

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

**“La autoestima y su narrativa simbólica en el cuerpo. Un estudio de caso
con mujeres jóvenes universitarias del D.F.”**

TRABAJO RECEPCIONAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN
COMUNICACIÓN Y CULTURA

PRESENTAN:

Diana Patricia González Alcántar

Tania Yael Nava Altamirano

Directora del trabajo recepcional

Dra. Marta Rizo García

Codirectora

Mtra. Mariela Oliva Ríos

México, D.F. Noviembre, 2015.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

AGRADECIMIENTOS

Así comienza un nuevo sueño. Mi camino en la universidad se concluye con este trabajo. Gracias a las experiencias vividas a lo largo de estos años, puedo asegurar que cambié, que hay un antes y un después de mi travesía en la UACM. En ella, afiancé un pensamiento más sensible, aprendí a mirar de una manera más compleja y crítica. Comencé a detenerme para reflexionar sobre nuestra “realidad”, y de hacerlo en compañía del “Otro”.

Esta obra, condensa horas de lectura, reflexión, escritura, desvelos, incertidumbre, emociones, debates, cafés y más... Y todo esto, lo vivimos siempre acompañadas, y por eso, me siento profundamente agradecida con las mujeres que estuvieron al pie del cañón en todos esos momentos: Marta Rizo y Mariela Oliva. Su apreciable tiempo y cariño se cristalizó en estas líneas. Este trabajo, es también suyo.

A ti, mi hermosa mami, que con tu brío me regocijas al igual que un “aroiris”, eres y serás siempre la mujer de mi vida. Te agradezco infinitamente por obsequiarme amor en todo este trayecto que llevo de vida, por dotarme de mis más preciadas compañías, mis “hermanes”: Thali, Dani y Aldo. Y a Beto, que ahora es parte de este hermoso círculo familiar. A cada uno de ustedes dedico este logro. ¡Los amo!

Para mí, estas páginas encarnan uno de mis mayores intereses como investigadora: pensar el cuerpo. Quienes convivieron conmigo durante este proceso de investigación, saben que me entregué por completo: devoré página tras página, me deleité con la voz de ¡David Le Bretón! y guardo su firma en mis libros, escuché de viva voz a Judith Butler y en dos ocasiones, formé parte del primer Diplomado del Cuerpo Descifrado y ahí, conocí a Elsa Muñiz, mujer a la cual admiro y aprecio. Para mí, todas estas experiencias ennoblecieron y animaron esta investigación. Y confieso que el tema del cuerpo me tiene aún cautivada.

A mis amigas, quiero decirles que fue un placer caminar juntas esta etapa universitaria, llena de sueños, viajes, y lindas experiencias. A mi compañera de tesis Patricia. Y a quienes volaron conmigo a tierras de Cuba, Colombia y Ecuador, en busca de utopías, con la emoción de conocer, sentir, probar, oler, como dice Le Bretón “el sabor del mundo”. Gracias por permitirme compartir con ustedes. Sam Cielo, el origen, el impulsor de llevar a cabo estas andanzas por el Sur, te agradezco el haberme forjado un espíritu aventurero, que ahora, no quiere dejar de viajar.

Agradezco de igual manera a mis “compañeres” del primer Diplomado del Cuerpo Descifrado, con ustedes comparto mi pasión por los estudios del Cuerpo. El “poder-saber” que seguiré disfrutando de su compañía es un placer. ¡Les quiero!

De igual manera, extendiendo mi agradecimiento a quienes con su lectura ayudaron a pulir este trabajo, a las doctoras Elsa Muñiz, Samanta Zaragoza, Araceli Pérez y Mariana Berlanga.

Tania Yael Nava Altamirano

Después de este viaje, dejo una parte de mí y me traigo una maleta llena de experiencias. No es difícil dar las gracias cuando se hace de corazón, lo difícil es hacerlo cuando no se sabe por dónde empezar con tantas personas que conocí en esta travesía.

Primero, agradezco el apoyo, el entusiasmo, la confianza y la dirección de la Doctora Marta Rizo García y la Maestra Mariela Oliva, quienes con su dedicación esta investigación fue guiada por buen rumbo. Gracias por sus consejos, sus aportaciones, por creer en mí y sobretodo, por ser más que directoras, mujeres que son ejemplo de lucha y sabiduría.

A las lectoras, las Doctoras Elsa Muñiz, Araceli Pérez, Mariana Berlanga y Samanta Zaragoza, por su lectura y tiempo dedicado; sus recomendaciones fueron muestras de apoyo a esta investigación y a nosotras ¡Gracias!

A mis padres agradezco su paciencia, apoyo, confianza y cariño. Por ser mi motor diario de seguir adelante, ser ejemplo de perseverancia y unión. A mi hermano, gracias por estar conmigo pese a cualquier obstáculo y no dejarme sola. Les digo, siéntanse orgullosos porque este logro también es de ustedes ¡Los amo!

Le doy las gracias a una mujer que le tengo profundo respeto y admiración. A mi compañera de clases, a quien puedo llamarla por su nombre, pero también me siento dichosa de que sea mi amiga: Tania Nava. Gracias a ti por compartir este reto conmigo, con altas y bajas seguimos adelante y trabajando. Gracias por compartir esta etapa, por la paciencia, el apoyo, las risas, las pláticas y las salidas que, espero, sean muchas más ¡Te quiero!

Estoy agradecida con cada una de las personas que conocí durante este viaje y que sin dudar, están a mi lado: mis amigas y amigos. Gracias por compartir conmigo su luz, su tiempo, su apoyo constante y su cariño. A mi compañero de desvelos y sueños, gracias por creer en mí, gracias por estar y gracias por tu amor.

A la UACM le doy las gracias por abrirme las puertas, brindarme más que un lugar para ser universitaria, es una casa de estudios donde la libertad está en pensar, en crear y enseñar. En la universidad encontré amor, amistad y conocimiento, es el lugar de revelaciones que me enseñó a mantenerme en pie de lucha sin olvidar que "Nada humano me es ajeno". Espero, algún día poder devolver algo de lo mucho que me dio: "El tiempo funda el espacio".

Por muchas vueltas que le demos al asunto y por muchas palabras que le pongamos, así de simple, se resume todo: llegué a una de las estaciones en mi vida, en un relato de agradecimiento, de tiempo, de huellas que cuentan mi viaje.

D. Patricia González Alcántar

Finalmente, le agradecemos a nuestra casa de estudios, la UACM, por habernos brindado el apoyo económico para la impresión y empastado de esta tesis.

Tania y Patricia

Índice		
Introducción		6
Capítulo 1 El cuerpo y su estudio		10
Capítulo 2 Referentes históricos para comprender la construcción de significados en torno al cuerpo de la mujer		17
2.1	Contextualización y datos	21
Capítulo 3 Aportaciones de las ciencias sociales al estudio del cuerpo		25
Capítulo 4 El cuerpo y sus construcciones teóricas		37
4.1	Cuerpo como dispositivo corporal	38
4.2	Aportes de las teorías feministas y la teoría <i>queer</i>	43
4.3	Actos performativos y configuración de la belleza hegemónica en la mujer	47
4.4	Las diversas manifestaciones del cuerpo	51
Capítulo 5 Ruta metodológica		62
5.1	Propuesta metodológica y técnicas de investigación	63
5.2	El Taller	66
5.3	Historias de Vida	71

5.4	Síntesis de la ruta metodológica	74
Capítulo 6	Análisis de las memorias corporales	77
6.1	Impresiones del Taller <i>Mi cuerpo, mi autoestima</i>	78
6.2	El Taller como facilitador de las narraciones orales de las mujeres	104
6.3	Experiencias corporales en las Historias de Vida	106
6.4	Travesía de los cuerpos encarnados y su manera de expresar la autoestima	119
Capítulo 7	Conclusiones: hallazgos y nuevas preguntas de investigación	125
	Bibliografía	133
	Anexos	139

INTRODUCCIÓN

Cuando iniciamos nuestro trabajo de investigación, nos inquietaba centrar principalmente el cuerpo. Ahora con nuestro título *La autoestima y su narrativa simbólica en el cuerpo. Un estudio de caso con mujeres jóvenes universitarias del D.F.* Lo que queremos decir es que la percepción corporal y las narrativas corporales determinan nuestra autoestima, nuestro cuidado, nuestro amor por nosotras mismas y por tanto, somos cuerpos palpitantes y no cuerpos sin vida.

En las apuestas teóricas y prácticas del Feminismo que visibilizan y luchan contra la violencia que padecemos día con día, pues el hecho de encontrar cuerpos sin vida en bolsas negras, mujeres indígenas que dan a luz en los jardines de hospitales, sueldos más bajos por ser mujeres, entre otras, lo que reflejan es una narrativa de exclusión, victimización de nuestra propia condición y una imposición histórica que nos obliga a rechazarnos, a negarnos, a invisibilizarnos.

El panorama es desalentador y esto nos obliga a detenernos y a repensar justamente, no sólo las narrativas, sino los sentidos de vida que estas narrativas implican. Cuestionarnos si esto que vivimos cotidianamente le llamamos vida, nos parece en efecto, que no. Y partimos de la idea de visibilizarnos de otra manera, de estimarnos de otra manera y de dejar de ser vistas como objetos, como víctimas. Dejar de victimizar como sociedad a las víctimas.

México, uno de los países en América Latina con mayores índices de feminicidios no puede seguir con el discurso de no pasa nada, porque pasa. La mujer necesita ser consciente de ello y tener herramientas para ir en contra de esa inercia patriarcal que pone en peligro su dignidad humana. Se habla de un empoderamiento que todas necesitamos para dejar de ser cosificadas, consideradas como objetos sexuales o como máquinas de maternidad.

En este trabajo se encuentran esas historias, niñas, ahora mujeres jóvenes con heridas, heridas que han aprendido a mirar, a reconocer, a sanar y en su participación con nuestra investigación, nos obsequian esos pequeños destellos de luz, de esperanza, de su fuerza. Como mujeres jóvenes e investigadoras, tuvimos la oportunidad de saber que como ellas, muchas otras mujeres se encuentran en situaciones similares. Escucharlas y ser escuchadas nos permitió, al igual que a ellas, realizar una introspección, un viaje al interior de nuestra corporalidad, de las narrativas que están inscritas en nuestros cuerpos.

Logramos hacer lo que supuestamente “no debemos hacer” como investigadoras de manera consciente: implicarnos. Sin duda esta implicación fue lo que nos permitió situarnos desde un posicionamiento más enriquecedor, no sólo como investigadoras, sino como mujeres que viven y se relacionan con otros cuerpos.

Justamente, al no seguir la mirada positivista, cuya objetividad apunta al alejamiento del “objeto” de estudio, como si eso, en verdad fuera posible, tomamos la decisión en nuestro trabajo metodológico y en las herramientas que decidimos utilizar, implicarnos, porque estamos hablando de la implicación del cuerpo. De este modo, colocarnos como parte de la problemática enriqueció nuestro trabajo.

Las diversas teorías revisadas en esta investigación respecto al cuerpo, nos permitieron pensarlo y entenderlo de manera compleja, con todos sus matices y relaciones, de los potenciales de los cuerpos, cuerpos que merecen vivirse diversos, porque lo son.

Este trabajo se centró en conocer la relación entre el cuerpo y la autoestima que tienen las mujeres universitarias, pues al conocer esta relación podemos entender la manera en que le dan sentido a su manera de vivir como mujeres. En sus vivencias pudimos recuperar las diversas formas en que lo hacen. Lo interesante son las convergencias así como las divergencias que las constituyen como mujeres. El concepto de autoestima en esta investigación tiene que ver con la consideración

que tenga la persona de sí misma (Rice, 2000), en este caso de las mujeres y el cuidado de sí.

Si bien, este trabajo no enfatiza con profundidad la mirada feminista, retoma los conceptos de género de teóricas feministas, así como la teoría *queer*, pues es el Feminismo una de las principales voces que regresan la mirada al cuerpo femenino. El cuerpo se coloca en el centro de su crítica y análisis. En esta línea, la investigación se enfoca en la corporalidad de las mujeres jóvenes universitarias, expresadas en sus narraciones orales y el lenguaje corporal, teniendo como objetivo, conocer la manera en se encarnan, es decir, en que se viven.

El tejido de este trabajo está compuesto por siete capítulos. En el capítulo uno presentamos la pertinencia de nuestra investigación, así como su importancia y sus deseables alcances.

En el capítulo dos ofrecemos un panorama general de los referentes históricos y la construcción de significados sobre el cuerpo y sobre la mujer, partiendo con un breve recorrido histórico del movimiento feminista y de cifras para contextualizar la situación de la mujer.

En el capítulo tres retomamos los trabajos teórico-prácticos desde los que se han abordado los estudios del cuerpo que nos permiten comprender las narrativas, así como lo que representan

El capítulo cuatro está conformado por los conceptos teóricos que guían nuestra investigación, partiendo de la idea principal del cuerpo como una construcción sociocultural que si bien no ahonda en términos fisiológicos, no los descarta. Las teorías revisadas corresponden principalmente al área de las ciencias sociales, y pretenden abarcar una mirada transdisciplinar.

En el capítulo cinco se encuentra la ruta metodológica, que consistió en la impartición del Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*, bajo la guía de la Mtra. Mariela Oliva, profesora-investigadora de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), que además de trabajar en su investigación con las Filosofías del cuerpo y la afectividad, se formó en Río Abierto A.C.¹, como psicoterapeuta corporal. Posterior al Taller, nuestras participantes accedieron a que les realizáramos su Historia de Vida; esta ruta nos sirvió metodológicamente para tener información más completa, en el sentido de que este trabajo partió de la importancia de las vivencias y experiencias que constituyen nuestra subjetividad.

En el capítulo seis, titulado “Análisis de las memorias corporales” nos propusimos hacer una articulación de distintas voces, la de las informantes, la de los autores y las nuestras.

En el último capítulo, más que concluir nuestra investigación, resaltamos nuestros alcances y límites. De hecho, fueron los alcances y acontecimientos que no estaban previstos en nuestra investigación, las vivencias de nuestras informantes, las que nos alientan a cristalizar nuevas investigaciones acerca de la corporalidad, de sus abyecciones, sus miedos, pero también sus curas.

Las relaciones humanas que formamos a lo largo de nuestra vida, tienen de fondo la manera en que nos apreciamos, pero también la manera en que nos apreciaron. Esta investigación logró además de conocer este aprecio o no, del propio cuerpo, comprender las distintas formas de concebir el cuerpo desde la voz propia, tanto de nuestras informantes, como de nosotras como investigadoras.

¹ Creado en 1966 por María Adela Palcos, es un sistema de técnicas psicocorporales que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del ser humano. Cuenta con 40 años de experiencia y hoy funciona en más de 11 países del mundo. Es una propuesta profundamente espiritual, si bien no es religiosa ni dogmática, que se basa en un principio de libertad y confianza en el potencial humano. Las técnicas integradas, que denominamos trabajo sobre sí, permiten rescatar la sabiduría corporal y alcanzar una alineación de cuerpo, mente y espíritu. Argentina, es la sede matriz, en México opera como ONG desde 1978. En línea, disponible en http://www.rioabierto.org.ar/esp/quienes_sistrioabierto_resena.php y <http://www.rioabierto.mx/quienes-somos/> [Consultado el 27 de febrero de 2015]

CAPÍTULO 1

El cuerpo y su estudio

Para comprender al ser humano en su complejidad, en sus matices y particularidades, distintas disciplinas se han dado a la tarea de estudiarlo. En las ciencias sociales, y para fines de esta investigación, los estudios del cuerpo constituyen una mirada que enfatiza el sentido del ser humano, su existencia y sus significados tangibles e intangibles.

En la sociedad actual existe una gran preocupación por el cuerpo; sus cuidados, limitaciones, potencialidades, etcétera. La forma en que se concibe y valora nos da indicios para comprender una cultura, una temporalidad, un espacio. Es por eso que esta investigación no tiene como objetivo “definir el cuerpo”, pues partimos de la idea que propone Latour de entender al cuerpo “como la trayectoria dinámica por la cual aprendemos a registrar y llegamos a ser sensitivos a aquello de lo que está hecho el mundo” (Latour citado en Aguilar, 2007:27).

En este sentido, el propósito de nuestra investigación fue conocer esa trayectoria dinámica, haciendo énfasis en la relación que tienen las mujeres jóvenes con su cuerpo y cómo, resultado de ésta, expresan su autoestima. El aprecio que tienen de su cuerpo es la manera en que afrontan su vida cotidiana y por eso es pertinente esta investigación.

Para nosotras, el cuerpo es el territorio del sentir, expresar, es el lugar de los placeres y la intimidad. Por otro lado, es el punto donde se es tangible, visible y perceptible a los otros. Elsa Muñiz refiere al cuerpo como “el núcleo y vínculo general de nuestro cosmos, centro de nuestras percepciones, generador de nuestro pensamiento, principio de nuestra acción, y rector, beneficiario y víctima de nuestras pasiones” (Muñiz, 2008: 23).

Nuestro tema de investigación se encuentra en el área de la cultura, entendida como construcción del sentido, y concretamente en los temas del cuerpo y la autoestima. La elección se basa en el papel del cuerpo, entendido desde una perspectiva

compleja, en este trabajo haremos énfasis en su expresión del aprecio de sí mismo, es decir, la autoestima.

En este trabajo la autoestima tuvo un papel central, pues a través de ella nos posicionamos frente al otro, frente a nosotras mismas; le otorgamos valor a nuestro cuerpo, ya sea afectuoso o de rechazo, pero nunca de manera fija, pues se balancea de un lado a otro, es una relación que se matiza. Entendemos que la autoestima se construye como un ir y venir, donde la autopercepción y autoaceptación requieren de un trabajo de deconstrucción frente a todo un sistema simbólico de poder que homogeneiza los cuerpos.

Ésta es nuestra principal problemática: la tendencia a normalizar y homogeneizar a los cuerpos femeninos, rechazando así su diversidad. En palabras de Foucault el control de los cuerpos, “producir cuerpos dóciles ¿Qué mecanismos logran fraguar este tipo de cuerpo?

En esta obsesión por producir cuerpos productivos que se adecuen a las necesidades del sistema económico en turno, es necesario el despliegue de toda una maquinaria que nos haga sentir insatisfechos con nuestro cuerpo, de odiarnos un poco más cada día, de cultivar el deseo de parecernos a ese “otro cuerpo”. La idea de belleza occidental pareciera una molesta iteración; sin embargo, es una idea difícil de apartar a la hora de cuestionar la relación que tiene la mujer con su cuerpo y cómo a partir de esta relación expresa su autoestima.

Actualmente, México ocupa el tercer lugar a nivel mundial en cuanto al número de cirugías plásticas. Según Alfonso Vallarta, presidente de la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica y Reconstructiva (AMCPR), las mujeres desde los 18 años comienzan a realizárselas, lo cual indica una intervención en una edad temprana, y entre las cirugías más recurrentes son para el aumento del volumen del busto, la liposucción y las operaciones para modificar la nariz, destaca que es lo que piden de regalo a sus padres los jóvenes (Cruz, 2015:31).

Cabe mencionar que las madres muchas veces son quienes llevan a las jóvenes a realizarse este tipo de intervenciones estéticas, lo que nos reitera la intervención de “otro” para la construcción de identidad y de una imagen bella, considerando el cuerpo un espacio moldeable.

El hecho de realizar una investigación que parta del cuerpo como lugar donde se encuentran alojadas nuestras emociones, recuerdos, hábitos y aprendizajes desde nuestra gestación hasta el momento presente, implica hablar sobre el cuerpo que siente, que se mueve y que se expresa.

En esta tarea, la observación es parte fundamental para visibilizar la relación de las mujeres con su cuerpo y la interacción con el entorno, además de conocer los factores que intervienen en la construcción y moldeamiento del cuerpo y la narrativa de la autoestima.

Al conocer el sentido de la autoestima y el valor del cuerpo en las mujeres que nos permitieron a través de nuestra investigación tener cercanía con ellas y su vida, estamos conscientes sobre los aspectos que ayudan y los que obstaculizan la construcción de una sociedad más reflexiva del cuidado del cuerpo.

El cuerpo es entendido en esta investigación como una construcción sociocultural, donde un sinnúmero de factores y de juicios sobre el “ser mujer”, tales como género, clase social, raza, edad, por decir algunos, no sólo condicionan la posibilidad de su comprensión, sino también los procesos de apropiación, subjetivación y autonomía frente a su entendimiento. Ejemplo de ello es la cuestión de la feminidad, es decir, el modelo que domina conductas y atributos sujetos a un rol tradicional para la mujer. Esto se refleja en la imagen corporal contemporánea que exige la delgadez y la juventud. A partir de esto, podemos ver que el cuerpo femenino es condicionado desde una mirada masculina que decide que pautas moldean lo femenino.

Sin embargo, gracias a los aportes de las distintas corrientes feministas, estas ideas se han cuestionado, pues son patrones culturales que el patriarcado ha instaurado para mantener una diferencia jerárquica, donde el hombre mantenga todos los privilegios mientras que a la mujer se le niegan; ejemplo de ello fue la tardía participación de las mujeres en su derecho a votar y ser votadas, la desigualdad laboral, y la normalización de la violencia hacia la mujer. En este sentido, el feminismo mantiene una posición crítica frente a la opresión y desigualdad de la mujer.

Este trabajo de investigación se guió a partir de los siguientes cuestionamientos: ¿Hasta qué punto las mujeres son conscientes de lo que comunican con su cuerpo? y ¿de qué manera la relación que mantienen con su cuerpo expresa su autoestima?

De estas preguntas se desprendieron otras como las siguientes: ¿Qué significa para las mujeres su cuerpo? y ¿Qué es lo que comunican o quieren comunicar con sus cuerpos?

Así bien, nuestro objetivo general es analizar la relación que tienen las mujeres jóvenes, estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, con su cuerpo y de qué manera expresan su autoestima. Del mismo modo, contamos con objetivos particulares, entre los que destacan: analizar la concepción del cuerpo en las mujeres y explicar los parámetros que constituyen y condicionan la autoestima.

Como supuesto de partida de esta investigación vemos que algunas mujeres jóvenes no toman importancia en reflexionar acerca de la manera como se relacionan con su cuerpo.

Nuestro posicionamiento teórico nos lleva a colocar al cuerpo y a la corporalidad² como una complejidad, donde distintos significados espacio-temporales convergen, se hilan y se contraponen para conformarnos como sujetos.

Nos parece importante realizar investigaciones que tengan como centro a la mujer, en primera instancia, porque somos mujeres y conscientes de ello vemos que aún tenemos deficiencias para generar una cultura de equidad donde las mujeres tengamos participación en todos los ámbitos de la vida, donde existan las condiciones para crear y llevar a cabo nuestros planes de vida, donde el hecho de ser mujeres no sea más un impedimento. Una sociedad donde nuestros cuerpos también importen, como lo diría Judith Butler (2010).

El interés de tomar el cuerpo como objeto de estudio nace a partir de la necesidad de un proceso de concientización del mismo, pues los medios de comunicación han permeado y conformado un ideal de “ser mujer” que está atentando con la gran diversidad de cuerpos. En esta “imposición de modelos de belleza se advierte una de las mayores expresiones de violencia (simbólica y real), así como una de las más importantes paradojas de las sociedades contemporáneas donde la tendencia es a homogeneizar a los sujetos, a producir cuerpos en serie y donde la “normalidad” y la “anormalidad” es abismal” (Muñiz, 2011:25). Patrones que sólo serían posibles con cirugías cosméticas o el uso de *fotoshop*, prácticas cosméticas que han tenido auge en los últimos años como lo señala Elsa Muñiz, y que afectan la valoración del cuerpo mismo, mermando una conciencia crítica al respecto, y en consecuencia de ello, mermando la autoestima de la mujer.

De manera social es relevante la investigación porque nos permitió vislumbrar la situación que viven las mujeres jóvenes de manera tangible. Desde sus experiencias pudimos analizar su ámbito familiar, escolar, personal y en ocasiones

² No es objeto de estas páginas hacer una distinción teórica absoluta entre cuerpo y corporalidad; sin embargo, entendemos la corporalidad como esta situación más de práctica corporal basada en la visión sociológica de David Le Breton y su crítica a la modernidad. Por ello, cuando hablamos del cuerpo como narrativa simbólica aludimos a la corporalidad, es decir, trabajando desde el cuerpo en acción, el cuerpo en práctica o haciendo cosas, desde lo que el autor llama actos performativos.

íntimo. Del pequeño universo que representan nuestras informantes pudimos conocer las diversas formas en que viven su cuerpo, entender el sentido y valor que otorgan a su cuerpo es entender a la cultura que las constituye.

Cabe mencionar que el tabú sobre el cuerpo de la mujer está vigente, y que es aún es territorio recóndito para nosotras. Si bien es nuestro cuerpo, no lo conocemos del todo, ya que se nos educa para desconocerlo, para no valorarlo o sólo valorar ciertas partes, lo que provoca un descuido en la salud emocional y física, pues los modelos que se nos presentan, aquellos que hablan de una mujer buena, exitosa, inteligente, bella, aceptada socialmente, no son compatibles con la realidad. La cultura nos ha enseñado a negar nuestro cuerpo.

En el ámbito académico, este trabajo es pertinente y necesario, pues los estudios del cuerpo se colocan en debate desde las distintas disciplinas de las ciencias sociales. Urge mirarlo y estudiarlo de manera compleja, es decir, con ayuda de las demás disciplinas, pues ello nos ayuda a conocer las concepciones que tienen las mujeres sobre su cuerpo, cómo constituye su ser mujer y hasta qué punto esta relación está permeada por los ideales hegemónicos impuestos por el patriarcado, entre otras cuestiones.

Esta investigación tuvo como fin conocer la manera en que las mujeres jóvenes viven y significan su cuerpo y cómo expresan su autoestima desde la mirada de la comunicación y la cultura, entendida como la construcción del sentido. Este trabajo apuesta por pensar el cuerpo de una manera más reflexiva, en detenernos a comprender los diversos matices que constituyen nuestra forma de vivirlo y expresarlo.

CAPÍTULO 2

Referentes históricos para comprender la construcción de significados en torno al cuerpo de la mujer

Para conocer la situación de la mujer en la actualidad, es necesario recuperar las ideas esenciales del movimiento que comenzó a generar debates públicos en torno a la situación desigual de las mujeres frente a los hombres: la voz de las corrientes feministas.

A partir del Renacimiento, el cuerpo y la naturaleza se convierten en máquinas de las que hemos de extraer el máximo provecho, y lo femenino (no sólo las mujeres, sino toda esa mitad de la psique humana que los taoístas llaman ying, y que Jung llamaba ánima) se hunde en el fondo de la escala de valores patriarcales³. Con el Renacimiento surge la Modernidad, y como lo señala Pigem, nace una epistemología que para fines prácticos y políticos, coloca a la mujer en un lugar subordinado frente al hombre” (Pigem, 1999:31).

Entendemos al Feminismo, de la manera que lo denomina Facio con “F” mayúscula al conjunto de feminismos (Facio, en De las Heras, 2008:46), como un pensamiento heterogéneo donde existen distintas posturas y, por ende, contradicciones entre ellas, lo cual lejos de ser un problema enriquece el debate y el acercamiento al estudio y análisis de la situación de las mujeres. El objetivo principal de este movimiento teórico es “evidenciar y terminar con la situación de opresión que soportan las mujeres [...]” (De las Heras, 2008:46).

El Feminismo surgió durante el Siglo de las Luces y su lucha buscó la inclusión de las mujeres en torno a los derechos humanos elementales, pues si bien la época proclamaba la libertad e igualdad de todos los seres humanos, las mujeres y otros grupos continuaron vulnerados. En este sentido, se puede decir que las feministas ilustradas consiguieron derechos igualitarios como el de la educación, el trabajo y el matrimonio (De las Heras, 2008:46-53).

³ El *Patriarcado* significa etimológicamente “gobierno de los padres” y se refiere a las desigualdades en las relaciones de poder entre mujeres y hombres, sin importar la institución pública o privada a la que pertenezcan.

El movimiento sufragista coincide con el movimiento del feminismo del siglo XIX, llamado de “la segunda ola”, ya que en él se da el reconocimiento a la ciudadanía de las mujeres con el acceso al voto y su participación política.

A diferencia de Europa, en Estados Unidos el feminismo se plasmó de manera colectiva en un movimiento social, ya que se alió con otros movimientos sociales de la época en defensa de los derechos e igualdad. Como menciona De las Heras, “gracias a las luchas del Feminismo ilustrado y decimonónico tras la Primera Guerra Mundial, la mayoría de los países occidentales, reconocieron el derecho al voto de las mujeres” (De las Heras, 2008:52-55)

Un nuevo camino en la teoría feminista inicia en 1949 cuando Simone de Beauvoir publica *El segundo sexo*, con el propósito de entender la subordinación de las mujeres desarrolla su análisis a partir de la pregunta “¿Qué significa ser mujer?”, contestando que no se nace mujer, sino que se deviene mujer. De esta manera, la mujer es construida socialmente y esta construcción es masculina y excluyente (De las Heras, 2008:55-56).

El cuerpo de la mujer es uno de los elementos esenciales de la situación que ella ocupa en el mundo. Pero tampoco él basta para definirla; ese cuerpo no tiene realidad vivida, sino en la medida que es asumido por la conciencia a través de sus acciones y en el seno de una sociedad” (Beauvoir citada en García, 2007:239).

Para abrir este texto se parte de la cuestión ¿qué significa o ha significado históricamente ser mujer? No sólo se habla de un ser humano sexuado bajo la función de una matriz y ovarios, se retoman toda una serie de preceptos existencialistas, la libertad y la subjetividad que descansan sobre la experiencia de existir antes de ser. Aquí nace la mujer, bajo las condiciones de una construcción cultural y social.

Durante la década de los sesenta surge la siguiente ola del feminismo, que plantea una nueva forma de autopercepción de las mujeres. Los grandes temas que guiaron el debate de este feminismo fue el lema *Lo personal es político*, que se refería a los problemas de las mujeres en el ámbito privado y el análisis de las causas de opresión donde el patriarcado desempeñó un papel fundamental, cuyo sistema de dominación masculino esta cimentado en una estructura de relaciones sociales de poder que tiene su base material en el capitalismo (De las Heras, 2008:56-60), lo cual provocó el desplazamiento de la mujer al ámbito de lo privado e íntimo del hogar, y su no participación en la vida pública.

En los años ochenta el impulso Feminista según Jagger se canalizó en tres perspectivas: el feminismo liberal, el feminismo socialista y el feminismo radical (Jagger, citada en De las Heras, 2008:56). El feminismo liberal tiene su origen en la teoría feminista ilustra, y apuesta por lograr una igualdad entre los sexos, esto, a través de la ley. A pesar de sus aportes se acusa que este feminismo promueve una masculinización de la mujer. Por otra parte, el feminismo socialista y marxista sostiene que la opresión de las mujeres se debe a la confluencia de los sistemas patriarcal y capitalista. Cabe destacar que este feminismo es duramente criticado y se le acusa de ser una teoría ciega al sexo; (De las Heras, 2008:56-61).

En este sentido, entendiendo que hay una variedad de posturas, encontramos también al feminismo cultural, el feminismo de la diferencia y el feminismo posmodernista (De las Heras, 2008:57).

El feminismo de la diferencia apunta a buscar nuevos factores para explicar la subordinación femenina, y se han tratado de revalorizar los rasgos femeninos. Además cuestiona que sea el modelo masculino el adecuado para convivir y relacionarse en la sociedad (De las Heras, 2008:64).

Este breve recorrido histórico nos permite visibilizar la lucha del Feminismo en su largo proceso por cambiar las condiciones materiales y subjetivas de la mujer, y por tanto, de la sociedad.

