nivel persona, entonces sí era muy diferente" a entrenarlo de manera individual, además menciona que en ocasiones el entrenamiento se tornaba como un juego "57 a veces ahí también entre nosotras hacíamos el juego de a ver quién aguanta más y a ver quién lo hace más rápido, sabíamos que era lo mismito entonces era muy divertido y muy entretenido".

El sentimiento de vinculación en el equipo de americano se iba alimentando por la motivación que todas se demostraban al momento de entrenar en el crossfit "59 acá como equipo te tocaba a veces motivar porque era como: no es que no voy a poder y no, sí puedes y esto y lo otro". Y esta es una de las diferencias que Mariana resintió cuando entrenaba sola en el crossfit "58 la sensación de ya ir tú sola es completamente otra porque es: sólo te enfocas en t", probablemente aparecía como una sensación de soledad.

## El Crossfit y el cuerpo

### Sobre exigencia y descanso mental

Al término de su temporada de americano en lencería ella decide seguir de forma individual con el crossfit y al poco tiempo experimentó aparentemente una sensación de sobre exigencia mental puesto que las actividades que realizaban ya no eran las mismas pero sí se exigía mentalmente a dar más de lo que podía en ese momento como si estuviera en ambos deportes *“28 en este lapso siento que yo... mmm... como que me seguía exigiendo como si también estuviera en el americano y evidentemente ya no podía enfocarme de esa forma porque mis actividades no eran iguales”*. Lo que Mariana necesitaba en ese momento era darse un descanso, además de físico, mental por la sobre exigencia y decide abandonar todas las prácticas físicas *“29 cuando acaba el equipo de americano dejo un rato de hacer ejercicio como que dije: ay me voy a tomar un relax”*.

### Autocuidado en el crossfit mediante comunicación organísmica

El tema de exigirse que figuraba practicando crossfit y como en una forma tal vez de autocuidado trataba de que el deporte no se volviera una práctica desagradable *“49 o sea, yo sabía que si yo cruzaba esa línea del clavarme se iba a convertir ya como en una obsesión y yo no quería eso, porque iba a dejar de disfrutarlo”*. De manera cotidiana en el entrenamiento de crossfit, esta autoexploración y autoconocimiento lo llevaba a cabo mediante el auto diálogo preguntándose a sí misma cómo se sentía para continuar o parar, como una especie de sintonía con su organismo *“50 era como: ¿hoy tienes ganas? Hoy rétate, está cool, pero a lo mejor había días que decía: ay hoy no tengo ganas de retarme, así está bien”*.

Tener autoconocimiento sobre sus capacidades y sobre el estado de su cuerpo le dio herramientas para no sentirse presionada si sus coaches le ofrecían dar más en el

entrenamiento *“41 luego mis coachees tanto del americano como el cross me decían, es que puedes más y yo era como de ay hoy no tengo ganas amigos y había momentos donde sí, sí les decía: haber quiero intentar cargar un poquito más”*.

### **Descanso y miedo al cambio físico (A mayor edad, mayor peso)**

En el tiempo en que ella decide tomarse un descanso de las prácticas físicas nota en su cuerpo cambios que para ella resultan desagradables, aunado a que lo relaciona con su edad, a mayor edad más fácil ganar peso *“30 yo empecé a subir mucho de peso evidentemente ya no estaba, digo... sé que no estoy grande, pero llega una edad donde ya el bajar de peso no es tan sencillo como antes”*. Ante esta experiencia figura el miedo al cambio corporal y frustración de saber que puede accionar para cumplir con sus expectativas corporales, por lo que recurre a meterse al crossfit de nuevo *“32 empiezo a subir y digo: no tengo que hacer algo, me meto otra vez a crossfit y al como confiarme de que podía hacer lo mismo”*.

### **La frustración de perderme entre objetivos**

Ahora el enfoque con el que reanuda el entrenamiento de crossfit es el de bajar de peso, pero en su experiencia sugiere que en la relación coach – atleta se pierde su objetivo y se sobreponen los objetivos de los coaches *“33 siento que al momento si bajé de peso, pero poco a poco tanto los entrenadores, porque ya me conocían, como yo, como que empezamos a enfocamos en otra vez retomar la fuerza y la resistencia que ya tenía y dejé de enfocarme en mi objetivo principal que era bajar”*. Lo que representó para ella un sentimiento de frustración de no poder cumplir su objetivo, aunque notaba resultados en su fuerza y resistencia *“34 ahí me estanqué con respecto a la bajada de peso, con respecto a la fuerza y la resistencia evidentemente aumenté”*.

Al no disfrutar el proceso que estaba viviendo ese momento y sentirse agobiada, decide tomar de nuevo un descanso mental *“36 me volví a salir como para desintoxicar, más allá de mi cuerpo, mi mente de decir: no puedes enfocarte como si estuvieras en el*

*equipo porque ya no es lo mismo*". Y aunque intenta después de un tiempo reanudar el ejercicio físico en otras disciplinas, no resulta agradable para ella *"37 ya entonces lo dejé un rato y es cuando me meto al gimnasio el mes que te digo y dije no esto no es lo mío y por mucho tiempo dejé de hacer ejercicio, muchos muchos años"*. Había pasado la línea entre goce y obsesión.

## **El crossfit como medio de bienestar**

### **Un (re)encuentro conmigo misma**

Después del tiempo que tomó de descanso del deporte Mariana afirma que regresa al crossfit por sentir algo único en este deporte *"38 tiene poquito que lo retomé, tiene meses que lo retomé, pero ¿por qué?, porque es la única actividad que realmente me satisface, que me gusta, que lo disfruto"*. Además, Mariana pasa por una situación en donde ella misma se describe como deprimida y ansiosa y decide regresar con un objetivo distinto al de anteriores ocasiones *"65 en la vida yo había hecho ejercicio justo por esa sensación, nunca, es la primera vez este año, caí en una depresión y ansiedad a principios de año"*.

### **Cómo viví ansiedad y depresión al término de una relación**

Tras pasar por una ruptura amorosa de una *"78 relación demasiado significativa"* empieza a vivir el duelo de la pérdida de esta relación y de los múltiples planes a futuro que habían construido *"79 planes de tener hijos, donde había planes de casarnos, donde había planes de viajar, había demasiados planes"*. Mariana comenta que la forma en cómo concluye la relación, por infidelidad con una ser querida de la familia y tras experimentar una especie de abandono por parte de su pareja, es el motivo por el cual ella comienza con ansiedad y depresión *"80 tantito emocionalmente y tantito le pegó a mi orgullo porque era la primera vez que me terminaban, yo siempre termino mis relaciones"*.

### **Autoexploración: dándome cuenta de cómo viví la ansiedad y la depresión**

Es el momento en el que comienza a darse cuenta de las sensaciones y/o síntomas que estaba viviendo en ese momento del duelo *“85 pues las ganas de no quererte levantar, de no comer, de dormir mucho o no dormir, porque también tenía mucho insomnio, el sentirte como muy cansada y degastada, el llorar todo el tiempo”* por lo que le pone nombre de depresión. De primer momento, cuando comienza a vivir esas sensaciones, las recibe y se permite sentir, no las evade o reprime, *“86 lo disfruté, en el sentido de que sabía que era parte del proceso de lo que estaba viviendo”*.

Después de un tiempo viviendo esa experiencia de la depresión, se empieza a sentir anormal *“87 llegó un momento en que sentí que perdí el control, entonces en ese momento digo: esto ya no es normal”*, pareciera sentirse asustada por sentirlo fuera de su control *“88 anterior a esto sentía que era parte de mi proceso, pero ya hoy siento que ya me descontrolé, o sea, que ya ya se apoderó de mí”* y comienza a buscar ayuda.

### **Buscar salidas de la depresión**

#### **Trabajo**

De ahí que para Mariana hubo cuatro cosas que le ayudaron a transitar las sensaciones de ansiedad y depresión, su trabajo, terapia, su red de apoyo (amigos del crossfit) y el crossfit. En su trabajo no hubo oportunidad de faltar de hecho, era algo que le ayudaba a sobrellevar la situación personal *“90 me salvó mucho mi trabajo porque nunca dejé de trabajar, o sea, en ningún momento yo les dije a mis pacientes, esta semana no voy a dar sesiones, todo el tiempo estuve constante”*. Aunado a que ella también estaba en proceso terapéutico, afirma que fue un conjunto de los recursos que ella tenía para transitar el estado depresivo.

#### **Red de apoyo: amigos del crossfit**

En cuanto a su red de apoyo, sus amigos más cercanos y que también entrenaban crossfit la motivaban para regresar al deporte *“66 realmente mis amigos fueron los que me*

*dijeron, iban ellos a crossfit y fue como: ¿por qué no te vas con nosotros? Y yo era como de, o sea, obviamente no tenía ni ganas de respirar". Aunque pareciera que no se sentía enteramente convencida de regresar al deporte, ella hace un esfuerzo por automotivarse, en pro de su bienestar, "67 un día estaba en mi cuarto y dije: tienes que hacer algo porque si no... no vas a salir de aquí y es como: ¡ya!". Ella reafirma que el objetivo de entrar de nuevo al crossfit en esta ocasión era totalmente diferente a otras veces "69 ya mi objetivo era otro, mi objetivo no era bajar de peso, mi objetivo no era estar más fuerte, mi objetivo era distraerme y crear mucha serotonina en mi ser, para que... para apagar un poco esa depresión".*

La primera semana de regreso al crossfit sugiere ser una semana de experiencias sensoriales y emocionales que la fueron conectando poco a poco consigo misma que le guió a considerarse positivamente. Al principio su primera emoción fue de vinculación, de disfrute con sus amigos, como dejando en segundo plano el ejercicio en sí, sólo disfrutando de la compañía "71 me divertía mucho, me reía mucho, porque iba con dos amigos y pues ellos me hacían reír bastante".

Luego, Mariana comenta que sucedió algo consigo misma en esa primera semana de entrenamiento, fue en cuanto al cómo se veía ella misma notaba haberse descuidado, sintiendo un sentimiento de decepción de sí misma "72 cuando regresé a cross algo que me pasó que eso no ayudó mucho a mi depresión, pero bueno fue diferente, fue darme cuenta que había descuidado mucho mi cuerpo, ¿sabes? O sea, esa sensación no estuvo cool". Que al mismo tiempo fue una motivación para seguir en el crossfit y reconocer en su cuerpo los movimientos, los ejercicios y sentir como su cuerpo podía recordarlos "74 nada más en la primera semana darme cuenta cuánta memoria tenía mi cuerpo fue como de: ¡woow! O sea, sí, sí se acuerda". Y claro, también podía recordar y volver a sentir goce mientras entrenaba, "76 el recordar cuánto disfrutaba hacer ejercicio creo que, como esa, esa sensación que fue subiendo a un nivel positivo fue cool". Lo anterior podría

insinuar que el conjunto de los recursos de Mariana (incluyendo con gran influencia el crossfit) influyeron en volverse hacia sí misma y considerarse positivamente de nuevo.

### **Autoconocimiento y autorresponsabilidad**

#### **Proceso en psicoterapia**

Dado que Mariana es de profesión psicoterapeuta y afirma que llevar a cabo su profesión y llevar a cabo un proceso de psicoterapia le ha ayudado a trabajar con su responsabilidad atendiéndose y tener acciones para buscar su desarrollo, *“94 eso te hace como que más responsable de tí”*; por lo tanto le ha brindado la oportunidad de autoexplorarse y conocerse cada día más *“96 me ayuda a conocerme, o sea, yo sé lo peor que tiene Mariana, yo sé que Mariana puede ser el monstró más grande del universo y destruir”*, *“98 pero también sé que puedo ser el corazón más grande y muy buena persona”*.

El constante autoconocimiento le ha hecho ver que, ante situaciones nuevas, como la ruptura amorosa, tiene recursos personales como lo que ella define *“orgullo”* *“102 creo que el orgullo fue lo que me hizo levantarme al momento como decir: no me lo puedo permitir”* y amor propio y autocuidado *“103 ya después entraron más cosas que ya fue como aliviando ese orgullo para no, no sólo actuar por orgullo sino para actuar por amor propio, actuar por cuidado personal”* y del entorno con los que puede hacer frente a la situación *“100 trato de encontrar o estar constante en equilibrio, pero evidentemente hay cosas que vienen y te tumban la casa y dices: ¿y cómo lo vuelvo a hacer?”*.

#### **Autoconocimiento y autocuidado en el crossfit**

Este mismo autoconocimiento lo ha llevado también en el área del deporte, al autoexplorar su cuerpo, sus expectativas, sus capacidades, habilidades, resistencia, fuerza *“105 yo creo que el ser bien honesta de cuál es tu aguante”*. Ya que también, como antecedente tiene que en las temporadas de football americano quedó lastimada de algunas partes *“106 me dejó bien rota, mis rodillas, mis tobillos, mi hombro... o sea yo sé*

*perfectamente cuando algo me duele” y, por tanto, pone atención a las señales que su cuerpo le manda para saber en qué momento parar “115 de repente cuando ya tengo sensaciones de dolor sé que es momento de parar y que no debo exigirme o exigirle a mi cuerpo algo que hoy ya no puede por desgaste”.*

Incluso parece tener conexión y comunicación con su cuerpo *“116 escuchar mucho a mi cuerpo y decir: ¿puedo cargar más? Claro, lo hacemos, ¿no puedo? Perfecto”*, lo que sugiere que admite sus capacidades del momento presente y respeta sus propios límites con respeto; lo que ha transitado a límites en la relación Coach – atleta *“117 acabo la rutina y me preguntan, ¿quieres a lo mejor otra rutina de esto, de lo otro? Y antes de contestar siempre es como unos segundos de: ponte en ti ¿si aguantas otro? ¿no? ¿sí?”*, *“118 hay ocasiones en que puedo decir: sí, sin problema y hay ocasiones donde no”.*

## **Reflexiones acerca del Cuerpo / introspección corporal**

### **Máxima Fortaleza corporal**

Una de las experiencias significativas que fue apareciendo en el diálogo, fue cuando logró cargar en sentadilla un peso que no creía que podía cargar, *“122 creo que fueron ciento veintitantos (Kg), ahorita cuando te fui contando como que vino a mi memoria”, “123 nunca en la vida lo había hecho, o sea inclusive cuando yo vi el peso yo dije: nunca lo lograré amigos”.* Pareciera que el total del peso era un número que pudo haberla intimidado, de algo que no estaba segura de lograr en ese momento; de ahí que su Coach parece haber visto en ella la fuerza y capacidad suficiente como para cargar la barra, transmitiéndole confianza y que ha puesto atención en su desarrollo deportivo *“124 el entrenador de cross me dice, te lo pongo porque sé que puedes y yo así de: me voy a romper”*, aunque ella no presentaba esa misma confianza en sí misma.

### **Su propia motivación, su propia competencia**

El trayecto de su sentir al momento del levantamiento ella lo describe en pocas palabras de la siguiente manera: *“133 fue del miedo a la duda, pero motivación al mismo tiempo y a la satisfacción de haberlo hecho”*. Evidentemente, Mariana logró cargar la barra y hacer dos sentadillas con más de 120 Kg y aunque parece que pasan escasos segundos, ella pasó por distintas emociones y pensamientos en el trayecto; antes de cargar la barra *“130 ay primero mucho miedo, mucho miedo porque te lo juro que yo sentía que no iba a aguantar y dije me voy a partir aquí todas las rodilla”*, al momento de estar cargando la barra se automotivó *“131 conforme iba bajando como que yo misma me fui programando por llamarlo así, claro que puedes, mínimo una, o sea, inténtalo”* y al término del levantamiento una sensación de fuerza y un sentimiento de logro la invadió, *“126 cuando hice eso... fue como de: ¡aaaah! ¡woow! qué fuerte es mi cuerpo”*.

Este momento significativo la motivó a seguir entrenando crossfit y a seguir mejorando en los entrenamientos, pues ella lo empezó a ver como una competencia consigo misma *“48 quiero seguir, esa parte de ser mi propia competencia del: siempre puedes ser mejor, eso era lo que me motivaba”*.

### **Competencia amistosa atemporal**

Otro momento que aparece en la conciencia de Mariana y que parece ser significativo es la competencia atemporal y amistosa que tenía con uno de sus amigos en el crossfit. Esa competencia inició de forma espontánea en la relación de Mariana con Daniel *“135 empezamos los dos como a decir: ay ¿ya viste que lo hago mejor que tú? O cosas así y nos reíamos”* y el coach, que también es hermano de Daniel, parece haber orientado esa competencia a un rumbo de competencia respetuosa y sana; el coach les mencionó lo siguiente *“137 voy a ponerles cosas que sean con tiempo o sea cuántas sentadillas haces en tanto tiempo y así lo vas midiendo”* a lo cual accedieron ambos *“128 nos ponemos a competir, aunque no fuéramos al mismo tiempo, dejaba siempre sus*

*tiempos o sus repeticiones que había hecho y yo me guiaba con esas, entonces para mí eso era muy divertido porque a parte no lo veía... lo veía como una competencia sana ¿sabes? Solo como por, por hacerlo mejor".* Igualmente le agregaron un propósito a la competencia, mejorar físicamente *"141 siempre le decía eh... tú haces que mejore o sea creo que lo empecé a ver como de ese lado, como esta sensación de puedes ser mejor y puedes ser mejor".* Al paso del tiempo, Mariana terminó dándose cuenta que, ambos se impulsaban para mejorar *"154 justo el volvernos conscientes de este crecimiento mutuo, ahora sí que con la ayuda del otro".*

Así también, esta competencia les permitía conocerse en relación al deporte, Mariana se iba conociendo y a su vez conocía cada vez más a Daniel *"140 cuando nos tocaba abdomen sabía que podía ganarle sin ningún problema, pero a lo mejor en brazo yo decía: no, me va a costar un buen".* En relación con lo anterior, para Mariana era motivante pensar que cada día tenía una nueva oportunidad para vencer en la competencia, por lo que la motivación permanecía, *"143 en esos momentos era como esta emoción del quizá hoy hago más, o sea, la vez pasada hice 10, quizá hoy puedo hacer 12 Y él hizo a lo mejor 20 pero hoy quizá pueda hacer 21".*

### **Actualmente – duda en la halterofilia**

Un momento que recuerda en su experiencia vivida en el crossfit sucedió recientemente en uno de sus entrenamientos, en el cual sintió duda, miedo, pero también logro y valentía. Ella narra desde el principio que en la clase el coach les había puesto a practicar halterofilia, y en el caso de Mariana tenía un tiempo considerable (años) sin practicar halterofilia, por lo que en ese momento comenzaron a aparecer pensamientos de duda *"159 cuando los iba a empezar hacer como que decía: y ¿si ya no me salen? O sea, tiene muchísimo tiempo que no los hago".*

Un aspecto del que se preocupaba en ese momento era en si podía realizar de manera adecuada la técnica, dejando en segundo plano el peso del levantamiento *"160 yo*

*siempre he dicho que es más técnica que fuerza entonces decía: es que donde yo pierda tantito como el, el ritmo que ya llevas pues me puedo lastimar*” y un miedo inminente le envolvió el cuerpo ya cansado al fallar el levantamiento “161 en alguna ya que mis brazos estaban como... bueno mi cuerpo estaba muy cansado lo intenté y cuando ya iba a subirlo... no, no pude y así... la solté y hasta me espanté”. Lo que después de unos segundos se fue al fondo y figuró la automotivación para realizar un último intento que terminó siendo exitoso, lo que fue más significativo de ese momento fue saberse reconocida por su técnica más allá de su fuerza “164 su esposa de este entrenador estaba ahí viéndonos y me dijo: que bonita técnica tienes Mariana, y yo: ¿en serio?, Órale”. Incluso reconoció en ese momento la memoria que su cuerpo tiene al realizar un movimiento que dejó de hacer por un tiempo y por lo que dudaba al comienzo de la práctica “167 y ya cuando me dijo eso fue como de: ahhh mira, entonces sí, mi cuerpo sí se acuerda cómo se hace”.

## **Derrumbar las barreras (mitos) del estereotipo de género:**

### **Soy un ser humano capaz**

De la competencia con Daniel entre las reflexiones que llegó anteriormente, también le hizo reflexionar acerca de las creencias de género, sobre todo la siguiente “145 inconscientemente dentro de tu mente está esta programación de un hombre siempre va a ser más fuerte que tú”, y que mediante la relación que construyen Mariana y Daniel, ella cae en cuenta de que ninguno de los dos ha juzgado al otro mediante los estereotipos de género, más bien se trataban como seres humanos capaces de hacer lo mismo en el crossfit y cada quien a sus capacidades “147 al final es un cuerpo humano más allá del género, es un cuerpo humano”, “148 tú puedes crear que tu cuerpo sea igual de fuerte que cualquiera o igual más fuerte que cualquiera si así tú lo decides”. Aunque, inevitablemente darse cuenta que su trato era como pares, le hizo sentir satisfacción “146

*darle cuenta que podía hacer lo mismo que un hombre era como: wooooaaw, o sea, que capacidad". Finalmente, en la relación se vivían en igualdad entre sus diferencias y capacidades "155 íbamos como al parejo cada quien a su este... a su cuerpo".*

Por otra parte, en cuestiones fuera del crossfit, en su hogar, han aparecido pensamientos un poco ambiguos respecto al rol que en ocasiones llega a desempeñar en su familia y el estereotipo de género. Mariana pone diversos ejemplos acerca de ello; en su hogar residen su hermana, mamá, papá y ella y cuando en ocasiones su papá pide ayuda con quehaceres que tienen que ver con fuerza, normalmente le pide ayuda a ella, situación en la cual espontáneamente aparece un pensamiento acerca de su género *"183 mi papá (dice): ayúdanos a, hay que hacer esto, hay que hacer lo otro, eh pues normalmente tu lógica es... a veces le hace falta un hijo ¿no? O sea, hombre"* y pareciera reflexionar acerca de este atributo y sacarlo de la estereotipación y volverlo como un atributo suyo *"184 creo que justo el hecho de que yo siempre he estado como fuerte ha ayudado a eso, inclusive mi mamá me dice: es que luego tú lo como que lo haces muy tosco, muy fuerte", "185 todo siempre lo cierro con mucha fuerza sin darle cuenta o sea ya es como parte de mí".*

Finalmente, pareciera que Mariana en cuestión de la fuerza corporal, para ella resulta una creencia que personalmente experimenta de una forma diferente, de una forma en la que admite poder desarrollar fuerza corporal y hacerla parte de ella gracias a la preparación física *"186 a lo mejor cosas que quizá estereotipan que puede hacer un hombre pues te das cuenta que gracias a tu preparación lo puedes hacer sin ningún problema".*

### **Dignidad en la construcción de la relación coach – atleta contemplando el género**

Las relaciones que Mariana ha ido construyendo dentro del crossfit parecen contener valores en pro del desarrollo como persona y atleta, además de ir desmitificando mitos acerca de las mujeres en el deporte. Por ejemplo, que dentro de la relación coach

(hombre) – atleta (mujer) el coach varíe su atención en ella por ser mujer y resulte incómodo, *“17 siempre se da esta fama de que como eres mujer y el entrenador siempre es hombre y puede estar como ahí ¿no? Y la verdad no”*. De hecho, en su experiencia la relación que se han construido Mariana, sus entrenadores y sus compañeros de clase se han vuelto en un vínculo cercano *“169 mi relación con todos mis entrenadores siempre ha sido muy buena e inclusive con los que van a crossfit a pesar de que no todos son mis como amigos”*.

Para ella, un factor importante para construir las relaciones donde experimenta cercanía con las personas en el crossfit, especialmente con los coaches, es el límite de respeto con aquellas personas *“172 a lo mejor por mi forma de ser también mantengo como ese que no traspasen”* haciendo ver la responsabilidad de autocuidado en sus relaciones, aunque no explicita cómo lo lleva a cabo. También sugiere que los límites que ejerce en sus relaciones coach – atleta, no le impiden hacer cercano el vínculo; ella reconoce que en mayor parte gracias a su personalidad ha podido construir este tipo de relaciones *“176 creo que con todos mis entrenadores he hecho un muy buen clic siempre”, “181 es mi personalidad completamente lo podría decir que es lo que ha ayudado”, “179 soy muy sociable, muy amigüera, amo, amo hacer amigos, ser amiga del mundo y creo que eso me ayuda”*. Y por parte de sus coaches, ella ha experimentado la comunicación y escucha activa de sus necesidades como atleta dentro de la relación con sus coaches, que pareciera le transmiten validación de sus necesidades, además de que personalizan los ejercicios según sus requerimientos *“173 y creo que el hecho de que, pues me escuchen como mi necesidad”, “174 hay ocasiones en donde les digo ese ejercicio todavía no me sale, o sea, me cuesta mucho trabajo, ah okey vamos a empezar con otro”*.

## Grisel

### *Descripción textural*

Grisel es una mujer de 27 años residente del Estado de México. Ella es abogada y aunque trabaja en la Ciudad de México, entrena crossfit en un box cerca de su residencia en Coacalco junto con su hermana y cuñado; además menciona que lleva entrenando crossfit cerca de 1 año y 9 meses, empezando con el motivo de bajar de peso. El protocolo escrito que realizó tuvo una extensión de 2 páginas y en el cual toca diversas temáticas. A continuación, se muestran las categorías en la Tabla 6.

**Tabla 6**

*Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Grisel.*

Categorías	Unidad de significado representativa
El box es mi refugio	<i>“6 si llueve solo lo noto por el sonido en el techo, si hace frio ni te das cuenta, si cosas tan reales y tangibles como esas no las puedes sentir mucho menos las preocupaciones y problemas del trabajo”</i>
Donde construí amistades	<i>“11 mis compañeros de cross se han vuelto mis amigos con los que puedo compartir tanto platicas de técnica para cargar más y mejor, como consejos para la vida diaria, amigos para llorar y para reír”</i>
Autodescubrimiento de fuerza	<i>“7 fue un gran descubrimiento y reto para mí, nunca creí poder ser tan fuerte”</i>
Resignificación	<i>“8 aceptar perder hasta cierto punto mi “feminidad” “12 comencé a entrenar solamente para bajar de peso y termino siendo mi motivante día a día”</i>

*Elaboración propia*

### **Entrevista**

La entrevista con Grisel la realizamos de manera remota por la plataforma Jitsi, a pesar de la corta distancia, por motivos personales de la participante. Con el

consentimiento previo, fue videograbada y tuvo una duración de 61 minutos; algo que Grisel mencionó antes y durante la entrevista fue que tanto la actividad del protocolo escrito como la entrevista fueron agradables ya que recordar sus experiencias para ella fue motivante para seguir yendo a sus prácticas de crossfit. El contenido categórico de su experiencia vivida entrenando crossfit se puede observar en la siguiente tabla 6.1.

**Tabla 6.1**

*Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Grisel*

Categoría	Subcategoría
En busca de la persona que perdí, yo misma	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Deterioro de mi ser auténtica en una relación violenta</li> <li>Ψ La relación que construía con el ejercicio en el pasado</li> <li>Ψ Experiencia inicial en el crossfit: siendo más fuerte y hábil</li> <li>Ψ ¿Feminidad? entrenando crossfit</li> </ul>
El box, mi Safe place	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Donde puedo estar en el momento presente</li> <li>Ψ Donde encontré una red de apoyo</li> <li>Ψ Donde puedo contactar con mis emociones: la partida de mi abuelito               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Red de apoyo acompañando en el dolor</li> </ul> </li> <li>Ψ El deporte para conectar consigo misma y sus necesidades</li> </ul>
Red de apoyo y construcción de confianza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ La soledad de una relación dolorosa</li> <li>Ψ Sanar a través de una red de apoyo que se construyó en el box</li> <li>Ψ Volver a sentir confianza en mí misma</li> <li>Ψ Relación coach – atleta: la relación entre Grecia y yo               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilita el desarrollo deportivo y de mí misma</li> <li>• Alimenta mi autoconfianza</li> </ul> </li> </ul>
Autodescubrimiento en el crossfit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Soy fuerte y también siento miedo</li> <li>Ψ Descubrí que puedo cuestionar los estereotipos de género</li> <li>Ψ Ser mujer no es igual a ser débil</li> <li>Ψ Lo que se dice de boca en boca acerca del cuerpo de mujer</li> </ul>
Mi experiencia compitiendo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Primera competencia               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos contratiempos antes de la competencia</li> <li>• Autoconfianza y confianza en el dúo, derribando creencias bloqueadoras</li> <li>• Ganar la competencia con nosotras mismas</li> </ul> </li> <li>Ψ Segunda competencia</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Frustración desde el primer momento</li> <li>● Reviviendo la motivación con red de apoyo</li> </ul>
Pequeños logros personales	grandes	Ψ Primeras veces alcanzando retos inimaginables Ψ Logros y frustraciones: el yin y yang Ψ Seguir buscando su desarrollo deportivo Ψ El bienestar de compartir mi experiencia en el crossfit

*Elaboración propia*

### Descripción estructural

## En busca de la persona que perdí, yo misma

### Deterioro de mi ser auténtica en una relación violenta

Grisel comienza comentando que el motivo por el cual comenzó a entrenar crossfit fue por su principal interés en bajar de peso ya que, tras terminar una relación aparentemente violenta se da cuenta que aumentó 25 kilos y más que nada, se sentía ajena de sí misma *“1 iba saliendo de una relación mm... de casi 4 años en donde sufrí pues muchas cosas feas”*. Secundariamente, su deseo era volver a sentirse ella misma, de reencontrarse con su verdadero ser, *“3 cuando yo tomo la decisión de terminar la relación dije... pues, suficiente y de ahí empezó como... y ¿ahora cómo regreso a ser la que yo era?”*.

