

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**La salud de las mujeres en la ocupación de espacios masculinos.
Experiencias y saberes de mujeres líderes y practicantes
de artes marciales tradicionales y mixtas**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A :

ANA LUISA JIMÉNEZ AGUILAR

DIRECTORA

MTRA. ALMA NORA NAVA MARTÍNEZ

Ciudad de México, noviembre de 2023.

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.

Contenido	
Agradecimientos	3
Dedicatoria.....	4
Resumen.....	5
Introducción	6
Capítulo 1. Salud, género y promoción de la salud.....	15
1.1 Introducción: una observación al concepto de salud de la OMS.....	15
1.2 Breve aproximación al concepto de salud desde otras perspectivas	17
1.3 La salud desde una perspectiva de capacidades humanas y derecho social	19
1.4 Una breve aproximación a la Promoción de la salud	24
1.5 Género y salud	29
1.6 Promoción de la salud y género	32
Capítulo 2.....	35
2.1 Breve revisión de los conceptos: sexo, género, patriarcado y masculinidad	35
Capítulo 3. Configuración del deporte como ámbito masculino	45
3.1 La construcción histórica de los espacios masculinos en el deporte y prácticas deportivas	45
Capítulo 4. Artes Marciales Mixtas, Artes Marciales Tradicionales y las mujeres	55
4.1 Historia general de las artes marciales tradicionales y artes marciales mixtas	55
4.2 Artes Marciales Tradicionales.....	55
4.3 Artes Marciales Mixtas.....	63
4.4 Los beneficios a la salud de las mujeres al practicar deportes y prácticas de artes marciales tradicionales y artes marciales mixtas	72
4.5 Restricciones por género asociadas a la práctica de AMT y AMM.....	80
4.6 Una reflexión sobre los cuerpos de las mujeres. La ruptura del paradigma biológico	83
Capítulo 5. Estrategia metodológica	88
5.1 Epistemología Feminista	88
5.2 Género en la investigación	89
5.3 Enfoque desde la investigación cualitativa	92
5.4 Descripción metodológica	93
Capítulo 6. Descripción de resultados	104
Conclusiones	130
Anexos.....	134
Referencias.....	192

Agradecimientos

A la Mtra. Alma Nora Nava Martínez directora de este trabajo de tesis. Gracias por tu tiempo, paciencia y ayuda a lo largo de todo este proceso, por compartirme conocimientos como profesora y directora que me han servido para mejorar en aspectos académicos y personales.

A las mujeres que participan en este trabajo: Aisha, Jazmín, Judith, Imelda, Diana, Magali y Xitlali. Gracias por depositar su confianza en este proyecto, por su tiempo, experiencias, paciencia, saberes y enseñanzas. Este trabajo se construyó en colectivo, por mujeres, para más mujeres.

A mis queridas y queridos profesoras y profesores a lo largo de mi vida académica y tránsito por la universidad, gracias por sembrar semillas de rebeldía, saberes y conocimiento a: Erica Merino, Patricia Huerta, Sergio Novoa, Herlinda Enríquez, Natividad Almanza, Paola Padilla, Fanny Melo y Antonio Navarro.

A mi universidad y casa de estudios la Universidad de la Ciudad de México (UACM), por brindarme la oportunidad de tener acceso a una formación profesional de calidad, que me ha otorgado bases sólidas de ética, valores, respeto, profesionalismo y la integración a mi vida de un pensamiento crítico, humanístico y de comunidad.

Dedicatoria

A mi abuelita, Micaela mi otra madre. Gracias por compartirme tu amor, cuidado y enseñanzas de vida para protegerme y transmitirme herramientas y semillas de vida. Cuando pienso en una mujer determinada y fuerte, eres tú mi más grande inspiración y referente, ¡Te amaré siempre mi chula! Este trabajo es en tú memoria.

A Vicente, mi hermano y mejor amigo. Gracias por cuidar de mí y enseñarme tanto durante toda mi vida, eres mi mayor referencia sobre el amor. Te amo con todo mi corazón y ser.

A Verónica mi madre, por sus palabras de aliento, apoyo, compañía y por su amor a lo largo de este proceso y vida.

A Sergio mi padre, por amarme de una manera tan bonita y especial para mí. Por inculcarme e impulsarme el valor de la palabra y hacer escuchar mi voz. Te admiro y aprendo mucho de ti.

A Jazmín, Luis y Guadalupe, gracias por hacer de mi paso por la universidad una oportunidad de crecimiento, sanación y aprendizaje a través de su valiosa y preciada amistad.

A la Lic. Sandra Rivera, gracias por tu escucha, empatía y acompañamiento en todo este proceso.

A las mujeres que a lo largo de mi vida me han brindado y compartido sus experiencias y saberes. Por sus palabras de aliento, por su fortaleza, sonrisas, abrazos, escucha, cariño, apoyo y sororidad.

Con todo mi respeto a todas aquellas mujeres, niñas, adolescentes, adultas y adultas mayores que la memoria histórica ha borrado de manera injusta en su tránsito por el espacio privado y público, a todas aquellas que ya no están.

Resumen

La salud es un concepto que ha ido integrando aportes a su definición acorde al momento histórico en el que se encuentra la humanidad. La diversidad de poblaciones y temas relacionados con la salud han dado lugar a cuestionamientos desde distintos enfoques.

Al pensar la salud más allá de la hegemonía médica o biológica, se rompe con la visión normativa centrada solamente en afecciones o enfermedades para preguntarse qué hay más allá del completo bienestar físico, mental, social. Al integrar el enfoque de capacidades humanas, se puede captar una diversidad más amplia de problemáticas relacionadas con la salud. Desde una perspectiva feminista, se ha mostrado que el sistema patriarcal refuerza, contiene y replica inequidades cuando se trata de lo femenino y lo masculino, puesto que el género no es sinónimo del ser mujer, y tampoco excluye a los hombres, ni a las diversas identidades del mismo. Estas inequidades tienen impactos en la salud, que no siempre son valorados como tales.

Describir el tránsito de las mujeres por los espacios dominados y designados a los hombres, es decir, espacios masculinos, se direcciona y replantea la visión de la salud que ha sido concebida desde el pensamiento y lenguaje universal masculino. Al generalizar y abordar las problemáticas de salud desde construcciones jerárquicas que posicionan lo masculino como el referente universal, se invisibiliza y mimetiza a las mujeres en la redundancia masculina, o del hombre, lo que crea sesgos en las formas de dimensionar las problemáticas de salud y se niegan las necesidades específicas de las mujeres.

Partiendo sobre que el género, define la manera en que se vive y por tanto se manifiesta la salud, por lo que el acceso, desarrollo y nivel en todas las dimensiones de salud así como de las capacidades, se encuentra estrechamente relacionado con el mismo.

Palabras clave: Salud, Género, Patriarcado, Masculinidad, Artes Marciales Tradicionales y Mixtas.

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo general describir la experiencia de mujeres que transitan por espacios masculinos de práctica de Artes Marciales Tradicionales (AMT) y Artes Marciales Mixtas (AMM) ¹ y su relación con la salud. De igual manera yo, Ana Luisa, describo parte de mi experiencia transitando por espacios masculinos. Tuve la inquietud de plantear este trabajo para analizar, desde la promoción de la salud, cómo es la experiencia de mujeres en espacios de práctica de AMT y AMM, con la firme propuesta de abordarles como espacios que impactan la salud de forma favorable porque promueven múltiples beneficios y bienestar, pero que, a su vez, de modo contradictorio, también atentan contra ella de maneras diversas.

Para esta investigación, será fundamental partir de una concepción amplia de la salud y por ello se adoptará la perspectiva que la concibe como una capacidad humana y no sólo desde una perspectiva biológica.

En congruencia con esta noción amplia de la salud, se adoptará un enfoque de promoción de la salud (PS), que se propone incidir en procesos políticos y sociales para modificar y mejorar las condiciones que favorezcan la salud, así como lograr que todas y cada una de las personas desarrollen su mayor potencial en salud, empleando los activos de la comunidad y condiciones sociales, mediante una distribución equitativa del poder y recursos. De esta manera, la PS se orienta a intervenir tomando en cuenta la diversidad de necesidades de las poblaciones, para beneficiar sus fortalezas, y capacidades integrando la sensibilidad hacia los contextos (OPS, s.f.).

La ruptura con el enfoque biologicista parte de reconocer que históricamente el foco de atención, el reconocimiento, la validación e incluso, la inapelable razón ha sido otorgada principalmente al campo de la medicina y las ciencias que estudian desde el campo biológico las problemáticas del cuerpo, la mente, la interacción humana, con otras especies, así como con el medio ambiente. No es un fin restar mérito y muchos menos credibilidad al campo médico y biológico, tampoco lo es incitar a una fragmentación, sino fortalecer aquellos aspectos que han sido omitidos y que dan paso a sesgos y vacíos de información importantes para construir bienestar y calidad de vida para las personas, especialmente para aquellas que son vulneradas.

¹ Sus nombres y siglas en inglés: Tradicional Martial Arts (TMA) y Mix Martial Arts (MMA).

A nivel internacional y nacional, existen diversas leyes, tratados, conferencias, declaraciones, protocolos, acuerdos y demás documentos legales importantes que han representado aportes diversos al campo de la protección a la salud por parte de los gobiernos y autoridades pertinentes en la materia. Pero, ¿qué hay más allá de los discursos?, ¿Qué pasa con la singularidad de las problemáticas en torno a la salud de la población de mujeres?, ¿Se ha integrado la perspectiva de género en sus abordajes y de qué modo?, ¿Realmente promueven y dan paso a la deconstrucción de todo un sistema patriarcal o lo reproducen?

La salud es multifactorial y pensada desde la PS con enfoque de género, vislumbra la complicidad social e institucional sobre que una mujer pertenece al hogar, a la cocina, a actividades acorde a su sexo y género, atribuidas a la feminidad y el “deber ser mujer” y esto incluye a las diversas identidades de género que no pertenecen a la masculinidad hegemónica.

Analizar la salud desde el cuestionamiento al sexo y género como sistema también abre el panorama del análisis porque permite comprender y abordar la dualidad que se establece entre la subordinación femenina y la dominación masculina como eje de la organización social. El género, corresponde al sexo socialmente construido (Barbieri, 1993), contempla lo femenino y masculino y es parte de la estructura patriarcal que nos rige cultural y socialmente. Como un sistema político, establece la superioridad de los varones sobre las mujeres y se traduce en mecanismos de dominación que son ejercidos sobre ellas, bajo la justificación de una ideología que se centra en diferencias inherentes y naturales. Estas diferencias dan pie y exacerban la dicotomía estructural de la realidad y pensamiento con bases arraigadas muchas veces desde el sustento de la mirada biologicista que se relaciona con diversas manifestaciones, tanto a favor como en contra en las diferentes dimensiones de salud de las mujeres (Vacca y Cappolecchia 2012). Sin embargo, de forma errónea, se tiende a utilizar el concepto género como una categoría social que pertenece y es atribuida al sexo fisiológico y anatómico o bien se emplea para sustituir la palabra mujer, como si fueran sinónimos.

Echando un vistazo a la memoria histórica, son los hombres quienes han tenido acceso a los círculos de poder y por tanto, de desarrollo y acceso a conocimiento de cualquier tipo, como la ciencia, el poder que no solo contempla lo económico, político y laboral, sino aquel poder de conocer, explorar y desarrollar las capacidades físicas tanto en el desarrollo de actividades, así como el de ocupar espacios con el cuerpo y mente. Por lo que en este sentido el conocimiento,

normas y leyes se han construido por hombres y para hombres mayormente, es decir en torno a la masculinidad.

Este trabajo integra perspectivas feministas, sin embargo la lucha que realizan las mujeres desde las distintas disidencias que no integran el feminismo son igualmente válidas e importantes. Existe una fuerte polarización y estigmatización contra el feminismo, que se manifiesta de diversas maneras e incluso es señalado como un ataque personal contra los hombres. Esto puede dar paso a pensar que se fomentan discursos incluso de odio en contra de los hombres, lo cual no es la finalidad de mi trabajo. Lo que he podido aprender a lo largo de su proceso y elaboración es que el sistema patriarcal ha germinado tanto en hombres como mujeres de maneras distintas. Cuando se abordan temas de género desde mi experiencia con PS se trata de la salud de mujeres y hombres, que aunque compartan similitudes también contemplan diferencias que en este mismo sentido y para fines de este trabajo pueden ser consideradas una exageración, irreales, igualitarias, ruidosas, sin sustento, problemáticas, e incluso poco éticas o profesionales. Es justo por ello que cuestionarles es importante.

El abordaje de la salud con perspectiva de género, del tránsito de las mujeres por el espacio privado y público, y en específico por espacios masculinos permite cuestionar la replicación de violencia de todos los niveles por cuestiones de género en los espacios que ellas transitan e interactúan. El desarrollo de las capacidades humanas se relaciona con el género, ya que desde la construcción de la ley, estrategias institucionales o gubernamentales y así como desde la historia de las mismas AMT y AMM, las mujeres no son siquiera mencionadas, lo que refleja el grave problema de salud a nivel social que hay de fondo, cuando la salud es pensada desde un lenguaje sexista y excluyente.

Con base en lo anterior, las preguntas de investigación de este trabajo son:

- ¿Cómo se manifiesta la salud de las mujeres en espacios masculinos de deportes y práctica de AMT y AMM en mujeres?
- ¿Cuál es la relación entre la salud, el género y el desarrollo de capacidades humanas?
- ¿Cómo se manifiesta la salud a través del género en los cuerpos de mujeres al irrumpir en espacios masculinos de práctica de AMT y AMM?
- ¿Qué relevancia tiene pensar la salud y promoción de la salud con perspectiva de género?

- ¿Qué relevancia tiene abordar la salud y la promoción de la salud desde un lenguaje no sexista e inclusivo?

En relación con las preguntas anteriores, y en concordancia con el objetivo general es; describir desde una metodología cualitativa la salud de las mujeres en la ocupación de espacios masculinos. Mediante experiencias y saberes de mujeres líderes y practicantes de artes marciales tradicionales y mixtas de la Ciudad de México y Estado de México con un enfoque de promoción de la salud que integra la perspectiva de género y capacidades humanas.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Promover la importancia sobre el abordaje de la salud y promoción de la salud con enfoque de género
- Describir las experiencias relacionadas a la salud de mujeres asociadas al género, al estar inmersas e interactuar en espacios masculinos de práctica de AMT y AMM.
- Describir los procesos y vicisitudes que afrontan las mujeres practicantes de AMT y AMM entorno a su salud y bienestar al ocupar espacios masculinos desde un enfoque de género
- Averiguar de qué manera se desarrollan las capacidades humanas de las mujeres en espacios masculinos de práctica de AMT y AMM

La investigación se realizó desde una aproximación cualitativa como se menciona anteriormente en la cual, se emplearon técnicas e instrumentos como son: entrevistas a profundidad, así como la recopilación de dibujos, fotografías de las mujeres practicantes de AMT y AMM, con los cuales se elaboró un fanzine digital. Es importante destacar que este trabajo se realizó en el desarrollo de una emergencia sanitaria por la pandemia de SARS-Cov2 cuyas complejidades y desafíos requirieron la incorporación de entrevistas de manera remota, el acceso e intercambio digital de los instrumentos, y así mismo, de información. El protocolo de seguridad demandó sana distancia, el uso de cubre bocas, caretas, sanitización de dispositivos por seguridad de las personas que interactuaban por lo que se optó por la interacción remota mayormente. Una vez que se flexibilizaron las medidas de seguridad y prevención, se realizaron algunas entrevistas de manera personal y observación participante en entrenamientos de AMM.

Las mujeres que enriquecen esta investigación son siete. De forma complementaria, se recuperan algunos fragmentos de otras entrevistas a mujeres quienes debido a la delicadeza de algunos temas

abordados y por temor a su seguridad, decidieron no participar de manera explícita y solo me permitieron integrar algunos fragmentos de sus testimonios. Temen represalias y el señalamiento social por hablar de temas que han experimentado y afectado su salud.

El rango de edad es entre los 16 y 61 años, algunas de ellas son madres, y su vida tanto marcial, como personal ha sido distinta. Sus prácticas integran; Kick Boxing, Sanda, Artes Marciales Mixtas, Jiu-Jitsu Brasileño, Taekwondo, Box, Judo, Capoeira, Krav Maga y Muay Thai. De este modo la descripción y análisis de sus experiencias, permitió conocer cómo ha sido su tránsito por los espacios masculinos de práctica de AMT y AMM y cuál es la relación que esta práctica tiene con su salud (que como ya se mencionó, no se refiere sólo a la dimensión biológica).

De manera breve, el contenido de este trabajo se integra de este modo:

El primer capítulo aborda una breve observación al concepto de salud desde su construcción en una de las máximas instituciones de salud como lo es la Organización Mundial de la salud y la integración de visiones del mismo, desde otras perspectivas que problematizan este mismo concepto desde una mirada más centrada en aspectos sociales y las cuales hacen uso de las capacidades humanas como parte importante de la salud y derechos humanos con perspectiva de género. De igual manera se integra una breve revisión de la promoción de la salud con los documentos internacionales y a nivel nacional que se relacionan con el tema en salud a tratar a lo largo del documento y en relación con el desarrollo de las capacidades y la salud de las mujeres. La perspectiva de género también se integra a la breve revisión del concepto de salud y la promoción de la salud en relación al discurso empleado históricamente y en el cual se sustenta la ley, y mucho del conocimiento médico y biológico los cuales son descritos con una crítica al lenguaje universal masculino y sexista empleado.

Posteriormente en el capítulo dos, se hace una revisión de conceptos clave para este trabajo como lo son: el sexo, género, patriarcado y la masculinidad, para dar paso a la integración de un proceso clave en el deporte en relación a un proceso civilizatorio con precedentes arcaicos de los cuales los conceptos señalados con anterioridad permiten describir parte de la relación entre la guerra, el deporte, y los espacios masculinos. Las mujeres cobran un papel importante ya que integrar la perspectiva de género a estos espacios, permite describir una parte del cómo se han construido estos mismos y por tanto observar la manera en que se transitan, la dinámicas y su relación con la salud de las mujeres.

El capítulo cuatro se divide en dos partes. La primera; consta de una historia general de las artes marciales tradicionales y mixtas, las cuales son parte fundamental ya que se integran las prácticas deportivas y marciales de las mujeres líderes de práctica y practicantes de AMT y AMM de manera más detallada, lo cual nos permitirá adentrarnos a este mundo deportivo, pero de igual manera a una parte importante de la vida de las mujeres que enriquecen esta investigación en relación a su salud dentro de estos espacios masculinos. La segunda parte aborda parte de los beneficios a la salud de las mujeres producto de estas prácticas deportivas y marciales, haciendo énfasis en etapas de la vida de las mujeres que son cargados de estigmas y no se les presta la atención debida por la carga asociada al género, con lo que respecta a mujeres embarazadas, en post parto, ejerciendo maternidad, menstruando y mujeres adultas mayores. Existen también algunas restricciones asociadas al género en las AMT y AMM de las cuales también se abordan en este apartado al igual que una breve reflexión sobre el impacto a los cuerpos de las mujeres cuestionando el paradigma que existe en torno a este, desde la mirada biológica y del mismo modo en la integración del lenguaje incluyente y desde el feminismo.

El capítulo cinco aborda la estrategia metodológica y de manera inicial se revisa brevemente la epistemología feminista y la perspectiva de género en la investigación. Se da paso a la descripción del tipo de investigación empleado en este trabajo, y la descripción propiamente metodológica así como sus técnicas empleadas. Así como una breve descripción de datos generales sobre las mujeres que nutren este trabajo como líderes y practicantes de AMT y AMM, así como un breve apartado de mi experiencia en la inmersión de los espacios masculinos de prácticas marciales.

El capítulo seis contiene la descripción de los resultados de este trabajo, con las experiencias y saberes de las mujeres líderes de práctica y practicantes de AMT y AMM con los aspectos más relevantes en relación a su salud.

Finalmente se integra el apartado de conclusiones sobre este trabajo de investigación, y un apartado con los anexos integrados que incluyen; la carta de consentimiento empleada, dos tablas de datos detallados sobre las mujeres marcialistas y el fanzine digital.

Consideraciones éticas

Con respecto a las consideraciones éticas para llevar a cabo este trabajo, se empleó una carta de consentimiento informado para las mujeres que son las protagonistas del trabajo así como a los

hombres que participaron con sus testimonios en la investigación. La finalidad del consentimiento informado fue destacar la importancia, así como reconocer y explicitar la valiosa contribución de las mujeres mediante rigurosas medidas y prácticas que garantizarán el respeto a la integridad, consentimiento, conocimiento y confidencialidad de los temas que se investigan, priorizando la protección, la correspondencia a la confianza y el cuidado de las mujeres que brindan sus testimonios.

Un principio al realizar este trabajo fue, colocar al centro a las mujeres como personas con emociones, vidas, cuerpos y subjetividades, así como con exposición social, al ser un trabajo académico lo cual, de ningún modo puede ser tomado a la ligera, por lo que la priorización de la dignidad e integridad de las mujeres que participan fue fundamental en el manejo de la información.

La perspectiva que se adopta en esta investigación se aleja de aquellas posturas que defienden el distanciamiento de quién investiga y el llamado “objeto de estudio” o “sujetos de estudio”, es decir, que proponen investigar desde una relación vertical. Desde estas posturas que apuestan por la objetividad se plantea una relación ética y profesional que dicta ciertos códigos que promueven un estudio y observación vertical entre la problemática, el fenómeno, los movimientos sociales, las interacciones sociales que se investigan y la persona que realiza la investigación.

Por el contrario, en esta investigación se sostiene un posicionamiento distinto porque no se trata únicamente de observar fenómenos naturales de una enfermedad que ataca al sistema inmune de un sujeto. No se trata exclusivamente de problemas de salud pública que se desencadenan por un producto. Se trata de personas que son afectadas de manera directa o colateral, son diferentes grupos poblacionales, son cuerpos que desarrollan o alojan una enfermedad por diversos factores. Son personas que comparten sus saberes, tiempo, experiencias de vida para aportar a la sociedad en la que habitan y participan, no objetos.

También es importante señalar que mi implicación como investigadora estuvo atravesada por mi experiencia y tránsito por espacios masculinos de actividades recreativas, deportivas, fitness y de AMT y AMM, que me han brindado la oportunidad de vivir experiencias como practicante, como instructora y como mujer. Mi inmersión se enriqueció con mi formación universitaria como promotora de salud, pues me permitió cuestionar aquello que se impregnaba e impactaba en mi cuerpo, en mi mente y me hizo reflexionar en cómo ello, se relacionaba con la salud.

Por lo que la inquietud, sobre todo aquello que tuve la oportunidad de experimentar, observar en mí y en otras mujeres, no se reducía a entrenar y potenciar capacidades y habilidades físicas, sino a reflexionar que impactaba de diversas formas en nuestra salud y nuestros cuerpos de maneras positivas, pero de igual modo de maneras negativas, al alterar un orden preestablecido con una estructura patriarcal, al transgredir espacios de dominio masculino como “mujeres invasoras”. Esto me permitió cuestionar cada vez más lo que vivía y me llevó a buscar respuestas.

Sobre el uso del lenguaje inclusivo

Desde una postura crítica sobre el discurso universal masculino, se puede observar cómo el sexismo² ha imperado su elaboración y empleo mediante inconsistencias y sesgos, porque a través de su empleo, se han normalizado vulneraciones a la salud, omisiones o la invisibilización de una población importante de su sociedad, las mujeres, en todas las etapas de su vida. La universalización masculina del lenguaje a través de la palabra oral y escrita, invisibiliza a las mujeres y las personas de la diversidad de género.

El uso permanente de un lenguaje homogéneo masculino, refuerza inequidades, discriminación, sexismo y una sociedad con estructura patriarcal. Es necesario nombrar a las mujeres, para darles voz y hacer presentes sus necesidades desde la visibilización. Generalizar el lenguaje fortalece jerarquías asociadas al género que se han construido debido al anonimato forzado y la omisión de las mujeres de manera histórica, bajo la exclusividad de la óptica masculina, y la construcción incluso de leyes desde el androcentrismo.³ (CONAPRED, 2016).

De acuerdo con lo anterior, me parece necesario incluir en cada párrafo de este trabajo los pronombres personales que integren a las mujeres, las autoras, las investigadoras, las sujetas de derecho, etc. El uso del lenguaje también es político y en consecuencia, tiene un impacto en la salud en todas sus dimensiones. Emplearé posturas feministas y anotaciones sobre el uso del lenguaje, tanto en el discurso como en la literatura. Esto con la intención de apuntar a la

² Se trata de una forma de discriminación mediante un trato desigual o la segregación de las personas de un sexo que es considerado inferior que otro. En el caso de sociedades patriarcales, esta forma de discriminación afecta principalmente a mujeres, quienes históricamente han sido discriminadas por la diferencia sexual asignada, que ha colocado lo masculino en la cima del poder y la jerarquía, por lo que se descalifica e invisibiliza a lo femenino.

³ Consta de la visión que fija a los hombres como centro de las cosas, dejando al varón prevalecer como modelo y la representación global de la humanidad. Le otorga un valor superior y universal a lo masculino. Descalifica e invisibiliza a las mujeres y esto tiene efectos en las representaciones sociales.

visibilización, integración y uso de pronombres de la diversidad sexuales e identidades de género y de igual modo, de conceptos como cuerpo⁴, que son un tema importante y que aunque no es un punto central de la investigación, ni objetivo a desarrollar de manera detallada, se trata de una postura política, inclusiva y personal que considero relevante de desarrollar en futuras investigaciones y sobre el cual poner los reflectores.

El posicionamiento feminista de concepto de las cuerpo⁵ del que se hace una breve mención, parte de una manera de abordar el tema de género más allá de lo biológico y poder entenderlo de manera soberana. El cuerpo generalmente se olvida y da por sentado única y exclusivamente como un ente biológico y no como un cuerpo que es impactado por imposiciones sociales y las culturales (Bilbao, 2019).

Estas puntualizaciones son importantes para destacar que aquello que no es nombrado, no existe o para este propósito en particular, aquellas que no son nombradas, no existen. Son precisiones necesarias y constituyen una crítica a lo que históricamente ha significado la omisión, invisibilización, la homogenización, la dilución, la anulación y el dominio del lenguaje universal masculino, y el binarismo que no integra a otras personas que no entran en el constructo social de género de hombre/ mujer en el empleo del discurso, la creación literaria, artística, de leyes, incluso de la misma ciencia, así como cualquier empleo mundial que requiera el reconocimiento y visibilidad de las mujeres o las diversidades en el género.

⁴ Hay una complejidad inherente a este y otros conceptos -como “otres”, “elles”, “nosotres” y “colectivas”- que, si bien se relacionan con el tema de esta investigación y con mi posicionamiento político, he decidido no emplearlos en este trabajo para evitar que constituyan una barrera o un sesgo entre las y los lectores. Aunque mi propósito es contribuir a visibilizar la importancia de utilizar un lenguaje incluyente que enfatice posturas feministas y disidentes, no es el propósito de esta investigación debatir su uso ni adentrarme en las discusiones que hay al respecto, pero sí señalarlo. En este caso, considero más relevante acercar los resultados de este trabajo con el cual existe de igual manera una relación muy cercana, el cuestionamiento al lenguaje universal masculino y sexista para quienes se encuentren interesados, interesadas en el tema central de la tesis y dejar para un trabajo posterior dicha discusión.

⁵ La palabra cuerpo, significa desde una postura feminista y emancipatoria, al cuerpo que resiste. Abarca la trayectoria entre lo privado y lo público y destaca la resistencia del cuerpo como trinchera, así como el dolor y la tristeza de la unión entre la militancia política y la lucha feminista. Esto significa que por medio de la militancia es posible entender al género que por fuera de lo biológico, es “politizar el sexo y sexualizar la política”. Es la soberanía del cuerpo que desarrollamos, la existencia (Bilbao, 2019).

Capítulo 1. Salud, género y promoción de la salud

1.1 Introducción: una observación al concepto de salud de la OMS

El concepto de salud se ha resignificado a lo largo de la historia, sumando enfoques diversos desde cada vez más disciplinas que, a través del tiempo, han problematizado y añadido elementos relacionados con la salud. Muchos de los cuales, han roto la mirada médica hegemónica que se centra en la dicotomía salud-enfermedad. Desde su creación, la OMS⁶ propuso una forma de definir la salud que pretendió aproximarse a la complejidad que entraña el propio concepto y lo definió como: Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1948). Es claro que este concepto ha sido un referente importante en cuanto al abordaje mundial de la salud en sus diversas áreas y disciplinas, incluyendo a la misma promoción de la salud, pero considero importante problematizarlo, con la intención de destacar algunos puntos y subrayar la necesidad de ampliar los horizontes que permitan enriquecer dicho concepto desde otras perspectivas y la importancia de integrar a este la perspectiva de género.

Definitivamente, la definición anterior ha sido de vital importancia para destacar cada vez más la causalidad del abordaje de la salud. Sin embargo, a nivel mundial, esta definición ha sido utilizada mayormente por enfoques biologicistas hasta constituirse como inapelable por su origen. Un estado de completo bienestar desde este enfoque, deja de lado la complejidad de las realidades sociales y la diversidad de poblaciones alrededor del mundo, y si bien, se parte de buenas intenciones, y hacia aspiraciones equitativas para todas las poblaciones, éstas, distan de la realidad

⁶ Este enfoque sobre la salud, surge como una necesidad de problematizar la idea dominante que existía respecto a que la salud y la enfermedad se trataban de estados exclusivamente biológicos. Esta mirada biologicista y reduccionista se impuso sobre los enfoques que preconizaban los aspectos sociales implicados en la salud como consecuencia de los avances en el campo de la bacteriología y del descubrimiento de microorganismos causantes de enfermedades. La definición de salud de la OMS dio margen, para un primer paso de suma importancia en la visualización e importancia de la salud, el cual desde 1948 y por distintas autoras y distintos autores debido a su dinamismo y fuente imparable de ruptura de paradigmas en la actualidad, busque integrar y considerar a los factores sociales, políticos, culturales en el abordaje de epidemias y causas de afecciones a la salud, impulsando a la salud pública desde una postura holística desde sus comienzos (Cueto, Brown y Fee, 2011).

en que viven muchas poblaciones. El bienestar físico y mental integra diversos factores que son influidos por lo social y que sin duda alguna plantearan el panorama a favor, o en contra de la ausencia de afecciones, riesgos y de enfermedades para las personas y sus comunidades.

Los diversos acuerdos mundiales han enfatizado una y otra vez, objetivos para proteger la salud de sus habitantes. Al mismo tiempo, es pertinente contrastar dichos objetivos con la realidad que se vive en contextos específicos, para conocer las diferencias de acceso a ese nivel idóneo y aspiracional de salud que plantean. En este sentido es la misma OMS quien menciona que la mitad de la población mundial no tiene acceso a servicios de salud esenciales y que esto significa hundirlas en la pobreza al deslindar los gastos que esto implica a su propia cuenta, pero del mismo modo omite la multifactorialidad de las problemáticas en salud, reduciéndoles o asumiéndoles como sectores enfermos (OMS, 2021).

De este modo, las marcadas y crecientes desigualdades en salud y bienestar han afectado mayormente a las poblaciones vulnerables que se enfrentan a más discriminación, pobreza y exclusión social, el cual, es el caso de la población de mujeres alrededor del mundo. Por lo que las desigualdades y discriminación cobran relevancia cuando de salud se trata. Estas mismas afirmaciones realizadas por la OMS destacan un eje que considero importante, del cual solo haré mención ya que no es un objetivo a realizar en este trabajo, pero si una oportunidad de visibilizar parte de una realidad que se vive en otros países como México.

La construcción de la salud y la promoción de la salud, se gestan principalmente, aunque no exclusivamente, desde la hegemonía médica eurocentrista, en el que las otras realidades, aquellas que no caben en países denominados en vías de desarrollo, por la incompatibilidad de muchas de las particularidades en salud, de manera social y cultural siendo América Latina o Latinoamérica, y que integra a otros países vulnerados, también son determinadas por la existencia de un orden patriarcal masculino hegemónico, sexista, clasista e incluso racista, que a nivel jerárquico, crea un ideal a nivel de salud aspiracional, distinto al que se vive en el día a día, en sus poblaciones. Por lo que integrar investigaciones de autoras y autores que si participan de estas realidades es importante para integrar perspectivas e intervenciones más equitativas e incluyentes.

1.2 Breve aproximación al concepto de salud desde otras perspectivas

La definición anteriormente citada por la OMS en el año de 1948 fue la inicial. Posteriormente el informe Lalonde como una piedra angular de la PS, comprende a la salud de manera holística, y resultado de la biología humana, el medio ambiente, estilos de vida así como la organización del cuidado de la salud (OPS, sf.). Alma Ata define la salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades ni afecciones a la salud, integrando y subrayando que la salud es un derecho humano fundamental y que su logro se trata de un objetivo social importante que demanda también intervenciones sociales y económicas (PAHO, 1978). Por último una definición ampliamente reconocida es la carta de Ottawa, que menciona que la salud debe ser el mejor recurso para el progreso personal, social y económico y es vista como una dimensión fundamental en la calidad de vida y que son las cuestiones políticas, económicas, sociales, biológicas, culturales, relacionadas al medio ambiente y a la conducta misma, factores asociados que pueden intervenir de manera positiva o bien, negativa en la salud de las personas (OMS, 1986).

Las definiciones anteriormente mencionadas, abordan la importancia de obtener satisfacción en el área laboral, en las relaciones personales, en actividades recreativas de ocio, así como tener las capacidades de superar dificultades y riesgos diarios. Se integra el término “salud conductual” que se refiere a la importancia de la salud de las persona a través de sí mismas, estimulando la responsabilidad individual en la adopción de conductas que benefician la salud y prevengan la enfermedad. Es decir, la salud definida a sí misma, en función de las conductas individuales.

Otros elementos a destacar, es que se concibe a la salud como un derecho humano inalienable y como el mejor recurso para dar paso al progreso personal con una participación activa, que no se reduce a responsabilizar a las personas de su propia salud, sino que subraya la interacción de lo político, lo social, lo cultural, lo biológico y el medio ambiente. Se trata de un recurso de vida, no de una meta u objetivo a alcanzar (Gavidia y Talavera, 2012).

Tanto las organizaciones internacionales como los gobiernos del mundo han promovido y adoptado las anteriores definiciones. Pero han sido problematizadas desde otros marcos epistemológicos y se han generado otras definiciones menos difundidas que han complejizado estos conceptos de salud. Una de las autoras que ha estudiado las problemáticas de salud es;

Cristina Laurell, quien destaca que las condiciones de vida y trabajo son directamente asociadas de modo diferencial a la salud con respecto a padecimientos, enfermedades y muertes dependiendo el estrato social al que pertenezcan las sociedades. Se trata de un eje central en el abordaje de la salud, en cómo se tiene acceso y se vive la salud debido a las características específicas de la estructura social a la que se pertenece y que integra la esperanza de vida, la morbi-mortalidad, los diferentes procesos de crecimiento y por su puesto el envejecimiento en el que se producen y reproducen dichas características (Pagnamento, et al., 2016).

La autora Consuelo Chapela, integra al concepto de salud la capacidad humana corpórea para construir futuros que sean viables y poder proceder en función de ellos. Plantea que el ser humano posee capacidades innatas que se alojan en los cuerpos y que aunque dependen de las funciones del cuerpo biológico, a su vez se relacionan con los símbolos y significados que se adquieren durante toda la vida, negando que se trate ya de un mero funcionamiento del cuerpo biológico.

Para que estas capacidades humanas puedan ser ejercidas, deben considerarse los juegos de poder, sus sueños, proyectos, sus posibles aspiraciones y futuro. Desde este enfoque, son las personas, mediante la extensión y potencialización de sus capacidades, quienes deben decidir con plena libertad cuáles son las mejores alternativas para incrementar su salud, bajo qué circunstancias se realizará la toma de sus decisiones como un ser humano completo, digno, y con potencial de ejercer su derecho a la salud (Cerde y Chapela, 2010).

Debe señalarse que estas aproximaciones del concepto de salud, han requerido de los aportes de disciplinas sociales y de las humanidades, cuestionando y replanteando la perspectiva de exclusividad y dominio del campo biológico. Por ello la importancia de una visión de la salud de una manera holística. El reconocimiento de la complejidad para entender y atender la salud ha significado transitar desde una concepción restringida hacia una integral en construcción. Ha posibilitado pensar la salud como un recurso para hacer frente a las situaciones diarias que se presentan en la vida, incluyendo la importancia de tener una adecuada salud mental y el acceso a las más óptimas condiciones sociales.

Asimismo, estas perspectivas descentralizadas del enfoque positivista, han enfatizado que el dominio de la medicina desde un enfoque hegemónico, ha generado diversas repercusiones en la salud individual y comunitaria, ya que se deslinda de los factores sociales, ambientales y de género que son primordiales (Chapela, Contreras, Cerda y González, 2011). Resulta difícil pensar el

concepto de salud sin tener en cuenta su construcción sociohistórica y situada, porque las condiciones de salud de un país o región son un fractal de la situación planetaria de salud.

1.3 La salud desde una perspectiva de capacidades humanas y derecho social

La salud desde una visión como metacapacidad, se refiere a la capacidad de las personas para obtener o bien, alcanzar el conjunto de capacidades básicas interpretadas como “oportunidades y logros” que se relacionan entre sí para vivir una vida digna y saludable. Es centrar la mirada en las personas para resaltar sus capacidades para ser y hacer. Se trata de un enfoque que considera el desarrollo como un proceso que expande las capacidades y oportunidades por los cuales, las personas puedan disfrutar de gozar y lograr una buena vida, una vida digna. La posibilidad y la opción de potenciar estas capacidades permite a las personas desarrollarse permitiéndoles tomar las opciones que se les presenten y sean afines a sus intereses para un incremento en oportunidades que les permitan alcanzar diversos logros a lo largo de sus vidas (Pérez y Peñaranda, 2017).

Los diversos factores que conllevan a una salud de calidad, la atención y la prevención de posibles afecciones, van más allá de cuestiones físicas medibles y de conductas. Ya que se puede tener la información de todo aquello que puede potenciar la salud, se puede contar con la disponibilidad y conductas a favor, pero no es suficiente si los medios económicos, de acceso o de oportunidades como algunos ejemplos, imposibilitan ejecutar acciones en favor de la salud. En este sentido, se propone diferenciar entre lo que significa lograr tener salud o gozar de salud y la posibilidad de alcanzar una buena salud (Vélez y Lima, 2019). En este sentido, si la concepción dominante de la salud, continúa centrada en la ausencia de enfermedad y la atención a ésta, es de preverse que las políticas de salud seguirán encaminadas a la intervención y estrategias a partir del campo de la medicina.

El enfoque de las capacidades, no tiene como objetivo centrarse en lo que una persona termina por hacer, sino lo que esa persona es capaz de hacer, eligiendo o no, tomar la oportunidad de realizarlo. La libertad aquí, tiene un peso importante al tomar como parte de un proceso, el realizar elecciones y llevarlas a la acción y por otro lado, incluye que tal libertad conlleva la ausencia de interferencias o restricciones al momento de tomar una decisión. Otra postura en cuanto a la libertad desde las capacidades es que esta, es una oportunidad sustantiva para las personas en la búsqueda de la realización de sus objetivos y planes de vida, mediante la materialización y garantía de que esto

impactará en los estilos de vida y de manera contundente, en la planificación de vida. Esto contrario a lo que erróneamente se asume, posiciona a las capacidades como un atributo de las personas por tanto, de las colectividades en las que participan (Vélez y Lima, 2019).

Nussbaum determina una relación estrecha entre las capacidades y los derechos humanos (DDHH), puesto que ambos juegan de manera similar como roles, cuando proveen bases de comparación en el apuntale de principios básicos constitucionales desde y entre las culturas. Es decir, que para asegurar la ejecución de los DDHH, se debe permitir el logro efectivo de las capacidades que lleven a la justicia social. Para que estas capacidades puedan ser desarrolladas la autora propone una lista de diez capacidades humanas centrales. 1. Vida, 2. Salud física, 3. Integridad física, 4. Sentidos, imaginación y pensamiento, 5. Emociones, 6. Razón práctica, 7. Afiliación, 8. Otras especies, 9. Capacidad para jugar, 10. Control sobre el entorno de cada una/uno. Esta lista es una meta general que puede ir especificándose acorde a la sociedad a la que se refiera, y que representa una mínima justicia social. Nussbaum menciona que la sociedad que no garantice estas capacidades a las ciudadanas y ciudadanos en un nivel apropiado queda lejos de ser una sociedad justa, no importando el grado de opulencia de ésta (González y López, sf).

El enfoque de capacidades en salud emplea la capacidad de tener una vida valorada por las personas y que esta puede mejorar la salud mental y el bienestar, caso contrario es que la capacidad de la toma de decisiones no saludables o poco saludables puede desviar ese mismo estado de salud. Esta perspectiva se va a manifestar de manera individual; hábitos, riesgo en salud, prioridades individuales, estilos de vida y colectiva; políticas, discusiones colectivas en políticas públicas, asignación de recursos (González y López, sf).

La salud como derecho afirma la OMS, que se trata del goce máximo de salud que se pueda lograr, ya que es un derecho fundamental de todas las personas y este integra el acceso oportuno, aceptable, asequible y de calidad suficiente sin discriminación alguna. Sin embargo recalca que 100 millones de personas en el mundo son forzadas a vivir en pobreza como consecuencia de gastos sanitarios y que son los grupos más vulnerables y marginados quienes enfrentan y sortean problemas excesivos sanitarios. En este sentido la salud como derecho es sustentado por diversas leyes y documentos los cuales cabe revisar a continuación.

La protección a la salud y en concordancia es el artículo 4º de la Constitución Mexicana establece, que todas las mexicanas y los mexicanos tienen el derecho a la protección de la salud. De ser sujetos y sujetas de este derecho, lo que implica la no distinción ante la ley por el género al que se pertenezca, el derecho informado a decidir sobre el número y espaciamiento de los hijos e hijas que decidan tener, al derecho a una alimentación de calidad que el Estado garantice, el tener acceso a atención gratuita a personas que no cuenten con seguridad social. El derecho a un medio ambiente sano, a una vivienda digna, a la protección de la niñez. El derecho al acceso a la cultura, a la práctica de deportes, a la protección de las personas de la diversidad funcional, personas adultas mayores, las y los estudiantes y que en los términos de la ley general de salud, todas las personas deben contar con acceso a las instituciones de seguridad social o ser parte del sistema de protección social en salud.

En este sentido el mismo 1er informe sobre desigualdades en salud, que en sus inicios hace uso de este derecho, a su vez plantea la inequidad y desigualdad en México, y subraya que la pobreza es una barrera para el acceso al desarrollo sostenible al que las sociedades apuntan (ONIS, 2019).

Al entender la salud de forma multidimensional, tanto los ingresos económicos, el rezago educativo y el acceso a servicios básicos son elementos que marcarán diferencias significativas entre las poblaciones, acorde a su municipio de residencia y la pobreza. Las diferencias entre grupos sociales representan estratificadores que maximizan las brechas entre el derecho y la ejecución plena de éste y, esto define el tener acceso o no, al desarrollo pleno del potencial de la salud, de los cuales las mujeres forman parte de los grupos poblacionales más vulnerados (ONIS, 2019).

Vélez y Lima, hacen referencia a la propuesta de Sen, para quien la salud es una de las más importantes condiciones de una vida humana y una base fundamental, de muchas posibilidades importantes a valorar. De manera injusta, las personas pueden no contar con la oportunidad de lograr una buena salud. Los acuerdos de tipo político y social excluyen a las sujetas y los sujetos en la toma de decisiones, pero que delegan en ellos y ellas, la responsabilidad del cuidado de su salud sin respaldos institucionales que hayan sentado bases sólidas y permanentes para que se logren complementar las responsabilidades que le corresponden al Estado y a sus instituciones, con aquellas que corresponden a las personas y a sus comunidades (Vélez y Lima, 2019).

El derecho del disfrute más alto nivel posible de salud, como lo menciona la Observación General 14, enfatiza que la salud se trata de algo fundamental e indispensable para el goce pleno de los demás derechos humanos, para vivir dignamente mediante el ejercicio del derecho a la salud mediante el acceso al disfrute de facilidades, bienes, servicios y las condiciones necesarias, con la población como pieza importante en la toma de decisiones desde lo comunitario, a nivel nacional e internacional, e integrando similitudes, particularidades y perspectiva de género (ONU, 2000).

La calidad de vida en función de principios políticos, relacionados a garantías constitucionales, añade, la dignidad del ser humano aplicada a sí mismo/misma, así como a su vida, como una vida con funcionamiento. Porque la extensión de las capacidades incide directamente en tener la libertad de poder determinar la naturaleza de nuestras vidas. Se pretende dejar de lado el concepto de una salud fragmentada que se centra en una visión de personas enfermas, compuestas de órganos aislados, con fallas o imperfectos, que pueden ser arreglados o no, o bien desprovistos y desprovistas de emociones, de redes sociales de apoyo, de sentimientos y que cuentan con una historia clínica como su principal referente, en el que se omite su historia de vida, la cual, constituye e integra la idea de vivir una vida desarrollando proyectos de vida, valorando al ser humano desde su dignidad, capacidades, potencialidades y particularidades (Vélez y Lima, 2019).

A lo que salud respecta, la búsqueda de su estudio y entendimiento, involucra la materialidad y la subjetividad, entre el ser individual y el ser social, que constituyen a un ser humano. En la actualidad el obstáculo epistemológico, se sigue vinculando al lucro con relación a la salud, desde todas sus esferas. A nivel internacional, la industria y mercado obtienen beneficios de la explotación tanto de la salud, como de la enfermedad, y si la salud involucra las capacidades, y en este sentido las problemáticas de salud asociadas al género también son promovidas desde estas, con un ejemplo como lo es la hipersexualización de las mujeres y la reiteración de roles de género.