2.1 Contextualización y datos

Considerando la importancia de estos planteamientos en torno a la situación de la mujer en términos del Feminismo, es importante ir a lo particular a través de datos actuales demográficos, índices de violencia, trabajo doméstico y su situación laboral, principalmente, en nuestro país. Además de la consideración teórica es importante dado que estamos trabajando con mujeres jóvenes del Distrito Federal, contextualizar de manera particular la situación de la mujer en México.

A continuación se da una visión de la mujer y su condición en México. De acuerdo con cifras del Consejo Nacional de Población (CONAPO), las mujeres en 2013 son un poco más de la mitad de la población total: 4.6 millones de mujeres (52.2%) frente a 4.2 millones de hombres (47.8%), lo que indica que hay 109 mujeres por cada 100 hombres en el Distrito Federal (INEGI, 2014).

La progresiva incorporación de las mujeres en todas las esferas del desarrollo humano es uno de los fenómenos presentes en México y el resto del mundo (INEGI, 2014). El reconocimiento de los derechos de la mujer ha sido un camino muy largo, en el que no obstante los logros alcanzados, aún se puede observar su posición de desventaja en términos de salarios, acceso al empleo, seguridad social, mecanismos de protección laboral, y posiciones de liderazgo. Es por eso que la búsqueda de la equidad y justicia para las mujeres es una labor que debe continuar y reforzarse a fin de encontrar los medios que permitan la erradicación de todas las formas de discriminación y violencia que sufren.

Para el INEGI, la evolución demográfica de América Latina, en especial la reducción de la fecundidad, proporciona una oportunidad para el avance económico y el

mejoramiento de las condiciones de vida de las mujeres en la región. “Entre los efectos positivos de este cambio se hallan los beneficios para la economía familiar, mejoras en la salud sexual y reproductiva, y la ampliación de las oportunidades de educación y empleo para la mujer” (INEGI, citado en El Universal.mx, 2013).

Como sabemos, “en la mujer han recaído tradicionalmente tareas asociadas a las labores domésticas, la crianza de los hijos, así como el cuidado de enfermos, ancianos y personas discapacitadas” (InfoJusUNAM, 1996:6362). A esto debemos agregar que muchas mujeres son las proveedoras de ingresos en sus hogares, sin que ello implique un salario igual al del hombre.

La realización del trabajo doméstico en el hogar de las mujeres que participan en el mercado laboral es una característica que se da en la mayoría, por lo que se puede hablar de la existencia de una doble jornada de trabajo (doméstico y extra doméstico). Según el INEGI, casi todas las mujeres desarrollan actividades domésticas (96.1%), siendo las de 30 a 60 años las que más participan. Se estima que en las actividades domésticas las mujeres dedican 35:29 horas en promedio a la semana mientras que los hombres 11:04. Las mujeres que viven en pareja son quienes dedican más tiempo al trabajo doméstico, 51:35 horas semanales en promedio (INEGI, citado en InMujeres.gob.mx, 2013).

Esta doble jornada a la que se enfrentan las mujeres ocupadas, implica que dediquen 80 horas a la semana al trabajo remunerado y no remunerado en sus hogares, más de 15 horas a la semana que las que le dedican los hombres a ambas actividades (INEGI, citado en InMujeres.gob.mx, 2013).

Este panorama nos plantea un problema de género tácito, pues se ha “normalizado” que el trabajo doméstico se lleve a cabo por la mujer, estableciendo actividades obligadas por el simple hecho de ser mujer. Por ello, debe de haber una reestructuración en los hogares de familia, pues esto es claramente una forma de

explotación, ya que es un trabajo físico que no es remunerado y que la mayoría de veces es una actividad deseada por la sociedad y por ende en el hogar.

Un ámbito que no podemos olvidar es la lamentable situación de violencia que padece la mujer en el mundo y en México, la cual se manifiesta de manera física, emocional, económica o sexual (INEGI, 2013), y puede tener lugar dentro de la familia, trabajo, escuela, grupo de amigos o en la comunidad y ser perpetrada por conocidos, familiares, figuras de autoridad (ya sea en el ámbito laboral o escolar) o, como ocurre en un gran número de casos, por desconocidos. Según datos de la ONU:

Hasta el 70 por ciento de mujeres experimenta violencia en el transcurso su vida. Las mujeres entre 15 y 44 años de edad corren mayor riesgo de ser violadas o maltratadas en casa que de sufrir cáncer, accidentes de vehículos, guerra y malaria, según estadísticas del Banco Mundial.

La violencia contra las mujeres es de muchas formas: física, sexual, psicológica y económica. Estas formas de violencia se interrelacionan y afectan a las mujeres desde el nacimiento hasta la edad mayor.

Las mujeres que experimentan violencia hace que disminuya su capacidad para participar en la vida pública, afectando a familias y comunidades de todas las generaciones y a su vez, refuerza otros tipos de violencia prevalecientes en la sociedad (ÚNETE. Campaña del Secretario General de las Naciones Unidas para poner fin a la violencia contra las mujeres, 2014).

En México la situación de lamentable, pues “en el periodo del 2007 a 2012 se cometieron en México mil 909 feminicidios en el país (ya comprobados y verificados). Dicho promedio de homicidios ubica nuestro país por encima de la tasa mundial de feminicidios” (Ángel, A. 2015).

La violencia que padece la mujer, nos llevan a reflexionar sobre la necesidad de revisar, analizar y cuestionar el componente político, social y cultural que hay detrás de la imagen construida de la mujer en el mundo y en México, lo cual nos indica que hay mucho trabajo para mejorar su desarrollo educativo, laboral, familiar, jurídico y cultural principalmente.

Estos datos reflejan que, en efecto, sigue existiendo una inequidad de género, a pesar de que las instituciones jurídicas de derecho han implementado la idea de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Es por esto que el Feminismo y sus luchas tienen vigencia, en tanto que sus vindicaciones buscan lograr una sociedad más justa para todos.

Capítulo 3

Aportaciones de las ciencias sociales al estudio del cuerpo

En este capítulo vamos a explorar y analizar algunas de las aproximaciones teóricas desde diversas ciencias sociales, de cómo han abordado y pensado el cuerpo. Organizada de lo general a lo particular, para ofrecer un panorama general de las investigaciones teóricas y empíricas previas, finalizando con investigaciones que hayan abordado la autoestima de las mujeres.

Para colocarnos dentro de un posicionamiento teórico que piensa al cuerpo desde una mirada compleja, cabe destacar la contraparte: el paradigma mecanicista/instrumentalista. Este pensamiento tiende a la dualidad mente/cuerpo; además de colocar de manera jerárquica la mente sobre el cuerpo, la mente entendida como la razón que debe dominar al cuerpo “natural” y sus pasiones. En este sentido el cuerpo se piensa como un instrumento, instrumento que debe controlar la razón.

Las disciplinas sociales, la mayoría de las veces comparten el interés en desarrollar un pensamiento racionalista en torno a la concepción/construcción del cuerpo, pues a raíz de las teorías y cuestionamientos, se desarrollaron metodologías con el fin de arrojar ejes de explicación de la realidad.

Frente a esta epistemología de separación y jerarquización del conocimiento surgen cada vez más disciplinas que van especializando a grado tal que es casi imposible que se pueda establecer un vínculo o diálogo con otras disciplinas, lo cual empobrece y acerca estudios que en la realidad social son complejos, como lo es el estudio del cuerpo: la fragmentación en disciplinas es inútil para abordar un estudio del cuerpo en su significación social” (Ayús y Eroza, 2007:2).

De ahí la apuesta por recuperar una mirada compleja que enriquezca las investigaciones y se acerque a la realidad social, que sin duda pasa así de interrelaciones con muchos factores que hacen posible un hecho; por ejemplo, la construcción del sujeto desde la historia, la sociología, la antropología, la biología, la ética, etcétera.

Bordo da cuenta de las concepciones occidentales diferenciadas sobre el cuerpo. En primer lugar señala la esencia del pensamiento occidental: el dualismo mente-cuerpo (2001: 10). Además del dualismo, existe una jerarquía que coloca a la mente sobre el cuerpo como veremos a continuación:

“Los griegos veían el alma y el cuerpo como inseparables excepto por la muerte”. Por otra parte, Platón “tenía una actitud mezclada y complicada hacia el aspecto sexual de la vida corporal. En *Phaedo*, la pasión distrae al filósofo de la búsqueda del conocimiento, pero en el *Symposium* motiva esa búsqueda: el amor del cuerpo es el primer escalón esencial en la escalera espiritual que culmina en el reconocimiento de la forma eterna de la Belleza. Por otro lado “para la ciencia y filosofía mecanística del siglo diecisiete la naturaleza instintiva del cuerpo significa que es un sistema puramente mecánico y biológicamente programado que puede ser completamente cuantificado y (en teoría) controlado” (Bordo, 2001:12-14).

Para nosotras el pensamiento occidental cartesiano es precisamente aquello de lo que queremos desmarcarnos, pues los recientes estudios del cuerpo critican esta postura posicionándose desde una mirada compleja y en diálogo con otras disciplinas que piensen al cuerpo desde su experiencia, su subjetividad, sus matices y los distintos condicionamientos que lo definen, tales como la raza, el género, la clase social, la historia de vida y el contexto histórico-cultural.

En este sentido, la mirada de Calvario concibe al “cuerpo como un símbolo, es una construcción histórico-cultural” (2003:114). Insiste en la emergencia de que “el cuerpo de las mujeres debe ser revalorizado socioculturalmente, independientemente de que se presenten desnudos, vestidos u ocultos a nuestro sentido visual. Para darle una presencia positiva al cuerpo ausente, se debe visualizar en un sentido humanístico” (Calvario, 2003:114).

En el caso de nuestra investigación, este tipo de posturas son pertinentes, principalmente por el hecho de la revalorización del cuerpo de la mujer, para generar

cambios en su estudio y por qué no, en la realidad social a partir de este conocimiento.

Iniciando con la psicología, comenzaremos con una tesis de la cual rescatamos su metodología, principalmente, ya que la historia de vida es una de nuestras técnicas de investigación y nos parece una opción para obtener datos que permitan una mayor profundidad en la investigación, además de que el tema se acerca a nuestro objeto de estudio. La tesis se titula: *Cuerpo de mujer. El escondite de la emoción. Un análisis de las emociones y procesos corporales femeninos* (Alanis, 2008).

Una de las justificaciones que nos parecen de importancia, es destacar que son las mujeres quienes asisten regularmente a consultas psicológicas, desde este punto otorga una perspectiva comparativa de género, al corroborar que “son las mujeres quienes más asisten a al psicólogo” (Alanis, 2008:5). En nuestra opinión, de manera complementaria, añadiríamos que, en primer lugar, en México la mujer constituye la mayoría; en segundo lugar, que el hecho de que haya más mujeres que asistan a consultas psicológicas puede obedecer a que los hombres no acepten o estén socialmente condicionados a no buscar ayuda de un profesional, debido a estereotipos sexistas que colocan a la mujer como “la loca”, “la paranoica”, “la histérica”.

Esta tesis se define por ser exploratoria, mientras que la presente investigación es explicativa, lo que implica una mayor profundidad. Por otro lado, el enfoque holístico que le da nos parece muy acertado, dado que abordó en sus entrevistas aspectos como la familia (de origen y actual), la escuela, el trabajo, las relaciones interpersonales y de pareja, la relación con los hijo(s) (en caso de tenerlo(s), la creencia religiosa y valores, el tipo de alimentación, las enfermedades crónicas y recurrentes y las emociones frecuentes (Alanis, 2008:62). En cuanto al tópico que es de utilidad para nuestra investigación, retomamos el significado de mujer.

Las conclusiones a las que llegó la investigación empírica de Janete Alanis que rescatamos es que las mujeres no atienden su cuerpo, acuden al doctor o al psicólogo sólo cuando el problema no les permite seguir con sus actividades. Propone reelaborar los significados que el cuerpo femenino posee, pues ve necesario acercarse de una manera diferente, vivirlo, conocerlo y experimentarlo de alguna forma que no permita ni el castigo ni el abandono (Alanis, 2008:139).

En el mismo campo de la psicología encontramos la tesis titulada *El culto al cuerpo, la presión actual de lo femenino* (Figueroa, 2011), cuyo título nos remite de inmediato a estereotipos de belleza occidentales hegemónicos como son la delgadez, la piel blanca, los ojos de color y el cabello claro, principalmente.

En este sentido, la autora parte de que la construcción del ser mujer y hombre se hace a partir de imágenes corporales donde la categoría con la que se asocia la imagen hegemónica es la que tiene más valor para los individuos. A partir de esto, “la comparación con la categoría de “mujeres belleza produce una insatisfacción corporal impactando en la autoestima y el funcionamiento relacional de una mujer, misma que puede irse acentuando, pasando por una distorsión, deformación o hasta un Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) (Figueroa, 2011:2).

Siendo que es una tesis de psicología se entiende que este padecimiento nos es un tanto alejado a nuestra vida cotidiana, dado que no aclara que puede ser una razón, pero no la única. La idea nos suena como a las primeras teorías de la comunicación como lo es la aguja hipodérmica, la cual consiste en quitar el poder a la persona de discernimiento, donde la personalidad, la historia de vida, el contexto sociohistórico, etcétera, le permita a la persona matizar las ideas e imágenes que recibe y asimila en su vida cotidiana.

La investigación se hizo con una metodología no experimental descriptiva de tipo transversal, usando la técnica de investigación cuantitativa; su objetivo fue “identificar el ideal de belleza de las mujeres, saber la imagen corporal que tienen

de sí mismas les satisface y por tanto les posibilita su desenvolvimiento vital y por último revisar si las jóvenes consideran que el someterse a (una) cirugía estética impactaría su bienestar vital” (Figueroa, 2011:44). Su muestra son las mujeres que acuden a la Universidad de Nayarit, al área que alberga estudios de las Ciencias Sociales y Humanidades. Debido a que la población total es 1862 (2010), de la cual las mujeres representan el 52%, se tomó una muestra representativa realizando el estudio a 968 mujeres, de las cuales tomando respectivamente un margen de error se aplicaron 218 cuestionarios, eligiendo a mujeres de manera aleatoria (Figueroa, 2011:45).

Para efectos de nuestra investigación las herramientas cuantitativas pueden arrojar datos exploratorios de manera general; sin embargo, optamos por conocer el fenómeno de estudio de una manera más profunda, con una selección de muestra más precisa y de carácter cualitativo.

Margarita Baz señala que “el cuerpo que interesa a la psicología no es, evidentemente el cuerpo biológico, sino el cuerpo subjetivo, es decir, la representación del cuerpo propio gestada desde la dinámica del deseo inconsciente y el entramado institucional y cultural” (Baz, 1996:10).

En el artículo de José L. Álvaro E. y Beatriz Fernández R. titulado *Representaciones sociales de la mujer* (2006), los autores dan cuenta de cómo a partir de la psicología social se ofrece un análisis para explicar las representaciones sociales de la mujer a partir de mitos y creencias populares, a partir de la teoría de las Representaciones Sociales.

El propósito de dicho artículo es evidenciar “cómo a través del cuerpo femenino no sólo se han representado a la(s) mujer(es), sino que a través de sus polimorfos representaciones se han naturalizado un orden social que ha situado al cuerpo femenino en valores y virtudes morales con el que controlar el cuerpo social” (Álvaro y Fernández, 2006: 66). De modo complementario hacia las referencias del autor,

creemos que las imágenes comparativas manifiestan una subvaloración hacia las mujeres, pues el carácter polimorfo las evalúa como símbolo de fecundidad y reproducción, como objeto de atracción, como un ser marginado.

Ahora comenzaremos con la forma de analizar o estudiar el cuerpo desde la sociología. El artículo “Sociología de los cuerpos/emociones” (Scribano, 2012) critica lo que en el primer apartado se mencionó respecto a la concepción dual de occidente: cuerpo-mente. En este artículo se cuestiona la separación sociológica cuerpo-emociones. Nuestro motivo principal por el que consideramos este artículo es que hace una sistematización de orientaciones teóricas que estudian el cuerpo, de las cuales: “a) una línea de trabajo ligada a Foucault y sus conceptos de control, disciplinamiento y tecnologías del yo; b) un enfoque conectado a Bourdieu y sus nociones de habitus, hexis corporal y espacio social; c) un conjunto de investigaciones en el campo de lo biopolítico que refieren a Esposito, Agamben, por un lado, y a Negri y Hardt, por el otro; y d) las indagaciones que desde una visión post-colonial, retoman a la corporalidad como pista para un pensamiento contra-hegemónico” (Scribano, 2012:93-94).

Por otro lado, el artículo *El cuerpo y las ciencias sociales* (Ayús y Eroza, 2007), propone la tesis de estudiar el cuerpo a través de crear puentes entre las disciplinas, pues “el estudio del cuerpo exige una perspectiva inter y transdisciplinaria pues atraviesa desde las ciencias biomédicas hasta la literatura y las artes en su más amplia gama, desde la danza hasta la plástica. Por ello, en algún sentido, la fragmentación en disciplinas es inútil para abordar un estudio del cuerpo en su significación social”. (Ayús, y Eroza, 2007:2). En este sentido, coincidimos con su postura; es por eso que nuestra investigación y la carrera que cursamos, Comunicación y Cultura, implica un esfuerzo por ligar de alguna manera dos campos que se habían estudiado de manera separada aunque ambas estén sumamente relacionadas, ya que este diálogo entre disciplinas enriquece las investigaciones.

Dicho lo anterior, los autores nos dicen que para los inicios de la sociología acorde con “Chris Shilling (1993) en su *The Body and Social Theory*, el cuerpo ha tenido en la sociología una suerte de “presencia ausente” (...) raramente el cuerpo humano fue tomado como un objeto adecuado de estudio. Frecuentemente, el cuerpo fue relegado a una dicotomía entre lo natural y una posesión individual, porque estaba fuera de la legitimidad social concerniente a esta disciplina” (Ayús y Eroza, 2007:16).

Los autores mencionan que, recientemente, apenas hace unos treinta años, la sociología aplicada al cuerpo se tornó en un trabajo más ordenado. David Le Breton menciona que esta “forma parte de la sociología cuyo campo de estudio es la corporeidad humana como fenómeno social y cultural, materia simbólica, objeto de representaciones y de imaginarios” (Ayús y Eroza 2007: 17). Esto nos indica que la investigación que hay acerca del cuerpo desde la sociología es prácticamente nueva a diferencia de otros objetos de estudio.

Le Breton dice que “el cuerpo es la interfaz entre lo social y lo individual, la naturaleza y la cultura, lo psicológico y lo simbólico [...] la sociología del cuerpo es una sociología del arraigo físico del actor en su universo social y cultural” (Citado en Ayús y Eroza, 2007: 25). Con esta definición a partir de la sociología vemos la complejidad con la que debe abordarse el cuerpo, sus aristas y de qué manera se mueve en diversos campos, tal como lo señalan los autores.

Por último, rescatamos las conclusiones que para nosotras como investigadoras sirvieron de guía para abordar el estudio del cuerpo de una manera más asertiva:

- El cuerpo es un portador primigenio de signos, un sustrato básico de orientación social y simbólica, una cartografía natural que permite ubicarnos como actores activos en la vida social.
- Cada cultura, y sus intrínsecos contextos interaccionales, emplea el cuerpo para elaborar significación socialmente aceptable y altamente convencional.

- El cuerpo es inseparable de la investigación de los códigos simbólicos con los que opera una cultura, por tanto, la investigación sobre la corporeidad debe eludir el empirismo ingenuo que pretende abordar el cuerpo como una entidad prístina y aislable del flujo y las prácticas sociales.
- Los códigos corporales deben ser traducidos a códigos discursivos que respeten su voz propia y sus ritmos simbólicos singulares, es decir, no puede concebirse un estudio aislado del lenguaje y la gestualidad, ambos son parte de sistemas interaccionales y contextualmente más amplios, por tanto, ese trabajo dependerá tanto de habilidades metodológicas observacionales como de escritura para poner lo registrado en términos susceptibles de consulta social. (Ayús y Eroza 2007:44-45)

Por otra parte, Gina Zabudovsky (2007) da cuenta del papel de la sociología en los cambios trascendentales del concepto género, cuerpo y sociedad, a partir de la compilación hecha por varios autores, quienes manifiestan conocimientos sobre el tema, a partir de los aportes teórico-metodológicos de los precursores en la disciplina.

Cabe destacar que en los años setenta surge el interés de algunas corrientes que estudiaron al cuerpo desde el margen de las ciencias sociales. Bourdieu dice que “el feminismo reorientó a la ciencia social al tema del cuerpo, sus preocupaciones alrededor de la crianza, el género, la sexualidad, el poder de los órdenes simbólicos, convirtieron al cuerpo en parte esencial del debate teórico” (Bourdieu, citado en Zabudovsky, 2007:212).

Una definición de cuerpo que se ajusta a nuestro objeto de estudio es la de Anthony Giddens, sociólogo británico, quien refiere al cuerpo como “objeto en el que todos tenemos el privilegio o la fatalidad de habitar, la fuente de sensaciones de bienestar y placer, pero también de enfermedades y tensiones. Sin embargo, no solo es una entidad física que “poseemos”: es un sistema de acción, un modo de práctica, y su especial implicación en la vida cotidiana es parte esencial del mantenimiento de un sentido coherente de la identidad del yo” (Giddens, 1995:128).

En este punto, nos interesa marcar que el interés de estudiar al cuerpo desde un ámbito sociológico se centra en dos niveles analíticos:

- Los agentes se encuentran, se miran, se huelen, se tocan, se distancian, esto es, el cuerpo en el orden de la interacción.
- La manera en que los cuerpos se han constituido socialmente, en donde la historia se ha hecho cuerpo, es decir en cómo las prácticas sociales suponen formas de actuar con el cuerpo que han sido aprendidas (Zabludovsky, 2007:216).

En el capítulo de Olga Sabido Ramos, *Una perspectiva desde la sociología*, se habla del cuerpo y sus trazos sociales. En dicho punto, el cuerpo es considerado como algo escindido de la persona, y que tiene consecuencias en las prácticas, en el caso aludido, en la experiencia social (Sabido, citado en Zabludovsky, 2007:209). En este sentido, coincidimos con que la mujer considera a su cuerpo como ajeno a la persona, algo que le es externo, además de que socialmente se le hace una valoración y se le atribuye sentido dependiendo de las prácticas sociales que lleve a cabo en su vida diaria.

Los enfoques antropológicos e históricos, por ejemplo, nos permiten acercarnos a las representaciones del cuerpo humano como imágenes que proyectan los valores sociales y el sistema simbólico en la subjetividad de los sujetos mediante los diferentes códigos que la construyen.

El cuerpo humano es concebido como una construcción sociocultural y es estudiado desde diversas disciplinas, las cuales proporcionan tanto los momentos históricos en los que la sociedad ha impuesto los modelos corporales como los procesos por los cuales se han transformado; el hecho de conocer dichos registros nos permitirá explorar la historia cultural del cuerpo.

Complementario a lo anterior, se habla del posicionamiento de nuestro cuerpo y otras prácticas corporales que ejercemos diariamente, es decir, aquellos modales

realizados ante las personas, como lo es el taparse la boca cuando se tose, cruzar las piernas, sentarse derecha, entre otros. Marcel Mauss los llama “técnicas corporales”, los cuales son los movimientos corporales, que no son “enteramente físicos” sino aspectos socialmente aprendidos (Mauss, citado en Zabludovsky, 2007:210). Coincidimos con el autor en el sentido de que las construcciones corporales están hechas de manera social; mujeres y hombres se muestran vulnerables a la noción de cuerpo que impera en prácticas y discursos en la sociedad moderna contemporánea occidental.

Cabe puntualizar que uno de los aportes fundamentales de la sociología radica en que el cuerpo no solo es moldeado y lo significamos, sino también constituye un sentido práctico, pues “con el cuerpo actuamos y operamos más allá del discurso y la conciencia” (Zabludovsky,2007:244).

De este modo, podemos decir que el cuerpo “habla” en la medida en que nos informa sobre la identidad y la personalidad de las personas: sobre el sexo, la edad, el origen étnico o social, la salud, y más particularmente, en lo que concierne al carácter.

En el área de la comunicación, encontramos la tesis titulada *La influencia de las revistas femeninas en la forma de vestir y actuar de las mujeres* (1993) de María Méndez Catalina Rivera, elaborada con la finalidad de saber la influencia de las revistas femeninas en la forma de vestir y actuar de las mujeres que consumen ese tipo de medio. El método para capturar información fue documental y exploratorio, al utilizar cuestionario y entrevistas aplicadas para tener mayor información sobre el tema. Cabe mencionar que el método empleado nos proporcionó una idea de su elaboración y el grado de conveniencia para nuestra investigación.

Un punto fundamental que guía el estudio de Méndez y Rivera es la influencia de los medios, en este caso de las revistas, para que las consumidoras adopten los estereotipos presentados, mediante fotografías y los tips de belleza (Méndez y

Rivera, 1993:64) En este sentido, lo que es de utilidad para nuestra investigación es el papel de las revistas como el emisor de ideales de belleza en las mujeres, lo que provoca que deseen moldear el cuerpo y actitudes desacuerdo al canon presentado.

Se coincide con ellas al pensar que la imagen de la mujer está estructurada a partir de valores, tradiciones e ideologías, mismos que son reforzados por los medios de comunicación masiva, que consumen las mujeres jóvenes, en este caso, las revistas femeninas.

En este sentido, cabe destacar la pertinencia de esta investigación, pues hay pocas investigaciones desde la comunicación que se centren en el cuerpo y la autoestima de la mujer, y aunque parece obvia esta relación, no hay mucha investigación que tenga que ver con estos ejes temáticos.

Capítulo 4

El cuerpo y sus construcciones teóricas

El cuerpo como objeto de estudio ha sido abordado desde diversas disciplinas, entre las cuales destacan las ciencias sociales, principalmente la sociología, la antropología y la historia; las humanidades como la filosofía y la estética, y por último, la medicina.

Cabe destacar que esta investigación se centró en la rama de las ciencias sociales, las cuales estudian al cuerpo como una construcción sociocultural donde coincidimos en concebir al cuerpo como una complejidad, “conjuntarlo en sus significados biológicos, culturales e históricos y dejar de advertirlo como ente dividido” (Muñiz, 2010:45). El cuerpo humano, siendo entidad viviente con funciones muy particulares, genera una interacción determinada con los “otros” y el entorno que lo rodea.

4.1 Cuerpo como dispositivo corporal

Para iniciar este apartado, tenemos que contemplar a quien fue sin duda uno de los principales teóricos que colocó al cuerpo no sólo como objeto de estudio para desarrollar una propuesta teórica para definir al sujeto, sino como una piedra angular fundamental en corrientes feministas y post-estructuralistas. Michel Foucault es para la gran mayoría de estudiosos del cuerpo quien coloca al cuerpo de una manera distinta, desde las relaciones de poder, y quien sin duda le otorga un lugar digno de ser estudiado.

Foucault estaba especialmente interesado en estudiar los efectos del poder sobre el cuerpo, y coloca al cuerpo humano en el centro del escenario, al considerar el modo en que las disciplinas emergentes de la modernidad estaban enfocadas en la actuación de los cuerpos individuales y de las poblaciones.

A partir del surgimiento de la cultura, el cuerpo humano se ha visto envuelto en procesos de construcción en base a miradas y cuidados, que únicamente se aprecian y aceptan por la mirada del otro. El cuerpo es la frontera precisa entre un

hombre y otro en una comunidad. (Le Breton, 2008:45). Considerando que la representación del individuo frente a otro se da por medio del cuerpo, ésta se ve infinitamente diversificada por las formas culturales que lo rigen; de ello depende la aceptación o exclusión, en el sentido en que el cuerpo define a la persona y logra separarlo de los otros y también lo hace con el mundo.

En sus distintas obras, *Vigilar y Castigar* (1975), *Historia de la sexualidad* (1976) y *Tecnologías del yo* (1988), por mencionar algunas, Foucault destacó que el cuerpo se convirtió en el centro del control, de disciplinamiento y sometimiento. Sus principales estudios se enfocaron a las cárceles, al ejército y a los psiquiátricos, esto es, los lugares donde se hace más evidente este control hacia los cuerpos, al tiempo que habla de las relaciones más sutiles de disciplinamiento a partir de la figura del panóptico, el cual para Foucault, se extendió de las cárceles a otras instalaciones, como las escuelas o las industrias. El panóptico, en este sentido, se convirtió en una técnica de control; de este modo se traslada a la acción del individuo, donde ya no es necesaria pues el sujeto ha aprendido a ser su propio vigilante.

La disciplina, las reglas, el régimen y los discursos que la sociedad maneja para los cuerpos contemplan los usos, los valores y el saber del cuerpo que se ven regulados. La experiencia que se logra es que el cuerpo tenga miedo, y que se vea débil al usar sin cuestionar los modelos corporales que se le imponen con el argumento que es por su bienestar.

“El cuerpo sólo se convierte en fuerza útil cuando es a la vez cuerpo productivo y cuerpo sometido. No obstante este sometimiento no se obtiene sólo mediante instrumentos ya sean de violencia, ya de ideología; puede muy bien ser directo, físico, emplear la fuerza contra la fuerza [...]; puede ser sutil [...] Es decir que puede existir un <<saber>> del cuerpo, que no es exactamente la ciencia de su funcionamiento, y un dominio de sus fuerzas que es más que la capacidad de vencerlas” (Foucault, 2009:35).

El cuerpo es adecuado hacia una política (la tecnología política del cuerpo), un orden, la formación de un tipo de sujeto para la sociedad, un sujeto que se adecue al sistema capitalista moderno. Esto lo ejemplifica cuando explica que la sexualidad emerge como ciencia, la cual es construida por instancias de poder que generan discursos que incitan a la sociedad a tomarlo como algo de interés colectivo como él lo menciona: “esencialmente, presenta un “interés público” (Foucault, 2011:23). No responde a una curiosidad o una sensibilidad colectiva; tampoco a una nueva mentalidad, sino a mecanismos de poder para cuyo funcionamiento el discurso sobre el sexo —por razones sobre las que habrá de volver— ha llegado a ser esencial. Nace hacia el siglo XVIII una incitación política, económica y técnica a hablar de sexo (Foucault, 2011:23-24).

En este sentido, “una de las grandes novedades en las técnicas de poder fue la aparición, como problema económico y político de la población [...] En el corazón de este problema económico y político de la población se encuentra el sexo: hay que analizar la tasa de natalidad, la edad del matrimonio, los nacimientos legítimos e ilegítimos, la precocidad y la frecuencia de las relaciones sexuales” (Foucault, 2011:25-26).

Nos dice Foucault que la tecnología política del cuerpo “se trata en cierto modo de una microfísica del poder que los aparatos e instituciones ponen en juego aunque su campo de validez se sitúa en cierto modo entre esos grandes funcionamientos y los propios cuerpos con su materialidad y sus fuerzas” (Foucault, 2002: s/p). Para Foucault, “el poder que en la microfísica se ejerce debe entenderse como una estrategia, y que sus efectos de dominación se atribuyen a disposiciones, a maniobras, a tácticas, a técnicas, a funcionamientos [...] El poder está inmerso en las relaciones de los sujetos, “los invade, pasa por ellos y a través de ellos” (Foucault, 2009:36).

Foucault sintetiza: “<<el cuerpo político>> como conjunto de los elementos materiales y de las técnicas que sirven de armas, de revelos, de vías de

comunicación y de puntos de apoyo a las relaciones de poder y de saber que cercan los cuerpos humanos y los dominan convirtiéndolos en objetos de saber” (Foucault, 2009:38).

El autor menciona que el cuerpo se concibe como un lugar por excelencia para explorar la construcción de diferentes subjetividades, así como para reconocer la labor minuciosa del poder disciplinario y productivo actuando sobre estos cuerpos (Foucault, citado en Muñiz, 2010:37). El cuerpo es víctima y victimario de los modelos de disciplina social, ya que se crea como una imagen y como una norma.