Ante lo anterior, Grisel menciona que para ella antes de la relación amorosa con Raúl, la relación que tenía con su cuerpo era diferente, era agradable, *“4 era pues no muy delgada, pero pues ahí me mantenía, dentro de todo me sentía bien con mi cuerpo que era lo importante”*. Era todavía en época de la pandemia cuando su hermana y cuñado entrenaban crossfit en casa e invitaron a Grisel a entrenar con ellos, por lo que ella aceptó y se les sumó a los entrenamientos, *“9 empecé con ellos pues realmente como buscar bajar de peso y llegar a un... a sentirme bien conmigo misma y pues ya me terminé quedando ahí”*.

### **La relación que construí con el ejercicio en el pasado**

La relación que Grisel tenía con el ejercicio antes de la relación amorosa pareciera que era cercana, pues practicó diversas disciplinas *“10 yo antes hacía ejercicio, hacía natación, hacía ballet, hacía... bueno me salía a correr 3, 5 kilómetros todos los días”*, incluso también practicó gimnasio como primer acercamiento con las pesas, *“11 las pesas, en el gym siempre se me ha hecho como muy tedioso”*; aunque parece que no fue una experiencia tan agradable.

### **Experiencia inicial en el crossfit: siendo más fuerte y hábil.**

En cuanto al proceso que Grisel iba experimentando en el crossfit, ella menciona darse cuenta de que los resultados no sólo se mostraban en su apariencia física, sino que también en el aumento de fuerza física y la mejora de habilidades lo que a su vez generaba gusto por la disciplina *“12 en el Cross empecé a darme cuenta de los resultados y no solamente de bajar de peso sino empezar a ver que ya manejaba mancuernas más grandes, que ya podía soportar más peso que empecé como que a sentir que iba avanzando en el cross, que iba sacando mejor los ejercicios y fue cuando dije, creo que esto si me está gustando”*.

### **¿Feminidad? entrenando crossfit**

Durante el diálogo con Grisel comenta que en sus comienzos entrenando crossfit, ella parecía dudar de algunas costumbres que a ella le gustaban, pero no eran compatibles al momento de practicar crossfit *“13 yo al principio entrenaba con guantes porque no quería que me salieron cayos y yo siempre era como muy girly y traía las uñas largas y en el cross pues no puedes”*. Parece ser que, al paso del tiempo en los entrenamientos Grisel fue tomando decisiones acerca de su apariencia física con el fin de sentirse más cómoda mientras hacía ejercicio, dejando un lado el estereotipo femenino de tener uñas largas y manos tersas *“14 me di cuenta que empecé a cortarme las uñas para*

*entrenar cross y cuando me quité los guantes, aunque me salieran cayos pero poder hacer mejor las cosas fue cuando dije ya estoy más que enamorada de esto”.*

## **El box, mi Safe place**

Grisel describe el box como un lugar seguro, o como ella lo llama en inglés su “Safe place”, que pareciera transmitirle paz y tranquilidad *“17 apenas me pasó el lunes, que había tenido un día así super terrible desde que me desperté no quería ir a trabajar y ya cuando llego ahí, a los 5 minutos me cambia la actitud, ya de repente ya me estoy riendo, ya se me olvida toda la pesadez del día”.* Además, sugiere que el box es un lugar donde puede manejar sus días malos y las emociones que de ello desencadenan, como la tristeza, el enojo o el estrés *“18 a parte de días malos en el trabajo pues también ya sabes que luego te medio rompen el corazón, o te peleaste con tus amigos o con tu mamá o algo y esa hora que le dedico al cross u hora y media se me olvida todo”.*

### **Donde puedo estar en el momento presente**

Ya de por sí, ella menciona que su trabajo es demandante debido a que pueden marcarle en horas extraoficiales, lo que puede llegar a generar estrés y tener que atender las notificaciones durante el día interrumpiendo otras actividades. Lo anterior no representa un problema en el box, ya que, cuando está ahí ella evita distraerse y se permite estar en el momento presente *“20 estoy ahí y nadie me molesta y aunque escuche el celular ni volteo a verlo, es como de ah... está sonando mi celular, yo en lo que estoy, al rato ya veré qué fue”.* El box, su “Safe place”, es un lugar que representa la tranquilidad que, en otros espacios, incluso íntimos, no experimenta *“24 ni en la noche, ni dormida estoy tranquila entonces el hecho de que me pueda desconectar esa hora del mundo para mí es como la mejor forma de decir, sí es mi lugar seguro donde me siento al 100”.*

### **Donde encontré una red de apoyo**

El grupo que antes sólo era “el grupo de las 8 pm” se volvió el grupo de amigos en los que Grisel puede confiar y sentirse acompañada en situaciones vulnerables, por ejemplo, en sentimientos de tristeza, *“27 a veces llego y he llegado llorando así berreando al cross y ya te encuentras a algún amigo y ya estás platicando y todo, y ya se te hizo como olvidarte”*. Además, esta red de apoyo Grisel la describe como un lugar donde no se siente juzgada *“28 cuando entrenamos pues realmente cada quien está en su mundo o sea nadie está criticando qué están haciendo bien o qué están haciendo mal los demás”* y en los tiempos en que no están entrenando crossfit, están compartiendo en pláticas *“29 antes y después de la clase, pues ya que echamos ahí el chisme y estamos platicando y pues es como pues un momento también de reunión o de distracción”*.

### **Donde puedo contactar con mis emociones: la partida de mi abuelito**

Grisel cuenta en el diálogo que hace un tiempo vivió un momento de duelo tras el fallecimiento de su abuelo y que, pasando 15 días tras el suceso, ella *“31 había como que evitado con mis mil actividades diarias pensar en eso, fue como equis, o sea, la vida sigue”*, como minimizando lo que sentía por la partida y evitando las sensaciones desagradables. El día en que retoma el entrenamiento de crossfit, justo a mitad del entrenamiento, pareciera que fue un momento en el que contactó con aquellas emociones que había postergado tras el fallecimiento de su ser querido *“32 me cayó todo el peso de los quince días que llevaba evitando pensar en la muerte de mi abuelito”, “42 empecé a llorar y empezó así en mi cabeza solamente estaba como dándole vueltas a... pues el velorio y emociones y todo eso que sentí cuando me avisaron”*.

Al comenzar a sentir el dolor por la partida de su abuelo, para Grisel fue inevitable contactar con la tristeza y el llanto aun cuando continuaba con el entrenamiento, *“43 empecé a escuchar todo lo que Grisel sentía y lo que había estado evitando escucharse a sí misma, y ya de ahí ya no pude parar de llorar y seguí entrenando”*.

### **Red de apoyo acompañando en el dolor**

Después de un rato experimentando las sensaciones de dolor mientras entrenaba, Grisel se cruzó con su cuñado, al cual se acercó para encontrar en él compañía en su sufrimiento *“46 sólo abrázame, o sea, ahorita me acaba de tronar todo lo que no me había tronado en los 15 días que había fallecido mi abuelito”, “47 me dijo: a ver, respira, empezamos con ejercicios de respiración y de que me tranquilicé ya le pude explicar lo que me estaba pasando”*. En suma, ella recuerda que cuando sus compañeros de entrenamiento notaron su llanto se acercaron preocupados por Grisel *“51 todos se espantaron ahí, entonces fue como de ¿qué le pasó? ¿por qué estaba llorando? ¿qué le hicieron?”* y a lo que su cuñado salió a explicar la situación a sus compañeros.

### **El deporte para conectar consigo misma y sus necesidades**

Por el anterior hecho, Grisel considera que el entrenamiento es un lugar donde puede contactar consigo misma y lo que siente orgánicamente en el presente lo que en el día posterga, *“34 te escuchas, lo que tal vez, pues en el día estás tan ocupado que no tienes ni tiempo para escucharte a ti mismo entonces mientras estás entrenando pues, sí estás... estás en t”*. Cuando mencionaba esta característica de poder estar en el momento presente en el crossfit, recordó que en prácticas de natación experimentaba una sensación similar *“36 en la natación me pasaba lo mismo o sea cuando entrenaba natación pues era como... pues una hora para ti y eres tú y tu mente y no hay nadie más”*.

### **Red de apoyo y construcción de confianza**

#### **La soledad de una relación dolorosa**

Durante la relación con Raúl, Grisel cuenta que vivió momentos complicados y en los que se vio atrapada en una situación de violencia al sentirse arrastrada a alejarse de su red de apoyo de amistad para perdurar en su relación amorosa *“59 malamente en la relación bloqueé a mis amigos así, así, a todos los hombres que hubieran sido mis amigos*

*en la vida los bloqueé para estar bien con este... con este tipo*". Finalmente ella describe que la relación que construyó con Raúl y la violencia que experimentó, representó un alejamiento de su verdadera ser interior *"64 en esa relación pues no solamente perdí mi tiempo, también perdí mis amigos y mucha de la parte de Grisel quien era, ver que... conocían todo el mundo, pues la dejé a un lado"*. Incluso hace hincapié en que perdió la confianza de ser ella misma *"66 cuando estás en una relación así, pierdes la confianza hasta de tus capacidades de todo, no hay... no hay algo de lo que no pierdas esa confianza"*.

Cuando por fin termina la relación, Grisel intenta volver a aquellas amistades que había alejado, en particular con sus dos "mejores amigos", aunque la respuesta no fue lo que esperaba de uno de ellos *"62 me rompiste el corazón por haberte ido de mi vida, nada más un día me desperté, te quise escribir y ya no estabas, te quise llamar y no me contestas, entonces tampoco quieras regresar y ya no pasó nada"*.

### **Sanar a través de una red de apoyo que se construye en el box**

En cuanto a su red de apoyo en el crossfit, Grisel menciona que fue construyéndose poco a poco tras pasar tiempo juntos antes y después de los entrenamientos *"54 te quedas platicando ahí y empiezas pues las pláticas de: ay en tu trabajo ¿qué haces?, Y todo eso y poco a poco como que fuimos avanzando, entrando en confianza"*. En particular son 3 personas con las que tiene un lazo más cercano y de confianza en el box y con los que puede acudir y sentirse acompañada en lo agradable y en lo desagradable *"56 hoy tuve un mal día y te echan porras, te dan consejos, ya tienes esa confianza de abrir pues tu corazón"*, *"57 se volvieron mis amigos y si tengo esa confianza de decir sabes qué me pasó esto, o sea, mi día ha estado así o me pasó esta cosa tan buena y tengo que compartirlo con alguien"*.

Al término de la relación con Raúl cayó en cuenta que realmente necesitaba una red de apoyo en la cual sostenerse y buscar su crecimiento personal *"70 al final de*

*cuentas, pues yo necesitaba, yo estaba pues muy estancada y estaba realmente muy sola”, siendo su familia parte de esta red, aunado a sus amigos del crossfit “73 en el cross pues encontré esas nuevas conexiones o esas nuevas personas que se alegran con mi felicidad y se ponen tristes si me ven mal”. Grisel reconoce que desarrollarse en el ambiente deportivo del box al que asiste, también la llevó a desarrollarse como persona, a volver a sentirse ella misma “65 gracias al cross, y siempre lo voy a decir, es como fui regresando poco a poco a ser quien era yo, a volver a tener la confianza que tenía en mí”.*

### **Volver a sentir confianza en mí misma**

Uno de los aspectos que le ayudaron a Grisel a desarrollar autoconfianza fue darse cuenta de los logros y aciertos que iba teniendo en el entrenamiento “67 en el Cross poco a poco fue como, oye ¿ya viste que logré hacer esto? Ah, ya puedo brincar el banco, ah ya puedo hacer un burpee sin cansarme, ya puedo sacar 5 burpees”. Atesorando esos logros que la nutrían y la hacían sentir cada vez más cerca de ser ella misma “68 esos pequeños logros que van sumando y los vas metiendo como en una bolsita y entonces empiezas a sentir un poco más de confianza en tí”.

Grisel manifiesta que en el box ella recuperó gran parte de lo que había dejado de nutrir y se vio motivada a seguir buscando su ser auténtica, “69 y dices: no, pues ahora voy por más y eso es gran parte de lo que me ha ayudado en el cross, a recuperar mi autoestima, mi confianza y el generar nuevos vínculos”. Pareciera que, en el contexto del box, con sus amigos, Grisel se ha percatado de que puede abrirse y ser quien realmente es ella y poder acompañar a los otros en su crecimiento personal, desarrollando simpatía en su relación “74 luego ella me cuenta, así como de jay me pasó esto!, y yo jay!, ¡qué feliz! Y de verdad me pongo feliz por ella”, “75 o cuando me dicen, no, no manches es que me pasó esto y es como de ay... y siento eso, siento esa energía y pues sí, sí nos ha ayudado como mucho a conectar”.

### **Relación Coach – Atleta: la relación entre Grecia y yo**

Por otro lado, la relación que tiene con su coach Grecia no se limita a sólo ser una relación de enseñanza – aprendizaje, sino que han construido una amistad de por medio *“106 mi coach es... es de mis amigas, entonces tenemos una relación muy cercana”*, aunque si hay una diferencia entre la relación que tienen dentro y fuera del entrenamiento *“107 ella marca la línea así aquí soy tu coach, de aquí pa’ acá ya no soy tu coach, somos amigas, podemos chismear”*.

### **Facilita el desarrollo deportivo y de mí misma**

En la relación coach – atleta, se ha dado cuenta que Grecia es una coach que ha visto en ella potencialidades deportivas y la ha acompañado a descubrirlas siendo una gran maestra *“111 vamos a ver a que te salga o a ver qué estás haciendo mal, no lo cargues así, cárgalo de esta manera, si es como muy dedicada en esa parte”*. Por ejemplo, Grisel cuenta una anécdota que vivenció recientemente con Grecia, cuando estaban entrenando “pull up” y la Coach le pidió que ya no utilizara el banco como auxiliar, a lo que Grisel le externó su preocupación por no coordinar aún el movimiento correctamente, por lo que Grecia la motivó *“115 me dijo: el movimiento lo tienes, nada más tienes que ponerlo como en tu cabeza”* y la dirigió en el ejercicio *“116 literalmente se puso a lado de mí y mientras yo estaba haciendo el movimiento ella me guiaba con sus brazos o sea me jalaba o me empujaba y me decía así para poder subir”*.

La presencia de su coach ha sido un motivante para sostenerse en la práctica, incluso en ejercicios que le son complicados por ejemplo practicar los ejercicios que le son complicados como las pull ups *“119 el hecho de que me esté ahí apoyando, me esté guiando es como de no pues sí, o sea, ahora con mayor razón tiene que salir, sí o sí, porque está aquí ayudándome y le tengo que echar ganas no me puedo quedar como ay no, pues ya no pude”*.

### **Alimenta mi autoconfianza**

Grecia ha sido en el box, además de una maestra para Grisel, es una persona que le ha demostrado confianza y ha nutrido su autoconfianza, pues menciona que *“120 muchas veces ella tiene más confianza en mí en esa cuestión que yo misma”, “123 ella me dice, si puedes con este peso, y yo de a bueno, entonces sí puedo, si coach dice que sí, claro que puedo y normalmente siempre le atina, eso genera más confianza en lo que dice”*. Por lo que ha facilitado su desarrollo deportivo a pesar de reconocer el miedo que conlleva para Grisel *“122 ella pues conoce más mis capacidades a veces que yo misma porque yo soy como muy miedosa”*.

### **Autodescubrimiento en el crossfit**

#### **Soy fuerte y también siento miedo**

Uno de los temas que resaltó en su protocolo escrito fue el autodescubrimiento mediante el crossfit, pues menciona que durante el proceso de entrenamiento se ha dado cuenta de su fuerza física *“76 que soy más fuerte de lo que creía”, “78 cuando empecé en el Cross empecé con la de 3 libras y ahorita entreno con la de 30”*; también se ha dado cuenta de que puede sentir miedo y también considerarse valiente *“79 que... soy muy miedosa... y que tengo que afrontar esos miedos”*.

Referente a esto último de enfrentar el miedo, ella recuerda que, en sus primeros entrenamientos en lecciones de gimnásticos, específicamente al momento de colgarse de la barra tuvo una experiencia dolorosa al caerse de la barra y golpearse en el coxis, lo que representó dolor y miedo *“81 cuando me volví a subir tenía miedo de volverme a caer porque pues es natural, si de por sí me daba miedo, después de la caída más”*. Aunque posteriormente, sin juicio y superando la caída lo volvió a intentar *“82 descubrí que si me quito los miedos hago las cosas mejor”*.

Inclusive en su vida cotidiana fuera del crossfit, ella nota que es capaz y que tiene la fuerza para poder hacer cosas por sí sola y sentirse autosuficiente, como *“86 saber que soy capaz de cargar el garrafón y no necesito que nadie lo cargue por mí, que puedo cargar el costal de las croquetas de mis perros y no necesito que lo hagan por mí”*.

### **Descubrí que puedo cuestionar los estereotipos de género**

Pareciera que Grisel reconoce que, para desarrollar fuerza corporal, son importantes las creencias sobre una misma acerca de sus potencialidades físicas *“87 no sabía que tan fuerte era porque siempre tienes una limitación en la cabeza”*. En su caso, pareciera que las ideas generadas a través del estereotipo femenino fueron influencia para generar bloqueo en su desarrollo personal *“84 yo pensaba que era la niña más delicada del mundo”, “88 yo era así como niña super girly, super delicada y ¡ay no, ¡cómo crees que yo voy a poder cargar eso!, no ahora yo puedo, yo puedo”*, como ella lo menciona, poco a poco fue dándose cuenta de que podía desarrollar la fuerza e independencia físicas contrario a sus creencias *“199 descubrir esa otra parte de mí que te decía, la Grisel fuerte, que es capaz de poder cagar un buen y de aguantar el dolor y de correr”*. Para ella, ser capaz de desarrollarse deportivamente en fuerza y en habilidades, le ha dejado saber que puede afianzarse del deporte y no solo para cuestiones académicas como ella creía *“90 en el cross me di cuenta que también lo puedo hacer en el físico y que ese mismo aferramiento que tengo para eso, para las otras cosas mentales también los puedo aplicar para lo físico”*.

### **Ser mujer no es igual a ser débil**

Para Grisel su periodo menstrual antes de crossfit lo vivía en otras actividades físicas en quietud, en inactividad, *“92 yo era de las niñas de... hoy me bajó, no hay nada, o sea, no hago nada, no nadaba, no iba al ballet, no hacía nada de ejercicio y lo que quería era estar como en mi camita”*. Ésta, pareciera ser una idea que ha transformado a partir de cuestionar el estereotipo femenino e integrar la idea de que en menstruación

también puede entrenar y sentirse fuerte, *“93 aunque esté en mis días y aunque sea el día en que más me duele o equis, me voy a entrenar”, “94 en esa parte es como si soy mujer, pero eso no me hace más débil o no me hace... pues sí o sea menos fuerte que los hombres”*.

En el contexto del box, Grisel parece sentirse motivada a desarrollar sus potencialidades físicas al ver a otras mujeres que así lo han hecho, que han desarrollado habilidades y fortaleza de la disciplina subiendo los peldaños de dificultad en el crossfit *“95 en el cross hay niñas que están muchísimo más avanzadas que yo y que saben hacer muchísimo más cosas o cargan mucho más, pero digo no importa algún día yo voy a poder hacerlo”*. En el crossfit parece ser que vivencia una igualdad entre géneros, y más que géneros, entre personas *“97 no importa tanto que seas mujer u hombre, los ejercicios son los mismos”*. Parece que para Grisel ha sido una cuestión reflexiva saber quién está detrás de la etiqueta de género *“96 en el cross siento que no importa si eres niño o no, realmente es más como ¿quién eres tú como persona? ¿cómo te concibes a ti?”*.

### **Lo que se dice de boca en boca acerca del cuerpo de mujer**

Un factor que ha sido importante para Grisel en el aspecto de explorar sus capacidades más allá del estereotipo de género, por una parte es que su coach sea mujer y por otra, ella le ha transmitido serenidad al momento de plantear el miedo a las creencias sobre su cuerpo que otras personas han comentado por ejemplo: *“100 por ser niña no, no puedes cargar eso, o no hagas el ejercicio así porque se te va a... te va a crecer la espalda”, “101 eso es algo que me dicen muchos, o sea, es como: no cargues tanto porque se te van a hacer unos brazotes de hombre”* poniendo en duda estas creencias al observar a su coach *“102 como mi coach es mujer y es como: wey, no, o sea, no va a pasar nada tú tranquila”*.

Estos comentarios que de pronto ya se encontraban interiorizados en ella, parece que la detenían de explorar sus capacidades físicas *“104 yo en el gym pues llegaba y*

*cargaba lo menos que pudiera porque era como de no, me voy a poner como hombre". Y aunque actualmente ha desmitificado los mitos de que podría ponerse como hombre al entrenar con pesas, los comentarios acerca de su cuerpo no paran "105 pues mi mamá realmente, mis tías, en el trabajo mi jefe me ha llegado a decir, así como de: pero no cargues tanto porque te vas a poner como hombre."*

## **Mi experiencia compitiendo**

### **Primera competencia**

Grisel refiere que la constancia que naturalmente fue construyendo en el crossfit fue la que la llevó a competir, por iniciativa y no por obligación, fue un indicador de sentirse parte y cómoda de este deporte *"15 cuando fue mi primera competencia, fue cuando dije, no, ya, soy de aquí, porque nunca había sido tan constante realmente con algo"*.

### **Algunos contratiempos antes de la competencia**

Su primera competencia fue en pareja con otra mujer y recuerda algunas de las travesías que ocurrieron en el proceso de prepararse para el gran día. De primera instancia, el primer suceso fue que Grisel había enfermado de Covid *"126 fue un poco caótico, estábamos entrenando desde 2 meses, 3 meses antes y en ese inter me enfermé de covid"*, por lo que desató una preocupación por bajar el ritmo del entrenamiento *"127 yo estaba muy preocupada por la competencia porque dije ¿cómo voy a hacerle si voy a perder mi avance en 15 días que tengo que estar sin hacer nada?"*. Pero pronto esa preocupación se mermó y recuperó la confianza al seguir ejercitándose con su cuñado después de los 15 días de reposo *"129 nos íbamos a correr y empecé a mejorar mucho el tiempo porque en esos 15 días no había fumado nada"* *"130 cuando pude regresar a entrenar en forma me di cuenta que hasta eso no había perdido mi capacidad pulmonar y todo iba bien"*.

Otro suceso que ocurrió durante este proceso de preparación para competir fue una lesión inminente en el tobillo, pues en un ejercicio se cayó y se esguinzó el tobillo y la preocupación por la competencia llegó de nuevo y pareciera haber sentido como un mal presentimiento *“132 entonces fue como de ¿y ahora qué? o sea, que no tendría que haber venido a... o sea, no tendría que competir o ¿por qué tantas pruebas? ¿no? O sea, ¿por qué tantos fallos?”*. Evitando ir al médico por miedo a que le inmovilizaran el pie, ella tomó la decisión de seguir preparándose para la competencia con algunos auxiliares para calmar el dolor e incomodidad *“133 me la aventé así, con vendas y tobillera y pastillas y con inyecciones de vitamina B”*. Incluso en la competencia con todos los cuidados que se dispuso, fue hasta el término de esta cuando empezó con malestares en el pie *“145 como que mi cuerpo fue como de okey ya cumplí, ya me voy, ya voy a descansar y mi tobillo así se hizo globo inmediato”*.

#### **Autoconfianza y confianza en el dúo, derribando creencias bloqueadoras**

Grisel manifiesta que antes de la competencia tanto ella como su compañera de entrenamiento de pronto tenían pensamientos desagradables acerca del esfuerzo y el papel que tendrían en la competencia quedando sorprendidas con el resultado final *“139 creíamos que nos iba a ir al contrario, así que estando allá en lugar de... si aquí apenas llegábamos con 7 minutos, pues decíamos, no pues allá seguro ni lo vamos a acabar”*, *“141 no íbamos como muy seguras porque a parte mi partner y yo éramos, así somos muy parecidas en ese sentido, era como de ay no son 50 kilos ¿cómo lo vamos a poder cargar? Y ese día no nos pesaba nada los 50 kilos y estábamos haciendo sentadillas sin problemas”*.

#### **Ganar la competencia con nosotras mismas**

Más allá del marcador que obtuvieron en la competencia, Grisel menciona que la mayor satisfacción fue romper sus propios récords *“136 no importa que no hayamos ganado lo padre es que mejoramos por lo menos nuestro tiempo y la competencia contra*

*nosotras la ganamos, o sea, allá nos fue muchísimo mejor que como nos iba... nos venía aquí”, “142 ese día hicimos un buen papel para nosotras, contra nosotras mismas fuimos muchísimo mejores”. Y en el mismo diálogo sobre las competencias, ella menciona que de hecho la intención de competir era estar abierta a la experiencia, probar esta otra forma de competir que no es académica “181 esa era la idea de ¿qué se siente competir en algo que no sea ortografía, mate, comprensión de lectura?”.*

## **Segunda competencia**

### **Frustración desde el primer momento**

Durante la segunda competencia a la que asistió como atleta, Grisel parecía ir un poco más confiada de su preparación, aunque en el momento justo del inicio de la competencia sintió frustración y desilusión de su participación. Al momento de empezar la competencia con en el primer WOD, con un tiempo límite de 8 minutos, debía subir por la cuerda hasta la marca indicada, confiando en su habilidad de subir la cuerda, puesto que ya lo había hecho anteriormente en el box, pero en la competencia no lo pudo lograr, “157 estuve 8 minutos intentando subir, me salieron ámpulas en las manos, el antebrazo se me inflamó de tanto esfuerzo que hice y no pude subir la cuerda a más de la mitad”.

Ahí mismo se encontraba su coach motivándola, grabando su participación, aunque después de lo acontecido pareciera que Grisel se avergonzó por no lograr cumplir el ejercicio “173 mi coach me decía, ¡Grisel tú puedes!”, “174 me grabó los 8 minutos y yo, wey qué oso, me transmitiste en vivo, todo el mundo 8 minutos viendo cómo intenta subir la cuerda porque no lo logra”. Además, este sentimiento de vergüenza se alimentó un poco más por el hecho de que un compañero del mismo box, con el que había quedado amorosamente, si había logrado realizar el ejercicio que en el box Grisel si había logrado “176 él no podía subir la cuerda cuando estábamos decidiendo si nos inscribíamos o no y yo sí podía y al final el vato hizo un chingo de repeticiones y yo hice cero”, “177 creo que

*en gran parte fue eso, así como de no mames, Lalo sí pudo y yo como tonta no pude ni una, no subí ni una sola vez, sí fue como doble frustración”*

En ese momento la motivación se esfumó y comenzó a reclamarse *“158 toda la energía todo el... como bum que sientes, al contrario ¿no? Fue como, wey ¿para qué vine? me hubiera quedado en mi casa, nada más vine a hacer el oso, estaba como muy mal”*. Desilusionada y decepcionada, comenzó a perder la curiosidad y el sentido de competir *“160 dije, ya para qué hago los otros si ya sé que todas lo lograron”*, aunque no estaba sola, ya que otras dos chicas tampoco habían logrado subir la cuerda.

### **Reviviendo la motivación con red de apoyo**

De ahí que parece que resignificó su participación en la competencia puesto que ya no era para ganar, sino por gusto por los siguientes ejercicios *“162 el segundo wod, a mí me gustaba mucho porque era como thrusters y cosas que me gustan hacer dije, a pues lo voy a hacer solamente porque es eso”*. Aunque al término del segundo wod, su motivación volvió a decaer, demeritando su esfuerzo y comparándose con otras atletas *“163 en el último dije, ya no lo voy a hacer, no hay forma que sume puntos, o sea, yo estoy así super mal, estoy de la chingada y todas las demás vienen super bien y seguro hicieron dieta y seguro no tomaron en 3 meses y pues yo sí, ya para qué me esfuerzo”*.