A nivel mundial, son las mujeres quienes menos cuentan con el apoyo para el funcionamiento óptimo de una vida humana, en contraste con los hombres. El desarrollo de sus capacidades se ven mermadas en diversos aspectos y se encuentran más vulnerables a violencia, al abuso sexual, a no tener acceso a educación, en lo laboral, pueden enfrentar obstáculos como la intimidación por

parte de sus familias, parejas, la discriminación sexual, acoso sexual⁷, no cuentan con el mismo derecho de asociación, movilidad, libertad religiosa, tienen doble carga laboral en su empleo y con el trabajo del hogar, cuentan con menos oportunidad para recrearse y cultivar sus facultades cognitivas e imaginativas. Se trata de una oleada multifactorial que afecta sus capacidades y el desarrollo de estas, y de su bienestar, físico, emocional, sin otorgarles recursos legales efectivos por el lugar que en las relaciones de poder ocupa, lo que se traslada en inequidades que a nivel social y político les coloca en desventaja (Nausbaum, 2002).

La salud como un derecho social se vincula directamente a la protección de la salud como un derecho humano, de manera concreta con la capacidad, seguridad y garantía de que cualquier persona tenga acceso a disfrutar de las facilidades, bienes, servicios y condiciones necesarias que le permitan alcanzar un nivel alto y digno en salud. Se trata del ejercicio de un derecho fundamental con el cual, las personas garantizan también, el acceso a otros derechos (CONAMED, 2016).

El incumplimiento de este derecho social y humano se agrava cuando son las poblaciones vulnerables quienes lo padecen como lo es el caso de las mujeres y en este sentido el género si determina la magnitud de las afecciones a la salud. Es importante y relevante el hecho de que no garantizar el acceso al derecho a la salud, atenta contra la dignidad limitando el desarrollo de las capacidades excluyéndoles de las oportunidades que ofrece la vida a los sectores con poder adquisitivo, de poder y por tanto de salud (López, 2015).

La salud desde una postura holística integra las diversas problemáticas en relación a la salud de las personas, lo cual no necesariamente está relacionado con cuestiones biológicas, pero si de un cúmulo de factores sociales, medio ambientales y culturales que detonarán en el cómo se vive la salud de las poblaciones y de las cuales, las consecuencias no serán del mismo modo para todas las personas. El derecho a la salud no se manifiesta como una realidad tangible para todas las personas pese a que se trata de un derecho fundamental, por lo que la mirada de una salud como un recurso de progreso, se determinará mediante el acceso al nivel de calidad de vida con el que cuentan las personas en todas las dimensiones de salud.

⁷ Afecta principalmente a mujeres, se trata de una forma de violencia en la que integra conductas verbales, físicas relacionadas a la sexualidad de manera lasciva. No se relaciona con la subordinación pero existe un ejercicio de poder.

La conducta y la dirección de hábitos saludables influyen de manera positiva o bien, negativa en la salud. Se trata de construcciones hasta cierto punto utópicas desde acciones construidas con buenas intenciones pero muy lejanas de las realidades a las que las poblaciones vulnerables se enfrentan día a día y de las cuales no se comparten contextos específicos, ya que estos ideales en salud que narran y abordan las desigualdades muchas veces son desde el privilegio.

En este mismo sentido, y consecuencia de la desigualdad e inequidad en salud que existe, ¿qué capacidades humanas pueden descubrir, desarrollar y sostener las mujeres? es complicado pensar que debido a algunas de las barreras mencionadas, una mujer pueda tener la plena libertad de llevar a cabo sus proyectos, aspiraciones y sueños con los que su salud se vea beneficiada y consecuencia de esta, sean materializadas las capacidades que posee con dignidad y garantía. Por ello corresponde ahora indagar la mirada de la PS, con referencia a su intervención y relación con la salud integrando la perspectiva de género a este campo.

1.4 Una breve aproximación a la Promoción de la salud

La PS integra un vasto campo de acción, que desde hace poco más de tres décadas ha logrado concretarse como un campo multisectorial, cuyo espectro de intervención ha rebasado las medidas de atención de corte preventivo y sanitarista. Las declaraciones internacionales en promoción de la salud han fijado puntos medulares a alcanzar, de los cuales se destacarán aquellos relacionados al tema que nos compete.

Uno de los más notables antecedentes para la institucionalización de la PS es Alma Ata (PAHO, 1978), cuya declaración destacó la importancia de pensar la salud como un derecho humano, es decir, que no depende del sexo ni el género, sino que es intrínseco a cada persona. Propone alcanzar el grado más alto posible de salud para lo cual, se requiere involucrar la participación de los gobiernos, de todo el personal de salud, de sus instituciones y de las diversas poblaciones, así como la participación de otros tantos sectores como el social, económico y todos los relacionados a la salud, para que en conjunto impulsen el desarrollo, la protección y la PS en cada uno de los pueblos del mundo. Destaca las desigualdades a nivel mundial, entre los países desarrollados y los países en vías de desarrollo, como es el caso de nuestro país. Se subraya la importancia de los determinantes sociales de la salud en el óptimo desarrollo de la salud o bien, en las diversas barreras que una persona y poblaciones enfrentarán acorde al territorio geográfico en que se

encuentren. Se pretende con esto, que la promoción de la salud y la protección del pueblo permitan el desarrollo económico y social sostenido y que como consecuencia, existan mejoras notables en la calidad de vida de las personas y que ello llevaría al alcance de la paz mundial.

En la Declaración de Alma Ata se consideró prioritaria la participación de todos los sectores y campos de desarrollo nacional y comunitario, así como el uso de los recursos locales y nacionales para conjuntarlos por medio de la educación y la participación comunitaria, así como el impulso a la participación de equipos de salud multisectorial que atendiera las necesidades de salud expresadas por la comunidad (PAHO, 1978).

Por otro lado, la Conferencia de Ottawa, celebrada en 1986, es otro momento clave para la institucionalización de la PS, para replantear sus objetivos y estrategias. La Carta de Ottawa, producto de esta conferencia, definió a la promoción de la salud como: el conjunto de medidas que proporcionará los medios necesarios para el mejoramiento e incremento de la salud a nivel individual y colectiva y el poder ejercer un mayor control sobre ésta, integrando el nivel físico, mental y social potenciando las capacidades de identificar y realizar aspiraciones particulares, así como necesidades de igual manera. La salud cobró un papel fundamental como una fuente de riqueza y no como un objetivo al cual llegar, destacando la importancia de los recursos personales, y sociales como las aptitudes físicas. Esto rompió de manera tajante con la tendencia a encasillar a la promoción de la salud como bienestar y formas de vida sanas; trascendiendo a más áreas que la del sector sanitario (OMS, 1986).

Después de Ottawa se han celebrado otras conferencias para definir los campos de acción y los retos de la PS. La Tercera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud: Entornos propicios para la salud celebrada en Sundsvall, destacó el papel de la pobreza y las repercusiones para alcanzar los objetivos planteados para el mejoramiento de la salud y cómo estos pueden verse frenados debido a la influencia de los factores ambientales, sociales, económicos y políticos tanto a favor como en contra. La salud y el medio ambiente destacó, son inseparables para construir y lograr entornos propicios⁸ y que estos deben ser apoyados por la comunidad a nivel local y a nivel

⁸ El término entornos propicios desde la salud, se refiere a todos aquellos aspectos físicos y sociales del medio que rodea a las personas. Involucra la vivienda, la comunidad, el hogar, el ambiente laboral, los espacios de recreación, y las estructuras que determinan las posibilidades, accesos para vivir, y los medios para actuar.

nacional por el gobierno y las organizaciones no gubernamentales. Los factores asociados a la salud se encuentran en una interacción dinámica. El impacto y coordinación deben ser a nivel local, regional, nacional y mundial. Esta conferencia concedió relevancia a acciones por cumplirse para lograr un entorno propicio, las cuales fueron llamadas dimensiones (OMS, 1997).

La dimensión social se refiere a cómo influyen en la salud las normas, costumbres y los esquemas sociales, por la evolución de las relaciones tradicionales como amenaza, en cuanto al ataque de valores y la herencia cultural cuando se omiten los sentidos culturales de la vida de las comunidades no olvidando que estos, no deben transgredir los derechos humanos. La dimensión política, busca la descentralización de las responsabilidades, los recursos y el poder garantizar la participación democrática, en favor de los derechos humanos y la paz. La dimensión económica conlleva la redistribución de los recursos en pro de la salud para todos y todas, así como la transferencia de una tecnología confiable y segura. La necesidad imperante del potencial en competencias y conocimientos de las mujeres en todos los ámbitos, especialmente la económica y política a favor de los entornos propicios en salud. Se reconoce abiertamente que son las mujeres quienes soportan cargas pesadas y se propone revisar el papel de los hombres, por medio de las asociaciones femeninas comunitarias, las cuales deberán contar con todos los medios para su intervención enérgica en el establecimiento y creación de políticas y de estructuras en PS.

Las acciones propuestas son: la equidad como objetivo primordial, la distribución equitativa tanto de responsabilidades como de recursos, pensando en las generaciones futuras. En cuanto al reforzamiento de la acción social, se propuso la defensa de la causa a nivel comunitario por conducto principalmente de grupos organizados por mujeres, para dar a las comunidades y a las personas los medios para administrar su propia salud y entornos por medio de la educación y las diferentes medidas pertinentes. Es decir, se propuso potenciar las facultades y posibilidades de la participación de las comunidades, con un enfoque democrático en PS como elemento principal en lo individual y su desarrollo, sin barreras por el sexo al cual se pertenezca y sobre principios de equidad (OMS, 1997).

Otra conferencia que me interesa destacar es la que se celebró en México en el año 2000, cuyo lema fue de las ideas a la acción. Aborda aspectos relevantes, como la reiteración y reconocimiento

de que la salud en su máximo potencial, podrá permitir el goce y disfrute de la vida de las personas y sus comunidades, así como que es un punto clave para el desarrollo social económico y la equidad. Menciona que pese a los logros, aún falta mucho trabajo por hacer debido a la persistencia de problemas de salud que han entorpecido el camino hacia avances más significativos. Los determinantes sociales cobran mayor relevancia y que se debe tener en cuenta a la PS, como un componente elemental de políticas y programas dirigidos a la salud debido a la eficacia de su intervención. Se trata de identificar las prioridades en salud, desde la investigación para promover conocimientos sobre estas mismas, para hacer un uso adecuado de los recursos financieros, operacionales para potenciar y crear las capacidades humanas e institucionales para planes de acción así como su elaboración, aplicación y vigilancia (OMS, 2000).

La carta de Bangkok en el año 2005, Para la promoción de la salud en el mundo globalizado, plantea la importancia de las políticas y alianzas dirigidas al empoderamiento de las comunidades para potenciar y lograr las mejoras en materia de salud, así como la igualdad como punto central en el desarrollo mundial y nacional. La PS se basa en el derecho a la salud como un factor determinante de la calidad de vida humana que además, contempla el bienestar mental y espiritual. Funge como capacitadora y potenciadora para que las personas ejerzan un mayor control sobre los determinantes de su salud y así poder mejorarla, de la mano de la salud pública sumando esfuerzos para afrontar enfermedades transmisibles, no transmisibles y las amenazas generales a la salud de las personas (OMS, 2005).

Entre los nuevos desafíos se subraya que tanto mujeres como hombres se ven afectados de manera distinta en lo que a la salud concierne. Destaca a la PS como una oportunidad para aprovecharse al máximo, debido a su amplio espectro en estrategias. La eficacia de la PS como responsabilidad gubernamental resalta la priorización de las inversiones en salud dentro y fuera del sector sanitario así como una financiación sostenible. Se trata de generar comunidades que potencien sus capacidades de organización, para contar con su participación en la toma de decisiones, mismas que les afectarán o ayudarán (OMS, 2005).

La declaración de Shanghai dictamina que la desigualdad en materia de salud y los cambios en el nuevo contexto mundial, demandan medidas implacables a favor de los derechos de las mujeres y

de las poblaciones vulnerables a fin de contribuir en su desarrollo y en el disfrute de una vida sana (OMS, 2016).

En congruencia con lo establecido en las cartas de PS, en México, la relación en el cuidado de la salud desde el Estado, las y los individuos, y las condiciones biológicas y socioeconómicas, han llevado a concebir el derecho a la salud como el acceso y disfrute a facilidades, bienes, servicios y condiciones necesarias para lograr alcanzar el más alto nivel de salud, con la población como pieza importante en la toma de decisiones relacionadas a su salud desde lo comunitario y a nivel nacional e internacional, integrando las diferencias basadas desde la perspectiva de género (Congreso de los Estado Unidos Mexicanos, 1984).

En el marco nacional, otro documento importante en la protección de la salud es la Ley General de Salud en donde se retoma el concepto de salud de la OMS, y en sus artículos se destacan puntos como el bienestar físico y mental para el pleno ejercicio de las capacidades humanas, el mejoramiento de la calidad de vida humana, el incremento de la salud como una consecuencia para el desarrollo social, la adecuada preparación para el aprovechamiento de los servicios de salud, promoción de la salud y prevención de enfermedades, la atención materno infantil, planificación familiar, y la prevención de enfermedades transmisibles (Congreso de los Estado Unidos Mexicanos, 1984).

En su artículo 6o, indica que se debe proporcionar a toda la población servicios de salud para atender los problemas sanitarios así como a los factores que condicionen y causen daños a la salud poniendo atención prioritaria a la atención integrada de carácter preventivo acorde a la edad, sexo y factores de riesgo de las personas. El título séptimo enfocado a la PS, indica que su objeto es mejorar las condiciones de salud para la población de las y los individuos por medio del desarrollo e incremento de su potencial en actitudes, valores y conductas en beneficio a la salud individual y colectiva, haciendo uso de la educación para la salud, la alimentación saludable, la actividad física, y en medidas de mitigación en el medio ambiente. El derecho del disfrute más alto nivel posible de salud, enfatiza que la salud se trata de algo fundamental e indispensable para el goce pleno de los demás derechos humanos, para vivir dignamente (Congreso de los Estado Unidos Mexicanos, 1984).

A pesar de los avances alcanzados hasta la fecha, la PS continúa enfrentando retos frente a su desconocimiento actual y las diversas confusiones en la sociedad en el desarrollo y la seriedad de sus funciones. Considero que parte del yugo hegemónico médico ha dado paso a muchas de las incógnitas en torno a la PS que se refleja muchas veces en la dependencia de su actuar y la cuestionable libertad de sus propuestas, tomado como un posicionamiento sólido como el de muchos otros campos, que deberían contribuir, a nivel social, a alcanzar los objetivos de salud y de paz a nivel mundial. Ya que ha sido la medicina y la ciencia quienes han dado paso a la mayor parte de la construcción social de las realidades, las representaciones, las intervenciones en salud y quienes han dejado de lado u omitido en muchas ocasiones, los límites y limitantes que también poseen sus campos de acción, al tratarse de fenómenos dinámicos cuando se trata de problemáticas de salud. Maximizar y complejizar la salud, no sólo implica superar obstáculos y llegar a objetivos para el mundo científico y que estos se conviertan en universales y que sólo sean de su dominio. Contrario a esto, la alternativa es la construcción de conocimiento integral y la solución a las problemáticas en salud mediante discursos y prácticas que permitan el progreso de nuevas propuestas, su integración y aportación al conocimiento científico (Czeresinia, 1999).

1.5 Género y salud

La salud de las mujeres se ha visto permeada por razones de género en las limitaciones y barreras sociales que han desplazado, omitido, invisibilizado y negado el acceso a diversas actividades y espacios, impidiéndoles desarrollar su potencial pleno en la vastedad de campos en los que se han visto restringidas. Es así que el concepto de salud que suma las capacidades, nos recuerda que para tener una vida donde explotar las alternativas de realización personal desde las potencialidades, la dignidad humana, las singularidades y los proyectos de vida de las personas, es fundamental en cualquier nivel de tránsito y manifestación, puesto que las limitantes se han ido reforzando desde un sin fin de suposiciones y afirmaciones que sustentan prejuicios, roles de género e ideologías de lo que debe y no ser una mujer, de lo que puede y no hacer, de lo que debe pensar, y no. Así como de lo que se espera socialmente de ellas. Partiendo de la comparación biológica, la lista de la desigualdad aumenta y la inequidad se traslada a todas las áreas de vida y oportunidades de las mujeres.

En mayor o menor nivel, los discursos de igualdad quedan sólo en palabras, puesto que no se trasladan a los hechos y a las realidades con relación a la salud de las mujeres. Tanto el desarrollo o activación de las capacidades cognitivas y conductuales entre mujeres y hombres para ellas, han sido desiguales e inequitativas, además de contar con un peso negativo a nivel social y por tanto de salud. En el siglo XIX, como un ejemplo al comparar el tamaño del cráneo de un hombre con el de la mujer se aseguraba que ellos eran seres más inteligentes y se afirmaba que no había cabida para el intelecto de las mujeres en el espacio social y de conocimiento debido a su derroche de energía en cuestiones reproductivas, justificando así la distribución de los roles sociales en: hembras cuidadoras y machos proveedores, lo cual implicó la subordinación de las mujeres al espacio privado (Gutiérrez, 2020).

Socialmente se ha instalado la asignación de roles de género acorde a las capacidades que se creen son asignadas por el mismo, ya que los hombres son asumidos con cualidades como protectores, proveedores, comprensivos, seguros, amorosos y las mujeres, esposas, o amas de casa, que educan y comparten. Estas ideologías han limitado el potencial pleno de las capacidades humanas al explorar las diversas áreas de oportunidades (Aguilar, et al., 2013).

Las prácticas cotidianas son impactadas culturalmente por el género, ya que se trata de la estructura de la sociedad que define estas mismas, los comportamientos y roles impuestos a las personas que se verán plasmados en todos los niveles, en los patrones de viaje así como en los desplazamientos por los diferentes espacios de tránsito y la ocupación de ellos. Esto muestra la importancia de las significaciones genéricas y las relaciones de poder en la movilidad e inmovilidad de la cotidianeidad, en la restricción para la movilidad, en las limitaciones para las opciones de tránsito e influye en decisiones sobre en dónde se labora, se estudia, el uso de determinados servicios, y actividades dejando como un ejemplo claro, el transporte público como un espacio de acoso y abuso sexual, de expresión de violencia de género que aún no es incluso debatido como innecesario. Por tanto, las inequidades en cuanto al desarrollo de las capacidades y tránsito se ven afectadas de igual manera por el género y el acceso a mayores oportunidades que potencien la salud de las mujeres (Soto, 2017).

Las desigualdades sociales por razones de género repercuten de forma negativa en la salud de las mujeres en sus responsabilidades o la adjudicación de tareas, actividades y roles por “ser mujeres” en lo laboral, en lo académico, limitándolas a espacios y profesiones que pueden reproducir

asignaciones como cuidadoras. En el hogar del mismo modo, ahogándolas en tareas y trabajos no remunerados, impidiendo su crecimiento profesional, sus oportunidades de crecimiento laboral en el cual enfrentan el techo de cristal, y el suelo pegajoso en la dimensión laboral, y en su tránsito por las calles con situaciones de violencia y feminicidios, en las escuelas con temas de acoso sexual y el hostigamiento sexual, que también se da en el espacio laboral o en los espacios de deporte o prácticas marciales, en espacios de recreación con actividades designadas como “impropias” de su sexo o género, impidiendo el desarrollo de sus capacidades y en beneficio de su salud.

La Convención de Belem Do Pará, se reconocen las relaciones de poder que han dominado desigualmente entre mujeres y hombres. Las diversas manifestaciones de violencia contra la mujer han condicionado el desarrollo individual y social, así como la participación igualitaria en todas las esferas de la vida en el ámbito público y privado, en el reconocimiento y goce al ejercicio pleno y la protección de los derechos humanos, civiles, políticos, económicos, sociales y culturales. Enfatiza el derecho a ser valorada, educada, libre de estereotipos y patrones de comportamiento en prácticas sociales y culturales que se basen en inferioridad, subordinación o la superioridad por género. No se trata de un hecho aislado, ni propio de una región específica, se trata de un tema mundial que continua vigente (OEA, 1994).

Lo mencionado anteriormente repercute de maneras importantes en la salud y en el acceso a una salud digna, y equitativa, a ser sujetas de derecho, porque desde la alteridad o la otredad se les describe a las mujeres como lo que es diferente, que alude a otro individuo. Las mujeres han sido encasilladas y minimizadas al fomentar y querer mostrar sus cualidades como menores frente a las consideradas “normales y aceptadas” que son las masculinas, lo cual tiene repercusiones negativas en todas las esferas relacionadas con su salud (Fandiño, 2014).

La ocupación del espacio privado y público es determinada por el género históricamente, así como la asignación de actividades y el cómo se desarrollan en cada uno de estos espacios. Por lo que integrar la PS es una oportunidad valiosa de estudio y observación en el impacto a la salud de las personas. Pensar la salud y la PS con enfoque de género traza caminos más equitativos para la protección y el cuidado de la salud de las personas y sus comunidades, con intervenciones y estrategias que cuestionen y no reproduzcan lo que a nivel institucional, también es permeado por el sistema patriarcal, que desde el nivel más alto de la jerarquía ocupado por las ciencias médicas

y biológicas, en las narrativas, el empleo del discurso y la construcción de una parte importante del conocimiento, han replicado el sometimiento de las mujeres acorde al sexo y género, a nivel social y cultural así como las representaciones y el constructo sobre la masculinidad, que pareciera una proyección social del poder médico y del discurso universal masculino por el que se rige.

1.6 Promoción de la salud y género

Acorde a la definición de la OMS en relación con la PS, menciona que se trata de un proceso social y político global cuyas acciones están dirigidas a modificar condiciones tanto sociales, ambientales y económicas con la finalidad de favorecer de manera positiva a la salud individual y colectiva concentrándose así, en aquellos factores que la potencian y contribuyan al mayor nivel que las personas puedan desarrollar en salud o bien, condiciones sociales que puedan afectarla de manera negativa. Por tanto la PS interviene desde las necesidades de la población para trazar estrategias intersectoriales de su mano, que fomenten sus capacidades, fortalezas, en los múltiples niveles o dimensiones y que dichas acciones sean sensibles al contexto de las comunidades (OMS, S.f.).

Por lo que se refiere a la PS y el género, es considerable el avance que se ha logrado hasta hoy en lo que a temas de enfoque de género concierne y en cuanto al beneficio y la garantía de los derechos de las mujeres respecta. Sin embargo, desde una postura crítica es importante señalar algunas observaciones a tener en cuenta en el uso del lenguaje y las reiteraciones de desigualdad e inequidad que continúan empleándose y cuyas repercusiones se ven reflejadas en las dinámicas sociales y las consecuencias tanto positivas como negativas para las mujeres entorno a su salud.

Al revisar este conjunto de documentos se observa que el Estado así como la aplicación de programas, planes y estrategias nacionales de intervención en las problemáticas sociales abarcan los principales temas de salud, pero en general, han olvidado que la salud no debería sobreponer los temas biológicos a los sociales. Ya que si se contrasta lo que plantean integrando la perspectiva de género, se ahondaría y desarrollaría mayor sensibilidad en cuanto a la inequidad de las mujeres es mucho más compleja por razones de género. La mujer en el mundo laboral continua con la desigualdad en cuanto a la diferencia de sueldos, el trabajo no remunerado en los hogares, las actividades de cuidado, la dificultad en su acceso a educación, al tránsito seguro, el consumo de productos de higiene menstrual en una larga etapa de su vida, el acceso a actividades recreativas

de ocio, el autocuidado y el entretenimiento. Esto porque parte de las asignaciones sociales se han centrado en el trabajo de las mujeres en la asignación en un rol de cuidadora.

Tanto la Observación General 14 (ONU, 2000), como La Ley General de salud (Congreso de los Estados Unidos Mexicanos, 1984), han destacado la importancia en temas de planificación familiar, atención materna, y sexualidad. Son temas trascendentales en nuestra sociedad, pero muestran cómo es que los temas asociados a la salud de las mujeres y las acciones de prevención y promoción de la salud son dirigidos principalmente a espacios clínicos y a su etapa reproductiva, pero, ¿qué pasa con las mujeres en la menopausia?, ¿en su edad adulta mayor? Es como si su valor social se midiera por su actividad ovárica y en la expresión de ésta, en su etapa reproductiva, ¿qué hay con las mujeres que deciden no tener hijos e hijas y desean cumplir con otros objetivos en sus vidas, como practicar un deporte, ejercer una profesión, emprender negocios independientes, etc?, ¿qué sucede con aspectos tan importantes y cotidianos como la libertad de tránsito, la decisión acorde a los intereses de desarrollo personal, la elección de sus vínculos, la distribución de su tiempo, el desarrollar tareas por decisión y no por una obligación social que implique el freno de su potencial y capacidades al estigmatizarlas como egoístas, malas madres o malas mujeres?

En dichos documentos se hace evidente la ausencia de un análisis sobre la carga social y cultural negativa en cuanto los roles de género⁹ impuestos, las desigualdades en la distribución de tareas y lo que a nivel de traslado y costos implican con relación a su área de oportunidad laboral, académica y salarial que impacta toda su vida así como el desarrollo pleno y cuidado de su salud como prioridad y no como un tema secundario (Cardaci, 1995).

Parece más que pertinente puntualizar que si bien, los documentos aquí planteados han ido apuntando hacia la perspectiva de género en sus párrafos, aún emplean discursos que homogenizan o mimetizan a las mujeres, englobándolas en el empleo del lenguaje desde lo masculino universal. Las acciones que se dirigen al papel de las mujeres en la sociedad deben ser revisadas con cautela ya que el rol con el cual son promovidas, puede condicionarlas, reiterarlos y reproducirlos. Las

⁹ Es un conjunto de comportamientos en función de tareas, actividades y responsabilidades que son asignadas en función del género, los cuales se van reforzando a lo largo de la vida y crianza así como en dinámicas en la sociedad, que generan expectativas, estándares y exigencias sociales que son subjetivas en relación a lo que “debe” hacer un hombre y lo que “debe” hacer una mujer.

estrategias actuales que involucran la participación de mujeres deben ser propuestas desde un enfoque de género para contrarrestar la integración de la mujer en la sociedad como administradora y cuidadora. Las consecuencias pueden replicar la opresión, discriminación e inequidades para la mujer que es condenada al confinamiento de la crianza y el cuidado por su capacidad de procrear y a la priorización de las necesidades en salud de otras y otros incluyendo sus hijas e hijos o administrándose tranquilizantes para sobrevivir a jornadas prolongadas de trabajo. Por eso es necesario que las colectivas y redes de mujeres se den desde organizaciones no autoritarias y horizontales e independientes de jerarquías y lógicas del pensamiento universal masculino (Cardaci, 1995).

Desde un enfoque de promoción de la salud las mujeres deben tener acceso a acciones que le permitan potenciar su salud y tener el apoyo del Estado para ello. La democracia y el acceso al poder de decisión contempla el trabajo comunitario que involucra a cada una y uno de sus participantes en conjunto con las instituciones pero a nivel individual y como colectivo, en el caso de las mujeres el tener poder de ejercer plenamente sus derechos desde sus particularidades, y que eso les permita adquirir herramientas que puedan utilizar en cualquier espacio de la vida pública o privada en el que decidan participar y circular.

Pensar la promoción de la salud con perspectiva de género es importante desde las instituciones internacionales que le moderan pero también desde las aulas donde se da como formación académica, desde un pensamiento crítico y actualizado donde como sus bases lo dicen se pueda ser sensibles al contexto actual y buscando resguardar la seguridad y salud de todas las personas incluyendo sus necesidades específicas, así como la integración de la diversidad de las poblaciones así como el cuestionamiento de jerarquías de poder, dogmas y las estructuras patriarcales.

Capítulo 2

2.1 Breve revisión de los conceptos: sexo, género, patriarcado y masculinidad

Diversos discursos apuntan a que las diferencias entre sexos no dan paso a la desigualdad, incluso a aquella de índole legal y se concibe a mujeres y hombres como legítimamente iguales, o pares, en la diferencia mutua incluyendo la biológica. Sin embargo, la revisión histórica ha permitido visibilizar que esas mismas diferencias entre sexos así como desigualdades e inequidades legales se encuentran estrechamente ligadas. Esto porque dichas diferencias se construyeron con respecto y como referente de los hombres, ya que el poder fue tomado para ellos, creando de sí mismos, un símbolo y modelo erguido de lo humano. Desde ese momento la diferencia al ser mujer depositada en lo masculino, que además permanece incuestionable, ha desencadenado diversas inequidades de manera perjudicial y sumamente agresiva para las otras, aquellas que no caben en el molde masculino. Por ello y alrededor del mundo, es común que de manera abrumadora y desde múltiples discursos las mujeres han sido y son consideradas como inferiores a los hombres y existen diversos argumentos que hoy en día aún justifican y reproducen dicha postura, incluyendo las instituciones de poder social.

La autora Janet Saltzman menciona tres puntos importantes que comparten las distintas culturas cuando se refuerza y replica la visión de las mujeres como inferiores; la primera parte de una ideología y la manera en que se emplea el lenguaje, de manera explícita sobre las mujeres, de sus roles, labores, productos y su entorno social desde la devaluación, de un menor prestigio y poder que el que se da a los hombres. El segundo es: la atribución de significados negativos a las actividades que realizan por medio de hechos simbólicos o mitos, los cuales pueden no ser expresados de manera explícita y tercero: estructuras cimentadas que excluyen a las mujeres de la participación, de la integración e incluso del contacto con los espacios del más alto poder o de aquellos espacios que son considerados como espacios de mayor jerarquía en el nivel económico, político y cultural. Se plantea una cuarta que es: el pensamiento dicotómico, sexualizado y jerarquizado que divide todo como cosas o hechos propios de la naturaleza o cultura, por lo que al situar al hombre y a lo masculino por debajo de la segunda categoría y a la mujer y lo femenino debajo de la primera, instituye al hombre como parámetro y paradigma de lo humano, lo cual es empleado como justificación de la subordinación en función de los llamados roles “naturales” de

las mujeres. Por ello es que la desigualdad e inequidad en temas de género se encuentran tan enraizados son tan complejos e incluso normalizados por lo que no pueden, ni debe ser tomados a la ligera ya que desde las estructuras económicas, políticas e instituciones incluso como la familia, el Estado, la educación, las religiones, las ciencias y el mismo derecho, han reforzado, mantenido y reproducido el estatus de las mujeres como inferiores (Facio y Fries 2005).

De esta manera la diferencia humana, cuya primera evidencia es incontrovertible debido a su sustento biológico, se da mediante el cuerpo. El sexo es constituido socialmente y entendido como algo determinado de manera biológica, aquello que le caracteriza y que es inmutable, puesto que se percibe como otorgado por la naturaleza (Facio y Fries 2005). En relación a ello es que la cultura tiene un papel importante, ya que las estructuras donde se cimienta, implican fundamentos que son incluso cognoscitivos de sus representaciones. Se trata de manera puntual del cómo se percibe o asume al otro, al diferente, al extraño y es que desde la teoría y discurso, el lenguaje universal masculino pese a que apunta a la integración de las mujeres, termina diluyéndolas y generalizándolas en el otro, el hombre. Las mujeres en primer término, pero de igual modo a todas aquellas personas y aquello que rompe con el estándar de la masculinidad y es distinta, o distinto.

Murdok menciona que las especializaciones por sexo no pueden ser descritas en su totalidad por las diferencias físicas; este antropólogo hace una analogía interesante sobre la fabricación de objetos. Consideraba que la asignación de tareas entre los hombres y mujeres no era determinada por el uso de la fuerza, ya que, por ejemplo, el tejido de una canasta se definía como una actividad femenina o masculina según el fin y el uso que se le daría (Lamas, 2002). En este ejemplo se muestra que la separación del trabajo por sexos biológicos, ha determinado la participación de mujeres y hombres dentro de las instituciones sociales, económicas, políticas y religiosas con una clara inclinación hacia el androcentrismo en todas las áreas incluso, el de muchas de las investigaciones realizadas. Es decir, desde la manera en que ocupamos el mundo desde sus representaciones y discursos.

La oposición binaria básica o normativa; hombre/mujer, manifiesta en todos los aspectos de la vida una cascada de símbolos. Y en este sentido, es el género quien a través de las diferencias acuñadas por el sexo, ya sean femeninas o masculinas, atribuyen características, actividades y conductas en todas las esferas de vida mediante distinciones anatómicas que desde la simbolización cultural constituyen todo un conjunto de ideas, prácticas, discursos y

representaciones sociales que incluso, otorgan atribuciones a las personas de sus conductas objetivas y subjetivas acorde a su sexo. De esta manera es que mediante la constitución del género socialmente que se fabrican las ideologías sobre lo que se prescribe como ser hombres o mujeres, desde todo aquello que es propio de cada sexo (Lamas, 2002).

La diferencia sexual es la clave de procesos de significación debido a que su orden representacional, e ideológicamente contribuye a la esencialización de la llamada feminidad y masculinidad, produciendo de igual manera efectos importantes en el imaginario de las personas. La diferencia sexual atraviesa de manera psíquica a las personas, así como la simbolización cultural de esa misma diferencia. Lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano y el sexo; es marcado por el género (Lamas, 2002).

Para la OMS el género es considerado un factor determinante en las inequidades sanitarias, por ello, menciona que es relevante que las problemáticas de salud se planteen con perspectiva de género, ya que esta limitará o fomentará la equidad sanitaria teniendo repercusiones significativas en el acceso a los servicios y en potenciar la salud de las personas. De aquí que se incorporen conceptos cada vez más precisos con lo que a temas de género respecta, como lo es el de interseccionalidad¹⁰ (OMS, 2018).

Integrar a las problemáticas sociales la perspectiva de género, representa la posibilidad de evaluar el modo en el que éste determina las medidas que se planifican y que son incluidas en la legislación, en las políticas y en los diversos programas de cualquier nivel y en todos los ámbitos. Además, es una forma de visibilizar la salud de las mujeres, haciendo uso de la escucha de sus necesidades y demandas que posibiliten poder generar condiciones para que se apropien de espacios a través de su participación y representación en cada esfera de tránsito.

El concepto género desde una postura feminista, hace referencia a la forma en que la sociedad se organiza en cuanto a las relaciones entre sexos, implica el uso gramatical de reglas explícitas y formales aceptadas y ejecutadas por la sociedad. Se derivan en designaciones, masculinas o bien,

¹⁰ Que abarca el sexo, el género y los determinantes sociales y factores que minimizan la oportunidad gozar una buena salud y que se potencian en inequidades sanitarias de procesos y sistemas de poder en los niveles individual, institucional y mundial.

femeninas. Se entiende de igual manera como la clasificación de fenómenos, y distinciones por encima de una objetiva descripción de rasgos inherentes.

Para las mujeres feministas estadounidenses, el género es la distinción basada en el sexo por cualidades fundamentalmente sociales, ya que la palabra *per se* manifestaba rechazo al determinismo biologicista en el uso de los términos: diferencia sexual y sexo propiamente. Implica a su vez, la vinculación a la norma de la construcción de la feminidad y es que la preocupación con respecto a los estudios sobre las mujeres, utilizaron el termino género para incluir una idea racional en el vocabulario analítico. Esto porque se asumía que tanto mujeres como hombres se definían el uno a la otra, y cuya comprensión mediante investigaciones no era posible de darse por separado (Scott, 2008).

Por su parte, Fandiño autora feminista latinoamericana, define el género como la simbolización cultural que se construye con base a la diferencia sexual, la cual rige el orden de la humanidad. Estas diferencias se manifiestan en la vida social, política y económica. Explicitar el cómo opera la categoría género, nos permite visibilizar el orden cultural que gesta los preceptos específicos que se asignan a hombres y mujeres, para los cuales bajo las prescripciones sociales, buscan la normatización de la convivencia. Además, se trata de un filtro por el cual las personas interpretan, y observan el mundo. Se incorpora como analogía, o una armadura, que constriñe los deseos y marca limitantes en el desarrollo humano. Desde un punto de vista reproductivo, esto se relaciona con la autonomía para ambos géneros, haciendo más que notorias las disparidades hacia las mujeres. Cada cultura será la encargada de establecer tanto las prácticas, discursos, ideas y representaciones sociales, las cuales que darán paso a las características específicas asignadas para mujeres y hombres (Fandiño, 2014).

El género, es un proceso de fabricación social que determina las ideas sobre lo que tanto mujeres como hombres “deben ser”, lo que se espera y supone es “propio” de cada sexo. Por consecuencia, las inequidades que emergen, frenan el crecimiento a la construcción de la equidad, debido a la división genérica. Esto es materializado en las problemáticas en torno a la salud y la marginación de las mujeres, la desvalorización laboral, la carga del trabajo doméstico y mayor porcentaje de responsabilidad en éste, su deserción en el mercado laboral, los bajos niveles de acceso y formación académica así como el encasillar a las mujeres en un único y diminuto modelo de lo considerado “femenino”.

Las categorías de lo femenino y lo masculino establecen estereotipos, inflexibles en su mayoría, que condicionarán los roles de género y que acarrearán sin fin de limitantes a las capacidades y potencialidades humanas, al promover la represión y al estimular todos aquellos comportamientos en función de las adecuaciones por género que se tornan muchas veces en riesgos a la salud (Fandiño, 2014).

A lo largo de la historia la participación y tránsito de mujeres y hombres se ha manifestado, por mucho, en formas dispares y esto, de igual manera ha sido determinado por cuestiones de género. Quienes han tenido mayormente la atención y dominio, en espacios de poder, de conocimiento, de esparcimiento y del deporte mismo, así como de las narrativas y discursos, de las demandas como de las intervenciones han pertenecido mayormente a la masculinidad. Cabe señalar que los estereotipos, estigmas, prejuicios así como roles de género, han significado factores negativos para la salud, y que éstos no excluyen a ninguno de los géneros (Scott, 2008).

El pensamiento, el discurso, la ideología y las propuestas se hacen tangibles a través de leyes, construcciones sociales, representaciones simbólicas, mundos descritos y contruidos desde los “actores principales” y los “no actores” y para fines puntuales de esta investigación las “no actrices”. En este sentido, para Mason, el género define el papel secundario desempeñado por las mujeres, acorde a lo que ya está estipulado en lo político, pues la esfera privada es un producto de lo público (Scott, 2008).

La negación de las mujeres como actrices principales y el impacto que representa ser delegada a un papel secundario, nos habla de relaciones de poder inequitativas. Porque partiendo de la biología, las mujeres han cargado con estigmas que han reforzado prejuicios, características y cualidades asignadas con un peso negativo o como con de menores capacidades, y habilidades tanto físicas, psicológicas y emocionales por ser mujeres. De este modo se determina y reafirma la concepción social del ser mujer, mediante una estructura que impera y opera de manera universal como lo es el patriarcado.

El sistema patriarcal justifica y ejerce la dominación sobre la suposición de la inferioridad biológica de las mujeres. Su origen histórico se remonta a la construcción de la familia cuyo papel principal o protagónico es ejercido por la jefatura del padre, que se manifiesta en todo el orden social. La articulación que mantienen y refuerzan se da desde un conjunto de instituciones de la sociedad civil y política mediante el consenso expresado en el orden social, económico, cultural

religioso y político que de manera determinante somete y subordina a las mujeres como categoría social y a los hombres los enaltece como la representación universal masculina. Se trata de un sistema histórico, porque tiene un inicio en la historia y este no es natural. Esto es relevante ya que cuenta y resalta la exclusión histórica de las mujeres (Facio y Fries, 2005).

El patriarcado se fundamenta también por medio del dominio del hombre por violencia sexual sobre la mujer, y esta violencia es promovida e institucionalizada por instituciones como el Estado y la misma familia. Un sistema de dominación requiere el empleo del temor y la fuerza (amenaza/dolor) para sostener y reproducir los privilegios de quienes ejercen y tienen el dominio. Es mediante el cuerpo de las mujeres a quienes se ejerce control sexual y reproductivo mayormente. Ya que las justificaciones que sustentan reproducen y mantienen el dominio masculino, se originan desde las diferencias biológicas entre los sexos, dando por sentada la superioridad masculina.

Las instituciones patriarcales ponen en práctica y perpetúan prácticas, relaciones y organizaciones que de manera simultánea operan con otras instituciones de manera estrecha y como pilares entre sí, de la transmisión de inequidades entre sexos y la convalidación discriminatoria entre las mujeres, manteniendo vigente el sistema de género y a su vez, de la reproducción de mecanismos de dominación masculina de carácter opresivo hacia las mujeres. Destacan algunas como: La familia patriarcal, la educación androcéntrica, la maternidad forzada, entre otras. La historia robada, la heterosexualidad obligada, las relaciones misóginas, el trabajo sexuado, la ciencia monosexual, el derecho masculinista y la violencia de género (Facio y Fries, 2005).

De este modo es que el patriarcado en una de sus definiciones más amplias se refiere a la manifestación y la institucionalización sobre las mujeres del dominio masculino así como vicios sexuales y trabajos domésticos gratis por parte de ellas (Lerner, 1990). Dicho concepto es antiguo propuesto por Engel y Weber, el primero lo menciona en su obra Estado, familia y propiedad privada aquel sistema de dominación más antiguo que se relaciona según ambos autores con un sistema de poder y por consecuencia de dominio del hombre hacia la mujer. Sin embargo, es importante señalar que son las teorías feministas quienes actualizan el concepto de patriarcado que dichos científicos sociales dejaron como referente únicamente para caracterizar civilizaciones antiguas (Facio y Fries, 2005).

Es pertinente realizar una breve reflexión antes de continuar, para dimensionar todos aquellos factores que, aunado a las problemáticas sociales, representarán el encapsulamiento de los cuerpos de las mujeres, al frenar el desarrollo pleno de sus capacidades, salud, habilidades y potencial como mujeres, no como seres humanos, no como el sexo femenino, no como hombres o el otro, ni tampoco desde una figura proveedora de cuidados, ni de reproducción exclusiva, sino como individuos mujeres con derechos y objetivos personales. De forma puntual, me interesa enfocarme en describir la forma en que mediante a las categorías de sexo/género las mujeres transitan por el espacio público y privado, puntualizando que no se transita de la misma manera al ser hombre que al ser mujer o perteneciendo a la diversidad sexual.

En este sentido las geógrafas feministas se han dado a la tarea del estudio del espacio público, lo que ha permitido conocer y entender el tránsito desde la perspectiva de género, especialmente de las mujeres, para poder brindar un análisis de las mismas, y con respecto a la construcción del espacio. El género, la edad, la etnia, la cultura, la religión, la clase social y las capacidades físicas muestran las diferencias y similitudes cuando se logran identificar. Mujeres y hombres se viven y experimentan según sus intereses, necesidades y deseos. Puesto que el espacio es construido socialmente (García, Ortiz y Prats, 2014).

El espacio público y privado son determinados en su ocupación por el género y en este sentido el espacio público y sus diversas ramificaciones ha sido erguidos incluso, mediante símbolos del poder masculino. Estos han sido pensados, contruidos, ocupados transitados y normatizados por las leyes, las normas y el pensamiento de los hombres, es decir cómo; espacios masculinos.

Los espacios masculinos son todos aquellos espacios donde las barreras sociales vinculadas al género permearán las oportunidades de desarrollo, libertad, salud y una vida digna para las mujeres. Mediante estos espacios se vierte en los cuerpos de las mujeres la transcripción de todos aquellos simbolismos que son el combustible del sistema patriarcal en donde actos de manera aislada o colectiva exigirán, sancionarán y castigarán los incumplimientos del “deber ser mujer”, y la masculinidad hegemónica, para ellas de manera puntual por medio de prejuicios, roles de género, ideologías, dogmas, la explotación de los cuerpos de mujeres con la hipersexualización o cosificación en medios de comunicación y visuales, como un producto de consumo, parte de la

globalización, y de prácticas médicas perjudiciales para la salud. Concebidas como seres que son diluidas, mimetizadas, invisibilizadas en el pensamiento y discurso universal masculino.

En este sentido el término masculinidad cobra relevancia de abordar para posteriormente vincular el cómo la salud de mujeres se encuentra relacionada en la ocupación de espacios de práctica de deportes y de práctica de AMT y AMM es decir, de espacios masculinos.

Las masculinidades se tratan de un concepto que refiere a todas aquellas maneras plurales y dinámicas en que se manifiestan y viven las normas, actitudes, identidades, dinámicas de poder y prácticas de lo considerado “propio” de lo masculino. Por tal motivo, es que existe un vínculo fuerte entre la norma y actitudes, sobre lo que significa e implica ser hombre. Ya que de manera cambiante y compleja las normas estrictas de la masculinidad tienen repercusiones también a nivel salud, puesto que representan impedimentos para desarrollar conexiones, relaciones profundas que incluso pueden ser deseadas, o de la misma expresión sobre sí mismos, y lo cual con el tiempo puede tener resultados negativos, afectando a la sociedad en la que se desenvuelven así como acentuando inequidades y desigualdades, en diversas formas y niveles incluso de violencia así como de homofobia¹¹ (Heilman, et al., 2017).

Dentro de los pilares que constituyen la masculinidad se encuentra el ser fuerte, es decir que actúen como machos defendiendo su reputación, incluso si ello implica recurrir a la fuerza física y por otro lado la invulnerabilidad emocional, que les permita proyectar una apariencia de dureza y fuerza aunque experimenten y transiten por emociones como la misma vulnerabilidad. Otro pilar es los roles masculinos rígidos que destaca tres aspectos relativos con respecto a la división de labores en el hogar y cuidado de las hijas e hijos. El cual básicamente se centra a una expectativa generalizada de que el rol de los hombres es el de la contribución al bienestar de la familia como proveedores económicos, en relación a la manera desproporcionada en que las mujeres tienen con respecto a las labores del hogar y cuidado de hijas e hijos. Un tercer pilar es el de la heterosexualidad¹² o heteronormatividad hegemónica¹³ y la homofobia, el cual dicta que un

¹¹ Se trata de todas aquellas expresiones de rechazo, ridiculización, desprecio, discriminación y violencia en todos sus niveles, hacia hombres homosexuales y gays que se fundamenta en que la heterosexualidad es el único y aceptado modelo válido de ejercer la sexualidad.