El disciplinamiento del cuerpo aborda la manera en que discursos como los de la medicina, la religión, los medios masivos de comunicación y la educación controlan y disciplinan los cuerpos, con la finalidad de <normalizar> y <naturalizar> la existencia de los sujetos, al mismo tiempo que definen la <anormalidad> y documentan los procesos de exclusión/discriminación para los diferentes (Foucault, citado en Muñiz, 2010:42). De este modo, en la actualidad, el cuerpo bello, fuerte, viril, es socialmente aceptado, ya que a través del discurso se puede definir o modificar el modelo corporal. Es decir, mediante las prácticas corporales existen mecanismos reguladores del cuerpo, como lo es el establecimiento de horas de comida, un espacio para hacer necesidades fisiológicas, dónde y cuándo mantener relaciones sexuales, así como con quién se deben tener; estos factores, si bien nos hablan de moral, también son formas de ejercer poder mediante y para el cuerpo.

El hablar de poder es retomar la fuerza, en un discurso o en una acción. El poder es considerado, desde el pensamiento foucaultiano, como parte de las micro-prácticas de la vida diaria (Muñiz, 2010:30).

El cuerpo sometido es sin duda una de las principales críticas que Foucault hace a la modernidad, idea que las feministas retoman para generar nuevas posturas para cuestionar y trastocar la condición marginal de la mujer.

Si bien se habla del cuerpo como construcción sociocultural y los dispositivos que lo regulan, se debe hablar también del cuerpo como el primero y el más natural instrumento del hombre, el cual, dice Elsa Muñiz, es “modelado de acuerdo con el contexto cultural y produce prácticas eficaces” (Muñiz, 2010:34).

Es a partir de las técnicas corporales que hombres y mujeres crean discursos y valores sobre su cuerpo, es decir, se crea una imagen del otro y de esta forma lo significa. “Hablar del cuerpo [...] es una forma de expresión y experiencia alegórica, la variedad de discursos que le dan existencia al cuerpo de modos específicos en las vidas de las personas, conviven de modo alegórico en la carnalidad y en presencia/imagen del individuo” (Pedraza, en Muñiz, 2010:56).

El antropólogo y sociólogo Marcel Mauss es considerado como el precursor contemporáneo por su interés social en el cuerpo. En 1934 presentó a la *Société de Psychologie* el artículo con el nombre “Techniques of body”. Mauss en su estudio, exploró la parte de la naturaleza del gesto y del movimiento y su experiencia en la sociedad. Este autor refiere que las técnicas corporales son “el modo en que de sociedad en sociedad, los seres humanos saben cómo usar sus cuerpos” (Mauss, 1973:70), explicando así que estas técnicas corporales son un medio importante para la socialización de los individuos en la cultura. A través de ellas y de su cuerpo, un individuo llega a conocer una cultura y a vivir en ella.

Es mediante el aprendizaje que adoptamos en nuestra vida cotidiana estas técnicas corporales. Desde pequeñas adoptamos modos y formas de mover el cuerpo, de manejarlo dependiendo al contexto y la situación social. Mauss (1973) menciona que el cuerpo se adiestra socialmente, se regula por medio de las normas morales y la educación que se imparta.

En este sentido, concuerda con Foucault y su idea sobre el cuerpo inmerso en estrategias de poder: "las relaciones de poder operan sobre él una presa inmediata;

lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos" (Foucault, 2009:35).

De acuerdo con esta idea Foucault nos remite a una de sus ideas centrales donde el cuerpo es docilizado a través del disciplinamiento. En este sentido, queda definida la capacidad de los individuos para incorporar las reglas y normas sociales de una cultura hegemónica; a partir de esto se da la construcción del sujeto; pero no cualquier sujeto, si no el sujeto requerido por el sistema productivo.

De esta forma se aplica lo que dice Muñiz: "[...] Es gracias a la sociedad que hay una intervención en la consciencia. [...] Es gracias a ella que hay una seguridad en los movimientos, la dominación del consciente sobre la emoción y el inconsciente" (2010:35).

Dado esto, las técnicas corporales, "se originan en la dimensión simbólica y que desde el más mínimo gesto contiene significación de valor" (Muñiz, 2010:36). Vemos que ante el uso de estas técnicas nos encontramos en presencia de montajes fisio-psico-sociológicos de una serie de actos cotidianos. Las técnicas corporales se establecen en las relaciones sociales y tienen un carácter relacional y comunicativo.

4.2 Aportes de las teorías feministas y la teoría *Queer*

Este apartado desarrolla la categoría de género desde la perspectiva feminista, así como las ideas básicas que adopta la teoría *Queer*, pues es principalmente esta corriente quien cuestiona la manera en que se configuran las relaciones de los seres humanos polarizando lo femenino y lo masculino. Lo cual hace ver que es necesaria una deconstrucción en la forma en que se constituyen los cuerpos.

Precisamente fue "el Feminismo <<quien>> reorientó a la ciencia social al tema del cuerpo, sus preocupaciones alrededor de la crianza, el género, la sexualidad, el

poder de los órdenes simbólicos, convirtieron al cuerpo en parte esencial del debate teórico” (Bourdieu, citado en Zabludovsky, 2007:212). El énfasis que se le da a los distintos movimientos feministas es que recondujeron al debate la manera en que sus cuerpos eran vividos, estudiados, definidos, controlados y valorados. No fue una simple ocurrencia que en algún momento pasaría, sino de la formación de una consciencia crítica colectiva por parte de las mujeres, la que propició un cambio en la manera de entender la realidad de las mujeres, desde ellas mismas.

Para empezar a ver la relación que existe entre el cuerpo y el género, se debe tomar en cuenta no sólo al cuerpo, sino al cuerpo en relación a unos factores dados como en este caso el género, para su representación. El cuerpo recibe un sentido y se le da un sentido con base en el género que se preforma. Al respecto, nos dice Donna Haraway:

“El género es un concepto desarrollado para contestar la naturalización de la diferencia en múltiples terrenos de lucha. La teoría y la práctica feministas en torno al género tratan de explicar y cambiar los sistemas históricos de diferencia sexual, en el que <los hombres> y <las mujeres> están constituidos y situados socialmente en relaciones de jerarquía y antagonismo” (Haraway, 1995:221).

Es decir, la noción de género permite deconstruir el <determinismo cultural> que normalizaba de forma hegemónica a hombres y mujeres. Sin embargo, mientras algunas feministas deconstruían normas que se consideraban opresoras para las mujeres, otras instauraban nuevas pautas para determinar el feminismo.

El género debe dejar de entenderse como algo que emana de una supuesta esencia natural, universal y estable (hombre o mujer) y comenzar a entenderse como algo construido, como algo que resulta de lo que hacemos, de cómo nos posicionamos en el mundo y del efecto que los entornos sociales y culturales tienen sobre nosotros.

Es así como se puede decir que tanto “género” como “sexo” son conceptos performativos, es decir, son realidades que se producen a través del comportamiento y del discurso. (Butler, 2004).

Por otro lado, Teresa De Lauretis define el género como “el conjunto de efectos producidos en los cuerpos, los comportamientos y las relaciones sexuales en palabras de Foucault, por el despliegue de una tecnología política compleja” (De Lauretis, 1989:8).

Se dice que el género es una representación para hombres y mujeres. Como se ha dicho anteriormente, el género no es el sexo o el estado natural, sino la representación de cada individuo en términos de una relación social particular que precede al sujeto.

Al momento de nacer, se cuelga una etiqueta social por el hecho de ser mujer u hombre, es decir, estas nociones de feminidad y masculinidad que se dan a partir de la diferenciación sexual. Estas categorías son relativamente excluyentes del ser humano al propiciar desigualdad social, pues en su acto por representar al sujeto, lo subyugan a ciertas tareas que debe ejercer a lo largo de su vida, ya que lo constituyen valores y significados que correlacionan sexo con su contenido cultural, normado por valores sociales y jerarquías.

“El sistema sexo-género es un sistema de escritura” (Preciado, 2003:18). El cuerpo se convierte en un texto socialmente construido en la historia de la humanidad como medio de producción y re-producción de códigos que se naturalizan. En esta construcción, intervienen políticas que reclaman el uso e imagen del cuerpo, y se moldea de acuerdo a la normalización requerida.

Es por eso necesario vincular la categoría de género desde una perspectiva que proponga una mirada que cuestione la manera en que se ha abordado el género. En este sentido, el movimiento *Queer* es el que nos parece pertinente para esta

investigación. Este movimiento se caracteriza por ser irruptor y estar en constante cuestionamiento de lo que señala Hérítier: “la polaridad del masculino y femenino, principio fundamental de la organización del vínculo social” (Hérítier, citado en Le Breton, 2011:15).

En este sentido, “el movimiento *Queer* es una tentativa de desnaturalización y de *desculturización* del género” (Le Breton, 2011:16). Este movimiento genera una serie de cuestionamientos a la heteronormatividad que rige e impone el deber ser a partir de hombre-mujer; de tal modo que “cada individuo es arquitecto de su sexuación, tanto de la apariencia de su presencia en el mundo como de su sexualidad. Ni el cuerpo, ni el género, ni la orientación sexual son esencias sino construcciones sociales antes que nada personales y, en consecuencia revocables” (Le Breton, 2011:16). Todo apunta a lo que Le Breton nombra en su libro como la deconstrucción de género, donde las categorías hombre-mujer se desdibujan, se subvierten, y como diría Muñiz (2010), se descolocan.

Judith Butler nos dice que el término *Queer* “se utilizaba como un estigma paralizante, como la interpelación mundana de una sexualidad patologizada, el usuario del término se transformaba en el emblema y el vehículo de la normalización [...]” (Butler, 2011:313). En este sentido, Butler afirma que este término era necesario para la afirmación del heterosexual para construirse y diferenciarse del otro.

Según Beatriz Preciado (2003: s/p), “lo *Queer* se opone a las políticas paritarias derivadas de una noción biológica de la <<mujer>> o de la <<diferencia sexual>>. No hay diferencia sexual, sino una multitud de diferencias, una transversalidad de las relaciones de poder, una diversidad de las potencias de vida”.

Las teorías y prácticas *Queers*, según Preciado, no representan, en este sentido, “un movimiento de emancipación que pide la adquisición de derechos en vías de un reconocimiento social y de un progreso económico” (2003: s/p) (principal y casi

única reivindicación de muchos movimientos feministas y de homosexuales), sino que plantean de forma integral la categoría de sujeto en la modernidad.

En este sentido, Preciado no se olvida del cuerpo y de sus cambios a partir de la formación de dichas normas o implantaciones sociales. El cuerpo no es ajeno y es permeado por el discurso. Sin embargo, anota que el movimiento *Queer* permite reapropiar y reconvertir los discursos que intervienen, como es el de la medicina, por ejemplo:

La multitud *Queer* no tiene que ver con un “tercer sexo” o un “más allá de los géneros”. Se dedica a la apropiación de las disciplinas de los saberes/poderes sobre los sexos, a la rearticulación y la reconversión de las tecnologías sexopolíticas concretas de producción de los cuerpos “normales” y “desviados” (Preciado, 2003).

Por tal motivo, consideramos que *el movimiento Queer* es un parteaguas relevante para nuestra investigación, ya que reafirma que la construcción del cuerpo y sus cuidados es principalmente cultural, que está imbricado en un sistema desigual donde el hombre mantiene sus privilegios y la mujer y otros grupos “minoritarios” se encuentran en una constante lucha por vivir sus cuerpos de una manera más amable, libre, donde muchos cuerpos puedan vivir su diversidad.

4.3 Actos performativos y configuración de la belleza hegemónica en la mujer

En este apartado retomamos la categoría de los actos performativos acuñada por Judith Butler. Esta categoría da cuenta de la complejidad de la conformación de los sujetos, que se da a partir de una constante repetición de normas, así como la instauración del modelo de belleza hegemónica, el cual se va adecuando a los tiempos y espacios en el que se desarrolla la sociedad, con el fin de producir una búsqueda inacabable por conseguir ese ideal de belleza, que si bien no es exclusivo de las mujeres, hay toda una maquinaria que se despliega hacia ellas para configurar su cuerpo, su valor y por tanto su autoestima.

Para situar el pensamiento de Judith Butler dentro del pensamiento feminista, hay que tomar en cuenta que la autora parte del cuestionamiento de la frase más representativa del movimiento feminista: “No se nace mujer, llega una a serlo”, para quienes sólo tienen de referente a Simone de Beauvoir. Butler señala que la frase es paradójica, pues la pregunta ‘¿Hay algún ser humano que llegue a ser su género en algún momento? ¿Existen seres humanos que no hayan tenido un género ya desde siempre?’ La ausencia de género es imposible, dice la autora, de modo que <<[L]as figuras corporales que no caben dentro de ninguno de los géneros caen fuera de lo humano, y de hecho, constituyen el campo de lo deshumanizado y lo abyecto contra lo cual se constituye en sí lo humano>>(Butler, citada en Muñiz y List, 2007:131).

Butler señala que “los actos performativos son formas del habla que autorizan: la mayor parte de las expresiones performativas, por ejemplo, son enunciados que al ser pronunciados, también realizan cierta acción y ejercen un poder vinculante (Butler, 2011:316).

Para Judith Butler (2002), existe también una idea performativa de cuerpo, aquellas normas reguladoras que construyen los cuerpos, que le dan cierta materialidad. Una vez más nos acercamos a una idea de cuerpo construido y performado socialmente; habría que agregar construyente y performante.

Asimismo, se cree que los enunciados de género reducen la realidad en actos performativos que imponen y reproducen la construcción social.

En este sentido, las cirugías plásticas son un ejemplo de lo dicho anteriormente, pues se tiene información de que las mujeres adolescentes son llevadas por sus madres a realizarse este tipo de prácticas para que sean socialmente aceptadas, porque son vistas como una inversión, además de que, según sus argumentos, funcionan para aumentar la autoestima.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, en palabras de Elsa Muñiz, “más que elevar la autoestima, la cirugía plástica produce el efecto contrario: la gente termina fijándose más en sus defectos y cada vez se encuentra más” (Muñiz, 2011:13).

Cabe mencionar que nuestro país está en el quinto lugar mundial en cirugías estéticas. Sin duda, es una cifra alarmante, ya que nos indica la necesidad social de negar el cuerpo natural y transformarlo superficialmente, sin importar lo que cada mujer sienta con esos cambios, pues nos obliga a rechazar la autoaceptación para adoptar las características de cierto ideal de cuerpo de mujer.

Basta echar un vistazo a las sociedades occidentales actuales para afirmar que la búsqueda para denotar la belleza, juventud y delgadez es inexorable.

Para entender la manera como se constituyó la imagen corporal hegemónica sobre el cuerpo de la mujer, Georges Vigarello hace un recuento histórico sobre la belleza desde el renacimiento hasta la actualidad.

En este contexto, retomamos “la belleza del siglo XX la cual nos dice se inaugura con un cambio de silueta, en una “metamorfosis” que comienza entre 1910 y 1920, con líneas estiradas y gestos aligerados. Se despliegan las piernas, los peinados se levantan, la altura se impone. Las imágenes de *Vogue* o de *Femina*, de 1920 no tienen relación con las de 1900: Todas las mujeres dan la impresión de haber crecido” (Vigarello, 2005:195).

Entrados los años treinta, Vigarello ve en las revistas dirigidas a mujeres el fijamiento en las cifras, es decir las medidas del cuerpo, comienza a ver que a la imagen corporal de la mujer se le agrega el músculo, asociado hasta entonces sólo a los hombres. En este sentido, “lo que configura la belleza es un cuerpo delgado y musculoso que se mueve con prestancia” (Revista *Votre Beauté* 1934 citado en Vigarello, 2005:204).

Podemos notar que hay una representación social de la belleza y del cuidado del cuerpo, pues es notorio que las mujeres de diferentes grupos expresan su preocupación por el cuidado y arreglo.

A mediados del siglo XX, la belleza se volvió provocadora. Nuevas partes del cuerpo cobran importancia para que lo “sexy” se impusiera: los labios entreabiertos y abultados, los grandes senos y el caminar envolvente. Las revistas generalizaron la cultura de la estética y del cuidado, a través de la presencia de una publicidad que muestra cuerpos de curvas sobredimensionadas.

Además, el cuidado que se debía tener del cuerpo, particularmente de las caderas, representó la introducción de prácticas de adelgazamiento basadas en el ejercicio y en las dietas.

Los estereotipos no son, en definitiva, más que fieles reflejos de una cultura y una historia y como tales van a nacer y mantenerse porque responden a las necesidades que tiene tal contexto de mantener y preservar unas normas sociales ventajosas para él. (González, 1999:83).

Es por esto que el cuerpo se convierte en una imagen sostenida por una mirada que obliga, somete, vigila, docilita el discurso, se vuelve un constructor de mirar cuerpo propio y el de los demás a través de “un dispositivo que obliga ceñirse a la norma” (Sandoval citada en Pamplona, 2009:271).

Actualmente, nos desarrollamos en una cultura en la que los cuerpos de las mujeres están convirtiéndose en cosas, en objetos, olvidando que el cuerpo es una forma de narrar, de expresar, de sentirse bien; por supuesto, todo esto afecta la autoestima, pues se crea un clima en el que hay una violencia corporal para las mujeres al imponer modelos de belleza y pautas inalcanzables para una femineidad cada vez más exigente y sofisticada (Muñiz, 2010:44).

4.4 Las diversas manifestaciones del cuerpo

De este modo, existen infinitas definiciones de comunicación pero consideramos que la comunicación es un proceso de transferencia y comprensión de conocimientos dentro de contexto, y que genera conocimiento entre sus actantes. Dentro de este proceso de comunicación entran en juego dos tipos: el verbal y el no verbal.

Por un lado, hablamos de comunicación verbal cuando estamos refiriéndonos al lenguaje humano, la producción e interpretación de signos verbales y que requiere al hablante (emisor) de capacidad fonológica, sintáctica, semántica y textual. Es decir, el qué se dice. Por otro lado, se entiende la comunicación no verbal como el proceso que mediante el lenguaje corporal expresa, o sea, el cómo se dice.

Para fines prácticos este apartado debe ser explicado como lo han hecho los especialistas que estudian este campo. No es que se pueda separar en la realidad social o en los procesos de interacción la comunicación verbal de la no verbal, porque están intrínsecamente unidas; se trata de dar cuenta que la comunicación no verbal es la que ocupa nuestro mayor interés en un proceso de comunicación dado. Aclarado lo anterior comenzaremos por explicar qué se entiende por comunicación no verbal y el papel del cuerpo en la interacción.

El lenguaje no verbal representa una gran importancia, pues en él se encuentran los movimientos, las señas, los gestos y las miradas que enriquecen la comunicación humana, brinda información que el lenguaje verbal no da.

Es pertinente señalar que la exploración externa e interna del cuerpo comienza con una forma de autoconocimiento, en no quedarnos con que el cuerpo humano es sólo anatomía porque también es voz. Por ello, se considera que el lenguaje no verbal representa un gran porcentaje de la comunicación al dejar claro la importancia los movimientos, las señas, los gestos y las miradas, quienes se

encargan de “repetir, contradecir, sustituir, complementar, acentuar o regular el comportamiento verbal” (Argyle, citado en Knapp, 2009:27).

Argyle identificó los usos primarios, (cuatro, principalmente) del comportamiento no verbal en la comunicación humana:

- 1) Expresar emociones, 2) transmitir actitudes interpersonales (gustos/disgusto, dominación/sumisión, etc. 3) presentar a otros la propia personalidad y 4) acompañar el habla con el fin de administrar las intervenciones, la retroalimentación (*feedback*), la atención, etc.”

Mark Knapp indica que comúnmente se utiliza “el término no verbal para describir los acontecimientos de la comunicación humana que trascienden las palabras dichas o escritas” (Knapp, 2009:41).

A su vez, sistematiza los escritos teóricos y las investigaciones de comunicación no verbal en siete áreas:

- 1) Movimiento corporal o cinésica (emblemas, ilustradores, expresiones de afecto, reguladores y adaptadores), 2) características físicas, 3) comportamientos táctiles; 4) paralenguaje (cualidades vocales y vocalizaciones), 5) proxémica 6) artefactos, 7) entorno o medio.

El movimiento corporal comprende los gestos, el uso del espacio, la expresividad anímica, etc., ya sea que se tenga o no la intención de comunicarlo. El aspecto físico (el sexo, el color de la piel, la edad), es lo visible para los demás y es la cultura y el contexto quien significa estas características.

La comunicación no verbal “puede servir para contradecir, sustituir, complementar, acentuar o regular la comunicación no verbal” (Knapp, 2009:42). Esto indica, como se señaló en un principio, que la comunicación no verbal al ser tomada en cuenta

en una interacción enriquece la información y ayuda a interpretar con mayor eficacia lo que la persona comunica.

Nuestros cuerpos son entidades construidas física y socialmente. La forma en que adornamos, movemos y utilizamos el cuerpo refleja y moldea el sentido de lo que somos.

La llamada Universidad invisible o Escuela de Palo Alto, en la cual se adscribieron eminentes teóricos como Bateson, Watzlawick, Hall, Goffman, Birdwhistell, entre otros, parte de una hipótesis que cada cual describe a su manera: <<no es posible dejar de comunicarse>>. Entienden la comunicación como un proceso plural permanente (Winkin, 2008:77).

En este sentido, el ser humano se encuentra en este proceso constante de comunicar, aunque no sea su intención. Ray Birdwhistell señala que “el cuerpo no está sólo dirigido desde el <<interior>>, como quisiera la semiología clásica o el sentido común. Está además gobernado por una especie de código de la presentación de uno mismo (...)” (Birdwhistell, citado en Winkin, 2008:70). Es aquí cuando la cultura toma relevancia, pues se intentaba explicar los movimientos corporales como “naturales” u orgánicos, fuera de, cuando sin duda se inscriben en un contexto espacio-temporal que se aprende; el movimiento del cuerpo es entonces un código humano tan importante como el lenguaje verbal u escrito, están en el mismo nivel de complejidad y en la realidad están entrelazados.

Edward T. Hall, al igual que Birdwhistell, coincide con la idea de Sapir acerca del lenguaje silencioso, y cómo nos comunicamos a través de él de manera casi imperceptible “Respondemos con gran vivacidad a los gestos [...] lo hacemos de acuerdo a un código secreto y elaborado no escrito en ninguna parte, que nadie conoce, pero que todos comprenden” (Sapir, citado en Knapp, 2009:179). Es por ello que nos podemos percatar que el uso del espacio, los gestos y la forma de mover el cuerpo es una construcción cultural que es aprendida a través de las

interacciones con los demás, sin olvidar que la comunicación no verbal no tiene el mismo significado en todas las sociedades.

Por este motivo, se considera que las acciones que se entretajan en la cotidianeidad, desde los aspectos superficiales e inadvertidos, intervienen en la corporeidad mostrándose como evidencia de su relación con el mundo. “Del cuerpo nacen y se propagan las significaciones que constituyen la base de la existencia del individuo: individual y colectiva” (Le Breton, 2002:7); al considerar tanto las actividades perceptivas como la expresión de los sentimientos, la aplicación de las técnicas corporales o el entrenamiento físico se viven, se sienten, se encarnan.

Por otra parte, Birdwhistell (1979) se dedicó al estudio de los movimientos corporales y partió de la idea de que las emociones básicas del ser humano, se deben expresar de igual forma en las diferentes culturas y, por tanto, deben existir gestos y expresiones comunes a toda la humanidad. Sin embargo, mediante investigaciones llegó a la conclusión de que no hay gestos universales, lo que hay en una sociedad se puede interpretar diferente en otra.

Birdwhistell se dedicó con atención a la gestualidad humana y fue el promotor del estudio de los movimientos del cuerpo durante la interacción (kinésica). “La gestualidad comprende de eso que hacen los humanos con sus cuerpos cuando hay de por medio un encuentro” (Birdwhistell, 1979), saludos, movimientos de cabeza, mirada, movimientos del cuerpo que acompañan la oralidad. Asimismo, menciona que una interacción implica códigos, sistemas de reciprocidad a los que los actores se alinean a pesar de lo suyo. En este sentido, menciona Le Breton que “los movimientos del cuerpo marcan la entrada de la ambigüedad en el campo de la comunicación” (Le Breton, 2002:51).

Otro punto que cabe definir es de la proxémica, considerada por el antropólogo Edward T. Hall como la utilización del espacio por los actores durante las interacciones (Hall, citado en Le Breton, 2002:51). En este sentido, la proxémica o

proxemia resulta ser un elemento para describir la posesión y el uso del espacio y su defensa frente a los demás.

Por tal motivo, " el cuerpo aparece en el espejo de lo social, como objeto concreto de investidura colectiva, como soporte de las escenificaciones y de las semiotizaciones [...], relacionado con la manera de presentarse y representarse" (Le Breton, 2002:81). En este medio deliberado como lo es el cuerpo, quien en su papel de difundir información de uno mismo, la presentación física parece valer más socialmente, es decir, la relación de mujeres y hombres con su cuerpo, son datos culturales variables.

Para ello, "se entiende que la imagen del cuerpo es una imagen de uno, nutrida con los materiales simbólicos de los demás" (Le Breton, 2002:31), es decir, la constitución del individuo se da sin duda alguna, bajo la influencia de los otros, al estar siempre determinado por la trama social. Al respecto Le Breton dice "el individuo siempre es coautor de su cuerpo" (Le Breton, 2011:11).

Dentro de la autoestima, existen factores que la complementan como la autoimagen, que para Knapp es de suma importancia en un acto comunicativo, en este caso se refiere a la comunicación interpersonal, es lo que pensamos de nosotros mismos. "La autoimagen es el sistema básico a partir del cual se desarrolla y florece toda nuestra conducta de comunicación manifiesta. Esta no es más que una extensión de las experiencias acumuladas que han acabado por construir nuestra comprensión de nosotros mismos." (Knapp, 2009:158). Señala que parte importante de nuestra autoimagen es nuestra imagen corporal y que a medida que nos desarrollamos "aprendemos el ideal cultural de la apariencia que el cuerpo debería tener, consecuencia de lo cual es la variación en los grados de satisfacción del cuerpo propio [...]" (Knapp, 2009:158).

Así pues, podemos vincular lo deseado, lo deseable y lo impuesto a partir de un conjunto de discursos que constituyen el cuidado y la estima hacia el propio de las mujeres, uno discurso ineludible es el de la belleza.

Entendemos que la autoimagen consiste en la capacidad de verse a sí mismo o a sí misma como la persona que realmente es, con sus virtudes y defectos. Lograr una percepción básica de las características más relevantes de la propia personalidad, su relación con otras personas y con el ambiente. La autoimagen no es un aspecto estático, incluye el conocimiento propio basado en experiencias pasadas, al igual que las concepciones que la persona va elaborando sobre su posible evolución futura.

Asimismo, el paralenguaje se refiere a cómo se dice algo y no a qué se dice; en ello están inmersos los espectros de señales no vocales. Del estudio del uso y la percepción del espacio social se encarga la proxémica, quien además en ocasiones estudia la orientación espacial personal y cómo varía en aspectos socioculturales como es el sexo, y el estatus, entre otros. Otro aspecto que menciona Knapp son los artefactos, los cuales comprenden de la manipulación de objetos en las personas y que puedan actuar como estímulo; por ejemplo, el perfume, maquillaje, lentes y más. Por último, se habla de factores del entorno cuando hay una inclusión de elementos materiales en el espacio, es decir, muebles, el estilo arquitectónico, el decorado, la luz, olores, colores y otros elementos que puedan ejercer gran influencia en la relación interpersonal.

Por otro lado entendemos que mi cuerpo tiene una condición para poder ser, y ésta es precisamente lo contrario, es la posibilidad de, en un momento dado, ya no ser. Mientras mi cuerpo exista yo puedo ser muchas cosas, de ahí que mi ser total no pueda ser entendido sino hasta el momento en que yo ya no pueda ser más, es precisamente entonces cuando mi ser completo en el mundo puede ser verdaderamente entendido.

En este sentido “la estima de sí misma para una mujer pasa, hoy más que nunca, por su sentimiento de proximidad o no a las normas de seducción vigentes” (Le Breton, 2011:22).

Por otro lado, Marcel Mauss insiste en que cuando hablamos de "mi" cuerpo, implica un aparecerse a sí mismo, no como un cuerpo cualquiera sino como cuerpo determinado, con lo cual surge el tema de la identidad. Marcel aclara: "Yo no me sirvo de mi cuerpo, yo soy mi cuerpo" (Marcel, citado en García, 2000:232); con esta idea dejaremos de percibir y vivir el cuerpo como un objeto, una simple herramienta.

Para Dolto, la imagen del cuerpo “es propia de cada individuo: está ligada al sujeto y a su historia” (Dolto, 2009:21), con esto entendemos que la imagen del cuerpo es distinta en cada persona, y está condicionada por las experiencias vividas.

Así pues, podemos vincular lo deseado, lo deseable y lo impuesto a partir de valores culturales que se han permeado tanto en la construcción de la identidad, como en el cuidado y estima hacia los propios cuerpos de las mujeres.

El cuerpo será siempre un espacio de continua narrativa, en el que pasa la trayectoria social y, en menor participación, la intervención personal. Más que el del hombre, el cuerpo de la mujer es percibido “como anticuado y atado bruscamente por una multitud de proposiciones cosméticas que no cesan de acosarlo” (Le Breton, 2011:21). La mujer al ser el sexo bello, a partir de estereotipos, debe encarecer su feminidad, fomentando el consumo de una industria de la perfección y el embellecimiento.

Las intervenciones para lograr este cuerpo perfecto traen consigo un sinfín de transformaciones en la fisionomía y en la autoestima de las mujeres. Ante este hecho, David Le Breton menciona que “la estima de sí misma para una mujer pasa, hoy más que nunca, por su sentimiento de proximidad o no a las normas de

seducción vigentes [...], la belleza se convierte en una labor diaria que requiere un disciplinamiento (Le Breton, 2011:22).

Por ello, tanto la identidad como el cuerpo se ven marcados por conceptos que estabilizan la idea de persona, sexo y género, y a su vez accionan el deseo de llegar a parecer lo que se exige; ante ello se desencadena el desprecio al cuerpo propio y la demanda del “cuerpo perfecto” en las mujeres contemporáneas.

Por lo anterior, se cree que los procesos de subjetivación son encarnados, representados, manifestados, emergen en la piel, se apoderan del cuerpo y por lo tanto de la autoestima. La autoestima no tiene parámetros para su medición y no es fácil de definir, sin embargo, es un factor importante a considerar en la vida de las personas en general y en particular, en el tema del desempeño y de las actitudes hacia su cotidianeidad. De acuerdo con Philip Rice, en *Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura* (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma.

Consideramos que la autoestima es la visión más profunda que tenemos de nosotras mismas, es decir, la perspectiva propia que influye sobre las decisiones y elecciones significativas que modelan el estilo de vida. La autoestima se forma a partir de la niñez con la influencia de las palabras, actitudes, gestos y conductas de los adultos que nos rodean.

Asimismo, la autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito. En opinión de Maslow, (citado en Santrock, 2002: s/p), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse.

De acuerdo con Rice (2000), el autoconcepto es la percepción cognitiva consciente y la evaluación que las personas realizan sobre sí mismas, son los pensamientos que tienen acerca de sí mismas.

En la mujer, el gusto por cuidarse a sí misma y el placer de belleza, son estándares mínimos que condicionan la restricción de alimentos e intervenciones estéticas, entre otros, para reconstruir la apariencia física. Con esta combinación, el daño a la autoestima y el sufrimiento son los motivos para justificar dichas intervenciones, que al mismo tiempo, tienen un alcance emocional y sensorial.

Por tal motivo, se menciona que todas las personas tienen seis aspectos del yo: lo que realmente son, lo que piensan que son, lo que piensan otras que son, lo que creen que piensan las demás de ellas, lo que quieren llegar a ser y las expectativas que creen que otras personas tienen sobre ellas. Los autoconceptos (Rice, 2000) pueden o no tener enfoques cercanos a la realidad, y están permanentemente en proceso de cambio.