En ese momento de desilusión, su red de apoyo que había ido para espectar su participación en la competencia (hermana, cuñado, coach y otros amigos) intentaban motivarla para seguir en la competencia *“180 sí, no pudiste ahorita, pero tienes la experiencia que no pudiste y ¿qué vas a hacer en la siguiente competencia? ¿cómo te vas a esforzar?, ¿qué tienes que pulir?, y también te ayuda a conocer tus debilidades o tus áreas de oportunidad en las que tienes que dedicar más tiempo”* y aunque desistió por unos momentos realizó el último WOD *“171 al final, obviamente no lo logré, sí les gané a las 2 que no pudieron en el primero como yo, de esas 3 que éramos las más perdedoras, fui la menos perdedora de las 3”*.

## Pequeños grandes logros personales

### Primeras veces alcanzando retos inimaginables

Durante la preparación para su segunda competencia, Grisel recuerda haberse enfrentado al reto de brincar la cuerda, pues ella recuerda: *“146 cuando era niña nunca me gustó no era algo que me pareciera”*. Para su sorpresa, tras prepararse físicamente en esa habilidad, logró lo que pensaba que no era posible *“147 la primera vez que pude sacar 120 saltos sin, o sea, sin parar así 1, 2, 3, 120, Fue como: ¿wey cómo le hice? Y sí fue como muy, muy emocionante”*, *“148 nunca pensé lograr ni 10 saltos seguidos y ahorita saqué 120 unbroken en menos de un minuto”*.

De ahí que recuerda otros momentos de logro que ha tenido en su trayectoria en el crossfit que para ella eran inalcanzables *“149 la primera vez que me pude parar de manos, yo veía a las niñas que se paraban de manos y yo decía: wey ¿cómo lo hacen? O sea, eso es imposible”*, y al momento de lograrlo la felicidad se manifestó, *“152 cuando bajé así me puse a brincar y a gritar de felicidad ¡sí! ¡lo logré, lo logré! Eso fue muy muy empoderizante”*. Y aunque no podría describir a nivel corporal cómo sintió haberlo logrado, menciona que más bien, a su conciencia llegaron pensamientos de reconocimiento *“153 fue más como mental, como ¡qué fuerza tengo en los brazos para cargarme! O sea, me aguanté con mis bracitos de popote mis 70 kilos que peso ahorita y el impulso que también tuve en el abdomen, fue como, no sabía que podía hacer eso”*.

Grisel también fue recordando otros momentos de logro personal como *“183 la primera vez que subí la cuerda, que me emocioné y grité desde arriba, y que casi me caigo porque me iba a soltar”* y reflexiona que además de los momentos de frustración, los logros cobran gran importancia para ella *“84 esas partes este... son como también importantes ¿no? No solo... o los momentos feos o los momentos tristes”*, *“185 son como los pequeños logros o los pequeños cambios o aciertos que he tenido o he tenido yo en el*

*cross o el cross en mi vida no sé, es ahí como... digo, soy un poquito romántica con el crossfit".*

### **Logros y frustraciones: el yin y yang**

Para Grisel hablar de sus logros y frustraciones pareciera que es hablar de su experiencia como un todo, pues si bien, ¿qué serían los logros, sin los fracasos? O ¿los fracasos sin los logros?, *"186 no sé si has visto algunas imágenes de en Facebook que ponen de ay este... yo voy al cross porque me hace feliz o voy al gimnasio porque me hace feliz y cuando fallas un peso y que estás todo enojado y así, pero al final es parte de la experiencia"*; como describiendo que, aunque entrenar crossfit le hace sentir feliz, también hay momentos en que se siente enojada o frustrada.

Y aunque hay días o momentos en el crossfit en los que no logra levantar su peso máximo por ejemplo en peso muerto, ella integra la frustración a su experiencia como un todo *"191 yo estaba en ciento sesenta y cinco y yo, no manches, pero si ya me salían las ciento noventa y cinco, ¿por qué ahora ya no subo? Pero pues hay días que no das"*, *"192 pues son pequeñas como frustraciones, pero al final de cuentas van creando tu experiencia"*.

Hablando de la frustración, para Grisel significa en parte, señal de compromiso *"194 siento que también el hecho de esas frustraciones es porque hay un compromiso o porque hay algo más allá, alguna emoción que te genera pues está padre porque pues genera algo"*. Y justo el poder contactar con sus emociones ha sido para Grisel una motivación y sentido para practicar crossfit *"195 qué triste ir por la vida y que no te genere nada lo que estás haciendo, o sea, ni bueno ni malo, es como entonces ¿para qué lo haces?"*.

### **Seguir buscando su desarrollo deportivo**

Sugiere que ser constante y entrenar arduamente ha resultado en los logros que ha construido, por ejemplo *"187 hace una semana me tocó hacer un wod que hice hace*

*un año o sea, el mismo, los mismos ejercicios y todo eso, y le bajé fácil como 10 minutos en un año de diferencia de entrenar” o la comparación que hace de un pasado más lejano de su presente “201 en mis mejores tiempos cuando estaba super delgada y era super fit hacía 9 minutos, ¿cómo ahora que estoy con sobrepeso y que fumo y que me la paso de fiesta los fines de semana, voy a aguantar 1 kilómetro en menos de 9 minutos, hago un kilómetro en 7, ya son dos minutos de diferencia que no lograba”. A su vez estos logros propios la han motivado y van nutriendo su experiencia en este deporte “189 he visto una gran mejoría en mí... pues en mi capacidad de poder hacerlo con más peso o más rápido o esas cosas que pues van como sumando a la experiencia”.*

### **El bienestar de compartir mi experiencia en el crossfit**

Acercándonos al final del diálogo Grisel afirma que para ella resulta importante compartir su experiencia a través del crossfit, que ha representado un lugar de momentos agradables en su mayoría, en donde puede ser ella misma y desarrollarse como persona *“196 cuando conoces algo que te hace tan bien, te hace tan feliz, o genera tantas cosas buenas en ti y lo quieres compartir con el mundo, es como, ¡ojigan todos, vean esto que me hizo feliz! Igual y a ti te ayuda igual”, “197 a mí me gusta mucho compartir mi experiencia con las personas y decir qué es lo que el cross ha hecho por mí”.*

### **Kamila**

#### ***Descripción textural***

Kamila es una mujer de 28 años y vive dentro del Estado de México. Ella es Licenciada en Administración, es emprendedora de colocación de pestañas y mamá de una niña de 7 años aproximadamente. Kamila entrena crossfit en un box del municipio de Tultitlán; cuenta con 7 años de experiencia entrenando crossfit, aunque anteriormente practicó Jazz, natación, zumba fitness y entrenamiento funcional. Su protocolo escrito tuvo una extensión de menos de una cuartilla y en él, plasma la descripción de su experiencia vivida entrenando crossfit; las categorías de ésta se encuentran en la tabla 6.

**Tabla 7**

*Categorías de la experiencia vivida de entrenar crossfit del protocolo escrito de Kamila.*

Categorías	Unidad de significado representativa
Gusto por la actividad física	<i>“1 siempre me ha gustado la actividad física y probé la danza, natación, Zumba Fitness”</i>
Admiración por los que entrenaban crossfit	<i>“5 veía que los que lo practicaban tenían cuerpos muy atléticos y fuertes”</i>
Referentes femeninos en el crossfit	<i>“7 al ver mujeres practicando ese deporte y demostrando que no tiene nada de malo ser fuerte y yo quería ser como ellas”</i>
Apoyo de tíos	<i>“9 ellos sabían que me gustaba hacer ejercicio y cuando me dijeron eso me emocioné mucho”</i>
Visualizar sus potencialidades en el crossfit	<i>“12 terminé super cansada pero satisfecha, con ganas de continuar y lograr hacer tantos movimientos que para mí eran un gran reto y continúan siéndolo”</i>

*Elaboración propia*

### **Entrevista**

El diálogo con Kamila fue de manera presencial, en el box donde entrena crossfit y fue debidamente grabada con el consentimiento aceptado de ella. La entrevista tuvo una duración de 1 hora con 53 minutos; la participante menciona al término de la entrevista que el diálogo tuvo gran significado para ella al poder contar su historia y resignificar algunos hechos. Las categorías que nos hacen ver la experiencia vivida de Kamila se encuentran en la tabla 7.1.

**Tabla 7.1**

*Categorías y subcategorías de la transcripción de la entrevista con Kamila*

Categorías	Subcategorías
Inclinación por la Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψ Medallistas olímpicos, mi inspiración en la niñez</li> <li>Ψ Jazz, natación y zumba fitness</li> <li>Ψ Del entrenamiento funcional al crossfit - apoyo de tía en la actividad física</li> </ul>

	Ψ Elección del crossfit como camino a la vida saludable
La importancia de cuestionar los estereotipos de género durante la crianza	Ψ En contracorriente de los estereotipos de género en el deporte Ψ Mamá condicionaba el crossfit ¿es el deporte un premio? Ψ Perdiendo la validación, el sentido de vida y cómo recuperaré la energía en el crossfit Ψ De la sobreprotección materna a la libertad de ser auténtica Ψ Ser madre, una facilitadora del desarrollo de su hija Ψ Mi ser hija que atraviesa mi ser mamá
Las mujeres en el crossfit	Ψ Referentes femeninos que le inspiraban a derribar las limitantes de género Ψ Referentes femeninos en el crossfit, no es el género, es la técnica Ψ Ser inspiración para otras personas Ψ Roce entre mujeres o no sororidad Ψ La envidia como barrera para conectar entre mujeres Ψ La importancia de la sororidad
Lo que más me gusta del crossfit	Ψ Programación de acuerdo a tus capacidades y habilidades Ψ Que la atención está en las habilidades más que en la estética corporal Ψ Que es un espacio seguro y donde puede ser auténtica Ψ Sentirme capaz de mis habilidades dentro y fuera del crossfit
Factores que intervienen en el rendimiento deportivo	Ψ La influencia de otras áreas en el rendimiento de crossfit Ψ Es un recurso para la regulación emocional Ψ La frustración tiene algo que decirte, escucha tu cuerpo Ψ El coach que transmite confianza y cree en mí, alimenta mi autoconfianza Ψ Relación entre los pensamientos y el rendimiento deportivo
El día que perdí autoconfianza	Ψ Preparación para competencia en tiempos de covid Ψ Un día de competencia inusual, mamá estaba ahí Ψ Las palabras que le hicieron dudar de sí misma y la llevaron a juzgarse Ψ La voz que me reconstruyó: mi hija Ψ Resignificando el sentido de la competencia: por mi hija

	Ψ	Secuelas que ocasionó el juicio en la competencia y recursos para superarlas
Una crossfitter embarazada: De la frustración a la resignificación	Ψ	Cuestionando los mandatos de género en torno a ser mamá atleta
	Ψ	El entrenamiento de crossfit en el embarazo, referentes femeninos y algunos mitos
	Ψ	Entrenamiento de crossfit adaptado en el embarazo
	Ψ	La recuperación física post embarazo y la frustración de empezar de cero en el cross
Pérdida del sentido de vida después del embarazo	Ψ	Soledad, impotencia y frustración deportiva
	Ψ	El sentimiento de culpa tras la ideación suicida
	Ψ	Encontrando el sentido al final de la depresión post parto, empezar más fuerte
	Ψ	El vínculo con su hija, una forma de sanación
	Ψ	Volver más fuerte en el crossfit, después del embarazo
	Ψ	Sentirse escuchada empáticamente y la resignificación que vino con ello

*Elaboración propia*

### **Descripción estructural**

## **El inicio de la inclinación por la actividad física**

### **Medallistas olímpicos, mi inspiración en la niñez**

Kamila cuenta que el gusto por el deporte se gestó durante la infancia al ser parte de un contexto de medallistas olímpicos, ya que su padre había sido uno de ellos durante su juventud *“2 mi papá es medallista olímpico en boxeo, en medalla de bronce y siempre estuvo involucrado con medallistas”*, por lo que parece haber sentido admiración hacia los deportistas, *“4 recuerdo una ocasión que conocí a Soraya Jiménez, ella era halterista... conocí a Paula Espinoza, Romel Pacheco, yo estaba muy chiquita, pero ellos me inspiraban como para yo desarrollarme en algún deporte”*.

Aunque el gusto por el deporte era claro para Kamila, por parte de sus padres no tuvo apoyo para desarrollarse deportivamente, *“5 desafortunadamente, a pesar de que*

*tenía esa oportunidad, o tenía esa... ese impulso para hacerlo o esa facilidad por medio de mi papá pues no... no sé por qué no pudo darnos ese chance”, “6 recuerdo que me hubiese encantado practicar clavados o natación, era lo que más me llamaba la atención, pero pues bueno, no pasó”.*

### **Jazz, natación y Zumba fitness**

Entre otras opciones de actividades corporales que se le presentaban en su niñez, recuerda haberse sentido llamada a la práctica de Jazz *“7 estuvo mucho tiempo de moda el jazz bueno, así como el baile y también me metí a baile como a los 10 años y me gustaba”,* sin embargo, tiempo después sus deseos fueron realizados al poder asistir a un deporte formalmente *“8 después me metieron a clases de natación y me gustó muchísimo más natación”.* Aunque, al poco tiempo su deseo se desvaneció, más aún quedaba la inspiración por el deporte *“9 llevé como dos meses natación de niña, pero despidieron a mi maestro entonces ya me quedé sin clases de natación, pero ahí descubrí que me gustaba mucho el deporte, que me gustaba mucho la actividad física”.*

Kamila menciona que alrededor de sus 15 años, recuerda el boom que tuvo el zumba en aquella época y el interés que tuvo su mamá por esta disciplina. Pese a que se resistía a ir a la práctica, tras el convencimiento de su madre al fin asistió y se dio cuenta del poco desarrollo de ciertas habilidades corporales *“12 una vez fuimos y yo me sentía bien torpe, yo no tenía coordinación, yo no tenía nada para seguir los pasos”.* Esto no fue obstáculo para ella y continuó en zumba hasta volverse instructora *“14 como a mis 17 años yo ya era instructora de zumba fitness y ya me sentía wow así de oorable”.*

Ya en el camino del zumba fitness Kamila pareciera que se siente admirada por los cuerpos estéticamente musculosos *“15 ya abriéndome paso en eso de zumba fitness, pues estuve más como inspirada en ver los cuerpos más fitness, a lo mejor zumba no te deja, así como que muy marcado”* y en especial, se sintió asombrada por los cuerpos de

mujeres, como aspirando a ello *“18 con todo eso de zumba fitness me gustó mucho ver los cuerpos de mujeres, me inspiraba mucho ver los cuerpos de mujeres atléticos”*.

### **Del entrenamiento funcional al crossfit – apoyo de tía en la actividad física**

Pareciera que en esta etapa de su vida (alrededor de sus 20 años) su tía fue cómplice y apoyo en su recorrido por las actividades físicas ya que, Kamila comenta lo siguiente respecto de su tía *“20 ella sabía que a mí me gustaba mucho el ejercicio y nos íbamos juntas a veces a correr, a hacer zumba, todo”*. También en ese tiempo con ayuda del internet comenzó a practicar el entrenamiento funcional en casa *“21 yo hacía ejercicio por mi cuenta cuando empezaba eso de ejercicio funcional, ponía unos videos en YouTube y yo hacía videos en mi casa y yo ahí según me ponía mis rutinas”*.

En una ocasión navegando por internet encontró una disciplina llamada crossfit, quedando maravillada *“22 me sorprendió ver las imágenes, las fotos de las personas que practicaban crossfit, sus cuerpos tan atléticos tan fuertes”*, pronto se dio cuenta que estaba espectando el inicio de esta disciplina y aunque sorprendida también quedó desilusionada *“23 las primeras competencias que llegaron a hacer en Estados Unidos de crossfit y me quedé sorprendida y dije: woow eso se ve super padre, lástima que no hay por aquí”*.

### **Elección del crossfit como un camino a la vida saludable**

Kamila se quedó con la idea de que no habría algún lugar cerca donde poder practicar crossfit, pero para su sorpresa en menos de dos meses su tía le comentó de un box cerca, ella asistió y comprobó lo que ya se imaginaba, que la disciplina le iba a agradar *“25 fui a mi primer clase muestra... yo ya no iba tan perdida, recuerdo que al menos ya tenía la capacidad de hacer una lagartija”*, *“26 quedé sorprendida o sea dije: wow esto no lo quiero dejar de hacer y le voy a echar ganas”*.

Kamila se encontraba en un punto decisivo de su vida ya que describe que, en esta etapa universitaria, podía elegir el camino a seguir entre “los caminos malos” o “la

vida saludable”, esta última refiriéndose a practicar deporte, *“27 pues la universidad es así como que a veces las malas amistades te llevan a caminos malos de las borracheras y todo eso y dije no eso ya, ya quiero cortar relación con eso y ya le quiero echar ganas a la vida saludable”*. En suma, Kamila afirma que la vida saludable que le da el estar practicando crossfit, viene junto con cuidar de sí misma en la alimentación como algo complementario *“222 también trato de cuidar un poco mi alimentación, a pesar de que crossfit no se enfoca mucho en eso, pero sí, si es como... si es recomendable pues seguir una dieta buena pues para cualquier deporte”*.

## **La importancia de cuestionar los estereotipos de género durante la crianza**

### **En contracorriente de los estereotipos de género en el deporte**

En la emoción que ella sentía al tener sus primeros entrenamientos de crossfit, de inmediato lo compartió con su mamá, que ya había tenido un acercamiento a la actividad física como aerobics, zumba, trotar, e incluso pesas. Su respuesta no fue la que se imaginaba Kamila, pues hubo un total desagrado por la práctica y en la plática le compartió la creencia sobre lo que no debía ser su cuerpo de mujer *“33 ella sintió el entrenamiento muy pesado, muy fuerte... y ella me dijo: ¿segura que quieres hacer esto?, esto está horrible, siento que si tú sigues practicando este deporte te vas a poner como hombre, o sea, los ejercicios que les ponen, no inventes, o sea, y estar cargando tanto peso se pueden lastimar, te puedes eh fracturar, no sé, caer”*.

Y aun cuando los comentarios de su mamá fueron contundentes, *“35 me dice: bueno al rato no te estés quejando porque, o sea, se cuelgan en las barras y tu espalda se va hacer super ancha dice: no, no, no vayas, no, no quiero que vayas, no quiero verte así”*; Kamila no lo tomó como una orden y a contra corriente siguió su anhelo de practicar crossfit *“36 y yo: mmm, bueno es que a mí me gusta, yo quiero desarrollar músculo,*

*quiero sentirme fuerte y me gusta mucho hacerlo”, “37 no le hice caso a mi mamita y agradezco a Dios por no haberlo hecho”.*

### **Mamá condicionaba el crossfit ¿es el deporte un premio?**

La expectativa de Kamila sobre su mamá era clara desde infante, esperaba apoyo incondicional de sus anhelos de ser atleta. Sus esperanzas terminaron por desplomarse al ver la reacción de mamá ante el crossfit *“38 me generó una inseguridad muy grande, porque... finalmente yo siempre esperé el apoyo”, “39 desde pequeña yo siempre esperé el apoyo de mis padres para sobresalir en algún deporte, para practicar algún deporte, a la mejor por cuestiones económicas no se podía, pero yo sé que había la oportunidad por medio de mi papá”.*

Al desobedecer a su mamá, sintió que de pronto le condicionaba el permiso de ir a la práctica, ya que era un premio por cumplir con deberes del hogar y un castigo no ir si desobedecía en sus deberes *“40 lo que sentía más feo era que... mi mamá lo usaba de castigo, ella sabía que me gustaba tanto ir a entrenar crossfit que me decía: si no recoges tu cuarto, si no lavas los trastes, si no sacas a pasear a ese perro, no vas”;* pareciera que ante estas condiciones Kamila se quedaba con un mal sabor de boca, pues creía no estar haciendo algo inapropiado, aunque así parecía ante su mamá.

Por otro lado, lo que Kamila pensaba era lo siguiente: *“42 yo lo veía así: estoy haciendo un deporte no le estoy haciendo daño a nadie, ni a mí misma ¿no? Al contrario, me estoy ayudando, estoy cuidando mi cuerpo, estoy pues adoptando hábitos saludables”.* Incluso Kamila veía el crossfit como una práctica motivante, debido a que se estaba gestando en ella un sentido de vida al practicar crossfit, que sus padres no veían *“43 al contrario, uno como padre, wow, qué padre que mi hija encontró una razón para... no sé... seguir existiendo, una motivación, una guía, un camino, una inspiración, para que le eche ganas a algo”.*

### **Perdiendo la validación, el sentido de vida y cómo recuperé la energía en el crossfit**

Kamila recuerda conmovida haber sentido, en aquella época, entre los 17 y 18 años, que perdía el sentido de la vida tras sentirse una mala hija y al no ser aceptada incondicionalmente por su mamá *“299 antes de ser mamá yo me sentía así, o sea, por un simple regaño de mi mamá, por sus comparaciones, por su... en pocas palabras: no estoy orgullosa de ti a pesar de que has hecho todo lo que yo te he dicho, no estoy orgullosa de ti pues obviamente también me llegaron episodios así de quererme matar, entonces ¿para qué? si no soy suficiente ni para mi mamá, si no soy buena hija entonces ¿para qué?”*.

En aquel momento parecía que su energía de vida se iba apagando *“302 a lo mejor y tenía depresión porque todo el tiempo quería estar durmiendo, no quería saber nada de nadie y me encerraba en mi cuarto y no quería salir, no tenía ganas de hacer nada”*. De ahí que tomó como recurso personal decidir por su salud y encontrar una actividad extra, que le dotase de energía de alguna manera *“303 por eso fue que también yo traté de ocuparme en algo, en alguna actividad, ehh... crossfit, bueno llegó a mi vida, pero o sea me refiero no sé a la mejor hasta ir al gimnasio, salir a correr, eh... hacer algo saludable”*.

En el internet, así como en crossfit, encontró una motivación para seguir creciendo como persona, al mismo tiempo que se afianzaba a los referentes femeninos que veía en la internet *“305 yo decidí el uso de inspirarme también y con mujeres, a la mejor que no conozco, pero ehh... no sé, que les gustaba hacer ejercicio y a mí también, pues trataba de ocuparme y dedicarme a mí y me resultó”*.

### **De la sobreprotección a la libertad de ser auténtica**

Hace poco que su mamá confirmó las sospechas que Kamila tenía acerca de la intención de su mamá de sobreprotegerla, pues recuerda esta sensación la ha percibido desde infante, *“46 mi mamá me lo dijo: discúlpame por tanto daño que te he hecho, porque me he dado cuenta que todo el tiempo que estuviste conmigo traté de controlar tu*

*vida, decirte qué tenías que hacer, sobreprotegerte, que... o sea, no te dejé ser tú, tanto que a lo mejor nunca encontraste una motivación o no sé a lo mejor tú querías otra cosa pero yo porque quería que fueran las cosas como yo quería".* Pareciera que fueron palabras poderosas que llegaron como sanación a Kamila y el vínculo madre-hija tomó un curso distinto, de apoyo y validación "49 *o sea, ahora ella ya me dice: wow estoy super sorprendida de todo lo que has logrado en el crossfit, o sea estás súper fuerte, te mantienes bien, en forma, para tu edad estás super bien*".

Posterior a la conversación, Kamila menciona sentir gratitud hacia su mamá "53 *en esa parte se la agradezco mucho que realmente las haya aceptado sus errores como madre y que nos lo exponga a nosotros sus hijos porque digo, aceptar un error de uno mismo es súper complicado*", y le quedó como aprendizaje el poder identificar los patrones que podrían deteriorar el desarrollo de propia su hija "54 *eso tiene un gran impacto para mí ¿sabes? Porque no quiero repetir ese patrón con mi hija*".

El patrón al que ella se refiere parece ser que es del estereotipo de género que personalmente pudo limitarla a desarrollarse como una atleta y que ahora ve con mayor claridad con su hija, Kamila comenta unos ejemplos: "55 *ella (mi hija) me dice: mamá me gusta el box, estuvo viniendo a entrenar boxeo dices: una niña, tan pequeña, tan bonita, tan débil, tan... o sea, son los estereotipos que existen*", "56 *o practicando crossfit la ven subiendo la cuerda hasta arriba, la ven cargando una barra, la ven brincando el cajón*".

Ella cuenta, que la idea de cargar pesas era inconcebible en un pasado en donde su mamá se refería a ella con sobrenombres que hacían referencia a debilidad "78 *jamás me imaginé yo cargar peso, jamás me imaginé algún día pararme de manos y mi mamá menos, obviamente, o sea, yo siempre fui la de la delicadita ¿no? La ay la niñita, ay la chiquita*", lo que causa un impacto en los demás al demostrar lo contrario a esos adjetivos "79 *el verme hacer cosas aguantando mi peso les sorprende demasiado... es algo que dicen: ¿eres tú? No, ¿neta que eres tú? ¿tú haces eso? ¡No manches!*".

### **Ser madre, una facilitadora del desarrollo de su hija**

Sin embargo, en un principio recurrió a los patrones de crianza con los que se desarrolló en su infancia, *“57 o sea, de: no no, no te subas ahí te vas a caer, no no agárrate, no no no ven acá, no... o sea siempre, y a mí sí me hacían eso por lo mismo que fui prematura era mucho de tratarme con pincitas”*. Ahora reconoce lo que puede hacer diferente ahora en la crianza junto con su esposo, para no sobreproteger sino tratar de facilitar el desarrollo de su hija *“58 ya después dije: no, pues si se cae que se levante y ya o sea, ahora sí que dependiendo del guamazo ahí si le corres, pero si es un tropezón y se puede levantar”*, *“59 mi esposo también siempre fue así como que, ayudando en esa parte de educar a mi hija, a nuestra hija, de no ponerle límites para nada, dejarla ser, de dejarla experimentar”*.

Con esta crianza, se ha dado cuenta que su hija (de 7 años aproximadamente) ha podido desarrollar habilidades y capacidades motrices que incluso, otras niñas no han podido descubrir, como lo cuenta en la siguiente anécdota *“62 ella salió con una amiga suya de la escuela, salieron al parque, la niña no sabía andar en patines, la niña no sabía correr, no sabía andar en un patín del diablo, no sabía andar en bici y, o sea, tenía muchas dificultades motrices”*. De inmediato relacionó la dificultad motora con la reacción de la mamá *“63 vi la forma en que su mamá la trataba, a la niña y justo era así, no no no no te subas ahí, no, no a ver ven para acá y ya la agarraba, o sea, no la dejó en ningún momento”*.

En suma, Kamila menciona que, con esta anécdota, ella está convencida de que puede ser una facilitadora en el descubrimiento de las capacidades de su hija, un apoyo para ella, más que una autoridad, *“67 más que nada con eso no quiero repetir lo mismo con mi hija, al contrario, es mejorarlo y pues que ella esté muy convencida de lo que puede hacer su cuerpo”*.

Y aunque toma en cuenta los consejos y mandatos de su mamá, le da importancia a las opiniones que tiene su propia hija respecto de la relación padres – hija “315 *le digo: ¿tú cómo sientes que ha sido nuestra relación contigo ¿no? O sea, cómo hemos sido contigo, ¿muy duros? ¿muy, no sé, muy estrictos? ¿muy groseros? ¿muy... no sé... y ella me ha expresado todo, entonces yo trato de también tomar en cuenta esas opiniones*”. Esto como símbolo de ruptura de los patrones de su propia infancia “317 *yo trato de corregir todos esos patrones, te digo, todos esos patrones que pues a mí me... con los que me educaron pues yo trato de aplicarlo con mi hija y sobre todo si se trata de deporte*”.

### **Mi ser hija que atraviesa mi ser mamá**

La figura de los padres en la infancia pareciera importante para Kamila, ya que en su experiencia propia, sus padres era en quienes confiaba para que le ayudaran a descubrir su auténtica sí misma, lo que no pudo experimentar satisfactoriamente “178 *yo no sabía qué quería en mi vida, o sea, nunca fue así como que, ay, mis papás me ayudaron a saber, como qué me gustaba, qué no me gustaba*”, “179 *nunca tuve algo claro que me gustara y si lo tuve pues recuerdo que era así como no, es que eso no, no, o sea, cómo crees, no mejor esto, o sea, como que trataban de más o menos a orillarte a tomar otras decisiones*”.

Y aunque afirma “180 *no les paso la responsabilidad completamente a mis papás*”, para ella era importante que la guiaran a su autodescubrimiento, en el cual se sintió bloqueada “181 *como que hubo ahí un bloqueo la verdad desconozco, pero yo no sabía ni para qué era buena, pues solamente sabía que me gustaba hacer deporte*”

## Las mujeres en el crossfit

### Referentes femeninos que le inspiraban a derribar las limitantes de género

Durante el diálogo con Kamila un tema que continuamente apareció fue su admiración hacia el género femenino, empezando por tener desde la infancia, referentes femeninos en algunas actividades como canto, baile y en la actualidad, en el deporte *“70 a los 6 años me gustaba Britney Spears, Y yo: ¡ay Britney Spears! ¡Aaah! Yo me ponía loca con Britney Spears a los 6 años, Ya después que Lady Gaga, y Rihanna”, “71 de niña estaba muy entusiasmada con el baile y todo, me gustaba mucho ver a las mujeres bailando así unos pasos bien padres, coreografías, eran una inspiración para mí y ahora en cuestión deportiva digo: ¡wow! o sea, todavía más me deslumbró, yo quiero ser como ellas, son mi admiración, son como un modelo a seguir”*.