¹² Atracción erótica-afectiva hacia personas de distinto género al identificado como propio.

¹³ Es la creencia, estereotipo y expectativa que asume que todas las personas deben ser o son heterosexuales y que esta “condición” es la única y natural norma que rige y es aceptable, en cuanto a que únicamente debe existir

verdadero hombre “debe” ser heterosexual y homofóbico. Otro pilar es el de la hipersexualidad, el cual refiere que un hombre de verdad es indudablemente “normal” o heterosexual y que debe estar dispuesto siempre a tener sexo y ávido de lograr el mayor número de conquistas sexuales. De manera que la capacidad en que los hombres relacionan su actividad sexual y salud sexual, les indica que el consentimiento y la capacidad de decir no, es algo que solo realizan las mujeres. Por último el pilar de la agresión y control, que enfatiza la necesidad que tiene un hombre “verdadero” de implementar y hacer uso de la violencia cuando lo considere necesario, así como ejercer control dentro y fuera del hogar como sobre las actividades que realizan y sobre las mujeres mismas (Heilman, et al., 2017).

La masculinidad como un tema de género no es exclusiva de los hombres. Al ser un constructo social y no algo “natural” por lo que existe la masculinidad femenina. Esta, como parte de las masculinidades alternativas, rompe con la masculinidad hegemónica. Por lo que es denominada de manera peyorativa con el uso de palabras para referirse a las mujeres masculinas como marimacha, macha, manflora, camionera, bucha, etc. Es la manera en que el lenguaje es empleado desde una sociedad patriarcal para categorizar conductas denominadas como masculinas en cuerpos de mujeres. De igual manera integran una masculinidad que se relaciona con el desarrollo de actividades como el trabajo (bombero, camionero) o una noción sobre la clase social, que surge de la normatividad de género, o bien, en el caso de la masculinidad femenina que es una noción de las diversidades de género asociada a la edad. La autora Judith Halbertam, hace un interesante señalamiento sobre el cómo culturalmente se presta poca atención a la masculinidad femenina, pero si existe un interés agudo en la feminidad masculina, incluso afirmando esta última como un concepto familiar. De manera personal cuestiono, el interés sobre la feminidad masculina como un replica patriarcal de la masculinidad hegemónica donde incluso el protagonismo de este concepto reitera la subordinación de género, rechazando cualquier otro tipo de masculinidad alternativa, volcándola como femenina. La integración de la masculinidad femenina o la masculinidad de mujeres, es un interesante debate a revisar ya que representa una opción en la que mujeres masculinas, puedan vivir su masculinidad fuera de la carga de estigmas, resignificando este concepto a un sentido de orgullo, de poder y dignidad (Halberstam, 2008).

atracción erótica-afectiva heterosexual. Esto es percibido como vivir una sexualidad validada éticamente y legítima social y culturalmente (SEGOB, 2016).

La visibilización y el nombrar las diferentes inequidades entre mujeres y hombres, permite encontrar las grietas existentes en el discurso universal masculino, al evidenciar que las mujeres han sido sujetas de cambio y que su participación ha estado presente en las diversas épocas históricas (Scott, 2008). Y que este no ha tenido el reconocimiento que realmente merece. Las inequidades entre los géneros contemplan marcadas estructuras de jerarquías sociales y esto se traslada y vive en cada dimensión de su salud, (Heilman, et al., 2017), por ello la importancia de la integración de la perspectiva de género a las problemáticas de salud y a la promoción de la salud.

Capítulo 3. Configuración del deporte como ámbito masculino

3.1 La construcción histórica de los espacios masculinos en el deporte y prácticas deportivas

La guerra se ha gestado a través de sociedades patriarcales y estructuras organizadas que a su vez han construido subjetividades como las guerreras masculinas y femeninas cosificadas compuestas por dos de los polos de la distribución del poder. En la guerra las armas y los uniformes que se portan significan y dan poder a través de una de las pocas oportunidades en que muchos hombres de posiciones marginadas tanto territoriales, sociales y económicas tienen acceso a un capital simbólico de manera más marcada pero que no excluyen a las altas esferas dentro de la misma distribución del poder. Tratándose de un continuo del proceso de socialización de género, donde los hombres son inmersos desde niños en una estructura patriarcal y masculina que les prepara para ser figuras rebeldes, o héroes de la patria.

Es mediante la implantación de todo un sistema de configuraciones relacionadas al género que son promovidas y para las cuales se educa para reafirmar la masculinidad legitimando la doctrina militar que mediante la jerarquía, ordena las relaciones de poder, y que mediante el cuerpo y mente les prepara para enfrentamientos en la guerra, exigiendo que expulsen todo aquello que refiere a la feminidad o sea calificado como tal. Lo cual determina las relaciones que construyen nuevamente replicando niveles de jerarquía en el ámbito social y personal. Por lo que los hombres que participan o han participado en un conflicto de guerra demarcan con ejercicios de distintos niveles de violencia hacia las mujeres, así como los hombres que representan y configuran otras masculinidades distintas a la hegemónica como los son hombres homosexuales o personas con otras identidades de género.

Dentro de esta instucionalización y adoctrinamiento militar se construye también mediante el fomento de valores sobre la dignidad humana del que “debería ser” y que valida, la división sexual, del trabajo de hombres en combate y mujeres al cuidado del hogar. Se suprime toda aquella característica vinculada con la feminidad inhibiendo expresiones de tristeza, dolor o llanto, mientras que las mujeres a causa de cuestiones de género son violentadas sexualmente, de manera intrafamiliar entre diversas violencias simbólicas y físicas más (Sosa y Arias, 2020) .

Tanto la guerra como el deporte conllevan conflictos que se relacionan de formas interdependientes se trata de la formación de grupos que involucran un “nosotros” y un “ellos” entre las emociones que desatan se encuentran aquellas tanto placenteras como dolorosas por lo que conllevan una mezcla muy compleja y variada de comportamientos racionales e irracionales. Ideologías diametralmente opuestas consideran que el deporte es un sustituto de la guerra y que se trata de un vehículo de entrenamiento militar ya que acrecienta la agresividad y dureza de quienes participan. Bajo la mirada occidental, el deporte no ha sido considerado como un tema de reflexión e investigación por el peso negativo que le es adjudicado hacia un pensamiento reduccionista y dualista de que se trata de una actividad trivial, recreativa y orientada mayormente al placer del cuerpo que al de la mente y que este carece de un valor económico. La mayoría de los deportes cuentan con un factor de competitividad, ya que implican el uso de la fuerza corporal o habilidades con reglas que tienen como fin reducir los riesgos de daño físico al mínimo.

Es mediante el proceso de civilización cuando la norma social de conductas y sentimientos mayormente reflejados en las clases altas, de manera pronunciada se modificó en una dirección concreta. Los reglamentos tanto de conducta como sentimientos se tornó más estricta, diferenciada a su vez equilibrada y moderada eliminando los excesos del autocastigo y autoindulgencia integrando el término de “civismo” como consecuencia muy probable de procesos de la formación de los estados y de manera particular, el sometimiento de las clases guerreras a controles más estrictos. De esta manera es que el desarrollo del deporte muestra una evolución global de los códigos de sentimientos y conductas hacia la dirección de “civilizar”.

El deporte involucra una serie de reglas o normas a cumplir dentro del espacio de práctica, ya sea un campo, cancha, pista, ring, etc. De manera general se encuentra institucionalizado tanto en federaciones o clubes. De igual manera se considera deporte a aquellas actividades competitivas que integran tanto lo físico, lo mental o ambas y estas pueden ser también de carácter olímpico. Entonces el deporte es de carácter competitivo y las actividades físicas o fitness no tienen como fin una planeación para llegar a un fin como atletas de alto rendimiento (Ibarra, Sf).

Parte de los procesos sociales o desarrollo social en relación a la guerra y el deporte se trata de procesos civilizatorios que transforma la guerra, es decir, la batalla, la defensa en una competencia a partir de perpetuar las estructuras patriarcales pero ahora dentro de un espacio deportivo o relacionado a este. La conquista en la guerra recordemos que no incluye incluso en la actualidad

únicamente territorios aéreos o terrestres sino los cuerpos de las mujeres con diversos tipos de violencia. Es decir que el uso y muestra desmedida de la masculinidad con el uso de la fuerza y el dominio se traslada a espacios “reguladores” de los denominados impulsos, tensiones, sentimientos de liberación y hasta emociones placenteras que despierta una batalla simulada en el deporte, que no es ya por medio de actos violentos considerados altos como los daños físicos o incluso la muerte de un ser humano (Norbert y Dunning, 1992) pero que perpetua y tipifica las diversas violencias de la masculinidad.

Tanto la guerra como los espacios deportivos como muchos otros históricamente, fueron diseñados y pensados desde hombres, por hombres, y para hombres y se trata de espacios masculinos donde se reafirma la hombría y que aún en la actualidad pese al avance hacia sociedades democráticas y de igualdad la “intrusión” de las mujeres que participan de ese monopolio de masculinidad, masculinizándose atenta, sacude, causa incomodidad y por tanto despierta diversas de sus manifestaciones en cuanto a la reafirmación del dominio masculino.

El género también influye en la manera en que se ocupan, transitan y distribuyen los espacios en la vida pública y privada. Ya que el modelo masculino predominante coloca el ideal de: hombre que se gesta como modelo hegemónico en el imaginario social del cómo debería ser un hombre y al cual aspiran los mismos. Las características de este modelo hegemónico son: ser joven, caucásico, fuerte desde la perspectiva física, inteligente, sexualmente potente, y económicamente exitoso entre otros. Ahora bien, las normas sociales mediante las cuales también se rige la vida de los varones desde esta masculinidad demandan que los hombres busquen la subordinación de las mujeres, pero de igual manera de otros hombres que no cumplan o se apeguen al modelo masculino hegemónico. Estas mismas son legitimadas y replicadas desde diversas instituciones como el Estado, escuelas, la iglesia y la familia (Tovar y Rocha, 2012).

El espacio tiene un papel importante en la manera en que se actualizan y ponen en práctica las nociones culturales en las actividades, prácticas así como conductas que se llevan a cabo cotidianamente. Tanto mujeres como hombres vamos adquiriendo y aprendiendo cómo relacionarnos de maneras distintas con el espacio que transitamos y ocupamos. Como se ha mencionado históricamente las mujeres han sido relacionadas al espacio privado y doméstico y los hombres al espacio público y político. En este sentido el espacio público representa el lugar de trabajo generador de ingresos, es la acción en colectivo, el poder. Es el espacio donde transcurre,

se produce la historia y por supuesto, se es parte de ella. El espacio privado como el doméstico es espacio del trabajo no remunerado, no reconocido, de las relaciones familiares y parentales, el de los afectos y donde ocurre la vida en cotidianeidad. La asignación jerárquica entre hombres y mujeres de los espacios tienen como objetivo el mantenimiento de un orden social que somete y promueve la dominación de las mujeres. El desenvolvimiento y reconocimiento de la división dentro y fuera del hogar para los hombres, atribuye las actividades masculinas como productivas mientras que a las de las mujeres, como actividades reproductivas lo coloca a estas últimas como de menor valor y menos importancia.

La ocupación del espacio público en sus diversas áreas como lo son clínicas de salud, escuelas, mercados, como algunos ejemplos son mayormente transitadas por mujeres que atienden padecimientos propios de salud en clínicas, sin embargo su tránsito se da de igual manera por la atención de padecimientos de hijas e hijos e incluso de sus parejas. En las escuelas es común encontrar grupos de mujeres que llevan a sus hijas e hijos a clases, a llevarles comida en los recesos y a la hora de la salida para llevarlos a casa, ir a hacer las compras de los alimentos, los materiales escolares y regresar a casa a realizar el trabajo del hogar, la revisión de tareas de sus hijas e hijos por mencionar algunas actividades. Las mujeres que compaginan el trabajo del hogar con puestos de trabajo o bien, emprendimientos o negocios propios no están exentas del trabajo del hogar, ya que proporciona a la mujer una fuente adicional de ingresos sin alejarse o salir de casa y por lo tanto sin alterar la división sexual del trabajo ni tampoco la naturaleza del género. El orden masculino se encuentra de manera tan profundamente enraizada en las mentes y los cuerpos que no precisan de una sola justificación, convirtiéndose en acuerdos perfectos entre las estructuras sociales, culturales y cognitivas incorporadas desde el habitus en palabras de Bourdieu y Wacquant (Jiménez, 2016).

La clasificación de los sexos, se cimienta también sobre aquellos espacios donde se crean divisiones localizadas constituidas por el par dialectico de los términos espacio y género dando como resultado la existencia de categorías mentales clasificadoras y de medidas de comprensión del tiempo de que no todos los espacios son “propios” de ambos géneros como normativa cultural, es decir que, estas prescripciones dirigen sin advertencia ni cuestionamiento nuestras conductas creando y asumiendo en la realidad social que existe un lugar para lo masculino y otro para lo femenino, y que estos lugares cuentan con ramificaciones en toda la estructura patriarcal.

De esta manera el espacio se torna como una categoría totalizadora que se propaga en sometimiento de los cuerpos, en el que de manera histórica se establecen y rigen por ámbitos separados: el ámbito del ágora del hombre y el ámbito privado de la mujer. Por lo que los espacios que han promovido el cultivo del cuerpo como la palestra y los gimnasios, han sido edificados para los hombres, y aquellos que han sido destinados a cultivar el alma en rituales y ministerios fueron destinados a la mujer como un ejemplo en la antigua Grecia.

En los deportes, el fútbol donde su campo de juego y práctica es un claro ejemplo de la imposición masculina sobre lo femenino, es decir sobre las mujeres, y esto se lleva también en cómo se ocupa una cancha en una escuela y de igual manera, es una articulación importante de cómo se transitan y ocupan los espacios de recreación, ocio y centros deportivos. Los hombres en el centro, pateando el balón mientras que las mujeres alrededor donde pueden, fuera de las canchas y áreas de visibilidad y reconocimiento (Sánchez, 2018). Las condicionantes que son impuestas a las mujeres no se centrarán únicamente acorde y en relación al sexo y al género sino que integran y les condicionan también en función a la edad, orientación sexual, lugar de residencia entre muchas más, desde circunstancias específicas a nivel individual y cultural. A las mujeres desde niñas se les incita e instruye a no explorar, a ser temerosas y a tener menos actividad física que a los niños.

De esta manera los juegos asignados de “niñas” incorporan de menos forma actividades de manipulación del ambiente y estas se restringen desde la ocupación incluso corporal del espacio. De igual manera es que las actividades en lugares públicos así como el reconocimiento de su dominio son determinantes tácitos del estatus de poder, la igualdad, y naturaleza de las relaciones interpersonales, por lo que la provincia masculina de lo público se vuelve amenazante por la presencia en las calles de las mujeres. La mujer de bien debe estar protegida por el manto de las normas de la masculinidad de los posibles ultrajes en el área pública, con un paso moderado, sin contonearse, sino mantener una postura derecha, no fuma, no canta y evitando todo aquel ademán que pueda malinterpretarse, por lo que aquellas que habitan y transitan el espacio público no merecen tal protección, son mujeres desvalorizadas ya que una mujer pública no es respetable. La masculinidad se logra únicamente cuando se escapa de la vida en el espacio privado es decir, el hogar permitiendo tener acceso a lugares más distantes donde se reúne otra gente, mientras que a las mujeres se les niega su participación como ciudadanas. El espacio masculino segregar de igual manera a las mujeres al no permitírsele transitar de manera libre por la invasión a su privacidad

mediante contactos físicos no consentidos, con el acoso sexual y la violencia verbal o incluso física. La relación estrecha entre el espacio privado y público alimenta de igual manera la ocupación de los mismos. La violencia de mayor peso hacia las mujeres ocurre en el espacio privado y este mismo espacio alimenta el discurso de terror acerca del espacio público para justificar y mantenerles delegadas bajo el control masculino, lo que refuerza roles de género y sus estereotipos (Páramo et al., 2011).

Los espacios masculinos nos permite resaltar como se construyen las relaciones también a través del género, que determinan la ocupación y tránsito cuando a las mujeres respecta, y sin dejar de lado lo que implica también para los hombres. Estos espacios se solidificaron como pilares y la representación materializada del espacio al culto de lo masculino, los deportes y de manera puntual de AMT y AMM.

La autora Hortensia Moreno quién ha dedicado mucho de su investigación a temas de género con mujeres, menciona que desde el surgimiento del deporte, hace más de siglo y medio, la propia definición de este, emerge de la construcción de hombres fuertes, masculinos, disciplinados que realicen hazañas físicas extraordinarias. Ya que la integración de las mujeres a estos espacios no se da, de inicio debido a diferencias genéricas y la “diferencia” de resistencia de los hombres considerada como la adecuada. Aptitudes, inclinaciones y posibilidades físicas, continúan siendo de las principales ideas que han dado paso a la segmentación por características asignadas entre hombres y mujeres, desde el constructo social por sexo y género. Las diferencias fisiológicas y su asociación con las capacidades, han sido uno de los principales pilares de las ideologías de género y las barreras que eso ha implicado para las mujeres que han sido forzadas y delegadas a espacios socialmente asignados acorde a su género y su relación con los estereotipos que frenan y limitan el pleno desarrollo de sus capacidades y aptitudes.

Un interesante ejemplo es el boxeo. Para los hombres desde su primer acercamiento, implica el aislamiento de sus practicantes en un ambiente homosocial. Este espacio es distinto entre cómo se vive como hombre y como mujer. El gimnasio, ya que en su imaginario los roles de género se encuentran estrictamente designados. En el caso de las mujeres, son quienes pueden ser espectadoras o red de apoyo para mantenimiento de las posibilidades de vida del atleta masculino. Dentro del gimnasio y fuera de este, las mujeres representan agotamiento de la energía masculina y como compañeras sexuales, o una distracción que rompe con la concentración del boxeador.

La barrera simbólica del universo pugilístico del boxeo, niega la bienvenida de las mujeres en la sala, ya que se considera que su presencia perturba, y es solo en un evento, torneo importante, o posterior a una victoria que se permite a parejas, o amigas el asistir a un entrenamiento de “su hombre”. Deben adoptar una posición inmóvil y sentadas detrás del ring, impidiéndoles el paso, incluso si el área se encuentra desocupada. Se da por sentado que su intervención es nula, excepto para las labores que se trasladan al hogar, limpieza, cuidado, cocinando la demanda de la dieta, proporcionando apoyo emocional y de ser necesario, financiero. A esto sumemos el traslado de alimentos, la economía familiar así como su distribución y lo que conlleve la importancia de un buen descanso para un entrenamiento tan riguroso, es decir renunciar a su descanso y actividades personales y recreativas. La presencia de las mujeres en el ring es estereotipada, feminizada, sexualizada y objetizada. Portan trajes de baño, maquillaje, peinados vistosos mostrando el número del round ya que de otro modo, no existe un lugar natural para ellas. Sin embargo para los hombres, se trata de una actividad “normal” (Moreno, 2011).

Pese a que los gimnasios de boxeo en la actualidad son espacios abiertos, las mujeres que ingresan a ellos aún son vistas como transgresoras, se leen como transgresoras de fronteras, ellas invaden el territorio de los hombres, el territorio masculino. Por ende la territorialidad, vista desde la lógica interna de elementos y relaciones estructurales de significación de las actividades humanas en cuanto a su pertenencia, ya sea del reino masculino o femenino. La semiosis que implica las posibilidades en significación, se encuentran repartidas en soportes desde la distribución arquitectónica, ya que esta refleja los dominantes ideológicos de relaciones sociales, en los objetos, en los colores, accesorios, la iluminación y en las actitudes, gestos, palabras de las personas que ocupan estos espacios. Se trata de toda una codificación extensa cultural. Porque las relaciones de poder establecen las normas, y las normas trazan los límites sociales y espaciales.

Cabe señalar que ninguno de los espacios hace explícita la prohibición de la entrada de mujeres. Las limitaciones para que una mujer suba a un ring de pelea se relacionan desde su incapacidad para la práctica y de la obvia superioridad corporal de los hombres y de su desempeño.

Las mujeres en la actualidad aun representan un “problema” en el espacio del ambiente boxístico y en muchos otros de prácticas consideradas de exclusividad masculina, ambos reiteran los discursos empleados y acciones sociales de una llamada “supremacía masculina” (Moreno, 2011).

En el deporte la historia para las mujeres ha sido también permeada por el sexo y género. Kathrine Switzer, la primera mujer que se inscribió de manera oficial en el maratón de Boston ya otras mujeres antes que ella habían participado, sin embargo, fue ella quien gracias a no hacer explícito su género pudo figurar en las listas de registro como K. Switzer en el año de 1957. Corrió un maratón que era considerado exclusivo de hombres. Se demandaba todo un proceso de inscripción y pago para tener acceso legal para dicho maratón. Ella en la entrevista realizada por BBVA, señaló que su intención no era probar nada, que solo quería correr el maratón. Esto llamó la atención de las personas que participaban, y se asombraban de que estuviera participando ya que se trataba de un mundo y deporte exclusivo de hombres. Narra que uno de los organizadores, trató de arrancarle el dorsal que portaba con el número 261, sujetándola y jaloneándola hacia atrás, enfurecido tratando de expulsarla en palabras de la propia Switzer de “su carrera”.

Ella expone el poder que implica realizar o no una actividad deportiva, por los estereotipos de género, étnicos y como es que a las mujeres se les menciona reiteradamente que esos no son sus espacios, que no son el sexo apto para poder acceder a su práctica o que sus habilidades no son las adecuadas.

La maratonista hace mención sobre el hombre quién después fuera su entrenador y que al inicio sus propios prejuicios y concepción de la exclusiva participación de hombres en los maratones, determinó su postura inicial hacía Kathrine, y quien posteriormente le apoyaría en su paso por la carrera junto con quién fuera su pareja afectiva en ese momento, le quitaran de encima a quien intento detenerla en el maratón. El entrenador que la preparó, pudo desestigmatizar parte de aquellas ideologías patriarcales al conocer las capacidades y habilidades tanto físicas, mentales y emocionales de esta mujer (BBVA, 2020).

Otro ejemplo del paso de mujeres por espacios masculinos son los lugares de práctica de artes marciales tradicionales y mixtas. Desde la experiencia videográfica realizada por el periódico, “El país” donde un grupo de mujeres mencionan, su interés ha surgido como una necesidad de las mujeres por el tema de la inseguridad que les rodea en las calles, en sus hogares, en las relaciones

afectivas, y como parte del día a día en sus tránsito por las calles, con temas de acoso sexual e incluso en lo académico con el hostigamiento sexual¹⁴ y por supuesto los feminicidios.

Este grupo de mujeres destacan la notoriedad de la fuerza de los hombres pero a su vez, la habilidad de las mujeres al desarrollar técnicas con entrenamientos que no tienen que ver con los prejuicios sociales, sino con un entrenamiento adecuado que pone en una posición equitativa a las mujeres con el desarrollo de sus habilidades, capacidades, de la fuerza, resistencia y el conocimiento específico de sus cuerpos. Para este caso específico el Jiu-jitsu, con la precisión técnica al ejecutar llaves y sumisiones. Además menciona la entrevistada que los hombres comienzan a tratarles como iguales, la llama una comunidad de igualdad, esto con relación a los constructos sociales y las relaciones de poder que imperan y la importancia de las representaciones de mujeres.

Este espacio en particular, potencia los vínculos entre mujeres. Las practicantes de este grupo comparten sus experiencias de acoso sexual y violencia. Es una herramienta para enfrentar situaciones de peligro físico y psicológico. Lo ven como una manera de empoderarse como mujeres, de tener seguridad, potenciar habilidades y destacar aspectos positivos como la inteligencia, de protegerse, y el cambio de perspectiva de las capacidades físicas con el uso del cuerpo de las mujeres en plenitud de una práctica que les brinda beneficios a su salud y no solo como la reiteración de su visión como objetos o en relación de algún beneficio del género masculino desde la visión del patriarcado (El país, 2017).

La inmersión de mujeres en espacios deportivos o de AMT y AMM es el porcentaje menor.¹⁵ Actualmente se visibiliza a más mujeres en diferentes disciplinas¹⁶, sin embargo es importante destacar que son ellas también quienes han cuestionado temas y prácticas que pese a estar en un

¹⁴ Es el ejercicio de poder en una relación de subordinación de la víctima frente a un agresor en el espacio laboral o escolar con connotación sexual.

¹⁵ El estudio del comportamiento del consumidor de deportes de combate”, (MINDEP, 2016) muestra dentro de sus resultados, con respecto al género y la práctica de artes marciales y deportes de contacto, que del año 2006 al 2015 los hombres representaron un mayor porcentaje como practicantes (41.4%), en comparación con las mujeres que son sólo un 23.6%. La diferencia representa un 17.8%. En cuanto al incremento de la práctica, es similar entre hombres (5.9%) y mujeres (5.8%) en un lapso de diez años. El documento muestra que en cuatro mediciones realizadas desde el año 2006, los hombres son los que más practican ejercicio físico y deportes en comparación con las mujeres, haciendo énfasis en que la tendencia en incremento es en la población masculina, lo que se traduce una brecha de género de 15.3% en 2009, de 19.0% en 2009 y 18.0% en 2006. No se hace mención del restante del porcentaje, en estos años, ya que el total no corresponde al porcentaje completo.

¹⁶ En el universo pugilístico son 595 mil 555 los registros mundiales de hombres y tan sólo 7 mil 285 los de mujeres boxeadoras (La Data, 2007).

espacio donde su salud física y emocional se “debería” ver beneficiada, han denunciado diversos actos de niveles de violencia que por ser mujeres han perjudicado o perjudican su salud. Las denuncias de acoso, hostigamiento sexual por parte de sus entrenadores o maestros, de reglamentos sobre los uniformes que deben portar que las sexualizan y causan incomodidad cuando no se relacionan con ningún beneficio a su desempeño, sino a la exposición de sus cuerpos como entretenimiento masculino. Entre una de las causas por las que las mujeres dejan su práctica deportiva o de AMT o AMM es la maternidad y las labores de trabajo del hogar que implican, como el cuidado de hijas e hijos.

Estadísticamente tanto en las páginas a nivel nacional en la Comisión Nacional de Cultura Física y deporte (CONADE) como en las federaciones mexicanas de Jiu Jitsu, Karate Capoeira y el mismo Registro Nacional de Cultura Física y Deporte (RENADE) no presentan datos claros sobre la representación de las mujeres sino que los datos son manejados como generalizados o bien que se prestan a la subjetividad debido a la poca claridad en cuanto a números. Tuve varios intentos fallidos al tratar de consultarles directamente.

Capítulo 4. Artes Marciales Mixtas, Artes Marciales Tradicionales y las mujeres

Parte I

4.1 Historia general de las artes marciales tradicionales y artes marciales mixtas

Con respecto a las AMT, y AMM existen diferencias en su práctica, en sus reglas, valores, y objetivos de combate. Para ambas, las habilidades de lucha son fundamentales. Las AMT y las AMM, suelen ser a menudo confundidas o englobadas como una misma actividad, práctica o disciplina, lo cual es erróneo. En este apartado destacaremos las particularidades sobre cada una de ellas para poder situarnos a partir del conocimiento de la historia general de estas prácticas, desde sus orígenes y particularidades, hasta la actualidad.

4.2 Artes Marciales Tradicionales

Las AMT han sido vistas a lo largo de la historia como un camino espiritual y físico, cuyo fin es buscar el desarrollo personal. Estas habilidades no son dirigidas hacia un oponente o víctima, sino que pretenden buscar un balance desde el potencial desarrollado en el cuerpo y la mente.¹⁷

Las artes marciales pueden ser vistas como prácticas deportivas y espirituales (actualmente con mayor auge, en sus diversas disciplinas), cuyos objetivos son el desarrollo personal mediante el entendimiento del cuerpo, mente y de su relación con otras personas así como el entorno. Se le ha clasificado en dos categorías: “duras” que son aquellas que implementan el uso de puños y patadas (algunos ejemplos son la Capoeira, el Karate, el Taekwondo, el Kung fu), y las denominadas “suaves”, en las cuales se evita la confrontación y se hace uso de la fuerza del enemigo (Judo, Aikido, Jiu-jitsu). Las artes marciales duras fomentan el encuentro y la confrontación directa con su oponente para sacarlo del combate. Las suaves, evitan el confrontarse con su oponente, aunque en muchas ocasiones hacen uso de técnicas que no le permitan continuar luchando. Son especialmente las AMT las que cuentan con un profundo respeto por la vida por lo que la lucha es usada solo en caso de que la vida de alguien corra peligro y no haya otra manera de salvarla¹⁸.

¹⁷ La búsqueda en mi experiencia de este balance también integra confrontar en un espacio seguro, a la mente dispersa y el cuerpo exhausto, es lo que en muchas de las analogías en películas de artes marciales muestran, que el enfrentarse a su mayor oponente, es enfrentarse a sí misma o sí mismo.

¹⁸ Dentro de las sesiones y cursos en los que he participado de AMT y AMM, mis Senseis han recalcado que parte de la preparación es principalmente mental en los entrenamientos, es poder emplear el autocontrol en situaciones de

Cuenta con aspectos filosóficos, y todo un conjunto de valores promovidos dentro y fuera de su espacio de práctica.

Las AMT tienen una larga historia, hacen uso de la filosofía, las artes e incluso oficios a través del cultivo de la mente y estados emocionales que por medio de la activación y el uso del cuerpo, así como el desarrollo del trabajo mental o la voluntad, permiten resistir entrenamientos desgastantes. Su entrenamiento puede realizar secuencias de movimientos (katas) sin la necesidad de una o un oponente, únicamente el trazo de formas¹⁹, las cuales, ayudan a alcanzar un estado de calma o a un estado llamado; sin mentalidad, o mushin. Es aquí donde la persona que les practica se desprende de los pensamientos sobre perder o ganar, de coraje o miedo que permiten que su espíritu fluya sin detenerse, se tiene control y confía plenamente todo al cuerpo (París, 2019). Entre algunas de las AMT se encuentran las siguientes:

Jiu-Jitsu/ Jiu-Jitsu Brasileño

Su nacimiento fue hace más de dos mil años en la India, ha sido reconocida como una de las más antiguas formas de combate o lucha. Se dice que la estructura física de las personas peregrinas de la India era delgada, de baja estatura y pacifista, lo que desde entonces y hasta la fecha es considerado como “inferioridad” de condiciones y de características físicas para una disciplina de combate. En ese periodo de la historia las tribus de mongoles, con mayor estatura y violentos, les asaltaban, por lo que crearon una defensa que no tuviera como objetivo la fuerza muscular o la normatividad física. Este arte marcial fue modificado posteriormente en China, Okinawa, Japón y Brasil. En estos tres primeros, como un arte de guerra.

Las guerras civiles de los siglos XVIII y XVI pasaron de utilizar combates de cuerpo a cuerpo al perfeccionamiento de armas y el uso de armaduras, lo que para los samuráis fue la oportunidad de mejorar técnicas y transmitirlas dejando un tanto de lado la espada, mejorando sus habilidades en el combate cuerpo a cuerpo en un arte marcial eficaz, violento y peligroso. Es en el periodo de

peligro y evitar exponer nuestra vida, lastimar a otra u otro o bien, identificar situaciones de riesgo para poder anticiparse y reaccionar.

¹⁹ Se trata de una secuencia de movimientos prescritos. Un ejemplo es el Tai Chi Chuan, “mano vacía” o boxeo interno, son movimientos suaves donde se busca la concentración en la respiración (inhalar-exhalar) al ejecutar cada movimiento y el manejo de energía a través del cuerpo.

pacificación denominado el Edo, donde en el actual Tokio fue separada la sociedad en; samuráis, campesinos, campesinas, artesanos, artesanas y comerciantes.

Lo que para los samuráis sin amo o Ronin²⁰ significó, quedar sin empleo porque sus servicios en la guerra ya no eran requeridos. Fue en la enseñanza del Jiu-Jitsu que encontraron una nueva profesión y modo de vida, al transmitir este arte marcial (Arana, Álvarez y Guevara, 2017).

El Jiu-Jitsu al ser un arte marcial japonesa fue transmitida en Brasil como parte de misiones diplomáticas a los hijos de un diplomático de descendencia escocesa llamado Gastao Gracie quienes abrieron sus propias escuelas y modificaron técnicas de esta arte marcial (Danaher, s.f). Dicha enseñanza incluyó métodos de otros entrenamientos marciales como el judo, randori y el kodokan y ne waza aprendidas en sus viajes y con predominancia de lucha libre (Nelson) que indica el inicio también de las técnicas mixtas, con el jiu-jitsu brasileño (JJB) como precursor de una de ellas, una lucha predominante en el suelo (Molina, 2010).

Judo

El denominado “arte suave” cuya práctica consta del uso de ataques a puntos de presión estratégicos y dolorosos del cuerpo, proyecciones²¹, llaves al cuello y llaves conjuntas. El punto central filosófico de este arte marcial es el utilizar la fuerza de una persona a tu favor, del modo más eficiente, en vez de resistir a su fuerza con fuerza. Se pretende ceder para forzar y utilizar luego la fuerza de su oponente contra ella o él, mediante una técnica inteligente y eficiente venciendo la agresión y la fuerza bruta. Por tanto, una persona de complexión física de menor estatura puede derrotar a una con mayor estatura y con mayor fuerza.

El Judo es originario de Japón y a nivel mundial ha sido globalizado como arte marcial y como deporte. Su inicio en la cultura japonesa le ha convertido en una potencia con marcadas diferencias culturales con occidente pero que han logrado ser transmitidas a diversos países del mundo. Se trata de un sistema simbólico que inicia desde la entrada al Dojo (lugar de entrenamiento) con la

²⁰ La narrativa que emplearé es basada en los documentos consultados sobre esta investigación, por lo que para propósitos de la misma nos permiten apuntalar sobre el empleo del discurso universal masculino, desde las relaciones de dominio y poder, así como las cualidades atribuidas al género masculino como dominantes y positivas.

²¹ Se trata de una técnica que consiste en tomar a la o el oponente, cargando su peso desde ángulos y posiciones estratégicas buscando desestabilizarle para llevarles al piso.

implementación de un saludo, el uso de jerarquizaciones, el respeto, la importancia del fomento de valores, compartidos con la cultura de Japón, ya que son de mucha importancia y de respeto para las y los practicantes de judo a nivel mundial.

En esta práctica intervienen el acondicionamiento técnico-táctico, la preparación física, teoría, psicológica y pedagogía. El judo nace como un arte marcial y este fue fundado por Jigoro Kano, y sus orígenes surgen del Jiu-Jitsu practicado por la elite militar de los samuráis. Por influencia de la cultura china es que comienza a evolucionar el combate y con este el que era cuerpo a cuerpo. Es en la época Meiji, donde Japón vivió una occidentalización en la que se prohibió la utilización de espadas, katanas, cimitarras, etc, Fue de esta manera que la expansión y el uso del combate cuerpo a cuerpo tuvo mayor dominio sobre aquellos que implementaban el uso de armas. Siendo el arte del Jiu-Jitsu uno de ellos, se practicaba a puerta cerrada para que el gobierno no se enterara de estos lugares de práctica ni de la enseñanza o la preparación en este arte marcial, pues muchos campesinos²² practicaban en sus dojos, especialmente los samuráis sin dueño o ronin quienes eran escoltas de los grandes mercaderes.

En el año 1877 en la Universidad Imperial Toyo Teikoku, Jigoro Kano, crea el arte marcial del Judo que integra puntos positivos del Jiu-Jitsu a través de la filosofía tradicional de “derrotar a la fuerza por medio de la flexibilidad”. En cuestión de técnica dejó fuera aquellas mortales y que provocaban lesiones y estableció como principio “la máxima utilización eficiente de ejercicios físicos y la energía mental”. Esto dio paso a un nuevo sistema que aplicaba lo teórico y lo técnico, y cuyo concepto es la piedra angular de las artes marciales resultado de las adecuaciones de las necesidades de la gente moderna de ese tiempo, esta fue “Seiryokun- zen'yo”, “el máximo uso eficiente de la energía” (derecha) “Jita Kyo-ei”, “la prosperidad mutua para sí mismo (e íntegro el sí misma y las, y los demás), (izquierda), es decir la eficiencia en el uso de la energía y cuyo principio puede ser útil en aspectos de la vida al propiciar la prosperidad mutua para sí mismo y sí misma y para los y las demás. El judo o “camino a la flexibilidad” se une la sala de entrenamiento llamada “Ko-do-kan”, es decir, “lugar para enseñar el camino” (Melo, 2011).

²² Al leer esta palabra, me pregunto si habría mujeres que lo practicaban, creo que las probabilidades, pese a mi entusiasmo y gusto por las AMT y AMM es escaso o nulo. Y es que dentro de la homogenización del empleo del lenguaje masculino universal en investigaciones y libros la ausencia de una perspectiva de género al escribirlas es notoria, pareciera casi imposible saber de ellas, y de muchas más borradas de la historia, exiliadas de estos espacios, las mujeres, aquellas que lograron practicar o quisieron hacerlo.

Capoeira

La cultura en Brasil cuenta con una importante herencia africana. Una de las innumerables manifestaciones heredadas de sus aportaciones artísticas fue la Capoeira, como una de las principales. Puede ser descrita y vista como un juego, deporte, o una danza pues es cambiante, partiendo del momento histórico desde el que se percibe. Inicialmente surgió como una forma de combate pero siempre con bases lúdicas. En el período colonial para las personas esclavizadas, esta práctica significó un momento de descanso y relajamiento de los trabajos forzados que realizaban. Lo mítico de la capoeira es que las personas afrodescendientes pudieran mostrar que contaban con una identidad, una manera de expresión y libertad temporal incluso en el estado de esclavitud en que se encontraban.

El juego de la capoeira, se lleva a cabo dentro de un círculo imaginario llamado rueda, se juega generalmente en espacios abiertos, aunque en la actualidad se practica en academias, espacios públicos y salones. Las personas que practicaban la capoeira en algún punto fueron consideradas criminales, por lo que se prohibía su práctica en los tiempos de la esclavitud. Una de las razones para ser considerada un delito, es porque brindaba a la población africana un sentido de nacionalidad, de individualidad y de autoconfianza. Mantenía a sus grupos y comunidades unidas, entrenaba a luchadores ágiles y representaba un peligro económico para sus empleadores, porque las personas esclavizadas podían herirse en la práctica. Posteriormente se vio a las personas practicantes de capoeira y a la práctica en sí misma, como un peligro por lo que el gobierno creó una cláusula donde *los capoeiristas*²³ se colocaban en un nivel de vagabundos e indigentes. La capoeira es descrita como un juego atlético para hombres, e integro, para mujeres, que involucra movimientos veloces, de manos pies y cabeza que a su vez permitan una desarticulación de las caderas, mientras el cuerpo interactúa con otro cuerpo como oponente ya sea en una postura de ataque o defensa (Rector, 2008).

Karate

²³ El texto de (Rector, 2008), se refiere a “los capoeiristas, los luchadores ágiles, los esclavos”. Dentro de texto también se narra un enfrentamiento entre dos luchadores y se hace analogía con los cuerpos de estos hombres, como serpientes por su habilidad en combate y su rapidez comparada a un relámpago.

El Karate es practicado en muchas partes del mundo. Es de uso para defensa propia y no para ofender. Hace uso de bloqueos, puños, posiciones y bases. El control de la mente es importante mediante la concentración y se conecta con la espiritualidad de su practicante.

Fue desarrollado en Japón por el maestro Gichin Funakoshi y Karyan Shudan, se originó y fue ajustado a las necesidades de los guerreros nobles para protección del rey de Okinawa. Cuerpo, mente y espíritu se mezclan en este arte marcial. Fue denominado el camino de la mano vacía, tras la segunda guerra mundial donde Estados Unidos prohibió las artes marciales japonesas y a través de las cuales Japón buscaba mostrarse como un país pacífico ante la ocupación de las fuerzas armadas estadounidenses. Utilizan la meditación para lograr autocontrol, autodisciplina, y autoindagación. El conocimiento y los valores²⁴ son importantes para esta disciplina ya que se considera que no es importante qué posea tanta habilidad su practicante si carece de valores. Esto significa que es la calidad de la persona lo que destaca a través de la práctica del Karate. Mediante la capacitación, las capacidades y el carácter de los conocimientos aprendidos son los que harán que la cinta sea otorgada por su esfuerzo, valores, y disciplina. El karate cuenta con diversos estilos (estilos okinawenses o estilos japoneses).

El Karategi es su uniforme, que consta de una chaqueta y pantalón. La cinta portada dependerá del avance y grado de conocimiento de la o él practicante mediante el color asignado (blanca, naranja, morada, azul, verde, café y negra). Cada cinta consta de grados o danes, pero depende de la escuela, el conocimiento y el autocontrol adquirido. La cinta negra se le llama Sensei²⁵ (maestro).

En el combate la cinta de mayor grado muestra su aprendizaje con cuidado y respeto de no lastimar a su oponente más de lo requerido mediante la autoconfianza, el control de sus sentidos y técnica. Se considera la mayor característica de una cinta negra. Los valores son señalados como un factor importante en la armonía dentro de las poblaciones. Sobre el karate, Bruce Lee señalaba que, “*El*

²⁴ Consta de enseñanzas que guían a través del camino de la vida a las personas. Su práctica diaria ayuda a moldear los comportamientos, actitudes, hábitos, conductas, y principios claves para un buen vivir. Estos son manifiestos por el grado de madurez y la conciencia propia. Es mediante la sabiduría que crece cuando la humildad prevalece. Los valores para esta disciplina son vistos como moldeadores de carácter, de formación de hábitos y cualidades. Entre ellos están: bondad, compromiso, amor, honestidad, integridad, justicia y rectitud.

²⁵ En el mundo de las artes marciales se emplea este término que es designado a las y los maestros de las disciplinas marciales, ya que también se les percibe como personas doctas, espirituales y sabias.

entrenamiento no trata con un objeto, sino con el espíritu humano y con las emociones humanas” (Andraus, 2013).

Taekwondo

El Taekwondo es un arte marcial coreano el cual es realizado solamente utilizando pies y manos. Esta práctica no requiere el uso de ningún tipo de armas. Se dio como resultado de la mezcla de distintas artes marciales asiáticas combinadas con técnicas coreanas. El general Choi Hong Hi figura como el fundador del Taekwondo. En el año de 1973 se funda la Federación Mundial de Taekwondo (WTF por sus siglas en inglés) organización que rige las competencias olímpicas desde el año 2000 cuando fue nombrado como un deporte oficial en Sídney.

En las AMT es considerado importante el desarrollo de habilidades y técnicas físicas para el combate, así como potenciar el espíritu por medio del entrenamiento del cuerpo y la mente. El taekwondo se compone de tres partes Tae: pie, Kwon: Puño y Do: camino y superación. La competencia y combate se lleva a cabo en el Kyong Ki Chang que es una superficie lisa con una zona azul (8x8), que es el área de combate ocupada por los y las combatientes y el o la árbitro y la zona roja que es el área de seguridad y que rodea a la zona azul que es el lugar ocupado por los jueces. Fuera de la plataforma hay un espacio asignado para la zona de cronómetros y jefes o jefas de zona.

El uniforme exige el uso de indumentaria especial que protege las partes más expuestas para sufrir algún accidente o lesiones estos son: el Debok o traje de combate, casco o mori, el peto o momtong que protege el tronco superior, se utiliza un protector genital o concha al igual que protectores en antebrazos, espinilleras guantes y protector bucal. Las cintas o Ti determinan el grado de la practicante o el practicante. El combate es de dos personas que usan los colores rojo (hong) y azul (chong). La categoría de combate masculina y femenina es determinada por el peso de las y los participantes, cuyo objetivo es conectar golpes válidos (el peto y casco cuentan con áreas marcadas) equivalentes a puntos.

Para obtener el triunfo en la competencia existen seis formas: por knock out (K.O), las o los participantes no puede continuar tras ser derribados/as en un tiempo límite de 10 segundos después de un golpe válido. Por suspensión del o la árbitro tras considerar que la o el competidor no puede

continuar por juicio de la comisión médica. Por puntuación superior, gana quien al tercer asalto obtiene más puntos. Por abandono, cuando la o el competidor decide no continuar, el entrenador puede arrojar la toalla. Por descalificación: cuando no se cuenta con el peso reglamentario de la o el competidor. Por sanciones realizadas por el o la árbitro. Su filosofía está basada en cinco principios: Cortesía = Ye Ui, Yom Integridad = Chi, Perseverancia = In Nae, Autocontrol = Guk Gi y Espíritu indomable = Baekjul Boolgool (CONADE, 2008).

Wushu

Su significado es arte marcial. El Wushu emplea movimientos que buscan recrear semejanzas con algunos animales e insectos como son: la serpiente, la grulla, el tigre, la mantis religiosa entre otras especies. Entre sus principales objetivos se encuentran preservar tanto la longevidad como la salud. Esta disciplina se divide en dos ramas que son: el Tai Chi (interno) donde se explota la energía interna o neijia en donde los movimientos realizados y la meditación son fundamentales. El Chi (externo) o waijia es aquel que emplea la fuerza externa en movimientos rápidos coordinados, los cuales demandan fuerza y agilidad. Esta disciplina también nombrada Kung fu o Gong fu significa: un trabajo realizado con maestría o esfuerzo.