Las mujeres, en las tareas diarias de embellecimiento y estética, operan como una tecnología para tomar conciencia de sí mismas. Dentro de estas tareas se ve incluida la vestimenta, que en la mayoría de las ocasiones también pone normas de vestir y se convierte en un importante recurso de feminización, aliado con el control de la figura corporal.

Es aquí donde tiene lugar la autoconfianza, la cual se caracteriza porque la persona cree que puede realizar bien distintas cosas y sentirse segura al hacerlas. Para Jane Ussher, “la imagen del cuerpo femenino perfecto ejerce omnipresente influencia en la conciencia de las mujeres y comienza a crear filtros” (Ussher, 1991:60). Estos factores permean la autopercepción y por lo tanto la autoconfianza de la mujer provocando inestabilidad, en algunos casos, en la autoestima.

Por este motivo, las mujeres no pueden escapar de la dicotomía de ser vigiladas, catalogadas y categorizadas sin verse a sí mismas, situarse, observarse y reconocerse. John Berger dice: “Una mujer debe observarse continuamente a sí mismas... Desde la más temprana infancia, debe enseñársele a vigilarse continuamente a sí misma. Y así ella llega a considerar a la vigilada y la vigilante dentro de sí misma como los dos elementos constituyentes y, sin embargo, siempre claramente distinguidos de su identidad como mujer” (Berger, citado en Ussher, 1991:32).

Estos factores en conjunto buscan el reconocimiento social pero ¿Cuándo hablamos del reconocimiento propio del cuerpo? “La fisionomía, la imagen, el arreglo, la figura, el vestido, los contenidos emocionales y sus expresiones las gesticulaciones” (Pedraza, citado en Muñiz, 2010:67), son algunos de los elementos que se consideran en la apariencia y que contribuyen al cuerpo para la identidad social.

Se habla de un cuerpo con atributos y prácticas asociadas al discurso del cuerpo, que narra e interpreta la vida de la persona mediante las prácticas corporales, o como también se le llama, el uso del cuerpo como símbolo. No sólo estamos hablando de cuerpos, sino de cuerpos que sienten y comunican, por lo que nos preguntamos, ¿hablamos desde el cuerpo, del cuerpo o con el cuerpo?

El cuerpo se concibe como lugar simbólico de comunicación y de escritura, en donde se registran representaciones, imágenes y metáforas que evocan más de lo que en realidad se dice. De modo que el cuerpo expresa desde su subjetividad y en su interacción con otros cuerpos: “La narración sobre los cuerpos puede revelar las historias colectivas que constituyen las prácticas del existir humano” (Castañeda, 2011:2). Nos relacionamos con el cuerpo, e incluso la significación que hacemos individual y comunitariamente, está condicionada y construida por momentos históricos precisos, con espacio social, sexo, clase, raza y una serie de variables dentro de las cuales el individuo se inscribe.

Le Breton dice que “por medio del cuerpo, el ser humano está en comunicación con los diferentes campos simbólicos que le otorgan sentido a la existencia colectiva” (2008:25). Entendemos que la existencia y el sentido que le dan las mujeres no es tanto una decisión personal o individual donde ella decide como autoperibirse, sino de manera más compleja hay una serie de condicionamientos que la hacen apreciar su cuerpo o no, es decir la manera que cuida su cuerpo y le otorga un valor expresa su autoestima. De ahí la importancia de que se reflexione la manera en cómo se vive el cuerpo, cómo se encarna mujer.

Capítulo 5

Ruta metodológica

En el presente apartado se presentan las herramientas metodológicas con la cuales se recolecta la información necesaria para nuestra investigación, y a su vez guía nuestros objetivos durante el desarrollo, ya que la metodología es “el modo en el que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas” (Taylor-Bogdan, 1994:13).

Esta investigación es de campo, dado que realizamos una investigación basada en datos empíricos para justificarla. El nivel de conocimiento que se adquirió es el explicativo; nuestra meta fue llegar a los porqués, lo cual nos permitió llegar a los significados, por tanto es un tipo de investigación que va más allá de datos simples o superficiales, busca profundidad, lo significativo. El tipo de método empleado fue el analítico, dado que se analizaron los datos recabados para presentar nuestras conclusiones que van de la mano con los objetivos dichos anteriormente así como con los postulados teóricos que sustentan la investigación.

En este caso la técnica empleada es la cualitativa, teniendo como instrumentos la entrevista semidirigida a una profesora especialista en el tema del cuerpo, la cual nos proporcionó las bases para realizar el siguiente instrumento, un Taller llamado *Mi cuerpo, mi autoestima*. Dicho Taller permitió tener proximidad con cada participante, observar los movimientos corporales, identificar las ideas sobre su cuerpo, entre otros detalles. Del mismo modo, el Taller fue la puerta a la selección de las personas que nos apoyaron para la realización de las historias de vida.

5.1 Propuesta Metodológica y técnicas de investigación

La propuesta metodológica se distingue por ser analítica, pues a partir de categorías de análisis interpretamos y sistematizamos los datos recogidos de nuestros instrumentos. Nuestro análisis es práctico y reflexivo sobre la concepción del cuerpo y cómo la autoestima de las mujeres es reflejada en él mediante el lenguaje no verbal, es decir, todo aquello en donde intervengan los gestos, las miradas, el uso

del espacio, las posturas, así como los silencios, pues se considera que estos también comunican.

De este modo, la técnica empleada es la cualitativa, la cual se caracteriza principalmente por “la profundidad de las ideas que se obtienen de la investigación, en ella se contextualiza el fenómeno, tiene una mayor amplitud, y cuenta con la riqueza interpretativa, ya que los significados se extraen de los datos” (Sampieri, 2006:43).

Para esta investigación nos guiamos de nuestras preguntas de investigación, así como de las propuestas teóricas que revisamos. Claro está, durante este proceso han surgido nuevas interrogantes e intereses. Sin embargo, también se basan en la observación producida en la interacción constante con mujeres, esto con el fin de conocer e interpretar la expresividad de la autoestima por medio del cuerpo.

La historia de vida es una técnica de investigación acotada a un sólo individuo, donde lo que importa es la experiencia y trayectoria del sujeto y no particularmente un tema concreto de indagación.

De esta manera, la unidad de observación de la investigación son las mujeres jóvenes universitarias, mientras que nuestra unidad de análisis es el cuerpo y la autoestima, ya que el cuerpo todo el tiempo está expresando emociones y muchas veces somos inconscientes de ello. Para lograr recolectar la información, la atención está puesta, además en la expresividad del cuerpo, en la autopercepción y autorepresentación, es decir, la concepción de las mujeres sobre sus cuerpos.

Para ello no pretendimos subestimar, criticar, o despreciar los conceptos del cuerpo que tienen las informantes, sino que quisimos conocer la diversidad de opiniones que tienen respecto a su autopercepción corporal. Como investigadoras, decidimos integramos al Taller como una participante más, es decir, se dio un involucramiento

cualitativo y subjetivo fundamental para generar confianza y por tanto testimonios más trascendentes e íntimos.

Es la ventaja de una metodología cualitativa, ya que “es más flexible pues no se fundamenta en la estadística, ya que analiza la realidad subjetiva” (Sampieri, 2006:43-49). Por tal motivo, se considera pertinente para abordar el cuerpo, pues permite recoger datos descriptivos, tales como las conductas de las personas que sean nuestro objeto de estudio.

Así mismo, las investigaciones cualitativas se fundamentan más en un proceso inductivo. Y van de lo particular a lo general. El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos no estandarizados, es decir, sin medición numérica, para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación, su recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes <<sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos>> (Sampieri, 2006:49).

En el enfoque cualitativo “existen diversos marcos de interpretación, pero en todos ellos hay un común denominador, el concepto de patrón cultural, que parte de la premisa de que toda cultura o sistema social tiene un modo único para entender situaciones y eventos. Esta cosmovisión afecta la conducta humana.” (Sampieri, 2006:50).

Este enfoque, en resumen, busca principalmente “dispersión o expansión” de los datos, ya que observa y analiza su objeto de estudio desde una perspectiva holística e individual (Sampieri, 2006:51).

Taylor y Bogdan (1994:27-32) mencionan que “existen diversos tipos de estudios cualitativos y que cada uno de ellos atiende diferentes necesidades puesto que el perfil de cada técnica tiene diferentes resultados”. Lo anterior implica que toda

investigación debe de seleccionar la técnica que mejor se adecue a la posibilidad exploratoria en donde se inscriben las necesidades de la investigación.

Por esta razón, seleccionamos dos herramientas coherentes y eficaces para explorar nuestro objeto de estudio: el Taller y la Historia de Vida. Sin embargo, como antecedente a esto, se realizó la consulta a una especialista en estudio del cuerpo, que en este caso se formó Río Abierto. Buscamos una especialista que fungiera como Guía para el Taller, que con sus conocimientos nos ayudara a estructurar el Taller, así como en la aplicación de las Historias de Vida.

Así pues, con el conocimiento e instrucciones necesarias, se realizó en el período septiembre-octubre de 2014, el Taller llamado *Mi cuerpo, mi autoestima* con la finalidad de observar y analizar la concepción del cuerpo que se maneja en colectivo e individualmente. Posteriormente se hizo la selección de seis informantes, las cuales fueron nuestras candidatas a formar parte de la historia de vida para obtener información más detallada.

5.2 El Taller

Nuestra ruta metodológica inició con un Taller llamado *Mi cuerpo, mi autoestima*, cuyo propósito fue conocer la forma en que las mujeres jóvenes se relacionan y viven su cuerpo. El Taller, a diferencia de otras técnicas de investigación, ofrece esta cualidad, el cuerpo como vehículo de interacción por ser dinámico.

El mismo abrió la pauta para quienes asistieron al Taller de realizar su Historia de Vida; con esto generamos una selección de informantes menos arbitraria o al azar, pues quienes asistieron de manera voluntaria a las sesiones nos indicaron que tenían un interés en trabajar el cuerpo y la autoestima.

El Taller se llevó a cabo en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), en el Plantel San Lorenzo Tezonco, y tuvo una amplia convocatoria dirigida

a mujeres jóvenes de entre veinte y veintiocho años, es decir nuestro parámetro se basó sólo en el sexo y la edad.

Debido a la gran diversidad de posturas en lo que respecta al cuerpo, consideramos que debe existir cercanía con expertos que lo estudien para que nos compartan sus ideas, experiencias, puntos de vista y sobretodo, orienten para tratar de la mejor forma nuestro tema.

Para la realización del Taller, decidimos buscar la ayuda de una profesional, la Profesora Mariela Oliva⁴, quien tiene una preparación como psicoterapeuta corporal, formada en el sistema Río Abierto, para así desarrollar el Taller con una estructura lo suficientemente concreta y justificada que permitiera desarrollar los conceptos clave de la investigación.

Para entender qué es un Taller, “etimológicamente, el Taller es una palabra que llega al español del francés, *atelier*. Es sinónimo de *ouvroir*, lugar donde se trabaja una obra de manos. Es una estrategia pedagógica, aparentemente simple, que por su metodología de aprender haciendo en grupo, permite construir sentido a esos <<alguien>> que participaron en él con el fin de aprehender y conocer <<algo>>, desde la inserción integral en el proceso” (Andrade y Muñoz, 2004:254).

De esta manera “el Taller consiste en la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles similares, para estudiar o analizar problemas y producir reflexiones, conclusiones o soluciones de conjunto. En su ejercicio promueve la capacidad de reflexionar sobre la validez del trabajo en equipo, el respeto por los puntos de vista de los otros a la luz del conocimiento y del aprender

⁴ Maestra en Filosofía y Licenciada en Pedagogía por la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Es profesora fundadora del proyecto educativo de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México. Actualmente es maestra de asignatura en el Colegio de Filosofía de la UNAM. Se formó como Psico-terapeuta corporal en el sistema Río Abierto en México y Argentina, es Maestra de Yoga formada en Yoga espacio México centrada en el método Iyengar y Vinyasa con especialidad en yoga restaurativo. Ha combinado su investigación psicocorporal y filosófica con diversas técnicas de trabajo corporal y escénico. Busca vincular y establecer un diálogo entre la(s) filosofía(s) y los aprendizajes a través de otros registros, principalmente el cuerpo, el deseo y las pasiones humanas.

a ser y construir saber, haciendo” (Andrade y Muñoz, 2004:254). En nuestro caso, una reflexión colectiva sobre el cuerpo.

Debemos de tomar en cuenta que durante el Taller “las actividades deben ser variadas y flexibles, al plantearse la participación oral de los educandos. Cada una de ellas tiene que ayudar a cambiar aquellas actitudes negativas, así como permitir libremente la construcción del conocimiento, fomentar la iniciativa propia y alimentar el espíritu de la observación y la investigación” (Castillo, 2012).

A su vez, “cada una de las fases del Taller (inicio, desarrollo y cierre) son espacios propicios de aprensión del conocimiento conceptual, procedimental y actitudinal. Y en cada una de ellas, las técnicas del desarrollo de la expresión oral en grupo resultan alternativas para permitir que el educando manifieste su pensamiento, mejore su actitud social y construya su mundo.” (Castillo, 2012:200).

El Taller es vivencial, se aprende a través de la interacción con otros, ya que se pone en práctica lo aprendido.

Las principales características de un Taller son las siguientes: “se basa en la experiencia de los participantes, es una experiencia integradora donde se unen la educación y la vida, los procesos intelectuales y afectivos, está centrado en los problemas e intereses comunes del grupo, implica una participación activa de los integrantes y puede utilizar diversas técnicas, especialmente la discusión en grupo.” (Careaga, *et al*, 2006).

A partir de las definiciones y características principales del Taller, podemos rescatar en primera instancia que es una experiencia vivencial. El cuerpo y su uso está involucrado y por eso es pertinente su realización en esta investigación.

Con el fin de recabar información para el diseño y desarrollo del Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*, le realizamos a la Mtra. Oliva la siguiente entrevista semidirigida:

Podría describir la formación que adquirió en Río Abierto

¿A partir de qué corrientes o disciplinas se forman en Río Abierto?

¿Cómo relaciona la vida académica, usted como docente y un Taller?

¿Cuáles son las principales características de un Taller?

¿Qué implicación tiene el cuerpo en un Taller?

¿Qué diferencias ve entre una clase académica y el yoga?

¿El yoga en la universidad para qué?

¿Cómo o a partir de qué se implementa un Taller?

¿Existe algún tiempo para la realización de un Taller?

¿De qué depende la duración de un Taller, en términos de inicio y fin?

¿Qué tiempo recomienda para una sesión de Taller y por qué?

¿Qué tipo de papel juega el Tallerista y cuál los asistentes?

¿Piensa que tenga pertinencia realizar un Taller para la investigación que realizamos?

¿De qué manera se podría motivar la reflexión colectiva sobre cuerpo y autoestima?

De esta forma, logramos conocer la manera de impartir un Taller. Este primer acercamiento con la profesora Oliva, sirvió para saber cómo abordar el tema, crear un vínculo de confianza y trabajo, pues coincidimos en que todo el tiempo estamos expresando emociones a través del cuerpo y a veces no somos conscientes de ello.

Con base en sus recomendaciones de la profesora Mariela Oliva se realizó la estructura del Taller, así como las sesiones y temáticas a trabajar, compartió las diferentes ramas por las que podemos abordar el cuerpo de una forma emocional y expresiva, sugirió implementar la técnica de Movimiento expresivo energético⁵ en todas las sesiones. A continuación presentamos el protocolo que guió el Taller.

⁵ Se define como el ejercicio físico, con expresión de emociones y distintas respiraciones y estiramientos. En línea, disponible en <http://www.rioabierto.mx/quienes-somos/> Consultado el 27 de febrero de 2015.

Cuadro 1 Taller Mi cuerpo, mi autoestima

Duración del Taller	Duración de la clase	Organización	Dinámica
5 sesiones realizadas en septiembre y octubre de 2014	Tres horas	Un módulo por sesión	Movimiento expresivo energético

Sesión	Objetivo	Dinámica
<p>Sesión 1</p> <p>Cuerpo Mi cuerpo siempre comunica</p> <p>5/09/14</p>	<p>Explicar el objetivo del Taller y su relación con nuestra investigación.</p> <p>Cohesionar al grupo mediante dinámicas corporales en conjunto.</p>	<p>Presentación.</p> <p>Movimiento expresivo energético.</p> <p>Trazar con colores y/o palabras el sentir de la primera clase y compartir con lo demás.</p> <p>Meditación y reflexión de la sesión.</p>
<p>Sesión 2</p> <p>Cuerpo Presencia y expresividad: consciencia del cuerpo</p> <p>12/09/14</p>	<p>Reconocer la consciencia que tienen de su cuerpo, cómo lo cuidan, cómo se mueven.</p> <p>¿Cuáles son las ideas que tienen con respecto a su corporalidad?</p>	<p>Movimiento expresivo energético.</p> <p>Meditación y reflexión de la sesión.</p>
<p>Sesión 3</p> <p>Autoestima ¿Cómo me estimo?</p> <p>26/09/14</p>	<p>Conocer qué entienden por autoestima.</p> <p>Identificar los factores que inciden en la estimación de su cuerpo.</p>	<p>Movimiento expresivo energético.</p> <p>La atención a la corporalidad, gustos, prejuicios y valores.</p> <p>Meditación y reflexión de la sesión.</p>

<p>Sesión 4</p> <p>Cuerpo y autoestima</p> <p>3/10/14</p>	<p>Retroalimentación.</p>	<p>Reflexión sobre la película <i>Precious</i>⁶.</p> <p>Experiencia y sentir sobre el sangrado menstrual.</p> <p>Meditación y reflexión de la sesión.</p>
<p>Sesión 5</p> <p>Cuerpo y autoestima, cierre del Taller</p> <p>10/10/14</p>	<p>¿Qué les significó el Taller?</p>	<p>Movimiento expresivo energético.</p> <p>Seleccionar un animal del Tarot, relacionarlo con la autoestima y hacer un tótem de barro al aire libre.</p> <p>Compartir la relación y el sentido que provocó en cada integrante la asistencia al Taller.</p> <p>Cierre del Taller.</p>

5.3 Historia de vida

La historia de vida se caracteriza por ser una herramienta metodológica cualitativa, encaminada a generar versiones alternativas de la historia social, a “partir de la reconstrucción de las experiencias personales” (Puyana y Barreto, 1994:185). Esta estrategia nos permite traducir la cotidianidad de nuestras informantes por medio de las palabras, relatos, anécdotas, símbolos, sin olvidar los gestos y expresiones del cuerpo, pues constituyen una expresión de la permanente interacción entre la historia personal y la historia social.

⁶ *Precious* (2009), Dir. Lee Daniels, Productor Lee Daniels Entertainment, Smokewood Entertainment Group, Filmax, Estados Unidos. 109 min. Este filme relata la historia de una joven adolescente que ha vivido la marginación y exclusión durante toda su vida. Sin embargo, la pobreza, el analfabetismo, y ser madre soltera producto del incesto no le impide salir avante y vivir su vida de manera digna.

La justificación de la misma es que esta investigación pretende un alcance más profundo: el de los significados, “los porqués” y “los cómo”. Es un mapeo que nos permite conocer el recorrido de la persona, su contexto y, lo más importante, sus vivencias, lo que la construyó como persona, y, no cualquier persona, sino una persona crítica que toma posición en este caso relacionada íntimamente con su cuerpo.

La historia de vida es una herramienta necesaria para el conocimiento de los hechos sociales, para el análisis de los procesos de integración cultural y para el estudio de los sucesos presentes en la formación de identidades. De este modo, conviene tenerla como técnica capaz de acercarnos a nuestro tema de interés: por un lado, la imagen del cuerpo y, por otro, la conciencia de expresiones.

Mediante la historia de vida es posible comparar las concepciones y experiencias sobre el cuerpo de nuestras informantes en su proceso de autoconocimiento y su relación con el entorno social. Así pues “la narración y la reflexión sobre las vivencias hacen posible el encuentro entre el tiempo del sujeto y el tiempo del mundo” (Puyana y Barreto, 1994:188).

Por este motivo, no debemos dejar de lado que en la historia de vida están presentes los tiempos y espacios. Por un lado, el tiempo de la informante, de las personas que aceptaron contar su historia, reconstruyéndola a partir de sus experiencias pero relatando en el presente; por otro lado los espacios que brindaron seguridad a nuestras informantes, tal como fue el salón, un espacio que brindo privacidad para facilitar sus narraciones orales.

Como documento sociológico, la historia de vida debe iluminar los rasgos sociales significativos de los hechos que narra. Al reunir la historia de vida, puede identificar las etapas y periodos críticos que dan forma a las definiciones y perspectivas del informante sobre su concepción de cuerpo y autoestima. La historia de vida es la forma de máxima implicación entre la informante y las investigadoras.

La historia de vida es un conjunto de múltiples entrevistas y observaciones. Llegar a entender la historia de vida implica un "ir y venir" varias veces con el sujeto: se trata de saber por qué el sujeto está actuando como actúa en función de lo ha sido. (Orozco, 1997:108). Evidentemente hay una premisa: lo que uno es ahora está conectado con el pasado. Hay un debate no resuelto sobre si los primeros años marcan para toda la vida o si uno responde a situaciones nuevas de manera distinta, o sea en un continuo aprendizaje. La historia de vida busca tener presente su proyección temporal.

A continuación presentamos el protocolo que utilizamos para la realización de las Historias de Vida a nuestras informantes.

Cuadro 2 Protocolo para la Historia de vida

Infancia	Adolescencia
Edad Lugares donde vivió Descripción de los padres Juegos Gustos Tradiciones Familiares Espacio Físico Recuerdos de sí misma físicamente en la escuela Amistades Referentes familiares Prácticas deportivas Prácticas alimentarias Prácticas médicas Prácticas cosméticas	Cambios físicos (relación con el cuerpo) Cambios afectivos (relación con el cuerpo) Juegos Gustos Amistades Relaciones amorosas Relación con los padres Relación con los profesores Referentes visuales en los medios de comunicación Prácticas deportivas Prácticas alimentarias Prácticas médicas Prácticas cosméticas
Adulta Joven	Preguntas
Imagen de sí misma corporalmente Cambios afectivos (relación con el cuerpo) Cuidados del cuerpo Gustos Vestuario Actividades Relaciones amorosas	¿Qué es lo que te gusta de tu cuerpo? ¿Qué es lo que no te gusta de tu cuerpo? ¿Qué cambios harías en tu cuerpo? ¿Qué crees que expresas con tu cuerpo? ¿Cómo crees que te ven los otros?

Relaciones familiares Amistades Prácticas deportivas Prácticas alimentarias Prácticas médicas Prácticas cosméticas Concepto de belleza Proyección a futuro	
---	--

De este modo, y gracias a la interacción que tuvimos con nuestras asistentes al Taller, realizamos las Historias de Vida. Las personas que formaron parte de esta investigación cuentan con las siguientes características generales:

- Mujeres
- Jóvenes de 23 a 29 años de edad
- Estudiantes universitarias
- Residentes del Distrito Federal
- Interactúan en el Taller
- Asistencia de manera regular al Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*
- Disposición para narrar su Historia de Vida. El relato se construye a partir de una relación dialógica entre subjetividades de experiencias vitales, temores y sentimientos.

5.4 Síntesis de la ruta metodológica

Este apartado sintetiza la estrategia metodológica que fue utilizada para recabar los datos empíricos de nuestra investigación.

I- Entrevista a la profesora Mariela Oliva.

La entrevista se realizó en mayo de 2014, y tuvo el objetivo de comenzar a diseñar la estructura del Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*, plantear la organización y duración de las sesiones, así como las temáticas que condujeron a la reflexión de las participantes.

II- Diseño del Taller

Después de la entrevista y la información proporcionada por ella, se plantea lo que sería un primer acercamiento a la construcción del Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*. El Taller se realizó en cinco sesiones de tres horas en los meses de septiembre y octubre de 2014. El Taller tuvo como Guía a la Mtra. Mariela Oliva y cada sesión se diseñó para detonar la introspección de las participantes, reflexiones, y sobre todo que las ideas emanadas de estos ejercicios se compartieran en el Taller para una retroalimentación colectiva con las demás de las participantes.

III- Diseño de Historia de Vida

La historia de vida está basada en los acontecimientos más relevantes de la vida de las informantes, por lo que ubicamos las etapas en niñez, adolescencia, presente y visualización futura, haciendo hincapié en los sucesos y procesos principales de cada informante. Las prácticas corporales y las memorias con las cuales se relacionan y viven su cuerpo es lo que retomamos.

IV- Aplicación de Taller

Las dinámicas que se emplearon con las recomendaciones de la Mtra. Mariela Oliva, son de carácter introspectivo y reflexivo. Se trabajó desde la técnica psicoterapéutica de Río Abierto, lo que se conoce como movimiento expresivo energético, con el cual se iniciaron todas las sesiones. Seguido por el trabajo en las temáticas de cada sesión acompañadas por un cierre y comentarios de las participantes.

V- Detección/selección de informantes para historia de vida

A partir de una convocatoria abierta para la asistencia a nuestro Taller y la realización de las dinámicas correspondientes, se hizo la selección de informantes.

Se contó con la participación constante de cuatro mujeres que asistieron a las sesiones del Taller y que de manera voluntaria aceptaron que les realizáramos la Historia de Vida.

Para distinguir las narraciones de las informantes utilizamos la edad para formar códigos, tal como que se muestran en el siguiente cuadro:

CUADRO 3 Códigos de las informantes

Informante	Código
1	Info1_28
2	Info2_26
3	Info3_23
4	Info4_29
5	Info5_27
6	Info6_24
Investigadora Tania	Inv_T
Investigadora Paty	Inv_P
Mtra. Mariela Oliva	Guía

VI. Aplicación de historias de vida

Recordemos que nuestras informantes, ante todo, son fuentes orales, fuentes vivas que comparten su forma de dar sentido, que se expresan mediante la vigencia, la evocación, los recuerdos, la memoria, la narración oral, entre otras.

Se realizaron cuatro Historias de Vida, el lugar donde las realizamos fue dentro de la UACM, en una situación menos formal donde no estuviera de por medio un escritorio. Optamos por realizarlas en las áreas verdes aledañas a los edificios, sentadas sobre el césped y buscando la comodidad de las informantes.

Capítulo 6

Análisis de las memorias corporales

En este apartado se presenta el análisis e interpretación de los testimonios obtenidos en el Taller *Mi cuerpo, mi autoestima* y de las Historias de Vida, apoyándonos de los principales conceptos de la investigación como la teoría de género, disciplinamiento corporal, performatividad de género y prácticas corporales, entre otros.

En este análisis se articularon varias voces: la de las informantes, los autores y sus conceptos así como las nuestras como investigadoras, las cuales dan respuesta a las principales preguntas de la investigación, así como al cumplimiento de los objetivos de la misma.

6.1 Impresiones del Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*

Nuestra ruta metodológica inició con un Taller llamado *Mi cuerpo, mi autoestima*, el cual tuvo como propósito conocer la forma en que las mujeres jóvenes hacen uso de su cuerpo. El Taller, a diferencia de otras técnicas de investigación, nos ofreció la interacción continua entre nosotras y con nuestro cuerpo, ya que dicha práctica se distingue de las demás técnicas de investigación por su dinamismo en el espacio.

El Taller fue dirigido por la Mtra. Mariela Oliva y constó de cinco sesiones con una duración de tres horas; en él se realizaron diversas actividades para cumplir sus respectivos objetivos. Asimismo, cada clase inició con movimiento expresivo energético y terminó con las reflexiones de todas las integrantes, incluyéndonos a nosotras las investigadoras.

El Taller se llevó a cabo en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México UACM, en el Plantel San Lorenzo Tezonco, contando con una amplia convocatoria dirigida a mujeres jóvenes de dicha universidad.

Por tal motivo, el primer día esperamos la presencia de 20 compañeros que asisten a la universidad, al tener una confirmación de su participación en el grupo de *Facebook* que se abrió para dar a conocer el Taller.

A continuación exponemos de manera sintética lo que se realizó durante las cinco sesiones del Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*.

Cuadro 4 Bitácora del Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*

Sesión	Actividades
<p>Presentación del Taller</p> <p>1 Cuerpo</p> <p>Mi cuerpo siempre comunica</p>	<p>El primer día esperamos la asistencia de 20 compañeros que asisten a la universidad, pues confirmaron su participación en el grupo de <i>Facebook</i> que se abrió para dar a conocer el Taller.</p> <p>Del total que esperamos sólo asistieron cuatro mujeres de distintas carreras además de nosotras como investigadoras y Mariela Oliva quién fungió como Guía en las sesiones del Taller.</p> <p>En este primer día se realizó la presentación de cada una, así como el principal objetivo del Taller, el cual fue claramente externado a las participantes que posteriormente serían nuestras informantes para la historia de vida.</p> <p>Después de la presentación se trabajó con la técnica de Río Abierto denominada Movimiento expresivo energético; en dicha actividad se mostró cierto nerviosismo y duda para realizar las indicaciones de la Guía. Sin embargo, con los minutos transcurridos se convirtió en una actividad lúdica que sirvió para relajar a las participantes y moverlas del primer estado anímico a uno que generó cohesión.</p> <p>Cabe destacar que en esta primera sesión, además de cumplir con los objetivos, se llegó a lo que pensamos sucedería hasta la tercera sesión, esto es, la confianza y el desenvolvimiento de las mujeres.</p> <p>A partir de la presentación personal surgieron datos importantes como la concepción propia del cuerpo, las inquietudes del porqué estaban ahí, así como su disposición a formar parte de la investigación.</p>

<p>2 Cuerpo</p> <p>Presencia y expresividad: conciencia del cuerpo</p>	<p>En esta segunda sesión se llevó a cabo el movimiento expresivo energético para después pasar a la etapa de la actividad que llevaría a la reflexión. Al término del movimiento corporal se integró una compañera que conmovió al grupo y despertó una serie de comentarios, consejos y solidaridad. La compañera había pasado por un doble duelo del cual hacía tres años no se había logrado recuperar.</p> <p>Al igual que las demás integrantes mostró un interés en la temática del Taller con una predisposición a buscar a través del Taller herramientas que la ayudaran a resolver sus dudas y busca de respuestas para salir de su situación personal.</p> <p>Esta historia hizo que de manera particular cada integrante desde su experiencia le hiciera ver que su situación era comprensible y que su principal obstáculo ya estaba moviéndose al hacerse consciente de su situación y la búsqueda de ayuda, mostraron su entera solidaridad con ella, pues de cierta manera todas se encontraban en esa búsqueda de respuestas a su sentir y a su relación con su propio cuerpo.</p>
<p>3 Autoestima</p> <p>¿Cómo me estimo?</p>	<p>La clase comenzó con el movimiento expresivo energético. Ya en esta tercera sesión se hizo notar un mayor desenvolvimiento a nivel de cuerpo, los movimientos eran más libres, los cuerpos expresaban principalmente el sentir de ese momento. Como en clases anteriores, la Guía marcaba y dirigía el movimiento para que fuera menos rígido y en esta tercera clase ya no fue necesaria esta anotación. Los cuerpos fluían en el espacio que enmarcaba el salón.</p> <p>Al momento de reunirnos sentadas en los tapetes el círculo comenzó a cerrarse, cosa que no sucedía de manera espontánea en las dos anteriores clases. El ambiente se percibía relajado y con la confianza de expresar todos los sentires sin miedo a la burla de las demás, pues aunque se dijo desde un principio que en el Taller de manera libre cada quien se debía sentir segura que de lo que comentara sería valorado y respetado por las demás. La escucha de cada participante era de suma importancia, ya que las demás podían intervenir, o preguntar a su interlocutora. El diálogo establecido de esta manera permitió un <i>feedback</i>, pues había un profundo interés sobre los comentarios expresados en la sesión, ya sea que se estuviera o no de acuerdo.</p>
<p>4 Cuerpo y autoestima</p>	<p>En esta clase cabe destacar una especie de rompimiento de la dinámica, puesto que la clase estuvo a punto de cancelarse debido a la inasistencia de nuestras participantes. La Guía</p>

	<p>interpretó esto como un miedo al cierre o a causas externas de cada una. Sin embargo, comenzaron a llegar siendo que dos participantes faltaron.</p> <p>La dinámica cambió e iniciamos con las reflexiones y comentarios de la película <i>Precious</i> (cinta que expresa claramente el racismo, la violencia familiar y la discriminación sexo-genérica en la protagonista) y cada comentario confluyó en el sentido de una mujer que a pesar de todo su contexto predispuesto para que la protagonista estuviera devastada, encontró un sentido a la vida por la estima que tenía de sí misma, de lograr confrontar su cruda realidad a partir de ella, de su determinación de vivir con lo que fue su pasado pero romper con todo aquello que la ha lastimado.</p> <p>Se terminó la sesión con movimiento una meditación y un estiramiento del cuerpo.</p>
<p>5 Cuerpo y autoestima Cierre del Taller</p>	<p>Esta última clase se inició con el movimiento expresivo energético. En esta actividad concurren nuestras cuatro informantes.</p> <p>El Taller concluyó al aire libre, en una zona de pasto, un cielo despejado y un sol que brilló toda la tarde, creando una atmósfera muy armónica, y así nos dispusimos a crear con el barro un tótem que sería para el cierre del Taller, un objeto simbólico que sirvió para descargar comentarios y cierres de lo que significó para cada una el Taller; cada una agradeció el espacio así como el trato recibido por cada una, su apertura a compartir situaciones muy personales, mismas que serán recabadas en las Historias de vida.</p>

A continuación presentamos las principales actividades realizadas en el Taller.