Incluso hace hincapié en que los referentes femeninos han sido un ejemplo para cuestionar los mandatos de género sobre las capacidades de las mujeres *“72 siempre me han gustado mucho, mucho, mucho, bueno no sólo las mujeres verdad, pero me refiero a sus talentos a su compromiso y sobre todo romper ese estereotipo de que las mujeres no podemos o tenemos ciertas limitaciones para hacer cosas”*.

Incluso Kamila menciona que la admiración no sólo era hacia las mujeres en las pantallas, sino que también admiraba de cerca a su mamá *“295 yo seguía más a mi mamá cuando era pequeña, mi papá casi no, no sé por qué, pero mi instinto... no sé si sea por mi admiración por las mujeres si viene de nacimiento, pero yo seguía mucho los pasos de mi mamá”*.

### Referentes femeninos en el crossfit, mismas oportunidades de género

En su experiencia, Kamila ha observado que en la práctica de crossfit puede verse que personas de género femenino carguen más peso incluso que varones, no partiendo de una explicación biológica, sino por la continua práctica y desarrollo de capacidades y

habilidades *“73 donde una mujer carga más peso que un hombre y dices: wow, o sea, bueno pues es que es cuestión de técnica, la técnica en que levantas el peso, todo, todo, todo, y a parte también fuerza”*. En suma, hace hincapié en la importancia de la técnica por arriba de la fuerza a modo de autocuidado corporal *“75 no nada más es decir estoy fuerte y cargo esto, no, a ver, tienes que cargar de modo que cuides tu cuerpo, que evites una lesión, ¿cómo vas a evitar una lesión? Cargando con la técnica correcta”*.

### **Ser inspiración para otras personas**

Por otro lado, cuenta que no sólo ella se ha inspirado en otras mujeres para realizar el crossfit y otras actividades, sino que también ha podido inspirar a otras personas, por lo que pareciera sentir satisfacción, como a su compañero de oficina, al que le mostró algunos de sus dotes deportivos *“331 me dice no manches, ¿enserío puedes hacer eso? No manches y quiero aprender a hacer eso, o sea, dices no ma una persona joven digo: yo ya soy casi treintona, o sea, él joven pues lo inspiré para decir: ¡ay yo también quiero hacer eso! quiero aprender a hacer eso y siendo hombre, dices: ¡aaay!”*

### **Roce entre mujeres o no sororidad**

Aun cuando ha mencionado que en el crossfit ha sentido el apoyo y la aceptación de la comunidad, Kamila percibe un fenómeno en la comunidad de crossfit con el que parece sentir incomodidad; es específicamente en la relación que se construye con otras mujeres en la cual no percibe apoyo entre el género *“192 he notado en el cross, en las mujeres es que no hay tanto apoyo entre mujeres, muy rara vez lo encuentras, muy rara vez encuentras el apoyo entre mujeres, pero la mayoría de veces siempre hay un roce”*. A este fenómeno ella le pone el nombre de envidia *“195 no sé si sea porque pues somos mujeres existe esa como envidia, no sé si sea envidia, no sé si sea este... pues no le encuentro otra descripción”*.

Kamila parece extrañarse con esa situación aunque mantiene la esperanza de encontrar novedad en este tema, ya que una de sus ilusiones en el entrenamiento es

poder compartir con una amiga el entrenamiento *“193 yo no me considero una persona así, al contrario, mi sueño es tener una amiga con quien entrenar, una compañera de entrenamiento ese es como que mi meta”* y construir un apoyo recíproco en la amistad *“196 en vez de que nos ayudemos entre nosotras, en darnos ánimos, en: ¡vamos nena tú puedes, échale! como que nada más se quedan así viendo, así como, ah ya subiste más mmm....”*.

Kamila recuerda que, en un tiempo pasado, compartía el entrenamiento con Carmen a la que apoyaba, puesto que Kamila veía potencial de crecimiento en ella *“198 yo la veía y decía: no manches esa chava pues tiene con qué, o sea, nada más es que se ponga a entrenar chido ¿no? Y yo trataba de motivarla, cada vez que ella entrenaba, ¡échale, ándale, venga!”* y aunque el tiempo ha pasado y Carmen se haya ido a otro box a entrenar crossfit, Kamila la sigue apoyando a través de las redes sociales pese a que no recibe respuesta de parte de Carmen *“201 que sube haciendo snatch o haciendo clean eh... back squad o algún gymnastic, algún ejercicio de gymnastics digo: ¡woow!, o sea si le mando mensaje y le digo: wow no manches cuánto has progresado y... ella no me contesta, no, o sea, así como... ni siquiera un like, ni siquiera un gracias”*.

Kamila parece sentirse triste con esta experiencia, pero mantiene su esencia de apoyar y sentirse orgullosa de Carmen *“204 aun así yo sigo comentando sus videos, de verdad que cuando sube un video me quedo sorprendida de cuánto ha progresado y de verdad que le aplaudo y me... la verdad siento muy padre, porque yo la vi, o sea, yo la vi cómo batallaba con ciertos ejercicios, cómo no podía hacer ciertas cosas y ahorita lo hace con una facilidad, que digo: wow, estás muy cañón”*.

### **La envidia como barrera para conectar entre mujeres**

Además, Kamila asegura que el fenómeno de la envidia o no sororidad que ha experimentado en otras actividades además del crossfit, como en el zumba y en la danza árabe, por ejemplo, *“207 llegué a ir a competencias de coreografías de danza árabe y*

*también se sentía, así como que un ambiente muy tenso entre mujeres porque obviamente la mayoría éramos mujeres y se sentía así cómo ya la de al lado ya te barría, ya te veía feo ya se creían mucho” lo que parecía como una barrera para construir una amistad. No obstante, Kamila no perdía la esperanza de acercarse a las chicas “208 yo, así como de: hola... tratando de pues apoyarles, de pues hacer amistad con ellas, compartir a la mejor un día escenario en alguna exhibición no sé hacer algo juntas, crear amistad con algún gusto en común”.*

Esta sensación de barrera, de juicio o roce que recuerda en danza es muy parecida a la que siente en algunas ocasiones en crossfit “210 se sentía ese ambiente tenso y haz de cuenta que ese ambiente a veces se siente en las competencias de crossfit también con otras chicas” y es un fenómeno que verifica su coach al ser un observador externo de la situación “212 a pesar de que crossfit es comunidad, en ese aspecto de entre mujeres como que a veces no es tanta, eso sí me he dado cuenta y yo se lo he externado a mi coach y si, si, si concuerda”.

### **La importancia de la sororidad**

Kamila parece estar convencida de que le gusta promover la sororidad tanto en el crossfit como en otras áreas de su vida, aunque también pareciera percibir que es una tarea individual y que en ocasiones el apoyo hacia compañeras mujeres no es recíproco. Por ejemplo, en su segundo trabajo de extensión de pestañas ella le mostró apoyo a su vecina que también se dedica a ello “336 una vez me la encontré y le dije, pues cualquier cosa que necesites pues sabes que yo también pongo extensiones y no, o sea, sin pena tú dime en lo que te pueda apoyar pues aquí estoy”, pero no recibió la respuesta que esperaba “338 ella decidió no sé por qué dejarme de hablar, pero bueno, es su problema”.

Finalmente ella reflexiona acerca de este hecho, la necesidad de encontrar apoyo entre su mismo género, a manera de unión y protección “337 el sol sale para todos y pues entre mujeres todavía hay que apoyarnos más, porque pues las cosas están muy feas, a

*lo mejor, hombres contra mujeres y ya sería el colmo si siguiéramos alimentando esa violencia entre mujeres”.*

## **Lo que más me gusta del crossfit**

### **Programación de acuerdo a tus capacidades y habilidades**

Kamila menciona que uno de los aspectos favoritos del crossfit son las progresiones para que el ejercicio se adapte a la persona y no viceversa, ella lo describe de la siguiente manera: *“77 no importa el nivel que tengas de fitness, no importa el nivel que tengas de habilidades físicas, finalmente hay algún ejercicio que se pueda adaptar a tu nivel físico y con base a ese nivel físico puedes empezar a trabajar y puedes empezar a crecer progresivamente”.*

En el proceso de entrenamiento, Kamila menciona darse cuenta de que exploraba sus propias capacidades corporales y con el tiempo y los errores pudo llegar al autoconocimiento *“80 yo no aprendí de la noche a la mañana, para todo me di mis trancazos, caminando de manos me llegué a caer hasta dejarme sin aire, pero valió la pena, poco a poco uno se va conociendo, va desarrollando sus habilidades”.* Ha sido importante para ella ver que cada uno de sus compañeros, como ella, tienen capacidades únicas y las van desarrollando a su propio ritmo *“81 no puedes también compararte con tu compañero de clase porque finalmente el desarrollo... pues, muscular, y yo creo que también mental, la mente influye mucho para un entrenamiento eh... pues no es la misma, cada cabeza es un mundo, cada cuerpo es un templo y cada uno tiene sus habilidades y sus deficiencias”.*

### **Que la atención está en las habilidades más que en la estética corporal**

Otro aspecto que le gusta a Kamila del crossfit es que enfoca la atención en las potencialidades físicas, más que en la estética corporal *“82 que no busca, no busca el aspecto físico perfecto, eso ya es un efecto secundario del deporte porque finalmente*

*estás siendo atlético, estás haciendo ejercicios muy elaborados, muy variables”. Y, sobre todo se enfoca en las potencialidades individuales “85 es o haces o haces, a ver, ¿qué puede hacer tu cuerpo? Tu cuerpo es la máquina, tu cuerpo puede hacer esto, está preparado para correr cierto tiempo, cierta distancia, cargar y después llegar y cargar tanto peso y después brincar tantas veces”.*

Igualmente, le agrada que no se siente enjuiciada o criticada por su aspecto físico en la comunidad *“83 puedes entrenar hasta con tu lonja de fuera y nadie te ve mal”.* También, que los ejercicios y rutinas son diversas e implican movimiento del cuerpo en su totalidad *“86 es algo muy, muy emocionante porque todos los días es algo distinto, nunca es así como lunes de pierna, martes abdomen, miércoles brazos, todos los días es todo”.*

#### **Que es un espacio seguro y donde puede ser auténtica**

Para Kamila el crossfit, es una comunidad que la acepta como es y no se siente juzgada *“176 en la comunidad de crossfit todos nos apoyamos, no juzgamos a nadie por qué ropa traiga, cómo se vista, cómo luce, o sea, finalmente el apoyo es entre todos”.* Parece que esta cualidad de aceptación dentro de la comunidad, le ha hecho confiar en sí misma y a descubrir su verdadera ser *“177 también te enseña a que no tienes límites, o sea, no debes tener límites para hacer lo que te gusta, hasta para lo que pienses, tus ideas, todo, no existe algún límite y pues cada quien tiene su talento eh... y solamente así te puedes encontrar”.*

#### **Sentirme capaz de mis habilidades dentro y fuera del crossfit**

Kamila menciona que uno de los momentos más satisfactorios fue cuando por fin y exitosamente pudo lograr realizar un Muscle Up, en el cual previamente pensaba que ella tenía algún defecto corporal que le impedía lograrlo *“214 yo decía, a la mejor tengo los brazos muy cortos o muy largos o no sé, a lo mejor y estoy deforme, yo desconfiaba de mi cuerpo”.* Cuando logró realizar el ejercicio, su sentimiento fue de gratitud *“215 y una vez que me salió dije: ¿neta puedo hacer esto? ¿neta mi cuerpo puede hacer esto? O sea, y*

*digo, gracias, o sea, gracias a... a no sé a la mejor a mi compromiso mi trabajo pude lograrlo, o sea, es así como gracias a esto pude... a mis entrenamientos pude hacerlo”.*

El sentirse capaz y el sentimiento de gratitud no sólo lo experimenta en la práctica de crossfit sino también en actividades de la vida cotidiana, ya que se agradece a sí misma, a su esfuerzo y a su constancia en el crossfit, que tiene las capacidades y habilidades para hacer frente a situaciones adversas, como cuando se le pasa el camión y logra alcanzarlo *“216 se me pasó el camión y voy corriendo tras él ¿no? Y ¡aaaa! corro y lo alcanzo, ay gracias crossfit no manches, sino no lo hubiera alcanzado, o sea, wow, gracias”.*

O aquella vez que logró cargar 2 garrafrones a la vez *“217 me quedé yo sola, entonces ni modo tuve que subirlos y dime, ¿qué mujer va a subir a la mejor dos garrafrones de agua? a la mejor dejando uno al último, pero ¿en dónde has visto a una mujer subiendo dos garrafrones por las escaleras?”*, *“218 digo, wooow en serio, gracias crossfit, o sea, es algo de verdad que digo... gracias, y si digo gracias y también, no sólo a crossfit sino también a que tengo la capacidad”.*

## **Factores que intervienen en el rendimiento deportivo**

### **La influencia de otras áreas en el rendimiento de crossfit**

Kamila describe que un aspecto importante para su desarrollo en el crossfit es la dimensión mental, que parece referirse a que puede traer una carga mental de otros ámbitos, lo que puede afectar en su entrenamiento *“88 el aspecto mental es muy importante porque siento que es como cuando en tu trabajo pues desarrollas tus actividades, pero si no tienes tu mente, si tienes tu mente en otro lado a lo mejor por problemas personales, familiares pues no vas a dar el 100 en tu trabajo”*, *“90 si tengo mis problemas, a veces sí influyen porque no me concentro bien al 100 en el entrenamiento, pero trato de darlo todo”.*

### **Es un recurso para la regulación emocional**

No obstante, Kamila decide utilizar el crossfit como un recurso personal ante la carga mental, como un auxiliar para sentir bienestar *“89 a mí me ayuda, como me gusta tanto y descargas... yo no sé si sea la adrenalina, todos los químicos que empieza a producir tu cuerpo por empezar a ejercitarte, eso me hace sentir como que en otro mundo”*. Ya que, al practicar crossfit, pareciera que ha experimentado en ocasiones un alivio momentáneo de situaciones desagradables en otras áreas de su vida *“93 al menos ya te sientes más relajado, ya como que descargaste toda tu furia, tu fuerza, lo que sea y ya estás más relajado, pero ya no estás tan frustrado, tan ansioso, tan triste”*.

Para Kamila, entrenar crossfit le brinda autorregulación del estrés y parece que se ha afianzado a tal nivel que lo considera necesario en su cotidianeidad *“326 siento que, si no entreno, es como ay no, tengo ganas de comer, o no sé, me da mucha ansiedad, y no sé, me gusta sentir ese poder de ser fuerte, más que nada es eso, porque trabajar la fuerza diario, es como... como una dosis de vitaminas”*. En suma, es una forma de sentirse capaz, inspirada y valorada por sí misma *“327 me gusta hasta, no sé, algunas veces grabarme cómo levanto peso, cómo hago algunos ejercicios porque también yo soy mi inspiración”*.

### **La frustración tiene algo que decirte, escucha tu cuerpo**

Si bien el crossfit puede ser una herramienta que le brinda bienestar de situaciones externas al deporte, dentro del proceso de entrenamiento también puede experimentar emociones y sentimientos desagradables, como el enojo y el estancamiento, que aparece como una señal para Kamila de que quizá no estaba escuchando a su cuerpo *“94 tu mente al momento de entrenar y ver que no progresas, si lo que tú buscas es mejorar algunos aspectos de... no sé, algún ejercicio, cargar más peso, cosas así y no lo logras porque a lo mejor no descansaste bien, tú no lo ves en ese momento, tú sientes que es... te enojas contigo mismo”*. Y en ese momento en que aparece el estancamiento, el

bloqueo, ella trata de estudiarse a sí misma y hallar la necesidad que no satisfizo “95 *realmente pues también tienes que empezar a escuchar tu cuerpo y tu mente, a ver, tienes que analizar, ¿por qué no pude levantar tantos kilos? Ah pues es que, a ver ¿cuántas horas dormí hoy?, ¿si comí?*”.

Kamila menciona la importancia que que tiene para ella escuchar su cuerpo tras las actividades que realiza al día y que pueden impactar durante el entrenamiento “226 *trato de escuchar a mi cuerpo, o sea, si me siento realmente muy cansada porque a lo mejor no dormí bien, no comí bien, no tomé mucha agua, ay eso afecta muchísimo, pues trato de no entrenar tan pesado o de plano ya no entrenar*”. Ya que poder estar conectada a sus necesidades orgánicas, previene lesionarse “227 *la verdad me da mucho miedo lesionarme, jamás me he fracturado, jamás me he hecho algo muy fuerte y la verdad me da miedo todo eso, entonces mejor evitarlo*”.

### **El coach que transmite confianza y cree en mí, alimenta mi autoconfianza**

Esta dimensión mental de la que cuenta Kamila se ve entrelazada con el desarrollo de su autoconfianza al desarrollar sus potencialidades en el entrenamiento, pues cuenta que en ocasiones ella se decía a sí misma que no podía realizar el levantamiento sin siquiera intentarlo, ya se estaba limitando “100 *yo veía una barra cargada con ciertas libras, yo al verla y sentir más o menos cuanto pesaba, decía no, esto está muy pesado, pues ahí yo ya me daba por vencida antes de intentarlo*”.

Pareciera que en este punto su coach desarrolló un papel importante para comenzar a creer en sí misma, puesto que el coach estaba confiando en su potencialidad para cargar la barra “102 *en una ocasión me escuchó mi coach y me dice, si tú dices que no vas a poder desde antes de intentarlo, obvio no vas a poder, a ver hazlo, si vas a poder, ya tienes ese peso, o sea, mi coach confiaba más en mí que yo*”, “105 *cada que me escuchaba decir: ay no, es que no voy a poder, no te predispongas, no predispongas*

*cosas, inténtalo, o sea, tú siempre cree que vas a poder y si no puedes, pues trabaja para que puedas pero nunca digas que no vas a poder porque vas a retroceder”.*

La figura del coach para Kamila representa un apoyo y un recurso de confianza, pero pareciera que no es sustancial para automotivarse, puesto que ha generado recursos personales *“113 a lo mejor si no tienes un coach como yo a la mejor... digo hay personas que entrenan solos o tienen su coach, pero no les dicen nada, entonces eh... tienen la elección pues de progresar, de pensar bien”*

### **Relación entre los pensamientos y el rendimiento deportivo**

El aspecto de la confianza parece estar estrechamente relacionado con los pensamientos y estos aspectos a su vez con el rendimiento en la práctica deportiva. Al respecto de ello, Kamila menciona algunos recursos que ella ha llevado a cabo para su mejora en la autoconfianza, como reconocer sus áreas con déficit y aprender a escuchar las necesidades organísmicas *“108 tener más como, no sé si llamarle inteligencia o a la mejor aprender a escucharte y también tener confianza en ti, tú sabes realmente las capacidades que tienes, pero también, pues hay que trabajarlas”, “109 no hay que dejarse llevar por, por malos pensamientos, yo creo que eso también afecta mucho y... yo siento que ya no me afectan tanto porque he aprendido a escuchar mi cuerpo”.*

Parte de una responsabilidad que se ha autodesignado es el de automotivarse con el autodiálogo y moldear los pensamientos que van apareciendo en su conciencia al momento de entrenar *“112 el trabajar tu mente te ayuda a progresar, te ayuda a progresar, o bueno ya sea progresar o a retroceder, yo siento que nada más es como elegir el camino ¿qué quieres? o sea, ¿quieres retroceder? Piensa mal, ¿quieres avanzar? Pues, dale con todo y motívate tú sola”*

## El día que perdí autoconfianza

### Preparación para competencia en tiempos de covid

Al abordar el tema emergente de la autoconfianza Kamila recuerda el día en que dudó de sí misma y su autoconfianza; fue un día de competencia de crossfit, la última a la que asistió. Como preámbulo al hecho principal, Kamila resalta que el proceso preparativo para la competencia se gestó durante la pandemia de COVID, por lo que dicho proceso lo pasó entrenando en casa, específicamente en un parque que quedaba frente a su casa, e implicó constancia de su parte *“128 teníamos todos nuestros implementos, todo nuestro equipo, barras, bumpers, todo lo teníamos en casa, vivimos en planta alta y todos los días bajábamos todo para entrenar en un parque, fue así como que mucha constancia... mucha constancia la que tuvimos en pandemia”*.

Kamila recuerda que al momento de pensar en inscribirse a la competencia percibió nervios y sugiere que su autoconfianza tambaleó por unos momentos, *“129 yo estaba nerviosa, ¿no? Ay ¿cómo voy a competir si casi ni he entrenado bien? estaba entrenando en el parque y no sé... así como que no, bueno pues ya órale vamos a entrenar, voy a competir, me inscribí a la competencia”*. También resalta que vivió cambios en su cuerpo por efectos en la pandemia, aunque no ahonda más en el motivo *“131 como en tiempo de pandemia creo que a todos nos afectó hasta en aspecto físico, todos engordamos un poquito, a lo mejor o adelgazamos más algunos, pero yo en mi caso, pues si subí unos kilitos”*.

### Un día de competencia inusual, mamá estaba ahí

Continuando con el día de la competencia, fue un día inusual ya que estaba acompañada de su mamá, aunque pareciera que ella no fue el motivo principal por el que su mamá estuviera ahí *“130 jamás me había acompañado a una competencia de crossfit, yo llevo ya como... ¿qué será? Como unas 5 competencias, sólo me ha acompañado a*

*esa y eso porque fue mi hermano, porque también compitió, sino yo creo que no, no me acompañaba eh, sinceramente”.*

Al pasar victoriosamente las pruebas para calificar a la fase final de la competencia, ella recuerda vívidamente sentir emoción y satisfacción, y al instante compartir esta felicidad con su mamá *“133 yo estaba ya muy emocionada fui a darle la noticia a mi mamá, ¡mamá pasé a la final! ¡pasé a la final! Y fue en la categoría pues más alta, o sea, ni si quiera fue así como que principiante”, “134 fue una satisfacción para mí muy muy cañona, dije no manches estoy en avanzados y no ma, ya llegué a la final, y y abracé a mi mamá y me dijo: ¡ay sí!, ¡qué bueno!”.*

### **Las palabras que le hicieron dudar de sí misma y la llevaron a juzgarse**

Pero poco duró el momento eufórico tras escuchar unas palabras que la desanimarían, pues dado el esfuerzo físico de las primeras pruebas de la competencia, tuvo la idea y necesidad que comprarse un frappe y lo que obtuvo de respuesta de su mamá fue lo siguiente: *“136 me dice: no, es que no, no Kamila, ¿cómo un frappe? Ve a la chica de allá, y ya la volteo a ver, bien definida, delgadita, musculosa, o sea, de verdad que tenía un cuerpo padrísimo” “137 ve qué está comiendo y yo: ¿un pan con crema de cacahuete y fruta? Pues si eso deberías de comer tú y yo... pero ¿por qué?... pues es que luego por eso te quejas de que estás gorda”.*

Estas palabras desequilibraron su estado de ánimo y motivación generado por la victoria de pasar a la final, lo que la desalentaron e hizo que volteara a ver su cuerpo, se sintiera juzgada y dudara de la confianza que la misma comunidad le había transmitido *“138 ya para ese tiempo pues ya me había puesto ya mi short, o sea, pues es crossfit, aquí nadie te critica ¿no? Y pues obviamente se me ve la celulitis, se me ve la lonjita y todo eso”, “141 me sentí como humillada, no sé... como que no había necesidad de hacer ese comentario porque finalmente fue un momento feliz para mí, fue un momento que yo*

*me sentí feliz satisfechamente conmigo misma, me sentí como nunca, por el resultado que obtuve”.*

En ese momento también estuvo su coach para darle unas cuantas palabras de aliento, *“142 hasta mi coach me dijo, no qué chingón, échale, échale, me estaba motivando y todo, pero pues él estaba ocupado jueceando, revisando que fuera en marcha la competencia”.* Aún con eso, parece que sólo retumbaban dentro de ella el juicio sobre su cuerpo, comenzando incluso a compararse con las otras chicas de la competencia, experimentándose avergonzada *“144 en ese momento sí me sentí desconfiada, me sentí... hasta me daba pena ya tener mi short puesto”, “146 uy sí es cierto es que las otras no se ven, así como yo me veo, o yo sí me veo muy ancha, o sí así, cuando yo realmente ya no tenía ya esa inseguridad como que ese comentario me lo activó de volada”.*

Kamila afirma que esta crítica corporal fue un factor importante en su rendimiento deportivo, pareciera que se sintió desconcentrada al dirigir su atención al aspecto físico en vez de su desempeño en la competencia *“148 cuando fue en la final yo estaba muy nerviosa, sentía que todos me veían, pero no me veían, no que me vieran por cómo iba a hacer las cosas sino por cómo lucía físicamente”.* Ella recuerda que antes de ese comentario, ella había trabajado en la confianza en la comunidad de crossfit, pero fue inevitable sentirse avergonzada *“149 yo tenía esa confianza porque sé que crossfit no pues no te... bueno la comunidad de crossfit no te juzga por cómo sea tu apariencia física, aunque yo ya no, yo ya no pensaba en eso se me activó y no sé... me sentí mal”.*

### **La voz que me reconstruyó: mi hija**

Cuando empezó la contienda, Kamila describe que en los primeros momentos se sintieron como una lucha interna *“150 empezó la final y traté de no pensar en eso, ahora sí que fue una lucha con mi mente así de chin ¿me estarán viendo las piernas? O chin ¿me estarán viendo las pompis así todas celulíticas?”.* Si bien, su propia voz estaba

rondando en pensamientos juiciosos, pero no fue la única que escuchó, ya que dentro de la bulla alcanzó a escuchar a su hija mandándole ánimos *“152 entre todo el griterío escuché los gritos de mi hija, estaba ahí en primera fila ¡mami, mami, mami! Y lo de mi mamá, pum, se fue”*, lo que le dio un sentido a la competencia: su hija, *“153 escuchar su vocecita ya fue así como... ya no lo hago por ganar, ya es así como para demostrarle a mi hija que su mamá es una chingona para demostrarle a mi hija que su mamá sí puede que está con las más chidas de la competencia”*.

Y al término de la competencia, Kamila vivió junto con su pequeña un conmovido momento *“154 quien me fue a abrazar primero fue mi hija ¡mami lo hiciste increíble! ¡mami lo hiciste muy padre! ¡ay mami te amo! y me abraza, y yo así de, awww mi niña, ni me podía mover, pero le respondí el abrazo”*, lo que le hizo reflexionar sobre los efectos tan diferentes entre las palabras de juicio de su mamá y de aceptación de su hija, *“155 una simple palabra te puede romper, pero también una simple palabra, un simple... una simple palmadita te puede volver a construir, te puede volver a coser esas... esas partes rotas”*.

Derivado del momento en que recuerda de haberse sentido rota, Kamila reflexiona en el diálogo que pareciera sentirse afortunada por sentirse animada por su hija, ya que fue un aspecto importante que le devolvió su confianza *“163 justamente en ese momento en el que yo me sentí... sin esa confianza de hacer las cosas y de darlo todo sabía que en ese momento iba a estar mi pequeña a lado gritándome que yo podía hacerlo y que iba a estar ahí apoyándome, aunque... pues yo estuviera cansada”*, *“165 en ese momento digo wow o sea... fue como mi medicina... mi medicina mental”*.

### **Resignificando el sentido de la competencia: por mi hija**

En suma, esta experiencia pareciera ser significativa en su ser-madre, ya que se sintió admirada por su hija *“167 eso me dio un impulso super padre para no parar, para echarle ganas y más que nada porque sé que mi hija pues, para ella va a ser una experiencia única el ver a su mamá pues en la batalla”*, *“168 siento que soy su inspiración*

y finalmente soy su figura ¿no? Soy su figura materna". Y al finalizar el momento emotivo quiso compartir con su hija el aprendizaje de esta situación *"171 mira nunca debes dejar que alguien te compare, siempre sé tú misma y confía en ti, nunca, nunca permitas que alguien te haga desconfiar de ti misma"*.

Por lo tanto, Kamila menciona que desde su ser mamá quisiera ser un ejemplo para su hija, en el sentido de transmitirle algunos principios como sentir la libertad de ser quien es, *"170 yo quiero que mi hija entienda que nunca hay de darse por vencido, que nunca hay que dejarse llevar por lo que digan los demás"*. El sentirse libre, para Kamila incluye el poder identificar los mandatos de género que le enseñaron a ella y poder liberarse de ellos, para transmitirle a su hija que puede ser libre de ser quien realmente es *"172 ella es niña y le gustan mucho los dinosaurios y se le quedan viendo en la escuela porque lleva mochila de dinosaurio, cuadernos de dinosaurio, cubre bocas de dinosaurio, todo de dinosaurio, y pues obviamente los colores no son tan de niña, o sea, son azules, naranjas, verdes, rojos y ella es feliz con sus dinosaurios o sea, yo siempre la he dejado ser, yo siempre he dejado ser a mi hija porque... vuelvo a lo mismo, no quiero repetir patrones"*.