Su historia tiene diversas interpretaciones en cuanto a su origen ya que se atribuye su inicio al templo Shaolin de monjes taoístas y budistas en su llegada al Ta-Mo cuya práctica era para cultivar la mente y cuerpo. Otra versión dice que fue el pueblo chino quien dio inicio a sus movimientos para conservar la salud hasta convertirle en parte fundamental de su cultura. Otra versión es que fue desarrollado por antepasados para la supervivencia y la defensa personal. Dentro de su esencia es clave el cultivar la energía a través de la meditación a fin de preservar el cuerpo y la mente sana sin buscar herir a otra persona o buscar reconocimiento.

Tras el auge de los años 80, las técnicas de Wushu fueron difundidas con figuras como Bruce Lee y Jackie Chan mediante peleas y escenas de combate, violencia y sangre lo que para el Wushu representó la pérdida de lo más importante de esta práctica, la filosofía y su significado cultural. Se dejó de lado su naturaleza y esencia, principalmente en occidente, ya que la esencia de la práctica no prioriza el dar patadas, puños al azar o buscar combatir, lo que pretende es la búsqueda y encuentro de la felicidad, el poder encontrarse a sí misma o mismo, encontrar la paz interior y

evitar la pelea. De este arte marcial derivan dos modalidades creadas en la época moderna que son: el Taolu (rutinas o formas) que básicamente emplea coreografías con movimientos de ataque y defensa que incluyen técnicas de mano, de pierna, saltos, barridos, posturas y trabajo de pies en lanzar, lucha libre y balance. Las rutinas pueden ser individuales, grupales o en pareja y estas pueden ser a mano vacía, libre o con armas. La otra modalidad es el Sanda (combate). Actualmente el Wushu es un deporte nacional en China que dio paso a la federación de Wushu: International Wushu Federation (IWUF) que convoca a su participación a campeonatos mundiales cada dos años (Tenelanda, Sf).

4.3 Artes Marciales Mixtas

Las AMM, se centran en un sentido interpersonal de competencia que puede tener como fin el de vencer a su oponente, herirle y dejarlo sin capacidad de mantenerse en pie, esto implica que los entrenamientos se orienten a vencer a un o una contrincante, para tener recursos materiales, reconocimiento y prestigio. Aunque cada vez más se enfatizan los reglamentos, ya que esta práctica ha sido cuestionada y catalogada mayormente como una disciplina violenta (París, 2019).

Los entrenamientos a groso modo de las AMM, dirigen más su preparación hacia la competencia y pueden pero no suelen ser realizados con secuencias. Utilizan sacos de boxeo, manoplas, guantes, domis caretas, protector bucal, peto, espinilleras, gobernadoras, vendas, paletas etc ²⁶.

²⁶ Algunas de las herramientas utilizadas en los entrenamientos son los sacos de boxeo de diversos materiales como lona, o piel y con relleno que puede ser desde espuma de polietileno, aserrín con tela, hasta aserrín con arena. Su altura va desde los 80 cm hasta los 1.80 cm, el peso va desde aproximadamente 1.5 kg hasta 45 kg o más, con un diámetro de 30 cm y su agarre puede ser nilón o una cadena metálica. Sirve para practicar patadas, diversos golpes con los puños, rodillas o codos.

Las manoplas son de materiales similares, de forma circular u oval, con una agarradera en forma de guante en la parte posterior sin dedos que se ajusta con velcro a la mano de quien recibe los golpes. Las medidas son de 25 cm aproximadamente de altura y una profundidad de 5cm rellena de espuma que permite amortiguar el impacto de los puños, patadas, codazos. Estas permiten que los golpes sean versátiles pues la persona que marca la dirección de los golpes tiene la libertad de subir o bajar las manos y por consecuencia los golpes ejecutados buscan ajustar sus movimientos para alcanzarlos con las distintas partes de su cuerpo. Los guantes pueden ser los más reconocidos de boxeo, que cubren completamente las manos y cuyos diversos materiales buscan proteger estas del impacto de los golpes, así como no dañar a su oponente. Debajo de los guantes se utilizan vendas de distintos materiales que pasan por los nudillos, dedos, palma de la mano y las muñecas, con la finalidad de proteger a quienes combaten. En el boxeo tailandés se utilizaron cuerdas de mediano ancho que no cubrían los dedos pero sí los nudillos y palmas y podían llegar hasta los antebrazos con la función similar a la del vendaje, pero su uso se prohibió debido al gran daño que causaban debido a su rigidez. Existen otros tipos de guantes de materiales similares que no cubren los dedos, y en la parte de los nudillos y palmas son más gruesos para protección y lograr conectar con los puños golpes certeros, estos son mayormente usados en AMM.

Todas estas para practicar golpes con puños, patadas, codazos, rodillazos y como medida de protección en el sparring²⁷ y por seguridad, además de integrar rivales de práctica (París, 2019).

Las AMM combinan todos los deportes de combate de contacto o de cuerpo a cuerpo. Se trata de un deporte que hace uso de un conjunto variado de disciplinas, por esto es que sus practicantes deben tener conocimientos sobre un amplio abanico de ellas y con ello, tener más probabilidades de vencer. Son regidas por reglas y orden. Y esto es importante porque implica un pleno contacto con el cuerpo ya que los golpes son en casi todas las áreas. El combate es caracterizado por el uso de derribes a la o él oponente, en un combate de pie (uso de puñetazos, patadas, rodillazos, codazos, volados) o bien, pelear en el piso utilizando técnicas de sumisión, derribes y llaves. En el ring, jaula, u octágono se pueden observar toda una mezcla de estilos de combate y de disciplinas de artes marciales que también pueden ser tradicionales. El tiempo de duración de la pelea puede cambiar acorde a la competencia, así como los objetivos para impactar partes del cuerpo y lograr un puntaje, o con puntos prohibidos a atacar, pero se ha llegado a un acuerdo de cinco rounds de cinco minutos cada uno. Si se trata de un evento de título de campeona o campeón, son cinco rounds, y si es una pelea general son tres rounds. A diferencia de las AMT, en las AMM no hay

Los domis son rectángulos (pueden ser ligeramente ovalados) de aproximadamente 58 cm de largo, altura de 40 cm y un ancho de 18 cm y un peso aproximado de 1.5 kg, de materiales como lona, vinil con un frente que recibe los golpes con puños, patadas, codos, rodillas, espinillas, talones y con las palmas de los pies. Al ser de un tamaño más grande protege una zona mayor del cuerpo que amortiguan los golpes dirigidos a su oponente y que a su vez permite un combate más cuerpo a cuerpo. La gobernadora es circular de este mismo material y función, es más cómoda y fácil de manipular.

La careta cubre el cráneo y este puede ser abierto (deja parcialmente el rostro descubierto) o cerrado, el cual cubre la quijada, pómulos nariz, buscando proteger de los golpes directos a la cabeza. El protector bucal protege la dentadura y lengua. Pueden ser plastificados, de silicón o de gel. Las espinilleras, el peto y las conchas o riñoneras permiten proteger zonas estratégicas ya que en los entrenamientos el número de golpes aplicados son numerosos y de fuerza considerable, buscando su perfeccionamiento al entrar a un combate o competencia.

La función de estas herramientas es absorber la potencia de los golpes, y reducir la potencia de los golpes en los entrenamientos para hacerlos precisos tras numerosas repeticiones y contundentes en combate, así como buscar los rangos de mayor movimiento en alcance de patadas, identificar los puntos para conectar un golpe, así como desempeñar un combate cuerpo a cuerpo o a distancia además del desarrollo de fuerza, velocidad y potencia.

²⁷ Deriva de la palabra spar en inglés que significa pelear con un/una oponente. Hacer sparring, es una de las actividades fundamentales en la preparación de peleas o torneos. Se busca pelear efectivamente, tomar los ritmos e identificar las estrategias de pelea, identifica las fortalezas y debilidades de quien pelea o su oponente así como el manejo de tiempo de los rounds y los diversos escenarios en cuanto a manejo de situaciones y soluciones como quedar contra las cuerdas. Este ejercicio, fortalece los vínculos entre sus practicantes ya que es muy común que se hagan observaciones y sugerencias mutuas para mejorar, al igual que los ánimos, entre palabras o gritos de aliento, que en momentos de cansancio, explotan en dosis de energía para continuar el entrenamiento y en combate.

grados de aprendizaje o cintas, ya que cuenta con una mezcla de diferentes tipos de artes marciales (Cienfuentes, 2015).

Kick Boxing

El nacimiento del Kick (patear) Boxing (boxear), se da a mediados de los años setenta por iniciativa del japonés Kurosaki tras un viaje realizado a Tailandia en donde conoció el Muay Thai, el llamado boxeo tailandés, del cual retomó algunas técnicas que combinó con el karate para dar paso al kick boxing. De modo paralelo, surge el primer combate de kick boxing con un karateka norteamericano por lo que existen maneras distintas de practicarlo ya que éste mezcla Muay Thai y Full contact. La diferencia se ve en sus reglas de igual manera, en el estilo norteamericano los golpes impactan por encima de la cintura y en el estilo japonés, se permiten golpear los muslos y piernas. Es considerado como un deporte espectáculo, ya que personas ajenas a su práctica pueden observar el combate por un pago. Este deporte es parte del mercado, va desde la promoción del combate hasta la confección y la venta de equipos especializados y su enseñanza o la educación física mercantilizada por sus combatientes.

Para su entrenamiento, se tiene un área de pesas la cual se complementa con otros tipos de entrenamiento y entre sus herramientas también se encuentran los guantes de box, mancuernas, cuerdas de salto, manoplas, domis, costales, pelotas de golpeo, chalecos para el combate cuerpo a cuerpo, caretas para el sparring, gobernadoras, entre otras. Dentro de esta práctica, no existen distinciones entre el avance en forma de uniformes, grado por cintas, o medallas, éstas se dan por medio de un cinturón de campeonato²⁸ (Guerrero, 2014).

Box

²⁸ Dentro de las anotaciones de Guerrero en su tesis “Aprendizajes corporales del Kick Boxing. Una etnografía encarnada”, hace mención sobre cómo observa el tránsito de mujeres por este espacio menciona que la mujer que es pareja del responsable del gimnasio, desarrolla la actividad del cobro de asistencias y mensualidades y que entrena en el área de pesas y en ocasiones participa en la actividad de zumba grupal cuando no hay mucha gente. Se menciona que son pocas mujeres las que llegan a practicar, y que los niños asistentes van acompañados de su madre, a quienes se les observa sentadas frente al ring o de la mano de su padre, quien igualmente entrena AMM.

Con respecto al Boxeo, se hace alusión a épocas remotas donde los instintos llevaban a peleas a puños con el fin de defender tanto propiedades²⁹ (Ibarra, 2006), como muestra de poder físico o bien, quien era más poderoso en el grupo. En el imperio romano, existía un espectáculo de gladiadores en el cual los boxeadores contaban con *un imagen cestus*, que constaba de un protector de manos cubierto de clavos, que mutilaba o mataba a su oponente. En el año de 1681 es cuando se da el primer registro de un combate de boxeo en Inglaterra entre el mayordomo y carnicero del duque de Albermarle. Posteriormente los combates en Londres fueron realizados por dinero, la pelea se llevaba a cabo sin guantes mientras quienes les observaban realizaban apuestas.

Fue hasta el año de 1743 cuando John Broughton campeón de peso pesado creó un reglamento que fue modificado de manera superficial, pero fue hasta 1865 que se empleó como base para la construcción de sus reglas, dejando atrás, la fama de ser un pleito salvaje. Esto lo tornó en un combate de defensa y ataque que prohibía las peleas con los puños desnudos, de lucha libre, abrazar a su oponente o una pelea sin límite de tiempo. Existen dos ramas del boxeo, la profesional y amateur. Estos tienen el mismo objetivo, pero se rigen por reglas distintas. Cada púgil (término empleado para referirse a las/los practicantes de este deporte), boxeadora o boxeador, tienen como objetivo golpear a su oponente y derribarle de modo que permanezca 10 segundos en la lona, antes de poder ponerse de pie, esto es llamado knock out. Otra manera de ganar es por el mayor puntaje al finalizar el combate. Dentro del combate amateur, son los golpes limpios los que se conectan con la zona blanca del guante en los puntos del cuerpo permitidos. El combate es entre dos personas, demanda condición física elevada, preparación mental e inteligencia.

La pelea se lleva a cabo en el ring o cuadrilátero que cuenta con una esquina azul o roja para cada peleadora/or. Es el réferi o árbitro quien controla la pelea sobre el ring. Para la pelea se utilizan el protector bucal, casco, (aunque es común que no se utilice), guantes que llevan un vendaje especial debajo de estos, medias debajo de las rodillas, una faja que permite delimitar el área de golpes permitidos, short, zapatillas que amortiguan saltos y permiten no resbalar y la camiseta del color de la esquina asignada aunque es también común que los peleadores hombres lleven el torso desnudo y las peleadoras mujeres, un top deportivo. En el caso de las mujeres, es implementado

²⁹ Entre estas “propiedades” entraban las mujeres. En la era de las cavernas los hombres se disputaban en una pelea de boxeo y de lucha a una mujer.

el peinado con trenzas muy elaboradas como signo distintivo, con colores en su cabello o tipo listones decorativos.

Desde el año 2000 los combates son de un tiempo de dos minutos por uno de descanso entre ellos, durante cuatro asaltos. Gana quien logre un K.O. o quien tenga mayor puntaje. El entrenamiento es demandante y exhaustivo y se usan herramientas en el gimnasio como la pera loca, la pera fija, el costal, la cuerda de saltos o un espejo (CONADE, 2008).

Muay Thai

El muay thai o boxeo tailandés es una disciplina deportiva que involucra golpes con los puños, con los codos, las rodillas, patadas ejecutadas con la tibia y las palmas de los pies (Jiménez, 2021). Entre sus más complicadas maniobras se encuentra el trepar con los pies a su oponente para dejar caer el cuerpo, concentrando el golpe en los codos al caer o para dar una patada o rodillazo. Un golpe en pateo puede tener un peso hasta 450 kg de fuerza y esta puede ser realizada con piruetas al frente o hacia atrás o bien, combinaciones de golpes cuerpo a cuerpo como lo es el clinch³⁰ y rodillazos continuos en diversas zonas del cuerpo.

El muay thai es otro arte marcial que tiene orígenes en la guerra. Esta disciplina tiene valores morales que considera fundamentales para su práctica como lo es el respeto, uno de los más importantes ya que se considera que sin este no se podrán desarrollar los demás requeridos y exigidos por este arte marcial. Requiere de cuatro estados mentales a desarrollar: katunyukatavatee que es la gratitud, viriya que es la diligencia, khanti que es la paciencia y samukkee que es la solidaridad. En conjunto, tienen el significado de la gratitud hacia todo lo recibido, de la prudencia y diligencia de las labores y arte, de la paciencia para lograr armonía en la vida y con las personas, la solidaridad e interés (Limón, 2018).

En sus inicios y por muchos siglos se realizaba un vendaje suave y encima de éste se utilizaba una sogá para un vendaje más sólido que el primero. Este era sumergido en resina de árbol y luego en vidrio molido o piedras y puestas al sol para su secado, ya que la primera persona en hacer sangrar

³⁰ El clinch consiste en realizar un combate a muy corta o mínima distancia de la o él oponente pegando el pecho y sujetando o abrazando su nuca con un brazo (buscando tener control de los golpes al inmovilizar) o ambos brazos, para tener control absoluto al conectar rodillazos al abdomen o piernas y dirigir el cuerpo de manera más sencilla, ya que esta maniobra da un mayor control en combate.

a su rival era quien ganaba el combate. Esta disciplina es considerada una de las más agresivas y letales.

Muchas de las creencias que prevalecen sobre este combate son desde su nacimiento cuando Tailandia se encontraba en constantes guerras, por lo que desde su cosmovisión y esencia contiene un alto sentido espiritual integra rituales que son ejecutados para alejar a espíritus malignos para que quien se encuentre en combate logre una buena actuación pero sobre todo, mantenga una conexión con “los maestros”³¹ aquellos que se cree existieron en la antigüedad y deben contactar al realizar un combate para poder salir con vida del cuadrilátero. El primero se realiza tres veces al subir al ring y es llamado Wai khru, conlleva una serie de movimientos y reverencias (cada una con un recuerdo de alguien que ayudó a llegar a ese momento en combate) y al terminar con el Wai khru se realiza un círculo alrededor del cuerpo con ambos brazos estirados llevados al cuerpo y a la frente en donde se recoge toda la energía de la tierra y es puesta en el cuerpo, proporcionando más energía y poder en el ritual llamado Ram Muay (Limón, 2018)³².

Aunque no existe mucha información registrada sobre este arte marcial, la manera en que se ha podido rescatar su historia es por medio de la tradición oral. Sus orígenes se remontan al campo de batalla donde soldados y reyes eran a quienes se les instruía en los tiempos donde la paz les permitía incrementar sus habilidades en combate, para los tiempos de guerra. Este combate podía ser llevado a cabo con armas o sin ellas, o bien, sobre elefantes en combate y en la actualidad los combates son realizados en el cuadrilátero y en occidente, con la incorporación de más mujeres.

³¹ El boxeo tailandés desde su práctica tradicional no permitía y en muchos lugares aún no permite que las mujeres suban al ring, ya que se dice que cae sobre éste una maldición y de ser permitida su entrada, el lugar debe ser limpiado y purificado. La mujer Josette D. viajó a Tailandia para ser entrenada en Muay Thai, se enfrentó a diversas situaciones tales como; ser conectada con los maestros para que le sea permitido ser aceptada como alumna. El transitar por un espacio que se considera en esencia como un espacio de hombres y donde las mujeres atraen energías negativas al subir a un ring, no poder acceder a templos y tener que viajar a otro punto donde pueda ser instruida, pedir permiso y esperar por este, para poder ser entrenada con armas. Posterior a esto y sin ninguna respuesta específica la mujer marcialista es aceptada en la academia e iniciada como alumna oficialmente en una ceremonia. Al ir a un lugar de masajes de pies, ella narra que las mujeres de la región están sorprendidas por los pies maltratados y por su entrenamiento, ya que no es común ver mujeres que practiquen el Muay Thai. Ella transita por diferentes escuelas y es entrenada por diferentes maestros. Al ingresar a un estadio donde se llevan a cabo peleas, es advertida de que no puede pisar el ring y que no puede apoyarse ni tocar sus cuerdas. A las mujeres se les tiene prohibido entrar en el ring (Normandeau, 2011).

³² El lenguaje empleado en la investigación, (Limón, 2018) es completamente en masculino.

Las herramientas utilizadas para los entrenamientos son sacos, manoplas, petos, entre otras anteriormente mencionadas.

Sanda

El Sanda es un deporte moderno de combate que no utiliza armas es fruto de las técnicas tradicionales del Wushu. Emplea el uso de patadas, puños, lanzamientos, lucha libre y técnicas de defensa. Su combate se lleva a cabo en una plataforma elevada o “leitai”, las personas que participan en el combate deben portar protector de cabeza, peto, guantes, concha y protector bucal. El tiempo de duración de su combate es de tres rounds de dos minutos cada uno con un minuto de descanso entre cada uno. Existe un reglamento que prohíbe golpes considerados ilegales, pero se pueden emplear puñetazos, patadas, y técnicas de todos los estilos del Wushu. Las áreas de contacto permitidas son la cabeza, el tronco (pecho, abdomen, cintura y espalda) y las piernas. El jurado otorga puntaje a las y los atletas que realizan las técnicas con éxito sobre los criterios de puntuación. Gana quien vence en dos de tres rondas o si su oponente es noqueado o noqueada (IWUF, 2015).

Krav maga

El sistema oficial de defensa personal y combate Krav Maga que en hebreo significa “lucha de contacto” es empleado por las fuerzas de defensa de Israel (FDI), de su policía nacional así como de otros servicios dedicados a la seguridad. Es enseñado en escuelas públicas y en centros de educación que se encuentran afiliados al ministerio de educación en Israel.

Imide-Sde-Or (Lichtenfeld) dio paso a este sistema mientras era notable su carrera militar y durante su servicio se dio a la tarea de escribir el manual oficial de defensa personal y combate cuerpo a cuerpo del ejército. En el año de 1964 abandonó la milicia pero continuó supervisando la instrucción del Krav Maga con un arduo trabajo para mejorar y adaptar la disciplina a las particulares necesidades civiles, así como a los contextos militares y de seguridad pública.

Es un sistema de defensa personal moderno, práctico y eficiente para el mundo actual. Le caracteriza su enfoque lógico y coherente en confrontaciones que demandan la defensa personal y la lucha permitiendo que las personas lleguen a un nivel relativamente alto en un periodo corto de

su instrucción. Su diversidad de origen le permite moldearse y adaptarse para el cumplimiento de la ley y la defensa propia. Se trata de un sistema que ha sido aprendido y practicado por personas expertas en artes marciales, oficiales de policía y del ejército, por su practicidad, su seriedad y por ser realista. Se trata de un método de defensa personal para mujeres y hombres de todas las edades y condiciones físicas. Se diferencia por dos componentes: la defensa personal que consta de una situación de un robo a mano armada en donde el entrenamiento te permite responder con velocidad y agresividad al defender tu integridad física hasta realizando maniobras con el conocimiento pertinente para controlar el arma y hasta lograr neutralizar a la persona atacante evitando lesiones y permitiendo defenderse a sí mismas o sí mismos o a otras personas.

Entre sus técnicas no armadas pero certeras se encuentran los puñetazos, patadas, estrangulamientos, llaves de cabeza, y abrazos llamados de oso. Son contempladas otras situaciones de mayor riesgo con el uso de armas como palos, cuchillos, armas de fuego o granada de mano. Se adapta a cualquier etapa de la vida ya que en su inicio fue desarrollado para milicia universitaria con notable condición física como para la milicia en otra etapa de la vida y condición distinta o no trabajada de más de cuarenta años. Los movimientos son simples e instintivos y se aplican en situaciones donde la persona al encontrarse sentada, tumbada, o en condiciones adversas tenga que defenderse y que permiten la diversidad de la práctica a cualquier género, aptitud, fuerza y edad. La defensa personal puede escalar a un combate cuerpo a cuerpo si quien agrede continúa atacando al no tener éxito al tratar de neutralizar (Sde y Yanilov, 2003).

El combate cuerpo a cuerpo se trata de una situación que desencadena un ataque directo con el cuerpo que incluye patadas, puñetazos o movimientos corporales defensivos que involucran a la persona en un combate verdadero. Se instruye para neutralizar a la persona atacante de forma rápida y efectiva. Es un sistema de elementos que son involucrados a la vez como lo son, el ataque, la defensa, el ritmo, las tácticas, movimientos, la visión, la estrategia de combate así como la preparación psicológica y mental que implica el buscar sobrevivir a un encuentro de violencia de este tipo.

El Krav Maga además de contar con técnicas físicas, es una disciplina mental para fortalecer, mediante el entrenamiento y el estrés de un ataque real preparando a su alumnado para la cruda y cruel realidad de pelear por su vida (Sde y Yanilov, 2003).

Existe una discusión acerca de la integración del Krav Maga como un arte marcial mixto, ya que se trata de un sistema de defensa personal, sin embargo incluye movimientos de diversas artes marciales y para muchas y muchos de sus practicantes es considerada como AMM. Para propósitos de este trabajo he decidido integrar esta disciplina ya que es parte de la formación y entrenamientos de una de las mujeres que participa.

Parte II

4.4 Los beneficios a la salud de las mujeres al practicar deportes y prácticas de artes marciales tradicionales y artes marciales mixtas

Los distintos campos de estudio han recopilado información relevante en cuanto a los beneficios para la salud al practicar AMT y AMM a nivel físico, mental y social. Las recomendaciones generales respecto a la práctica de actividades deportivas y físicas, indican beneficios significativos a la salud. Llegadas y llegados a este punto cabe subrayar las diferencias que existen en los espacios de práctica deportiva y marcial permeadas por el género por lo que como anteriormente se ha descrito, transitar como mujeres por espacios masculinos, conlleva todo un cúmulo de símbolos y significados que se transfieren e impactan en el cuerpo de las mujeres. Las demandas de la feminidad y masculinidad hegemónica rigen estos lugares que como se revisó anteriormente puesto que han sido históricamente contruidos como espacios de culto a la masculinidad y su poder. Por lo que a nivel de salud, para esta investigación la discusión alrededor del género y el deporte ha permitido de la mano de más mujeres y hombres que integran a los campos de estudio la perspectiva de género, observar la manera en que históricamente han sido contruidos para los varones así como las dinámicas entorno a ello y el origen de la estructura patriarcal donde han sido contruidas. Del mismo modo, la integración de estudios a los beneficios a la salud se encuentran permeados por estos mismos filtros biologicistas, que han dado pauta a conocer los múltiples beneficios a la salud, pero que tratándose de las mujeres y la diversidad sexual omiten la incompatibilidad universal masculina de muchas de sus poblaciones, que también son parte de las más vulneradas y vulnerables. La maternidad, la menstruación, la vejez en mujeres, el embarazo como procesos y etapas de vida, son diluidos en las omisiones de la masculinidad, por lo que plantear más discusiones y trabajos de investigación al respecto son más que necesarias.

Desde la psicología se han tocado temas como el impacto de la capoeira y las AMM en el aumento o la disminución de la agresión en las personas y si bien, no existe un consenso general sobre las estrategias o mecanismos de la práctica que influyen de manera directa en la agresión, fue posible distinguir algunas de las razones por las cuales se practican como lo son, el desarrollo de mayor autocontrol, disciplina, y tolerancia a la frustración. A nivel físico; el aumento de fuerza, potencia, flexibilidad y resistencia (París, 2019).

La capoeira tiene como uno de sus pilares la parte social, que es un componente importante del proceso en los entrenamientos, permitiendo la escucha y comunicación entre su alumnado, es un espacio de confianza y de construcción de redes de apoyo entre pares y con sus líderes. Las conductas de agresión son sancionadas de manera verbal dentro del espacio de práctica, o en algunos casos, pidiendo que salgan de la clase. En estos espacios se requiere de una mayor gama de estrategias sobre manejo de emociones y conflictos que permitan que éstas sean abordadas y reforzadas de manera interna, en los lugares de práctica, y de manera externa, fuera de las academias y que a su vez, éstas puedan trascender y complementar el autoconocimiento del cuerpo y emociones un poco más apartado de la relación al umbral de cansancio y el dolor hacia miras de una salud integral (París, 2019).

La práctica de artes marciales como estrategia para disminuir conductas agresivas en niñas y niños de primaria, en comunidades de zonas de conflicto y vulnerables, visibiliza la importancia e influencia del entorno en el cual transitan y en que se desenvuelven las infancias, ya que estas se viven muchas veces en manifestaciones constantes de agresividad física, verbal, gestual y relacional dentro y fuera de la institución académica, ya que son asociadas también, a deficiencias en torno a los principios básicos de convivencia y la falta de figuras de soporte, autoridad y sana convivencia. Debido a dichas circunstancias es que hay menos probabilidades de un incremento y beneficios a la salud, puesto que provocan malestares constantes en el alumnado que desencadena el desarrollo de mecanismos agresivos mediante los cuales se busca salvaguardar la integridad física (Correa, 2017).

Las artes marciales como disciplinas sociomotrices, inculcan y promueven principios, valores y competencia dirigida a la convivencia pacífica, la pluralidad, la reafirmación y respeto a la identidad, el reconocimiento, a valorar las diferencias, así como la participación e integración y la responsabilidad democrática entre sus grupos. Al promover valores, las niñas y niños pueden regular impulsos, reconocer y controlar conductas agresivas, mediante el cumplimiento de normas establecidas dentro del espacio de práctica desde la integración ética para dar paso al desarrollo de una formación ciudadana con aspectos pedagógicos por parte de las mujeres y hombres Senseis ³³.

³³ Al pertenecer a una zona de alto nivel de violencia y vulnerabilidad, he podido observar desde mi experiencia en espacios de práctica marcial que las razones por las que mujeres adultas practican AMM, y AMT son por antecedentes de violencia intrafamiliar, por miedo e inseguridad al transitar por las calles, y por protección de sus hijos e hijas. En hombres, sobre todo en adolescentes, se acercan por problemas de vandalismo, deserción

De manera importante se integra la búsqueda de la creación de ambientes sanos, agradables y que fomenten la paz en las instituciones educativas (Correa, 2017).

La práctica de artes marciales ha entrañado violencia desde su origen, pero integra de manera simultánea la transmisión de valores, incluso la filosofía de mayor peso y predominancia que es oriental y que se enfoca en el autoconocimiento, las artes, y el apoyo a la comunidad. La difusión y por ende, la asociación mediática que se ha construido en torno al karate, como un ejemplo, excluye que para muchas personas es una forma de vida, que integra valores, normas, y disciplina, que no se reduce a peleas sangrientas sin sentido o bien, cuestiones de venganza, o la objetivación y sexualización de los cuerpos de las mujeres. De manera contraria, son también consideradas como disciplinas deportivas que aportan beneficios a la salud de las personas cuando son practicadas con la debida seriedad, disciplina y profesionalismo (Rasero, S.f).

En sus vestidores se puede percibir la cooperación de las y los practicantes desde niños y niñas, hasta personas adultas ayudando a quienes son inexpertos o inexpertas al hacer el nudo del cinturón, los vendajes, hasta el compartir experiencias sobre historias de vida, sobre cómo ha impactado su ingreso a la práctica, al ya no participar más de espacios violentos o que pueden ponerles en riesgo, en sus actividades fuera del espacio de entrenamiento. El cuidado entre practicantes se manifiesta al realizar maniobras de riesgo que pueden lastimar a su oponente y el poder parar, para revisar que se encuentre bien, y así continuar con el entrenamiento y al finalizar, darse la mano acompañada de una disculpa por lo ocurrido. Pueden permitir sumergirse en diversos códigos sociales de respeto que benefician en la vida cotidiana al aplicarlos y explorarlos en otras áreas de la vida. Parte de la filosofía de las artes marciales es la lucha por superarse consigo mismo o misma y el actuar como un ser ejemplar mediante el conocimiento de sí mismos o mismas a nivel físico, mental y espiritual (Rasero, S.f).

El llamado código moral de los samirai “Bushido”, toca valores fundamentales a emplear como lo son la honradez y justicia (Gi), valor heroico (Yu), compasión (Jin), cortesía (Rei), honor (Meyo), sinceridad absoluta (Makoto), deber y lealtad (Chugo), que son empleados frente a sus maestras, maestros, autoridades, padres, madres, personas adultas mayores y con el resto de personas con quienes se relacionan e interactúan. Ya que estos valores no son inculcados solo para

académica, consumo de drogas o por la pérdida de guía por parte de sus figuras de crianza y académicas. Los testimonios de las y los practicantes son asociados a un mejoramiento en su vida.

aplicarlos en el dojo, sino que incluyen el hogar y el día a día, recordando que es parte de la formación marcial, el cultivarse física, intelectual y espiritualmente³⁴ (Rasero, s.f).

El judo, al igual que las diversas AMT y AMM, se ha ido despojando de la connotación de guerra, centrándose hacia valores de defensa combinando las capacidades físicas, la mente, la razón y la formación de un carácter moral con propósitos dirigidos a la paz y el bienestar. Es decir, aprender el combate para jamás tener que emplearlo. Desde aspectos pedagógicos, la transmisión de este arte marcial además de las enseñanzas físicas y de aspectos psíquicos, integra el respeto, la cordialidad, la limpieza, la amistad, la colaboración entre amigas y amigos y la tranquilidad mental dando resultados positivos en la selección tanto en la categoría de mujeres como en la de los hombres en los torneos y entrenamientos (Melo, 2011).

En cuanto a la práctica de AMM y AMT y su relación con la psique, es precisamente el cerebro el que comanda al cuerpo. Se han encontrado beneficios en personas practicantes en comparación con personas sedentarias, reflejando un cambio neuroplástico que relaciona regiones cerebrales que responden al entrenamiento motor y con posibilidades asociadas a las demandas, al realizar movimientos complejos, de planeación y ejecución de actos con una meta trazada. Esto se debe al incremento en cambios del flujo cerebral, a la expresión de genes y de proteínas y a la liberación de factores tróficos derivados del ejercicio físico. Esto permite que el sistema nervioso integre procesos de modificaciones y aumento de la materia gris. Las y los practicantes de judo, karate y kickboxing pueden desarrollar mejoras en el área motora suplementaria y lóbulo temporal medial cuyas funciones se relacionan con habilidades motoras y de metabolismo aeróbico (Orozco, 2015).

La práctica de estas disciplinas requieren flexibilidad de manera constante y una conducta adaptativa, ya que el medio ambiente es cambiante. En cuanto a los beneficios físicos, el practicar artes marciales permite tonificar muscularmente, mejora la postura, desarrolla flexibilidad, fuerza y el trabajo del sistema cardiovascular y respiratorio. En cuanto a los beneficios psicológicos y sociales, se incrementa el trabajo en habilidades motrices, la autodisciplina, el ejercicio, la

³⁴ Parte de la observación que he desempeñado destaca el valor del trabajo en equipo, al involucrarse en las tareas sobre lo que se va a utilizar en el entrenamiento, el cuidado de las niñas y niños menores del grupo por parte de las y los practicantes más avanzados/avanzadas de mayor edad e incluso la demanda y motivación de mi sensei de involucrarse como madres y padres en el entrenamiento con tareas específicas, mencionando que se trata de un trabajo en equipo. Generalmente quienes se encargan de llevar, esperar o recoger a las niñas y niños o quienes asisten a las juntas y actividades relacionadas al entrenamiento y práctica son mujeres.

motivación, el sentido de pertenencia, la autoestima y hacen énfasis en una línea de la resolución de conflictos sin el uso de la violencia, destacando como parte de su preparación y entrenamiento la atención a la depresión y ansiedad. Me atrevo a agregar el desarrollo de la resiliencia. Se incrementa también la atención, la memoria, las habilidades motoras, las visoespaciales, la resolución de problemas y se previene el declive cognitivo. Su práctica no se limita a una etapa de la vida humana y dados los resultados positivos, en variables cognitivas en Estados Unidos se ha propuesto que se integre como parte del programa de estudio en escuelas públicas (Orozco, 2015).

Hablando de los beneficios por etapa de la vida, existe poca investigación con dos poblaciones específicas; las mujeres embarazadas y las mujeres adultas mayores. Las indicaciones y recomendaciones para la mayoría de la población son generalizadas y los beneficios promovidos se relacionan con la prevención de enfermedades tales como; cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer, obesidad, sobrepeso, y a nivel emocional, con el insomnio, depresión, ansiedad, estrés como algunos ejemplos. La actividad física recomendada en el embarazo está ligada a la reducción del dolor de parto, a evitar el aumento excesivo de grasa corporal, la disminución de las modificaciones fisiológicas por el embarazo, la reducción de molestias digestivas, la diabetes gestacional, la hipertensión arterial. En relación con el parto el realizar actividad física ayuda a tener control de la respiración, elevar la tolerancia al dolor y poder desarrollar la exigencia física que se demandará por la concentración de opiáceos naturales que se encuentran en el cuerpo.

La recomendación para las mujeres embarazadas es no practicar AMT ni AMM. Las actividades que usualmente se recomiendan son yoga³⁵, aeróbicos de bajo impacto adaptados al embarazo. Entre los beneficios de estas actividades se encuentra la significación de sus cuerpos, liberación de estrés, movilidad recuperada y la ampliación de rangos articulares, aumento en autoestima, confianza, expresión corporal, artística, el mejoramiento de la calidad de vida así como el aliciente de saber reaccionar a una situación de peligro. Las AMT y AMM no se centran únicamente en el desarrollo de la fuerza, potencia o agilidad como se ha revisado con anterioridad. Existen disciplinas que se basan en posturas, respiración y acondicionamiento de fuerza y ejercicios aeróbicos que no representan factores del riesgo si son empleados de manera adecuada y si es el deseo de la mujer embarazada con el debido seguimiento por su experta o experto de la salud

³⁵ La danza árabe es otra actividad recomendada en el embarazo y tiene un importante peso al igual que la danza porque se asocia a la feminidad y la fertilidad.

(Sierra, 2019). Las especificaciones en las poblaciones deben ser consultadas con las y los entrenadores de la mano de especialistas en salud para realizar intervenciones pertinentes y específicas, así como para acatar las recomendaciones prescritas, que surjan desde las necesidades de las mismas comunidades o grupos de mujeres, esto contemplando que para algunas de ellas la práctica marcial es parte de su vida.

Estas observaciones se relacionan con las mujeres que son practicantes de AMT y AMM ya que en muchos casos quedan excluidas porque esta actividad no cuenta muchas veces con el conocimiento del manejo de la población de mujeres, ni con la intervención adecuada con enfoque de género, que permita realmente integrarlas en sus prácticas, lejos de una buena intención y más allá del discurso aparentemente incluyente. En este sentido, hace falta abordar estas problemáticas en torno a las mujeres desde otros campos de investigación que visualicen todo aquello que se queda en pretensiones plasmadas en documentos y acuerdo nacionales o internacionales. Vale la pena cuestionarnos: ¿cómo se están realizando las adecuaciones pertinentes para la integración de mujeres en prácticas marciales?, ¿son espacios seguros para ellas, sus hijas e hijos?, ¿se habla de temas de violencia, acoso sexual u hostigamiento sexual?, ¿cómo se procede de ser necesario?, ¿es un espacio seguro, empático y con lo requerido para transitar un periodo menstrual?, ¿un embarazo?, ¿es un espacio que puede acoger a las diversas poblaciones incluyendo a la diversidad genérica? En el caso específico de las mujeres embarazadas, en post parto, y mujeres adultas, adultas mayores, los protocolos de entrenamiento y práctica ¿son los adecuados y de qué manera estos se ajustan? ya que los ejercicios pueden ser adaptados, y existen diversas variantes acorde al tipo de entrenamientos.

Para las mujeres, participar en las actividades que eligen, les apasionan y son parte de sus vidas es tener acceso potenciar su salud y las razones para cada una de ellas son diversas e igual de importantes. Son oportunidades de participar de su comunidad, generar y fortalecer redes de apoyo, contribuir al cuidado de su salud física, mental y hasta espiritual, o tal como potenciar sus capacidades. Y es muy importante enfatizar que esto, no implica que una mujer embarazada suba a un ring a pelear y ser expuesta a un golpe que la ponga en peligro o a su embarazo. Sin embargo, tampoco lo es, que suspenda su práctica porque no existen ni las adecuaciones pertinentes para integrarlas, ni personas que puedan guiarles de manera segura, así como a sus hijas e hijos cuando les acompañan. Esto indica que hacen falta más trabajos que expandan esta línea de investigación

y permitan integrar alternativas para mujeres marcialistas como parte del derecho a la salud que debe ser garantizado, centrado en el desarrollo de sus capacidades como parte del mismo.

Con respecto a las mujeres adultas mayores que han practicado artes marciales como el taekwondo por un año, durante una hora semanalmente, se han observado mejoras en el balance postural, en el balance estático y en habilidades de orientación motora, además de las AMM y AMT hace sentir bien a las personas por la recompensa cerebral activada cuando hacemos lo que nos hace sentir bien y felices. Con respaldo científico ha sido comprobado que promueven la sensación de bienestar y que al privar la práctica de los entrenamientos habituales en karatecas mujeres y hombres existen alteraciones psicológicas con respecto al estado de ánimo, depresión y ansiedad, entre otras (Orozco, 2015).

Las personas adultas mayores también son beneficiadas por la práctica de AMT y AMM, ya que en esta etapa de la vida, existen muchos cambios en el organismo y pueden presentarse la reducción de capacidades funcionales para un porcentaje de esta población. Esto con relación a las aptitudes para desarrollar y ejecutar de manera independiente y eficiente las actividades básicas de la vida diaria al cuidar de sí misma o si mismo (bañarse, movilizarse, alimentarse, arreglo personal, entre otros) y actividades de limpieza, cocina, toma de medicamentos, uso de transporte público, etc. La presencia de problemas que les priven de realizar estas actividades para una persona adulta mayor representa riesgos a la salud y de la calidad de vida. Por lo que contemplar alternativas que prevengan las problemáticas a la salud en la vejez es fundamental.

Las AMT son una de ellas, caso específico es el Taekwondo ya que pese a que no se ha investigado de manera exhaustiva, a diferencia de otros grupos de edad, existen beneficios en la salud, tales como aumentos significativos de la flexibilidad, de masa muscular, la fuerza, la autoestima, la liberación de estrés o tensión, así como la reducción de cuadros de depresión, y fatiga. De este modo pueden lograr mejoras en la calidad de vida, en la autonomía de la realización de sus actividades cotidianas, en la movilización dentro del hogar, subir bajar escaleras, alcanzar objetos a ciertas alturas sin mayores dificultades. En relación con su autonomía es una oportunidad de disfrutar de una vida placentera consigo mismas y mismos y con las personas con las que conviven, logrando un ambiente propicio para su vida personal, familiar y de comunidad (Carazo, 2001).

Ser una persona adulta mayor como mujer de manera exhaustiva se nos ha repetido, conlleva riesgos a nivel físico, cognitivo y psicológico en todas las personas, de una manea también que

refuerza los estigmas que se le han adjudicado a la edad y a ello se suma el ser una mujer repleta de estigmas por razones de género que se agudizan en esta etapa de la vida. Por lo que a nivel de salud, es importante que se tenga conocimiento de alternativas de apoyo a la población que transita hacia esta misma o está, en esta etapa de la vida desde un enfoque de la vejez digna y libre de estereotipos y con perspectiva de género. Por lo que en beneficio a la salud de las mujeres en esta etapa, una opción es la práctica de alguna AMT principalmente al ser menos demandantes y contar con disciplinas que son seguras y benéficas de realizar, ya que potencian de manera importante la integridad cerebral propiciando un rendimiento cognitivo adecuado en mujeres adultas mayores y en general para esta población. Al ser disciplinas igualmente suaves, y de bajo impacto por sus movimientos relajados en la ejecución de formas se combina una adecuada práctica de la respiración diafragmática que a la par, demanda una concentración mental alta beneficiando en el tratamiento o prevención de aspectos neuropsicológicos (Orozco et al., 2016).

Las artes marciales como el Tai Chi son otra alternativa al ser de ritmo lento y benéficas para personas con riesgo cardiovascular. Por su parte, el karate brinda beneficios en el trabajo y mantenimiento de la condición física, pero además en el desarrollo de las capacidades cognitivas. Se concentran en la atención, la fuerza, la respiración, el equilibrio, en una adecuada postura y en el movimiento, le posicionan como una actividad considerada psicofísica, puesto que logra la combinación de las capacidades cognitivas y de movimiento de manera eficaz para los propósitos del karate (Pinillos, 2016). Ser una persona adulta mayor conlleva cambios en el cuerpo, en la mente y en el entorno familiar y social de las personas. En el envejecimiento se presentan diversas modificaciones en el organismo que, sumado nuevamente a los constructos sociales desde el edadismo³⁶ que refuerza estereotipos o actitudes de manera prejuiciosa hacia las personas por ser una persona adulta mayor, exacerban características que si bien, son parte del proceso de la vida humana y pueden representar reducciones o cambios drásticos en la capacidad funcional para muchas de ellas (Baltar, 2004), estas no les definen, puesto que invisibilizan, omiten o anulan las características positivas de poder también lograr un envejecimiento saludable³⁷ que puede ser

³⁶ Se refiere a todos aquellos estereotipos, prejuicios y actos de discriminación en relación a las personas y a las, los demás por razones de edad. Se relaciona con daños y riesgos a la salud, pues menoscaba la solidaridad entre generaciones ya que se limita y subestima la capacidad de una construcción en sociedad, teniendo repercusiones en la longevidad, bienestar y dignidad. Se asocia con consecuencias a nivel económico, con la muerte prematura, la salud física, mental y la lenta recuperación de la discapacidad en la etapa de la vejez (INGER, S.f).

³⁷ Se trata del proceso de desarrollo y de mantenimiento de las capacidades funcionales, permiten a la persona hacer cosas y ser acorde a lo que es importante para ellas (aprender, crecer, tomar decisiones, tener movilidad, establecer

logrado a través de un cambio de pensamiento social por medio de la información y sensibilización. Los prejuicios sociales hacia esta población agudizan inequidades, estereotipos, y el acceso a actividades al ser denominadas como “no adecuadas por la edad” así como al desarrollo pleno y digno de sus capacidades y salud en otra etapa de la vida.

4.5 Restricciones por género asociadas a la práctica de AMT y AMM

Los espacios masculinos impactan el cuerpo de las personas acorde a su sexo o género y determinan su tránsito por ellos.

Como se ha abordado en diversos apartados de este trabajo, el hecho de limitar a las mujeres al espacio privado determina, restringe y afecta de manera negativa su salud. Delegar en ellas las responsabilidades del hogar con las innumerables actividades del trabajo no remunerado, impacta en su situación financiera y áreas de oportunidad fuera del hogar. En el campo laboral, las diversas barreras a las que se enfrentan representan limitantes y peligros para su salud, con la diferencia de salarios, temas de hostigamiento sexual, acoso sexual, inequidades y la oportunidad de desarrollar una vida laboral sin tener que enfrentar calumnias o cuestionamientos respecto de sus capacidades y logros. Sumado a la administración del hogar que puede colocarla como una persona secundaria en el cuidado de su salud y desarrollo de sus capacidades. Al interactuar con la sociedad, por las calles siendo expuesta a violencia, discriminación por género y en el peor de los casos víctima de feminicidio. En programas de televisión, publicidad, películas, deportes, y en las calles siendo mujeres sexualizadas y objetivizadas hacia el placer masculino. En las instituciones académicas, delimitadas si no es su elección, a actividades consideradas de alta demanda de mujeres que implican atención, cuidados y áreas “femeninas” lo que si bien actualmente se han sumado más mujeres a carreras como actualmente son enfocadas al mundo de tecnología, ingenierías o la ciencia misma, aún existen diversas barreras por género que dificultan impiden incorporarse si así

vínculos y mantenerlos así como contribuir con la sociedad) Esta capacidad se puede ver limitada, afectada o restringida por la sociedad. Se compone de tres niveles principales. La capacidad intrínseca es la combinación de las capacidades físicas, mentales (caminar, pensar, ver, oír y recordar), pueden ser influidos por distintos factores entre ellos, enfermedades, traumatismos y cambios relacionados a la edad. El entorno (hogar, comunidad y la sociedad en general) estos son influidos desde los entornos construidos, las personas, sus relaciones, actitudes, valores, políticas de salud y sociales, el sistema que les sustenta así como los servicios que prestan. que brinda bienestar en la etapa de la vejez (WHO, 2019).

lo desearan. El deporte no ha sido la excepción, ya que a través de éste, los cuerpos de las mujeres³⁸ se convierten en territorios de consumo, de conquista y sometimiento del poder masculino. En este sentido, las artes marciales no han sido la excepción y es por eso que decidí indagar en esta problemática, ya que de manera holística con respecto a la salud, he podido vivirlo y compartirlo con más mujeres cercanas o bien, conociendo las demandas que cada vez son más en el mundo del mismo por diversos tipos de violencia.