En el primer día se realizó la presentación de cada una de nosotras, mencionamos nuestro nombre, la edad y la carrera, además de los motivos por los que asistimos al Taller. Al mismo tiempo, por nuestra parte, compartimos el principal objetivo de la realización del Taller, el cual fue claramente externado a las participantes que posteriormente serían nuestras informantes para la historia de vida.

Después de la presentación se trabajó con la técnica de *Río Abierto* denominada “movimiento expresivo energético”, para generar un reconocimiento del espacio que

se ocupa; en dicha actividad se mostró cierto nerviosismo y duda para realizar las indicaciones de la guía Oliva. Sin embargo, con los minutos transcurridos se convirtió en una actividad lúdica que sirvió para relajar a las participantes y moverlas del primer estado anímico de rigidez y vergüenza a uno que generó cohesión.

Dicha cohesión fue resultado de un trabajo de reconocimiento del cuerpo tanto de forma personal como en grupo. En este sentido, podemos decir que hubo una ruptura entre el espacio personal (que se da de manera cotidiana) y el espacio controlado (en el que las indicaciones eran hacer este tipo de actividades de contacto físico como tocar las manos, dar masaje a una a otra o sólo el hecho de formar un círculo para trabajar en conjunto).

Con este ejercicio reafirmamos que el cuerpo tiene su propio lenguaje, nos da una información que no siempre estamos abiertas a escuchar y a tomar en cuenta. Así que el mover y tocar esas zonas que son negadas en la cotidianidad, nos provee de recuerdos, sensaciones, emociones que estaban fijas y otras que se detonaron en el momento al estar retenidas en el músculo. En poderlas expresar, sacarlas fuera, nos libera, sintiendo bienestar.

En este sentido, podemos decir que el dominio de la proxémica (distancia íntima/personal/social) en las relaciones y actividades lúdicas puede resultar esencial para el manejo de las emociones y la calidad de su eficacia.

Durante cada sesión se mantuvo un objetivo para guiar las actividades del Taller y tener mejor lucidez en el trabajo de investigación. Algunos de los objetivos que se trabajaron fueron: cohesionar al grupo mediante dinámicas corporales en conjunto; reconocer la conciencia que tienen de su cuerpo; conocer la relación simbólica con el cuerpo en un ambiente cultural y psico-afectivo, esto para saber de forma detallada cómo lo cuidan y cuáles son las ideas que tienen con respecto a su corporalidad; conocer qué entienden por autoestima, así como identificar los factores que inciden en la estimación de su cuerpo.

En la última sesión, quisimos que existiera una retroalimentación, en la que las asistentes al Taller, Mariela Oliva y nosotras compartiéramos la experiencia en la asistencia al Taller.

Durante las sesiones del Taller, el cual se caracteriza por ser una técnica de investigación lúdica y de integración, se realizaron diversas dinámicas en las que se manejaron temas o conceptos que fungieran en relación con el cuerpo y la autoestima.

En el apartado de acción se realizaron ejercicios de meditación, de respiración, así como movimientos expresivos energéticos. En el transcurso de esta sección se trabajó a partir del sentir de las asistentes antes, durante y después de la actividad. Es decir, cómo sintieron su cuerpo en los ejercicios, de qué forma aprovecharon el espacio y su inclusión en el grupo.

Al principio, el Movimiento expresivo energético generó cierto nerviosismo entre las participantes, pues, la gracia de este ejercicio es que requiere un contacto cuerpo a cuerpo y casi ninguna estaba dispuesta a romper esa barrera vital del espacio propio. Sin embargo, al pasar las sesiones este ejercicio comenzó a ser disfrutado por las participantes, y los movimientos, en general espontáneos fueron dirigidos por la Guía, y en las últimas dos sesiones hizo que cada participante guiara a las demás con el movimiento que más le agradaba.

Por otro lado, en la sección de reflexión, se abre con una recapitulación de la sesión anterior, meditando las dudas y retomando los conceptos vistos y trabajados en ese momento para después abrir el espacio al relato de experiencias con respecto al cuerpo de las asistentes. En este sentido, se rescataron frases que definen la situación con su cuerpo en alguna etapa de sus vidas, la conciencia de sí y la autoestima. Tal es el caso de: *“Mi papá, me restringía la comida y calificaba de llenita o gordita, si comes eso vas a subir de peso, y poco a poco me fue creando*

ansiedad” (Info3_23), “Sé lo que es el autoestima y yo tengo baja autoestima desde la separación de mis papás” (Info2_26).

Asimismo, compartimos los factores que están alrededor del tema del cuerpo: los prejuicios, las tallas, el miedo, la frustración, la salud y los estereotipos, fueron algunos de los más recurrentes que se mencionaron, lo que nos llevó a tomar ciertas reacciones que se manifiestan por medio de acciones fisiológicas, como el sudor en las manos y el tartamudeo, y lo que nos hizo reflexionar sobre el tema.

En este sentido, tanto la reflexión como la acción se canalizaron a una dinámica por sesión en la que se mantuviera el ritmo y objetivo. Este trabajo consistió en plasmar las ideas, sentimientos y emociones que en ese día se trabajaron, para compartir con todas.

Entre las actividades que se realizaron destacamos las siguientes: dibujar y escribir su sentir con las actividades del Taller y en una palabra describir su sentir. Durante la segunda sesión se les pidió que dibujaran imágenes, palabras, colores, en relación con el cuerpo. En estas actividades, se recuperaron conceptos que definen el cuerpo femenino en la actualidad; más que relatos eran testimonios que denunciaban los discursos hegemónicos impuestos para su reconocimiento, pero también su sentir, su forma de tener resistencia ante ello, sin dejar de lado las cosas positivas de la actividad.

A continuación mostramos las expectativas de las informantes.

El Taller no sólo son actividades, reflexiones y dinámicas, es también quien lo conforma. Sin la asistencia de nuestras informantes no hubiera sido posible esta experiencia tan enriquecedora para ambas partes. En este sentido, podemos decir que al inicio del Taller las compañeras, además de compartir una casa de estudios, tenían el interés de subir su autoestima y compartir su experiencia.

Nuestras participantes fueron mujeres jóvenes de entre veinte y veintiocho años, quienes estudian una licenciatura en la universidad: cinco de las asistentes estudiamos Comunicación y Cultura, una Filosofía e Historia de las Ideas, otra Promoción de la salud y la última Ciencias Sociales. Cabe destacar que las últimas dos asistentes acudieron al Taller en dos sesiones. Con esto se deja claro que el parámetro para el Taller se realizó a partir del sexo y la edad.

La informante 1 tiene 28 años, estudia el noveno semestre de la licenciatura en Comunicación y Cultura. El interés de participar en el Taller parte de un padecimiento en su salud, que ha transformado su cuerpo y su vida: la obesidad mórbida.

Por otro lado, la informante 2, de 26 años de edad, estudia el octavo semestre en Comunicación y Cultura de la UACM. Ella toma interés en el Taller porque acepta tener baja autoestima desde la separación de sus padres; a consecuencia de ello, relata que ha descuidado su cuerpo en cuestión de arreglo personal.

Otra asistente al Taller fue la informante 3, quien estudia Filosofía e Historia de las ideas y tiene 23 años de edad. Su participación en el Taller se debe a que está en reconciliación con su cuerpo, al relatar que su papá, antes de separarse de su mamá, le restringía la comida y calificaba de: “llenita, gordita, si comes eso vas a subir de peso”, situación que le creó ansiedad.

En cambio, la informante 4, de 29 años, de la carrera Comunicación y Cultura, confiesa haber asistido al Taller por curiosidad y para acompañar a su amiga. Sin embargo, llega a aceptar que en su familia le otorgan calificativos como “la más feíta”, y eso ha creado conflicto en su autopercepción en relación con su autoestima.

Cabe mencionar que estas mujeres asistieron a la primera sesión del Taller, quienes puntuales se dieron cita en el lugar donde se realizaba con la necesidad de

encontrar respuesta a sus interrogantes, o bien curar esa parte que necesitaba atención.

Posteriormente, en la segunda sesión se agregaron dos personas más. Por un lado, la informante 5, que estudia Promoción de la Salud (Info5_27), quien llega al Taller en busca de paz, de reconciliación consigo misma, sanar heridas o llenar el vacío a causa de un duelo doble. Por otro lado, la Informante 6, de Ciencias Sociales (Info6_24), llega al Taller segura de que la autoestima se trata del cariño hacia sí misma, sin embargo, quiere conocer más y aprender más porque para ella la autoestima es una palabra que le causa mucho dolor.

Estas últimas informantes se mostraron intermitentes en el transcurso del Taller, pues no asistieron en su totalidad. La informante 6 (Info6_24) sólo asistió a la sesión 2 por lo que no pudimos trabajar como estaba estipulado. Mientras que informante 5 (Info5_27), faltó a la última sesión, porque externó la necesidad de una ayuda profesional que en el Taller no se pudo trabajar, ya que no estaba planeado para una situación tan especial como lo es el duelo.

A continuación mencionaremos la experiencia práctica del Taller a lo largo de cada una de las sesiones.

Sesión I

Sin duda, el Taller fue un espacio para compartir, expresar, aprender y revalorar el sentido del cuerpo, y sobre todo de la autoestima. Durante la primera sesión, a pesar de que ninguna de las asistentes se conocía, a excepción de un par de amigas, a todas las movía un mismo interés: subir su autoestima.

Durante esta reconciliación con su cuerpo, el cual se concibe en la mayoría de los casos sin una apropiación, se llevó a cabo el Movimiento expresivo energético, con el objetivo de romper barreras individuales y en conjunto, del uso del espacio, y

también la relación directa de cuerpo a cuerpo. Esto propició el reconocimiento de la corporalidad de cada asistente, pues el contacto físico no sólo se daba de manera individual, sino que la mayor parte del ejercicio terapéutico consistía en el “Otro”, masajear sus piernas, su rostro, sus las caderas, entre otras; esto de manera mutua o a otra participante, ya que en ocasiones formábamos círculos.

El Movimiento expresivo energético resultó incómodo en un inicio, pues para muchas de nosotras ser tocada o tocar a alguien más requiere de cierta familiaridad o confianza hacia la persona. Para la Informante 1 (Info1_28), por ejemplo, tocar su propio cuerpo frente a las demás resultaba impensable, pero no por pudor, pues nos dijo que las partes de su cuerpo “no le gustan”; el abdomen, la cadera o las piernas, por ejemplo. El desagrado por su cuerpo le impedía hacerlo.

En esta misma situación llegó la informante 2 (Info2_26), quien en todo momento evitaba tocar su abdomen, hasta que la Guía le dijo: “acaricia, toca, soba, y siéntete orgullosa de tu cuerpo”.

Con el paso del tiempo, propiciamos un ambiente de confianza, en donde el cuerpo era palpable sin caer en la agresión. Pensamos que fue gracias al ambiente ameno que formamos, en donde todas fuimos expuestas al contacto físico con su cuerpo y con el de las demás, propiciando la fluidez en los movimientos y expresiones dentro del espacio.

Retomamos a la informante 3 (Info3_23), quien antepuso desde el inicio distancia con el resto del grupo, marcó límites, los cuales se manifestaban en toques suaves en el cuerpo de otra compañera y la defensa de su espacio en el salón. En este sentido, el espacio vivido no sólo abarca el cuerpo de la persona, sino su conexión con el terreno compartido con más personas.

Sin embargo, al paso de la actividad, fue tomando confianza y seguridad con todas, factores que se veían reflejados en la expresividad corporal, la realización de todos

los movimientos, entre saltos, flexiones y gesticulaciones, dando paso a un tacto grupal por medio de juegos.

La actividad se realizó al finalizar la sesión para hablar sobre los cambios en las emociones y actitudes de cuando llegaron a cuando terminó la sesión.

Posteriormente a los ejercicios de reflexión y la actividad expresiva, se realizó una actividad con la intención de conocer qué sintieron a raíz del Taller, por lo que se les pidió dibujar algo referente a ese sentimiento, y por otro lado, definir en una palabra su sentir previo y posteriormente a esta primera sesión del Taller. Cabe señalar que usaron un color de crayón con el que se sintieran atraídas.

Como se muestra en el siguiente cuadro, podemos ver las palabras con las que relacionamos el cuerpo en esta primera sesión del Taller (Véase anexo 1).

CUADRO 5 Dinámica Expresar el sentir del cuerpo

Informante	Palabra que define su cuerpo (Inicio)	Palabra que defina su cuerpo (Cierre)
Info1_28	Pesado, con dolor	Ligero
Info2_26	Tenso	Libre
Info3_23	Invisible	Dentro
Info4_29	Adolorido	Resistente
Inv_T	Neutral	Vibrante
Inv_P	Presionado	Tranquilo
Guía	Emocionada	Presente

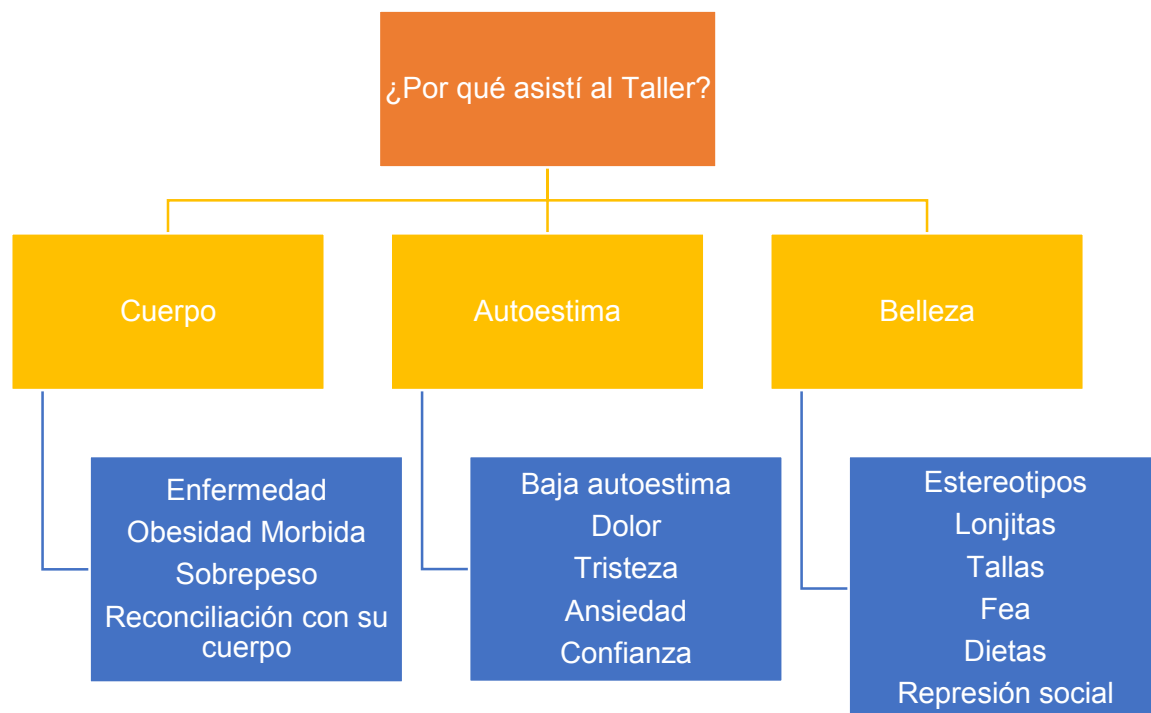
En este sentido, podemos notar un cambio entre el antes y el después del Taller, atreviéndonos a decir que fue de negativo a positivo.

En esta primera sesión salieron a la luz aquellos factores que nos acomplejan, sensibilizan y atemorizan. Parte de la experiencia vital es conectar con el dolor, lo negativo y desagradable, lo que hace hablar al cuerpo mediante sensaciones, emociones y movimientos en una dirección, la de negación, ocultamiento y rechazo.

En este sentido, es preocupante que el peso, las tallas y los estereotipos sobresalgan para referirse al cuerpo de las mujeres en una sociedad que dicta el tipo de cuerpo que se nos impone y corresponde a una “belleza occidental” que dicta el deber ser y en el que reniegan del sobrepeso, de las lonjitas, de la belleza que no está dentro del canon occidental de belleza, al comprobar que es en la familia donde se construye el cuerpo normado en el que la superficialidad está por encima del cuidado de sí.

A continuación se presentan algunos de los conceptos trabajados en la sesión 1 del Taller. En el Esquema 1, se ven reflejadas las preocupaciones de nuestras informantes en relación con su cuerpo.

ESQUEMA 1 Exponer los motivos de la asistencia al Taller



Como podemos observar, el cuerpo es un territorio susceptible a la regularización e idealización de la perfección, pues las dietas, las tallas y la represión familiar dictan cómo debe de ser el cuidado y aceptación del cuerpo de la mujer. Seguir pensando en un ideal de cuerpo, es aceptar un sistema que rechaza los cuerpos de las mujeres tal como son para tenerlas ocupadas en busca de lo imposible. Cuando lo posible es más bello y más sano.

Por tal motivo, la asistencia en el Taller fue fructífera para todas como asistentes, al brindarnos una oportunidad para encontrar otro ángulo en nuestra relación con el mundo, con nosotras mismas y con nuestro cuerpo.

Sesión II

Durante la segunda sesión, se realizaron una serie de actividades en relación a la conciencia del cuerpo de nuestras asistentes. La pregunta guía en esta ocasión fue: ¿cuáles son las ideas que tienen con respecto a su corporalidad?

Para ello, previo al ejercicio de reflexión, se trabajó en el movimiento del cuerpo con flexiones, estiramientos y meditación. A partir de ello, con un ambiente más relajado y ameno, se les pidió vaciar en un pliego de papel bond la percepción de sus cuerpos a modo de lluvia de ideas, palabras o frases que necesitaban ser despojadas para este ejercicio.

La intención de esta sesión fue conocer la relación simbólica de nuestras asistentes con su cuerpo en un ambiente cultural y psico-afectivo, ya que se sabe que la manera cómo me percibo es distinta a cómo me perciben los demás, al tener en cuenta que la autopercepción tiene que ver con cómo me ha percibido mi mamá, mi papá, mis hermanos, todos aquellos que estén en torno de nuestro cuerpo de alguna manera.

De tal modo que en la introducción se planteó una analogía del cuerpo como caja de resonancias y la autoestima. Ante ello, se puso como ejemplo la caja torácica que en su función de emitir voz, va más allá de sonidos, y funge como medio de expresión de la corporalidad y la emocionalidad. En este contexto, se habló de otra caja de resonancia como lo es la cabeza, quien se encarga de emitir las ideas, pensamientos y concepciones sobre el cuerpo y otros temas.

En esta sesión, se coincidió en que no es verdad que se tenga que “estar bien” todo el tiempo, no se puede navegar con cara sonriente y simular que no pasa nada porque el cuerpo lo refleja. Sin embargo, es una idea que nos venden constantemente y si no estás bien, tienes un problema.

Podemos notar que la definición de autoestima en el Taller es un terreno en donde la felicidad es una totalidad, pues establece una relación de bienestar con la construcción de la corporalidad, promoviendo estímulos que alimentan las emociones. Es decir, si no estoy dentro de los parámetros requeridos, no hay satisfacción y por lo tanto, hay una baja autoestima.

Durante la actividad salieron los atributos de lo que debe ser lo femenino en la actualidad, las exigencias sociales hacia el cuerpo de la mujer que se refleja en palabras como tallas, prejuicios, arreglo superficial o el cuerpo ideal, y que a su vez, generan frustración al no alcanzar los estándares mínimos de los cánones de belleza y cuya manifestación es por medio de la represión y el miedo a no llegar cumplir con estas reclamaciones de la sociedad para la corporalidad de la mujer.

En este sentido, coincidimos que el cuidado y conciencia de sí, se ven instruidos principalmente por la familia y las relaciones afectivas. Estas experiencias tienen un alcance emocional y sensorial, pues no hay persona que no esté expuesta a estos ambientes constructivos, haciendo una cadena cíclica de la heteropercepción y la autopercepción.

Durante esta sesión, apreciamos que la autoestima tiene que ver con la estima no sólo propia, pues está en relación con los otros. El asunto es estar consciente de ello, para comprender que es una construcción mutua, y no como suele pensarse, que depende sólo de nosotras.

En un momento, la Mtra. Mariela Oliva nos dijo que tendría que salir de la sesión, por lo que nos solicitó continuáramos con el desarrollo de la elaboración grupal entre nosotras y las participantes del Taller.

Para esta sesión, nos percatamos de algo que compartían en su mayoría las asistentes del Taller, el abuso o acoso sexual durante su infancia. En palabras de las propias mujeres, afectó de manera inmediata la relación con su cuerpo y cómo lo somatizan aún en su vida cotidiana. Ejemplo de ello es el caso de la informante 1 (Info1_28) quien manifiesta sudoración extrema en las palmas de las manos, y al respecto comenta: “Es peor cuando voy en el transporte público, porque cuando era pequeña recibí tocamientos en el pecero”.

Por ello, creemos que esta sudoración en las manos es una forma de manifestar el miedo y que para resolverse este problema debe enfrentársele. Ante esta situación, hubo solidaridad de parte todo el grupo con la Informante 1 (Info1_28), al manifestar sus formas de arrojar los nervios y el miedo.

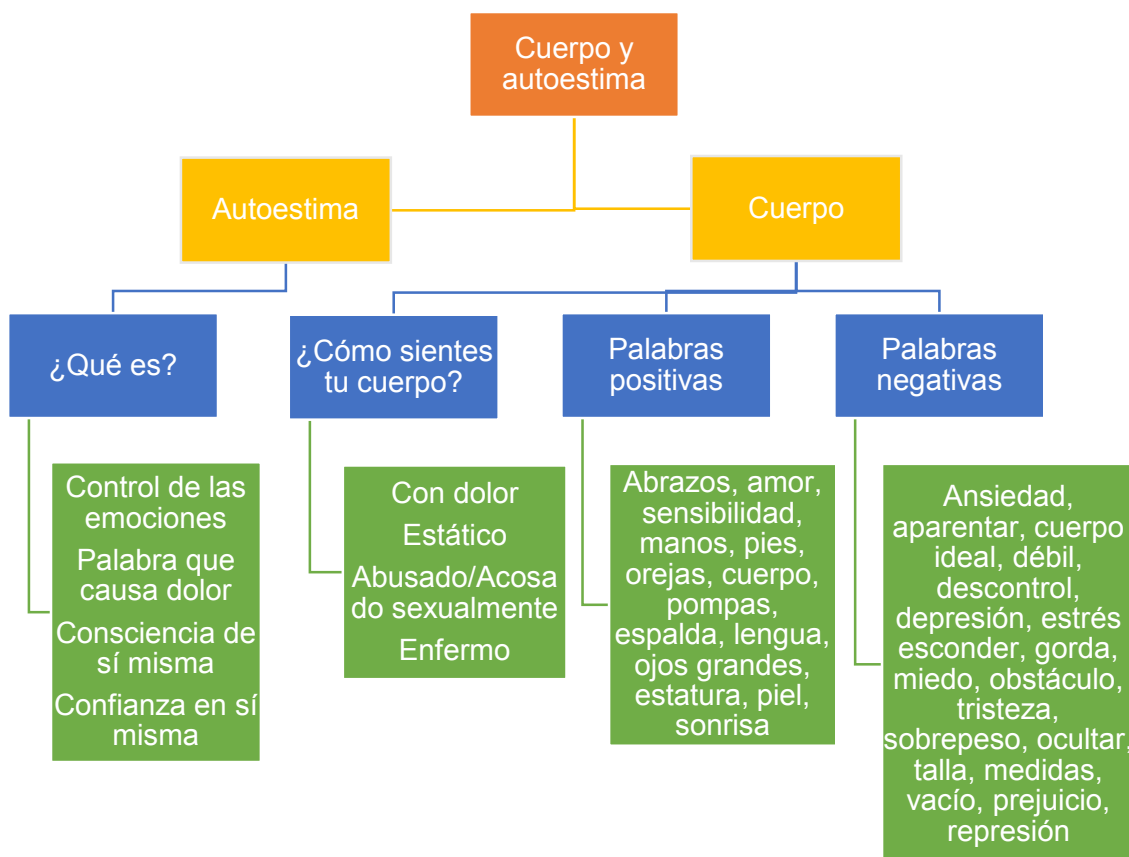
Mientras unas expresamos el miedo con la sudoración en las manos y el tartamudeo, otra puede tener la mirada fija en alguien para no caer en los nervios. Asimismo, hay a quienes les da por tronar los dedos de las manos y mover los pies de un lado a otro hasta llegar al control.

Para ello, la Guía recomendó tener el control en la respiración para que los nervios desvanezcan poco a poco y se tome seguridad y presencia en el espacio y con las personas que estén a nuestro alrededor.

No fue la única ocasión en la que hubo solidaridad con una compañera. La llegada de la informante 5 (Info5_27) unió más al grupo a causa de su duelo doble: por un lado perder a sus dos bebés, y por el otro, en el mismo accidente, perder a su mamá. Ante ello, el grupo se sensibilizó y todas de alguna manera manifestamos apoyo a la compañera con un abrazo y compartiendo casos de pérdida, de miedo y de resignación.

En el Esquema 2 se presenta de manera sintética la dinámica de esta sesión del Taller, en la cual supimos qué era la autoestima para cada una de nosotras y cómo se refleja en nuestro cuerpo, así como las ideas que tenemos con respecto a la corporalidad.

ESQUEMA 2 Presentar las ideas sobre cuerpo y autoestima



En otro aspecto, durante la dinámica de escribir en una lámina de papel bond aspectos positivos y negativos sobre el cuerpo propio, observamos que para escribir las palabras negativas no se tardaron el mismo tiempo que para escribir las positivas. Es decir, fue mínimo el lapso temporal que usaron para redactar palabras como: gorda, loca, lonjitas, dietas, sobre peso, tener el cuerpo ideal, ser bonita, entre otras. En cambio, para plasmar las cosas positivas de su cuerpo emplearon más de la mitad del tiempo establecido (Véase anexo 2).

En este sentido, vemos que para los aspectos negativos se utilizan adjetivos con los que definen su cuerpo, mientras que para lo positivo se hace mención de partes del cuerpo que son de su agrado. Sin embargo, también es notorio que en este caso son muy pocas las palabras que nos brindan a comparación de lo negativo.

Por último, con esta sesión del Taller reivindicamos el amor al cuerpo y el significado de la autoestima, pero también creamos un vínculo más fuerte para seguir trabajando juntas en el Taller.

Sesión III

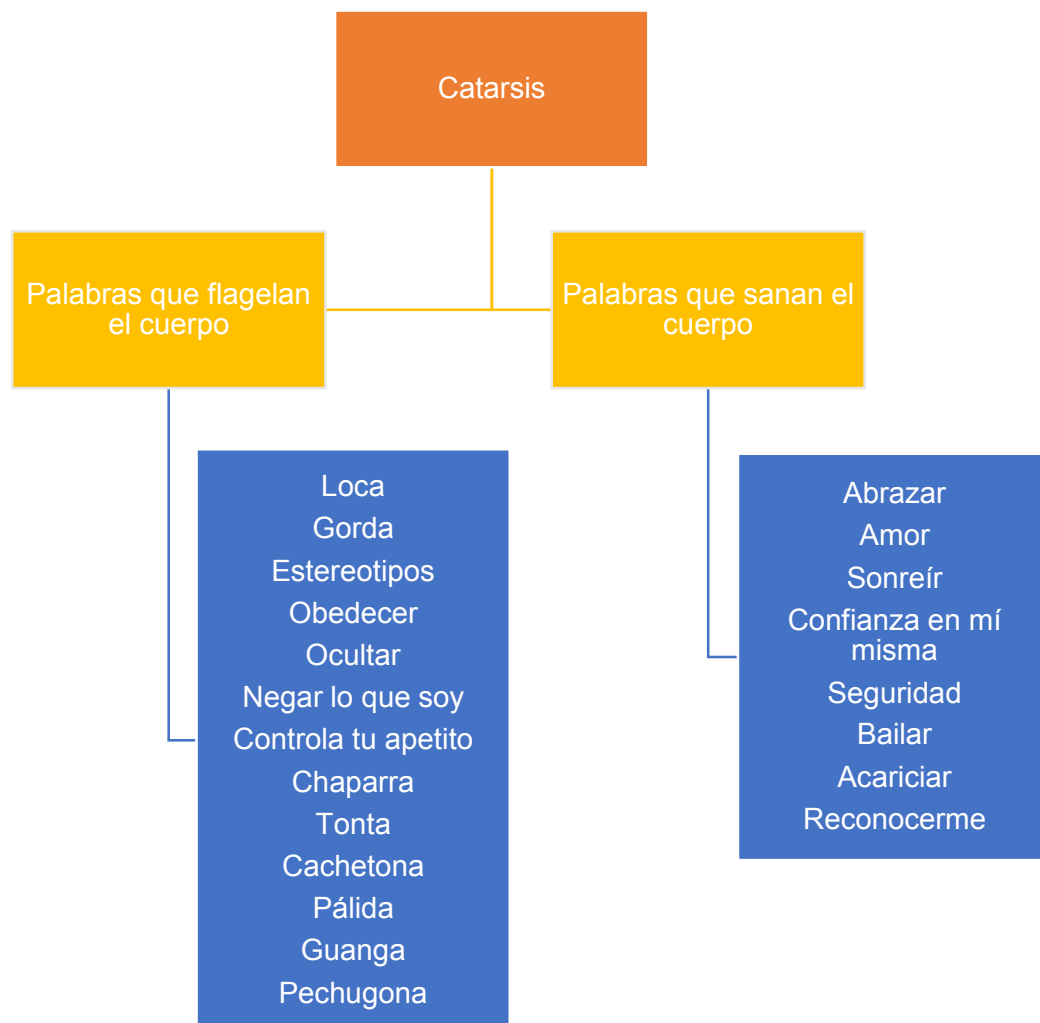
Después de confrontar los valores positivos y negativos sobre el cuerpo y la concepción de la autoestima, durante esta sesión retomamos la actividad de la sesión anterior, en la que escribimos aquellas palabras en relación con el cuerpo con las que estamos en conflicto para entrar en un colapso emocional.

Nos referimos a esas emociones que han estado guardadas por mucho tiempo y que se han convertido en una carga en nuestro cuerpo. Esta expresión de sentimientos nos liberó al realizar la catarsis emocional, en la que se descargaron sentimientos, corajes, recuerdos, valores y pensamientos que se habían estado en contención.