### **Secuelas que ocasionó el juicio en la competencia y recursos personales para superarlas**

Sobre todo, la herida más reciente que es la que pasó con su mamá en la última competencia, pues admite todavía sentirse afectada ya que la considera una persona muy cercana *"184 que venga de una persona tan cercana y que empiece a hablar de algo que sabe que te gusta que... que desees continuar, no sé y saber que lo toma mal... no sé, como que ha afectado"*. Este hecho ha desencadenado que Kamila interiorice el juicio y compararse con otras personas *"185 aunque ahorita ya estoy bien actualmente hay veces que si me llega como que el flashback o esa costumbre de compararme algunas veces"*.

En el tema de la comparación ella lo ha manejado tratando de no sólo ver los cuerpos de otras chicas, sino también conocer qué hacen en su día a día, cuáles son sus actividades, con el fin de saber en qué condiciones se desarrollan las otras chicas *“186 trato de trabajarlo pues pensando: sí a lo mejor ella carga más, pero porque ella no es mamá, a la mejor ella no es mamá, a lo mejor y ella no trabaja desde la mañana, ella no sé, ella vive a lado de box”*.

Y dentro de estas comparaciones que hace entre ella y otras chicas, regresa a su propia experiencia reconociéndose el esfuerzo que ahora hace al cumplir varias funciones incluyendo entrenar crossfit *“189 ahorita ya trabajo, hija, ama de casa y luego querer entrenar, pues si es así como que oyyyy, o sea, ya yo solita me voy motivando”*. En otras ocasiones también, termina por admirarse por las historias de otras chicas *“190 sí me llega la inseguridad, si me llega el compararme, pero también te digo, si me voy a comparar, me voy a comparar bien y si la chava está más ocupada que yo, y aun así pues se rifa le aplaudo, la verdad que wow, mis respetos, o sea, te digo, yo continuo teniendo esa admiración por las mujeres y sobre todo así”*.

## **Una crossfiter embarazada: De la frustración a la resignificación**

### **Cuestionando los mandatos de género en torno a ser mamá atleta**

Mientras el diálogo iba avanzando, Kamila menciona que, en su proceso de entrenamiento en el crossfit hubo una ocasión en la que sintió frustración. Se remonta a una de sus mejores etapas en el crossfit, llevando 6 meses entrenando continuamente, pero una noticia la haría dudar de su estabilidad en el crossfit. Hablo específicamente del momento que se enteró que estaba embarazada *“228 era estudiante, tenía ya un buen nivel de crossfit, era cuando te decía que estaba en mis buenos tiempos de crossfit y fue cuando me enteré que estaba embarazada, entonces... sí fue como de... o sea, no, yo ya tengo buen nivel en crossfit quiero seguir creciendo en crossfit”*.

Para Kamila, pareciera que ser mamá fue una decisión difícil, ya que ella no estaba convencida de serlo, se percibe quizá, el aborto como un tema difícil de nombrar *“229 decidí ser mamá porque sinceramente no quería serlo, ahora sí que a lo mejor es una confesión muy íntima”*. Incluso le confiesa a su mamá que no quiere ser mamá *“231 cuando le di la noticia le dije: sabes qué mami, no quiero ser mamá, no me siento lista, no, no, no me siento deseosa de serlo y ni siquiera en un futuro, no, no tengo como que esa chispilla que toda mujer tiene a la mejor”*. Pareciera que el mandato estereotipado femenino dicta que ser mamá es algo que toda mujer quisiera, pero en su caso ella describe que no existe tal relación *“232 desde chiquitas unas se ven con hijos de: jay yo quiero ser mamá!, no, a mi jamás me nació eso, ¿por qué? no sé”*.

Aun cuando sus deseos eran claros su mamá persuadió su decisión *“234 mi mamá obviamente no me dejó hacerlo, no se enojó, pero me dijo es que no, porque yo pasé por eso y no quiero que tú vivas un trauma a futuro a la mejor tú sientes que ahorita no te afecta, pero si te va a afectar hasta cierto punto de tu vida”*. Kamila pareciera haberse sentido angustiada con el hecho de imaginarse a sí misma embarazada *“235 entonces yo así de: no inventes, ¿entonces voy a ir embarazada a la escuela? yo estaba, así como de no, no quiero estar embarazada, no me imagino con una panza, no quería ni ver al papá de mi hija”* aunque él estaba de acuerdo en que tuviera al bebé.

Pese a que no estaba totalmente de acuerdo con la persuasión de su madre, se sintió apoyada y en confianza con su mamá *“237 en ese aspecto me mostró mucho apoyo, me dijo: tú termina tu escuela, no vas a ser ni la primera, ni la última en terminar la carrera embarazada o en ir a la escuela embarazada, tienes que acabar, yo te voy a apoyar con el bebé, yo te lo voy a cuidar”*.

### **El entrenamiento de crossfit en el embarazo, referentes femeninos y algunos mitos**

Al tener previamente un tiempo haciendo deporte decidió continuar con sus entrenamientos *“240 como llevo entrenando pues voy a seguir entrenando ¿qué tiene de*

*diferencia? Estoy embarazada no enferma, no estoy mal*". Aunado a que desde el comienzo y hasta el último trimestre, las evaluaciones indicaban que su salud no estaba comprometida *"243 nunca me detectaron algo así como embarazo de alto riesgo, todas mis citas de revisión en mi embarazo siempre fueron de todo va bien, sigue vitaminándote, no hay nada de qué preocuparse y así hasta el octavo mes"*.

Al momento del entrenamiento Kamila recibía comentarios prejuiciosos sobre estar practicando crossfit embarazada *"244 me decían: ¿por qué entrenas?, estás embarazada, se te va a salir el bebé, todos me decían, me veían colgándome de la barra, haciendo burpees, parándome de manos, y me decían, no es que el bebé se te va a salir un día de estos"*. Ella se explica que este fenómeno pasaba por la falta de información y divulgación que existe acerca del ejercicio en el embarazo *"245 es que es algo nuevo, nadie se había atrevido a pues ejercitarse en el embarazo, y creo que también eso no está tan bien investigado"*.

No obstante, Kamila se documentó lo necesario para continuar su práctica con confianza *"246 cuando yo estaba embarazada buscaba todo acerca de lo que podía hacer y lo que no podía hacer y yo también llegaba a ver chavas haciendo crossfit embarazadas"*, *"247 lo que leí fue que si llevas cierto tiempo entrenando y ya tu cuerpo está acostumbrado a cierto grado de entrenamiento y te embarazas, si puedes seguir entrenando normal"*, por lo que los comentarios externos no fueron una limitante para poder continuar entrenando.

### **Entrenamiento de crossfit adaptado en el embarazo**

Lo cierto fue que al pasar los meses y con el crecimiento del bebé, implicó un mayor peso que sostener en los entrenamientos, lo que le brindó de una autoexploración y autoconocimiento continuo de sus capacidades corporales *"248 al principio no hay problema, pues no tienes una carga tan grande, bueno un lastre tan grande, pero simplemente tú ya conoces hasta donde aguantas"*. Adicionalmente, Kamila recalca la

importancia del coach durante esta etapa del entrenamiento *“249 la persona que te entrena, pues tiene que saber cómo hacerlo más que nada para ese caso tan especial y tan delicado y tan nuevo”*, ya que para su caso hubo que realizar variaciones *“252 se van modificando algunos ejercicios que no se hacen con la misma intensidad, no se hace lo mismo como tal, pero sí se sigue haciendo la actividad física”*.

### **La recuperación física post embarazo y la frustración de empezar de cero en el cross**

En cuanto al momento del parto, Kamila recuerda haber tenido una complicación médica, ya que le realizaron el procedimiento de episiotomía e hicieron la sutura 2 veces; aunado a los esfuerzos realizados por su cuerpo después del parto, evidentemente tuvo cambios notorios en su salud *“255 mi cuerpo está regresando a su forma natural y después del embarazo pues perdemos mucha sangre, bueno yo perdí mucha sangre, este, bajé de peso, obviamente bajé músculo”*.

Kamila tardó 6 meses en regresar al box y en su retorno experimentó frustración, estancamiento, bloqueo, derivados del desequilibrio en su cuerpo tras el parto, ya que al sentirse débil corporalmente, sentía que no era la misma, con la misma condición antes del embarazo *“257 empecé otra vez desde cero, no podía hacer una lagartija, no podía hacer... cargar la pura barra, o sea, y eso para mí fue como no... ya no voy a hacer crossfit ya no quiero hacer crossfit, me estoy frustrando, yo podía hacer esto, yo podía hacer lo otro, yo podía cargar, yo podía hacer y ahorita ya no puedo”*.

Ella afirma que su regreso al entrenamiento le hizo ver que no estaba en las mismas condiciones que antes del embarazo lo que le hacía frustrarse *“258 yo me frustré conmigo misma porque pues yo me estaba comparando con mi yo de hace un año y medio y, pero pues, las situaciones no eran las mismas”*. En suma, esta frustración parecía llevarla a perder la voluntad de desarrollarse nuevamente en el crossfit y a considerar un martirio los entrenamientos, *“259 no encontraba esa fuerza de voluntad*

*para empezar de nuevo”, “261 cada entrenamiento desde que empecé otra vez desde cero era un sufrimiento que decía ya ni sé por qué me estoy moviendo o sea ya ni sé porque estoy entrenando si no me sale nada”.*

Un aspecto que Kamila asegura haberle ayudado a desbloquear la frustración fue encontrar referentes de mujeres con hijos realizando ejercicio, *“262 después ya como era más vistoso el hacer ejercicio con los hijos, el hacer ejercicio a pesar de tener bebés, también eso me ayudó mucho, o sea, veía chicas haciendo ejercicio ahí con la carriola o ingeniándoselas, haciendo ejercicio con sus bebés”.* Pues, pareciera que iba descubriendo que quizá las limitaciones estaban en sus creencias *“263 y digo si es cierto, no debo, no tengo por qué limitarme a hacer algo que me gusta por, por algo que finalmente pasó y no tiene por qué afectarme”.* Ante esta situación, Kamila reafirma su admiración hacia los referentes femeninos y su influencia en su propia historia *“264 ese tipo de chicas que yo veía me inspiraban, o sea, otra vez viene la inspiración femenina, fijate cuánto ha influido en mí, por eso admiro mucho a la mujer”.*

## **Pérdida del sentido de vida después del embarazo**

### **Soledad, impotencia y frustración deportiva**

Kamila comenta que después del parto, emocionalmente se sentía afligida, con ideación suicida, y es después que comprendió su situación y se da cuenta que estuvo en depresión posparto *“268 que es algo que se me juntó, o sea, y uno no se da cuenta, llegué a un punto en el que quería suicidarme, después de tener a mi bebé”.* Su sentir parece que era de soledad e impotencia *“270 en el posparto, el estar encerrada, el querer hacer y no poder, el estar sola, a la mejor en ese tiempo porque pues todos trabajaban y pues yo nada más me quedaba con mi bebé todo el día”.*

Una escena que recuerda Kamila es cuando habían pasado 4 meses del nacimiento de su hija y su esposo, que también es coach de crossfit, llegaba a casa a

contarle los avances de sus atletas, lo que desataba en Kamila sentimiento de frustración al comparar su proceso deportivo con el de otras chicas *“269 y yo sin entrenar, yo sin hacer nada y pues eso me afectaba porque otra vez me comparaba, y yo así de... híjole ellas ya pudieron y yo aquí y yo sin poder hacer nada, ni siquiera pararme porque me duele”*.

Así mismo, la sensación de estancamiento que experimentaba en el crossfit, la nueva vida en pareja y ser mamá primeriza, derivaron en reflexiones acerca del sentido de su vida, *“271 fue un momento de... complicado porque decía, no sé entonces ya ¿para qué estoy viviendo? si ni siquiera estoy disfrutando mi vida, no estoy haciendo lo que me gusta”*, *“273 tenía mis deudas, mi frustración por el deporte y yo decía: ay nooo, o sea, no sé qué hago aquí, me quiero matar, no, no, no quiero seguir, no quiero seguir viviendo”*.

En retrospectiva reconoce el sentimiento de soledad que sentía al pasar por las adversidades del posparto y también se reconoce a ella misma como recurso personal para ser resiliente y atravesar la situación *“293 me lo guardaba yo y me lo platicaba yo a mí misma y pues ahí es cuando empezaba como que a carburar, así como de no, es que no lo puedo hacer”*. No obstante, también reconoce la falta de un espacio de seguridad psicológica que le brindara escucha empática y a su vez toma su responsabilidad en el otro extremo de la comunicación *“292 a la mejor hubiese estado más bonito que alguien estuviera ahí, tratando de entenderme, pero pues también yo no externaba lo que sentía, yo no externaba que me sentía triste que me sentía sola, que no quería vivir”*.

### **El sentimiento de culpa tras la ideación suicida**

En varias ocasiones las reflexiones y emociones que sentía la llevaban a pensar en el suicidio y aunque nunca fue más allá de una ideación, el sentimiento que después se derivaba de estos pensamientos era la culpa por dejar en su hija y sus seres queridos una herida, *“276 llegué a pensar muchas veces ¿qué hubiera pasado? y lloraba, lloraba por el dolor que yo podría llegar a ocasionarle a mis seres queridos, o sea, porque me di*

*cuenta que estaba yo pensando en mí misma nada más". Parecía que el dolor por saber que su familia sufrirían por su partida era aún más profundo que la frustración que sentía por sentir su vida estancada, "277 ya no era yo sola, ya estaba alguien que me necesitaba en ese momento, que era mi hija y también mi mamá, o sea, digo, no no no no me imagino el dolor de madre de perder a un hijo".*

### **Encontrando el sentido al final de la depresión post parto, empezar más fuerte**

En la cúspide del desconsolado momento encontró calma al reconfortarse ella misma y empezar a reflexionar en las opciones más viables, *"278 yo fui como mí misma motivación o mí misma porra, no sé, mi mismo empuje y es lo que le agradezco a mí mente, el pensar mucho las cosas, porque pienso en, en el sí y en el no"*, por lo que a través de estas reflexiones, encontró en su hija su sentido de vida *"279 si me suicido va a pasar esto, esto, esto y esto y esto, pero si no me suicido pues le voy a echar ganas, tengo que echarle ganas o sea, no tanto por mí, sino por mi hija o sea, ella... ella no tiene la culpa de nada"*.

En este proceso se percibe a Kamila viviendo este sentimiento de depresión posparto a solas pro así con la motivación hacia sí misma pareciera que fue sintiéndose lista para empezar a resolver las situaciones más tangibles, como encontrar la forma de pagar sus deudas *"283 gracias a dios encontré trabajo, pude pagar mis deudas, si dejé de ver a mi hija un rato, pero valió la pena porque eso me hizo sentir, como volver a empezar, pero empezar más fuerte porque ya tenía un trabajo estable, me iba bien y podía cuidar de mi hija, bueno podía hacerme responsable de mi hija"*.

### **El vínculo con su hija, una forma de sanación**

Tras 2 años del nacimiento de su pequeña, fue construyendo junto con ella un vínculo amoroso en el cual parece que Kamila se sentía segura *"284 ella finalmente siempre estuvo conmigo, yo estaba con ella y nos acompañábamos y pasábamos momentos juntas"*. Dedicarle tiempo para construir este vínculo con su hija fue algo en lo

que encontró paz y motivación para seguir en pie en la vida y seguir buscando su desarrollo *“285 saliendo de la guardería nos íbamos a comer que una paletita, o no sé, nos íbamos al parque... eran momentos que yo trataba de darle y también darme a mí, de disfrutarnos y también eso me ayudó muchísimo para seguirme motivando para continuar y el ya sentirme bien”*.

Adicionalmente, pareciera que a la par que describe su experiencia en el crossfit, es inseparable la historia con su pequeña, puesto que continuamente aparecen recuerdos de momentos acompañada de su hija, lo que sugiere que es en el vínculo con su hija donde encuentra un lugar psicológicamente seguro y de confianza.

### **Volver más fuerte en el crossfit, después del embarazo**

Tal motivación se expandió hacia sus prioridades hasta llegar al crossfit, *“286 me motivé a que tengo que seguir entrenando no puedo dejar el crossfit y que me pongo a entrenar y me pongo a darle fuerte”*. De pronto la preocupación que tenía cuando recién regresó al crossfit disminuyó al darse cuenta de que su desarrollo deportivo no sólo no se estancó, sino que se acrecentó *“287 agarré mejor nivel que antes de estar embarazada con esa decisión que tomé de... ese chip que me cambié de voy a hacerlo, no me voy a dejar caer, si voy a poder, órale venga, hay mucho que trabajar, mucho que hacer, pero no es imposible y me aferré y me seguí yendo a entrenar aún estuviera cansada”*.

Al recordar esta experiencia, Kamila asimila como una metáfora la experiencia anterior acerca del “no puedo” en el crossfit y lo aplica como una filosofía de vida *“290 ahí es como que viene el juego mental similar al crossfit de que si tú dices que no vas a poder levantar un peso pues no vas a poder, entonces en este caso si yo digo que no voy a poder con mis deudas, no voy a poder con esto, obviamente me voy a tirar y ahí me voy a quedar, pero si yo trato de cambiar y corregir eso pues pueden pasar muchas cosas y mucho mejores”*.

## **Sentirse escuchada empáticamente y la resignificación que vino con ello**

En el momento casi final del diálogo, Kamila compartió que al parecer se sintió escuchada, pues menciona que pudo externar sus experiencia vivida en el crossfit y cómo atravesaba su vida en otras áreas *“320 me sentí bien porque... pues creo que a nadie le había contado, así como que todo partiendo de crossfit, más que nada el impacto personal, cómo me impactó personalmente, cómo me ayudó”,* ya que en otros lugares, con otras personas, no parece sentir la misma apertura y confianza que experimentó en el diálogo *“321 finalmente la gente no tiene interés, no te inspiran esa confianza o más que nada el que tengan ese tiempo de escucharte, aunque sea a mi esposo, aunque sea alguien cercano, no tienen esa inspiración, no te dan esa inspiración de escucharte porque ya están haciendo otras cosas o porque ya tienen otras ocupaciones”.*

Incluso pareciera que en el diálogo se dio la oportunidad de resignificar algunas vivencias que experimentó con dolor y culpa *“323 para mí esto fue como pues como darme cuenta que todo lo que me ha pasado finalmente nunca fue tan malo, a lo mejor esos bloqueos, esas frustraciones, esa desmotivación que conlleva a la mejor algunas cosas personales que afectan a mi desempeño físico en el crossfit eh... yo lo veía muy... chin por mi culpa, por mis decisiones que tomo todo me pasa, todo lo malo me pasa”,* *“324 ahorita pues con todo esto me doy cuenta que finalmente no fue así porque pues vino algo mucho mejor, o sea, simplemente el nivel que tenía antes de estar embarazada era bueno, pero después de ser mamá fue muchísimo más bueno”.*

### **Análisis comparativo**

Anteriormente se detalló de manera individual cómo es la experiencia vivida de entrenar crossfit por seis mujeres, en la que se pudieron observar las particularidades, es decir, los significados personales al estar en esta práctica, tanto a nivel textural como a nivel estructural. Como se pudo percibir en el análisis individual, hay algunas nociones que comparten entre participantes acerca del fenómeno de entrenar crossfit. De ahí que se pudieron reunir los significados en varias categorías emergentes a nivel grupo de participantes. Por lo que a continuación se describen de modo comparativo, las similitudes de las experiencias vividas; primero se verá el análisis comparativo del protocolo escrito y posteriormente de las entrevistas. De modo que se podrá percibir la textura y la estructura del fenómeno a nivel grupal.

#### ***Del protocolo escrito***

Las categorías que emergieron se muestran en la siguiente tabla 8 en donde se puede observar los temas en los que dos o más participantes convergen marcadas con una X.

**Tabla 8**

*Análisis comparativo del protocolo escrito de las participantes.*

Categorías	Participantes					
	Katia	Ximena	Alejandra	Mariana	Grisel	Kamila
Ψ El potencial corporal	X	X			X	
Ψ La construcción de la amistad en el crossfit	X				X	
Ψ El crossfit en comparación con		X		X		X

otras experiencias deportivas						
Ψ La elección trascendental de entrenar crossfit	X	X		X		
Ψ ¿Para qué entrenar? Visualizándome	X	X	X	X	X	
Ψ Estereotipos y realidades de género en el crossfit		X		X	X	

---

*Elaboración propia*

Enseguida se describen a mayor detalle las categorías ya mencionadas:

**El potencial corporal.** Como primera categoría emergente entre las chicas Katia, Ximena y Grisel está el potencial corporal, ya que ellas expresan en pasar por un proceso de autoexploración y autoconocimiento de la fuerza y capacidad corporal mediante el entrenamiento de crossfit. Las tres convergen en la satisfacción y el asombro que sienten de saberse fuertes y capaces de realizar los ejercicios de crossfit.

Katia lo menciona en su escrito al describir el esfuerzo que realizó en el entrenamiento para la competencia en equipo. Reconoce haber sentido felicidad y sentimiento de logro acompañados de cansancio corporal: *“1 me sentía sin aire y que no me podía mover por el esfuerzo que había hecho”, “2 me sentía muy feliz”, “3 logré acabar aun cuando en mi equipo estaba personas que eran mucho más fuertes”, “4 logré aguantarles el ritmo”.*

Por su parte Ximena describe en su escrito que al cuestionarse sobre su experiencia vivida entrenando crossfit, aparecen en su conciencia varios momentos significativos relacionados a las habilidades corporales y su evolución, por lo que deja

entrever el constante autoconocimiento que va explorando sobre sí misma corporalmente: *“1 he tenido varios momentos significativos”, “2 cómo me sentí cuando aguanté mucho tiempo colgada de la barra”, “3 cómo me sentí al cargar más peso del que estoy acostumbrada a usar”, “4 o como fue mi desempeño en un Open que hubo a unos meses de haber iniciado a entrenar”.*

En relación a Grisel, ella menciona haber desarrollado su potencial corporal para levantar peso que al mismo tiempo lo concibe como un reto. Pareciera que como dice la palabra, descubrió el desarrollo de la fuerza que poco a poco iba siendo mayor hasta lograr cargar con 195 libras en pierna: *“7 fue un gran descubrimiento y reto para mí, nunca creí poder ser tan fuerte”, “9 ahí fue donde comencé cargado 5 libras en cada brazo, y no aguantando la rutina, pero siempre tan aferrada que lo intento día a día para poder lograr un poco más cada vez”, “10 actualmente, entreno el día a día con 25 libras en cada brazo y cuando hay que cargar un poco más porque se hará una rutina más enfocada en pierna puedo cargar las de 30 libras o hasta la barra con máximo 195 libras”.*

**La construcción de amistad en el crossfit.** Las relaciones dentro del box de crossfit son inevitables, tanto si son entre el o los coaches y los atletas, como entre los atletas como pares. Para Katia y Grisel ha sido relevante construir vínculos entre sus pares que vayan más allá de sólo ser compañeros de entrenamiento. Ellas mencionan lo siguiente acerca de la amistad en su experiencia entrenando crossfit:

Katia expresa en su escrito lo relacionado con el primer entrenamiento para su primer competencia en equipo; en aquel tiempo ella ya tenía un par de años entrenando crossfit, pero fue ese día en el que pudo percibir una emoción de vinculación y alegría compartida con sus compañeros que le hacían pensar en que más que un equipo, se habían convertido en amigos: *“2 estaban todas las personas con las que entrenaba todos los días, con quienes ya sentía un vínculo de amistad”, “3 me sentía muy a gusto en ese momento”, “4 echándonos porras entre todos, presionándonos para lograr acabar antes*

*que cualquier otro”, “6 empezamos a platicar y a reír de cómo nos había ido en el entrenamiento”, “7 en ese momento me sentí muy feliz”, “8 ese día lo disfrute aún más por el hecho de compartir la misma sensación con otras personas”, “9 gracias a este deporte ya se había formado una buena amistad”.*

En cuanto a Grisel, pareciera que de igual manera que para Katia, la rutina de compartir la clase con las mismas personas a lo largo del tiempo y la pasión por el crossfit lo que generó confianza y sujeción en las relaciones, por lo que, ya no sólo son compañeros de clase, sino que el vínculo se fue co-construyendo hasta hacerlo más íntimo, ya que ahora no sólo comparten los ejercicios de crossfit: *“4 saludas a tus amigos que comparten el amor por el crossfit algunos más que otros, y todos siempre sudados o listos para sudar”, “11 mis compañeros de cross se han vuelto mis amigos con los que puedo compartir tanto platicas de técnica para cargar más y mejor, como consejos para la vida diaria, amigos para llorar y para reír”.*

**El crossfit en comparación con otras experiencias deportivas.** Para algunas de las participantes de esta investigación, el crossfit no es el primer deporte que han practicado. Ximena, Mariana, y Kamila realizan algunas comparaciones entre el crossfit y otros deportes en los que han tenido experiencia previa, haciendo notar las cosas agradables y significativas por las que deciden quedarse en el crossfit:

Ximena menciona sobre su experiencia con el ejercicio anteriormente, que pareciera no recordarlo agradablemente, pues resalta las complicaciones que en aquel momento se le presentaron para practicar deporte como su peso corporal, la motivación interna y la dificultad de la actividad en sí misma: *“6 yo casi nunca hice ejercicio debido a que se me complicaba mucho por mi peso y mi iniciativa para realizarlos”, “7 incluso tomé clases de natación por un tiempo debido a que no se me hacía tan pesado como correr u otra actividad física, pero al final de intentarlos siempre los dejaba a un lado y nunca los retomaba”.*

Por otro lado, Mariana realiza una comparativa entre el crossfit y el gimnasio, describiendo el crossfit como “versátil”, siendo una característica agradable y destacable para ella y ya que de ahí surge el gusto por el crossfit: *“2 a comparación del gimnasio que es más monótona, aquí son versátiles las rutinas”, “6 de las diferentes disciplinas que he practicado podría decir que es una de mis favoritas”*.

Finalmente, la historia de Kamila con el deporte pareciera tener un pasado extenso, ya que describe haber pasado por varias actividades físicas antes del crossfit afirmando que desde ese pasado ha experimentado gusto por la actividad física en general: *“1 siempre me ha gustado la actividad física y probé la danza, natación, Zumba Fitness”, “2 después comencé haciendo ejercicio por mi cuenta en casa, viendo videos en YouTube o veía algunas rutinas en Pinterest”*.

**La elección trascendental de entrenar crossfit.** Dentro de los escritos de Ximena, Alejandra y Grisel mencionan que la elección del crossfit como actividad física ha sido significativa; cada una de las participantes describe de manera particular este hecho. Ximena describe que el segundo día de crossfit fue trascendente para ella, en el que experimentó distintas sensaciones tanto agradables como desagradables: *“5 el momento más significativo que tuve, fue al segundo día de ir para decidir si inscribirme o no”, “8 ese día fue bastante diferente, a pesar de que estaba adolorida porque no estaba acostumbrada a hacer ejercicios de esa magnitud”, “9 me sentía un poco incomoda por tanto sudor que tenía e incluso un poco asqueada por eso”, “10 cuando mis padres fueron por mí para ir a casa me preguntaron en ese momento si quería inscribirme, inmediatamente dije que sí”, “11 sentí que la adrenalina se apoderó de mí, sabía que, si decía que no, jamás en mi vida hubiera vuelto siquiera a pasar cerca del lugar”*.

En cuanto a Alejandra, la decisión de iniciar en el crossfit fue motivada de seguir con su estilo de vida, de hecho, pareciera que para ella resulta ser una casualidad afortunada llegar al crossfit: *“1 jamás había escuchado algo sobre el “crossfit” hasta que*

*para mí buena suerte me quede en el turno vespertino en la preparatoria”, “2 tenía que buscar un deporte para seguir con el estilo de vida que normalmente llevaba”, “13 ha sido de las mejores decisiones que eh tomado en la vida”.*

En relación a Grisel, resulta ser una decisión cargada de trascendencia, ya que menciona haber sentido que el objetivo de entrenar crossfit cambió con el tiempo al sentirlo parte de una motivación diaria: *“12 sin duda alguna el cross para mí ha sido lo mejor que me pudo haber pasado, comencé a entrenar solamente para bajar de peso y termino siendo mi motivante día a día”.*

**¿Para qué entrenar? Visualizándome en el crossfit.** Otro tema relevante hallado en los protocolos escritos de las participantes fue que casi en su totalidad (Ximena, Alejandra, Mariana, Grisel y Kamila), a excepción de una participante (Katia), entraron al crossfit con un objetivo o con alguna idea de qué querían de la práctica de crossfit, visualizándose a sí mismas cumpliendo con algún objetivo a futuro.