Hortensia Moreno quién ha dedicado mucho de su investigación a temas de género y la práctica de deportes de mujeres, menciona que desde el surgimiento del deporte, hace más de siglo y medio, su definición emerge de la construcción de hombres fuertes, masculinos, disciplinados que realizan hazañas físicas extraordinarias. La integración de las mujeres a estos espacios no se da, de inicio, debido a diferencias genéricas y a la resistencia de los hombres. Aptitudes, inclinaciones y posibilidades físicas, continúan siendo las principales razones por las que se ha dado paso a la segmentación por el sexo asignadas entre hombres y mujeres. Las diferencias biológicas y su asociación con las capacidades, han sido uno de los principales pilares de las ideologías de género y las barreras que eso ha implicado para las mujeres que han sido forzadas y delegadas a espacios socialmente asignados acorde a su género y su relación con los estereotipos frenan y limitan el pleno desarrollo de sus capacidades y aptitudes (CIEG, 2020).

Un interesante ejemplo es el boxeo. Para los hombres desde su primer condición, implica el aislamiento de sus practicantes en un ambiente homosocial. Este espacio masculino y otros, representan toda una codificación automática entre cómo se vive y transita como hombre y como mujer ya que en el imaginario, los roles de género se encuentran estrictamente designados. En el caso de las mujeres, son quienes pueden ser espectadoras o una red de apoyo para mantenimiento

³⁸ Los espacios o salas de prácticas fitness en este sentido, concentran mayormente población femenina. Las actividades son diversas pero frecuentemente relacionadas socialmente al culto al cuerpo y para la satisfacción masculina. En el caso de las actividades de baile, existen mujeres que se niegan a participar de estas actividades por “respeto” a sus parejas si éstas no están presentes, al considerar que es malo ser observadas por otros hombres. Existen casos donde las parejas les ridiculizan, por su forma de vestir, por la edad, y el discurso se repite, tanto para sus parejas como hijas, son consideradas egoístas y malas madres. He llegado a enfrentar en los grupos donde he trabajado con mujeres, situaciones de peligro, como el ingreso de un hombre, desnudándose, colocando un billete y sentarse con la intención de observarnos realizar la actividad. Otras actividades que imparto integran la aplicación de algunos de los conocimientos en artes marciales, en actividades de defensa personal y actualmente la modalidad fitness de combate. He observado una pequeña parte del rompimiento de constructo de la “feminidad” al ver a mujeres ejecutar golpes, patadas, codazos, rodillazos y han permitido en conjunto, el trabajo de vínculos sociales en beneficio de la salud, de autocuidado pero de igual modo, casos de defensa personal al enfrentar casos de acoso sexual de estas mujeres y una menor de edad.

de las posibilidades de vida del atleta masculino, por supuesto. Dentro del gimnasio, y fuera de éste, las mujeres representan agotamiento de la energía masculina y como compañeras sexuales, son consideradas una distracción que rompe con la concentración del boxeador.

La barrera simbólica del universo pulgístico del boxeo, niega la entrada y bienvenida a las mujeres en la sala, ya que se considera que su presencia perturba, y es sólo en un evento, o torneo importante posterior a una victoria que se permite a parejas o amigas asistir a un entrenamiento de “su hombre”. Las mujeres deben adoptar una posición inmóvil y permanecer sentadas detrás del ring, impidiéndoles el paso a las zonas principales incluso si el área se encuentra desocupada. Se da por sentado que su intervención y participación es nula, excepto para labores y tareas dentro del espacio de práctica, que de igual manera se trasladan al hogar como son: limpieza, cuidados, cocinando la demanda de la dieta prescrita, proporcionando apoyo emocional y de ser necesario, financiero. A esto sumemos el traslado de alimentos, la economía familiar así como su distribución y lo que conlleve la importancia de un buen descanso para un entrenamiento tan riguroso, es decir renunciar a su descanso y actividades personales y recreativas por brinda ese soporte a los hombres boxeadores o deportistas. La presencia de las mujeres en el ring es estereotipada, feminizada, sexualizada y objetivizada. Portan trajes de baño, maquillaje, peinados vistosos mostrando el número del round ya que de otro modo, no existe un lugar natural para ellas. Sin embargo para los hombres, se trata de una actividad “normal” de un lugar que se han ganado y del que son merecedores (Moreno, 2011).

Pese a que los gimnasios de boxeo en la actualidad son espacios abiertos, las mujeres que ingresan a ellos aún se leen como transgresoras de fronteras, ellas invaden el territorio de los hombres, el territorio masculino. Por ende la territorialidad, vista desde la lógica interna de elementos y relaciones estructurales de significación de las actividades humanas, en cuanto a su pertenencia, ya sea del reino masculino o femenino. La semiosis que implica las posibilidades en significación, se encuentran repartidas en soportes desde la distribución arquitectónica, ya que esta refleja los dominantes ideológicos de relaciones sociales, en los objetos, en los colores, accesorios, la iluminación y en las actitudes, gestos, palabras de las personas que ocupan estos espacios. Se trata de toda una codificación extensa cultural (Moreno, 2011). Porque las relaciones de poder establecen las normas, y las normas trazan los límites sociales, espaciales y por tanto las representaciones a nivel social y la analogía o el empleo de símbolos.

Cabe señalar que ninguno de los espacios hace explícita la prohibición de la entrada a mujeres. Sin embargo, las limitaciones atribuidas para que una mujer suba a un ring de pelea, se relacionan desde su supuesta incapacidad para la práctica y de la “natural” superioridad corporal de los hombres y su desempeño. Las mujeres en la actualidad aún representan un “problema” en el espacio del ambiente boxístico y en muchos otros asociados a las prácticas consideradas de exclusividad masculina, en estos se reiteran los discursos empleados y acciones sociales de una llamada “supremacía masculina” (Moreno, 2011).

4.6 Una reflexión sobre los cuerpos de las mujeres. La ruptura del paradigma biológico

El cuerpo tiene también una memoria histórica, de manera específica para esta investigación los cuerpos de las mujeres. Los cuales, han sido arrasados como territorios de conquista en las diferentes épocas de la historia. Han sido anuladas de los procesos históricos y delegadas a espacios antagónicos y homogeneizadas en un sistema patriarcal, que en consecuencia han reiterado y fomentado la inequidad que impacta la vida y la salud de las mujeres en todas sus dimensiones, así como los espacios por los que transita. Desde la gestación o desde la planeación familiar los estándares sociales se van impregnando en la piel, con etiquetas que se funden en el cuerpo al rojo vivo, bajo la asignación del sexo biológico, desde la cultura, desde los constructos sociales y sus normas sobre los roles de género. Esto también sucede con el cuerpo de los hombres, los cuerpos feminizados³⁹ y el cuerpo de las personas de la diversidad sexual, los estigmas, prejuicios e ideologías se incrustan en todas, todos. Quienes rompen con la heteronormatividad.

Los constructos sociales en torno al género impactan los cuerpos mediante los roles de género, la asignación biológica por características dictaminadas para cada persona y el género como una lista de patrones de conducta dictados e impuestos por la sociedad, se traslada en letras de Judith Butler y Antonio Puente en representar papeles asignados a las personas como si se tratase de una obra de teatro (Bilbao, 2019).

³⁹ Dentro de las estructuras simbólicas en torno al sexo como una cuestión anatómica y el género en la asignación de prácticas sociales que jerarquizan la asignación de espacios y la distribución de recursos en el espacio público y privado. Los cuerpos feminizados son aquellos que al igual que los cuerpos de las mujeres, son territorios para ocupar o conquistar ya que son concebidos como lo opuesto a la soberanía territorial del cuerpo masculino. Son la extensión, los “otros” cuerpos que no se ajustan al ideal del cuerpo masculino y que por consiguiente, son feminizados. Aquí se encuentran los cuerpos de personas transgénero, transexuales, intersexuales como grupos que por añadidura también son víctimas de las violencias ejercidas en contra de las mujeres (Centurión, 2019).

Con relación al cuerpo y al sexo biológico, me parece importante integrar información del catálogo de libros de educación de la Secretaría de Educación Pública (SEP), esto con la finalidad de resaltar la manera en que se inculca la educación en nuestro país y posteriormente contrastar con investigaciones de otro corte como tesis, artículos, libros, etc. Me parece pertinente porque se relaciona con la manera en que el sistema patriarcal opera desde las instituciones en relación a la inequidad con respecto al género, y la manera en que desde las infancias somos “militarizadas, militarizados” en la manera en que ocuparemos los espacios en la sociedad, lo cual normaliza aspectos delicados con relación a la masculinidad y la feminidad, por su relevancia con relación a la salud. Con respecto a la educación primaria, la SEP integra actividades con aspectos sobre el reconocimiento del cuerpo, y lo relaciona con la práctica de higiene y alimentación para el cuidado de la salud⁴⁰ (libro de segundo grado). En el libro de cuarto grado se promueve el reconocimiento de los caracteres sexuales y la relación con la reproducción. Los sistemas sexuales, son los que llevan a cabo la reproducción, que consiste en la capacidad de los seres vivos para engendrar nuevos individuos en los cuales intervienen el hombre y la mujer quienes cuentan con órganos sexuales específicos para esta función. Los caracteres sexuales son definidos como aquellas diferencias entre el cuerpo de la mujer y el hombre, los caracteres sexuales primarios constan de un conjunto de órganos internos y externos que componen nuestro sistema sexual, se tienen desde el nacimiento y permiten saber si se es una niña o un niño (SEP, 2019).

Los caracteres sexuales secundarios, son las características o formas físicas externas que diferencian a mujeres y hombres, los que una vez desarrollados nos convierten de una persona a una sexualmente madura ⁴¹ (SEP, 2019).

⁴⁰ Los libros de educación primaria de la SEP incluyen el siguiente lenguaje en cada una de sus páginas: los alumnos, los niños, los padres, un maestro, los estudiantes, sí mismos. El libro del docente pide apoyarles a reconocer las similitudes y diferencias con “los otros” esto con respeto a la diversidad.

⁴¹ Sería importante cuestionar la permisividad que se ha fomentado desde lo biológico, psicológico y social con respecto a ser una persona “sexualmente madura”, ya que existen diversos componentes que desde las infancias hasta la adolescencia, la vida adulta y la etapa de personas adultas mayores pueden ser empleadas como un justificante para continuar “normalizando” temas de abuso, violencia, abuso sexual, e hipersexualización y la reproducción de la estructura patriarcal.

Esto es vital porque el ser una persona sexualmente madura también contempla aspectos cognitivos, emocionales, y del ejercicio de derechos desde el conocimiento y ejercicio de los mismos, como la educación sexual y reproductiva de calidad. Desde aspectos psicológicos se emplea el discurso de la cuestión reproductiva con fundamentos biológicos y psicológicos del por qué son más “atractivas” las mujeres jóvenes para los hombres, descritas como una cuestión “natural” sobre la garantía de la reproducción, pero ¿qué hay de fondo en estos discurso? en cuanto a una cultura que guarda silencio ante la pedofilia, la normalización de relaciones con diferencias significativas de edad y

El cuerpo de una manera u otra es lo que nos constituye como personas, desde la base histórica hegemónica normalizada, se enuncia al cuerpo como un cuerpo físico materializado, tangible, y observable cuya percepción principalmente aceptada es desde las ciencias médicas, la anatomía y la fisiología. Desde nuestra integración a la sociedad, el cuerpo se va concibiendo y desarrollando de manera fragmentada. Cuando nos integramos a las instituciones educativas, los principales objetivos son educar las mentes, de modo que la obviedad acerca del cuerpo y sus diversas posibilidades son llevadas hacia la ocultación, la inmovilización, el silencio, la anulación con nuestro máspreciado e importante instrumento de expresión, de relación y comunicación, nuestros cuerpos. Se priorizan las cuestiones asociadas a lo cognitivo, la razón, el intelecto minimizando lo relacionado a las cuestiones corporales, motrices emocionales y afectivas. Toda esta desconexión desde el ámbito escolar, es vertida en la integración de los saberes corporales a través de la por ejemplo de la educación física. Que, de manera paradójica, desde su planteamiento pedagógico es incorpóreo⁴².

Las diversas concepciones acerca del cuerpo han ido desde el cuerpo material en cuanto a su composición física o corpórea en conjunto con lo intangible, el alma, el espíritu, la razón y la mente según el pensamiento de la Grecia clásica o, con aquella que emplea la separación de la mente y el cuerpo; “pienso y luego existo”. De este modo, es el cuerpo un objeto que refugia a la razón (Águila y López, 2019).

Existe otra postura, llamada monista que integra alma, cuerpo y espíritu como una unidad indisoluble. Es decir que el cuerpo es el centro de las sensaciones e interacciones básicas del desarrollo de la humanidad. Por tal motivo, es importante subrayar que el uso del cuerpo y su significado se encuentra influenciado y constituido por los fenómenos históricos, sociales y culturales puesto que cada persona posee una noción determinada de su cuerpo por la realidad

todas las problemáticas sociales que hay alrededor como: relaciones de poder, problemáticas económicas, acciones punitivas, de violencia en la pareja, manipulación, violencia intrafamiliar y por supuesto los feminicidios, ya que todos estos factores pueden relacionarse al ser normalizado e incluso justificados de manera biológica y social. La presión del inicio de la vida sexual y las prácticas de riesgo que hay, consecuencia del rechazo social de integrar la educación sexual, y reproductiva, así como vender la idea de la “realización de la mujer” al convertirse en madre, con la presión del reloj biológico, la familia tradicional, le dejan con pocas probabilidades o sin derecho a una decisión informada y propia. Las consecuencias se relacionan directamente con la salud de las mujeres y cómo se transita por el espacio público y privado (SEP, 2019).

⁴² Que no posee un cuerpo, que no existe físicamente (Wordreference, 2005).

social en la que vive y participa, determinada por el tiempo y espacio donde la sociedad y la cultura contribuyen o limitan el desarrollo de la humanidad.

Por consiguiente, la homogeneización y la universalidad de los patrones corporales no son azarosas ni casualidades. Nuestro cuerpo se encuentra cubierto de “tatuajes” por una cultura dominante y somática que va a ajustarse con respecto a los marcadores sociales instalados e interiorizados, así como los vigentes como lo son: las clases sociales, el género, la etnia, la nacionalidad, el sexo, al igual que las experiencias personales (Águila y López, 2019).

Bourdieu se refiere al habitus como la inscripción social en el cuerpo. Es el conjunto de predisposiciones que van condicionando la forma de percibir, de sentir, de pensar, de valorar la realidad y por ende el cómo se actúa de maneras determinadas. La cultura promueve y realiza la homogeneización y la universalidad de los distintos patrones dictaminados a cada identidad de manera individual, desde el origen de sus grupos, hasta sus inequidades.

En la sociedad del consumo y la globalización, el cuerpo es difundido y ofertado como un objeto más de consumo, desde el culto al cuerpo como el valor supremo, donde coexisten la salud, la estética y el placer. Es el cuerpo vivido o la corporeidad, como hecho fenomenológico del “estar” de forma corpórea en el mundo. Al conocer a una persona dentro de su entorno o entornos le conocemos en primera estancia a través de su cuerpo. Es así que a través de nuestra presencia física o corporal que manifestamos algo sobre nosotras, nosotros. Ya que nuestra conciencia y percepción de la realidad tiene origen en nuestras experiencias directas y todas ellas ocurren y se encarnan por nuestro cuerpo (Águila y López, 2019).

Somos nuestro cuerpo, a través del cual percibimos la realidad. Se vive, se experimenta, se conoce con la ayuda del cuerpo, estamos y somos en el cuerpo a través de dimensiones simbólicas, emocionales y sociales que conforman la apertura y la presencia de los mismos en nuestro mundo y en el mundo de las demás personas.

Todas estas observaciones se relacionan con el sometimiento del cuerpo como parte de la alienación y de un proceso de moldeamiento a la norma, sobre la forma de ser de las personas y la aspiración dictada sobre el acceso a cualidades intelectuales consideradas más nobles. Las actividades o asignaturas centradas en la atención al cuerpo (actividades lúdicas, deportivas, de educación física, de gimnasia y danza) son catalogadas como de menor jerarquía en comparación

con otras asignaturas de los planes de estudio y son entendidas como espacios para pasar el tiempo, lo cual se traduce a una educación incorpórea que centra sus enseñanzas en el aprendizaje de técnicas y el desarrollo de aptitudes físicas como si el cuerpo se tratase de una máquina. Se ignoran otras dimensiones esenciales que pudieran ser desarrolladas desde una percepción educativa más amplia e integral como la educación expresiva, emocional o creativa (Águila y López, 2019).

La historia narrada desde la literatura e historia han borrado a las mujeres o las han mimetizado en un mundo narrado y hecho principalmente para quienes el poder ha sido delegado, por medio del sexo y género mediante la reafirmación del control y la cima de la escala jerárquica. Los espacios masculinos de práctica de AMT y AMM han representado diversas oportunidades de desarrollo y conexión con las capacidades, con el conocimiento y trabajo físico, mental y espiritual. Poseer o trabajar con el cuerpo, también influye en el pleno acceso y tránsito por el espacio público y privado como mujer. Los beneficios a la salud son diversos, pero estos son reducidos y minimizados en la reproducción de estereotipos de la feminidad, que se centran en la hipersexualización, cosificación y placer masculino, y no en los, derechos, la dignidad de la práctica, del autocuidado y autoconocimiento para las mujeres. Transitar por un espacio masculino implica restricciones, sanciones y una serie de factores que se asocian e impactan las dimensiones de salud, que son proyectados y encarnados en los cuerpos de las mujeres por medio de la educación, la adición y la normalización del patriarcado.

Capítulo 5. Estrategia metodológica

5.1 Epistemología Feminista

Los estudios de la ciencia con perspectiva de género iniciaron a fines de los años setenta integrando investigaciones de filosofas, científicas de disciplinas sociales, naturales y humanidades que realizan estudios feministas de la ciencia o critica feminista. Las diversas perspectivas coinciden en que el género se relaciona e interactúa con categorías como la etnia, clase, edad, y la orientación sexual, que identifica como un orientador importante de la vida social. Asimismo, concuerdan en que no es suficiente entender cómo se organiza ni cómo funciona la vida social, sino que es fundamental la acción que lleve a un mundo social equitativo puesto que uno de los compromisos centrales que componen el feminismo es, el cambio para las mujeres de manera particular, pero de igual manera un cambio progresivo general para la sociedad es decir, que también incluye a los hombres y la diversidad sexual.

Los estudios feministas de la ciencia abordan los efectos de la ausencia o presencia de las mujeres en la ciencia y tecnología. Un aspecto nuclear dentro del análisis de la epistemología feminista es, fundamentar las discusiones, debates e incógnitas sobre el cómo influye y ha influido el género en los métodos, conceptos, teorías así como la estructuración y organización de la ciencia. Por otra parte cuestiona como la ciencia también reproduce esquemas como prejuicios sociales de género (Guzmán, 2015). La epistemología se trata de una teoría del conocimiento que toma en consideración lo que se puede y cómo se puede conocer o bien, por medio de qué pruebas las creencias son legitimadas como conocimiento verdadero.

Por lo que en este sentido, la epistemología feminista se pregunta cómo el género influye en percepciones del conocimiento, tanto en la persona que conoce, así como en la práctica de investigar, justificar y preguntar. De modo que identifica las dominantes concepciones y prácticas de atribución, adquisición y la justificación del conocimiento sistémico el cual, pone a las mujeres en desventaja porque se les excluye de las investigaciones, se niega la autoridad epistémica, se denigran los modos y estilos cognitivos femeninos de conocimiento, se producen y reproducen teorías donde las mujeres son representadas como inferiores, desviadas en comparación con el modelo masculino, por lo que también se producen teorías de fenómenos o problemáticas sociales donde son invisibilizadas las actividades e intereses de las mujeres, o las relaciones desiguales de

poder o genéricas, permitiendo que se construya conocimiento científico y tecnológico que refuerza y reproduce las jerarquías por género.

De esta manera es que se pueden visibilizar dichas faltas y se realizan propuestas para intervenir y dar solución. Es mediante la explicación del por qué la entrada de mujeres feministas en las diversas disciplinas académicas como la biología y ciencias sociales, que de manera especial han permitido generar teorías, cuestionamientos y metodologías. Destaca y muestra cómo el género ha desempeñado un papel causal en las transformaciones, mediante la propuesta de que estos cambios son avances cognitivos y no solo sociales, puesto que es la ciencia quien ha distorsionado mediante supuestos sexistas sus conceptos, aproximaciones y teorías, por lo que considera importante describir y considerar el contexto social, histórico, cultural y político en el que se realiza la actividad científica. Entre los temas centrales que contempla integra: la crítica a marcos de interpretación, de la observación, la influencia y descripción de los roles, valores sociales y políticos dentro de la investigación. Plantea una postura crítica hacia los ideales de objetividad, racionalidad, universalidad y neutralidad, así como propuestas de reformulación de estructuras autoritarias epistémicas (Blazquez, 2012).

5.2 Género en la investigación

Generalmente, el interés por diversos temas de investigación emerge de la inquietud de las investigadoras e investigadores a lo largo de su formación profesional, pero es poco común que se explicita que el interés académico de las investigaciones que realizan, también está influido por vivencias o experiencias personales, ya que esto puede ser interpretado como una investigación poco objetiva, o sin seriedad académica. Y esto da paso a cuestionamientos sobre las certezas y contundencias que se han asumido con respecto a si las investigaciones pueden realizarse desde una postura neutral, impersonal y cien por ciento objetiva. También se cuestiona que desde esta postura pueden omitirse, esconderse o suprimirse la existencia de la subjetividad, de aspectos emocionales, de la influencia de las personas que investigan, y la de otros y otras sobre ellas, así como la creación de vínculos que generalmente son establecidos de manera vertical o jerárquica con respecto al conocimiento, por lo que dentro de la investigación, las personas que colaboran en ellas pueden ser minimizadas o bien, vistas como objetos de estudio. La ética, el conocimiento académico, las interacciones, vínculos, la colaboración con los saberes empíricos y las

comunidades, no significa que se reste o reduzca la seriedad y el valor profesional al indagar en una problemática (Ellis, Adams, Bochner, 2019).

Si bien, la metodología que se sigue en la construcción de una investigación está bien constituida y tiene bases sólidas, cabe subrayar que tanto el fenómeno que se investiga se mantiene dinámico, al igual que lo hacen las personas que participan en la investigación, así como las personas que investigan.

Existen arquetipos, por ejemplo al pensar que el trabajo de campo es realizado por un cuerpo masculino, valiente y capaz, lo normalizado, hasta hace un tiempo. En la circulación por los diversos espacios de tránsito, se puede notar que los peyorativos a nivel social parten del uso de insultos u ofensas disfrazadas de “bromas” con la palabra: princesa, nena, niña, Barbie, por mencionar algunas, cuyo principal objetivo es señalar y corregir comportamientos o actitudes consideradas incorrectas por medio de este disciplinamiento, el cual ha sido tan normalizado que se puede escuchar en discursos dentro del hogar, en una cancha de futbol, en una calle, en el trabajo, en el transporte colectivo, etc. Esto implica una connotación negativa del ser mujer, te encuentres donde te encuentres. Palabras como “princesa” no entran en la categoría de insulto de manera directa, pero si es asociado a lo femenino, a lo doméstico, a la debilidad, o a la incapacidad de hacer, la sensibilidad o cobardía, sólo por mencionar algunas características, con lo que su uso es una ofensa, pero no se reduce a eso, sino que representa consecuencias negativas a la vida y salud de las mujeres y por tanto a su acción y espacio dentro de la investigación. (Espitia, Ojeda y Rivera, 2019).

Indiscutiblemente, también son empleados en las aulas, durante las clases, en los proyectos de investigación y en el trabajo de campo. Este tipo de insultos directamente utilizados son dirigidos hacia mujeres y estos provienen de profesores/as, compañeros/as para reafirmar cuál es la manera correcta al hacer trabajo de campo, mediante la violencia sobre cuerpos, los de las mujeres.

Es a través de la feminización que se corrigen los diversos comportamientos socialmente determinados como “inapropiados” o fuera de la norma y es importante destacar que su relación es directa hacia quienes se consideran aptos y equipados para realizar cualquier tarea, es decir; los hombres. Dado que engloba estereotipos que contemplan a cuerpos masculinos, blancos, mestizos,

cisgénero⁴³, sin responsabilidades de cuidado, y urbanos. Se sobreentienden como aptos, capaces y funcionales para incursionar en este campo y por supuesto en muchos otros. Es decir que, desde la norma patriarcal, los cuerpos de las mujeres son considerados como menos aptos para realizar investigación y muchas otras tareas en diversos espacios (Espitia, Ojeda y Rivera, 2019).

Por esto y en relación a lo anteriormente mencionado, en el caso específico de las mujeres y la feminización de sus cuerpos también se propagará en espacios académicos. Existe cada vez mayor visibilidad de la marcada asignación de las actividades sociales para las mujeres, en áreas relacionadas a la salud, educación y labores de asistencia, cuidados o administrativas. Esto no excluye a otras profesiones, pero si es cuestionado desde una crítica que contemple los papeles tradicionales vertidos en los cuerpos de las mujeres desde el espacio privado al público y viceversa, también determinan la integración al mundo académico y laboral para las mujeres.

Incluso es naturalizado que las mujeres sean las del “instinto de cuidado, maternal y sacrificio” las áreas relacionadas a la economía, política, industria, y relaciones exteriores son de alta demanda y asistencia de hombres, ya que parte de los estereotipos sociales dictaminan que los hombres son seguros, determinados, inteligentes, oradores, sociales, etc. y no es que no lo sean, o no cuenten con ese potencial, pero de igual manera las mujeres pueden realizarlo pero por diversos factores no les es permitido desarrollar y descubrir. La mujeres tienen derecho a elegir realizarlas o no, pero desde el cumplimiento y resguardo de sus derechos, no desde la estigmatización y presión por ser mujer.

Con respecto a la formación como promotoras de salud, se hace reiterada mención de la importancia de la empatía, de tener capacidad de escuchar activamente, de ser sensibles frente a las situaciones o problemas de otros y otras. En este sentido el rol del sistema educativo posee una oportunidad importante en realizar cuestionamientos sobre el cómo se sitúa a las mujeres en el mundo, y poder brindar herramientas para cuestionar la historia, la discriminación, desigualdad e inequidad para trazar caminos seguros hacía el encuentro de su voz y el desarrollo de sus capacidades. Es desde estas esferas de formación que la crítica y la modificación de todo aquello que atente en contra de la equidad sea cuestionado y modificado. Esto implica enfrentar la actual

⁴³ Se refiere al cumplimiento de la expectativa social sobre el género. Este es acorde al sexo asignado al nacer. Por lo tanto existen mujeres y hombres cis.

remasculinización y la resistencia hacia la perspectiva de género y derechos humanos (Ruiz y Santana, 2018).

5.3 Enfoque desde la investigación cualitativa

La metodología que se empleó en esta investigación fue cualitativa, la cual buscó entender el abordaje y planteamiento como un fenómeno social, desde la promoción de la salud, en los espacios masculinos transitados por mujeres y cómo estos pueden influir en su salud con enfoque de género. Puntualmente el espacio masculino deportivo y de práctica de AMT y AMM.

Se indagó de manera amplia y detallada sobre las perspectivas y experiencias de las mujeres marcialistas, destacando lo que ellas han experimentado en relación a su salud así como el conocer si dichas vivencias y experiencias se relacionan con el género y el desarrollo de capacidades.

La investigación cualitativa se apoya en el empleo de entrevistas a profundidad a personas representativas y en el uso de la observación participante. Se fundamenta en el involucramiento de las investigadoras e investigadores en la actividad que se investiga. Busca conocer el punto de vista de las personas que participan en la misma sobre los significados que le dan a los hechos. La hipótesis se plantea de manera tentativa, para reformularse a medida que se gana comprensión de lo que se investiga. Busca describir de manera sistemática las características de las variables y los fenómenos que aborda.

Es un tipo de investigación inductiva, subjetiva, generativa y constructiva. Inductiva por la recolección de datos desde la observación de un fenómeno. A partir de esto, intenta establecer regularidades. Es subjetiva porque explícita y analiza datos subjetivos, cuya meta es reconstruir categorías específicas que las y los participantes utilizan para conceptualizar sus propias experiencias y su visión del mundo. Es generativa, ya que intenta generar y refinar las categorías conceptuales en forma de constructos y proposiciones por medio de la descripción sistémica de fenómenos y variables. Constructivista, ya que las unidades de análisis que se han de estudiar son extraídas de lo que va sucediendo acorde al flujo de la conducta. Se trata de un proceso paulatino de abstracción en el que las unidades de análisis son descubiertas durante el curso de la observación y descripción (Bisquerra, 1996).

El enfoque de esta investigación cuestiona el lenguaje empleado con relación a las personas que colaboran en las investigaciones para quienes generalmente se utilizan los términos “sujetos de investigación y objetos de investigación”. La propuesta puntual es integrar a cada persona que nutre y comparte como parte esencial de la misma, y replantear el empleo del lenguaje, primero, incluyente de las disidencias, o parte de la diversidad sexual y géneros. Segundo, cuestionar la postura asignada de las personas como objetos de investigación o para fines de una, y en su lugar posicionarles como parte de la investigación, al considerar que éstas no sólo cumplen un fin académico, también, se tiene el propósito de resaltar que dentro y durante la investigación se genera una interacción entre personas interactuando con otra, otro, en la búsqueda de soluciones y alternativas para un bien común y desarrollo del más alto nivel de salud y bienestar como sociedad.

Para fines profesionales, el uso de “sujetos y objetos”, pueden dar como resultado el ser redundantes y efectivamente, cosificar a las personas que colaboran y de las cuales se obtiene tiempo, experiencias, emociones, sentimientos, e información valiosa a la que se le va a dar dirección acorde al área desde la que se aborda. La reformulación se dirige a evitar distanciarse del momento de la historia del que se habla y de la relevancia de los contextos de las personas participantes y así mismo, de la persona que lleva a cabo la investigación, no confundiendo el profesionalismo con robotización o negación de emociones y vínculos, utilizando los saberes y tiempo de las personas que colaboran solo como un fin o meta académica o partiendo de una postura profesional que niegue los motivos personales o contextuales del porqué de la investigación o el cómo, se participa de vínculos e interacciones humanas por ser considerados poco profesionales o sin seriedad académica.

5.4 Descripción metodológica

La metodología que se desarrolla en esta investigación se basa en entrevistas a profundidad, y la creación de dibujos, fotografías con el que se realizó un fanzine digital. El criterio estipulado para las entrevistas de este trabajo contempló como prioridad a las mujeres practicantes de AMT y AMM, alguna de ellas, senseis, maestras o líderes de práctica de artes marciales tradicionales y mixtas, que habitan y pertenecen a escuelas de la Ciudad de México y el Estado de México.

Para fines de esta investigación se tomaron en cuenta algunos testimonios de senseis y practicantes hombres, para profundizar un poco más en relación al género, así como a los vínculos y dinámicas

que se gestan y tienen las mujeres marcialistas. La investigación se centró y tuvo como protagonistas a las mujeres, sin embargo desde la epistemología feminista anteriormente descrita, la ocupación de espacios masculinos de prácticas marciales integrar también la participación de hombres y desde un punto de vista de promoción de la salud, con perspectiva de género la salud también se construye de manera colectiva por lo que tampoco se pretendió generar una postura excluyente como es usualmente confundida la perspectiva feminista en una problemática social que compete al Estado, así como a toda la sociedad, cuando se trata de la salud de las mujeres y de todas las poblaciones que interactúan dentro de la misma.

La metodología se basó en la aplicación de las técnicas descritas a continuación:

Entrevista: la entrevista se trata de una técnica de frecuente uso en las investigaciones de tipo cualitativo. Tiene como objetivo recabar datos y es definida como una conversación que consta de un fin determinado y diferente al de solo conversar. Es un instrumento técnico en forma de un diálogo coloquial, es la comunicación interpersonal establecida entre la persona que investiga y las personas que participan⁴⁴ que brindan respuestas de modo verbal a interrogantes realizadas sobre el tema de investigación a desarrollar. La entrevista otorga información útil, completa y profunda que permite aclarar dudas en el proceso dando paso a respuestas significativas, detalladas y extensas. Tiene como fin la obtención de información en relación al tema que se propone investigar. La recolección de esta, busca sea lo más precisa alcanzable, con significados que las personas informantes dan a los temas referidos; la persona que entrevista funge con un papel activo durante su desarrollo para lograr una interpretación continua con fines de obtener una profunda comprensión del discurso empleado por las personas entrevistadas (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013).

El uso de una entrevista a profundidad se lleva a cabo mediante encuentros determinados o reiterados cara a cara, cuyos encuentros son para comprender sus perspectivas de vida, experiencias o situaciones, que son expresadas y concebidas por su propia voz, saberes, experiencias y palabras. Se trata de un diálogo entre iguales que no contempla un intercambio formal de preguntas y respuestas. La persona que investiga no funge un papel robotizado y

⁴⁴ Me gustaría hacer la observación en cuanto al empleo del lenguaje del texto referido, en concordancia con la replantación del discurso que se aborda en muchos de los textos o fuentes consultadas, se hace uso del lenguaje universal masculino de manera continua refiriéndose exclusivamente como: “el investigador” y “el sujeto de estudio”. Lo cual es un ejemplo del empleo y refuerzo del lenguaje sexista.

recolector de datos, se desempeña como un instrumento a sí mismo o misma de la investigación, implica no únicamente la obtención de respuestas sino aprender qué preguntar y cómo hacerlo (Taylor y Bogdan, 1987).

Al ser practicante de artes marciales tradicionales y mixtas, consideré pertinente el empleo de la entrevista a profundidad ya que comparte características con la observación participante que como entrevistadora me permitieron avanzar de manera paulatina, comenzando con preguntas no directivas, es decir, que de modo inicial las preguntas fueron realizadas para identificar los intereses y aquello que es importante para las mujeres previo a enfocar o anteponer los intereses de esta investigación (Taylor y Bogdan, 2009).

La entrevista fungió como una base importante para esta investigación por lo que las preguntas que se realizaron se centraron en la experiencia que las mujeres líderes y practicantes han tenido en el proceso de inmersión de espacios masculinos de deporte y prácticas de AMT y AMM. Se les solicitó que relataran detalladamente cómo es el vivir y transitar como mujeres dentro del dojo, roda o ring, cómo se identifican y son identificadas; primero de manera personal y después socialmente al ser practicantes de AMM y AMT, sus significaciones a la salud, indagar sobre prejuicios, ideologías de género, roles de género y estereotipos vigentes individuales y sociales o partiendo de sus percepciones y experiencias siempre en relación a su salud. Otro aspecto importante es conocer los vínculos que se gestan dentro de un espacio masculino de práctica marcial entre mujeres y con sus compañeros hombres, al tratarse de un tema con enfoque de género sobre el cómo son tratadas en su entrenamiento, y fuera de él, como son vistas y dirigidas en el desarrollo de su potencial físico, mental. También se pretendió conocer los significados y percepciones personales en relación a la salud y si hubo o no, modificaciones o cambios importantes en este antes, o después de integrarse a la práctica de AMM y AMT.

Se exploró sobre las perspectivas y experiencias de su tránsito por espacios públicos y privados, así como su posible relación con las experiencias de las otras mujeres marcialistas. Se cuestionó sobre la relación dentro de los espacios de práctica de artes marciales con sus compañeras y profesoras así como con la de hombres y profesores. El tema de los roles femeninos y masculinos se tocaron con temas sobre discriminación por género, estereotipos y patrones asignados socialmente como femeninos. Se pidió la descripción de conceptos puntuales sobre; salud, capacidades, y construcciones propias a través de las experiencias, saberes y sobre el cuerpo.

El vaciado de datos se desarrolló mediante la transcripción de las entrevistas a profundidad realizadas a las mujeres. El contraste se hizo de manera puntual con lo relacionado a los objetivos de esta investigación.

El dibujo: se trata una forma probable de habitar la vida humana. Su valor radica en el modo en el que cada persona se configura, y el cómo logra llegar a la conciencia de sus actos así como conocer qué le permite crear nuevas posibilidades, se trata de una posibilidad humana de interacción. El dibujo se relaciona con todos los campos de conocimiento, y desde cualquiera que sea su posición, tiene un sustento significativo ya que éste no se deslinda de la cotidianidad humana. Se trata de un medio de intercambio de experiencias y de desarrollo mental de estructuras significativas para el vivir y el comprender. El dibujo más allá de ser un acto de representación de una idea, es un sistema mediante el cual se construye, clasifica, ordena, problematiza, redirecciona una situación y transforma estructuras establecidas, que obedecen a intenciones íntimas para una nueva significación (Pullido, 2010).

En este trabajo de investigación, se recopilaron algunos dibujos de mujeres líderes y practicantes de AMM y AMT, con la finalidad de destacar aspectos de identidad plasmados en este, sobre el cómo se visualizan dentro del espacio de práctica y fuera de estos, buscando destacar los significados mediante la interpretación de las mismas personas que los realizan de manera libre bajo las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, un autorretrato, ¿Cómo me perciben las personas a mi alrededor? y finalmente, El lugar donde llevo a cabo mi practica marcial. La finalidad no fue realizar un análisis ni interpretación profunda de los significados acorde a la psicología. Se buscó destacar primero; de manera visual, la representación del cómo se materializa el cuerpo de una mujer, cómo se perciben y describen transitando un espacio masculino de práctica de AMM y AMT. Segundo: conocer cómo se viven estas mismas mujeres fuera de estos espacios. Y de manera conjunta plantear su interpretación sobre los beneficios a la salud y el desarrollo de capacidades en relación a las entrevistas realizadas. Los dibujos fueron expuestos en la creación de un fanzine digital en agradecimiento a las mujeres marcialistas por su preciada contribución, al compartir sus saberes, tiempo y experiencias en una problemática nacional y mundial que se materializa cuando se trata de la salud de las mujeres en todas sus esferas así como sus efectos, los cuales pueden perpetuar, reproducir e incitar y replicar problemáticas de salud graves de no ser atendidas en relación a temas de género.

Fanzine: su nombre es la contracción de dos palabras inglesas: fanatic = fanático/fanática y magazine = revista ilustrada. Dentro de sus orígenes el fanzine hacía referencia a publicaciones tipo cómic o de musicales como una alternativa de proyectos desde estos campos culturales y que actualmente han dirigido sus contenidos a temas como la ecología, pacifismo, sexualidad, literatura inédita y su fuerte, que es la música heavy, techno, hard rock, dance y dub. Se trata de un medio que en la comunidad joven es muy solicitado ya que cumple como un medio de expresión tanto individual como colectiva. Su realización permite que un mensaje al público se lleve a cabo en formas artesanales con escritura a mano, máquina de escribir, en foto copias y en la actualidad de manera virtual o en vídeo. Se trata de una manera de hacer prensa alternativa. Su creación es por amateurs e incluso desde saberes de personas que no cuentan con formación profesional en periodismo. Puede contar con fotos, historietas, dibujos, material didáctico que relaten una historia o compartan información, sobre algún tema o temas. El material final puede ser vendido o difundido de manera gratuita con fines de información (Martínez, 1998).

El Fanzine recopiló los dibujos y fotografías que fueron seleccionadas y previamente autorizadas por las mujeres marcialistas. El resultado fue un ejemplar del fanzine digital, que al terminó del desarrollo del trabajo fue compartido con las mujeres que colaboran en la investigación, en agradecimiento. Así como su difusión a público en general, con la intención de que esta investigación llegue a más personas, de una manera simbólica, concreta, con mayor y fácil acceso para las diversas poblaciones a las que pueda tener alcance.

La Fotografía: Ha estado ligada a el arte y es a través del paso del tiempo, su valor ha tomado otro rumbo por incorporarse como una parte fundamental dentro de la investigación social, al permitir documentar la realidad. Al ser de carácter informativo permite registrar lo sucedido en las distintas sociedades. Es en la investigación de la sociología que en las últimas décadas ha tomado importancia como una técnica para la reunión de datos desde una perspectiva cualitativa, acercándonos de manera indiscutible como un testimonio de los fenómenos sociales investigados y observados. La implementación de imágenes construye miradas sobre el mundo y nos permite organizar nuestras percepciones y sistemas de conocimiento, ya que son contempladas por otras y otros. La acción de poder mirar y contemplar así como ser percibida o percibido por otras y otros toma a la imagen como un vehículo.

El carácter de documentación de la fotografía, registra de manera sistemática los hechos o sucesos históricos, tomándola como un lenguaje. De manera que se puede representar como una dialéctica de miradas petrificadas en el que su encuentro se da en un intervalo temporal y espacial que no es lineal. Las imágenes sirven como datos que dan cuenta del entramado de la vida social de las personas que son entrevistadas o parte de la investigación, para poder comprender desde una visión profunda los comportamientos individuales así como las normas culturalmente aplicadas. Son un medio de investigación y de representación (Bonetto, 2016).

Se pidió el consentimiento de las mujeres que participan en la investigación para mostrar fotografías que de manera explícita donde se muestran sus rostros y cuerpos en relación a la práctica del arte marcial que practican y dentro del espacio donde practican, que les represente y signifique a ellas. Destacando sus identidades mediante el desarrollo de las capacidades que desarrollan en una actividad que cobra diversos significados y representaciones en tornos a su salud. Es poder captar como el cuerpo se despoja de las jaulas sociales designadas acorde al género en un estereotipo de feminidad al omitir el cansancio, el sudor, los músculos de un cuerpo entrenado, las poses altivas y fuertes que salen de la norma de lo que representa la feminidad o el estándar en que usualmente se representa a las mujeres en las que la representación histórica ha sido designada a atributos y características masculinas de manera negativa asociadas a el poder, la fiereza, la agilidad, la inteligencia, la fuerza, la mirada directa a los ojos, la capacidad, la destreza, la seguridad, la libertad, el dominio del cuerpo y la grandeza. De igual modo se les solicitó que realizaran una selfie donde ellas se sintieran representadas como mujeres y como mujeres practicantes de AMM, y AMT.

La pandemia determinó parte de la interacción con las mujeres y en este sentido con el proceso del desarrollo de este trabajo. Por lo que la observación participante se dio en un periodo de tiempo posterior a las indicaciones del sector salud en la reincorporación de las actividades presenciales. Por lo que de igual manera, pude integrarme a la práctica de AMM mientras daba continuidad a la construcción de este trabajo.

Observación participante: su principal objetivo es el de lograr una interpretación de los datos obtenidos. Es mediante el intercambio natural que permite y se aprende a conocer a las personas, lo que lleva a la persona que investiga a familiarizarse con las costumbres y creencias. La persona que observa se dedica a realizar las actividades que está observando, es una o uno más

del grupo que participa en la investigación. Puede emplear adecuaciones cuando indaga en el estudio de comportamiento no verbal, la persona que investiga puede desarrollar una relación más íntima e informal con las personas con las que interactúa y observa en general ambientes más naturales, lo que permite menos sesgos entre el comportamiento real y los datos recabados (Bisquerra, 1996).

Acerca de las mujeres practicantes y líderes de AMT y AMM que participan en la investigación

Las mujeres que enriquecen esta investigación practican en diferentes grupos, dojos, academias, centros o escuelas. Los datos puntuales sobre las mujeres líderes y practicantes de AMT y AMM, se presentan de igual manera en el anexo 2, en una tabla de modo sintetizado. Las escuelas de ellas pertenecen a la Ciudad de México (CDMX) y al Estado de México (Edo. Mex).

Aisha de 16 años de edad, pertenece a la academia de artes marciales Chinas y de contacto completo ACAMARCHICC, (CDMX). Comenzó a practicar poco antes de los 3 años y actualmente lleva 14 años practicando Kick Boxing, Muay Thai, Sanda, y Krav Maga. Su academia no maneja grados marciales. Diana es una mujer de 42 años de edad, es profesora de Jiu-Jitsu brasileño y líder de la escuela Yaocíhuatl (CDMX). Su primer acercamiento con las artes marciales se da a la edad de 32 años y en total lleva 10 años practicando dicha disciplina marcial. Jazmín cuenta con 26 años ella ha sido practicante de diversas disciplinas como son: Box, MMA, Taekwondo, judo, capoeira, así como de Jiu-jitsu brasileño. Su primer acercamiento con estas prácticas se da alrededor de los 7 u 8 años. Lleva 16 años inmersa en las mismas. Sus escuelas son: Yaocíhuatl y Túunben Nuuch (CDMX). Imelda cuenta con la edad de 33 años, es profesora del Centro de capoeira angola Ouroverde (CDMX). Además de la capoeira, ha practicado taekwondo. Su primer acercamiento lo tuvo a los 16 años y su tiempo de práctica es de 12 años en total. Judith es una mujer de 61 años de edad, es practicante de Jiu-jitsu de la escuela Yaocíhuatl. Su primer acercamiento fue a la edad de 10 años y el tiempo total que lleva practicando es de 4 años. Magali tiene 42 años de edad, es profesora independiente de kick boxing y pertenece a la escuela Martial Center (Edo. Mex). Las disciplinas marciales que ha practicado son taekwondo, karate do y kick boxing. Su primer acercamiento fue a la edad de 12-13 años y su tiempo de práctica es de 15 años en kick boxing y de 30 años en taekwondo y karate do. Xitlali tiene 37 años de edad, es practicante de MMA en el dojo Armenta (Edo. Mex). Su primer acercamiento con las disciplinas marciales fue a los 10 años y tiene 4 años practicando.