El salón fue acoplado como un espacio en donde se pudieran mover libremente, además de acomodar cojines, peluches, tapetes y chamarras en donde se llevaría a cabo el ejercicio de catarsis.

La sesión estuvo dividida en dos etapas, como se nota en el mapa: la primera, en la que el detonador fueron las palabras que flagelan el cuerpo, y la segunda, en la que empleamos palabras para sanar y encontrar la paz que necesitamos.

ESQUEMA 3 Sesión de catarsis



Previamente se platicó sobre nuestro sentir con esas palabras que definen la corporalidad y las emociones día con día. Reiteradamente y de forma general, se coincidió en que dichos conceptos son como una carga en la espalda que tensa los músculos que pesa, y como resultado, hay una baja emocional.

Hemos crecido con la idea de que el llorar es un aspecto de vulnerabilidad, tenemos la tarea de hacer felices a otros olvidándonos de nosotras mismas, el sentirnos plenas es parte de nosotras aunque por dentro estemos a punto de estallar y nos sintamos débiles. Por ello, procuramos esconder lo que sentimos, reprimiendo y negándonos a sí mismas; ante esta situación, el cuerpo responde físicamente dolido, con enfermedad o molestias.

Ante ello, a modo de calentamiento, realizamos movimientos con el cuerpo para destensar un poco y tener mayor contacto con cada extremidad. Las gesticulaciones y la sonoridad vocal estuvieron presentes como en cada sesión.

En compañía de la Guía, quien fue la encargada de indicar paso a paso este ejercicio, notamos cierto nerviosismo por parte de la mayoría; sin embargo, la informante 2 (Info2_26), no lo manifestaba, así: “En el grupo donde encontré ayuda, varias veces me hicieron entrar en catarsis, entonces es algo normal para mí”.

En la introducción de esta sesión, la Guía explicó que la catarsis es como un método de purificación. Durante este proceso, primero se concentra todo el coraje y se desecha de alguna manera para conseguir paz.

Posteriormente agrupamos cojines, peluches y tapetes al centro del círculo que formamos tanto las informantes como las investigadoras. Nos tomamos de las manos y meditamos qué es lo que produce coraje, tristeza, bloqueo y saturación en el cuerpo. Para ello retomamos una de las palabras escritas en la sesión anterior. Posteriormente, se diría en voz alta la palabra que se ha contenido por mucho tiempo, y todo lo que ella conlleva, emociones, sensaciones, recuerdos y respuestas, para sacar ese coraje golpeando los cojines.

La primera en realizar la Catarsis Emocional fue la Informante 3 (Info3_23), quien dijo: “es que ya no aguanto”. La palabra que la ha bloqueado siempre es la de “gorda”. Salió al tema su padre, quien recordemos desde su infancia se ha

encargado de decirle “gorda” y de medir su comida, el reclamo hacia él fue constante.

La siguiente en pasar fue la informante 5 (Info5_27), quien tenía mucho dolor dentro y al hacer la catarsis explotó su llanto. Ella dejó en ese ejercicio el vacío que la ha acompañado desde la muerte de sus bebés y su madre: “Ya no quiero sentirme vacía”, “Ya no quiero estar así”, fueron algunas de las frases que fue gritando mientras golpeaba con menor fuerza.

Posteriormente, la Informante 2 (Info2_26), quien mencionó que no ha sido la primera vez que realiza este tipo de ejercicios, externó su miedo. Miedo que la ha llevado a quedarse con las ganas de experimentar y probar cosas nuevas, como ella menciona.

Como investigadoras, no estuvimos exentas de esta experiencia, que más que pelea, fue una explosión emocional que nos extendió los panoramas de las emociones y el cuerpo. Compartimos que también tenemos un auto-control que nos regula y afecta a largo plazo la salud emocional. Este ejercicio, además de gritar y sacar con intensidad el dolor, nos permitió tener libertad.

Después pasó la informante 4 (Info4_29), cuya participación estuvo hasta cierto punto dirigida, pues no quería aceptar que tenía coraje. El adjetivo que la ha acompañado desde que tiene memoria ha sido el de “loca”. Para ello, nuestra Guía pidió que entre todas hiciéramos mención de esa palabra para que la Informante tuviera una reacción. Conforme cada una de las que le rodeábamos iba mencionando: “¡estás loca!, ¡eres una loca!”, entre otras, la Informante 4 iba detonando su ira en las almohadas, golpeando más fuerte y defendiéndose al ataque, negando la locura.

Para terminar, tomamos una palabra con la que sintiéramos confort y tranquilidad. Amor, Confianza, Paz y Abrazo, fueron algunas de las emociones que se

depositaron al centro y se pidió porque todo el mundo sintiera ese deseo y sanara la herida.

Finalmente, con esta sesión aprendimos que la catarsis es un ejercicio terapéutico liberador de toda expresión “controlada”, y que ésta trae consigo un desequilibrio emocional y, por lo tanto, repercusiones en la salud emocional, tanto visibles para otra persona como para el alma.

Sesión IV

La cuarta sesión estaba planeada para el cierre del Taller; sin embargo, debido a la impuntualidad de algunas informantes, se pospuso. En la espera de algunas compañeras, salió a la plática el tema de la sexualidad y la menstruación, mientras realizamos ejercicios de movimiento expresivo y estiramiento.

La Informante 2 (Info2_26) manifestó malestar por su ciclo menstrual, lo que fue detonador para esa conversación. La Guía Mariela le indicó algunos ejercicios que pudieran servirle para disminuir el cólico. Ejemplo de ello, presionar con el pulgar, tres dedos arriba a la altura del tobillo pero en lo que es el interior de la pierna. Al realizar esto, por unos segundos, disminuyó su malestar.

Ese fue el momento para preguntar; ¿Cómo viven su menstruación? La informante 1 (Info1_28) comentó que sufre mucho en su período y que en algún momento fue irregular, es decir, tres meses no menstruaba y cuando lo hacía le duraba más de un mes. Esto, comparte, fue a causa de su desorden alimenticio y la obesidad mórbida. Después se fue controlando con medicamento especial para ello, una dieta balanceada y ejercicio.

En una ocasión, dijo, era tanto el tiempo que no le bajó, que pensó estar embarazada. Se realizó la prueba de embarazo, salió negativa. Entonces acudió con un médico, quien le dijo que el continuo estrés del que es víctima hace que su período entre en desbalance.

En otro de los casos, la Informante 4 comenta no tener problema con su período menstrual. Ella se siente muy bien cuando le baja, y mal cuando está ausente, porque lo primero que piensa es en un embarazo. Compartió que la menstruación no es un obstáculo para tener relaciones sexuales: “Se toma a mal que se tenga sexo en esos días. Pero yo no, creo que es cuando más lo disfruto” (Info4_29).

El resto del grupo manifestó sorpresa ante esos comentarios. Sin embargo, admiraron su seguridad al decirlo. Lo que animó a la Informante 1 a decir: “sí, es verdad. Esos días es cuando más rico se siente. Y tú puedes hacer lo que quieras” (Info1_28).

Por otro lado, la Informante 2 (Info2_26), dijo: “Si yo pudiera escoger entre tener y no tener período, elegiría el no tenerlo, porque sufro mucho”.

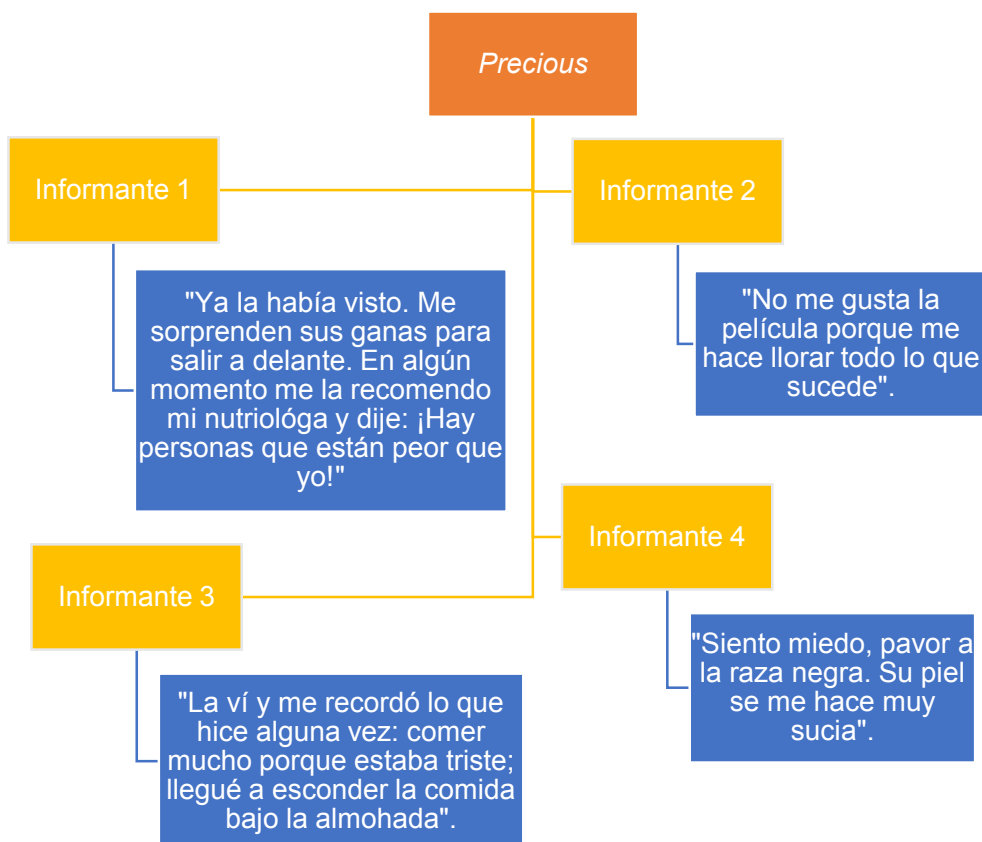
Ante ello, la Guía comentó que quizá su dolor es porque está constantemente en el frío y eso provoca inflamación en los ovarios, lo más conveniente es tomar té calentito, poner compresas calientes en el vientre y estirar las piernas hacia arriba.

Después de la explosión emocional en el Taller, quedó pendiente una actividad de reflexión sobre la película *Precious*⁷, con el propósito de abarcar el concepto de autoestima y reflexionar a partir del contexto en el cual se desarrolla la protagonista.

Esta sesión nos permitió hacer una reflexión y evaluación sobre las adversidades que presentó la protagonista de la película. Todas en algún momento participamos con nuestra opinión sobre la película. En el siguiente cuadro se observa con una idea lo que representó esta película para cada una respecto a la autoestima.

⁷ *Precious*, tuvo como objetivo analizar el papel de la protagonista, pues vive en una situación marginal, donde es continuamente violentada; su padre abusa de ella sexualmente, es analfabeta y su madre la ve como rival. Padece todo tipo de discriminación por ser negra y tener sobrepeso. Sin embargo, es su autoestima la que la lleva a salir de su situación.

ESQUEMA 4. Reflexión grupal sobre la película "Precious"



En este sentido, rescatamos la voz de las informantes 1, 2 y 3, quienes comparten esa sensibilidad frente a la historia de una persona denigrada por raza, género y condición física. Sin embargo, la informante 4 (Info4_29), muestra rechazo ante la película y las personas de tez oscura, porque siente miedo al ver a una persona así, lo que denota racismo hacia las personas de tez negra.

La comida y la ayuda psicológica, son factores que han intervenido en la vida de nuestras informantes. Tanto la protagonista como nuestras informantes han estado en la regulación de comida por cuidar el peso, y por lo tanto, la autoestima.

Es el caso de la informante 3 (Info3_23), quien comparte: "La vi y me recordó a lo que hice alguna vez. Comer mucho porque estaba triste, llegaba a esconder la comida bajo la almohada para después comerla a escondidas. Por un rato me sentía bien, pero después ya no".

La comida y su restricción ha sido un problema en la mayoría de nuestras informantes. Su limitación parte de las recomendaciones familiares: “no comas tanto porque te ves llenita”, “come menos si no quieres subir de peso”, “ya te están saliendo lonjitas”. Estos consejos van cargados con calificativos que frustran a cada una de nosotras, por estar encasilladas en la rigidez de la belleza que nos presentan haciendo un disciplinamiento de nuestro cuerpo.

Ese ideal de mujer que es difundido en los medios y reproducido en la sociedad, es soñado por “Precious”, quien se sueña aceptada tal cual es. En este sentido, la informante 1 (Info1_28) compartió un sueño parecido: “En algún momento de mi vida, me soñaba delgada, sin enfermedad, ni sobrepeso, pero un día me soñé tal cual soy viéndome al espejo. Esa ocasión le platiqué a mi psicóloga y me felicitó, porque ya estaba aprendiendo a aceptarme y quererme, y eso me hizo muy feliz”.

Según Muñiz, los sujetos toman conciencia de su propia corporalidad a través de las disciplinas, los discursos y las prácticas corporales que surgen con la cultura (2010: 7). Esa corporalidad es el territorio en el que convergen los sentimientos, las costumbres y las interacciones diarias, cuya funcionalidad es la de ser tarjeta de presentación al momento de relacionarnos con alguien más. Lamentablemente, la apariencia es la que dicta las posibilidades de aceptación con los otros, pero reflexionando surge la inquietud ¿A partir de qué factores/medidas nos aceptamos a nosotras mismas? Es importante reflexionar y actuar sobre ello, ya que solemos concebir, un poco a la ligera, esta idea.

Sesión V

En la última sesión de nuestro Taller, después de hacer el movimiento expresivo energético y la reflexión sobre la sesión anterior, trabajamos con las palabras, ideas o recuerdos que reprimen y lastiman nuestro cuerpo. Al finalizar el movimiento expresivo y contar con mayor desenvolvimiento en el espacio, se formó un círculo entre todas, nos tomamos de las manos y palpamos piernas, cadera, cabeza,

manos, ojos, boca, nariz, entre otras partes del cuerpo. Cabe mencionar, que durante este ejercicio, tocamos con más seguridad nuestro cuerpo y el de nuestras compañeras.

Con música de ritmos africanos, nos movimos para ocupar el espacio, entre brincos, pasos gigantes y pequeños, pasos lentos y de puntitas. En un momento, repetíamos los movimientos que la Guía marcaba, pero en otro, nos pasó la batuta a cada una de las integrantes para marcar el ritmo en improvisación.

De manera espontánea cada una improvisó un movimiento para que las demás lo siguieran, hasta que todas realizaron el suyo. La vergüenza había desaparecido, en su lugar surgió el entusiasmo por mover, gesticular y sonorizar el salón.

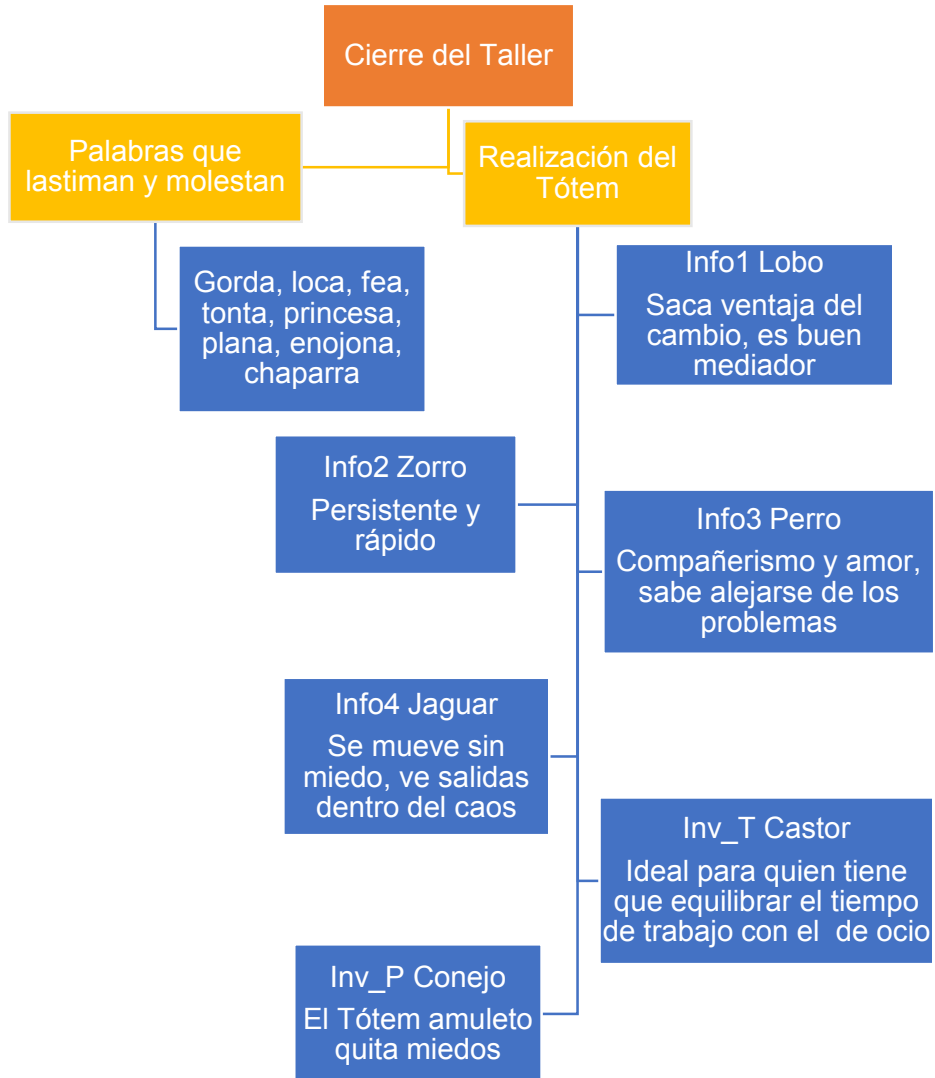
Posteriormente, nos colocamos para realizar un círculo y retomar las palabras de las que quisiéramos deshacernos, esas palabras que hieren y molestan, pero que no las nombramos por comodidad sin lograr quitarlas de encima.

Gorda, loca, fea, tonta, princesa, plana, enojona, chaparra y pálida, fueron algunas de las palabras que se nombraron para desprenderse de ellas. Depositadas aquellas palabras que flagelan y normalizan el cuerpo, se eligieron algunas para contrarrestar el daño y curar las heridas de todo lo negativo que habían dejado. Amor, abrazos, bailas, sonreír, felicidad, flores, aceptación y cariño, fueron las palabras que sanaron la coraza que por tiempo habíamos cargado. En ese momento, cerramos con un abrazo y aplausos.

Como última actividad, sentadas en el piso, con los ojos cerrados, la Guía nos pidió escoger una de las cartas del tarot de animales y tomar la carta que nos atrajera con la mano izquierda para después compartir su significado con todas las integrantes del Taller para otorgarles un significado; en este sentido, fueron como una especie de cura y fortaleza en relación con la autoestima. El siguiente esquema

muestra tanto las palabras que se desecharon como los animales del tarot de cada una.

ESQUEMA 5. Sesión de cierre. Elaboración de Tótem.



Al finalizar la selección de cartas y la lectura del significado, decidimos trabajar al aire libre, en las áreas verdes de la universidad, para realizar con barro el tótem de cada una. El tótem tuvo una carga significativa, pues representó su autoestima de cada una de las participantes.

Durante esta experiencia recordamos que hace mucho no estábamos en contacto directo con la naturaleza, con los pies descalzos para tocar el pasto y la tierra. En el momento de trabajar con el barro, se experimentaron sensaciones al mezclar el barro con el agua, y estábamos contentas por trabajar con las manos.

La dificultad estuvo a la hora de representar el animal del tótem en el barro. Durante esta actividad, se les preguntó su sentir con respecto al Taller, qué les aportó y qué obtuvieron de él; a lo que respondieron: “me siento más tranquila y contenta. Necesitaba desahogarme y trabajar conmigo y con más personas”, comentó la informante 2 (Info2_26).

Asimismo, la informante 1 (Info1_28) expresó que era notorio un bienestar en su cuerpo y seguridad en ella misma: “a partir de que empecé a venir me he estado ejercitando más, si hago 15 sentadillas, al otro día hago 20, y así. Porque aquí aprendí lo que es mover mi cuerpo y el bien que le hace”.

En este sentido, podemos decir que materializamos los conceptos teóricos en el Taller para tener un resultado más claro en la experiencia en vivo. Esto es lo que nos brindó el Taller, acercarnos, ser partícipes de los cambios en nuestras asistentes y en nosotras mismas.

6.2 El Taller como facilitador de las narraciones orales de las mujeres

A partir de las definiciones y características principales del Taller, podemos rescatar en primera instancia que es una experiencia vivencial. El Taller creó un vínculo de confianza entre las informantes y las investigadoras al saber que el espacio del Taller tenía entre sus objetivos compartir experiencias y conocer las formas en la que estas mujeres universitarias conciben sus cuerpos, los significados que le otorgan, sus alcances y sus limitaciones.

A partir de ello, se generó algo más importante que datos a interpretar, se creó un ambiente de confianza en el que ellas mismas llegaran, más allá de compartir sus experiencias en el relato de sus vidas, a la reflexión, reflexión que nos condujo a iniciar este estudio, porque al analizar estas experiencias compartidas podemos comprender mejor nuestras propias hechuras como seres encarnados, o bien reafirmar que somos cuerpo.

Esta actividad lúdica-reflexiva nos permitió tener proximidad con cada participante, observar los movimientos corporales, identificar las ideas sobre su cuerpo, entre otros detalles.

La participación de nosotras como investigadoras en el Taller *Mi cuerpo, mi autoestima* fue de utilidad para tener un acercamiento en torno al uso del cuerpo en términos de movimiento y expresión de nuestras informantes, y fue un cimiento que permitió testimonios más íntimos en la realización de las Historias de Vida. Pero sobre todo, de manera directa y subjetiva, ayudó a colocarnos desde el lugar de iguales con nuestras informantes, aunque con una posición distinta en términos de miradas.

Se logró una integración grupal, pues compartimos el hecho de reconocernos como mujeres jóvenes y, al igual que nuestras informantes, les abrimos el camino a nuestras experiencias, sentires, memorias, molestias, heridas, pero también nuestras propias curas. Compartimos un espacio que no nos es ajeno: el ser mujeres encarnadas que al igual que ellas luchamos día a día por entender y mejorar nuestra propia existencia.

Como investigadoras y como participantes del Taller hicimos nuestro cada sentir, cada palabra, cada gesto, lágrima o risa que se manifestó, y esa experiencia hizo que esta investigación fuera aún más significativa, pues sentimos que no sólo nos sentamos a escuchar las experiencias y memorias de las informantes, sino que pudimos compartir nuestras vivencias. Nos permitió reflexionar sobre la propia

corporalidad y autoestima. Para nosotras fue una experiencia que nos dio brío para concluir esta investigación.

6.3 Experiencias corporales en las Historias de Vida

A continuación se presentan las semblanzas de las informantes que nos compartieron su Historia de Vida, en la cual rescataremos los puntos centrales de cada una. Todas las informantes tienen en común que estudian en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) en el plantel San Lorenzo Tezonco, ubicado en la Delegación Iztapalapa.

Informante 1

La informante 1 (Info1_28) tiene veintiocho años, estudia la licenciatura en Comunicación y Cultura, es maestra de inglés y es cristiana. Vive en la Delegación Iztapalapa.

Sus padres son maestros, su mamá es jubilada y ambos padres profesan el cristianismo, su padre es director de la secundaria donde da clases de inglés.

Describe su hogar en términos de espacio como grande; por otra parte nos dice que la relación familiar no es del todo próxima, ya que cada quien está en sus asuntos. Comenta que una reunión como tal se da en las navidades, en eventos especiales, en los viajes familiares. Sólo en este tipo de reuniones se puede desarrollar una plática.

Nos describe la relación con su papá como extraña, nos dice que es seco al expresarse y solo dice frases y de manera curiosa platican vía *WhatsApp* mejor que de manera interpersonal; comenta que se llena de actividades extras y que eso tienen en común. Con su madre es lo contrario, pues describe que su relación se caracteriza por tener una buena comunicación, aunque acepta que hay ciertos

temas que no puede revelarles y los distingue en el ámbito sexual. De igual forma tiene dos hermanos con los cuales también lleva una buena comunicación.

Su novio vive en su casa debido a problemas que él tenía en la suya, y a sus esporádicos trabajos; ello le genera conflictos por su creencia religiosa (cristina), según la cual no pueden vivir en amasiato.

Define su infancia como no perfecta: “mis papás tenían que irse a trabajar, de hecho sus escuelas quedaban muy lejos. Primero vivíamos en la Colonia Narvarte unos años. Después, cuando tenía cuatro, consiguieron la casa que tenemos aquí en Iztapalapa, pero tenían que desplazarse hasta Tacubaya que era ahí donde estaban las escuelas donde trabajaban” (Info1_28). En este sentido, su infancia se vio mermada por la distancia y tiempo que les llevaba llegar al trabajo de sus padres, pues ellos tenían que ir en camino desde las cinco de la mañana.

Durante su infancia, en los largos traslados en transporte público, un muchacho la rozó con su pene, y en esa ocasión se lo dijo a su mamá, provocando su enojo y reprendió al joven con regaños. Desde ese entonces, su experiencia en el transporte público cambió; de hecho, al contar con carro evita usar el transporte público.

Para ella y su psicóloga, esta mala experiencia de abuso pudo ser la causa que detonó su obesidad mórbida, pues para la informante la gordura fungía como una especie de caparazón para protegerse de posibles abusos en el futuro.

Comenzó a canalizar todos sus problemas en la comida, la relación con el comer generaba un estado de felicidad; esto, sumado con su alimentación alta en calorías, como comenta, la llevó a padecer de obesidad mórbida, lo cual la llevó a un tratamiento conjunto de psicóloga y nutrióloga para controlar su peso. Nos comenta que padeció su crecimiento y su relación con el cuerpo pues no le gustaba en ninguna forma, menciona que nunca se había reconocido y que al verse al espejo se decía ver a esa cosa fea.

En este breve recorrido hacemos hincapié en el tema del peso. De manera reiterativa sus testimonios del Taller y en su Historia de Vida, la gordura tiene una íntima relación con su autoestima. Nos dice que la agresión sexual de su infancia, colocó a su cuerpo como sinónimo del deseo masculino y a partir de ese momento asumió su cuerpo como algo que no debería agradar al otro y por tanto a ella misma.

Añadiendo factores de una alimentación a base de comida chatarra, principalmente la informante 1 (Info1_28) asoció que el dejar de ser atractiva le brindaría protección al acoso sexual que sufrió en el transporte público, esto es: que un cuerpo no atractivo, obeso, solucionaría su miedo de ser agredida nuevamente. En el trabajo terapéutico llegó junto con su terapeuta a esa conclusión, cuerpo obeso sinónimo de cuerpo no atractivo, y fue así que su obesidad mórbida reveló una explicación relacional con respecto al sentirse segura.

La comida no sólo cumple una necesidad orgánica, sino que le ayuda a sentirse feliz. Aunque esa felicidad dure poco, pues sólo dura el tiempo en que come. Por tal motivo necesita alargar su felicidad y entonces comienza la compulsión por comer. Ahora reconoce su problema, sin embargo no tiene autocontrol y sólo hasta que su novio o algún miembro de la familia se lo señalan puede parar.

Al ser diagnosticada y tratada con obesidad mórbida, el bajar de peso fue y es la meta a alcanzar; un cuerpo sano y menos obeso es un trabajo de día a día, y como nos relató, su aprecio consigo misma es mediante este cuidado de su cuerpo.

Actualmente realiza a partir de su experiencia un producto comunicativo en el cual se muestra cómo pierde peso como un proyecto autorreferencial para su titulación.

Informante 2

La informante 2 (Info2_26) tiene veintiséis años, estudia la carrera en Comunicación y Cultura, y vive en Ixtapaluca, municipio del Estado de México.

Sus padres formaron su hogar a la edad de diecisiete años. Durante su infancia vivió alrededor de doce años en casa de sus abuelos paternos, donde su familia rentaba un cuarto en la casa, en la que vivían sus tíos. Es la hermana mayor, y tiene dos hermanos: una hermana y un hermano. Al preguntarle sobre su infancia nos confesó casi no recordarla, incluso nos dijo no saber por qué borro esa etapa. Sin embargo, contestó a sí misma su pregunta al decir que a la edad de ocho años sufrió un intento de abuso [sexual], por parte de un vecino.

Comenta que no tuvo simpatía por la idea de la “niña rosa”; es más, asegura tenerle una especie de aversión. Nunca le gustaron las muñecas, en cambio los carritos y los patines, por ejemplo, formaban parte de sus actividades de juego. Se compara con su hermana menor al reafirmar sus gustos, pues a diferencia de ella su hermana jugaba con *barbies* y le fascinaba el color rosa, el cual se asocia siempre al género femenino.

Un parteaguas en su vida fue precisamente el intento de abuso sexual, pues ella misma reconoce que a partir de esa experiencia tuvo una manera distinta de relacionarse con ella misma y con los demás; asoció su cuerpo con la culpa, la culpa de haber sido agredida, como si ella hubiera sido la responsable de que un hombre mayor intentara abusar de ella; esto a partir de que su mamá al enterarse, la culpó. Situación que la marcó, pues desde ese momento se culpó de la situación y cimbró la desconfianza hacia las demás personas. Es un tema que nunca confesó a su familia y que muy recientemente al fin volvió a la luz en sus pláticas de Neuróticos Anónimos; para ella fue un gran paso, pues toda su vida vivió con esa culpa y expresarlo le trajo lo que llamó una liberación espiritual.

Ella plantea su infancia y podría decirse que hasta una edad adulta, como un antes y un después, pues el sentimiento de culpa, menciona, le provocó dejar de disfrutar la vida y aislarse, por lo que le costaba mucho trabajo relacionarse con sus mismos compañeros de clase. Esto afectó su personalidad, ya que se describe como una introvertida y tímida.

A raíz del intento de abuso sexual, los vestidos, zapatos de tacón, en fin, todo lo que consideraba “hecho para niñas” dejaron de ser de su agrado. Comenzó a usar pantalones y camisas holgadas, no usaba nada que le ajustara, optaba por no peinarse. Al recordar la manera en su cambio drástico de vestimenta piensa que no se sentía igual. Esa situación la obligó a cubrir su cuerpo con ropa, usaba suéteres aunque hiciera calor y siempre tenía un pretexto para excusarse con sus profesores de educación física para no mostrar sus piernas al usar short.

Su vestimenta cumplía un objetivo: taparse toda: “Por ejemplo playeras de niño así, este, holgaditas y los miles de suéteres [...] suéteres con gorro, suéteres de manga larga, suéteres delgaditos y arriba otra chamarra, o sea esa fue como mi forma de cuidar mi cuerpo, a partir de lo que me sucedió” (Info2_26).

Padeció su adolescencia, pues el hecho de que le crecieran lo pechos para ella representaba un problema mayúsculo del cual no quería saber; otro de sus miedos era el inicio de su menstruación, para ella le era ajena la emoción que sus compañeras tenían cuando sangraban por primera vez.

Durante su adolescencia, asistió a Fundación Azteca y para lo que ella llama “buena suerte”, contaban con un riguroso reglamento de uniforme como la falda larga, la prohibición de maquillarse y teñirse el cabello, entre otras; situación que le satisfizo en ese momento, pues cubrir su cuerpo era algo que la hacía sentirse más protegida y, por tanto, segura.

Fue con el tiempo y con la interacción con compañeros y amigos de su edad que su obsesión por cubrir el cuerpo se fue relajando, y esto principalmente se dio al entrar a la universidad. El formar parte de Neuróticos Anónimos y que la impulsaran a hablar sobre el abuso que sufrió en su niñez la hizo desprenderse de la equivocada culpa de sentirse responsable del abuso.