En el caso de Ximena, revela que al momento de elegir por fin el crossfit como actividad deportiva, ella se visualizó desarrollándose en la disciplina y en lo que nombra como “salud física y psicológica”. Al paso del tiempo se cumplieron esas visualizaciones, generando y reafirmando en ella la decisión trascendental de elegir el crossfit: *“12 estaba consiente que estos ejercicios se volverían más pesados conforme seguiría ahí, pero también de que mi condición física y psicológica mejoraría muchísimo, estuve en lo correcto al pensar en eso”, “14 tal vez no bajé muy rápido de peso, pero he formado mucha masa muscular, he bajado muchas tallas y a la vista me veo más delgada de cuando entré, así que concluí que entrenar el Crossfit fue una muy buena decisión”, “15 ya que me da muchas metas y cada vez me supero a mí misma para mejorar mi salud tanto física como psicológica”.*

Con referencia al escrito de Grisel, además de afirmar que la decisión de elegir es trascendente, pareciera que ello tiene que ver con la resignificación de sus objetivos, ya

que en un principio era el de bajar de peso, pero poco tiempo después emergían otros efectos no corporales en ella, ya que el entrenamiento se convirtió en un motivante: *“12 sin duda alguna el cross para mí ha sido lo mejor que me pudo haber pasado, comencé a entrenar solamente para bajar de peso y termino siendo mi motivante día a día”*.

En relación a Alejandra, menciona en su escrito que el objetivo por el que entró al crossfit fue modificándose con el tiempo, ya que pareciera darse cuenta de las potencialidades físicas que podía desarrollar: *“11 entré con el objetivo de mantener un cuerpo saludable y con el tiempo mi objetivo se convirtió en sacar un RM, PR, caminar de manos fluidamente, sacar gymnastics”, “12 todo lo que en algún punto de mi vida fue imposible lo alcance”, “16 me gusta mucho que siempre hay algo en lo que puedo mejorar”*.

Por otro lado, Mariana señala que en el crossfit ha cumplido diferentes objetivos corporales y que está relacionado con la versatilidad de los ejercicios: *“3 he llegado a lograr muchos objetivos, en fuerza, resistencia y físicamente”, “5 a pesar de que por día trabajo diferente zona, termino utilizando todo mi cuerpo y esto ayuda a llegar mejor a mis metas”*.

Finalmente, para Kamila antes de empezar el entrenamiento de crossfit ella tenía ya definidos los objetivos que quería cumplir en el crossfit, tenía claro el ¿para qué? de entrenar crossfit al visualizarse con ciertas características y habilidades: *“11 yo ya traía en mente que quiera ser fuerte y musculosa jajaja así que quise darlo todo desde mi primer sesión”, “12 terminé super cansada pero satisfecha, con ganas de continuar y lograr hacer tantos movimientos que para mí eran un gran reto y continúan siéndolo”*.

**Estereotipos y realidades de género en el crossfit** . Otro tema que emergió de los escritos que las participantes elaboraron fue el relacionado con el género, específicamente hablaron de ello Alejandra, Grisel y Kamila. En términos generales del tema, pareciera que Alejandra, Grisel y Kamila hacen mención de unas características

que parecen salir del estereotipo femenino, cada una experimentando diferentes emociones y desde un lugar diferente.

Por ejemplo, Alejandra menciona que en un inicio de la práctica estuvo bombardeada de prejuicios sobre su cuerpo, ya que podía transformarse como “hombre”, lo que generaba en ella miedo. Fue con el tiempo en que se dio cuenta que realmente era un mito y que más bien, entrenar crossfit generaba en ella empoderamiento de sentirse capaz, especialmente para realizar actividades con independencia, como levantar un garrafón de agua *“8 mucha gente al saber que me había metido al crossfit me dijo que yo iba a parecer hombre, que tenía un cuerpo muy bonito y que lo iba a hacer muy tosco”, “9 tenía miedo a parecer hombre, pero fue todo lo contrario”, “10 antes no podía cargar un garrafón de agua y ahora le ayudo a mi mamá con dos garrafones y sin lastimarme”, “14 me siento una mujer muy fuerte, me empodera saber que si algo me propongo lo lograre”, “15 me siento capaz de hacer cualquier cosa”.*

En cuanto a la experiencia de Grisel, pareciera que al comenzar a entrenar crossfit pasó por un proceso de pérdida al cambiar o dejar de lado ciertas prácticas “femeninas” como dejarse las uñas largas y usar guantes para no lastimarse las manos: *“8 aceptar perder hasta cierto punto mi “feminidad” pues ahora tengo cayos en las manos y no uso uñas largas porque si no, no puedo entrenar dando el 100% de mí”.*

En el caso de Kamila, ella escribe que incluso antes de empezar a entrenar crossfit, ella ya admiraba a las personas del género femenino y sobre todo en relación con la disciplina del crossfit, pareciera que se reflejaba en las mujeres que lo practicaban, siendo referentes femeninos rompiendo con esquemas convencionales de género: *“6 el sexo femenino siempre ha sido una gran inspiración para mí”, “7 al ver mujeres practicando ese deporte y demostrando que no tiene nada de malo ser fuerte y yo quería ser como ellas”.*

***De las de entrevistas***

A continuación, en la tabla 9 se muestran las categorías y subcategorías del análisis comparativo de las entrevistas y en el cual se muestra con una X los temas en que dos o más participantes convergen. Se muestran a dos niveles de jerarquía debido a que gracias a las entrevistas se pudo acceder a una descripción más amplia a comparación del protocolo escrito. Enseguida de la tabla se muestran las descripciones y citas textuales de las participantes correspondientes a las categorías.

**Tabla 9**

*Análisis comparativo de los textos de las entrevistas de las participantes.*

Categorías	Subcategorías	Participantes					
		Katia	Ximena	Alejandra	Mariana	Grisel	Kamila
	Ψ Espacio para vincular	X				X	
Ambiente aceptante vs ambiente juicioso	Ψ Sentirse aceptadas incondicionalmente o no prejuizadas dentro del box	X	X			X	X
	Ψ Percepción de tranquilidad en el box		X			X	
	Ψ Experiencia de juicio en el crossfit	X	X				X
	Ψ Percibir igualdad	X	X	X	X	X	X
Experiencias en torno al Género	Ψ Prejuicios de entrenar pesas	X		X		X	X
	Ψ Aceptación familiar	X		X			X
	Ψ Ser capaz dentro y fuera del crossfit		X	X	X	X	X
Experiencias compitiendo en equipo	Ψ Un esfuerzo extra	X		X		X	
	Ψ La frustración en las competencias en equipo	X				X	
	Ψ El equipo somos todas	X		X		X	

	Ψ Relación entre compararme desde un marco de referencia externo, autoconfianza y frustración	X		X		X	X
Experiencias compitiendo individualmente	Ψ Concentración y confianza en mí misma	X		X		X	X
	Ψ Construcción y promoción de un ambiente facilitador en competencia	X	X			X	
	Ψ Competencia en tiempos de COVID					X	X
	Ψ El apoyo de Coach el día de competencia	X				X	X
El papel de Coach para las atletas	Ψ COACH: facilitadores del desarrollo de las atletas	X		X	X	X	
	Ψ La compañía del o la coach en momentos de frustración	X		X		X	X
	Ψ Comparación con mi yo de antes	X			X		X
Experiencias en torno a la frustración	Ψ Manejar la frustración: resignificando el desarrollo deportivo	X		X	X		X
	Ψ Escuchar al cuerpo				X	X	X

---

*Elaboración propia*

**Ambientes en el crossfit: aceptante y juicioso.** Algunas de las participantes describen el ambiente dentro del box en torno a las características de las relaciones construidas ahí mismo, denotando los valores que se promueven en la comunidad crossfitera de cada uno de los boxes en donde entrenan. A continuación, se desarrollan dichas características:

**Espacio para vincular.** Katia y Grisel relatan que en el box fueron construyendo relaciones que nombran como “amistades”, resaltando primeramente el “estar ahí”, presente para brindar o recibir el apoyo emocional de otras personas, que es la premisa para poder brindar la confianza y abrirse en la expresión emocional de las situaciones que viven fuera del crossfit:

- Katia *“515 había confianza a la hora de entrenar juntas, como que le di la confianza para ser amigas”, “516 para contarme sus cosas, sus problemas, sentir como que un apoyo emocional de mi parte”,*
- Grisel *“27 a veces llego y he llegado llorando así berreando al cross y ya te encuentras a algún amigo y ya estás platicando y todo, y ya se te hizo cómo olvidarte”. “29 antes y después de la clase, pues ya que echamos ahí el chisme y estamos platicando y pues es como pues un momento también de reunión o de distracción”.*

**Sentirse aceptadas incondicionalmente o no prejuizadas dentro del box.** Las participantes Katia, Ximena, Grisel y Katia describen que dentro de las clases de crossfit han percibido que los otros atletas han mostrado una actitud de no juicio, apoyo, reconocimiento y aceptación incondicional, aun cuando algunos son desconocidos para ellas. Pareciera que estas características las contemplan como fundamentales, ya que promueven lo que llaman “ambiente ameno o de confianza” para su estadía, desarrollo en el deporte, autoconfianza y desarrollo como personas al permitirse ser libremente.

- Katia *“21 me pareció muy divertido porque sin conocerme la gente te echaba porras te apoyaba”, “23 eso me hacía sentir muy cómoda ahí”, “48 decía woow un*

*desconocido sin...sin saber nada de ti pues te está motivando te está ayudando a que prograses a que mejores”, “111 fue cuando me di cuenta que no era tanto el deporte lo que me hacía sentir a gusto sino cómo se sentía el ambiente”, “377 estaba en un punto en el que me sentía muy a gusto con las personas eso también me dio como la motivación y la fuerza para yo también sentirme más segura de mí misma de que alguien estuviera atrás apoyándome”.*

- *Ximena “96 lo que más me encanta de la comunidad es que te motivan mucho y no como por presión, sino que es de que: vamos de... tú sí puedes, puedes mejorar mucho por ti, tú puedes lograrlo, tú puedes hacerlo”, “98 me alegra mucho este... que muchas personas crean en mí, en que yo sí pueda hacerlo, si puedo subir tanto, si puedo quedarme colgada”, “99 se siente muy ameno, muy cálido porque es como de mira, ahora sí que puedes hacerlo, ellos... ahora sí que otras personas sí creen”.*
- *Alejandra “148 creo que se debe mucho a que muchas veces uno no cree como en sí mismo entonces pues realmente si necesitas esa ayuda de que alguien más te diga que si lo puedes hacer o que te de ese valor o te haga creer que tú también lo puedes hacer”.*
- *Grisel “28 cuando entrenamos pues realmente cada quien está en su mundo o sea nadie está criticando qué están haciendo bien o que están haciendo mal los demás”, “69 no, pues ahora voy por más y eso es gran parte de lo que me ha ayudado en el cross, a recuperar mi autoestima, mi confianza y el generar nuevos vínculos”.*
- *Kamila “176 en la comunidad de crossfit todos nos apoyamos, no juzgamos a nadie por qué ropa traiga, cómo se vista, cómo luce, o sea, finalmente el apoyo es entre todos”, “177 también te enseña a que no tienes límites, o sea, no debes tener límites para hacer lo que te gusta, hasta para lo que pienses, tus ideas, todo, no existe algún límite y pues cada quien tiene su talento eh... y solamente así te puedes encontrar.*

**Percepción de tranquilidad en el box.** Otra característica que resalta para Ximena y Grisel es que el crossfit es un lugar donde perciben tranquilidad. Esta característica parece estar estrechamente relacionada con la anterior, ya que el ambiente de no juicio y aceptación incondicional sugiere hacerlas sentir en su espacio, con el poder de habitar el lugar y ser libres de expectativas externas.

- Ximena *“154 más que nada, me siento muy feliz muy motivada, bastante conmigo misma por todo este rato que he estado pasando con el ejercicio, principalmente porque ya estoy yendo de lunes a viernes a mi hora tranquila en un ambiente de confianza tranquilo y me hace sentir muy bien, motivada”.*
- Grisel *“20 estoy ahí y nadie me molesta y aunque escuche el celular ni volteo a verlo, es como de ah... está sonando mi celular, yo en lo que estoy, al rato ya vere que fue”, “24 ni en la noche, ni dormida estoy tranquila entonces el hecho de que me pueda desconectar esa hora del mundo para mi es como la mejor forma de decir, si es mi lugar seguro donde me siento al 100”.*

**Experiencia de juicio en el crossfit.** Lo que las participantes en conjunto con otras atletas y coaches dentro del box han construido pareciera que en su mayoría es un ambiente aceptante, un ambiente en el que se sienten cómodas y libres de practicar crossfit. Aun cuando es así en su mayoría, las participantes Katia, Ximena y Kamila mencionan haber pasado alguna vez por una situación en la que se percibieron juzgadas o incómodas dentro del crossfit.

- Katia *“527 hay gente en la que se nota esa rivalidad y es incómoda”,* por ejemplo, una chica que conoce de un box anterior *“531 nunca he cómo podido compartir una clase con ella sin sentirme como presionada o juzgada”, “537 su mirada, o sea, tiene la mirada que te juzga”.*
- Ximena habla de una compañera *“139 ella sí como que empezaba a creerse un poquito más que los demás por acabar los ejercicios más rápido”.* Y de la hija de su

compañera *“145 la niña que se atravesaba a cada rato y me frustraba los ejercicios porque luego quería agarrar mis cosas”, “150 se entrometía mucho, la verdad muchísimo, ni, aunque le dijeran no hazte para allá, aun así, iba la niña y pues entonces era como de: ¡ay, deja mi espacio!, o no sé vete con otros, pero ahora sí déjame en paz”.*

- Kamila *“192 he notado en el cross, en las mujeres es que no hay tanto apoyo entre mujeres, muy rara vez lo encuentras, muy rara vez encuentras el apoyo entre mujeres, pero la mayoría de veces siempre hay un roce”, “210 se sentía ese ambiente tenso y has de cuenta que ese ambiente a veces se siente en las competencias de crossfit también con otras chicas”*

**Experiencias en torno al Género.** Dentro del diálogo con las participantes, todas ellas concuerdan con diversos temas respecto al género, como los estereotipos de feminidad que les han transmitido parte de la familia o la misma sociedad, reflejado en miedos y en barreras para elegir los lugares donde se quieran desarrollar, como el crossfit. También mencionan algunas características del crossfit y autodescubrimientos de sí mismas que les hacen cuestionar y derribar esas barreras de género.

**Percibir igualdad de género.** Todas las participantes en su experiencia entrenando crossfit han podido percibir que el trato en las relaciones como atletas no es discriminatorio, por lo que pueden experimentar libremente su fuerza corporal sin barreras de género. Esto sugiere que pueden explorar y descubrir sus potencialidades físicas en un contexto de libertad.

- Katia *“460 aquí dentro del cross se siente bien”, “461 es como un surtido rico de hombres y mujeres”, “463 no es algo que esté enfocado a un género”.*
- Ximena *“130 más que nada porque también con esa confianza que se tiene la verdad una se siente muy tranquila hasta de poder hacer bien los ejercicios sin necesidad de que te rebajen menos por ser mujer”.*

- Alejandra “165 *no hay cómo: es que porque eres mujer debes hacer este otro ejercicio y porque eres hombre pues si puedes hacerlo RX*”, “167 *incluso hay veces que uno llega a cargar más que otros hombres entonces es cuando dices: ¡ay! te empiezas ahí... te sacas tu musculito, aunque no tengas y dices: ¡ay, soy muy fuerte!, te da mucho empoderamiento*”, “168 *hay competencias que son mixtas, hombre mujer, entonces yo creo que ahí es donde te das cuenta: ay pues tenemos el mismo aire ¿no? No es como que uno tenga más que el otro*”.
- Mariana “145 *inconscientemente dentro de tu mente está esta programación de un hombre siempre va a ser más fuerte que tú*”, “147 *al final es un cuerpo humano más allá del género, es un cuerpo humano*” “148 *tú puedes crear que tu cuerpo sea igual de fuerte que cualquiera o igual, más fuerte que cualquiera si así tú lo decides*” “146 *darme cuenta que podía hacer lo mismo que un hombre era como: woaaaaw, o sea, que capacidad*”.
- Grisel “97 *no importa tanto que seas mujer u hombre, los ejercicios son los mismos*”, “96 *en el cross siento que no importa si eres niño o no, realmente es más como ¿quién eres tú como persona? ¿cómo te concibes a ti?*”.
- Kamila “73 *donde una mujer carga más peso que un hombre y dices: wow, o sea, bueno pues es que es cuestión de técnica, la técnica en que levantas el peso, todo, todo, todo, y a parte también fuerza*”.

**Prejuicios de entrenar con pesas.** Las participantes Katia, Alejandra, Grisel y Kamila mencionan que, en algún momento de su estadía en el crossfit, han recibido de familiares comentarios prejuiciando su cuerpo, tratando de transmitir la creencia de que si entrenan con pesas su cuerpo se transformaría como el de un hombre. Estos comentarios ellas los cuestionan y hacen caso omiso, por lo que deciden seguir con la inquietud de entrenar crossfit. Pareciera que anteponer prejuicios sobre cómo deberían o no deberían

lucir estereotipadamente las mujeres representa una barrera para su libre desarrollo en el deporte, ya que como menciona Grisel, en algún momento sintió miedo de cargar pesas tan sólo de pensar en que su cuerpo podía verse convertido en el de un hombre.

- Katia “465 me ve mi abuelita, mi papá, mi mamá ¡ay, Katia por qué no haces un deporte de niña, te vas a lastimar, te vas a poner toda cuadrada”, “468 ¿de verdad quieres que te apoye a pagar este deporte?”, “479 ¿por qué no buscas un deporte de niña?”
- Alejandra “104 justamente mi papá decía: es que te vas a poner un poquito muy tosca, mi papá era el que decía así de no, las pesas no hija, te vas a lastimar y no, no estaba, así como al 100% como de acuerdo”, “116 mi tío me decía también, así como de: no, te vas a hacer chaparra y ya vas a quedar chaparra”.
- Grisel “94 en esa parte es como si soy mujer, pero eso no me hace más débil o no me hace... pues sí o sea menos fuerte que los hombres”. “100 por ser niña no, no puedes cargar eso, o no hagas el ejercicio así porque se te va a... te va a crecer la espalda”, “101 eso es algo que me dicen muchos, o sea, es como: no cargues tanto porque se te van a hacer unos brazotes de hombre”, “104 yo en el gym pues llegaba y cargaba lo menos que pudiera porque era como de no, me voy a poner como hombre”. “105 pues mi mamá realmente, mis tías, en el trabajo mi jefe me ha llegado a decir, así como de: pero no cargues tanto porque te vas a poner como hombre”.
- Kamila su mamá le comentaba “33 ¿segura que quieres hacer esto?, esto está horrible, siento que si tu sigues practicando este deporte te vas a poner como hombre” “35 me dice: bueno al rato no te estés quejando porque, o sea, se cuelgan en las barras y tu espalda se va hacer super ancha dice: no, no, no vayas, no, no quiero que vayas, no quiero verte así”, “72 siempre me han gustado mucho, mucho, mucho, bueno no sólo las mujeres verdad, pero me refiero a sus talentos a

*su compromiso y sobre todo romper ese estereotipo de que las mujeres no podemos o tenemos ciertas limitaciones para hacer cosas”.*

- Mariana *“17 siempre se da esta fama de que como eres mujer y el entrenador siempre es hombre y puede estar como ahí ¿no? Y la verdad no”.*

**Aceptación familiar.** Las familias de Katia, Alejandra y Kamila han aceptado con el tiempo las elecciones de las atletas de entrenar crossfit, lo que parece transmitir tranquilidad a las participantes, ya que ahora sus comentarios ya no son juicioso, sino de aceptación y apoyo para su desarrollo en el deporte que eligieron.

- Katia *“476 como que mis papás dicen: si eres buena, no solo, no solo lo haces como hobby”, “477 ya lo empiezan a ver distinto, pero ¿cuánto tiempo ha pasado para que lo dijeran?”.*
- Alejandra *“113 la verdad es que, eso es todo, eso me llena porque pues si algo fracaso ellos me levantan, o sea, no es que se decepcionen o sea siempre están ahí para mí, me dan mucha fortaleza, siempre están guiando mi camino, pues yo creo que no hay victoria si no hay con quien compartirla”.*
- Kamila *“46 mi mamá me lo dijo: discúlpame por tanto daño que te he hecho, porque me he dado cuenta que todo el tiempo que estuviste conmigo traté de controlar tu vida, decirte qué tenías que hacer, sobreprotegerte, que... o sea, no te dejé ser tú, tanto que a lo mejor nunca encontraste una motivación o no sé a lo mejor tú querías otra cosa pero yo porque quería que fueran las cosas como yo quería”, “49 o sea, ahora ella ya me dice: wow estoy super sorprendida de todo lo que has logrado en el crossfit, o sea estás súper fuerte, te mantienes bien, en forma, para tu edad estás super bien”.*

**Ser capaz dentro y fuera del crossfit.** Las participantes Ximena, Alejandra, Mariana, Grisel y Kamila, han atribuido el desarrollo de su fuerza corporal a la práctica del crossfit; incluso parecieran sorprendidas de su fuerza y de lo que son capaces de hacer

fuera del crossfit. Y al mismo tiempo van desmintiendo la creencia de que las mujeres somos débiles por naturaleza y necesitamos de alguien (un hombre) que haga algunas actividades por nosotras. Esas actividades cotidianas parecen haberlas sentido casi imposibles en algún momento, ahora pueden hacerlas, como el hecho de cargar un garrafón de agua o cargar un costal de croquetas.

- Ximena *“126 si se siente una segura de que si podemos lograr bastantes cosas, hasta cosas de las que no teníamos ni idea”, “128 es cómo de incluso demostrar en otros lugares que las mujeres si hacemos bastantes cosas muy positivas en cuanto a nuestro cuerpo y una de esas es el crossfit”.*
- Alejandra *“121 sinceramente estoy muy cómoda con mi cuerpo porque lo siento fuerte”. “175 saliendo del crossfit cuando llegas a ir por los costales de tu perro o así y llega el pedido y te dice: ¿quiere que le ayude a subirlo? Y yo así de: yo lo hago, gracias, y se quedan, así como de ¿tú vas a cargar eso?”, “122 siento que completa mucho saber que puedo subir dos garrafones eso es como de: ¡ah!, pues ya le ayudo a mi mamá”.*
- Mariana *“183 mi papá (dice): ayúdanos a, hay que hacer esto, hay que hacer lo otro, eh pues normalmente tu lógica es... a veces le hace falta un hijo ¿no? O sea, hombre” “184 creo que justo el hecho de que yo siempre he estado como fuerte ha ayudado a eso, inclusive mi mamá me dice: es que luego tú lo como que lo haces muy tosco, muy fuerte”, “185 todo siempre lo cierro con mucha fuerza sin darme cuenta o sea ya es como parte de mí”. “186 a lo mejor cosas que quizá estereotipan que puede hacer un hombre pues te das cuenta que gracias a tu preparación lo puedes hacer sin ningún problema”.*
- Grisel *“84 yo pensaba que era la niña más delicada del mundo”, “88 yo era así como niña super girly, super delicada y ¡ay no, ¡cómo crees que yo voy a poder*

*cargar eso!, no, ahora yo puedo, yo puedo”, “87 no sabía que tan fuerte era porque siempre tienes una limitación en la cabeza”, “86 saber que soy capaz de cargar el garrafón y no necesito que nadie lo cargue por mí, que puedo cargar el costal de las croquetas de mis perros y no necesito que lo hagan por mí”.*

- Kamila “216 se me pasó el camión y voy corriendo tras él ¿no? Y ¡aaaa! corro y lo alcanzo, ay gracias crossfit no manches, sino no lo hubiera alcanzado, o sea, wow, gracias”, “217 me quedé yo sola, entonces ni modo tuve que subirlos y dime, ¿qué mujer va a subir a la mejor dos garrafones de agua? a la mejor dejando uno al último, pero ¿en dónde has visto a una mujer subiendo dos garrafones por las escaleras?”.

**Experiencias compitiendo en equipo.** Otra categoría que se dejó entrever en los diálogos de las participantes fue el de la competencia, teniendo diferentes matices, significados y vivencias de manera particular y que, en algunos casos, comparten de manera colectiva.

**Un esfuerzo extra.** Las participantes Katia, Alejandra y Griselda cuentan que en su experiencia compitiendo se han dado cuenta que pueden dar un esfuerzo extra en el momento de hacer el wod, ya sea como Katia que fue en un entrenamiento o en el caso de Alejandra y Griselda en el momento exacto de la competencia. Ellas parecen recordar estos hechos con sorpresa, como si hasta ese momento de competencia se dieran cuenta que tienen un potencial más dentro de sí mismas que pueden activar.

- Katia “368 no recuerdo bien los ejercicios, pero recuerdo que de verdad me superforcé por tratar de hacer repeticiones de más de las que estaba acostumbrada y aguantar más peso de lo que yo realmente aguantaba”, “369 a pesar de que yo sentía que se me iba el alma me sentía muy feliz porque lo había logrado”, “370 por primera vez había sacado ya 7 toes to bar unbroken”

- Alejandra “69 de verdad que en las competencias sale una fuerza que dices wao y lo cargas, lo cargas, yo creo que por lo mismo de la adrenalina pues tu cuerpo se activa demasiado”.
- Grisel “141 no íbamos como muy seguras porque a parte mi partner y yo éramos, así somos muy parecidas en ese sentido, era como de ay no son 50 kilos ¿cómo lo vamos a poder cargar? Y ese día no nos pesaba nada los 50 kilos y estábamos haciendo sentadillas sin problemas”.

**La frustración en las competencias en equipo.** Competir formalmente en equipo o parejas es una experiencia que han vivenciado Katia, Alejandra y Grisel, sin embargo, Katia y Grisel mencionan que en sus casos compitiendo, experimentaron un momento de frustración junto a su compañera, presentándose en emociones como enojo y miedo, por ende, desatados en desilusión y en pensamientos de preocupación no lograr el objetivo de la competencia.

- Katia “129 *Me desesperaba que con la chica había movimientos que eran sincronizados*”, “130 *si yo era mala para el ejercicio ella no lo coordinaba todavía, estaba peor que yo*”, “135 *me daba coraje que de repente yo no podía y según yo me super concentraba y respiraba y me visualizaba y no lo lograba hacer*”. “258 *ahí si me frustré un poquito porque te digo que habíamos estado trabajando con los wallball shots entonces no los coordinábamos bien mi compañera y yo y fue lo primero que tocó*”, “262 *empecé a decir, así como de no inventes tanto tiempo que me estuvo gritando Javier para que lograra hacerlo bien aquí y que según ya lo habíamos tenido coordinado*”.
- Grisel “141 no íbamos como muy seguras porque a parte mi partner y yo éramos, así somos muy parecidas en ese sentido, era como de ay no son 50 kilos ¿cómo lo vamos a poder cargar? Y ese día no nos pesaba nada los 50 kilos y estábamos haciendo sentadillas sin problemas”.

**El equipo somos todas.** Con el paso del tiempo en la competencia, Katia y Grisel pasaron de experimentar la frustración a desarrollar y destacar sus potencialidades como equipo, como ser un apoyo, motivación, a destacar la comunicación y a participar activamente en el trabajo en equipo como un todo dentro del equipo, generando así, una especie de cohesión. Alejandra también menciona su experiencia al respecto del trabajo en equipo en competencia en el crossfit, conectando con la experiencia de Katia y Grisel.

- Katia “136 me di cuenta ya después como que cuáles eran mis deficiencias, no que la sentadilla, no brincar lo suficientemente alto, recibes floja el balón medicinal”, le permitió sentirse “137, un poquito más consciente”. “265 a mí me tocaba el de peso muerto, entonces ahí fue donde nos fuimos hasta arriba en el ranking, fue nuestra fortaleza”, “274 cuando empezó el segundo evento, donde te digo que subimos, nos apoyamos para sentirnos seguros entre todos”, “275 este es lo nuestro de verdad en este tenemos que subir si o si”, “276 tú cargas tanto, eres capaz de levantar”, “277 ahí fue como de la carguita”,
- Alejandra “86 estábamos muy nerviosas, tampoco era como que esperáramos ganar algo, pero pues le dije que le echáramos todas las ganas del mundo, lo que traigamos que, pues lo explotáramos al 100”, “89 era más esta cuestión de entender a tu pareja para tener esa comunicación y ser funcional como un equipo”. “93 ya la última competencia pues ya nos aferramos hasta morir y pues si lo logramos”.
- Grisel “136 no importa que no hayamos ganado lo padre es que mejoramos por lo menos nuestro tiempo y la competencia contra nosotras la ganamos, o sea, allá nos fue muchísimo mejor que como nos iba... nos venía aquí”, “142 ese día hicimos un buen papel para nosotras, contra nosotras mismas fuimos muchísimo mejores”.