En su mayoría, son mujeres adultas, y la integración de igual manera de una mujer menor de edad y una mujer adulta mayor. Cuatro de ellas son madres.

De manera simultánea se tomarán en cuenta entrevistas de senseis y profesores hombres, y de alumnos de diferentes escuelas de artes marciales de la Ciudad de México. Para ellos la entrevista que se implementó fue una entrevista semiestructurada: la cual permitió un mayor grado de flexibilidad al realizar preguntas planeadas que se ajustaron a los entrevistados, se torna más hacia una “charla amistosa” entre ellos y quien entrevista. No interpone respuestas ni interpretaciones de guía para el tema de interés (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013).

Principios éticos empleados para proteger la seguridad e integridad de las mujeres practicantes de AMT y AMM

Los principios éticos de esta investigación tienen como principal objetivo cuidar la seguridad de las mujeres que nutren y enriquecen esta investigación, así como los hombres participantes. El compromiso es realizar la investigación bajo rigurosas medidas de respeto a la integridad y confidencialidad de las personas cuyos testimonios fueron brindados. Por lo que fue vital la implementación de una carta de consentimiento informado.

Dicha práctica no sólo ha sido necesaria en su ejecución a raíz de los diversos crímenes y actos inhumanos narrados a través de la historia de las prácticas médicas en épocas distintas, sino que su aplicación es fundamental en cualquier área del conocimiento e investigaciones con respecto a personas o poblaciones. Involucra pautas y requisitos que garanticen el correcto ejercicio de principios en bioética, partiendo del fundamental principio de la autonomía.

El documento que se extendió constó como un mecanismo que resguarde y garantice el respeto a la dignidad de las personas que colaboran en la investigación, y mediante el cual sea expreso su consentimiento al conocer los fines y propósitos del trabajo, ya que se trata de una interacción con personas y no un simple documento o un objetivo académico (Cancino et al., 2019).

Se hizo mención de la entrevista, así como del uso de la información recabada, de los dibujos recolectados, de las fotos que se solicitaron, sobre si se deseaba que se mostraran sus rostros o sólo sus siluetas, y que éstas acorde a su decisión y consentimiento permitieran o no, revelar sus identidades. Se preguntó si se otorgaba su permiso y si consideraban o no utilizar sus nombres, el de sus escuelas. Se hizo énfasis desde el inicio que cualquier respuesta con la que no se sientan

cómodas, no sería incluida en la investigación. Dicho documento estará disponible en el apartado de anexos.

Se cuenta con el testimonio de una menor de edad cuyos permisos e información pertinente fue dada a conocer a ella, así como a su madre y padre para contar con el consentimiento y autorización de ella así como de su padre y madre. De igual manera, se subraya que se trabaja con personas con integridad, sentimientos, emociones, cuerpos, vidas, experiencias y conocimientos, se maneja información personal, por lo que se emplearán los filtros necesarios que protejan su identidad, integridad y seguridad y estos serán aplicados con rigurosidad. La investigación se centra en temas de salud y tomando en cuenta que la salud es integral, la investigación como prioridad cuidará de la salud de las mujeres practicantes de AMT y AMM así como de los hombres.

Punto de partida: Mi experiencia y tránsito como mujer practicante de artes marciales mixtas, artes marciales tradicionales y promotora de salud

Mi acceso a estos espacios de práctica deportiva implicó escuchar y enfrentarme a cuestionamientos como; ¿por qué estás ahí?, sobre si mi fuerza era suficiente, de especulaciones sobre mis preferencias sexo afectivas por realizar una actividad no “femenina” y denominada como de hombres y ser bombardeada con preguntas como: ¿por qué adquirir una estructura muscular fuerte y definida si soy mujer?, ¿por qué eres masculina?, ¿si no sería mejor que estuviera haciendo una actividad acorde a mi género, algo más femenino?, ¿si soy violenta y por tal razón estoy ahí?, ¿te quieres poner buenota para gustarle a los hombres?, Muchas de estas preguntas me han sido realizadas en algún punto en mi inmersión en diversos espacios masculinos y a su vez, por transitar por estos en el espacio público y privado.

Me veo en tantos de estos espacios de práctica de deportes y actividades recreativas con anécdotas que me causaban incomodidad, muchas veces asombro, pena o molestia, de inicio con desconocimiento de toda su complejización como problemática social. En Guadalajara, por ejemplo, no pude entrar a realizar levantamiento de pesas, porque se trataba de un espacio masculino exclusivo. Los hombres, principalmente mayores de la comunidad, asistían a éste, y dentro de las reglas y normas del gimnasio estaba la de no permitir la entrada a mujeres, por lo que no tuve acceso a realizar una práctica, la cual disfruto y me permite cuidar de mi salud.

En diversas ocasiones me han llamado lesbiana, masculina, macho, poco femenina, agresiva, enojona, cabrón, lencha, machorra, vato, entre otros muchos sinónimos porque he realizado actividades tanto fitness, de halterofilia, recreativas, artes marciales tradicionales y artes marciales mixtas, las cuales son consideradas mayormente como actividades de hombres. Me han lanzado afirmaciones de que quiero parecerme a un hombre, que nunca le igualaré en fuerza, habilidades, capacidades y destreza, que debería buscar una actividad más “femenina”, o que me pueden lastimar buscando hacerlo con toda la intención si iba ganando en una práctica o combate sobre si me da miedo hacer sparring con un compañero hombre, etc.

Pude conocer a más mujeres y construir relaciones sociales sanas, de apoyo, inspiración y con similitudes en cuanto a experiencias en una de mis escuelas. En conjunto, pudimos identificarnos y vernos representadas en los muros de nuestra escuela con una mujer que inició la incursión de mujeres en las peleas de artes marciales mixtas y con mujeres mexicanas boxeadoras. Al mismo tiempo, fuimos apoyadas por nuestro equipo dentro de un ring, o plataforma haciendo sparring con nuestros compañeros, compañeras y desarrollando las actividades designadas para el entrenamiento del día donde los gruñidos, patadas, codazos, rodillazos, la respiración agitada, el agotamiento por el esfuerzo físico, mental es manifiesto al unísono de mujeres y hombres. Dentro de mi experiencia también está la parte que comparto con los testimonios de las mujeres que decidieron no participar ni mostrar sus nombres. La de las diversas manifestaciones de la violencia que también existen, y la cuales fueron un proceso complejo, confrontantes, de mucho miedo y temor a incluso cómo sería tomada mi investigación, en cuanto a la sanción social e incluso probablemente punitiva que conlleva tratar este tipo de temas.

Fui parte de los testimonios que se han retirado de lugares por las diversas violencias por ser mujer, que experimenté como burlas, acoso, hostigamiento sexual, violencia física, verbal entre otras, hasta encontrar un lugar seguro de práctica de la que considero mi escuela.

Las capacidades que trabajas en un espacio de práctica de AMT y AMM fortalecen de una manera impresionante, el poder y tener acceso a potenciarlas, te lleva al extremo en cuanto a cansancio pero de igual manera a conocer y reconocer el potencial total de tu cuerpo y mente. Esto para algunos compañeros hombres resulta una amenaza a su masculinidad. Me ha tocado enfrentar

peleas con compañeros que reafirman su fuerza y virilidad golpeándome más fuerte, buscando dominar mi cuerpo y someterme. En los entrenamientos de manera “accidental” al patear mi busto y reírse en complicidad con otros compañeros, escuchar burlas sobre mi desempeño por ser mujer y no dar el “ancho”, observar cómo son tratadas de la misma manera mis compañeras, la propiciación de la demanda de la atención masculina al ser la más servicial y la favorita principalmente con las figuras de autoridad, es decir la aprobación masculina. Identifiqué diversos comentarios sobre mi cuerpo y los cuerpos de mis compañeras, las miradas lascivas, el acoso sexual y el hostigamiento sexual de compañeros y maestros.

Las situaciones a las cuales me he enfrentado al tener que frenar o posponer mis entrenamientos, fueron principalmente por cuestiones económicas, y es que a mí practicar artes marciales me ayudó a potenciar mi salud física, pero sobre todo mental. Las AMM para mí son parte de mi vida, y a través de ellas es que pude resignificar emociones y experiencias a través de poder conocer y conectar con mi cuerpo. La salud se potencia y beneficia desde el hecho de poder ocupar un espacio que te brinda salud y bienestar y que te brinda autoconocimiento incluso si el fortalecimiento de tu cuerpo es también para poner límites y replantear el acceso al poder ocupando un espacio que sí es seguro permite despojarte de prejuicios sobre si sudas, estas despeinada, gritas, brincas, gesticulas, te arrastras, gateas, te paras de cabeza, te ensucias, se te salen los rollitos al rodar por el suelo, al equivocarte y ponerte de pie e intentarlo nuevamente, a erguir el cuerpo y mirar a los ojos. Podría decir mucho más a favor de la práctica de AMT y AMM, y es lo que busco hacer con este trabajo. Esperando que como para mí, puedan ser un espacio que potencie la salud de otras mujeres que estén interesadas en integrarse, así como para que estos mismos integren a las mujeres y hombres con más información y estrategias que los conviertan en espacios cada vez más seguros, así como de reafirmar también la opción de la construcción de espacios seguros y exclusivos para mujeres.

Capítulo 6. Descripción de resultados

6.1 Saberes, experiencias y testimonios relacionados a la salud de mujeres inmersas en espacios masculinos de práctica de AMT y AMM

Como se mencionó anteriormente, las mujeres que participaron en esta investigación se encuentran en un rango de edad de los 16 a los 61 años de edad. La inclusión de mujeres en diversas etapas de la vida, permitió conocer aspectos importantes sobre la salud de mujeres al transitar por espacios masculinos deportivos y de práctica de AMT y AMM. Los conceptos y experiencias que han adquirido en su paso por estos espacios permiten conocer la manera en que viven como mujeres diversas situaciones que son determinadas por el género. Dentro de los discursos empleados socialmente es que se refleja y materializa la sociedad cuando esta es permeada por un sistema patriarcal, en donde las mujeres observan las inequidades que son reforzadas por distintas ideologías, prejuicios y prácticas incluso, en un lugar donde su salud por un lado se ve potenciada y beneficiada, pero por otro lado de igual manera han sorteado situaciones que resultan en contra y ponen en riesgo su salud.

Con respecto a la práctica o prácticas marciales que realizan las mujeres describieron mediante un ejercicio, la primera palabra que viniera a sus mentes con respecto a la/las AMT o AMM que lideran o practican en la tabla siguiente:

Tabla 1.

Mujer marcialista	AMT o AMM	Palabra asociada
Aisha	Wushu	Fuerza/complexidad
	Muay Thai	Potencia
	Sanda	Decisión/actitud
	Kick Boxing	Fuerza/potencia
Diana	Jiu- Jitsu	Bienestar
Imelda	Capoeira	Amor/alegría
Jazmín	Jiu-Jitsu	Energía
	Capoeira	Fuerza
Judith	Jiu-Jitsu	Convivencia
Magali	Kick Boxing	Disciplina
Xitlali	MMA	Golpes

Fuente: Elaboración propia a partir de la información recabada en las entrevistas realizadas a las mujeres practicantes de AMT y AMM.

6.2 El primer acercamiento con las AMT o AMM

Respecto a su primer acercamiento integro algunas peculiaridades sobre el cómo se da el primer acercamiento con estas disciplinas marciales.

Aisha y Jazmín tuvieron un acercamiento de los más prolongados y directos, porque en ambos casos tanto la madre de Jazmín como el padre de Aisha son practicantes o líderes de prácticas de AMT y AMM por lo que para ellas, el participar en estos espacios tuvo algunas diferencias con las otras mujeres, ellas presenciaron los entrenamientos y torneos de su madre y padre respectivamente. Manifiestan que hubo periodos donde estaban presentes y otros en los que no. Para Magali, fueron su madre y padre quienes buscaron alternativas para incluirla en una actividad extra en un deportivo, en el cual, ella observó una práctica de karate y decidió integrarse. Por otra parte, Judith, narra que desde muy pequeña pero de manera muy alejada, tuvo contacto con las AMT, ya que una prima de su edad practicaba karate. Imelda tuvo su primer acercamiento con las AMT por una invitación de la pareja en ese tiempo de una de sus hermanas, quien era profesor de taekwondo y posteriormente lo retomó alrededor de los 22 años, con otra actividad: la capoeira angola que conoció por una invitación de sus amigos de la preparatoria. Xitlali tuvo su primer contacto, al acompañar a su hermano en sus prácticas en casa y en torneos de karate, en este sentido ellas compartieron ciertas experiencias al tener su primer acercamiento con esta práctica, también por parte de su familia y amigos.

Para Diana, su primer acercamiento se debió a una situación desafortunada y de peligro, un asalto, que ella describió como una experiencia horrible. La experiencia que sufrió, involucró agresión psicológica y física. Lo que causó graves estragos a su salud. Es debido a que compartió su experiencia que recibió la invitación de un amigo, para unirse a talleres de autodefensa y posteriormente a practicar a jiu-jitsu brasileño. El tiempo de práctica para cada una de las mujeres varió, la antigüedad no fue un dato de peso, pero si relevante para sus historias y procesos de manera singular.

Para cada mujer los procesos fueron distintos. Jazmín, quien desde una edad temprana transitó por estos espacios masculinos, hizo énfasis en todo el proceso y retos que desde su niñez, llevó por el paso y tránsito de esta, y hacia la adolescencia. Luego a la adultez, así como de las particularidades en su etapa de embarazo, post parto y ejerciendo su maternidad.

6.3 Las razones para practicar AMT y AMM

Cada una de las mujeres practicantes se ha desarrollado de maneras diversas, por lo que las razones al ingresar a estos espacios masculinos de práctica de AMT y AMM, han sido distintas y a su vez, comparten particularidades y similitudes.

A partir de sus experiencias, saberes y anécdotas podemos aproximarnos a lo que ellas identificaron y describieron como, por qué decidieron participar en estos espacios. Esto se da por la fascinación de ver a los compañeros corriendo, coordinados en las rutinas, técnicas, los combates y la realización de formas⁴⁵, o por la experiencia, el cuidado de la salud y el interés de ocupar el tiempo en una actividad física o hobby, hasta su evolución como una parte de su vida en un deporte profesional. La decisión de incursionar en estas prácticas se relacionó con situaciones que han puesto en riesgo su vida e integridad convirtiéndose en una necesidad de defensa personal, que no sólo conlleva salvaguardar la integridad física, sino la mental y emocional. Se manifestó el miedo a las violencias a las que se exponen las mujeres en las calles, y en el cómo podían ellas defenderse en caso de ser necesario, para “estar preparadas”. Se hizo mención de que también las razones integran la violencia dentro del hogar, se trata de una opción para enfrentarlo, evitarlo o bien repeler la agresión o poder contratacar y salir del peligro. Entre las razones para una de las mujeres es que las AMT y AMM son parte importante de su vida y algo que le encanta practicar.

Se vuelve parte de tu vida, y no nada más es físico, sino que se vuelve una cosa mental, algo que necesitas como para sacar todo. Hay personas que lo sacan de otra manera, y hay personas que lo sacamos así, y yo siento que, es una de las cosas que me sirven muchísimo (Diana, profesora de, Jiu-Jitsu Brasileño).

6.4 La salud, desde el auto concepto de mujeres en relación a la práctica de AMT y AMM

Para algunas mujeres la práctica de AMT y AMM les ha permitido realizar un trabajo físico, mental e incluso espiritual ante posibles situaciones de riesgo, de las cuales la primicia es no ponerse en riesgo, evitar el conflicto, controlar las emociones, agotar las opciones para no llegar a los golpes.

⁴⁵ Se trata de una secuencia de movimientos prescritos. Un ejemplo es el Tai Chi Chuan, “mano vacía” o boxeo interno, son movimientos suaves donde se busca la concentración en la respiración (inhalar-exhalar) al ejecutar cada movimiento y el manejo de energía a través del cuerpo.

Las actividades familiares deportivas fueron una de las causas por la que dos de las mujeres marcialistas se involucraron en la práctica de AMT y AMM, al considerarlas como un espacio de una actividad en familia, al compartir los entrenamientos ya sea con la madre, padre, hermanas y hermanos, en un espacio y ambiente que es considerado beneficioso y de sana convivencia. Para Aisha esta práctica además de brindarle beneficios a nivel físico le permite liberar estrés, poder relajarse así como poder desenvolverse en el plano social, es una manera de anticipar problemas en las calles. Las AMT y AMM le permitieron desarrollar un buen físico, al potenciar sus capacidades de fuerza, resistencia y condición física para poderse integrar a otros deportes en los que está interesada.

Para Diana, el principal beneficio de su práctica marcial tiene que ver con la salud mental. Ella ha tenido beneficios con respecto a temas de ansiedad, ya que entrenar en sus propias palabras es su medicina, poder hacerlo. El frenar su práctica implicó para ella problemas de salud, por los que fue necesario medicarse en pandemia y como una opción de afrontar la violencia en la que actualmente se encuentra a nivel social, es bueno para la salud, afirmó. Para Imelda, la salud cobra un significado que integra la salud física, y mental, es estar concentrada en algo que te brinde buenos resultados, aunque la salud física este presente, si la salud mental no está presente significa que no se está realmente saludable. Para Jazmín la salud es integral, es nutrirse en cada aspecto de la vida y de lo que te rodea. Para ella incluso las actividades o acciones en beneficio de la salud cuando se vuelven rigurosas pueden atentar en contra de la misma salud, convirtiéndose en algo destructivo si conlleva exigencia extrema y desgaste físico o emocional, ya que te expone a mayores riesgos o accidentes. Para Judith la salud se relaciona con su práctica a nivel físico y mental. Con 10 años de nadar, ella describe que la fuerza de su cuerpo no es la misma, complementando a ello con el Jiu-jitsu brasileño se siente fortalecida ya que ahora los ejercicios en su práctica marcial le han llevado mejorar en posturas que significan retos para ella y poder realizar a su ritmo abdominales, lagartijas entre otras. Esto le permitió tras jubilarse y en sus palabras estar tumbada en una silla y no poder ponerse de pie, así como el dolor de espalda, poder realizar cosas imposibles de creer que podía hacer y ha logrado.

Magali percibe la salud y su relación con las AMT y AMM como salud espiritual, mental y física. Lo contempla como un trabajo de hábitos, y que no se puede estar saludable físicamente si mentalmente no lo estás. Estar sano es poder poner límites si es necesario, es que te quieras, te

atiendas a ti, primero tú. Para Xitlali la salud cobra distintos significados, puede ser que se haga ejercicio por salud, por estética, por sentirte bien, por evitar enfermarse, o como un seguro para la vejez. Para ella moverse le asegura una vejez independiente y con movilidad, es divertirse y desestresarse.

6.5 Sobre los beneficios que perciben las mujeres con respecto a su salud al practicar AMT y AMM, ellas los describen como buenos y que mejoran su salud

Salud mental cambios físicos exigencias e identificación de lo que el cuerpo necesita, cambiar la alimentación descansar de los regímenes de entrenamiento rigurosos cuidado de no lastimarse identificar las capacidades y conocerte a ti misma para potenciarlas, tomar iniciativa, sentirte segura, despierta y saber qué es lo que necesitas entrenar más, manejo mental emocional, salud equilibrada, aporta bienestar físico mental, es un movimiento de energía en el cuerpo, incluso de poder identificar qué le afecta, saberse y reconocerse débil, cansada permite una mirada introspectiva así como conocer sus límites, y cuando ya se está en riesgo. Mencionan las mujeres que es una práctica que las hace transitar más seguras por las calles, y sentirse preparadas en caso de necesitar correr, defenderse o huir de una situación que les ponga en peligro, de estar alerta. Incluso entre los beneficios como una mujer adulta mayor Judith menciona que practicar jiu-jitsu ha fortalecido su cuerpo, permitiéndole desarrollar lo que ella llama sus pasiones, y vivir una vida de manera autónoma ya que puede realizar sus actividades y trasladarse, bailar nadar, y tocar su jarana. De igual manera menciona que los entrenamientos le permiten saber técnicas adecuadas cuando se ha accidentado en caídas en las escaleras del metro, realizando una caída en los previos de sus entrenamientos donde ha aprendido que al caer debe meter el mentón, proteger su caray tener una guardia cerrada y caer de lado para minimizar los daños que pueda tener.

Mi parte mental si está muy revoloteada, muy cansada, sí está muy frustrada, enojada, siempre, para mí esa parte de las artes marciales me regresa otra vez (Magali, profesora de Kick Boxing).

Estoy más tranquila porque no tengo, no sufro de ansiedad (Xitlali, practicante de MMA).

6.6 Acerca del concepto: capacidades humanas:

El concepto descrito que cada una de las mujeres tiene sobre las capacidades humanas no menciona que en este sentido para Aisha se relaciona con un desarrollo que se adquiere desde la niñez, para

ella se relaciona con valores que te ayudan durante toda la vida, incluso en comunidad. Para Diana las capacidades también se relacionan con la interacción con otras, con poder desarrollarlas mediante la práctica en un lugar apto y que vayan de acuerdo con los intereses y gustos de cada mujer, siempre y cuando brinde beneficios a la salud, es una oportunidad de resignificar cómo vemos nuestros cuerpos y una manera de reconciliarnos con ellos, es practicar el autocuidado. Practicar un arte marcial te permite aprender de qué manera puedes aprender de tus errores y hacerlo cada vez mejor.

La capoeira para Imelda ha sido una oportunidad de descubrir el potencial de sus capacidades, en su trabajo con las infancias ella ha podido identificar los beneficios que tiene a nivel físico y cognitivo. En niñas y niños con problemas de lenguaje, potenciar sus capacidades físicas les brinda coordinación haciendo cosas que no imaginaban que fueran posibles con sus cuerpos, les brinda seguridad. Para Jazmín las capacidades conllevan distintos procesos para lograr un mismo resultado. Para ella las personas nos encontramos disociadas cuando no contamos con un conocimiento de nuestras capacidades y un desarrollo adecuado de las mismas. Ya que cada persona cuenta con necesidades distintas y distintas maneras de aprender a potenciarlas que implican contar con buenas herramientas propias y del exterior.

Para Judith las capacidades del cuerpo humano se desarrollan también desde la niñez con la libertad de hacer todo aquello para lo que el cuerpo humano puede desarrollar. La docencia le permitió por muchos años observar que en esta etapa que los niños son más animados a desarrollar actividades deportivas, por lo que pueden tener acceso a este desarrollo de manera más permitida. Menciona que integrar el desarrollo equitativo de capacidades de defensa a temprana edad podría permitir tener un mayor conocimiento de ellas a través del cuerpo e ir integrando hábitos saludables que se lleven hasta la vida adulta en beneficio de la salud. Para Magali se relaciona con como aprendes y todo lo que aprendes desde casa, y que posteriormente compartes en la sociedad. Para Xitlali es la habilidad de realizar actividades.

El practicar un arte marcial potencia el autoconocimiento corporal, y mental, es necesario estar presente y consiente de cada una de las partes del cuerpo, de los movimientos de ataque, de la respiración, de la otra o el otro, de tus alcances y tus limitaciones en el sentido de reconocer y actuar desde el respeto a lo que el cuerpo puede ejecutar, lo que se debe trabajar más para lograr mayor fuerza, resistencia, en relación a los objetivos personales y de la práctica marcial que se

ejecuta, así como el poder y reconocer dónde también se debe detener la práctica para no ponerse en riesgo de sufrir una lesión o bien, lesionar a otra persona.

Suma en todo, a mi vida, porque todo lo que yo aprendo en las artes marciales lo llevo a mi vida cotidiana. (Magali, profesora de Kick Boxing).

Las niñas, los niños, las y los jóvenes, las y los adultos, y las personas adultas mayores, van resignificando su percepción de la salud, pero a su vez, socialmente, pueden ser encasilladas e impuestas desde ideologías o requerimientos demandados o bien, considerados “normales” o propios de cada edad, los cuales pueden ser mucho más perjudiciales y dañinos para la salud. Me refiero a los estigmas al ser una persona adulta mayor o pensarse como una, incluso antes de llegar a esa etapa. Los procesos y cambios corporales son parte del vivir, y estos son parte de cada etapa de la vida, por lo que se puede y debe trabajar para lograr una vejez sana y libre de prejuicios, señalamientos o limitaciones, desde la sensibilización y la ruptura de los estigmas que impactan a la salud y desarrollo pleno de las personas que se encuentran en esta etapa y de todas aquellas que transitarán a corto, medio o largo plazo por ella. Esto de la mano del cumplimiento de leyes y derechos que lo garanticen.

El discurso basado en el edadismo de lo que se tiene como expectativa social de vida, al ser una persona adulta mayor, o llegar a esta etapa de la vida, que limitan el cuidado a la salud y tornan los cambios naturales del organismo y vida de las personas adultas mayores estigmatizándoles como frágiles, no aptas y aptos para realizar actividades físicas, débiles, dependientes, personas infantilizadas, enfermas, y demás prejuicios por la edad. Es innegable que se presentan cambios en todas las dimensiones de salud, sin embargo los beneficios al realizar una práctica marcial o deportiva son diversos al no centrarse únicamente en un trabajo físico, sino de igual importancia un trabajo mental, espiritual en beneficio de la calidad de vida, autonomía y la dignidad de las personas y mujeres de manera puntual, a transitar una vejez digna y saludable.

6.7 Percepciones sociales sobre una mujer líder o practicante de AMT y AMM

La construcción de las diversas dinámicas sociales, el peso de sus normas e ideologías que se han gestado y se aplican dentro de nuestras sociedades desde el género han imperado, significan y han significado para muchas mujeres barreras sociales, de discriminación e inequidad. Todo ello puede frenar el desarrollo de las capacidades humanas, ya que salir de la norma, puede representar

sanciones, acciones incluso punitivas, o actos de violencia en diferentes escalas, principalmente para las mujeres. Esto en relación directa con el transitar como mujer por un espacio concebido como masculino.

La mayoría de las mujeres mencionaron que otras personas han reaccionado con asombro cuando saben que practican una disciplina marcial. Esto debido a la idea generalizada, que se promueve en el cine o series relacionadas con la práctica de artes marciales, ya que éstas se centran prioritariamente en hazañas como romper tablas, dar gritos exagerados, peleas o incluso, del empleo una palabra que engloba y generaliza la amplia gama de disciplinas, llamando a las personas practicantes karatecas. En este sentido, no es muy conocida la distinción sobre lo que es un AMT o AMM, sino que se engloba en “karatecas”, “peleadoras/peleadores” etc. En el caso de la familia, una de las mujeres menciona que en su experiencia es un motivo de orgullo ser parte de estas disciplinas, porque se vive también como una actividad familiar que forma parte de su vida. Esto porque es parte de un negocio familiar, también en el que toda la familia se va ido integrando de una manera u otra, la inmersión como practicante se da de la mano de un lugar en el grupo como la hija del profesor a cargo.

Existen diversos prejuicios, señalamientos y estigmas en torno a estas prácticas cuando es una mujer la que practica AMT o AMM. Es por esto que desde una percepción social basada en ideologías hegemónicas de género representan barreras puesto que dentro de la “normatividad social” impactan de maneras desfavorables la salud de las mujeres y su derecho al tránsito en espacios masculinos. Esto en el sentido de que efectivamente se reafirma la idea de que estos espacios pertenecen única y exclusivamente a los hombres, debido a las normas que dicta la masculinidad y de las que no considera parte a las mujeres. Para estas mujeres el practicar una disciplina marcial, implicó severas críticas, especulaciones y señalamientos de distintas maneras; como un ejemplo claro de por parte de una ex pareja, surgieron comentarios como que se iba a “toquetear” y que le “acercaran todo” los hombres con quienes practicaba y en un punto, esta persona le dio a elegir entre él y su disciplina marcial. A lo cual, ella se negó y posteriormente dicha experiencia se convirtió en un filtro para relaciones futuras. En este sentido el mandato de la masculinidad que dicta el patriarcado para los hombres, necesita exhibir el dominio que tiene sobre los cuerpos de mujeres no únicamente a nivel físico sino mental o de maneras simbólicas.

De esta manera busca recibir el tributo, al someter y mediante la sumisión de las mujeres o la feminidad para que este exista (Canseco, Rojas 2021).

Los espacios de práctica marcial, no están exentos de los ejercicios de poder del patriarcado. Es común que se aplique una pedagogía masculinizada y punitiva, fundamentada en la masculinidad hegemónica. Las interacciones dentro de los espacios masculinos busca reafirmar la hombría mediante chistes, bromas, comentarios sexistas o ridiculizar a quienes salen de la construcción binaria social. Cuando estas prácticas son cuestionadas por mujeres líderes, al frente de los entrenamientos como senseis o profesoras, no son bien recibidas ya que confrontan distintas ideologías entre las que soportar y llevar el cuerpo más allá de los límites sanos y personales es parte del ejercicio de la masculinidad y sus prácticas normalizadas, ya que de manera contraria, las mujeres líderes anteponen la seguridad e integridad y el proceso de cada una o uno de sus alumnas/alumnos en los entrenamientos. Es decir que atentan y rompen con la reafirmación del poder o el ejercicio de este mediante la masculinidad.

Para las mujeres que decidieron únicamente hacer mención de sus vivencias y experiencias, el hacer uso estrategias que involucren la identificación de particularidades, límites y procesos personales así como la búsqueda del reconocimiento y desarrollo de las capacidades y potencial personal, requiere de técnicas que les permitan adecuar los movimientos e identificarlos acorde a su estructura y particularidades como mujeres. Lo que para algunos hombres representa infantilizar a las practicantes, incluyendo a quienes son maestras. Por lo que al implementar las mujeres dichas modificaciones pedagógicas les han desacreditado, para que no puedan tener acceso al ambiente que les lleve a competir o destacar, cerrándoles puertas y desacreditando su trabajo a nivel social, les llaman traidoras, por no seguir y replicar la enseñanza “tradicional” e “incuestionable” así como no emplear esta sobre exigencia que aspira a ocupar un espacio desde las capacidades y características aspiracionales masculinas de un espacio masculino.

Este tipo de estrategias punitivas ha implicado retos para muchas mujeres afectado su práctica en diversos niveles pero no han logrado frenarlas ya que mediante la generación de estrategias y sus recursos han logrado destacar en competencias, obtener triunfos y destacar en torneos. Sin embargo, esto permite vislumbrar algunas de las situaciones a las que se enfrenta una mujer al transitar por los espacios masculinos. Mujeres feministas también han intervenido cada vez más en este tipo de prácticas, dejando como resultado, colectivos y grupos exclusivos de mujeres. Al

igual que organizar y convocar a eventos y movimientos como #Metoo, liderar rondas de capoeira por mujeres, y la visibilización de la violencia hacia las mujeres dentro de los espacios de práctica de AMT y AMM, ha representado otros retos, como son: iniciar sus academias o grupos de cero y abrirse paso para participar en torneos, campeonatos al no contar con una filial de inicio.

En la experiencia de Imelda decidir ampliar sus conocimientos de manera profesional le llevó a buscarlo este conocimiento en uno de los países más significativos para la capoeira angola, Brasil. El aprendizaje e interacción con su mentora le permitió definir y madurar su profesionalismo, acompañada con el soporte y cariño de su familia.

Cuestionar o desafiar la ideología de género, muchas veces puede tornarse en una violencia que no siempre es explícita, puede estar normalizada o ser normalizada al ser constante, reiterativa y condicionante. Desde una experiencia personal, el tránsito por espacios masculinos diversos y particularmente de prácticas marciales, rompe con la heteronormatividad, y transgrede las percepciones sociales acorde al sexo y género. Se puede tornar en una especie de linchamiento y persecución directa o a quemarropa o bien, pasivo agresiva para buscar integrarte al sistema patriarcal mediante los estándares de la feminidad. Los cuestionamientos pueden ser diversos, así como las sanciones sociales por el incumplimiento de los requerimientos y exigencias de lo que “debe ser una mujer”. También mencionaron que es frecuente la idea de que a las personas que practican AMT o AMM les gusta que les peguen.

Mucha gente se sorprende porque todavía en este tiempo existe la creencia de que son actividades para hombres, sigue habiendo esa ese pensamiento (Xitlali, practicante de MMA).

Me catalogan como una persona muy ruda, muy ruda, así, casi de miedo y no, no tendría por qué ser así. De hecho las artes marciales son para tener control sobre ti y todo lo que haces en la vida. Piensan que practicar artes marciales te va a hacer como agresiva, y no, al contrario (Magali, profesora de Kick Boxing).

En el núcleo familiar, para tres de las mujeres, al ser una actividad de práctica conocida o con cierta familiarización debido a que la practica una mujer con quien conviven o tienen vínculos, se ha podido compartir información sobre las disciplinas que practican. Llegan a tener cierto conocimiento y noción de lo que se hace en una práctica marcial, aunque no lo practiquen y es algo

que llega a transmitirse a través de las mujeres desde la cuna o bien, a partir de la integración de nuevas maternidades, de practicantes a sus hijas e hijos. Aunque también algunas mujeres señalaron que entre las personas con quienes conviven y familiares ha habido reacciones distintas, en algunos casos, les reiteran que se trata de actividades para hombres, que las mujeres invaden los territorios de los hombres, o que las mujeres buscan competir con ellos, y que pretenden tomar un rol masculino al querer aspirar ser un hombre.

La edad puede determinar e impactar la incursión y tránsito por espacios y actividades donde socialmente se van presentando y agudizando problemáticas como el edadismo, donde la participación de la población en la etapa de adultez tardía y posteriormente adulta mayor, puede verse afectada al exaltar únicamente los aspectos sociales negativos y estigmatizados, con un peso nuevamente de construcciones sociales cargados de, inequidades y discriminación. Un ejemplo es la idea de que la edad incapacita a las personas adultas mayores. Puede considerarse solo como inocentes palabras o ideologías, sin embargo el trasfondo de la minimización de estos discursos se palpa en la realidad, y se materializa en diversas afecciones a la salud de las personas, ya que les resta la oportunidad de vivir un envejecimiento saludable y digno. La asociación inmediata con la pérdida de capacidades, la suma de enfermedades, la infantilización de esta población e incluso el derecho a decidir por las personas adultas mayores sobre qué hacer con su vida, con la justificación de cuidar su salud. Esto no es una limitante cuando de la mano del personal de salud de ser necesario, pueden trabajar de manera conjunta y hacer especificaciones puntuales que les permitan desempeñar una actividad física de la mano de profesionales practicantes y transmisoras o transmisores de conocimiento que adecuen la práctica marcial de ser su elección el integrarse a ella.

Definitivamente hay mucho prejuicio que lo hemos visto hasta en memes que por ejemplo, sale un abuelo, una abuela en patineta y se suelta la retahíla. Por curiosidad se pone una a ver lo que comentan y hay gente que tiene mucho prejuicio, que dice: que se vaya mecer en la mecedora o que vaya a cuidar a sus nietos, ¿qué están haciendo ahí poniéndose en peligro? (Judith, practicante de Jiu-Jitsu Brasileño).

6.8 La salud en relación al género en mujeres líderes y practicantes de AMT y AMM en los espacios masculinos de práctica y deporte marcial

La construcción del género a nivel social, asigna las prescripciones sobre lo femenino y masculino. Es por eso que se construyen y demandan roles y características normativas al transitar por un espacio masculino o masculinizado. Dentro de las características, prejuicios, ideologías que las mujeres practicantes han escuchado a lo largo de sus vidas, no han estado exentas de vivir experiencias por ser mujeres dentro de los espacios donde entrenan y fuera de ellos. Dichas creencias al ser inculcadas por donde transitan, también se impregnan en nuestra manera de percibir el mundo como mujeres. Por lo que cuestionar todo un sistema patriarcal que funciona de manera casi imperceptible, por su sistemático funcionamiento y el engranaje social que soporta, sanciona e introduce incluso de manera punitiva a quienes les desafían implica diversos retos cuando se logra vislumbrar la ruptura de paradigmas. Las mujeres que practican AMT y AMM desafían el orden de las relaciones de poder, que históricamente han dictado el acceso al poder, no únicamente intelectual, económico sino que se traslada al descubrimiento y desarrollo de las capacidades humanas, a través del conocimiento, contacto, conexión y potencial del cuerpo. El tener acceso a un espacio donde la salud se ve potenciada en el ejercicio pleno del derecho a la salud y a una vida digna, es un derecho que se ve restringido cuando de género se trata, de manera puntual de un espacio masculino, transgredido por mujeres.

Eso no lo hacen las mujeres, mayor presencia de hombres practicando y compitiendo son retadas a pelear por sus compañeros, cuestionar sus capacidades para pelear son vistas como mujeres agresivas, de peligro, violentas. Algunas mujeres practicantes describen a profesores que han tenido como machistas ya que al ser mujeres no merecían ni eran reconocidos los logros que obtenían. La presencia de las mujeres también se ve limitada por la cuestión de ingresos económicos que implica poder costear y distribuir el tiempo para entrenar o competir. Sus capacidades y logros también se ven permeados por cuestionamientos de índole sexual, al conseguir grados marciales o cintas afirmando que ya le aflojaron a un hombre. Existen en capoeira estereotipos muy marcados que se han fomentado por años, con respecto a los cuerpos ideales de las mujeres practicantes “sabrosas” son sexualizadas a través del discurso de la feminidad donde el abdomen plano el uso de tops, pantalones a la cadera son parte de la atención masculina, quienes entran en esta estándar reciben el reconocimiento de practicar capoeira, omitiendo la diversidad de grupos y mujeres y prácticas de la misma.

Transitar por un espacio masculino implica transgredir la percepción binaria del ser mujer, es decir que una mujer se masculiniza, participa de la masculinidad. De manera general pudiera pensarse que solo se trata de un lugar seguro, donde se beneficia la salud, de las mujeres al participar de un espacio donde sus capacidades son potenciadas, donde se sienten poderosas y se da paso a un proceso emancipatorio incluso del sistema opresor como lo es, el patriarcado y su relación con inequidades de género. Sin embargo transitar por estos espacios masculinos, abre, reafirma y replica diversos procesos de violencia a través del cumplimiento por mandatos de género, es decir, la feminidad y la masculinidad.

Todas las mujeres marcialistas sin excepción comparten haber sido llamadas con alguno o algunas de las siguientes palabras en diversas ocasiones, esto dentro o fuera del espacio de práctica, cuando se sabe que ellas son practicantes o líderes de práctica: violentas, agresivas, vatos, rudas, marimachas, masculinas, compita, machorras, controladoras, golpeadora, mala, hombruna, y hombre.

Llegas a entrenar y a mí me llegaron a decir ahí, o eres marimacha o eres lesbiana o vas a que te agarren y que te toqueteen (Testimonio anónimo)

Un hombre me dijo: Es que no, yo sí sé pelear, pero yo siento que tú no sabes (Testimonio anónimo)

Nos decían, ¿ustedes qué? ustedes espérense, esas técnicas ni les van a salir y yo sí me quejaba con el profesor y él así de, pues ya háganlo, así como de ya que, ni les va a salir (Testimonio anónimo).

Dentro de las situaciones a las que se enfrentan dentro del espacio de practica por ser mujeres podemos observar mediante sus testimonios que es frecuente que puedan ser seccionadas con los grupos de niños y niñas y al practicar los hombres ellos, únicamente marcan los golpes mencionando que no les pegarán “tan fuerte”, discurso que ellas observan que solo se hace con las y los menores de edad. Es común que se segmenten los grupos de práctica donde las mujeres adultas de grados avanzados practican con las niñas y los niños o son dejadas a cargo de este, o bien, como líderes de práctica sean asignadas a ser sus profesoras sin permitirles practicar con el grupo de hombres.

Las diversas AMT y AMM cuentan con particularidades en su práctica, por lo que en el caso específico de la capoeira por ejemplo, es común que los instrumentos que se tocan sean asignados por jerarquía entre instrumentos mayores y menores. Estos últimos, son asignados mayormente a mujeres o bien a personas que se integran por primera vez. A las mujeres se les niega tener acceso a los instrumentos mayores con comentarios como: No, tú eres mujer y no sabes tocar. Otra manifestación de dichas violencias se ve reflejado en los entrenamientos cuando las mujeres expresan sus ideas e inconformidades y sus compañeros hacen mansplaining⁴⁶, maninterrupting⁴⁷.

La sexualización de las mujeres practicantes ha sido un constante dentro de muchos espacios de práctica, las mujeres que solo aprobaron dar a conocer sus testimonios mencionan que los uniformes pueden llegarse a bajar durante los entrenamientos, o la ropa deportiva que utilizan para estar cómodas al estirarse pueden transparentarse y se nota la ropa interior que portan ellas perciben los comentarios sobre el cuerpo de las compañeras y las miradas lascivas que son parte del acoso sexual hacia una mujer.

Decían mis compañeros y hasta el sensei, vamos a los torneos de chavas a ver calzones, porque en el combate cuando llevas cierta ropa se puede transparentar. (Testimonio anónimo).

Existen prácticas dentro de algunas disciplinas que se centran en feminidad, como la restricción por la menstruación y las creencias religiosas sobre este tema y los pensamientos mágicos asociados a un mal desempeño de los hombres en estas prácticas. Para la capoeira, la diferencia de lenguaje permite centrar la mirada en la percepción de la feminidad y masculinidad a través de sus cantos. Estos, son destinados a deidades independientemente de pertenecer a cuestiones religiosas, se participa de esta práctica, sus significados y simbolismos si bien cuentan con semejanzas con nuestra cultura, también cuentan con sus particularidades y una de ellas es el idioma. En este sentido existen cantos, donde las mujeres estaban presentes en ellos, aunque no en la práctica. Dentro de estos cantos existen muchas letras que sexualizan y cosifican a las mujeres y que muchos colectivos feministas dentro de la capoeira ha cuestionado, replanteado o evitado reproducir.

⁴⁶ Se trata de la acción de los hombres al explicar cosas a las mujeres de modo paternalista y condescendiente, esto incluso, si el tema del que se habla la mujer es experta o tiene mayor conocimiento (González, 2022).

⁴⁷ Es la interrupción constante hacia una mujer por parte de un hombre cuando ella, toma la palabra, esto sucede en el ámbito laboral, social, cultural, domestico, y político (González, 2022).

El cuerpo de una mujer también es permeado por el género, en diversas manifestaciones de violencia. Se comentan diversos casos de algunas de las mujeres marcialistas o mujeres conocidas dentro y fuera de sus círculos o de más mujeres, donde el desarrollo de la práctica es la justificación para muchos hombres, de tocar sus cuerpos y como ellas lo mencionan; de meterles mano, o bien de ejercicios de poder por parte de sus profesores, senseis o maestros quienes les ofrecen el grado marcial a cambio de salidas, insinuaciones de índole sexual⁴⁸ o bien a cambio de sexo.

Las restricciones del ser mujer no solo se centran en tareas asignadas o roles que se “deben” cumplir sino que la introyección del sistema patriarcal se manifiesta también a través de lo que significa habitar un cuerpo como mujer. La feminidad se asocia socialmente también a todo aquello malo, pecaminoso, sucio, manchado, perverso o transgresor. Siendo mujeres en diversos espacios de práctica no puedes tocar cosas como el ring, tatami o cuadrilátero por ser mujer, o bien, no tener un acceso libre a eventos, ceremonias porque estás menstruando, con el argumento de que la menstruación incrementa la energía de las mujeres como un ejemplo.

Ser mujer al transitar por un espacio masculino, determina el acceso que puede tener no solo dentro de este sino fuera, ya sea por interacción simultánea de otros espacios masculinos o bien por el espacio privado. Dentro de las barreras a las que las mujeres se enfrentan día a día es la asignación de las actividades dentro de la sociedad como son el trabajo doméstico y la maternidad. Se menciona que los hombres cuentan con la libertad de tiempo y tareas que les permiten realizar actividades que solo se centran en el trabajo y que no incluyen el trabajo del hogar y de cuidados con las hijas e hijos a diferencia de las mujeres quienes deben ajustar su tiempo y actividades dejando en último lugar lo que implica ponerse en primer lugar y no como el rol de cuidadoras.

Con respecto a las mujeres líderes de prácticas marciales cuando trabajan con uno o varios hombres las mujeres detectan que cuando se asigna la jerarquía o liderazgo se da inmediatamente del reconocimiento a los hombres como quienes están a cargo del grupo y por tanto de la práctica, esto incluso si la mujer líder lleva el mismo tiempo de práctica o bien cuenta con el mismo nivel marcial o bien, figura como líder. Esto se manifiesta ignorándolas o tomando acciones que minimizan sus capacidades como líderes y por supuesto que atentan contra la autonomía e independencia de las

⁴⁸ Dentro de diversos espacios y mi trabajo con diferentes grupos de mujeres es muy frecuente el escuchar experiencias de acoso sexual, por parte de instructores, profesores por lo que muchas de esas mujeres optan por dejar la práctica por la incomodidad que eso les provoca o bien, el miedo, de ser señaladas o ignoradas, o bien por no querer tener problemas que las pongan en riesgo, por lo que buscar otro lugar o desisten.

mujeres a cargo de grupos de práctica para los cuales ellas están calificadas. Lo describen como el ser vistas como la sombra del hombre a cargo. Esto limita la comunicación e interacción con sus grupos a cargo ya que cualquier duda o inquietud es manifestada a los hombres lo que imposibilita que cumplan con su cargo como líderes de una práctica marcial.