A lo largo de la semblanza resaltamos que durante gran parte de su vida el cuidado de su cuerpo se ceñía a ocultarlo. A través de su forma de vestir ella se recubría no sólo a manera de protección del clima y claro por convención social; su ropa cumplía la función de hacerla sentir segura frente al otro masculino, producto del abuso sexual que sufrió en su niñez.

La estima de sí misma nos revela de igual manera la relación con su aspecto físico, pues durante el tiempo que padeció de acné en el rostro no se sentía atractiva, padeció la burla de los demás y se consideraba “llenita”.

Sin embargo, nos relató que en la actualidad tiene una relación más afable consigo misma. Ahora puede bromear con su peso, cosa que antes ni de chiste lo soportaba aún con ella misma; ha dejado de cubrirse el cuerpo para sentirse segura. Ahora entiende que no tuvo culpa, como antes pensaba, en el abuso que sufrió cuando era niña.

En su proyección de vida, está muy cerca casarse con su actual novio, terminar la carrera y en un futuro convertirse en mamá.

Informante 3

La informante 3 (Info3_23) tiene veintitrés años, estudia las carreras de Creación Literaria y Filosofía e Historia de las Ideas. Nació y vive en el Distrito Federal.

Su hogar durante la infancia era en una casa de dos niveles, en la cual había un jardín en donde difícilmente podía jugar, pues ella vivía en el segundo nivel con sus padres y hermanos, y en el primer nivel vivían sus abuelos, y dado que no toleraban el ruido, no podían jugar en él.

Describe su infancia en una palabra: triste. El hecho de tener un hermano mayor y al ser educada de manera diferenciada por ser mujer y padecer las restricciones

que eso implicaba, la hizo crecer con la idea de rechazo a la imposición de roles a partir de la diferenciación del sexo binario hombre-mujer. Define su familia durante la infancia como jerárquica, patriarcal y machista, en la cual su padre era el proveedor y su mamá una mujer sumisa que se limitaba a atenderlo al llegar del trabajo, hacer la comida y cuidar de ellos, y ella al ser niña debía aprender lo mismo.

Al ser niña, nos comenta que había una sobreprotección hacia a ella, no podía salir a jugar a la calle con los demás niños, ir a sus casas a jugar. Por esta razón, comenta no haber tenido una convivencia temprana con niños de su edad, más que con sus hermanos, situación que le revela su dificultad para relacionarse con sus compañeros de escuela. Se describe como una niña muy tímida a la que integrarse le resultaba imposible. Al tener el impedimento de salir a jugar, se recuerda jugando sola, rayando paredes y jugando con juguetes de niños: “yo jugaba con pistolas, con aviones, con carritos, con trompos, con ese tipo de cosas que se señalan como para niño” (Info3_23).

Recuerda que ella se empezó a concebir gorda, por el señalamiento de su papá, y que ella realmente se comenzó a sentir así. Tenía ansiedad y el peso realmente se convirtió en un problema, sintió presión para bajar de peso. Nos cuenta que realmente odiaba su cuerpo, su cuerpo con sobrepeso. Negaba su gordura porque cuando se veía “realmente” no le gustaba, se creó otro yo [ideal] con el cual fantaseaba, donde ella era delgada; ella lo llama como escapar a otra realidad, escapar a otro cuerpo.

Al decirnos cómo vivió su adolescencia y sus cambios físicos, lo tomó con buen humor y expresó que no los sintió; en cambio, sí en términos anímicos, pues relata sus cambios drásticos de humor en los cuales pasaba de la felicidad al enojo, a la tristeza, y viceversa. En su etapa de bachillerato empezó a cambiar la relación con su padre a través de la negociación: le pidió que dejara de llevarla y traerla del bachilleres y él le pidió tomar precauciones, comenzó a salir con sus amigos y en esta etapa comenzó a usar ropa más entallada, así como a usar mini faldas aún con

el descontento de su mamá. El hábito de leer que comenzó desde niña lo mantuvo y comenta que los libros le han servido para tener una mejor perspectiva de su realidad.

En un momento de su vida llegó a pensar en el suicidio, y en una ocasión lo intentó, tratándose de ahorcar; recuerda que su padre presenció ese momento y su reacción fue abofetearla. Cuenta de manera triste que en ese momento lo que más necesitaba era un motivo para encontrarle sentido a su existencia, y la reacción de su padre la desconcertó. En ese entonces lo único que pasaba por su mente era en cómo iba a morir y deseaba llevar a cabo su muerte a cada instante. Su obsesión de morir recuerda que le llenaba sus pensamientos, cuando iba en la calle y veía algún carro pasar deseaba que la arrollara, y dado que una familiar recurría al psiquiatra sus padres comenzaron a llevarla en un principio al psicólogo y posteriormente al psiquiatra. Ella describe al psiquiatra como alguien frío que se limitaba a normalizar a los sujetos, a tratarlos de adaptar a la vida cotidiana y no tanto en entender sus problemas.

En sus terapias le dejaban tareas con una serie de pasos, y una de ellas le hizo reflexionar sobre su situación de obsesión por su muerte a partir de una pregunta: ¿qué te gusta hacer? Fue cuando cayó en cuenta que no sabía qué le gustaba hacer, es decir, en ese momento explica que le daba igual, su deseo de morir era en realidad lo único en lo que pensaba. En esta tarea se le pidió “escribir diez cosas que te gusta hacer y hacer las diez cosas que te gustaría hacer”; esa tarea la sacó de su obsesión por el suicidio.

Vemos que su experiencia de sí misma en su infancia fue principalmente de sobreprotección. Ella encarnó los patrones que llama patriarcales, según los cuales por ser mujer debía cumplir ciertas prácticas y expectativas como el cuidado del hogar y servicio hacia los hombres, entre otras. Sin embargo, entendió que la expectativa que se esperaba de ella no era natural, sino un constructo cultural que moldea sus prácticas a partir de su género. Lo rechazó y buscó una forma más justa

junto con su familia ya sin el padre, donde los integrantes de la familia tuvieran un papel equitativo en las tareas domésticas, así como en la relación familiar.

Durante el Taller nos relató que los calificativos negativos, provenientes de su padre principalmente, la llevaron a odiar su cuerpo. Llamarla gorda, fea, chaparra, marimacha, afectó la manera en que se autopercibió, al grado de llevarla al intento de suicidio.

Al relatarlo, nos dice que en verdad interiorizó los calificativos que su padre le decía y, por tanto, su autoestima estaba aniquilada. Con el tiempo, ella comenzó a reflexionar que ese odio a sí misma realmente no era de ella, sino que provenía del valor que “otro” le había otorgado, al hacerse consciente de ello comenzó a rechazar ese odio aprendido y comenzó un proceso de amor, lo cual no fue fácil.

Actualmente vive con su mamá y describe la relación en su hogar como una comunidad, donde los roles, que en este caso se refiere a quehaceres domésticos, se reparten de manera igualitaria entre hombres y mujeres. Describe su ambiente familiar como igualitario entre sus integrantes; ahora ella se lleva bien con todos y describe a sus miembros felices.

En su proyección a futuro se ve trabajando, escribiendo de lo que estudia actualmente. Vivir una vida escribiendo.

Informante 4

La informante 4 (Info4_29) tiene veintiocho años, estudia la carrera de Comunicación y Cultura, vive en la Delegación Iztapalapa. Es la segunda de nueve hermanos, cinco mujeres y cuatro hombres.

Comienza su relato de su familia puntualizando que la relación con su madre nunca fue buena y que, en cambio, con su papá sí tuvo una buena relación. Explica que

su mamá le fue infiel a su papá, y ella lo supo desde los cinco años edad, cuando la confrontó y le señaló que eso [la infidelidad] no estaba bien y amenazó con decirle a su papá. La reacción de su mamá fue advertirle que su papá la iba a dejar de querer y que sus hermanos se quedarían sin papá por su culpa, y el miedo a que su papá la dejara de querer la orilló a callar, aunque con el tiempo su papá finalmente se enteró. Recuerda que su mamá seguía siéndole infiel a su papá y volvió a confrontarla a los seis años; su mamá le dijo que si no le parecía se podía ir de la casa, y esa fue la primera vez que la corrió de su casa. A partir de ese momento, correrla de la casa se convirtió en una iteración cada vez que su mamá se molestaba con ella.

Asocia la confrontación con su mamá como un factor que incidió en darle preferencia a sus demás hermanos sobre de ella, y fue por ella que empezó a trabajar, dado que si quería vestir y calzar debía trabajar, aun cuando su papá dejaba dinero para cubrir esa necesidad.

Para ella, la necesidad de tener una mamá era primordial, pues dice que su mamá a raíz de sus infidelidades los dejaba la mayor parte del tiempo solos, y que su hermana mayor fungió como esa madre. Su hermana iba por ellos a la escuela y les cocinaba; comenta que a su hermana no le gusta cocinar pues la mayoría de las veces quemaba la comida dado que no le enseñó su mamá, y tenían que comer eso dado que no había otra cosa.

Su infancia estuvo marcada por la violencia; en primer lugar, por el abandono y nula supervisión adulta, los golpes que sufrían sus hermanos y ella formaban parte de su cotidianidad. Nos cuenta que si a su hermana mayor que no sabía cocinar, se le quemaba la comida no le pegaba a sólo a ella, sino a todos; si la cama estaba mal tendida de igual manera, “se la pasaba pegándonos prácticamente todo el tiempo y por ese tipo de cosas [...] con lo que encontraba, si estaba el palo de la escoba, hasta que se rompía [al golpearlos] no estaba conforme, recuerdo que a mis hermanos les quedaba marcado el cinturón por semanas (Info4_29)”. A partir de

ello, reconoce que le guarda rencor a su mamá, por esta violencia que padeció junto con sus hermanos.

Nos cuenta que cuando su mamá andaba con sus “chavos” muchos de ellos rentaban cuartos que se encontraban dentro la casa, apartándolos por tan sólo una puerta. Nos relató que uno de los inquilinos que mantenía una relación con su mamá la tocaba, le metía los dedos y desconoce si se lo hacía a sus demás hermanos. Recuerda haberse preguntado: “bueno y esto ¿está bien o está mal? Porque además a mí no me molestaba, o sea a mí me gustaba” (Info4_29). A partir de eso, ella comienza a ver que tenía conflictos en su cuestionamiento de si estaba o no siendo abusada, hasta que terminó por entender que ella era una niña y él un adulto, y que él sí sabía lo que estaba haciendo.

Resultado de ello, no quería que su mamá saliera, inclusive cuando sus papás se iban a trabajar, lloraba para que no se fueran, situación que molestaba a su papá, que terminaba regañándola. Ella se limitaba a decirles que no era un capricho, pero no sabía cómo decirles lo que le estaban haciendo, dado que ella no lo sabía y tenía miedo de su reacción. Cómo podía decirle a su papá “me están metiendo los dedos pero me gusta” (Info4_29).

Explica que su papá era policía y en ocasiones no llegaba a casa, y era entonces cuando su mamá aprovechaba para dejarlos sólo e irse con sus “novios”; por esa situación no se daba cuenta.

Durante su adolescencia estudió en Nezahualcóyotl (municipio del Estado de México); sus recorridos diarios eran de una hora y media. Comenta que le agradaba el ambiente escolar de ese lugar, pues para ella, la comunidad estudiantil era muy unida, “no importaba de dónde vinieras, todos te hablaban” (Info4_29). Nos cuenta que tuvo con una relación muy estrecha con un amigo, misma que pensó, se convertiría un noviazgo. Sin embargo, su deseo se frustró, pues en un asalto, el joven fue agredido con un picahielos y murió a causa de la agresión. Este doloroso

hecho provocó que se cambiara de escuela, por su propia seguridad, pues igual fue asaltada camino a la escuela.

En el transcurso de este cambio, y después de las reiteradas ocasiones en que su mamá la corría, finalmente dejó su casa a los veinte años, trabajaba en la tarde y estudiaba durante la mañana. Uno de sus amigos sabía de sus problemas familiares, y cuando su mamá la corrió, le pidió ayuda para conseguir un cuarto económico por su sueldo bajo. Le comentó que su abuela rentaría uno, pero que ya se lo había ofrecido a un amigo que tenían en común, pero dada la urgencia le propone a este último vivir juntos y dividir los gastos. De esta manera, comienza una relación con él; sin embargo, describe con amargura la decepción que vivió con él, pues resultó ser una persona muy violenta; su acuerdo era que ella pagaría los gastos en lo que él conseguía trabajo, pero dado que él estudiaba en la UAM, y llevaba la mitad de la carrera en psicología, ella sola llevaba los gastos.

Su relación se desgastó y ambos comenzaron a ser infieles; sin embargo, trataron de empezar de nuevo. Nos comenta que un día planearon ir al cine y ella al ver que no llegaba lo llamó y él le respondió con groserías; ella pensó que estaba equivocado y le vuelve a marcar, le responde bien y termina insultándola nuevamente; nos dice que estaba totalmente confundida pues no sabía lo que pasaba, vuelve a marcarle y él le dice que se largue de su casa, amenaza con matarla si la ve, ella cuestiona si bebió y él la sigue ofendiendo y reitera la amenaza. Ella no ve peligro en su amenaza y sabía que no tenía por qué irse de su propia casa.

Nos cuenta que ella estaba acostada viendo la tele, y nos relata: “llega y ni siquiera había cerrado la puerta y se me fue encima y empezó a pegarme y a ahorcarme, entonces fue así como de ¡qué pedo! O sea la verdad fue tan rápido que yo no alcancé a reaccionar bien, ¿no? Que yo cuando me di cuenta él tenía sus manos ya en mi cuello y yo le estaba agarrando las manos, que era así de ¡suéltame! Así del sillón me levanto, me cargo y me aventó. Fui a dar a la mitad del departamento

y entonces en lo que yo me volteaba él ya me había cerrado la puerta o sea sus movimientos eran muy rápidos [...] y a patearme, jalarme del cabello o sea golpearme con el puño cerrado [...] y si estaba en posición, sus manos directo a mi cuello” (Info4_29).

Su rostro estaba totalmente hinchado y en algunas partes sangrando, logró escapar y al poder contactar a la familia de él le pidieron que acudiera con ellos. Una de las cuestiones que más nos impresionaron es que la madre del agresor, quien trabajaba en una ONG en defensa de la mujer, le aconsejó en un primer momento denunciarlo, seguido de súplicas señalándole que denunciarlo significaba mandarlo a prisión y por lo tanto el fin de su carrera como psicólogo. Le preguntó cuánto dinero quería para no denunciarlo y desaparecerse; su otro hijo que la escuchó le recriminó su actitud frente a la gravedad del asunto e instó a la informante a realizar la denuncia. Sin embargo, las súplicas de la madre terminaron por hacerla desistir de denunciar.

Por fortuna, ella realizaba sus prácticas profesionales en el periódico *El Universal* y le comentó su situación a una compañera de trabajo quien la convenció de levantar una denuncia, pese a sus dudas acudió, sin embargo desistió cuando le dijeron que sería remitido al reclusorio. Decidió respaldarse de un futuro ataque y abrió un expediente entregando fotos que se tomó antes de limpiarse el rostro cuando fue golpeada por su pareja.

Cabe destacar que tanto en su Historia de Vida como en los testimonios compartidos en el Taller su autopercepción está mermada por todo el maltrato y violencia que vivió en la infancia. Se describía como fea, pues como lo compartió, sabía que a diferencia de sus demás hermanos, ella era "el patito feo", término que su madre le repetía de manera tan constante que ella lo asumía sin problema.

La falta de afecto y la tormentosa relación con su madre la llevaron a arrojar su afecto hacia sus hermanos, amigos y novios. En reiteradas ocasiones nos dijo que sus amigos para ella significaban todo, y que ellos lo sabían, pues al tener algún

problema, no dudaban en buscarla para recibir consuelo. Se describe a sí misma como un hombro para llorar, para su gente amada.

Actualmente tiene pareja, es casado, comenta que no ha podido divorciarse. Nos relató que en el inicio de su relación intentó golpearla, y ella de manera tácita le dijo que si se atrevía lo demandaría, pues una vez pasó por eso, y por ningún motivo pensaba padecer nuevamente violencia física por parte de su pareja.

Su proyección a futuro en diez años es tener un trabajo estable, un negocio, estar en planes de comprar una casa, un terreno para hacer una casa para hacerla como ella quiere. Ve la posibilidad de ya tener para ese entonces un hijo.

6.4 Travesía de los cuerpos encarnados y su manera de expresar la autoestima

Para el análisis e interpretación de nuestra investigación recolectamos datos de las dos técnicas de investigación, el Taller *Mi cuerpo, mi autoestima* y la historia de vida que realizamos a quienes participaron y concluyeron dicho Taller.

Para la sistematización de nuestro análisis tejeremos las voces de las informantes, los autores y conceptos clave de esta investigación, las preguntas y objetivos principales de la misma, así como nuestra interpretación.

Para entender cómo se vincula el cuerpo y la “identidad femenina” tenemos que tomar en cuenta que “ni el cuerpo, ni el género, ni la orientación sexual son esencias sino construcciones sociales antes que nada personales y, en consecuencia revocables” (Le Breton, 2011:16). Es decir, el cuestionamiento biologicista donde los roles y atributos se asignan de acuerdo al sexo en la construcción binaria hombre-mujer; tal como lo platica la informante 3 (Info3_23), durante su infancia su familia se caracterizada por ser patriarcal; su padre asumía el papel de proveedor mientras que su madre se limitaba a atenderlo a su llegada del trabajo.

La situación cambia cuando su familia nuclear se separa; los papeles dejan de ser asignados a partir del sexo, en cuanto a las tareas domésticas, por ejemplo, “todos ejercemos cualquier rol sea cocinar, lavar trastes, ropa etcétera, lo que anteriormente era como lo que se dictaba, como si eres mujer haces de comer, lavar, esto y ahora no, ahora como está mi hermano [...] maneja estos supuestos roles que ya no son tan roles para nosotros, [...] solamente es como quehacer, ¡y ya listo todos los cumplimos igualmente!” (Info3_23).

Aunque parezca un asunto trivial, debemos tomar en cuenta que estos cambios en su vida familiar cotidiana donde las tareas domésticas son realizadas tanto por las mujeres como por hombres (en este caso su hermano), ayudan a deconstruir patrones establecidos que percibía “normales”; así, ella va asimilando que la situación no sólo es cuestionable, sino que además, puede revertirse de manera práctica. Este tipo de cambios hacen posible que la idea de “ser mujer” sea más consciente y se cuestione si las actividades que realiza de manera cotidiana tienen un trasfondo heteronormativo y en ocasiones machistas.

Otra de nuestras preguntas centrales de esta investigación fue saber ¿Qué significa su cuerpo? En este sentido, Pedraza nos dice que “el tener el cuerpo como objeto de estudio es hablar de una forma de expresión y experiencia alegórica, la variedad de discursos que le dan existencia al cuerpo de modos específicos en las vidas de las personas, conviven de modo alegórico en la carnalidad y en presencia/imagen del individuo (Pedraza, en Muñiz, 2010: 57). Esto nos dice que en las experiencias que nos comparten las informantes expresan una diversidad de discursos que se materializan en nuestras acciones, una informante describe que su niñez “fue limitante, [...] debido a esos roles de ser niña, de que me decían: no, por ser niña tú no puedes salir a la calle, bueno al menos yo, yo no podía salir a la calle por ser niña, o que me vaya a pasar algo, me vayan a robar, etcétera, entonces viví con temor y debido a eso también me costaba trabajar socializarme por eso con los niños, de decir no pues si me pasa algo o si juego en la calle con los niños y me llevan, o sea era muy miedosa” (Info3_23). Al contarnos sobre esta parte de su

infancia, ella nos dice que su personalidad tímida se derivó de esta constante idea de hacerla sentir víctima, antes de serlo, el miedo de salir a la calle, a las personas extrañas, a la convivencia con sus vecinos. El miedo para ella significó un verdadero impedimento para poder formar lazos afectivos con otros niños.

Para explicar los parámetros que constituyen la autoestima en las mujeres, uno de nuestros objetivos de esta investigación, retomamos la idea de Le Breton, donde que nos dice que para la mujer “la estima de sí misma para una mujer pasa, hoy más que nunca, por su sentimiento de proximidad o no a las normas de seducción vigentes” (Le Breton, 2011:22). Por su parte, Sandoval argumenta que el cuerpo se convierte en una imagen sostenida por una mirada que obliga, somete, vigila, docilita el discurso, se vuelve un constructor de mirar un mismo el cuerpo propio y el de los demás a través de “un dispositivo que obliga ceñirse a la norma” (Sandoval, 2009: 271). En este sentido, una de nuestras informantes cede a cambiar su forma de ser a lo que se espera de ella, cuando nos comenta lo siguiente sobre el día que por fin cumplió las expectativas de los “otros”: “ese día me veía yo bien, cuando me ven es así de que -¡te ves bien! ¡ay que chido que te animaste! ¿no? o sea ¿dónde quedaron los cachetes, dónde quedaron los te puedes ver mal? O sea quién sabe ¿no? Todo mundo casi, casi... Mi mamá me dijo: -así te quería ver algún día, así, o sea con un vestido, con tacones, con el cabello arreglado. Y yo me sentí bien” (Info2_26).

En este caso, si bien es una fiesta, evento en el cual es la vestimenta esperada, ella buscó y logró lo que buscaba: el reconocimiento de los demás, en especial el de su madre, que siempre deseó la imagen de una mujer “femenina” que cuidara su aspecto personal mediante el arreglo y vestimenta diseñado para resaltar los atributos femeninos y de cómo este reconocimiento en verdad la hace sentir bien consigo misma, a pesar de no compartir esos ideales o atributos de una mujer preocupada por su aspecto físico de accesorios y vestimenta. Podemos ver que este deseo de ser bella se configura en relación con lo que dice Le Breton (2011:22), las normas de seducción vigentes, y que al ceñirse a ellas, logra un efecto aunque

sea momentáneo de sentirse un ser bello no sólo para ella misma, sino para los demás.

En este sentido, compartimos la idea de Elsa Muñiz, que refiere al cuerpo como “el núcleo y vínculo general de nuestro cosmos, centro de nuestras percepciones, generador de nuestro pensamiento, principio de nuestra acción, y rector, beneficiario y víctima de nuestras pasiones” (Muñiz, 2008: 23). Las diversas vivencias compartidas por nuestras informantes tanto en el Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*, como de sus Historias de Vida, nos permiten afirmar esta idea de lo que llamamos seres encarnados.

Un concepto más que se trabajó en la investigación fue el de autoconcepto, parte fundamental para la construcción de la autoestima en la mujer. De acuerdo con Philip Rice (2000) el autoconcepto es como la percepción cognitiva consciente y la evaluación que las personas realizan sobre sí mismas. Es decir, la idea del yo percibido individualmente de manera consciente. Además, complementaríamos que se trata de la imagen y definición de sí mismas.

La categoría que utilizamos más para esta investigación fue la de disciplinamiento del cuerpo que desarrolló Foucault. Esta idea nos remite al tratamiento psiquiátrico que llevó la informante 3 (Info3_23), en el cual ella misma nos relata y concluye: “a él no le importa cómo me siento, mi la do humano para él estar sana es funcionar en la sociedad mientras eso funcione lo que yo sienta no importa” (Info3_23). Así el discurso médico en este caso desde su poder legítimo dicta lo que es estar sano o enfermo, califica las conductas patológicas de la mente y las nombra al diagnosticarlas; en este caso le asigna un trastorno bipolar que es tratado con medicamentos para curarla.

Esta definición es compatible con lo que nos dijeron la mayoría de las informantes, ya que ponen énfasis en cómo se ven en cada una de las etapas de crecimiento: “Me dibujaba a mí misma con mis amiguitos, tengo vídeos y archivos de mi misma

que donde agarro mi cámara como diario (personal), entonces, ahí establecía mis juicios de soy fea, soy gorda, me rechazaba...” (Info1_28).

Cabe mencionar que el Taller estuvo permeado de comentarios de este tipo, en donde no sólo es la concepción propia la que participa en este proceso, sino la de los demás, al hacer comentarios sobre el cuerpo, su forma de cubrirlo o de cuidarlo.

En este sentido, nos remitimos a lo que compartió la Informante 4 en el Taller, en donde relata que en su familia, específicamente su madre y su hermana, la menospreciaban con calificativos como: la más feíta, la loca, la tonta o la burra, y nos dice que: “de ser pronunciado constantemente, llegó un momento en que me lo creí y ya no podía hacer nada porque pensé que lo era, me limitaban, o como quien dice, me ponían el pie y yo caía, porque llegué a sentirme fea, rara, y loca” (Info4_29”).

Asimismo, la autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes unas para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito. En opinión de Maslow (citado en Santrock, 2002), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse.

Uno de nuestros cuestionamientos que guiaron esta investigación fue comprender ¿de qué manera moldean sus cuerpos las mujeres? En este sentido, consideramos que la propuesta de Judith Butler nos ayuda a comprender este proceso de conformación de sujetos, en el cual “los actos performativos son formas del habla que autorizan: la mayor parte de las expresiones performativas, por ejemplo, son enunciados que al ser pronunciados, también realizan cierta acción y ejercen un poder vinculante” (Butler, 2011:316). Al respecto, una de nuestras informantes aseveró que “uno como mujer nace, y al pasar los años necesita ese complemento para que ahora sí sea un mujer completa, una pareja, pues como me lo dice mi mamá y mis hermanas casadas: puedes estudiar una carrera en la universidad, pero

para ser feliz necesitas de un hombre, tú en este momento eres una persona coja, alguien que camina con un solo pie ¿puedes caminar con un solo pie? ¡Pues no! y eso yo lo sé, sé que me falta una pareja para estar completa...” (Info5_24). Este tipo de discurso que nuestra informante asumió viene de una iteración de que ella es un ser incompleto; claramente ve la necesidad de buscar ese complemento, su relación consigo misma y con los demás; es de un ser mutilado que por más que se esfuerce no será un ser completo hasta tener una pareja, sólo así podrá asumirse como un ser completo, al establecerse en una relación heteronormativa que ve de manera palpable en su familia.

Para saber ¿cuál es la autopercepción que tienen las mujeres sobre sus cuerpos? Dolto, la imagen del cuerpo “es propia de cada individuo: está ligada al sujeto y a su historia” (Dolto, 2009:21). En este sentido, nuestras informantes nos hablan de su imagen del cuerpo: “mi obesidad fue el caparazón para que nadie me tocara, para que yo fuera poco atractiva para evitar ser abusada o algo así” (Info1_28); otra de ellas nos relata: “en ocasiones me visualizaba invisible, quería ser invisible, ocultarme y pasar desapercibida, me hacía chiquita y en ocasiones los demás parecían no notarme, como si mi deseo se hiciera realidad, la gente pasaba por ejemplo en el transporte público y me empujaban, me pegaban con sus mochilas y en verdad sentía que para ellos no existía en ese momento” (Info3_23). En este sentido, como Dolto indica, la imagen del cuerpo está condicionada por nuestras experiencias, y por tanto, es particular de cada individuo. Esta idea nos lleva a reafirmar la corporalidad no como algo individual y aislado, sino como una construcción cultural colectiva.

CAPÍTULO 7. Conclusiones: hallazgos y nuevas preguntas de investigación

Durante el proceso de realización de nuestra investigación surgieron nuevas interrogantes, otras líneas de investigación y hallazgos no previstos con respecto al estudio del cuerpo y la manera de abordarlo.

Este trabajo se centró en conocer la manera en que las mujeres jóvenes conciben su cuerpo y cómo esto genera una determinada autoestima. Para futuros estudios sería pertinente conocer la manera en que el hombre concibe su cuerpo, para dar cuenta si hay coincidencias o diferenciaciones en la forma en que lo hacen las mujeres.

Vemos que esta investigación puede posicionarse desde una mirada que haga énfasis en el género, pues si bien retomamos algunas ideas del movimiento feminista, nuestro trabajo se centró en conocer la manera en que las mujeres conciben su cuerpo.

Las miradas teóricas que conformaron nuestra investigación nos permitieron pensar al cuerpo como una complejidad, al comprender que va más allá de una construcción sociocultural. Vemos que el cuerpo está atravesado por un sinfín de condicionamientos tales como el género, el contexto social, la educación, la religión, la edad, la trayectoria de vida, entre otras. Este trabajo retomó algunos conceptos teóricos, tales como el disciplinamiento del cuerpo que en su teoría elabora Foucault, la mirada de Le Breton sobre el cuerpo en lo que llama el extremo contemporáneo, así como la categoría de prácticas corporales de Elsa Muñiz. Estas categorías nos permitieron interpretar las voces de nuestras informantes durante la investigación.

A partir de las teorías revisadas se diseñó una metodología que permitiera observar el cuerpo de las mujeres en su dinámica. El hecho de realizar el Taller *Mi cuerpo, mi autoestima*, pone énfasis en que quisimos generar un espacio de diálogo y expresión de los cuerpos. Algo que llamó la atención de esta actividad fue que se tenía un protocolo para cada sesión; sin embargo, durante el transcurso de las

sesiones, éstas, se fueron adecuando a las necesidades de las participantes. Como investigadoras decidimos ser partícipes del Taller, pues consideramos que no estamos alejadas del problema; esta posición nos permitió reflexionar desde el mismo lugar que nuestras informantes.

Las herramientas utilizadas para la recolección de datos se entrelazaron y enriquecieron nuestra investigación. El Taller formó empatía y confianza de las informantes hacia las investigadoras, mismas que sirvieron para generar una confianza hacia nosotras como investigadoras y así recabar testimonios que nos llevan a la vida íntima de nuestras informantes, donde el dolor, la desilusión, el coraje o la impotencia se corporizaron en sus voces y gestos al narrarnos sus experiencias. De igual manera sus momentos de júbilo, de vergüenza, y de orgullo formaron parte de esta investigación.

La investigación dio pie a temáticas que surgieron hasta el momento que comenzamos el Taller y las Historias de Vida, principalmente, la relación del cuerpo con la comida, así como con la menstruación. Durante el Taller la comida se colocó desde el inicio como un tema central: la comida relacionada con el peso, la percepción de la gordura como un problema no sólo estético, sino de salud, y su implicación con la autoestima.

En este sentido, nuestras compañeras y una investigadora dieron su testimonio alarmante que llamaríamos como una forma de hacer dócil el cuerpo femenino; como ya lo han mencionado otros autores, la dieta, la alimentación, y por tanto la autoestima están ligados con imaginarios corporales que encaminan hacia la homogeneización del cuerpo, un cuerpo delgado, por lo menos en el deseo. Y si se desea un cuerpo delgado es comprensible que se odie el propio, y se haga todo lo necesario para transformarlo. Cuerpos dóciles es la apuesta del sistema para tener un mejor control, y eso es precisamente lo que queremos cambiar. Vimos en las prácticas cotidianas de nuestras informantes una constante lucha, una negociación entre la insatisfacción consigo mismas y la aceptación propia. Por eso es pertinente,

realizar trabajos que busquen reflexionar la manera en que apreciamos o no el cuerpo, pues ello permitirá comprender el valor que otorgamos a la propia existencia.

El taller detonó un vínculo íntimo entre las participantes. La confianza en el taller permitió que cada participante se expresara sin temor a ser juzgada, externando a las demás sus vivencias más íntimas cargadas de alegría, de dolor, de enojo, de odio, ésas que se guardan con recelo y que difícilmente se cuentan. Una de las características de este Taller no fue sólo el diálogo, una de las ventajas fue que propició el contacto piel a piel entre todas, el reconocimiento del cuerpo mediante el tacto.

El que las informantes conocieran que el objetivo de esta investigación era conocer la manera en que las mujeres universitarias conciben sus cuerpos, encontrar sus significados, sus alcances y sus limitaciones las animó a compartir sus experiencias en el relato de sus vidas: a la reflexión. Al analizar estas experiencias compartidas podemos comprender mejor nuestras propias hechuras como seres encarnados, y a reafirmar que somos cuerpo.