**Experiencias compitiendo individualmente.** Las participantes mencionan que a lo largo de su estadía han experimentado vivencias particulares en el crossfit en torno a la competencia de forma individual y que en algunos de los discursos convergen.

Primeramente, pareciera que hay una relación entre algunos factores mencionados por ellas y su desempeño en la competencia. A continuación, se muestran dichos factores.

***Relación entre compararme desde un marco de referencia externo, autoconfianza y frustración.*** Las participantes cuentan que el proceso psicológico dentro de una competencia pareciera ser importante y va de la mano con el desempeño físico. Ya que, dentro de sus discursos, Katia, Alejandra, Grisel y Kamila mencionan haber experimentado una especie de comparación entre ellas y sus compañeras de competencia, poniendo el foco en la valorización de su experiencia mediante marcos externos, mermando así la confianza en sí mismas.

- Katia menciona que, al llegar a la competencia, prestó mayor atención a sus compañeras y pareciera que al mismo tiempo comenzó a experimentarse no perteneciente, ajena al grupo de competidoras. *“286 yo veía también a otras chicas que tenían totalmente otras fortalezas a las mías”, “287 para mi buena o mala suerte me di cuenta que esa competencia era como de mucho movimiento gimnástico y mucho aire”, “289 no había ni siquiera un wod de fuerza, como que dijeras un RM de clean o algo así donde yo me hubiera sentido cómoda”.*
- Alejandra cuenta que en su caso, experimentó miedo de ver a su contendiente y ver en ella características diferentes a las de sí misma, lo que parece haber causado desconfianza. *“97 llegó la chica y estaba super así, super musculosa, estaba muy piernona y todo entonces pues fue: ¿cuánto ha de traer en quién sabe qué? No pues se ve muy, muy fuerte la chica nos va a destrozar y todos estábamos así”.*
- Grisel experimentó la derrota de la primera parte de la competencia; de la mano también experimentó desconfianza en sí misma y comparación con el resto de las competidoras. *“158 toda la energía todo el... como bum que sientes, al contrario ¿no? Fue como, wey ¿para qué vine? me hubiera quedado en mi casa, nada más”.*

*vine a hacer el oso, estaba como muy mal”, “160 dije, ya para qué hago los otros sí ya sé que todas lo lograron”, “177 en gran parte fue eso, así como de no mames, Lalo sí pudo y yo como tonta no pude ni una, no subí ni una sola vez, si fue como doble frustración”.*

- Kamila en su vivencia, experimentó el juicio de su mamá, al compararla desde un marco de referencia externo al comparar su físico con el de otras atletas. *“144 en ese momento si me sentí desconfiada, me sentí... hasta me daba pena ya tener mi short puesto”, “146 uy si es cierto es que las otras no se ven, así como yo me veo, o yo si me veo muy ancha o así, cuando yo realmente ya no tenía ya esa inseguridad como que ese comentario me lo activó de volada”, “148 cuando fue en la final yo estaba muy nerviosa, sentía que todos me veían, pero no me veían, no que me vieran por cómo iba a hacer las cosas sino por cómo lucía físicamente”.*

**Concentración y confianza en mí misma.** En el caso de Katia y Alejandra, mencionan volver a sí mismas de modo que se concentraran en su experiencia presente y en su propio marco de referencia, consiguiendo así motivarse y seguir en la competencia.

- Katia *“284 yo siento que, si no tienes una buena concentración, pues puedes arruinar todo, si no confías en ti mismo principalmente”, “326 en el momento en que ese lo hice me concentré, dije no te fijas en los demás hazlo bien”, “332 yo me concentré, ponte en el papel K o sea siéntete que tú puedes, que eres”.*
- Alejandra *“99 en esa competencia yo creo que al principio si me asusté bastante, pero pues yo dije, es que no puedes hacer nada contra eso entonces da... tu céntrate en lo tuyo”, “100 si te pones a ver ¿qué va haciendo? Y tú dándole, como que siento que eso resta mucha energía”, “102 esa competencia igual la gané... este si fue así como que al final chillé de la emoción”.*

Por otro lado, en los casos de Grisel y Kamila tuvieron un apoyo externo, la motivación de sus amigos para Grisel y de su hija para Kamila, para resignificar el sentido de la competencia y llegar a su culminación.

- Grisel *“162 el segundo wod, a mí me gustaba mucho porque era como thrusters y cosas que me gustan hacer dije, a pues lo voy a hacer solamente porque es eso”*  
*“180 si, no pudiste ahorita, pero tienes la experiencia que no pudiste y ¿qué vas a hacer en la siguiente competencia? ¿cómo te vas a esforzar?, ¿qué tienes que pulir?, y también te ayuda a conocer tus debilidades o tus áreas de oportunidad en las que tienes que dedicar más tiempo”, “171 al final, obviamente no lo logré, si les gané a las 2 que no pudieron en el primero como yo, de esas tres que éramos las más perdedoras, fui la menos perdedora de las tres”.*
- Kamila *“150 empezó la final y traté de no pensar en eso, ahora sí que fue una lucha con mi mente así de chin ¿me estarán viendo las piernas? O chin ¿me estarán viendo las pompis así todas celulíticas?”, “152 entre todo el griterío escuché los gritos de mi hija, estaba ahí en primera fila ¡mami, mami, mami! Y lo de mi mamá, pum, se fue”, “153 escuchar su vocecita ya fue así como... ya no lo hago por ganar, ya es así como para demostrarle a mi hija que su mamá es una chingona para demostrarle a mi hija que su mamá si puede que esta con las más chidas de la competencia”.*

**Construcción y promoción de un ambiente facilitador en competencia.** Al respecto de las relaciones entre atletas en las competencias, Katia, Ximena y Mariana mencionan haber experimentado y construido relaciones competitivas desde el apoyo y la colectividad, que se destaca por generar y promover valores que faciliten el desarrollo humano a pesar de que al mismo tiempo promueva la competencia, este último enfocándose en el crecimiento personal desde el sentido deportivo, que no implica

trasgredir el desarrollo de las otras atletas, sino que en el sentido de construir un desempeño individual cada vez mejor.

- Katia *“360 el ambiente competitivo dentro de un deporte es simplemente no hacer menos el trabajo de alguien, no sentirlo realmente como un rival”, “361 sino los dos están ahí por algo entonces de alguna manera también somos apoyo mutuo, aunque este siendo tu competencia”, “362 el respeto es lo que va a prevalecer”.*
- Ximena *“78 los que estábamos haciéndolas estaban motivando a los que estaban ahí y decían: vamos tú puedes, tú puedes, también el compañero que nos tocó para evaluarnos y eso pues se siente muy bien que te motiven a hacerlo, pero ahora sí que, por gusto, no que de que te vean como alguien inferior”.*
- Mariana *“128 nos ponemos a competir, aunque no fuéramos al mismo tiempo, dejaba siempre sus tiempos o sus repeticiones que había hecho y yo me guiaba con esas, entonces para mí eso era muy divertido porque a parte no lo veía... lo veía como una competencia sana ¿sabes? Solo como por, por hacerlo mejor”, “141 siempre le decía eh... tú haces que mejore o sea creo que lo empecé a ver como de ese lado, como esta sensación de puedes ser mejor y puedes ser mejor”, “154 justo el volvemos conscientes de este crecimiento mutuo, ahora sí que con la ayuda del otro”.*

**Competencia en tiempos de COVID.** En el caso de Grisel y Kamila, dentro de la descripción de sus experiencias vividas entrenando crossfit, a su vez mencionan cómo vivieron la pandemia por COVID en torno al crossfit. En ambos casos describen de cómo influyó el aislamiento en la preparación para competencia.

- Grisel *“126 fue un poco caótico, estábamos entrenando desde 2 meses, 3 meses antes y en ese inter me enfermé de covid”, “127 yo estaba muy preocupada por la competencia porque dije ¿cómo voy a hacerle si voy a perder mi avance en 15 días que tengo que estar sin hacer nada?”, “133 me la aventé así, con vendas y tobillera y pastillas y con inyecciones de vitamina B”.*

- Kamila *“128 teníamos todos nuestros implementos, todo nuestro equipo, barras, bumpers, todo lo teníamos en casa, vivimos en planta alta y todos los días bajábamos todo para entrenar en un parque, fue así como que mucha constancia... mucha constancia la que tuvimos en pandemia”, “129 yo estaba nerviosa, ¿no? Ay ¿cómo voy a competir si casi ni he entrenado bien? estaba entrenando en el parque y no se... así como que no, bueno pues ya órale vamos a entrenar”.*

**EL papel del coach para las atletas.** Las participantes describen el papel del coach a través de su proceso de entrenamiento en el crossfit, el cual tiene un papel mayormente activo durante las clases regulares y momentos de frustración de las atletas.

**El apoyo de Coach el día de la competencia.** Las participantes Katia, Grisel y Kamila refieren que parte del apoyo que recibieron en los momentos de competencia individual fue de sus coaches, aunque no describen más allá este punto.

- Katia *“341 es realmente lo padre del cross de que nunca estas solo”, “343 siempre hay alguien que te está empujando”, “334 yo sólo estaba escuchando la voz de uno de mis coaches mientras corría y era así como de: tienes a alguien atrás, tienes a alguien atrás”, “339 ahí fue el punto en el que dije siempre puedes ser mejor”.*
- Grisel *“173 mi coach me decía, ¡Grisel tú puedes!”.*
- Kamila *“142 hasta mi coach me dijo, no qué chingón, échale, échale, me estaba motivando y todo, pero pues él estaba ocupado jueceando, revisando que fuera en marcha la competencia”.*

**COACH: facilitadores del desarrollo de las atletas.** Las atletas Katia, Alejandra, Mariana y Grisel describen particularmente su vivencia en la relación entre ellas y sus coaches, donde sugieren que el o la coach se ha interesado en conocer sus capacidades

y potencialidades individuales, lo que parece generar en la relación confianza y facilitación para el desarrollo de las atletas.

- Katia “344 *la mayor carga la tiene Jorge o sea de verdad Jorge es como mi motorcito aquí para yo seguir mejorando, hacer las cosas aún mejor*”. “346 *me conoce o sea me ve todos los días*”, “347 *me imagino que también sabe más o menos de lo que soy capaz*”.
- Alejandra “37 *Eduardo sabe que cuando llega haber una competencia de halterofilia como que me llego a estresar un poquito entonces él procura mandarme ahora sí que la clase de crossfit para que yo pues lo haga con gusto*”, “34 *el crossfit justamente me desestresa, entonces lo llevo de la mano, crossfit y halterofilia*”.
- Mariana “122 *creo que fueron ciento veintitantos (Kg), ahorita cuando te fui contando como que vino a mi memoria*” “123 *nunca en la vida lo había hecho, o sea inclusive cuando yo vi el peso yo dije: nunca lo lograré amigos*”. “124 *el entrenador de cross me dice, te lo pongo porque sé que puedes y yo así de: me voy a romper*” “48 *quiero seguir, esa parte de ser mi propia competencia del: siempre puedes ser mejor, eso era lo que me motivaba*”.
- Grisel “120 *muchas veces ella tiene más confianza en mí en esa cuestión que yo misma*”, “123 *ella me dice, si puedes con este peso, y yo de a bueno, entonces sí puedo, si coach dice que sí, claro que puedo y normalmente siempre le atina, eso genera más confianza en lo que dice*”, “122 *ella pues conoce más mis capacidades a veces que yo misma porque yo soy como muy miedosa*”.

**La compañía de o la coach en momentos de frustración.** En el sentido de lo descrito previamente, pareciera que el coach ha sido una figura importante para las atletas, ya que describen la relación en torno a la construcción de la confianza. Y ésta parece asentarse en momentos en los que las atletas se sienten inseguras, frustradas o

incapaces de realizar los ejercicios, debido a que concuerdan en que el o la coach se muestra como un facilitador al validar sus emociones y sentimientos, a su vez que son una guía para desarrollar sus potencialidades en esos momentos no gratos.

- Katia *“401 de verdad no podía hacer ni una repetición, no salió”, “403 empecé a dudar de mi porque me había estado yendo mal en los wods de práctica de la competencia”, “406 Jorge nada más se acercó y me abrazó y me dijo y es que no pasa nada si no lo levantas”, “412 él solito como que me empezó a recapitular lo que he avanzado, me decía hace un año no hacías un clean a tanto peso, hace un año no hacías tantos toes to bar, además, hace un año sólo trabajabas en tu casa con tu propio peso con no más de 90 lb, claro que has avanzado no te frustres porque un día no puedas hacerlo”, “413 ya habrá un día en que tengas mejor energía o que tu cuerpo se sienta más adaptado”.*
- Alejandra *“142 esa vez que estaba entrenando era tanta mi frustración que me fui al baño y empecé a chillar... ya terminé de chillar, me lavé la cara para que no vieran que estaba llorando y salí a cargar otra vez, ya como que ese alivio es muy necesario y ya puedes seguir”, “145 realmente me siento cómoda si llego a llorar con mi entrenador, yo creo que más que nada con mi entrenador, con mi familia también”.*
- Grisel *“115 me dijo: el movimiento lo tienes, nada más tienes que ponerlo como en tu cabeza”, “116 literalmente se puso a lado de mí y mientras yo estaba haciendo el movimiento ella me guiaba con sus brazos o sea me jalaba o me empujaba y me decía así para poder subir”, “119 el hecho de que me esté ahí apoyando, me esté guiando es como de no pues si o sea, ahora con mayor razón tiene que salir, si o si porque está aquí ayudándome y le tengo que echar ganas no me puedo quedar como ay no, pues ya no pude”.*

- Kamila *“100 yo veía una barra cargada con ciertas libras, yo al verla y sentir más o menos cuanto pesaba, decía no, esto está muy pesado, pues ahí yo ya me daba por vencida antes de intentarlo”, “102 en una ocasión me escuchó mi coach y me dice, si tú dices que no vas a poder desde antes de intentarlo, obvio no vas a poder, a ver hazlo, si vas a poder, ya tienes ese peso, o sea, mi coach confiaba más en mí que yo”.*

### **Experiencias en torno a la frustración**

**Comparación con mi yo de antes.** En otro momento del diálogo las participantes Katia, Mariana, y Kamila mencionan sus experiencias relacionadas a la frustración, que surge de la comparación de su rendimiento físico en tiempos pasados. ¿marco de referencia externo, porque ya no está en el presente?

- Katia menciona el sentimiento frustración que surge a partir de la comparación de su propio rendimiento antes y después de la pandemia *“191 yo quería regresar y tener los mismos pesos, mi mismo ritmo y me di cuenta que no era posible”, “196 yo estaba muy enfocada en mejorar, mejorar, mejorar, subir mis pesos”.*
- Mariana refiere que el sentimiento de frustración surge de la comparación de su rendimiento físico de la época en la que entrenaba football americano y crossfit al mismo tiempo, *“28 en este lapso siento que yo... mmm... como que me seguía exigiendo como si también estuviera en el americano y evidentemente ya no podía enfocarme de esa forma porque mis actividades no eran iguales”.*
- Kamila por su parte, menciona haber sentido el sentimiento de frustración respecto su rendimiento físico que tenía antes de la maternidad, comparándose también con otras atletas y en conjunto con otros factores *“268 que es algo que se me juntó, o sea, y uno no se da cuenta, llegué a un punto en el que quería suicidarme, después de tener a mi bebé”, “269 yo sin entrenar, yo sin hacer nada y pues eso me afectaba porque otra vez me comparaba, y yo así de... hijole ellas ya pudieron*

*y yo aquí y yo sin poder hacer nada, ni si quiera pararme porque me duele”, “273 tenía mis deudas, mi frustración por el deporte y yo decía: ay nooo, o sea, no sé qué hago aquí, me quiero matar, no, no, no quiero seguir, no quiero seguir viviendo”.*

**Manejar la frustración: resignificando el desarrollo deportivo.** Ante estas experiencias de frustración, las participantes Katia, Alejandra, Mariana y Kamila refieren haber resignificado sus procesos deportivos respecto del rendimiento físico, ya que para ellas parece no ser un proceso lineal, debido a diversos factores externos que alteran los procesos orgánicos, como antes mencionaba, la pandemia, el embarazo o cambio de actividades respectivamente de las vivencias particulares de las atletas.

- Katia *“192 tenía que ser paciente porque entrenaba en mi casa con poquito peso o casi puro cardio y movilidad”, “200 no autoexigirme, no pensar que estaba estancada”, “201 de alguna manera sí había tenido un progreso desde mi casa o sea encerrada en el covid si había tenido progresos”, “206 me he relajado más, no me exijo”, “207 no pienso que estoy estancada porque todos los días trabajo”.*
- Alejandra *“142 esa vez que estaba entrenando era tanta mi frustración que me fui al baño y empecé a chillar... ya terminé de chillar, me lavé la cara para que no vieran que estaba llorando y salí a cargar otra vez, ya como que ese alivio es muy necesario y ya puedes seguir”, “151 pasó por mi mente lo vas a volver a intentar, si no te sale pues no pasa nada, ya chillaste no pasa nada, será otro día, y si sale pues ya llevas, bueno después de tantos intentos fallidos uno salió ¿no?”.*
- Mariana *“36 me volví a salir como para desintoxicar, más allá de mi cuerpo, mi mente de decir: no puedes enfocarte como si estuvieras en el equipo porque ya no es lo mismo”.*

- Kamila “278 *yo fui como mí misma motivación o mí misma porra, no sé, mi mismo empuje y es lo que le agradezco a mi mente, el pensar mucho las cosas, porque pienso en, en el sí y en él no*”, “290 *ahí es como que viene el juego mental similar al crossfit de que si tú dices que no vas a poder levantar un peso pues no vas a poder, entonces en este caso si yo digo que no voy a poder con mis deudas, no voy a poder con esto, obviamente me voy a tirar y ahí me voy a quedar, pero si yo trato de cambiar y corregir eso pues pueden pasar muchas cosas y mucho mejores*”.

**Escuchar al cuerpo.** Las participantes Mariana, Grisel y Kamila refieren que, en los momentos de frustración descritos con anterioridad, además de tratar de resignificar el rendimiento físico mencionan que un aspecto importante ha sido volver a su organismo y observar las necesidades básicas que surgen, ya que estas influyen en el rendimiento en el entrenamiento. Escuchar su cuerpo, parece ser una conexión que realizan con su cuerpo físico y es como si tuvieran una conversación con su interior.

- Mariana “49 *yo sabía que si yo cruzaba esa línea del clavarme se iba a convertir ya como en una obsesión y yo no quería eso, porque iba a dejar de disfrutarlo*”. “50 *era como: ¿hoy tienes ganas? Hoy rétate, está cool, pero a lo mejor había días que decía: ay, hoy no tengo ganas de retarme, así está bien*”.
- Grisel “191 *yo estaba en 165 y yo, no manches, pero si ya me salían las 195, ¿por qué ahora ya no subo? Pero pues hay días que no das*”, “192 *pues son pequeñas como frustraciones, pero al final de cuentas van creando tu experiencia*”.
- Kamila “95 *realmente pues también tienes que empezar a escuchar tu cuerpo y tu mente, a ver, tienes que analizar, ¿por qué no pude levantar tantos kilos? Ah pues es que, a ver ¿cuántas horas dormí hoy?, ¿si comí?*”, “226 *trato de escuchar a mi cuerpo, o sea, si me siento realmente muy cansada porque a lo mejor no dormí*”.

*bien, no comí bien, no tomé mucha agua, ay eso afecta muchísimo, pues trato de no entrenar tan pesado o de plano ya no entrenar”.*

### **Hallazgos de los análisis**

De manera general, derivado de los análisis presentados podemos observar que se recogieron con gran logro las experiencias vividas de entrenar crossfit de 6 mujeres, ya que, tanto en los escritos como en las entrevistas, se exploró el interior de la conciencia de cada una de ellas al incitar la descripción libre e individual de cómo es entrenar crossfit, dando como resultado descripciones de recuerdos, anécdotas, sensaciones, emociones, pensamientos, entre otros aspectos que llegaron a la conciencia de las participantes al momento de la aplicación de los instrumentos.

De los hallazgos más generales de los análisis entre los textos de los protocolos y las entrevistas, fue encontrar concurrencia entre descripciones que las participantes realizaron de su experiencia vivida. Uno de estos temas que abordaron repetitivamente fueron los correspondientes a la amistad en el box (en el protocolo) y el de espacio para vincular en el crossfit (en la entrevista) descritos por Kamila y Grisel, pues para ellas la constancia en el entrenamiento y convivir continuamente con otras personas en el entrenamiento generó confianza para construir vínculos de amistad, que derivó en las siguientes características principales de los grupos: cercanía, apertura, presencia y apoyo. De ahí que las relaciones con tales características trascendieron del espacio deportivo a la vida cotidiana.

Otro de los temas en que coincidieron fue en referencia al género, estos fueron: los estereotipos y realidades de género en el crossfit descrito en los protocolos principalmente por Alejandra, Grisel y Kamila y la categoría de las experiencias en torno al género descritas por absolutamente todas las participantes en las entrevistas. Una de las experiencias vividas que describieron referentes a estos temas, fue principalmente que algunos familiares las han mirado con prejuicio, ya que se salen de los roles y

estereotipos femeninos en términos corporales y de actividades al entrenar un deporte con pesas. Ello ha causado que las participantes experimenten, por ejemplo, miedo, angustia y enojo al recibir comentarios de que ese no es un deporte para ellas, ya que su cuerpo podría transformarse en un cuerpo de hombre, desvalorizando así su decisión de entrenar crossfit por pensar que las pesas son exclusivamente masculinas.

A su vez, también se han experimentado rebeldes al cuestionar los juicios y hacer caso omiso a las recomendaciones estereotipadas para seguir su intuición que las llevó a su desarrollo en el crossfit. Los comentarios estereotipados externos no concuerdan con las experiencias vividas entrenando crossfit de las participantes, ya que todas ellas han percibido un trato igualitario dentro del crossfit al ser bienvenidas sin prejuicios por su género, sin condicionar sus capacidades respecto de su género, siendo un espacio en el cuál pueden explorar libremente su corporalidad y así se han dado cuenta de que su potencial físico en ocasiones se iguala al de sus compañeros masculinos.

Por otro lado, también concuerdan en el tema de la fortaleza física, describiéndolo Katia y Ximena en el protocolo como el potencial corporal y en la entrevista Ximena, Alejandra, Mariana, Grisel y Kamila en el tema de ser capaz dentro y fuera del crossfit. En estos temas las participantes describen el asombro acompañado de satisfacción de descubrir que pueden desarrollar su fuerza corporal más allá de lo que alguna vez las limitaron los comentarios que transmiten el estereotipo femenino hegemónico, que como ya describí anteriormente, no está de acuerdo con que las mujeres podamos desarrollarnos en un ambiente deportivo rudo. De hecho, la fuerza corporal que desarrollan en el crossfit es significativa en su vida cotidiana, pues Alejandra y Grisel mencionan el mismo ejemplo de sentir satisfacción al poder cargar el costal de croquetas para su mascota, así como Alejandra y Kamila comentan que se sienten orgullosas al poder cargar dos garrafones de agua completamente sin ayuda.

Finalmente, las participantes mencionan sentirse autosuficientes al poder realizar actividades físicas en su vida cotidiana sin ayuda, ya que se basan en las verdaderas capacidades personales y no en los introyectos de una cultura que dicta que las mujeres necesitamos depender de alguien fuerte -un hombre- que nos apoye en las labores que implican fuerza, lo que comúnmente lleva a incapacitándonos física, mental, emocional y socialmente. Por lo tanto, ir de acuerdo a sus capacidades parece brindarles confianza en sí mismas, en su desarrollo corporal y rebasar los límites impuestos por la cultura hegemónica.

## **Conclusiones en torno a las experiencias vividas del entrenamiento de crossfit en tanto que mujeres**

No es novedad que a partir de nuestra existencia como humanos nos hemos llenado de preguntas sobre el funcionamiento de la vida en general y sobre todo nos cuestionamos sobre nuestra propia humanidad, ¿cómo es que existe la vida? ¿qué nos motiva a hacer lo que hacemos? y sobre todo nos hemos cuestionado ¿cómo es que seguimos de pie después de tantas catástrofes naturales y sociales? después de guerras, terremotos, incluso después de tanta violencia social nos levantamos y seguimos de pie. Estas cuestiones han sido fundamentales para acercarnos a la comprensión del ser humano.

Y es que, en un mundo tan actualizado como el de ahora, seguimos conservando prácticas de hace siglos a favor del bienestar humano como lo es la actividad física, y así mismo hemos ido abandonando prácticas que deterioran nuestro bienestar como la discriminación racial, sexual, por edad, entre otras características humanas que han sido objeto de marginación. De ahí que las mujeres en particular, hemos presenciado desde hace siglos, discriminación, marginación y otros tipos de opresión en varias de las áreas de desarrollo desde que somos infantes (sobre todo en el espacio público), pues como menciona Lagarde (1990, p. 2) “las mujeres comparten como género la misma condición histórica y difieren en sus situaciones particulares, en sus modos de vida, sus concepciones del mundo, así como en los grados y niveles de opresión”.

Una de estas áreas en las que hemos sido relegadas y discriminadas por el hecho de ser mujeres ha sido en el ámbito del deporte y la actividad física, objeto principal de esta tesis. A decir verdad, yo misma me he cuestionado ¿por qué existe esta diferencia de género en los deportes? ¿las mujeres y los hombres no podíamos hacer las mismas cosas?, en realidad mi intención no fue, ni es dar respuesta a estas preguntas, más bien mi interés es acercarme a otras mujeres, a sus experiencias vividas, conocer su realidad

de su desarrollo en el crossfit e identificar qué elementos internos y/o externos han contribuido en su crecimiento personal.

Las mujeres, al igual que todas las personas que habitan este planeta y, de hecho, al igual que todos los organismos vivos, tenemos una característica que nos hace existir y recuperarnos de las adversidades: la tendencia hacia la actualización. Como menciona Rogers (1997) la tendencia hacia la actualización es la “tenacidad por la vida, el empuje vital, hacia adelante y la habilidad para sobrevivir en un ambiente increíblemente hostil, no simplemente quedándose estática, sino siendo capaz de adaptarse, desarrollarse y convertirse en ella misma” (p. 165). Y es que, históricamente las mujeres hemos vivido alienación de nuestra propia tendencia actualizante, relegadas de hacer lo que nos dicta nuestro interior y siendo juzgadas a base de los estereotipos de género.

Ante esto, Lagarde menciona que las mujeres hemos sido “evaluadas con estereotipos rígidos -independientemente de sus modos de vida- y son definidas como equívocas, malas mujeres, enfermas, incapaces, raras, fallidas, locas” (1990, p. 3) si no seguimos las costumbres, las ideas y los quehaceres que se nos han impuesto y seguimos lo que nuestra tendencia actualizante nos indica. Percibiendo estos estereotipos como bloqueos en nuestro desarrollo personal puesto que, se nos imponen quehaceres generalizados por nuestro sexo e incluso se nos impone que no debemos seguir nuestras inquietudes que se salen de lo estereotipado, por lo que ha alentado descubrir y explorar nuestra tendencia hacia la actualización.

Por tanto, podría decir que las mujeres que han participado en esta tesis han sido capaces de escuchar su interior e ir hacia donde indica su tendencia actualizante, es decir, que han dado la espalda a las valoraciones condicionales de la sociedad e incluso de seres queridos que han cuestionado sobre sus decisiones de hacer crossfit, como que si levantan pesas perderán feminidad, el cuerpo se les transformará en uno de hombre, con espalda ancha, brazos y piernas desproporcionados, o que simplemente este no es

un deporte para mujeres; como comenta Lagarde (1990) “si las mujeres hacen cosas de hombres se afirma que lesionan su feminidad. Se les llama machorras, marimachas, poco femeninas por haberse aproximado a hechos de la masculinidad” (p. 6).

De ahí que, estas mujeres han encontrado en sí mismas se han dirigido hacia su desarrollo personal, derribando los elementos que las han detenido a desarrollarse como ellas desean, como ellas son. Por lo que, las participantes han generado independencia de este control externo y dirección hacia la actualización de sus potencialidades, siendo ellas mismas el centro de valoración aceptando sus procesos orgánicos y convirtiéndose cada vez más en la mujer que quieren ser. Se permiten “confiar en lo que están experimentando como guía adecuada para su conducta” (Rogers, 1997, p. 170), cargando pesas, corriendo a máxima velocidad, trepándose en las barras, parándose de cabeza, encontrándolo satisfactorio orgánicamente.