Es a las mujeres a las que con mayor frecuencia refieren, se cuestionen sus capacidades para desempeñar un papel de liderazgo en un espacio masculino como lo son los de AMT y AMM. Sus habilidades y funciones incluso antes de ser observadas o comprobadas por padres y madres son asumidas como ineficientes, cuestionables o inexistentes por ser mujeres. Son cuestionadas sobre si son capaces de dar una clase o entrenamiento, si están preparadas porque están desempeñando una actividad que es de hombres. Les han solicitado su currículum, para comprobar que saben impartir clases marciales o bien, si están preparadas para ello han estudiado. Las actividades tienen mayor concurrencia cuando es un hombre quien está a cargo y es a la mujeres a las que se asignan tareas incluso de venta de boletos, organización o bien realizar cualquier tipo de actividad de “apoyo” a los profesores, senseis o maestros que organizan los eventos.

Pídele su currículum porque esas son cosas de hombres, para ver si sabe (Testimonio anónimo).

La jerarquización dictada por el sistema patriarcal coloca en la cima las cualidades, habilidades, aptitudes y capacidades asignadas y reconocidas en hombres en lo masculino, por lo que la fuerza, la ferocidad, la determinación, la agilidad, la potencia, la resistencia, la inteligencia, el liderazgo, la iniciativa, la opinión directa, el ingenio, y todas aquellas cualidades y características positivas, son cuestionadas cuando se trata de una mujer⁴⁹.

⁴⁹ Dentro de mi tránsito por diversos espacios masculinos asociados a deporte, actividades recreativas y de prácticas marciales, he observado la materialización de la violencia de género, desde lo simbólico y los diversos niveles de violencia. Las mujeres que salen de la norma y heterónoma o la prescripción de la feminidad, son constantemente condicionadas mediante tratos de rechazo, menosprecio o al ser ignoradas. Esto con la finalidad de orillarlas a la deserción de la actividad en la que se integran, o bien, que el desarrollo de sus capacidades se vea afectado al no recibir la atención, ni entrenamiento pertinente que les permita desarrollar plenamente su potencial físico y mental. Una mujer no solo transita como un objeto sexual por los diversos espacios masculinos sino mediante manifestaciones como el acoso y hostigamiento sexual. Dichos tipos de violencia se pueden maximizar al vulnerar de diversas maneras, el ser mujer desde la diversidad; ya sea por pertenecer a una etnia, por gordofobia, colorismo, racismo, edadismo, belleza hegemónica, por atributos femeninos asociados a la híper sexualización, por conductas relacionadas la feminidad como motivo de mofa, descalificación o ridiculización, o bien, por ser feministas. Es decir que las exigencias por género, sancionan, privan, y determinan la ocupación de espacios y afectan la salud de las mujeres en todas sus etapas de vida y en todas las dimensiones de salud.

6.9 Los vínculos de mujeres con otras mujeres y con hombres en espacios de práctica de AMT y AMM

Los entrenamientos fomentan la convivencia de los grupos y dentro de estas dinámicas de aprendizaje y enseñanza, se generan vínculos entre las personas. Parte de la identidad que se forma al pertenecer a un grupo, escuela, academia, centro es inevitable, por lo que se pueden observar singularidades al interactuar mujeres con mujeres, hombres con mujeres y hombres con hombres. Esta convivencia dentro de los espacios masculinos se ve permeada por el género, está más que presente, y en la actualidad existe cada vez más la demanda de espacios exclusivos de mujeres, y la presencia de colectivas que han denunciado los diversos niveles de violencia que ahí se viven⁵⁰.

Para las mujeres marcialistas la convivencia con otras mujeres presenta particularidades y similitudes. Compartieron que es hablar un mismo lenguaje marcial, del impulso de una sana competencia y la preparación en colectivo, que posteriormente les permite enfocar en combate frente a una amiga, compañera o contrincante.

Desde la niñez, los procesos y la práctica en sí, puede pasar hasta cierto punto desapercibida por la baja demanda que puede presentarse al comprender y pensar que su atención no se centrará exclusivamente en el entrenamiento como lo es demandado para una persona adolescente, o adulta, esto por los estándares a alcanzar. Lo que compartió Jazmín es precisamente parte de la construcción social impuesta principalmente a las mujeres sobre las exigencias de la belleza hegemónica o la feminidad⁵¹ representada a través del cuerpo⁵² y la competencia entre mujeres que se incita y replica desde el sistema patriarcal, que está muy marcada y presente en la juventud

⁵⁰ La marcha del 8M del año 2023 en la Ciudad de México, fue un espacio donde las mujeres de diversos colectivos y grupos de capoeira en la que participé, se apropiaron del espacio público junto con miles de mujeres en una batucada, donde bailaban y jugaban durante el recorrido. Se hicieron denuncias, sobre profesores de capoeira que ejercen hasta la actualidad, violencia en contra de mujeres incluyendo menores de edad en sus escuelas en otros estados de la república. La ley no ha dado seguimiento a las denuncias realizadas por las madres. Comentan las mujeres que la misma comunidad continua protegiendo a los profesores agresores, tachando de falsos los testimonios de las mujeres marcialistas.

⁵¹ Dentro de la observación participante que he realizado una mujer con la que he entrenado, en su primer día de ingreso al observar los ejercicios que realizaríamos me comentó: Bonitas nos vamos a ver brincando como locas, ahí riendo bien divertidas y saltando. Eso no lo hacen las mujeres, eso es para hombres.

⁵² El significado de la feminidad proviene de la apariencia, que se representa a través de ropa, ser bonita, atractiva, cuidada y de apariencia juvenil. En cuanto al comportamiento se representa mediante la forma de caminar, prudencia, tolerancia, delicadeza, la manera de hablar y los gestos. Es decir que la feminidad como un constructo social es algo también visible. Los discursos y relaciones de poder traspasan los cuerpos y en el régimen de lo femenino fomentan al hablar de género, relaciones no igualitarias entre mujeres y hombres, ya que estas demandas de belleza y feminidad parten de un punto de vista androcéntrico que regula los cuerpos de las mujeres (Sojo, 2020).

y por supuesto, en todas las etapas de la vida. La finalidad de visibilizar desde la perspectiva de género, en este trabajo no busca emitir un juicio moral, sobre si es correcto o no participar del ideal de belleza, sino visibilizar parte de las prescripciones que el sistema patriarcal demanda a las mujeres y por las cuales, transitar en un espacio masculino es cuestionado o impensable para muchas, precisamente por no cumplir como mujeres, la norma del ideal femenino que es regulado y ejerce control mediante la apariencia y el comportamiento de las mujeres (Sojo, 2020). En contraste, el integrarse a un equipo femenino de jiu-jitsu donde dichas demandas y sistemas son cuestionados, les ha permitido llevar y entender que sus procesos son distintos, aunque pertenezcan al mismo equipo.

Para un porcentaje alto de los testimonios, mencionaron que desde su inmersión en los espacios masculinos de AMT y AMM sus entrenamientos, han sido mayormente con hombres desde que recuerdan. Mencionaron que practicar un arte marcial es considerado de poco agrado para muchas mujeres, por lo que han podido practicar con muy pocas, por lo que ellas afirman que la presencia de mayor dominio siempre ha sido la de los hombres, siendo ellas las únicas mujeres en sus grupos.

En contraste a la relación de convivencia entre mujeres, las mujeres practicantes destacaron puntos importantes desde sus experiencias y saberes en relación a su convivencia con hombres practicantes, compañeros y maestros.

Dentro de la actividad es que llegan a ser, que, llegan a tener algún tocamiento, excederse en fuerza y decir pues, es que no escuché que dijiste que parara y ya, pues ya te lesioné... pues ya ni modo (Testimonio anónimo).

Hay chicas que se han sufrido acoso y violencia incluso por parte de los profesores (Testimonio anónimo).

Existen hombres, que continúan de igual modo, replicando ejercicios de poder y toda una cultura patriarcal que pesa en más de un sentido en los cuerpos de las mujeres y de manera negativa a su salud. En prácticas que se llevan a cabo con mujeres, al verlas destacar y desarrollar sus capacidades buscan lastimarles, medir su fuerza o bien, remarcarla desde el enojo y frustración asociada al incumplimiento de masculinidad frente a los ojos del grupo o profesores, así como a los prejuicios de ser catalogados como femeninos o al ser vencidos por una mujer, frágil, débil que “no posee” las habilidades ni capacidades necesarias, o no está a la altura de enfrentarse corporal,

mental y emocionalmente con un hombre. Se trata también de una categorización directa como hombres que no cumplen con estas expectativas y características, por lo que son feminizados y por tanto sancionados socialmente.

Pero los hombres son mucho así la verdad, los hombres llegan como que a matar y más si eres mujer, porque si tú le vas ganando a un hombre luego, luego trata de lastimarte de alguna manera y hay otros que no, la verdad tampoco voy a generalizar (Testimonio anónimo).

En algún momento se dio una situación en el entrenamiento, pues es totalmente cuerpo con cuerpo. Me sentía acosada por un compañero, en ese momento fue así de... ¿qué onda? pare la lucha, fue así como de: ¿ahora qué? y me dijo el profe ¿qué pasó? pues sígueme dando, y le dije no (Testimonio anónimo).

Los grupos que llevan mucho tiempo conociéndose y practicando juntas y juntos, mencionan que la relación dentro de los espacios de práctica son más sólidas con el paso del tiempo y la convivencia frecuente por lo que si algún compañero identifica que otro compañero que frecuentemente son iniciantes, no miden su fuerza o intentan lastimar a alguna o algún compañero reciben un llamado de atención por parte de sus compañeras, compañeros o profesores, al tener más contacto y sentirse parte del equipo han decidido permanecer en estas escuelas. Estos espacios no siempre son así, por lo que también se han identificado aquellos donde se ejercen diversos tipos de violencia a los que en algún momento pertenecieron y decidieron apartarse por las mismas razones algunas de ellas las mujeres marcialistas y sobre todo aquellas mujeres de las cuales se omitieron nombres. Una de las principales razones por las que decidieron no participaren este mismo sentido, fue precisamente el temor hacia sus agresores, al sentirse expuestas en la investigación.

Dentro de la construcción social de la feminidad, es común escuchar en los mismos discursos de lo que “debería” ser una mujer y en consecuencia dichas asignaciones se verán materializadas en cómo se transita como mujer por los espacios masculinos, esto porque se asigna el rol a cumplir en la sociedad. El discurso que las mujeres describieron existe en relación a ser una mujer contempla el no ocupar mucho espacio por donde sea que transites, a permanecer sentadita, sin molestar, a diferencia de los hombres que pueden ir a donde quieren. Otras afirmaciones son sobre que las mujeres son débiles, que su peor enemiga es otra mujer, que debe ser lindas, de pile

perfecta, pechos y nalgas firmes, piernas y axilas depiladas o son desaseadas o descuidadas, limpias, silenciosas, plena, feliz, exitosa, servicial, de hogar, delicada, sumisa, tranquila, moldeables, manejable, obediente, que existe un mercado extenso de las “versiones de una mujer” que se adecuan a la solicitada en diversas esferas, y al incurrir en disciplinas, carreras o actividades masculinas son putas, por tener acceso a educación que incluso no se deseaba, y ser obligada a transitar una formación “propia de una mujer”, no debe incursionar en actividades que no son propias de su sexo y deben comportarse como lo que son, mujeres.

Lo que nos han enseñado, es que los hombres son los de la rudeza, los que son fuertes, los que son chambeadores, los que aguantan, los rendidores y toda la cosa y las mujeres no, las mujeres debemos ser sumisas, tranquilas, calladas (Testimonio anónimo).

Es más fácil para ellos, y para las mujeres es agarrar otro carácter. Como yo ya decía soy muy tranquila pues, no soy violenta normalmente sino ya cuando competimos cuando estamos entrenando pues se tiene que cambiar el carácter (Testimonio anónimo).

La percepción que ellas tienen sobre sí mismas y sus compañeras o maestras integran características como: poderosas, empoderadas, dadoras de vida, organizada, con potencial, rápidas, hábiles, capaces, aguerridas, delicadas si lo quieren, luchonas, independientes, de espíritu fuerte, plenas, son más fuertes si tiene hijos e hijas, soporta dolor, frío, hambre, valiente, alegres, con voz, atentas, emocionadas, temerosas decididas, y que pueden hacer cosas que también los hombres realizan. Las problemáticas de salud con enfoque de género, visibilizan como los constructos se manifiestan y materializan tanto en hombres como en mujeres, aunque estas se viven de maneras distintas. Es decir que el género permea los discursos y también lo que se relaciona o relacionamos con respecto a la salud.

Al transitar por un espacio masculino, estas mujeres al estar inmersas de igual manera y participar en todas estas dinámicas sociales alrededor del género mencionan que dentro de sus experiencias consideran que practicar AMT y AMM potencia sus capacidades. Dentro de estos mismos constructos sociales consideran que los vínculos que se crean a través de estos espacios desestigmatizan la fragmentación de las relaciones sanas entre mujeres y logran crear redes de apoyo fuera del espacio de práctica, e incluso han dado paso a labores e iniciativas de acompañamiento y desarrollo de talleres sobre violencia hacia las mujeres dentro y fuera de sus escuelas. Practicar capoeira por ejemplo, rompe con la idea de pulcritud y una mujer con un código

de comportamiento rígido o poco femenino ya que les permite caminar de manos, ensuciarse, el poder hacer cosas divertidas que son exclusivas de hombres y ajustar la práctica a los cuerpos que como mujeres habitan, que estéticamente rompen con la norma de reproducir movimientos estrictos de hombres que como mujeres o incluso como hombres no se acotan a un solo cuerpo sino que integran la diversidad corporal. La percepción sobre la fuerza, resistencia y potencia es replanteada ya que el jiu-jitsu como otro ejemplo permite potenciar las capacidades de cuerpos que son definidos como débiles o sin fuerza cuestionando el mandato de la fuerza como estandarte de la masculinidad, que en cambio destaca que la importancia no se centra en la fuerza sino en desarrollar una técnica adecuada a través del entrenamiento. Esta ruptura para las mujeres integra de igual manera los cuerpos masculinos y la apertura a la diversidad de estos que no se centran tanto en la masculinidad o virilidad.

Estar en contacto con su cuerpo y mente ante desafíos que pueden llevarles al límite, les ha permitido vivir un proceso de autoconocimiento donde conocen su cuerpo y mente en situaciones desgastantes donde conocen su potencial en capacidades para utilizarlas en los momentos que las requieren dentro y fuera del espacio de práctica. Mencionan que hacen consiente que benéfica a su salud y hasta qué punto es necesario incluso parar, por su seguridad o la de otras u otros. Ellas se sienten más seguras, y dedicar tiempo a sus gustos e intereses, incluso si se les llama malas madres o egoístas, por dedicar tiempo a una actividad que no involucra el cuidado de sus hijas e hijos, con el discurso de les abandonan.

Mucho me dijeron que yo no podía, que porque me veían muy, muy tierna, muy frágil y que no creían que yo podía golpear con fuerza o patear con fuerza (Xitlali, practicante de MMA).

La manifestación del género se palpa e impregna también sobre el cuerpo, tanto a nivel físico como mental, esto relacionado y percibido en relación a los beneficios a la salud sobre llevar acabo la práctica de AMT o AMM. Participar de estas prácticas les permite vivir, sentir, reconocer y hacer conciencia de manera sensible con sus cuerpos. Ellas se perciben enfocadas, fuertes, ágiles, capaces, hábiles, positivas, satisfechas con su cuerpo, musculosas, con herramientas para afrontar la depresión, ansiedad, estrés, y con más ánimos. El trabajo corporal y de salud beneficia según las mujeres la movilidad articula, flexo elasticidad, resistencia, rotaciones, la demanda de esfuerzo, movilidad y autonomía para realizar cosas que consideran impresionantes de llevar acabo. Los

objetivos dependen de cada mujer y estos pueden ser desde liberar estrés, por seguridad personal, fortalecer y tonificar sus cuerpos o ponerse musculosas, o bien ser deportistas de alto rendimiento.

Soy capaz de hacer muchas cosas que antes no imaginé que podría llegar a hacerlas
(Testimonio anónimo).

Con respecto al proceso que vive el cuerpo de una mujer en un embarazo, post parto y ejerciendo la maternidad, los profesores, maestros o senseis no están preparados para integrar a una mujer que está viviendo estos procesos. Como anteriormente se mencionó a lo largo del trabajo desde la mirada médica existen también limitantes con respecto al género en estas prácticas y deportes, esto cuando la situación específica de una mujer puede integrar ciertas adaptaciones o prácticas asociadas a su deporte o AMT o AMM, tomando en cuenta que se trata de una parte que integra la vida de algunas mujeres, cuando su salud y bienestar no se encuentran en peligro. El desconocimiento de esta población de mujeres así como otras condiciones específicas, mujeres adultas mayores o incluso mujeres o personas con capacidad de menstruar no cuentan con un espacio que realmente las integre, ni potencie sus capacidades y salud, acorde y desde sus necesidades sino que generaliza estas prácticas y deportes nuevamente desde la construcción y percepción masculina que para nada se ajusta a las condiciones ni desarrollo o seguimiento de una práctica focalizada a mujeres en el mundo que se cimienta en bases de una estructura patriarcal, que minimiza estos procesos particulares exigiendo transitar en este modelo aspiracionales de la masculinidad.

Me seguía poniendo hacer ejercicios que pues la verdad eran peligrosos, o yo en ese momento considere peligrosos; dije o sea, esto no va a funcionar me voy a lastimar voy a tener alguna consecuencia negativa entonces fue cuando otra vez me volví a salir y otra vez justamente el desenlace fue una cesárea 8 meses paré y el encarar todo eso, sí fue complicado (Testimonio anónimo).

Las mujeres que son madres en momentos requieren un espacio que pueda de igual manera integrar en espacios seguros a sus hijas e hijos mientras ellas entrenan, para lo cual tampoco se cuenta con un espacio o personal preparado. Ya que la práctica en sí, conlleva riesgos cuando de infancias se trata, por el material o herramientas alrededor o el espacio cuando personas adultas están entrenando o haciendo combate. El tránsito ejerciendo maternidad por un espacio masculino de práctica marcial significa para las mujeres estigmas acerca de cómo educa a sus hijas e hijos por

no “controlarlos” mientras entrenan, que los mal educan, hasta rechazo porque asistan con sus madres o incluso no les permiten asistir con hijas e hijos. Existen también personas que apoyan, incluyen de la manera que les es posible o bien, son empáticas. Pero solo es una parte de la población.

No puedo dejar de ser una mamá, para poder ir a entrenar y así mismo, no puedo dejar de entrenar porque soy una mamá (Testimonio anónimo).

Llegó un momento en el que ya no podía asistir al lugar de mi entrenamiento porque no era seguro para los niños (Testimonio anónimo).

Para una mujer en la etapa como persona adulta mayor la práctica marcial le permitió quitar barreras de género y sobre la edad de que no se puede realizar esta actividad, permitiéndole sentirse capaz y fuerte física y emocionalmente y llevar estas herramientas a su día a día fuera del espacio de práctica.

6. 10 La masculinidad en los espacios de práctica de AMT y AMM:

La perspectiva de género cuestiona paradigmas sobre los significados sobre ser mujer y hombre, desde la construcción de un sistema que les encasilla incluso antes de su nacimiento en roles, estereotipos, prejuicios y actividades que les definirán a lo largo de sus vidas. La perspectiva de género no es un sinónimo de ser mujer, aunque si toma con un punto fundamental y central el estudio, la visibilización y la erradicación de todos los niveles de violencia hacia las mujeres, así como señalara las inequidades por razones de género para las mujeres.

Integrar testimonios de hombres dentro de estos espacios masculinos, no es un tema central para este trabajo, porque su principal objetivo es la salud de las mujeres en relación al género y cómo transitan ellas por estos espacios. Sin embargo parte de este tránsito se da con hombres, porque son un porcentaje importante dentro de los mismos, no se trata de restar importancia ni buscar minimizar las problemáticas que a los hombres también les permean cuando se trata de género, pero estadísticamente las mayores inequidades por razones de género las viven las mujeres y todas aquellas poblaciones diversas que no cumplen con el mandato patriarcal del binarismo y la heteronorma. El describir la interacción que tienen las mujeres con los hombres, permite visibilizar cómo las ideologías, estereotipos y roles de género se instalan y replican en cada una de las dimensiones de salud así como los espacios donde las mujeres transitan.

La salud es un proceso que también se gesta en colectivo, el sistema patriarcal que afecta la salud de mujeres y hombres genera todo un entramado de dinámicas que son normalizadas y por lo cual cuestionarles representa atentar contra la “normatividad” puesto que estas son aprendidas desde todas las instituciones incluso la del hogar. Las instituciones de salud, no están exentas ya que desde los discursos que emplean y leyes, siguen reproduciendo discursos sexistas y roles de género que afectan la salud de las mujeres, ya que la pedagogía que emplea el poder masculino también interviene los temas relacionados a la salud ya que son pensados, abordados y descritos desde el discurso universal masculino. Los diversos espacios públicos, han mantenido de maneras simbólicas y aún en la práctica el poder de lo masculino sobre lo femenino. Las relaciones de poder se hacen presentes en cada uno de los espacios de tránsito y el espacio masculino de práctica de AMT y AMM no son la excepción. Un espacio destinado a beneficiar y potenciar la salud y bienestar de las personas, para las mujeres también representa un espacio donde existen violencias de diversas escalas por motivos de género. Tan relevante y graves son, que diversos colectivos de mujeres han realizado movimientos para visibilizarlas y en muchos casos han optado por crear espacios exclusivos de mujeres.

Entre los testimonios que los mismos hombres, practicantes, compañeros y maestros, Senseis o profesores han conocido de las mujeres con las que interaccionan son porque ellas han vivido diversos tipos de violencia dentro y fuera del hogar como mujeres adultas, adolescentes, niñas y mujeres adultas mayores. Menciona ser víctimas de acoso escolar, violencia intrafamiliar, por parte de sus parejas, acoso en la calle, trabajo etc. Por lo que mencionan no querer volver a pasar por una situación similar o bien, reducir las posibilidades de ser violentadas.

Las mujeres al transitar por un espacio masculino destacan desde sus percepciones buscan desafiar los prejuicios sociales sobre ser débiles, incapaces, vulnerables, y quieren ser como los hombres, en palabras textuales. Principalmente los líderes de práctica mencionaron que aun en la actualidad se continúa invisibilizando el trabajo de las mujeres e incluso que contando ellas con la misma preparación los puestos más reconocidos y de poder son para hombres. El reconocimiento social y del alumnado es dado a los hombres, e incluso dentro de los eventos importantes las mujeres líderes son presentadas como las esposas de, como una extensión de su compañero hombre, o bien, con cualquier aspecto que se relacione al entrenamiento que ellas imparten y dentro de las prácticas, cuando una mujer está dirigiendo y llevando acabo los entrenamientos, las personas se

dirigen a los hombres para poder integrarse. Se destacó por parte de algunos hombres que los roles de género y estereotipos asociados, son una limitante que influye de manera negativa al integrarse a una práctica marcial o pretender hacerlo cuando se es mujer.

La estructuración con respecto que ellos consideran adecuada, no implica modificaciones, es decir que realizan sus entrenamientos sin distinciones porque consideran que hacerlo promueve la segmentación de los grupos y que las AMT y AMM no fueron hechas para hombres o mujeres sino para personas y que estas no tienen género. Hacer modificaciones o distinciones para ellos representa infantilizar a las mujeres o bien, vulnerarlas ya que dentro de los objetivos que tienen se encuentra el desarrollo de habilidades, esfuerzo compromiso y destacar en el arte marcial que se practica.

Dentro de las cualidades positivas que describen de las mujeres se encuentran la calidad de sus entrenamientos, la constancia, dedicación pese a las adversidades que enfrentan, y que cuando una mujer pelea o va a combate en torneos estos no son tan violentos en comparación de los de hombres, lo que representa un porcentaje muy bajo de accidentes, lesiones o riesgo de muertes. Se asoció que las mujeres son más conscientes sobre la salud, la vida y el respeto porque ellas dan y crean vida con sus cuerpos. Asociado al rol femenino de la maternidad y desde perspectivas personales los hombres comenzaron que dentro de las prácticas marciales son las mujeres quienes replican por tener tan interiorizada dicha asignación a actividades y tareas de cuidado como líderes de práctica ya que de inicio como líderes comienzan a enseñar a los grupos de las infancias antes de hacerlo con personas adultas a diferencia de los hombres quienes se integran desde un inicio con la población adulta y que un 80% de las mujeres líderes quienes se hacen cargo de los grupos de niñas y niños.

Los hombres admiten que las mujeres no han sido parte de la historia de las AMT y AMM, y que su inmersión no siempre ha sido bien recibida, ya que existe recelo por parte de ellos. Se mencionaron temas referentes a la manera en la que líderes hombres con las que muchos de los alumnos se preparan, han sido o son referentes para reproducir prácticas machistas, de relaciones de poder, desde la pedagogía masculina que los hombres frente a grupos que integran mujeres pueden normalizan y usan su nivel jerárquico, en una relación vertical de poder, donde mediante este ellos coquetean o establecer relaciones de toda clase con las mujeres que son sus alumnas y que estas prácticas son muy comunes. De igual manera, muchos hombres buscan destacar

mostrando combates, entrenamientos y prácticas más enfocadas a exhibirse, mostrar su fuerza y carácter masculino, y no se centran tanto en desarrollar una técnica, ni habilidades más enfocadas. Por encima de la disciplina consideran que está la aprobación y la visión social de la masculinidad hegemónica y la virilidad. De igual manera se destacaron aquellos comentarios que perciben como un motivo o aliciente para las mujeres, el desarrollar las técnicas por querer superar a los hombres.

La constancia y la organización son consideradas habilidades casi natas de las mujeres y sucede algo similar cuando se vincula del lado de los estigmas de la masculinidad el no ser percibidos como comprometidos, enfocados, concentrados y asumirse como menos organizados. En la práctica de capoeira se percibe timidez pese a las habilidades musicales de las mujeres, para realizar cantos o específicamente para elevar su voz en ellos por pena. Otro aspecto relevante fue aquello relacionado a la confianza y seguridad que se reflejaba y afecta a las mujeres por los prejuicios, estigmas por ser considerada una práctica de hombres.

Como hombres han sido testigos de que las mujeres sean llamadas: marimachas, caballonas, mujeres fáciles haciéndoles pensar que lo que hacen está mal y que es algo que no es bueno, más aún si se trata de una práctica que involucra el combate cuerpo a cuerpo como los son las artes marciales, y que puede incluso considerarse una gran ofensa o escándalo. Al solicitarles un mensaje específico para las mujeres para que se integraran a las prácticas marciales, la mayoría de profesores o senseis y compañeros se negaron, ya que consideran que practicar estas disciplinas le aporta a “todos” y se rehusaron a hacer una diferencia entre hombres y mujeres, por una postura en contra de generar diferencias. Es un beneficio para la humanidad y para la sociedad, enfatizaron.

Conclusiones

Concluyo este trabajo sobre el impacto a la salud de mujeres desde la ocupación de espacios masculinos de prácticas de artes marciales tradicionales y mixtas a través de sus experiencias y saberes, resaltando que la salud de las mujeres vista desde un enfoque de género a través de la promoción de la salud y en relación al desarrollo de capacidades humanas, es una oportunidad importante de potenciar la salud en distintas dimensiones y niveles de manera positiva para las mujeres. Sin embargo, incluir una descripción con enfoque de género respecto a la salud nos permite observar y señalar problemáticas que se dan de manera simultánea por razones de género, las cuales se han construido desde la perspectiva de salud hegemónica que tiene bases en una estructura patriarcal, que perpetua, replica y reproduce incluso en sus formas de intervención y construcción, un discurso universal masculino que se esparce mediante un lenguaje sexista y androcentrista, que posteriormente asociado a su nivel de jerarquía permea las realidades, construcciones sociales y culturales de sus poblaciones entorno a su salud. Específicamente, la salud de las mujeres.

Plantear la salud desde la multifactorialidad nos permite constatar y visibilizar que las problemáticas entorno a esta, cuentan con vínculos estrechos y significativos que integran las diversas dimensiones en salud como lo son la biológica, social, política, económica, y cultural. De modo que no son aisladas, o bien pueden estar fragmentadas en prioritarias y no prioritarias.

Los beneficios asociados a la salud de las mujeres marcialistas, relacionados al desarrollo de capacidades humanas integran el acceso a la construcción más allá del cuerpo biológico que se manifiesta en símbolos y significados en el acceso al poder, a ponerlos en función y que estos sean viables mediante la decisión y libertad de elección de sus opciones y alternativas para potenciar y mejorar su salud mediante la dignidad de tener acceso pleno a su derecho a la salud y decidir integrarse a un espacio deportivo o de práctica marcial. De esta manera decidir integrarse a la práctica marcial es parte de esta construcción de salud, y lo es también optar por la construcción de espacios seguros donde dichas prácticas sean dirigidas exclusivamente a la propuesta también de espacios exclusivos de mujeres. Los beneficios a la salud, física, y mental permiten hacer uso de la misma, como un recurso para hacer frente a la vida diaria dentro y fuera de estos espacios, sorteando situaciones diarias, en aspectos del incremento de la salud mental al bajar niveles de ansiedad, estrés así como el poder conectar con el cuerpo, desde las particularidades del ser mujer,

que se asocian a procesos particulares que abrazan procesos de autoconocimiento, cuidado de sí mismas, empoderamiento y la construcción de vínculos sanos que integran poner límites para el cuidado de la salud al ponerse como prioridad y cuestionar los roles de género impuestos y sus limitaciones.

El acceso a oportunidades y logros potencia las probabilidades de tener una vida digna y saludable, mediante el ejercicio del ser y hacer. Transitar por un espacio de práctica de AMT y AMM fomenta en las mujeres la ruptura de paradigmas en cuanto a las capacidades y habilidades físicas asociadas al sexo y género dándoles poder de descubrir qué son capaces de hacer con su cuerpo y mentes mediante la elección de realizarlas o no, pero partiendo de tener la libertad de hacerlo y los medios. Brinda la oportunidad de forjar objetivos personales, planes de vida que se materialicen y tengan el respaldo de ser garantizados acorde a la ley, modificando estilos de vida y la planificación de la misma, al participar de disciplinas deportivas que fomentan el control de emociones, los valores, el conocimiento y el desarrollo de cualidades motrices o bien capacidades físicas básicas que son importantes en todas las etapas de vida. El desarrollo de las capacidades brinda vida de calidad, salud física, integridad física, emociones, capacidad de jugar, de divertirse, de ser felices, la afiliación, la dignidad, autonomía y el razonamiento práctico y estratégico así como el acceso a un trabajo con decisión acerca del entorno donde te desenvuelves. Participar de estos espacios es ha sido una oportunidad para las mujeres de transitar por procesos de empoderamiento y emancipación ya que se trata de una actividad que promueve la salud y la transformación personal y de nuestro lugar en el mundo en que vivimos.

Mi interés por realizar este trabajo se unió al de varias mujeres que vivieron y viven, las mismas inequidades por cuestiones de género e incluso la tipificación de violencia en niveles graves. La salud por cuestiones de género en espacios masculinos de deporte y prácticas de AMT y AMM se manifiesta de manera distinta para las mujeres, puesto que la relación que se da entre la salud, el género y el desarrollo de capacidades humanas se ve determinado e influido por el sistema patriarcal que permea nuestra sociedad y por tanto las dinámicas sociales. Las oportunidades de tener un acceso libre y seguro a un espacio masculino como este, permite potenciar la salud de la mujeres, mediante todos los beneficios que describí a lo largo de este trabajo, pero de igual manera representa riesgos a la salud, al no permitir libremente que las capacidades sean desarrolladas de manera plena puesto que los riesgos que implican las problemáticas de género pueden determinar

su deserción al no contar con un sistema que desde los niveles más altos de la construcción de conocimiento e intervenciones protejan su acceso, debido a que estos reiteran y reproducen un lenguaje universal masculino y androcentrista que no integra las necesidades específicas para abordar la salud de las mujeres y las personas que salen del molde de la heteronorma sustentada desde la construcción médica del sexo.

Irrumpir en un espacio masculino para las mujeres implica un impacto en el cuerpo, puesto que estos han sido contruidos por hombres, y para hombres y es por ello que tanto las mujeres como las personas de la diversidad sexual son consideradas y considerados como invasoras, invasores o transgresoras o transgresores ya que los espacios masculinos de AMT y AMM son lugares donde resignificando la guerra y sus significados reafirman la masculinidad hegemónica que rige el sistema patriarcal y por tanto replica la tipificación de sus violencias por lo que las mujeres históricamente no han sido tomadas en cuenta para su ocupación y el goce de sus beneficios a la salud, por lo que esto implica un desafío aun orden de género establecido que representa también sanciones al alterar el orden y la normativa social.

En este sentido, la vulneración a la salud se da de manera automática ya que desde sus principales representaciones institucionales se fomenta la discriminación de las poblaciones, las cuales ya son parte de las poblaciones más vulnerables como lo es el caso de las mujeres. En este sentido, con respecto al concepto de discriminación hacia la mujer, acorde a la convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW siglas en inglés) se refiere a toda distinción, exclusión, o restricción basada en el sexo o género. Cuyo objetivo es centrado en menoscabar o anular el pleno reconocimiento, goce y ejercicio de las libertades fundamentales, así como la garantía de ser sujetas de derechos humanos. Ya que la discriminación hacia las mujeres, dificulta la participación equitativa de condiciones, con referencia al género masculino, en todos los niveles de vida (política, social, económica, cultural y ambiental), lo que representa un grave impacto a la salud de las mujeres, ya que en todas estas esferas de desarrollo, tránsito y convivencia de manera simbólica y palpable el género representa barreras que truncan su pleno desarrollo y bienestar.

La discriminación puede tener diversas caras, vehículos y esta puede darse de manera directa, al marcar una distinción en el trato que se realiza de manera expresa o bien, puede ser indirecta cuando una acción o acciones no son expresamente realizadas o explícitas o bien, pero que

producen y reproducen cualquier tipo de discriminación en su aplicación. Esto se vincula también a nivel legal a la ejecución de leyes, programas, pero de igual modo en muchos otros sectores de la sociedad, desde otras formas de violencia hacia las mujeres que son justificadas, disfrazadas, o eximidas a través del discurso que promueve la equidad pero a su vez la refuerza (IMM, 2018).

Las discusiones planteadas en torno al género en la ocupación de espacios masculinos de deporte de AMT y AMM con relación a la salud mediante las experiencias de las mujeres que participan en este trabajo permiten comprobar la relación y significado históricos de estos, en el entendido de que son prácticas y espacios para varones por lo que las mujeres que se integran rompen con la feminidad impuesta al ser consideradas masculinas, por lo que la configuración de estos espacios se reafirman como espacios masculinos.

Con respecto a pensar la salud y la promoción de la salud con perspectiva de género es importante ya que las problemáticas relacionadas a estos conceptos y su proceder en el caso de la PS, al tratarse de un derecho fundamental primero como referente mundial, y como un objetivo social en PS, contemplando que se trata de un derecho que no hace excepciones por razones de género al ser inherente e inapelable. El cuidado y el ejercicio de este derecho suponen un progreso personal y por tanto busca trasladarse a todas las dimensiones de salud también en colectivo, que no se deslinda de cuestiones políticas, económicas, sociales biológicas, culturales.

La PS se centra en los factores que potencian la salud pero a su vez e identificar e intervenir en aquellos que la afectan y de este modo en contextos sociales de riesgo para la misma traza estrategias interseccionales para brindar, fomentar y fortalecer capacidades y fortalezas en todas las dimensiones de salud, con las comunidades y que estas sean sensibles a los contextos.

Existe desde mi punto de vista un problema importante el empleo en la actualidad de los discursos en salud sexista y androcéntrico en salud ya que si bien, se han trazado cambios y la mención de temas de género y las mujeres, aún los documentos más importantes así como leyes y discursos de las máximas instituciones y representantes en temas de salud son regidos y llevados a la acción por un lenguaje universal masculino que replica y refuerza las inequidades para las mujeres. La PS al ser un proceso que dirige acciones en la modificación de condiciones ambientales, sociales, económicas deben hacer uso del dinamismo del concepto de salud, integrando las particularidades de la población de mujeres mediante el fomento del desarrollo de sus capacidades, y fortalezas que contribuyen al cuidado e incremento de la salud y por tanto de la dignidad.

Anexos

Anexo 1

Carta de consentimiento Informado Entrevista/Dibujo/Fotos

Dirigido a: Las mujeres que participan en la investigación

Título del proyecto: El impacto a la salud de las mujeres desde la ocupación de espacios masculinos. Experiencias y saberes de mujeres practicantes de artes marciales tradicionales y mixtas.

Nombre de la persona que realiza la investigación: Ana Luisa Jiménez Aguilar

A quien corresponda:

Usted ha sido invitada/o a participar en la presente investigación, la cual es desarrollada por Ana Luisa Jiménez Aguilar pasante de la licenciatura en Promoción de la Salud en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), que se llevará a cabo en la Ciudad de México.

Procedimiento:

Como parte importante que es usted con su participación en la investigación, le solicito su consentimiento para poder recopilar datos de sus experiencias y saberes a través de: fotografías, dibujos, y una entrevista a profundidad. El objetivo de solicitar fotos es para poder plasmar en imágenes la representación de las mujeres en espacios de práctica de artes marciales, como se identifican y poder capturar de manera simbólica como transita una mujer por estos espacios y le represente como mujer marcialista con la ropa, pose y lugar de su preferencia, mostrando o no su rostro. De manera puntual, apegándome a su y autonomía, le pido su consentimiento; para utilizar las fotografías para mostrar su rostro y cuerpo, o si lo prefiere que estas sean tomadas sin que pueda usted ser identificada/o. Las imágenes y dibujos serán incluidas en un fanzine digital como parte importante de la representación de la ocupación de espacios de mujeres.

La entrevista que se realizará es parte vital de la investigación ya que su objetivo es recopilar toda la información posible sobre el tránsito de las mujeres en espacios de práctica de artes marciales mixtas y tradicionales. Desde el compartir sus experiencias y saberes desarrollados dentro y fuera desde su práctica y la relación que esto tiene con la salud. Estas se realizarán de modo virtual o presencial acorde al protocolo de seguridad por la actual pandemia, y se utilizarán dispositivos para grabar en audio la entrevista. El nombre tanto de usted como de su escuela puede aparecer, o si lo desea estos pueden ser cambiados. El audio es con fines de investigación y únicamente académicos.

Beneficios:

Usted no recibirá un beneficio directo por las fotografías /entrevista que se realizaran, sin embargo si acepta usted participar, estará colaborando como parte fundamental en una investigación de la visión social de las mujeres y su tránsito por espacios que han sido mayormente representados por hombres y como esto se relaciona con la salud de las mujeres.

Confidencialidad:

Procederemos con la información que brinde y colabore de la manera en que usted indique y decida. Las grabaciones originales tomadas las conservará la investigadora responsable en un lugar seguro. Su participación es totalmente voluntaria. Es decir que usted no está obligada/o a participar, puede negarse a participar y esta decisión será respetada y no le traerá consecuencia alguna.

Número a contactar:

Si usted tiene alguna duda o comentario o preocupación respecto al proyecto, por favor comuníquese con la investigadora responsable: Ana Luisa Jiménez Aguilar al siguiente número: (55) o al correo electrónico: Gmail.

[Nota: En caso de que las fotografías sean tomadas a menores de edad, serán la madre y padre los tutores legales los que deben dar su consentimiento con la decisión asentada y solicitada a la/él menor.]

He leído y acepto participar en la investigación y que la información recopilada pueda ser usada

Anexo 2

Las mujeres que enriquecen esta investigación practican diferentes grupos, escuelas, dojos, academias, centros o escuelas. A continuación y al azar, se integra una breve presentación de ellas. Los datos puntuales sobre las mujeres que colaboran en esta investigación se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 1. Datos de las mujeres líderes y practicantes de AMT y AMM

Mujer marcialista	Edad	Grado Marcial	AMT o AMM que practican o han practicado	Escuela/Academia Centro/Dojo/Grupo al que pertenece	Primer acercamiento con las AMT o AMM	Tiempo que lleva practicando
Aisha	16 años	Su academia no maneja grados marciales	Kick Boxing, Muay Thai, Sanda, y Krav Maga	ACAMARCHICC	Poco antes de los 3 años	14 años
Diana	42 años	Profesora o Sensei	Jiu-Jitsu Brasileño	Yaocíhuatl	32 años	10 años
Imelda	33 años	Profesora	Taekwondo y Capoeira	Centro de Capoeira Angola Ouroverde	16 años	12 años
Jazmín	26 años	Practicante	Box, MMA Taekwondo, Judo, Capoeira y Jiu-Jitsu Brasileño	Yaocíhuatl y Túunben Nuuch	Entre los 7 u 8 años	16 años
Judith	61 años	Practicante	Jiu-Jitsu Brasileño	Yaocíhuatl	10 años aproximadamente	4 años
Magali	42 años	Profesora	Taekwondo, Karate Do y Kick Boxing	Martial Center	12 o 13 años	15 años en Kick Boxing y desde los 12 o 13 años Tawekwondo y Krate Do
Xitlali	37 años	Practicante	MMA	Dojo Armenta	10 años	4 años

Fuente: Elaboración propia a partir de la información recabada en las entrevistas realizadas.

Tabla 2. Datos de interés personal sobre las mujeres líderes y practicantes de AMT y AMM.

Nombre de la mujer líder o practicante de AMT y AMM	Acerca de mí
Aisha	Desde pequeña le ha gustado dibujar, la fotografía captar momentos, se considera muy artística. Toca la guitarra y el teclado, le gustaría aprender tocar el violín y el saxofón. Practicó danza folclórica, estuvo en el coro infantil. Le gusta jugar el basquetbol practicó también en la primaria handball y voleibol. Describe a su mamá y papá como gente de constancia y dice sentirse orgullosa, porque les apoyan a ella y sus hermanos en todo momento. Ha tenido momentos de rebeldía, pero menciona haberlo controlado y tener un poco más de conciencia. Los valores y el trabajo en equipo son importantes y fundamentales para ella. Identifica cuando su cuerpo le pide que descanse aunque acepta que de igual modo le falta trabajar más al respecto para proteger su salud de una mejor manera evitando ponerse en riesgo. Considera que el cuerpo necesita descanso, ver tele, estar acostada o realizar actividades que le distraigan. Es muy organizada, creativa. Se preocupa mucho por problemáticas que aquejan a las mujeres y hombres de su edad como son las drogas, el alcoholismo, los problemas entre sus amigas y amigos, la violencia y el descuido y deserción académica por estas mismas problemáticas. Por lo que parte de la labor que desempeña como atleta de alto rendimiento y dentro de su academia de la mano de su familia es convocar a más personas de su edad y de todas las poblaciones a integrarse a la práctica de AMT y AMM. Su familia es una parte muy importante en su vida ya que en ella encuentra comunicación, escucha, y opiniones que le permiten replantear situaciones de su vida y actuar de la mejor manera. Ha participado en diversos torneos, campeonatos y peleas a nivel nacional y recientemente a nivel panamericano e internacionales. Recientemente calificó para un campeonato mundial para representar como parte de la selección nacional de México en Europa.
	Aparte del Jiu-Jitsu le gusta cantar, le gusta mucho leer, investigar de movimiento feminista, siente que le ha aportado

Diana	mucho a su vida, sigue cuestionando ideas machistas que considera que a nivel social se tienen, y trata de no reproducirlas. Una de sus metas es tener una academia exclusiva de mujeres donde se traten y atiendan de igual modo temas de recursos económicos y violencia a la mujer. Y que las enseñanzas que adquieran las mujeres en este espacio puedan ser transmitidas a otras mujeres por ellas mismas. Ama con todo su corazón a su hija. Señala que el ser parte del movimiento feminista no muchas veces es bien visto por lo que puede significar dejar de tener contacto con personas que están en tu vida. Le encantan los gatos y tiene dos. Le gustan los saberes de medicina tradicional y cuestiones místicas, que han sido saberes que le fueron compartidos desde las mujeres en su vida como su abuela. Le gusta estar en con tacto con la naturaleza. Y cuenta con una formación en el área de salud.
Imelda	Sus gustos y pasiones se relacionan con el estar rodeada de su familia, y en casa con sus perros. Una de sus máximas pasiones es bailar y hacer capoeira, con todo lo que esta práctica representa en conjunto y de la mano su comunidad.
Jazmín	Considera un desafío el ejercer la maternidad por todo lo que esta tarea implica y que pude confrontarte con situaciones y cosas sobre si misma. Se identifica como mamá, como una mujer que ha practicado toda su vida deporte y este le ha ayudado a cambiar percepciones de si misma y su cuerpo así como a conocerse. Le gusta la danza y como bailarina aunque no lo ha hecho de manera profesional. Le encanta la música y le gustaría aprender a tocar de manera profesional o muy bien algún instrumento. Le gusta el arte, dibujar, colorear y poder en algún momento pueda transmitir algo. Le gusta escuchar música, se considera una persona muy social, y extrovertida. Quiere seguir aprendiendo ya que considera que mientras haya curiosidad y ganas de aprender va a poder seguir todo aquello que le nace y apasiona para sentirse plena con lo que haga en su día a día integrando y apropiándose de todo lo que ella es.