De igual forma, el enfocarnos en mujeres universitarias nos hizo cambiar la mirada académica en que como investigadoras la implicación debe mantenerse al margen, puesto que formamos parte del Taller como una más, y eso dio pie a una introspección a nosotras como investigadoras y también como universitarias. Pues siempre tendemos a mirar a otro tipo de mujeres, quizás por cliché, o más aún, por no querer ser parte del problema.

Para nosotras como mujeres universitarias, las reflexiones vertidas durante el Taller nos hicieron reflexionar al ver la fragilidad y el sufrimiento que vivieron nuestras informantes. Esto para nosotras nos hizo valorar más cada testimonio de nuestras compañeras, pues resulta cómodo, a veces, exigirle a la otra que nos relate lo que le pasó, hacerla revivir situaciones dolorosas, sin regresarle algo a cambio. Es por

eso que nos encontramos agradecidas a nuestras compañeras universitarias y dedicamos esta investigación a ellas, y a nosotras mismas, por habernos implicado. Porque sin duda alguna no somos las mismas que iniciaron esta investigación, y por eso, estamos más que satisfechas.

Para cerrar, en términos de la aplicación el Taller como parte de la metodología, debemos aceptar que su función además de ver la manera en cómo se expresan en movimientos, gestos, sonidos y usos del espacio de las informantes fue hacer más asequibles y profundas las historias de vida. Sin embargo, al paso de las sesiones, de manera sorpresiva el Taller rebasó nuestras expectativas, al grado de rehacer las temáticas a abordar, durante la dinámica del mismo, temas no previstos emergieron. Nuestras participantes nos expresaron sus inquietudes, concepciones, miedos y experiencias que configuran la forma de entender su cuerpo.

Podemos afirmar con cautela y al mismo tiempo con seguridad que el Taller rebasó las expectativas metodológicas, pues las mismas participantes/informantes nos hicieron saber que conforme pasaban las sesiones hubo un antes y un después de participar/vivir el Taller. Es decir, las hizo reflexionar sobre su cuerpo de una manera que no habían explorado. Con ello no queremos decir que no hayan reflexionado antes, sino que comenzaron a hilar e interpretar de manera histórica, desde su niñez hasta su presente, la manera en que cuidan o no su cuerpo, cómo lo vivieron, lo padecieron, se avergonzaron, lo disfrutaron y ser conscientes del papel que tuvo el “otro” en la manera que vivieron/viven su corporalidad.

Con nuestras informantes nos percatamos que es la familia la institución que configura su manera de autoperibirse, y desgraciadamente se torna en una formación negativa. El señalamiento inquisidor de la gordura, la vigilancia constante de la alimentación, el sentir vergüenza del propio cuerpo por ser ellas quienes propician el acoso sexual, la incorporación de ideales de belleza desde la niñez, entre otras recaen en la familia. Pues son “los adultos, los responsables de su humanización (educación)” (Dolto, 2009, 17). La familia es quien comienza a

modelar la manera en que nos constituimos como sujetos, en este caso, mujeres que aprendieron a relacionarse con su cuerpo de manera culposa e hiriente. Relación que como mencionan ellas es difícil de borrar, pues fue la manera en que habían aprendido a vivir, y sin embargo, buscan alternativas más amables que ayuden a mejorar su manera de expresarse y de relacionarse con ellas mismas y con los otros. El Taller y las experiencias de las demás participantes les hicieron ver que no son un caso aislado, que no sólo a ellas se les impidió vivirse de una manera más afectuosa, nos permitió reflejarnos en las otras y hacer palpable la necesidad de buscar el apoyo en otras mujeres, de escucharnos, desahogarnos, expresarnos, abrazarnos y de hacer nuestro el dolor de las demás, para lograr una mejor comprensión de lo que nos sucede y lo que deseamos cambiar como mujeres, como hermanas.

Una de las temáticas no previstas en esta investigación fue el tema de la menstruación, de la relación de la mujer con su menstruación. Nos parece interesante gracias a las opiniones y reflexiones vertidas en el Taller. Más que calificarlo como un tema tabú, que sin duda lo es, es la relación y significación que le dan las mujeres, pues, aunque es un proceso natural y constante durante la vida reproductiva de la mujer, tiene un peso sociocultural muy importante, pues se liga a muchas otras temáticas, como la fertilidad, la maternidad, la vida sexual activa, la experiencia misma de la menstruación.

Rescatar estas ideas nos permite conocer el tipo de relación y cuidado que tienen las mujeres de sí mismas. Relaciones que asocian el sangrado con lo grotesco, un mal al que renunciarían si pudieran, la medicación de los síntomas, algo que se disfruta, o para otras el alivio de saber que no están encinta. Todas ellas igual de importantes y enriquecedoras, indican la apropiación del sangrado como un posicionamiento político, donde cada mes las mujeres se vuelven locas según el discurso patriarcal y el cual como mujeres debemos reconstruir, pues sin duda muchas mujeres lo viven de esa manera.

En las historias de vida nos pudimos percatar que de las cuatro entrevistadas tres sufrieron abuso sexual. Aunque no fue un dato que buscamos, nos muestra indudablemente la violencia que sufren las mujeres, en este caso durante su niñez, pues de las cuatro informantes, tres sufrieron algún tipo de abuso perpetrado por hombres mayores de edad. De igual manera existe un problema de confianza y comunicación para saber cómo expresar este tipo de abuso, al desconocer los límites que deben tener las otras personas respecto al cuerpo, en este caso de las niñas que ahora en su edad adulta reconocen la violencia y el abuso del cual fueron víctimas.

Por otro lado, consideramos alarmante el hecho de que nuestras cuatro informantes sufrieron durante su infancia, principalmente, una violencia sistémica. Durante su crecimiento padecieron algún tipo de violencia; la violencia en la familia que en algún caso llegó a la violencia física, la violencia sexual, la violencia emocional y de pareja. Podríamos decir que encontramos todas las formas de violencia que padece la mujer en tan sólo cuatro informantes, lo cual nos hace reflexionar seriamente en el papel que tenemos como mujeres investigadoras y cómo podemos abonar a deconstruir un sistema ideológico, político y cultural en el cual la violencia es una acepción que configura a las mujeres jóvenes, en este caso del Distrito Federal.

En términos de propuestas vertidas desde los resultados de nuestra metodología, en voz de las propias informantes consideramos que coincidieron en la generación de espacios para la reflexión sobre el cuerpo. Lo que llama la atención es que consideran que en un lugar como lo es nuestra Universidad no hay un espacio para este tipo de reflexiones, que se alejen un tanto de la educación formal, donde no se parta sólo de la teoría para la reflexión, sino de un diálogo donde sus propias experiencias la detonen. Un espacio lúdico, libre, donde se haga un trabajo principalmente desde y para el cuerpo.

En este sentido, nos quedamos con las risas, sonrisas y miradas de las participantes durante el Taller, así como en las Historias de Vida, pues lograron conmovernos al

compartir sus memorias ya sea de dolor, reflexión y felicidad. Todas ellas nos brindan distintas perspectivas y posibilidades de ver la forma en que se vive el cuerpo; la experiencia de cada una nos hace pensar en las posibilidades del cuerpo, de verlo como un potencial y apostar en esa mirada.

A ellas agradecemos el habernos permitido ver de manera tangible la idea de Butler, la de ver a la vulnerabilidad como resistencia. Los testimonios son ejemplo de ello, nuestras compañeras a pesar de ser víctimas, no quisieron colocarse ahí. Consiguieron hacer de su dolor su fuerza, donde ya sea que hubiera un intento de suicidio, un pensar en el suicidio, un odio constante al cuerpo o el haber vivido un intento de feminicidio, no las llevó a rendirse. Nos hace saber que tenemos esperanza de mejorar nuestra situación como mujeres, saber que afuera hay muchas más como ellas, dispuestas a salir adelante.

Bibliografía

Baz, M. (1996). *Metáforas del cuerpo: Un estudio sobre la mujer y la danza*. México, UAM/UNAM-PUEG.

Birdwhistell, R. (1979). *El lenguaje de la expresión corporal*. Barcelona, Ediciones Gustavo Gili.

Butler, J. (2001). *El Género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. México, Paidós-UNAM.

———. (2010). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del <<sexo>>*. Buenos Aires, Paidós.

Dolto, F. (2013). *La imagen inconsciente del cuerpo*. España, Paidós.

Foucault, M. (2009). *Vigilar y castigar. El nacimiento de la prisión*. México, Siglo XXI Editores.

———. (2011). *Historia de la sexualidad, vol. 1. La voluntad de saber*. México, Siglo XXI Editores.

Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona, Ediciones Península.

Haraway, D. (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres: la reinvención de la naturaleza*. Madrid, Ed. Cátedra.

Knapp, M. (2009). *La comunicación no verbal*. México, Paidós.

Le Breton, D. (2008). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Ed. Nueva Visión.

———. (2011). *Adiós al cuerpo. Una teoría del cuerpo en el extremo contemporáneo*. México, La Cifra Editorial.

———. (2002). *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.

Mauss, M. (1991). *Técnicas y movimientos corporales. Sociología y Antropología*. Madrid, Tecnos.

Muñiz, E. (2011). *La cirugía cosmética: ¿Un desafío a la “naturaleza? Belleza y perfección como norma*. México, UAM/CONACYT.

———. (coord). (2010). *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*. España, Anthropos/ UAM-AZC.

———. (2008). *Registros corporales (coord.)*. México, UAM-AZC.

Muñiz, E. y List, M. (coord.). (2007). *Pensar el cuerpo. Serie de Memorias*. México, UAM-AZC.

Orozco, G. (1997). *La investigación en comunicación desde la perspectiva cualitativa*. Buenos Aires, Universidad Nacional de La Plata.

Pamplona, F. (2009). *Paradojas del miedo. Encuentros con la ambigüedad, la incertidumbre y el absurdo*. México, UACM.

Pigem, J. (1999). *La odisea de occidente. Modernidad y Ecosofía*. Barcelona, Kairós.

Rice, F. (2000). *Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid, Prentice Hall.

Santrock, J. (2002). *Psicología Del desarrollo: el ciclo Vital*. España, McGraw-Hill.

Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México, McGraw-Hill.

Taylor, S. y Bogdan R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. México, Paidós.

Ussher, Jane M. (1991). *La psicología del cuerpo femenino*. Madrid, Arias Montaña Editores.

Vigarello, G. (2005). *Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días*. Buenos Aires, Nueva Visión.

Winkin, Y. (2008). *La nueva comunicación. Selección y estudio preliminar de Yves Winkin*. Barcelona, Kairós.

Zabludovsky, G. (2007). (Coord.). *Sociología y cambio conceptual*. México, UNAM/ UAM-AZC/Siglo XXI Editores.

Fuentes digitales:

Alanis, J. (2008). "Cuerpo de mujer. El escondite de la emoción. Un análisis de las emociones y procesos corporales femeninos". Tesis de Licenciatura, Licenciatura en Psicología, México, UNAM. En línea, disponible en <http://132.248.9.195/ptd2008/noviembre/0636654/Index.html> [Consultado el 6 de noviembre de 2013].

Álvaro J. y Fernández B. (2006). "Representaciones sociales de la mujer". *Athenea Digital*, núm. 9, primavera, Universidad Autónoma de Barcelona, España, pp. 65-77. [Consultado el 6 de noviembre de 2013].

Americalatinagenera.org “Igualdad”. En línea, disponible en http://americalatinagenera.org/es/documentos/tematicas/tema_igualdad.pdf [Consultado el 6 de julio de 2014].

Ayús, R. y Eroza, E. (2007). “El cuerpo y las ciencias sociales”. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, núm. 4, diciembre-mayo, México, UNAM, En línea, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90600403> [Consultado el 3 de noviembre de 2013].

Andrade, M. y Muñoz, C. (2004). “El Taller Crítico: Una Propuesta de Trabajo Interactivo”. *Tabula Rasa*, número 002, enero-diciembre. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Bogotá, Colombia, pp. 251-262. En línea, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39600214> [Consultado el 30 de abril de 2014].

Ángel, A. “México en el top 10 de países con más feminicidios con armas de fuego”. *Animal Político*, 26 de mayo de 2015. En línea, disponible en <http://www.animalpolitico.com/2015/05/mexico-en-el-top-10-de-paises-con-mas-femicidios-por-armas-de-fuego-del-mundo/> [Consultado el 13 de junio de 2015].

Beltrán, E. y Maquieira, V. (eds.) (2008). “Feminismos. Debates Teóricos y contemporáneos”. En línea, disponible en <https://docs.google.com/file/d/0BzH20Ds87woQ2pUaDkwOHpvNmM/edit?pli=1> [Consultado el 28 de agosto de 2015]

Bordo, S. (2001). “El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo”. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, núm. 14, diciembre, México, Universidad de Guadalajara, pp. 7-81. En línea, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88412394003> [Consultado el 3 de noviembre de 2013].

Calvario, L. (2003). “La presencia del cuerpo ausente”. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, núm. 103, trimestral, Costa Rica, Universidad de Costa Rica, pp. 113-124. En línea, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15310210> [Consultado el 8 de noviembre de 2013].

Careaga, A. *et al.* (2006). “Aportes para diseñar e implementar un taller. En: 8vo. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC).” En línea, disponible en <http://documents.mx/documents/aportes-para-disenar-e-implementar-un-taller-559bf701484eb.html> [Consultado el 30 de abril de 2014].

Castañeda, M. (2011). “El cuerpo grita lo que la boca calla”. *Razón y palabra*, núm. 77, agosto-octubre. En línea, disponible en http://www.razonypalabra.org.mx/varia/77%205a%20parte/61_Castaneda_V77.pdf [Consultado el 8 de noviembre de 2013].

Castillo, J. (2012). “El desarrollo de la expresión oral a través del taller como estrategia didáctica globalizadora”. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*,

Junio, 179-203. En línea, disponible en: www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135009 [Consultado el 30 de abril de 2014].

Cruz, Á. (2015). "México, tercer lugar mundial por número de cirugías plásticas". *La Jornada*. 20 de febrero, p. 31. En línea, disponible en <http://www.jornada.unam.mx/2015/02/20/sociedad/040n1soc> [Consultado el 30 de abril de 2015].

De las Heras, S. (2008). "Una aproximación a las teorías feministas". En línea, disponible en http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAAahUKEwi51dyA1q7IAhXFlx4KHcsTBSO&url=http%3A%2F%2Funiversitas.idhbc.es%2Fn09%2F09-05.pdf&usq=AFQjCNG5r42mOtrW4Ni8eJDTORV_YVr2EQ&bvm=bv.104317490,d.dmo [Consultado el 5 de septiembre de 2015].

De Lauretis (1989). "La tecnología del género." *Ensayos y Teoría. Cine y Ficción*, trad. de Ana María Bach y Margarita Roulet, pp. 6-34. En línea, disponible en <http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CC0QFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.caladona.org%2Fgrups%2Fuploads%2F2012%2F01%2Ftecnologias-del-genero-teresa-de-lauretis.pdf&ei=q6YrU66cMM3xkQeW1YFY&usq=AFQjCNEv54DD3Ns5qKSRe4q8Tzy-gnhAug&bvm=bv.62922401,d.eW0> [Consultado el 3 de marzo de 2014]

Figuroa, M. (2011). "El culto al cuerpo, la presión actual de lo femenino". Tesis de Licenciatura, Licenciatura en Psicología, México, UNAM. En línea, disponible en <http://132.248.9.195/ptb2011/mayo/0668950/Index.html> [Consultado el 6 de noviembre de 2013].

González, B. (1999). "Los estereotipos como factor de socialización en el género". *Revista Comunicar*, núm. 12, España. En línea, disponible en <http://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=12&articulo=12-1999-12> [Consultado el 24 de agosto de 2014].

InfoJusUNAM. "Mujer y familia. Normatividad. Federal Programa de la Mujer 1995-2000". México, Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. 21/08/1996, Folio 6392. En línea, disponible en <http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/nrm/1/342/33.htm?s=> [Consultado el 6 de julio de 2014].

InMujeres.gob.mx. "Maternidad y paternidad responsable: el reto". Comunicado de prensa No. 31, 09 de mayo de 2013. En línea, disponible en <http://www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/index.php/sala-de-prensa/inicio-noticias/792-maternidad-y-paternidad-responsable-el-reto#> [Consultado el 6 de julio de 2014].

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). "Violencia contra la mujer". En línea, disponible en <http://www.inegi.org.mx>. [Consultado el 6 de julio de 2014].

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). "Estadísticas a propósito del día de la mujer". Políticas Juventud. En línea, disponible en http://www.politicasyjuventud.org.mx/documentos/pdf/general/Nacionales/INEGI/fichas_estadisticas/Dia_de_la_mujer/DF.pdf [Consultado en Noviembre, 2013].

Martínez, A (2004). "La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas". *Papers*. Revista de Sociología, núm. 73, pp. 127-152. En línea, disponible en <http://papers.uab.cat/article/view/v73-martinez/pdf-es> [Consultado el 10 de septiembre de 2015].

Méndez M. y Rivera C. (1993). "La influencia de los estereotipos que proyectan las revistas femeninas en mujeres que trabajan y/o estudian de la Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa". Tesis de Licenciatura, Licenciatura en Psicología Social, México, UAM-IZT. En línea, disponible en <http://tesiuami.izt.uam.mx/uam/asp/am/presentatesis.php?recno=9053&docs=UAM9053.PDF> [Consultado el 6 de noviembre de 2013].

Muñiz, E. (2000). "La imagen del cuerpo y la función simbólica" en *Anuario de investigación Vol.I*. México, UAM-X, pp. 223-234. En línea, disponible en http://bidi.xoc.uam.mx/tabla_contenido_libro.php?id_libro=18 [Consultado el 27 de febrero de 2014].

Por la Redacción. "Fecundidad en México, a la baja en los últimos años: INEGI". *El Universal.mx*, 06 de marzo de 2013. En línea, disponible en <http://mujeres.especial.eluniversal.com.mx/2013/03/06/fecundidad-en-mexico-a-la-baja-en-los-ultimos-anos-inegi/> [Consultado el 6 de julio de 2014].

Preciado, B (2003). "Multitudes queer. Notas para una política de los <<anormales>>". *Revista Multitudes*. Nº 12. París. En línea, disponible en: <http://www.hartza.com/anormales.htm> [Consultado el 27 de marzo de 2014].

Puyana, Y. y Barreto J. (1994). "La historia de vida: Recurso en la investigación cualitativa. Reflexiones metodológicas". *Revista Maguaré*, vol. 9, núm. 10 Universidad Nacional de Colombia, pp. 185-196. En línea, disponible en: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/maquare/article/view/185-196> [Consultado el 27 de febrero de 2015].

Río Abierto. En línea, disponible en http://www.rioabierto.org.ar/esp/quienes_sistrioabierto_resena.php y <http://www.rioabierto.mx/quienes-somos/> [Consultado el 27 de febrero de 2015].

Scribano, A. (2012). "Sociología de los cuerpos/emociones". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, vol. 4, núm. 10, diciembre-marzo, Córdoba, Argentina, Universidad Nacional de Córdoba, pp.

91-11. En línea, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273224904008> [Consultado el 30 de octubre de 2013].

ÚNETE. Campaña del Secretario General de las Naciones Unidas para poner fin a la violencia contra las mujeres. “Violencia contra las mujeres: la situación”. En línea, disponible en <http://www.un.org/es/wmen/endviolence/situation.shtml> [Consultado el 6 de julio de 2014].

Precious (2009). Dir. Lee Daniels, Productor Lee Daniels Entertainment, Smokewood Entertainment Group, Filmax, Estados Unidos, *109 min*

Anexos

En este apartado se recuperaron algunas actividades realizadas por las informantes durante el Taller, con el fin de visualizar el tipo de trabajo que realizamos para nuestra investigación, pues en el Taller nosotras como investigadoras formamos parte de él.

Taller *Mi cuerpo, Mi Autoestima*

ANEXO 1

Las siguientes imágenes forman parte de la primera sesión del Taller, en la cual la Guía pidió que las informantes (donde nosotras como investigadoras de igual forma nos integramos como informantes) expresar con una palabra cómo sentían su cuerpo al inicio de la sesión así como en el cierre.

La actividad se realizó en un pliego de papel blanco utilizando colores así como líneas y figuras que representaran mejor la palabra con la que se describieron, si así lo deseaban. Lo que encontramos en las siguientes fotografías es sólo del cierre, pues su sentir al inicio del Taller sólo fue enunciado.

Info1_28

La informante extravió su lámina; sin embargo, la palabra con la cual describió su cuerpo al inicio del Taller fue *“Cansado, con dolor”*, y al finalizar la sesión expresó su cuerpo con la palabra *“ligero”*.

Cabe destacar que tanto en esta informante como en las siguientes, se describen en el inicio y al final del Taller es prácticamente opuesta por no valorarlas como positivas o negativas.

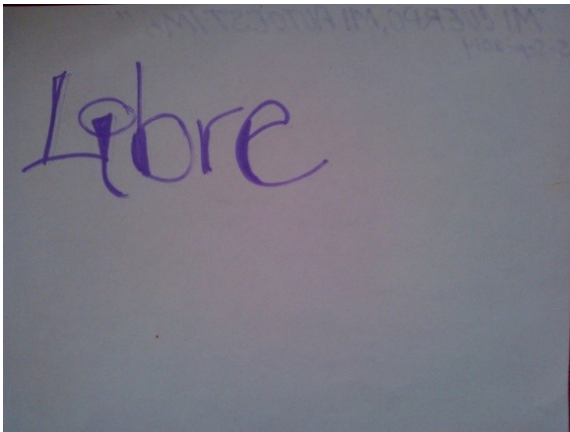
Después de la presentación y expectativas de cada informante, las investigadoras y la Guía explicaron los objetivos principales del Taller y su propósito para esta

investigación, cada informante se describió con una palabra al inicio y muestran un estado reticente en contraste a cómo se expresaron al final de Taller.

Esto se atribuye principalmente a la cohesión que se fue formando, pues resultó sorprendente para las investigadoras como para la Guía que a pesar de ser la primera sesión, la confianza y familiaridad se presentaron desde el inicio, pues la primera presentación que se hizo fue de manera voluntaria, ella comenzó a evocar situaciones íntimas como su relación familiar, problemas con la alimentación y sobrepeso e intentos de abuso sexual. Circunstancias que por lo regular no son fáciles de expresar a personas extrañas.

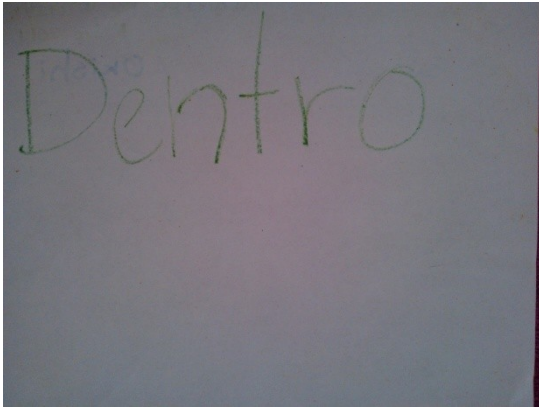
Info2_26

La informante al inicio del Taller expresó su cuerpo con la palabra “Tenso” y al finalizar la sesión lo define como “Libre”.



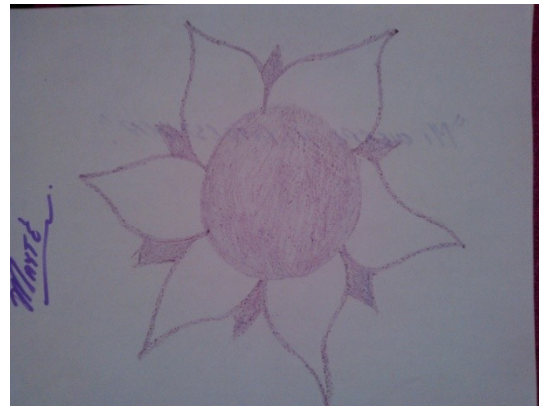
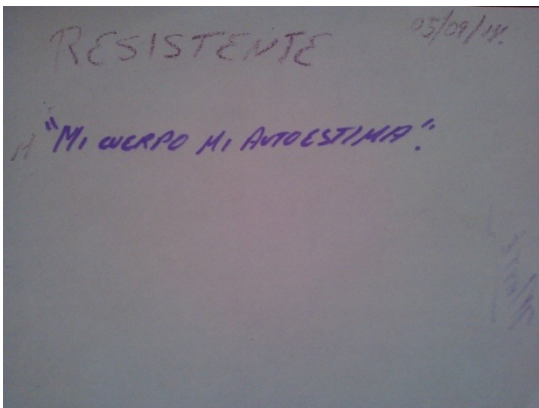
Info3_23

La informante describió su cuerpo al inicio del Taller con la palabra “Invisible”, y al finalizar la sesión lo describió con la palabra “Dentro”.



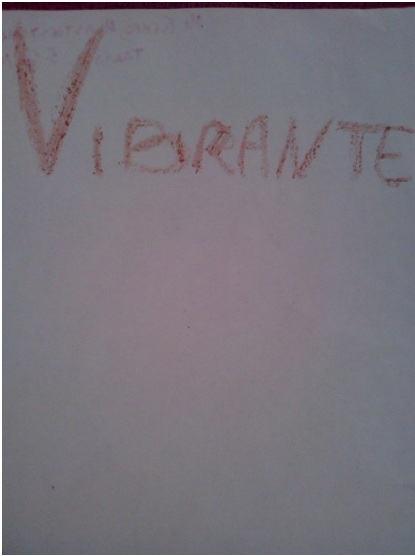
Info4_29

La informante describió su cuerpo al inicio del Taller con la palabra “Adolorido”, y al finalizar la sesión lo describió con la palabra “Resistente”.



Inv_T

La informante describió su cuerpo al inicio del Taller con la palabra “Neutral”, y al finalizar la sesión lo describió con la palabra “Vibrante”.



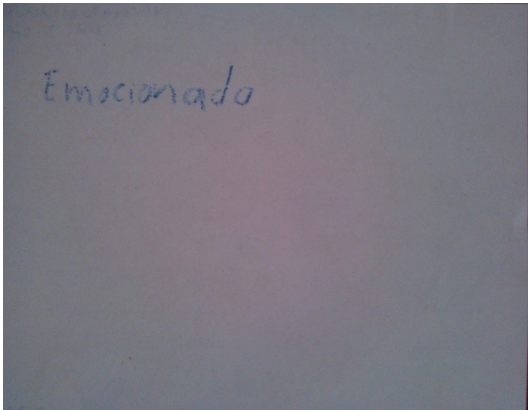
Inv_P

La informante describió su cuerpo al inicio del Taller con la palabra “Presionado”, y al finalizar la sesión lo describió con la palabra “Tranquilo”.



Guía

La informante describió su cuerpo al inicio del Taller con la palabra “Emocionada”, y al finalizar la sesión lo describió con la palabra “Presente”.



Anexo 2

La siguiente tabla forma parte de la segunda sesión del Taller, en la cual la Guía pidió a las informantes escribir palabras o ideas que consideran definen su cuerpo, tanto de manera negativa como positiva.

La actividad se realizó en un papel bond blanco, dividido en dos columnas para colocar de un lado las palabras positivas y del otro las negativas. Lo curioso de la actividad fue que las palabras negativas fluían en comparación con las positivas, éstas últimas llevaron más tiempo.

Tabla 1 Campo semántico de palabras o ideas que consideran positivo/negativo sobre su cuerpo

Informante	Positivo sobre su cuerpo	Negativo sobre su cuerpo
Info1_28	Jorge, familia, paz, felicidad, llorar, Jorge, familia, oasis, papá, risas, sensibilidad, felicidad, cantar, abrazar, alegría, Jorge,	Enfermedad, ansiedad, estrés, miedo, tristeza, gorda, ansiedad, obstáculos, límite, desorganización, pereza, ansiedad, obsesión, miedo,

	<p>mamá, amor, oasis, paz, hermanos, aceptación, papá, Jorge, Jesucristo, oasis, papá, abrazo, hermanos, mamá, amor, oasis, besos, familia, paz, abrazos, mamá, besos, atardecer, Jesucristo, Jesucristo, Jorge, oasis, abrazos, paz, música, héroes, paz, oasis, Jesucristo, playa, playa, oasis, mamá, Jesús, papá, mamá, oasis, cantar, bosque, paz, Jesucristo, bosque, risas, héroes, relajación, paz, felicidad, risas, oasis.</p>	<p>derrota, nervios, descontrol, miedo, límite, enfermedad.</p>
Info2_26	<p>Ojos grandes, soy estatura media, mi piel se regenera rápidamente, mi sonrisa, mis pompis, mis manos, me crece rápido mi cabello, mis piernas largas, mis labios.</p>	<p>Los cachetes, no me crecen las uñas de mis manos, dan alergias constantes y lloran los ojos, se me pone roja la nariz, calzo grande, sino como me da una especie de temblor en el cuerpo, se me esponja mucho mi cabello, mi estómago se me inflama mucho con ciertos alimentos, cuando menstrúo tengo muchos achaques.</p>
Info3_23	<p>Belleza, sonreír, respirar, disfrutar, sentir, pensar, frío, libertad, ver, calor, caminar, saltar, yo, llorar, moverme, emocionarme, sentir el pasto, ojos, adentros, escalofríos,</p>	<p>Sobrepeso, medidas, cuerpo ideal, ocultar, no sientas, aguantar, reprimir, no tocar, no exprees, miente, guarda, silencio, esconde, ¡tú no!, tapa, calla, aparenta, dolor, burla, princesa, lo natural.</p>

	cosquillas, piel, expresar, acariciar, vivir.	
Info5_27	Libertad, viento, aire limpio, músico, verde-naturaleza, suavidad, unión, desahogo, abrazos, rebeldía, cariño, reflexión, aceptar, Daniel, basto, familia, hablar, amigas, silencio, escucha, tranquilidad, observa, sonrisas, siente, caminar, sinceridad, solidaridad, agua, correr, ayuda, vivir, conocer, vida, comprensión, viajar, platicar, reconocer, recordar, besos.	Dolor, encierro, ajeno, fea, insensible, granos, indiferencia, flaca, lástima, prejuicios, frustración, ansiedad, enojo-ira, depresión, tristeza, reprimir, olvido, tensión, egolatría, silencio, sordo (no escuchas), miedo, inseguridad, enajenación, monotonía, pereza, aguantar, mentira.
Info6_24	Confianza, sabiduría, paz interior, felicidad, amor, tranquilidad, libertad, desestrés, armonía, aceptación.	Soledad, negación, desesperación, vacío, carácter, débil, cansada, represión, depresión, valoración, prejuicios.
Inv_T	Enfrentarlo, espontáneo, vulnerable, saber dirigirlo, sabio, abierto/expansión, sesearlo, contacto, sentir, expresarlo, cansarlo, tocar/ser tocado, retarlo, demostrar/reconocer, sensible, vaciar emociones, escucharlo-cuidarlo, sacar lo mejor de mí y los demás, mirada escópica, intuición y fluir.	Desapego, control, barreras, separación, ocultarlo, recelo, máquina perfecta, atomizarlo, tabú, no demostrar emociones, arreglo superficial, fingir, evadirlo, no conocerlo-explorarlo, escafandras/armaduras emocionales, ahogar, guardarlo, limitarlo, retraerlo, resignación, cobardía.

Inv_P	<p>Movimiento, unidad, expresión, amor, bonito, mami, todo, largo, capaz, papi, cambiante, energía, grande, natural, seguir, vulnerable, rosa, mío, luz, reflexivo, flexible, contento, táctil, siente, sabio, cabello, rebelde, pasión, libre, dice-habla, mirada, reconoce, brillo.</p>	<p>Descuido, prejuicios, subvalora, control, ansiedad, anhelo, fingir, inestabilidad, decepción, miedo, ancha, represión, mentiras, decepción, amarilla/pálida, tristeza, guardar, rechazo, exclusión, superficial, inequidad, dolor, límites, confort, tallas.</p>
--------------	---	---