Las mujeres que han participado contando su experiencia vivida de entrenar crossfit han encontrado también en el box algunos elementos que facilitan el desarrollo humano de todas ellas. Principalmente se han encontrado con una comunidad aceptante, que no las ha juzgado por ser mujeres y que más bien son acogidas por serlo; siendo aceptadas por lo que están decidiendo ser y hacer. Siendo partícipes de las comunidades crossfiteras que las han apoyado desde el momento en que pisaron el box de crossfit; siendo partícipes en relaciones con sus compañeras y compañeros, con sus coaches y encontrando en ellos escucha, aceptación, presencia, autenticidad, afirmación, espontaneidad, por nombrar algunos ejemplos.

De hecho, se ha visto que estas características emergen de la profundidad relacional y de las condiciones de facilitación del desarrollo en los grupos y comunidades; sobre todo estas actitudes se han visto en grupos terapéuticos y de encuentro centrados en la persona (Armenta, 2007), de ahí que resulten sanadoras estas comunidades para las participantes de esta tesis. Es por ello que, con esta investigación se puede concluir

que el asentamiento de las actitudes que facilitan y promueven el crecimiento personal en contextos fuera de los terapéuticos, y sobretodo que emergen de las comunidades, como lo es en el deporte en este caso, puede contribuir al desarrollo personal de mujeres y no sólo en el contexto en donde emergen, sino que podría extenderse a otras áreas de su quehacer diario como en el trabajo, la academia, el hogar y otros lugares donde nos desarrollemos.

Por lo tanto, encuentro las mujeres que han sido partícipes en este proyecto como personas que están surgiendo, que se dirigen hacia la plenitud de sus necesidades, como “mujeres que han sobrepasado con valentía las limitaciones de la sociedad que ha colocado en sus personas” (Rogers, 1997, p. 182) y actuando desde su propio marco de referencia y no desde las exigencias externas, entrando en un proceso de autoconocimiento, armonía interna con su experiencia interna y que pueden percibir consideración positiva incondicional de sí mismas.

Para terminar, quisiera mencionar que estas conclusiones son producto de una investigación de corte cualitativa, especialmente fenomenológica hermenéutica, que me ha permitido como investigadora, acercarme a la comprensión de las experiencias vividas de las mujeres que han participado en este estudio. Este tipo de investigaciones que tienen como uno de los ejes conductores a la perspectiva de género puede aportar a la generación del conocimiento de diversos ámbitos en los que se ha excluido a las mujeres de ser objetos de estudio y generadoras de conocimiento, como afirma Rodríguez (2008) “la inclusión de miradas diferentes que enriquecen la discusión, la observación y la definición de nuevos problemas en la investigación (p. 4)”; así mismo, se ha demostrado que el uso de esta perspectiva “ha favorecido la configuración de nuevos desarrollos teóricos y enriquecido el saber científico en sus áreas sociales y de la salud” (p. 5). Por lo tanto, este trabajo también es una invitación a las mujeres a seguir investigando sobre los

fenómenos en los que estamos envueltas en tanto que mujeres y descubramos nuestras experiencias vividas.

## Bibliografía

- Aguirre, L. (2022). Conexiones entre la perspectiva de género y la psicoterapia Centrada en la Persona: Integración desde un enfoque emancipatorio. *Revista Espacio ECP*, 3(1), 27 – 43. [Revista Espacio ECP - Perspectiva de genero y ECP \(google.com\)](#)
- Armenta, J. (2007). El grupo como espacio de crecimiento y encuentro: una perspectiva dialógica centrada en la persona. *Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano "Prometeo"*, 1(50),1 – 14. [ArmentaJ El Grupo Como Espacio de Crecimiento y Encuentro | PDF | Consecuencia Lógica | Realidad \(scribd.com\)](#)
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de Investigación Educativa*, 26(2), 409 – 430. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321909008>
- Batres, G. (1997). Socialización. En Batres, G. *Del ultraje a la esperanza. Tratamiento de las secuelas del incesto*. (2a ed., pp. 22-39). Instituto Latinoamericano de Naciones Unidas para la Prevención de Delito a Tratamiento de Delicuenta (ILANUD) <http://giocondabatres.com/descargas/libro%20Del%20Ultraje%20a%20la%20Esperanza.PDF>
- Blanco, M. (2019). Vulnerabilidad e invisibilización del género en el deporte: un acercamiento a las relaciones en el contexto. En M. Begoña (Ed.), *El deporte femenino, ese gran desconocido* (31-44). Universidad Carlos III de Madrid. Instituto Universitario de Estudios de Género <https://e-archivo.uc3m.es/handle/10016/28385>
- Briones, Nasle. (2 de agosto del 2018). *Mexicanos en los crossfit games*. Mas TV. Recuperado el 8 de agosto del 2021. <https://mastvtamps.com/2018/08/02/mexicanos-en-los-crossfit-games/>
- Butler, J. (2007). Sujetos de sexo/género/deseo. En *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad* (45-99). Paidós.

- Cabrera, E. (13 de marzo de 2021). El mayor movimiento de mujeres en México. *El Universal*. [El mayor movimiento de mujeres en México \(eluniversal.com.mx\)](http://eluniversal.com.mx)
- Castro, B. (s/f). Logros. Brenda Castro. <https://brendacastro.mx/>
- Creswell, J. (2013). *Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo. Selección entre cinco tradiciones*. (3e ed.). London: Sage.
- CrossFit. (s/f). *¿Qué es el crossfit?* CrossFit. Recuperado el 7 de agosto del 2021 <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit/>
- CrossFit Singular Box. (s/f). *¿Qué es crossfit?* Singular Box. Recuperado el 7 de agosto del 2021. <http://crossfitsingularbox.com/about-us/que-es-crossfit/>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. [Glosario\\_TDSyG\\_WEB.pdf \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx/Glosario_TDSyG_WEB.pdf)
- Cosmopolitan (30 de julio de 2019). *La guía básica para los crossfit games*. Cosmopolitan. Recuperado el 7 de agosto del 2021. <https://www.cosmopolitan.com.mx/salud-bienestar/la-guia-basica-para-los-crossfit-games#:~:text=Los%20CrossFit%20Games%20son%20las%20Olimpiadas%20del%20CrossFit%2C,una%20previa%20calificaci%C3%B3n%20tienen%20la%20oportunidad%20de%20competir.>
- De los Reyes, H., Rojano, Á. y Araujo, L. (2020). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Rev. Pensamiento y Gestión*, 47, 203-223. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-62762019000200203](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-62762019000200203)
- Espinoza, P. y Vargas, N. (S.f). *Mujer y deporte una visión de género*. 1-100 [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100559.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf)

- Ezequiel, F. (2017). Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas. *Educación Física y Ciencia*, 19(2), 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439954671002.pdf>
- Flick, U. (2015). *El diseño de Investigación Cualitativa*. México: Ediciones Morata.
- Flores, G. (2018). Metodología para la investigación cualitativa fenomenológica y/o hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial UN ENFOQUE COMPRENSIVO DEL SER*, 7, 17-23. [https://www.fundacioncapac.org.ar/revista\\_alpe/index.php/RLPE/article/view/3](https://www.fundacioncapac.org.ar/revista_alpe/index.php/RLPE/article/view/3)
- Flores, Z. (2020). Mujer y deporte en México. Hacia una igualdad sustancial. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 222-226. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243272>
- Fuentes, C. y López, R. (2018). Participación de la mujer en el deporte de alta competencia. *Revista Actividad Física y Ciencias, Edición especial Mujer y Deporte*, 41-56. Recuperado en línea el 17 de noviembre de 2020 [https://issuu.com/fidiasgerardoarias/docs/afc\\_2018\\_edici\\_n\\_especial\\_deporte\\_y](https://issuu.com/fidiasgerardoarias/docs/afc_2018_edici_n_especial_deporte_y)
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>
- García, M. (2001). El siglo XX. La revolución deportiva de las mujeres. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64, 63-68. <http://revista-apunts.com/el-siglo-xx-la-revolucion-deportiva-de-las-mujeres/>
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. México: Ediciones Morata.
- Gómez, M., Alfaro, E. y Vázquez, B. (2018). *El acceso de las mujeres al deporte profesional: el caso del fútbol. FEMERIS: Revista Multidisciplinar de Estudios de*

Género, 3 (2); pp. 178-180. ISSN 2530-2442. <https://doi.org/10.20318/femeris.2018.4325>.

González, M. (2013). Desarrollo humano, el crecimiento personal. *Revista MEC-EDUPAZ*, V(3), 263-274. [www.journals.unam.mx](http://www.journals.unam.mx)

González, R. (2020). Breve historia del deporte en México. *Un diagnóstico desde el Estado y la Seguridad Social*. Cuadernos de políticas para el bienestar, 3, 1-87. Capítulo 3 “El desarrollo del deporte en México”, 41-61. <https://ciss-bienestar.org/cuadernos/pdf/Breve-historia-del-deporte-en-mexico.pdf>

Heidegger, M. (1971). *El ser y el tiempo*. México: Fondo de Cultura Económica.

Henao, M. (2013). Del surgimiento de la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100. ISSN: 2216-1201

Hernández, D. y Recoder, A. (2015). *Historia de la actividad física y el deporte*, México D.F., México: Impresos Chávez de la Cruz. <https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>

Hernández, M., González, E., Fuentes, A., Carranza, S., Compeán, V. y Guerrero, R. (2021). Experiencia vivida del primer contacto con muerte en prácticas clínicas de estudiantes de enfermería. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 65(1), 116 – 127. <https://doi.org/10.6018/eglobal.483631>

Infobae. (1 de enero de 2021). El movimiento feminista en México visto por una investigadora de la UNAM. *Infobae*. [El movimiento feminista en México visto por una investigadora de la UNAM - Infobae](https://www.infobae.com/2021/01/01/el-movimiento-feminista-en-mexico-visto-por-una-investigadora-de-la-unam/)

Isorna, M., Felpeto, M., Alonso, D., Gómez, P. y Rial, A. (2009). Mujer y piragua: estudio de las variables moduladoras del abandono deportivo de las mujeres piragüistas en modalidades olímpicas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y recreación*, n. 35, 320-325. <http://hdl.handle.net/10347/20906>

- Jiménez, L. (2016). *Síntesis del libro desarrollo humano: crecimiento personal*.  
DOCPLAYER.  
<https://docplayer.es/57489778-Libro-desarrollo-humano-el-crecimiento-personal-autor-juan-lafarga-corona-ed-trillas-mexico-2a-edicion-reimpresion-2016.html>
- Kalin, F. (2017). Nosotros hacemos CrossFit: etnografías sobre identidades deportivas. *Educación Física y Ciencia*, 19(2), 1-14. En Memoria Académica.  
[http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.8348/pr.8348.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.8348/pr.8348.pdf)
- Lafarga, J. (1992). Desarrollo Humano hacia el año 2000. *Revista Prometeo*, 0, 4-10.  
<http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/revista3/import/Revista%20prometeo%200.pdf>
- Lafarga, J. (2010). ¿Qué es el desarrollo humano en México? Origen y proyecciones. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano. 1-25.  
[http://www.formaciondocente.com.mx/Bibliotecadigital/07\\_DesarrolloHumano/Que%20es%20el%20Desarrollo%20Humano%20en%20Mexico.pdf](http://www.formaciondocente.com.mx/Bibliotecadigital/07_DesarrolloHumano/Que%20es%20el%20Desarrollo%20Humano%20en%20Mexico.pdf)
- Lafarga, J. (2015). Desarrollo Humano en México En J. Lafarga, J. Gómez y G. Delgado (coord), *Desarrollo Humano. 50 años de agua viva* (pp. 15-22). México: Prometeo.
- Lagarde, M. (1990). Identidad femenina. *Foro Mundial de Salud Reproductiva - CIDHAL*, A.C. 1 – 13. [Identidad Femenina - Marcela Lagarde | PDF | Feminidad | Mujer \(scribd.com\)](https://www.scribd.com/document/344444444/Identidad-Femenina-Marcela-Lagarde)
- Lagarde, M. (2018). El género en M. Lagarde (Ed.), *Género y feminismo: desarrollo humano y democracia* (pp. 13-96). Siglo veintiuno.
- Lietaer, G. (2002). Los colores unidos de las psicoterapias centrada en la persona y experiencial. En Alberto S. Segrera y otros (Eds.) *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales* (pp. 69-81). Gran Aldea Editores.

[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/LIBROConsultoriasyPsicoterapias.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROConsultoriasyPsicoterapias.pdf)

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. Educación Física y Deportes*, 106 (4), 62-70. DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.08 [Redalyc.Estudio y clasificación de las revistas de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte más consultadas y valoradas en el INEF de Catalunya](#)

Marín, S., Martínez, J. y Núñez, C. (2019). Actividad física, salud y mujer. En M. Begoña (Ed.), *El deporte femenino, ese gran desconocido* (15- 29). Universidad Carlos III de Madrid. Instituto Universitario de Estudios de Género <https://e-archivo.uc3m.es/handle/10016/28385>

Martínez, Y. y Signorelli, S. (2011). Capítulo 5. Husserl y la fenomenología. En Y. Martínez y S. Signorelli (Eds.), *Perspectivas en Psicoterapia Existencial*. Una mirada retrospectiva y actual (pp. 121-168). Lag.

Martínez, Y. (2016). Capítulo 2 La fenomenología-existencial y la terapia. En Y. Martínez (Ed.), *Terapia Existencial Teoría y Práctica Relacional para un Mundo post-Cartesiano Vol.1* (pp. 119-129). Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial.

Munevar, J. (2015). *Rugby formativo y competitivo, el significado que toma la práctica que toma la práctica del rugby desde las experiencias de vida de las integrantes del equipo femenino "Licántropos"*. [Trabajo de grado, Ciencias Del Deporte Y La Educación Física]. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2310/rugby%20competitivo%20y%20formativo%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Niño, E., Perilla, P. y Ramírez, Y. (2012). *Experiencia de feminidad en mujeres que practican deportes convencionalmente masculinos en Bogotá*. [Tesis de grado, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación].  
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/4047>
- Olivares, R. (2006). *La construcción socio-existencial de los varones hoy*. [Trabajo de maestría, Universidad Iberoamericana].  
[http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014669/014669\\_00.pdf](http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014669/014669_00.pdf)
- Ordóñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Revista Plemika*, 3(7), 106-113. <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/view/404>
- Pescador, D. (27 de enero del 2019). CrossFit, ¿por qué es el deporte definitivo? *Revista Esquire*, 1-4. Recuperado el 7 de octubre del 2021  
<https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a23704667/crossfit-madrid-que-e-s-quemar-grasa/>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 9 de julio del 2023 de <https://dle.rae.es/deporte#otras>
- Rodríguez, H. (2008). El enfoque de género en la construcción de conocimiento científico. *Revista Digital Universitaria*, 9 (7), 1 – 11.  
[https://ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/1398/art48\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/1398/art48_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, G. (2020). *La educación física y deportiva para las mujeres (2a mitad del siglo XX- principios del siglo XXI)* [Tesis de Maestría, Facultad de Educación Universidad de la Laguna].  
[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21442/La%20educacion%20fisica%20y%20deportiva%20para%20las%20mujeres%20%20\(2%C2%AA%20mitad%20del%20siglo%20XX%20%C2%BF%20principios%20del%20siglo%20XXI\).pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21442/La%20educacion%20fisica%20y%20deportiva%20para%20las%20mujeres%20%20(2%C2%AA%20mitad%20del%20siglo%20XX%20%C2%BF%20principios%20del%20siglo%20XXI).pdf?sequence=1)

- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Rogers, C. (1997). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.
- Rogers, C. y Kinget, G. (2018). *Psicoterapia y relaciones humanas*. México: Juan Pablos Editor.
- Rogers, N. (s/f). ¡El derecho a ser yo misma! Una declaración sobre mi papel sexual. En J. Lafarga y J. Gómez (Ed), *Desarrollo del Potencial Humano* (207-224). México: Trillas.
- Rojas, C. (2008). La perspectiva de género: noema y noésis de la epistemología feminista. *Noesis, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 18(35), 17-33.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85916757004&idp=1&cid=2256891>
- Saavedra, I. (14 de mayo de 2020). *El progreso del rugby femenino a lo largo de la historia*. Rugby Chile.  
<https://www.rugbychile.cl/2020/05/14/el-progreso-del-rugby-femenino-a-lo-largo-de-la-historia/>
- Sassenfeld, A. y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, 15 (1), 91-106.  
[www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415105](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415105)
- Suprema Corte de Justicia de la Nación (2014). *Protocolo de actuación para quienes imparten justicia en casos que involucren la orientación sexual o la identidad de género*. [protocolo\\_orientacion\\_sexual.pdf \(scjn.gob.mx\)](http://www.scjn.gob.mx/protocolo_orientacion_sexual.pdf)
- Tobías, C. y García-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 29(104), 437-453.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352009000200010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352009000200010)

- Van Manen, M. (2003). Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad. Barcelona, España: Idea books, S.A. <https://es.scribd.com/doc/172841140/Libro-Investigacion-educativa-y-experiencia-d-e-vida-Van-Manen>
- Vázquez, B. (2002). La mujer en ámbitos competitivos: el ámbito deportivo. FAISCA. Revista De Altas Capacidades, 9, 56 - 69. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2476360>
- Villegas, M. (1986). La psicología humanista: Historia, concepto y método. *Anuario de Psicología*, 34(1), 8-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2943665>



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



**Carta de consentimiento informado (A)**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer al participante de esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella.

La presente investigación es conducida por *Laura Luz González León* perteneciente a la Facultad de Estudios Superiores de Iztacala. El siguiente instrumento corresponde al trabajo de Tesis titulado "Mujer y deporte: experiencia vivida de entrenar crossfit de mujeres y algunas implicaciones desde el desarrollo humano" que tiene por objetivo "comprender la experiencia vivida de entrenar crossfit de algunas participantes mujeres de un box en Coacalco, Estado de México".

Al firmar este consentimiento consta que su participación es voluntaria y que conserva el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento en que lo considere conveniente sin que ello le afecte. La información proporcionada por usted es confidencial y el manejo de la información será estrictamente con fines académicos concernientes al de esta tesis. Si durante su participación en el proyecto le surge alguna duda o comentario, tenga la libertad de hacérselo saber a la investigadora.

De antemano le agradezco su participación.

---

Nombre y Firma de la participante

*Escribe a continuación, por favor, la descripción de un relato directo, personal y significativo que exprese cómo es entrenar crossfit para ti. La extensión del relato es libre y a consideración tuya, puede centrarse en un suceso particular siendo lo más descriptiva posible sobre cómo lo viviste, fijándote en las reacciones de tu cuerpo, en dónde estabas, cómo olían determinadas cosas, entre otras partes de la experiencia que recuerdes.*



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



**Carta de consentimiento informado (B)**

El propósito de esta carta de consentimiento es proveer a la participante de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella.

La presente investigación es conducida por *Laura Luz González León* perteneciente a la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala con el número de cuenta 417040796. La siguiente entrevista tiene por objetivo “comprender la experiencia vivida de entrenar crossfit de algunas participantes mujeres de diversos boxes en el Estado de México”.

La información proporcionada por usted es confidencial y el manejo de la información será estrictamente con fines académicos concernientes a los de esta tesis. Al firmar este consentimiento consta que su participación es voluntaria y da permiso a la investigadora de videograbar la entrevista. Anunciando también que conserva el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento en que lo considere conveniente sin que ello le afecte. Si durante su participación en el proyecto le surge alguna duda o comentario, tenga la libertad de hacérselo saber a la investigadora.

De antemano le agradezco su participación.

---

Nombre y Firma de la participante

## Anexo A

### *¿Cómo es entrenar crossfit?*

#### Protocolo Katia

##### Aprendiendo en equipo

1. el coach organizo el workout en equipo
2. el objetivo era competir de manera sana
3. aprender a trabajar en equipo,
4. la música que acostumbraba a poner el coach sonaba fuerte

##### Más que un equipo, somos amigos

5. era una ocasión especial
6. estaban todas las personas con las que entrenaba todos los días, con quienes ya sentía un vínculo de amistad,
7. me sentía muy a gusto en ese momento
8. echándonos porras entre todos, presionándonos para lograr acabar antes que cualquier otro,
9. acabamos tirados en el suelo sudados y agotados, con muy buena actitud,
10. empezamos a platicar y a reír de cómo nos había ido en el entrenamiento.
11. En ese momento me sentí muy feliz
12. ese día lo disfrute aún más por el hecho de compartir la misma sensación con otras personas
13. gracias a este deporte ya se había formado una buena amistad

##### Descubrí que si soy capaz

14. me sentía sin aire y que no me podía mover por el esfuerzo que había hecho
15. me sentía muy feliz
16. logré acabar aun cuando en mi equipo estaba personas que eran mucho más fuertes

17. logré aguantarles el ritmo.

18. es de las mejores sensaciones darte cuenta de que eres capaz de hacer nuevas y mejores cosas.

### **Protocolo Ximena**

#### **Superación mis propias expectativas corporales**

1 he tenido varios momentos significativos,

2 cómo me sentí cuando aguanté mucho tiempo colgada de la barra,

3 cómo me sentí al cargar más peso del que estoy acostumbrada a usar,

4 o como fue mi desempeño en un Open que hubo a unos meses de haber iniciado a entrenar.

#### **Antes del crossfit**

6 yo casi nunca hice ejercicio debido a que se me complicaba mucho por mi peso y mi iniciativa para realizarlos,

7 incluso tomé clases de natación por un tiempo debido a que no se me hacía tan pesado como correr u otra actividad física, pero al final de intentarlos siempre los dejaba a un lado y nunca los retomaba.

#### **Decidir inscribirme por mis sensaciones corporales**

5 el momento más significativo que tuve, fue al segundo día de ir para decidir si inscribirme o no,

10 cuando mis padres fueron por mí para ir a casa me preguntaron en ese momento si quería inscribirme, inmediatamente dije que sí

8 ese día fue bastante diferente, a pesar de que estaba adolorida porque no estaba acostumbrada a hacer ejercicios de esa magnitud y por los ejercicios que hice ese día,

9 me sentía un poco incomoda por tanto sudor que tenía e incluso un poco asqueada por eso

11 sentí que la adrenalina se apoderó de mí, sabía que, si decía que no, jamás en mi vida hubiera vuelto siquiera a pasar cerca del lugar.

### Abierta a cambios físicos y psicológicos

12 estaba consiente que estos ejercicios se volverían más pesados conforme seguiría ahí, pero también de que mi condición física y psicológica mejoraría muchísimo, estuve en lo correcto al pensar en eso,

13 he cambiado mucho desde que entro Crossfit,

14 tal vez no bajé muy rápido de peso, pero he formado mucha masa muscular, he bajado muchas tallas y a la vista me veo más delgada de cuando entré, así que concluí que entrenar el Crossfit fue una muy buena decisión,

15 ya que me da muchas metas y cada vez me supero a mí misma para mejorar mi salud tanto física como psicológica

## Protocolo Alejandra

### Una decisión significativa

1 jamás había escuchado algo sobre el "crossfit" hasta que para mí buena suerte me quede en el turno vespertino en la preparatoria

2 tenía que buscar un deporte para seguir con el estilo de vida que normalmente llevaba

3 Mis tías me recomendaron el Crossfit al que asistían,

13 ha sido de las mejores decisiones que eh tomado en la vida,

### De la frustración a la confianza

4 mi primera semana de clases no me gustaba cuando tocaban ejercicios con la barra, me pesaba mucho y no tenía nada de técnica,

5 me frustraba ya que yo veía a mis compañeras que cargaban con una facilidad

6 me di cuenta que todo lleva un proceso, el tiempo es tu mayor aliado cuando tienes constancia.

7 primero hay que afinar la técnica antes de meterle peso, y es cuando empiezas a fijarte objetivos.

### Romper el estereotipo de género y empoderarme

8 mucha gente al saber que me había metido al crossfit me dijo que yo iba a parecer hombre, que tenía un cuerpo muy bonito y que lo iba a hacer muy tosco

9 tenía miedo a parecer hombre, pero fue todo lo contrario,

10, Antes no podía cargar un garrafón de agua y ahora le ayudo a mi mamá con dos garrafones y sin lastimarme.

14 me siento una mujer muy fuerte, me empodera saber que si algo me propongo lo lograré.

15 me siento capaz de hacer cualquier cosa

### Crecimiento mediante objetivos

11 entré con el objetivo de mantener un cuerpo saludable y con el tiempo mi objetivo se convirtió en sacar un RM, PR, caminar de manos fluidamente, sacar gymnastics.

12 todo lo que en algún punto de mi vida fue imposible lo alcance.

16, me gusta mucho que siempre hay algo en lo que puedo mejorar.

## Protocolo Mariana

### Agradable versatilidad de ejercicios

1 es muy diversa y cambiante,

2 a comparación del gimnasio que es más monótona, aquí son versátiles las rutinas,

6 de las diferentes disciplinas que he practicado podría decir que es una de mis favoritas

### Objetivos corporales

3 he llegado a lograr muchos objetivos, en fuerza, resistencia y físicamente

4 cambios en mi cuerpo,

5 a pesar de que por día trabajo diferente zona, termino utilizando todo mi cuerpo y esto ayuda a llegar mejor a mis metas,

7 con la que he visto mejores resultados.

### **Protocolo Grisel**

#### **El box es mi refugio**

1 es mi refugio ya que es aquí en donde he encontrado “my safe place”

2 una o dos horas al día en las que me desconecto de todo y solo somos el crossfit y yo

3 desde que estoy por llegar al box todas las malas energías y la pesadez del día se va poco a poco,

5 entro al baño me cambio y a subir las escaleras lo más rápido posible para comenzar, desde ese momento me olvido del mundo allá afuera,

6 si llueve solo lo noto por el sonido en el techo, si hace frio ni te das cuenta, si cosas tan reales y tangibles como esas no las puedes sentir mucho menos las preocupaciones y problemas del trabajo.

13 sin nada de ganas me cambie y subí a entrenar, a los 5 minutos se me había olvidado todo lo malo que me había pasado en el día, y entrené como si no hubiera un mañana, terminando el “WOD”, se había pasado el mal día, las ganas de llorar y las ganas de renunciar a mi trabajo.

#### **Donde construí amistades**

4 saludas a tus amigos que comparten el amor por el crossfit algunos más que otros, y todos siempre sudados o listos para sudar,

11 mis compañeros de cross se han vuelto mis amigos con los que puedo compartir tanto platicas de técnica para cargar más y mejor, como consejos para la vida diaria, amigos para llorar y para reír,

#### **Autodescubrimiento de fuerza**

7 fue un gran descubrimiento y reto para mí, nunca creí poder ser tan fuerte,

9 ahí fue donde comencé, cargado 5 libras en cada brazo, y no aguantando la rutina, pero siempre tan aferrada que lo intento día a día para poder lograr un poco más cada vez.

10 actualmente, entreno el día a día con 25 libras en cada brazo y cuando hay que cargar un poco más porque se hará una rutina más enfocada en pierna puedo cargar las de 30 libras o hasta la barra con máximo 195 libras.

## **Resignificación**

### **Feminidad**

8 aceptar perder hasta cierto punto mi “feminidad” pues ahora tengo cayos en las manos y no uso uñas largas porque si no no puedo entrenar dando el 100% de mí.

### **Motivación**

12 sin duda alguna el cross para mí ha sido lo mejor que me pudo haber pasado, comencé a entrenar solamente para bajar de peso y termino siendo mi motivante día a día.

## **Protocolo Kamila**

### **Gusto por la actividad física**

1 siempre me ha gustado la actividad física y probé la danza, natación, Zumba Fitness.

2 después comencé haciendo ejercicio por mi cuenta en casa, viendo videos en YouTube o veía algunas rutinas en Pinterest.

### **Admiración por los que entrenaban crossfit**

3 en la web, encontré algo llamado CrossFit,

4 busqué información y casi no había nada, no podía entender lo que realmente era,

5 veía que los que lo practicaban tenían cuerpos muy atléticos y fuertes.

### **Referentes femeninos en el crossfit**

6 el sexo femenino siempre ha sido una gran inspiración para mí

7 al ver mujeres practicando ese deporte y demostrando que no tiene nada de malo ser fuerte y yo quería ser como ellas.

### **Apoyo de tíos**

8 unos tíos me contactaron para decirme que por donde ellos vivían estaban dando clases de CrossFit,

9 ellos sabían que me gustaba hacer ejercicio y cuando me dijeron eso me emocioné mucho

10 fui a mi primer clase de CrossFit gracias a ellos.

### **Visualizar sus potencialidades en el crossfit**

11 yo ya traía en mente que quiera ser fuerte y musculosa jajaja así que quise darlo todo desde mi primer sesión.

12 terminé super cansada pero satisfecha, con ganas de continuar y lograr hacer tantos movimientos que para mí eran un gran reto y continúan siéndolo.