Judith	Su formación es en el área académica, jubilada, y dentro de las actividades que le han interesado están el Jiu-Jitsu y la natación que lleva 10 años practicando y en la que ha participado en maratones. La convivencia en este espacio las considera puras y una oportunidad de compartir con amigas y conocer personas de otros lugares. Práctica son jarocho, canta, zapatea y fandangua y estas actividades considera que le complementan en su vida, y le hacen sentir mejor, realizar una actividad y fortalecerse así como vencer retos y poder aprender aunque impliquen desafíos. Su práctica marcial le ha dado la pauta de cuestionar temas relacionados con la edad y los prejuicios alrededor de esta etapa de la vida sobre que no podría aprenderlo ya a su edad, por los achaques del cuerpo. y haciendo de estas actividades de igual modo terapia ocupacional al vivir todo un proceso de jubilación y de la edad laboral activa. Toma clases en línea de son jarocho. Menciona de igual modo la convivencia con sus seres queridos cercanos. Le gusta la parte fashion de las actividades que realiza como son: el uniforme o kimono en el Jiu-Jitsu, los trajes baño y gorras de la natación y en el fandango, las faldas, una banda, los aretes y ensayos. Considera que en estos momentos su vida está llena de sus seres queridos y sus pasiones.
Magali	Se percibe como una mujer fuerte, con excelentes principios, disciplinada, comprometida, honesta, cariñosa y perseverante. Entre sus gustos disfruta hacer ejercicio, lo cual ve como una terapia para liberar estrés y que le brinda y permite sentirse segura. Le gusta mucho pasar tiempo y quedarse en casa con su familia a compartir lo que la vida le regala. Le apasionan las artes marciales, el fútbol. Le gusta mucho la música y bailar y se considera una persona muy social.
Xitlali	Se considera una mujer introvertida, que disfruta y le gusta la lectura, le gusta el cine de terror y ciencia ficción, y le gusta mucho patinar sobre hielo.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información recabada en las entrevistas realizadas a las mujeres líderes y practicantes de AMT y AMM.



UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

**El fanzine es el resultado de un trabajo de
investigación, de la licenciatura en
Promoción de la Salud de la Universidad
Autónoma de la Cuidad de México**

UACM

Realiza:

Ana Luisa Jiménez Aguilar

Directora de Tesis:

Mtra. Alma Nora Nava Martínez



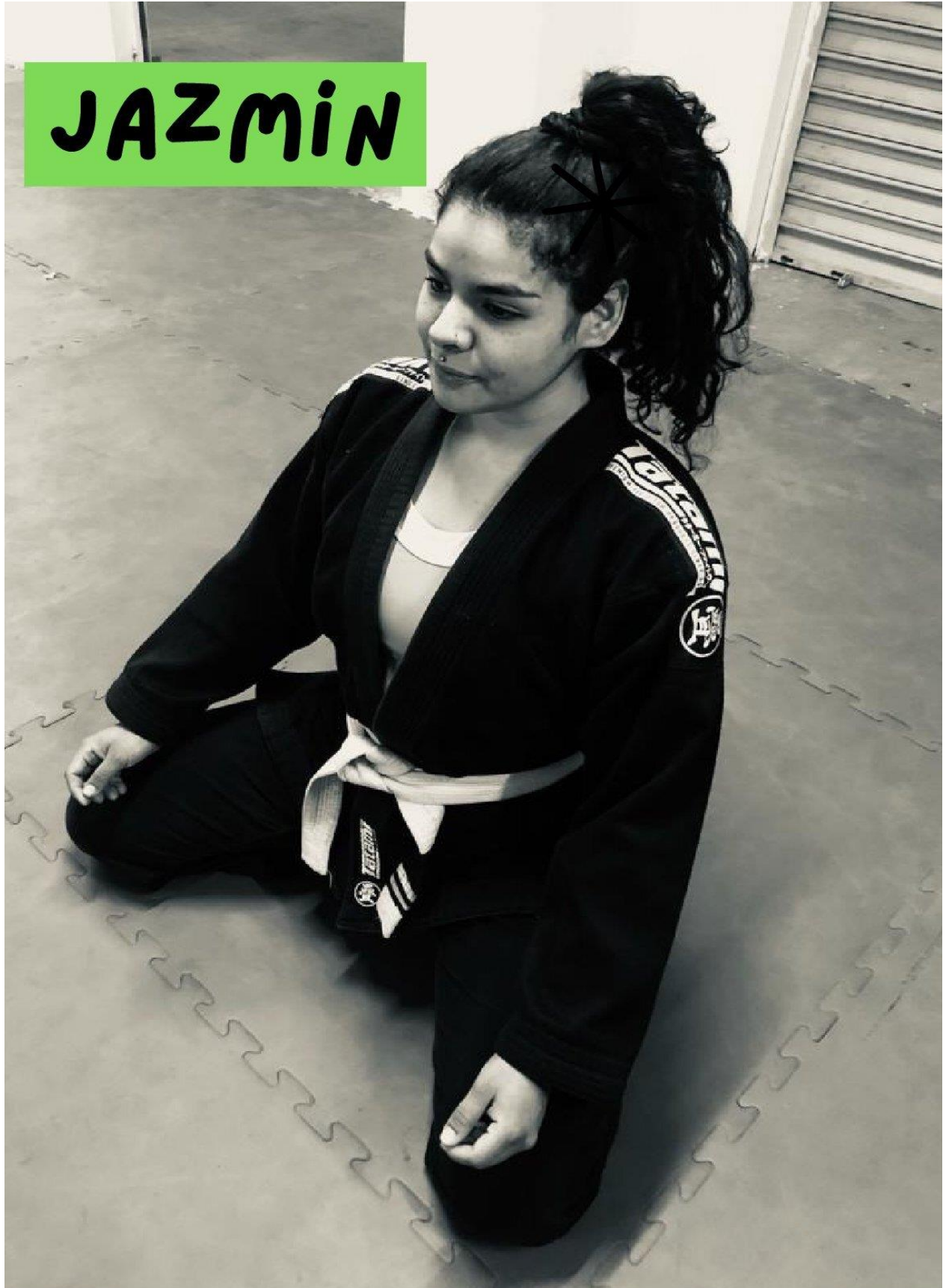
Este trabajo fue realizado con el propósito de abordar el impacto a la la salud de las mujeres en la ocupación de espacios masculinos. Es decir, espacios que han sido de dominio masculino como los son; los espacios deportivos y de prácticas de Artes marciales tradicionales y mixtas.

El tránsito de las mujeres por el espacio privado y público impactan los cuerpos de las mujeres mediante dinámicas sociales, roles de género, el sexo biológico, ideologías, prejuicios, estigmas y la prescripción social del "deber ser mujer" regido por un sistema patriarcal que emplea un lenguaje universal masculino, sexista que impacta de diversas maneras las salud y las cuerpas o cuerpos de mujeres, impidiendo el pleno desarrollo de sus capacidades, así como su potencial físico, mental, de adquisición de poder y su ocupación en el mundo.

Históricamente las mujeres han sido omitidas, borradas u homogeneizadas en la masculinidad universal. Las que no son nombradas, no existen, y lo personal también es político.



JAZmin



PRACTICANTE DE JIU-JITSU BRASILEÑO Y CAPOEIRA ANGOLA

Su primer acercamiento con las Artes Marciales Tradicionales y Mixtas se dio entre los 7 u 8 años de edad. Es integrante de: Yaocihuatl y Túunben Nuuch que son sus escuelas y equipos de práctica marcial. Tiene 16 años practicando diversas disciplinas entre las que figuran: Box, MMA, Taekwondo, Judo, Capoeira Angola y Jiu-Jitsu Brasileño. Es una persona social, extrovertida. Ejercer su maternidad ha sido un desafío para ella por todo lo esta que conlleva, ya que considera que puede confrontarte con situaciones sobre ti misma.



Jazmín se identifica como mujer y como mamá que toda su vida a practicado deporte. Este le ha permitido y ha ayudado a cambiar percepciones sobre su cuerpo, así como a conocerse a sí misma. Una de sus pasiones es la danza. Se considera una bailarina aunque no lo practique de manera profesional. Le encanta la música y le gustaría aprender a tocar de manera profesional algún instrumento. A través del dibujo y los colores, puede transmitir arte. Quiere seguir aprendiendo ya que considera que mientras haya curiosidad y ganas de aprender va a poder seguir todo aquello que le nace y apasiona para sentirse plena con lo que haga en su día a día integrando y apropiándose de todo lo que ella es.

AUTORRETRATO

Artista

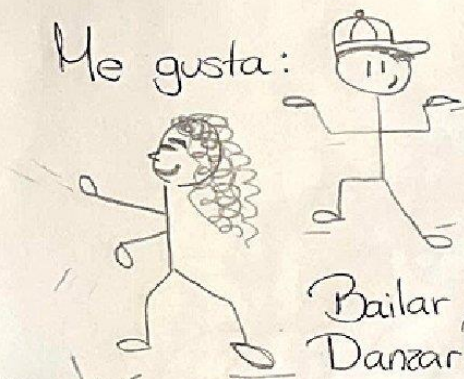


Soy... Jaymin



Practicar
y
Desarrollar
las artes
marciales.

Me gusta:



Bailar y
Danzar!

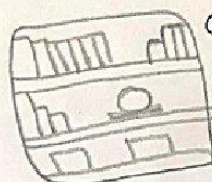


Aprender y
Compartir
Ideas

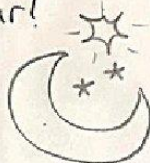
Muchas
de estas
actividades
me han gustado
desde la infancia
me identifiqué con
ellas pero las
vivo en constante
evolución, muchos
no las he
desarrollado
libremente por
temor a no ser
Totalmente
buena, por
Falta de
motivación o
incluso por no
habermelo totalmente



Cocinar



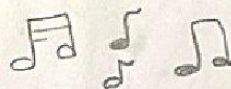
Ordenar



La
naturaleza



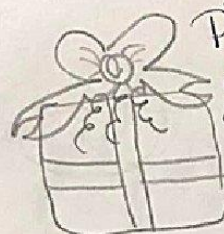
Colorear!



Tam!
Tam!



* Escuchar
música
* Tocar
Instrumentos
* Cantar

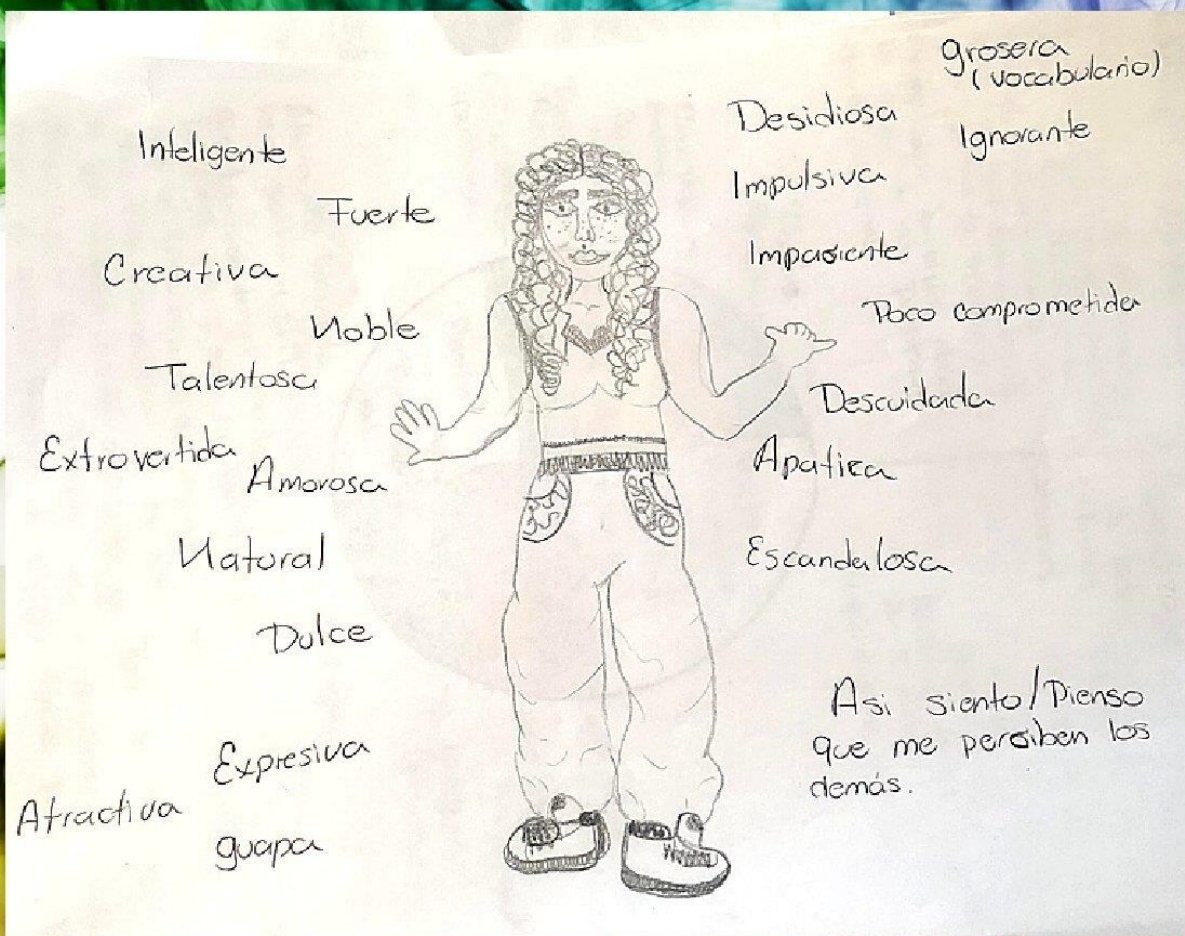


Practicar
Actividades
Espacios
Experiencias
Detalles

Compartir
con los
demás

¿QUIÉN SOY?

¿CÓMO ME PERCIBEN LAS PERSONAS A MI ALREDEDOR?



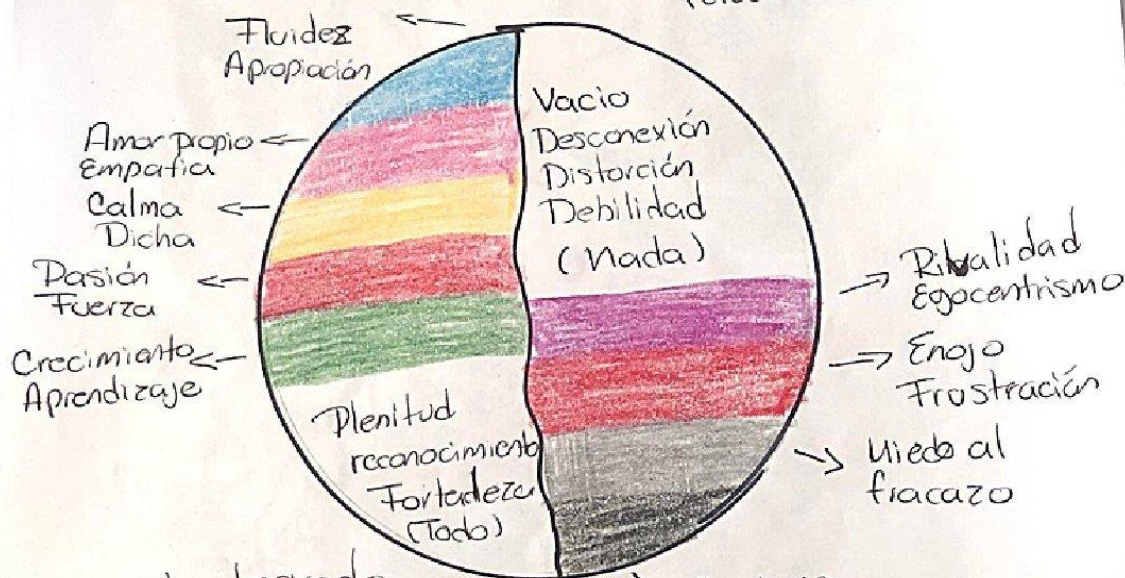
EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL

Los espacios de entrenamiento y aprendizajes siempre han sido para mí una dualidad un intenso confrontamiento con los aspectos más dominantes de mis miedos e inseguridades. Antes solo lo vivía desde lo negativo con pequeñas gratificaciones.

Aprendizaje de las últimas Sesiones

"Suavidad"
"Mínimo esfuerzo Máxima eficacia"
(Técnica)

"Desear y Trabajar en nuestro bienestar dentro del dojo es llevar al equipo completo por el mismo camino"
(Crecimiento colectivo)



Ahora he logrado ver, sentir y ENTENDER! Castigo
que también tengo aspectos positivos, que puedo también disfrutar, que mi fortaleza no es enemiga si no mas bien compañera de mi dolor y que independiente al polo ya sea positivo o negativo, el dojo o tatami es un encuentro conmigo misma a manera también de espejo donde puedo transformarme en totalidad.



MI MENSAJE PARA OTRAS MUJERES

Como lo manejo yo, con mí mamá cuando platicamos, siempre consideramos que es importante tener la fortaleza de poder salir de una situación de peligro. A mí por ejemplo, cuando me preguntan, ¿por qué haces Jiu-Jitsu? lo hago porque me gusta, porque lo disfruto mucho, pero yo nunca me subiría a pelear. Si lo hago es por dos cuestiones: la descarga de emociones: el enojo y frustración, es así como puedo sacar todo lo que tengo dentro y en segunda: porque eso me hace sentir más segura al estar en la calle. Eso a mí me da mucha seguridad como sea, en una situación así, muy cañona, por lo menos les va a costar trabajo y no va a ser como que, solo me lleven y ya, y no poder dar la pelea. Por lo físico, por la parte de estar fuerte para estar sana, por el autoconocimiento.

La invitación que hago a las personas con las que convivo es: haz algo. ¿No te gusta correr? puedes ir a clases de pilates, puedes ir a clases de natación, a final de cuentas algo que a ti te haga sentir tranquilo, que te haga sentir bien, para que sea eso, una descarga. Al final del día yo lo veo como algo así y también como el hecho de poder sentirte pleno, para llevar tú día a día o en mi caso, salir a la calle con mis niños y no sentirme tan vulnerable.

(Jazmín, practicante de Jiu-Jitsu Brasileño y Capoeira Angola)





PROFESORA DE CAPOEIRA ANGOLA

Su primer acercamiento con las artes marciales lo tuvo a los 7 u 8 años con Taekwondo. Imelda durante 10 años ha practicado capoeira. Es profesora del Centro de Capoeira Angola Ouroverde

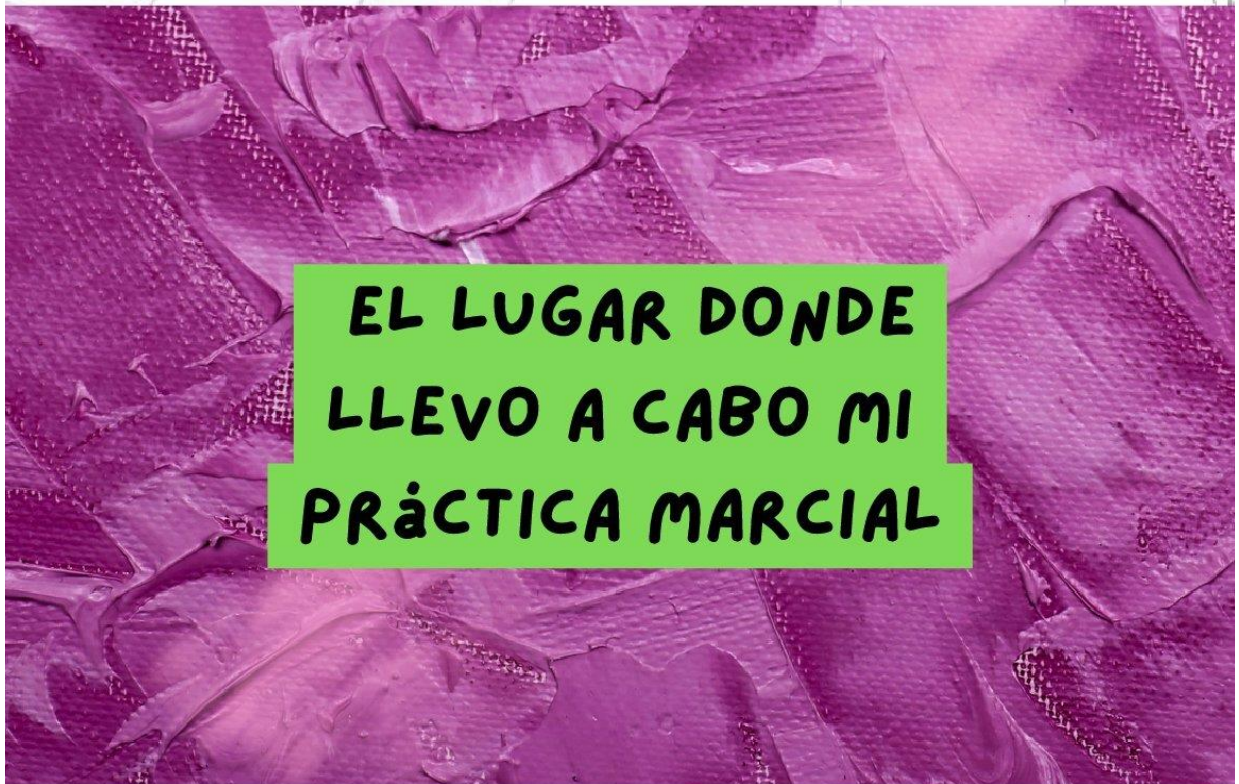
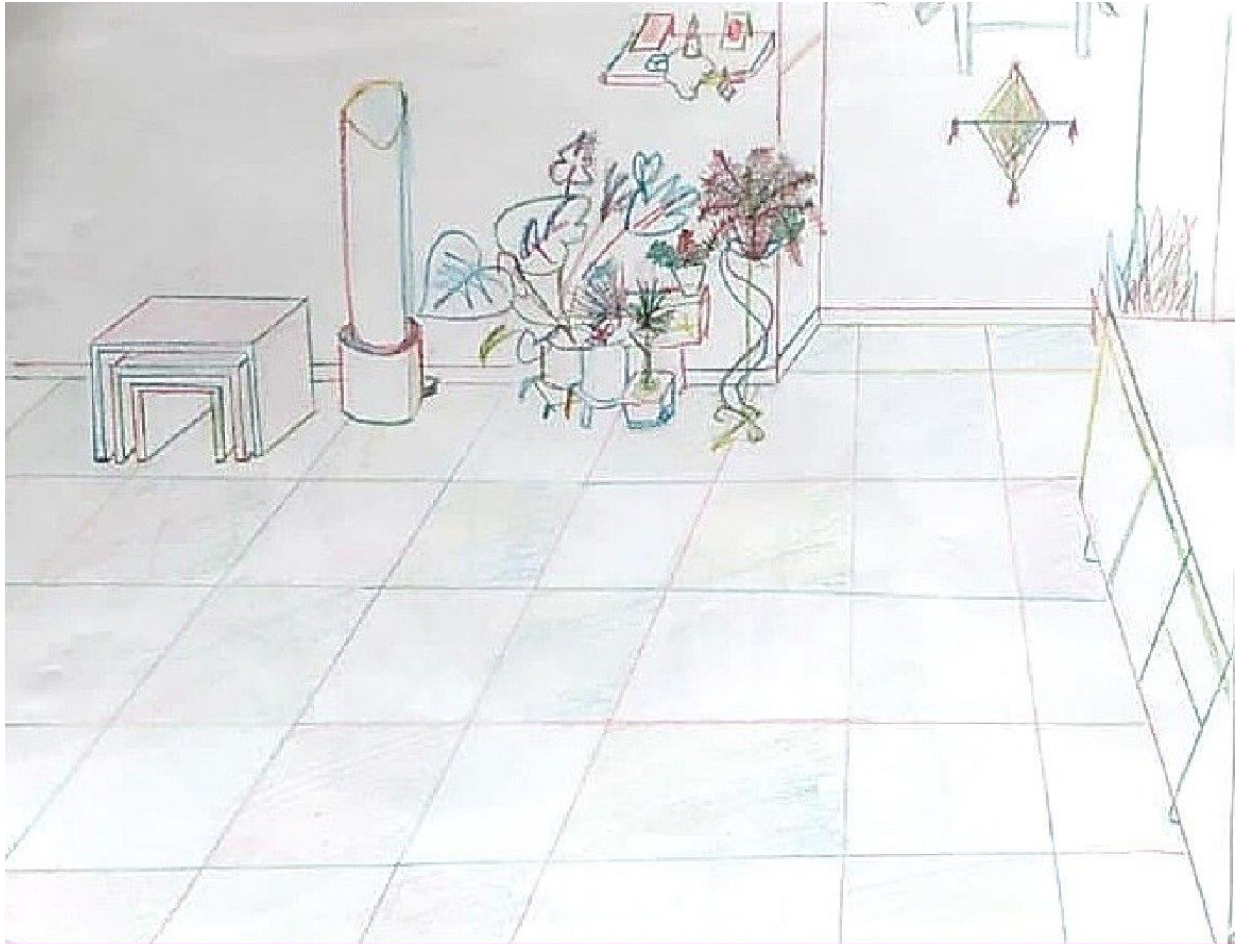


Le gusta y disfruta estar rodeada de su familia, y en casa, con sus perros. De sus máximas pasiones es: bailar y hacer capoeira, con todo lo que esta práctica representa, en conjunto y de la mano de su comunidad.



AUTORRETRATO





**EL LUGAR DONDE
LLEVO A CABO MI
PRÁCTICA MARCIAL**

¿QUIÉN SOY?





MI MENSAJE PARA OTRAS MUJERES:

A intentar... Estamos hechas para poder lograr lo que queramos, tenemos que romper los estereotipos de que las mujeres son dulces y débiles. También somos fuertes, aguerridas y feroces.

¡Que nada nos detenga!

(Imelda, profesora de Capoeira Angola)

DIANA



PROFESORA/SENSEI DE JIU-JITSU BRASILEÑO

Mujer que comenzó a practicar Jiu-Jitsu Brasileño hace 10 años y que actualmente es profesora/Sensei del equipo femenino Yaocihuatl.

Le gusta cantar, leer, investigar sobre el movimiento feminista. Ya que este le ha permitido cuestionar ideologías sociales y tratar de no reproducirlas. Una de sus metas es tener una academia de Jiu-Jitsu exclusiva de mujeres, donde se traten y atiendan temas relacionados a los diferentes tipos de violencia hacia la mujer, y que estos puedan ser transmitidos a otras mujeres.

Desde su perspectiva percibe que ser parte del movimiento feminista, puede no ser bien recibido y por ello se puede dejar de tener contacto con personas a tu alrededor.

Es amante de los gatos, tiene dos. Le gusta la medicina tradicional y el misticismo que son saberes que le han sido transmitidos y compartidos por mujeres importantes en su vida como su abuela. Cuenta con una formación profesional en el área de salud y le gusta estar en contacto con la naturaleza.



AUTORRETRATO

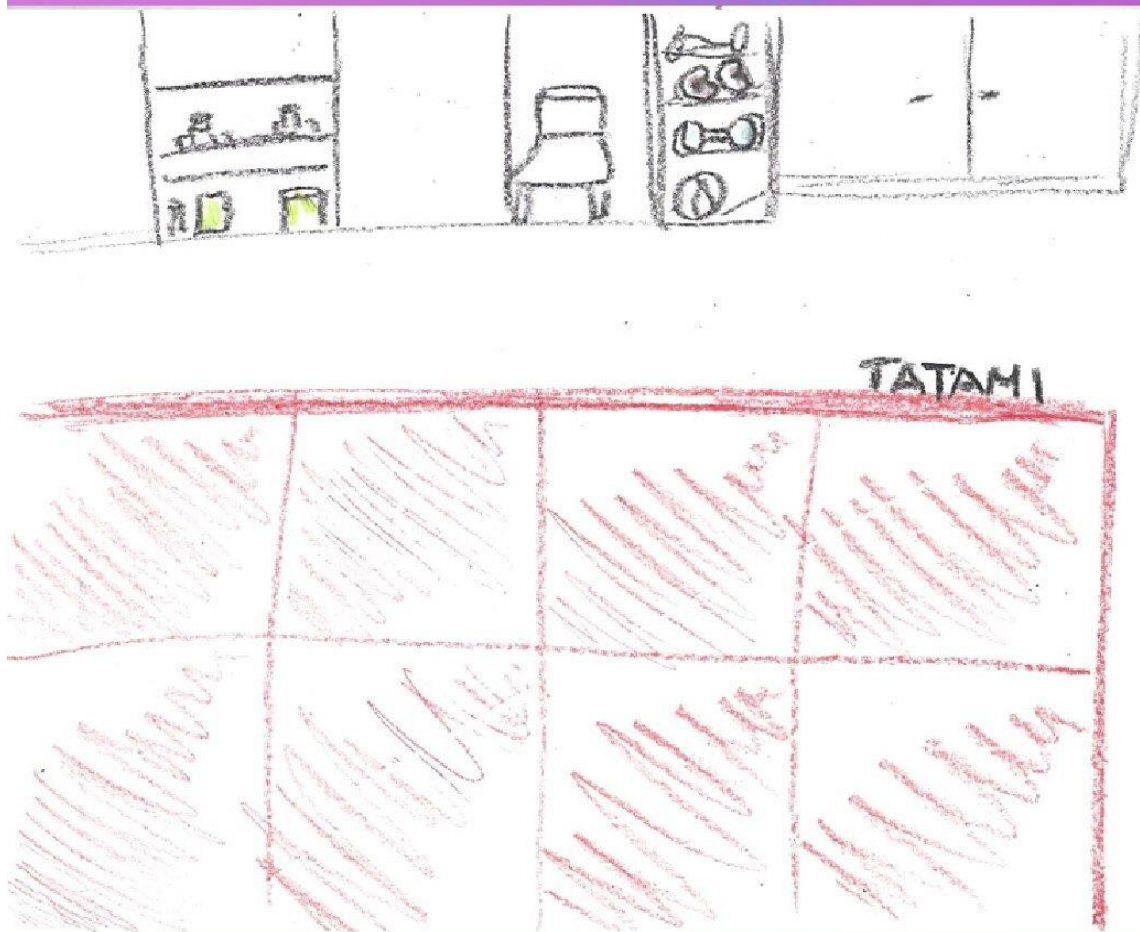


Las personas me consideran una mujer
tranquila, defensora de las causas justas
a veces un poco explosiva cuando me veo
en peligro o a alguien que amo soy feliz
con la vida que aprendiendo.
las mujeres tengo y quiero seguir
y ayudando a que
aprendan a defender.

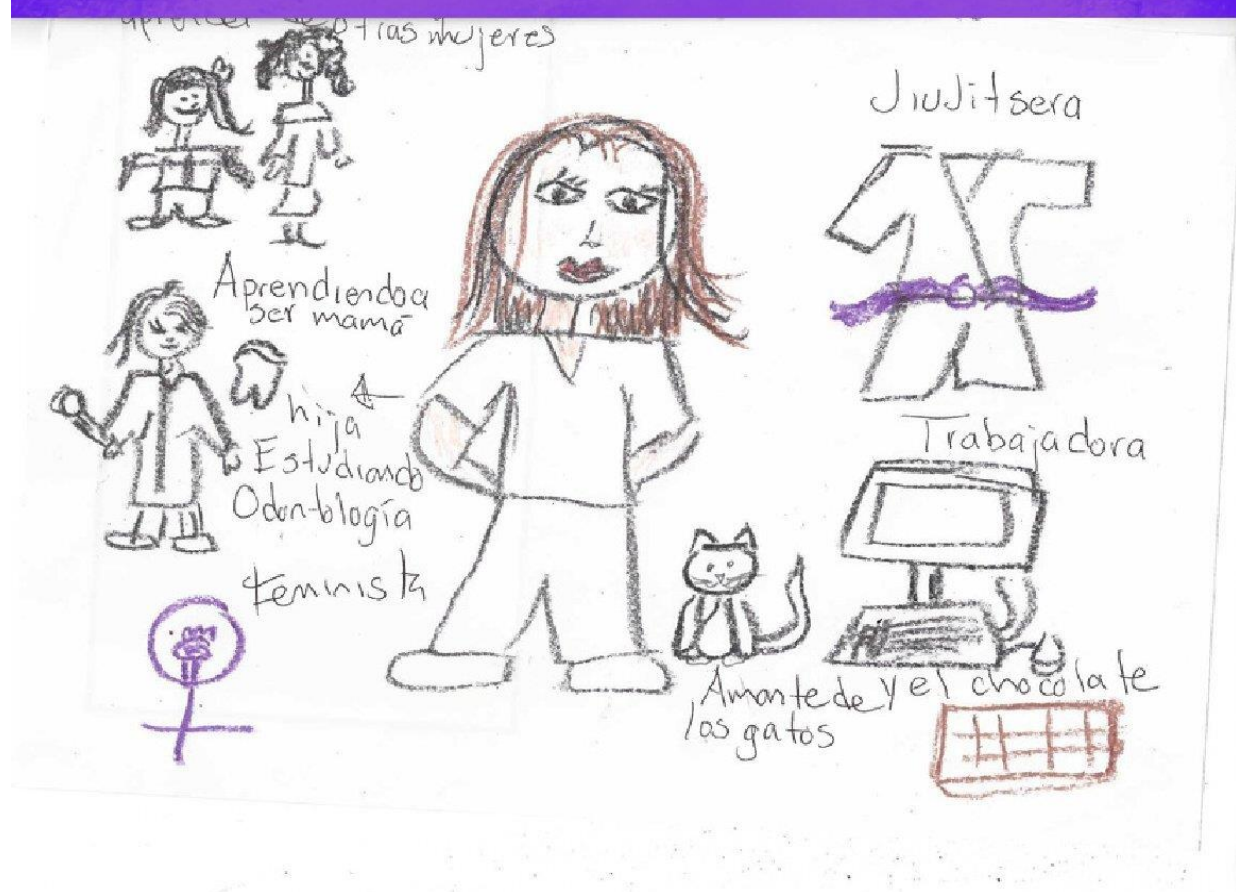


**¿CÓMO ME PERCIBEN LAS
PERSONAS A MI ALREDEDOR?**

EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL



¿QUIÉN SOY?



MI MENSAJE A OTRAS MUJERES:

YO SIEMPRE LES COMENTO A LAS CHICAS, TAMBIÉN EN LO DE LOS TALLERES DE AUTODEFENSA, CREO QUE SI TÚ VAS APRENDER ALGO QUE TE VA A SERVIR TANTO FÍSICA COMO MENTALMENTE, HAZLO. CUALQUIER TIPO DE DISCIPLINA: BOXEO, TAEKWONDO, LO QUE SEA. PORQUE APARTE DE QUE LE AYUDA A TU CUERPO, TE MANTIENE EN MOVIMIENTO, Y EN FORMA, TAMBIÉN TE SIRVE MUCHO EN LA CUESTIÓN MENTAL. DECÍAN POR AHÍ, QUE LAS ARTES MARCIALES TIENEN MUCHO QUE VER CON LA RESILIENCIA, PORQUE SI TE SIENTES DERROTADO DE ALGUNA MANERA, TE DA LOS ÁNIMOS PARA LOGRARLO, PARA RENACER Y VOLVER A HACERLO Y COMO ALICIENTE.

YO LES RECOMIENDO A TODAS LAS CHICAS QUE VAYAN, Y QUE SI QUIEREN IR CONMIGO, MEJOR. NECESITAS ALGO CON QUE DESAHOGAR Y QUE MEJOR QUE LAS ARTES MARCIALES O DEPORTE Y NO TANTO IRTE A PONER HASTA ATRÁS, QUE TAMBIÉN ES VÁLIDO, PERO AQUÍ LO SACAN Y PUEDES APRENDER ALGO QUE TE HAGA SENTIR EMPODERADA

(DIANA, SENSEI DE JIU-JITSU BRASILEÑO)





PRACTICANTE DE JIU-JITSU BRASILEÑO



Judith comenzó a practicar Jiu-Jitsu Brasileño hace 4 años, pertenece al grupo de mujeres Yaocihuatl. Su primer acercamiento con las artes marciales lo tuvo por parte de una familiar alrededor de la edad de 10 años.

Su formación es en el área de educación, es jubilada. Dentro de sus grandes pasiones como las llama ella, están el Jiu-Jitsu, la natación que lleva practicándola desde hace 10 años y el Son Jarocho. Estas actividades considera que son espacios de convivencia pura, una oportunidad de compartir con amigas, y conocer personas y lugares.

Canta, baila, zapatea y fandangua, sus actividades complementan su vida y le hacen sentir mejor. Realizar su práctica marcial, le ha permitido cuestionar prejuicios y temas relacionado a la etapa de la vida transitando a ser una persona adulta mayor, sobre que una actividad así, ya no era posible que aprendiera las técnicas, por los achaques del cuerpo y edad como los menciona ella, le dio un sentido distinto, al convertirla en terapia ocupacional, al vivir su etapa de jubilación y el cambio en su vida laboral y académica de manera activa. Le gusta la parte fashion de sus actividades, esto por el uso de su uniforme o kimono en Jiu-Jitsu, los trajes de baño, gorras de natación, y para su amado fandango: las faldas, una banda, aretes y ensayos. Su vida está llena por sus personas queridas y sus pasiones.

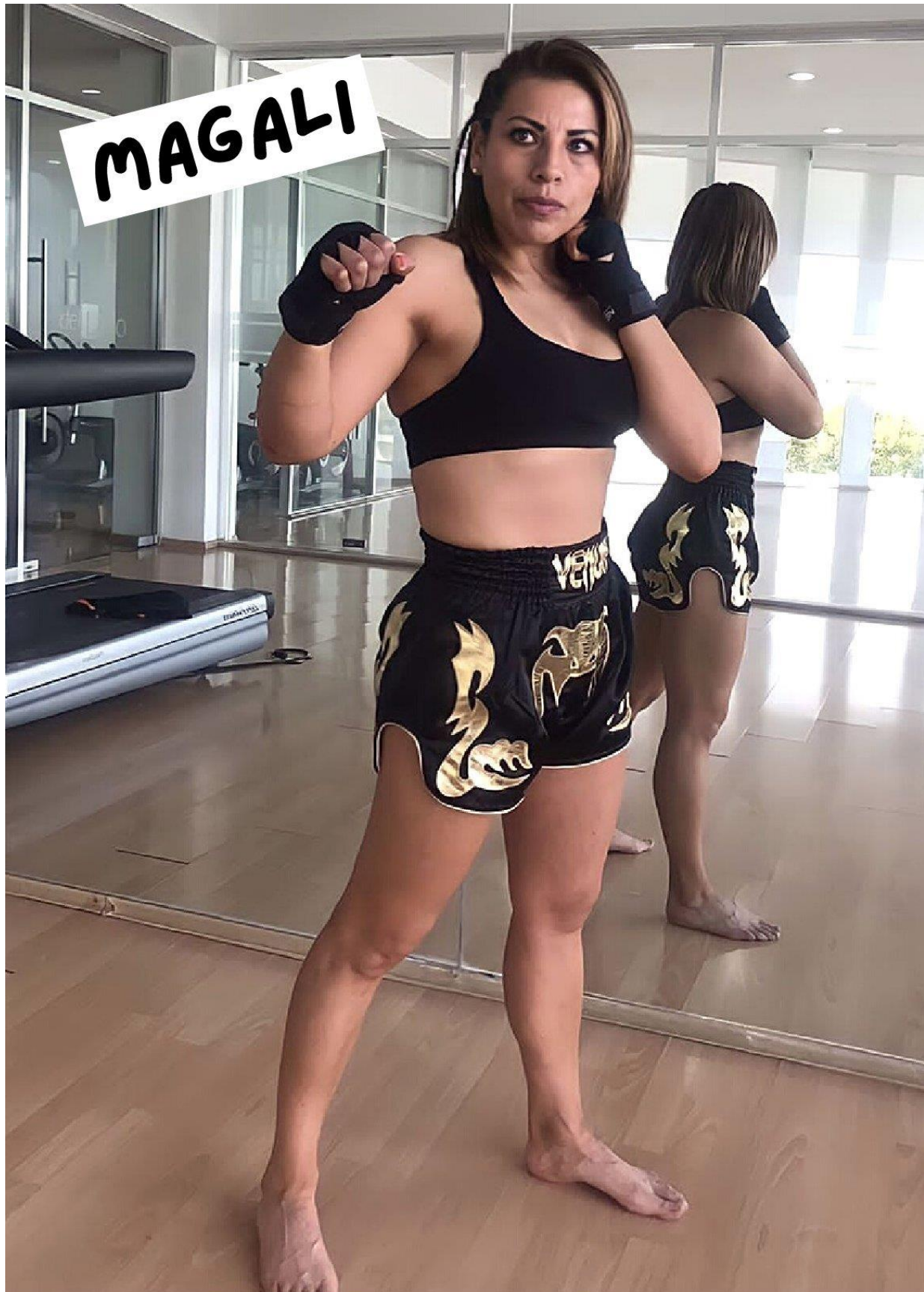
MI MENSAJE A OTRAS MUJERES:

Practicar artes marciales ha sido bueno para mí, para fortalecer mi cuerpo, para tener mayor seguridad al salir a la calle y no porque quisiera para nada, pero bueno en algún momento ojalá que nunca lo tenga que hacer, pero sentir preparado mi cuerpo para reaccionar. Precisamente porque pasé una etapa en la que ya sentía yo que ya no iba a hacer nada, absolutamente nada físico, me di cuenta que lo he ido logrando poco a poco.



Ir corriendo al entrenamiento de Jiu-Jitsu salir corriendo a la natación, salir con mi jarana para ir a tocar a los fandangos. Todo eso me ha fortalecido y en particular el Jiu-Jitsu. Yo siento en los músculos la fortaleza. En particular, es fortalecer el cuerpo y prepararse para una posibilidad y poder reaccionar con mejor eficacia.

(Judith, practicante de Jiu-Jitsu Brasileño)



PROFESORA DE KICK BOXING



Magali es practicante de artes marciales desde la edad de 12 años con disciplinas como el Taekwondo, Karate Do y por 15 años de kick Boxing.

Martial Center, es su escuela.

Se percibe como una mujer fuerte, con excelentes principios, disciplinada, comprometida, honesta, cariñosa y perseverante. Entre sus actividades favoritas, disfruta hacer ejercicio, lo cual ve como una terapia para liberar estrés que le brinda y permite sentirse segura.

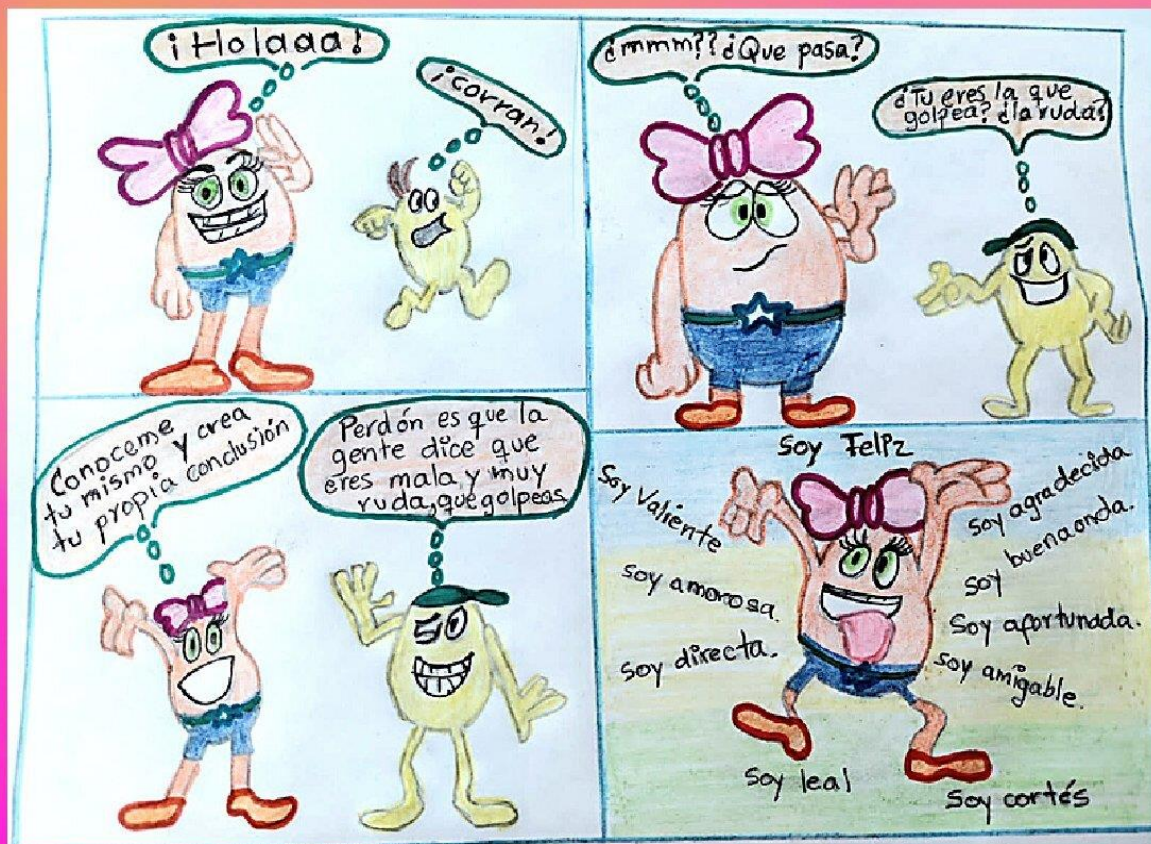
Le gusta mucho pasar tiempo y quedarse en casa con su familia a compartir lo que la vida le regala. Le apasionan las artes marciales y el fútbol. Disfruta mucho la música y bailar, se considera una persona muy social.



AUTORRETRATO

EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL





**¿CÓMO ME PERCIBE LAS
PERSONAS A MI
ALREDEDOR?**

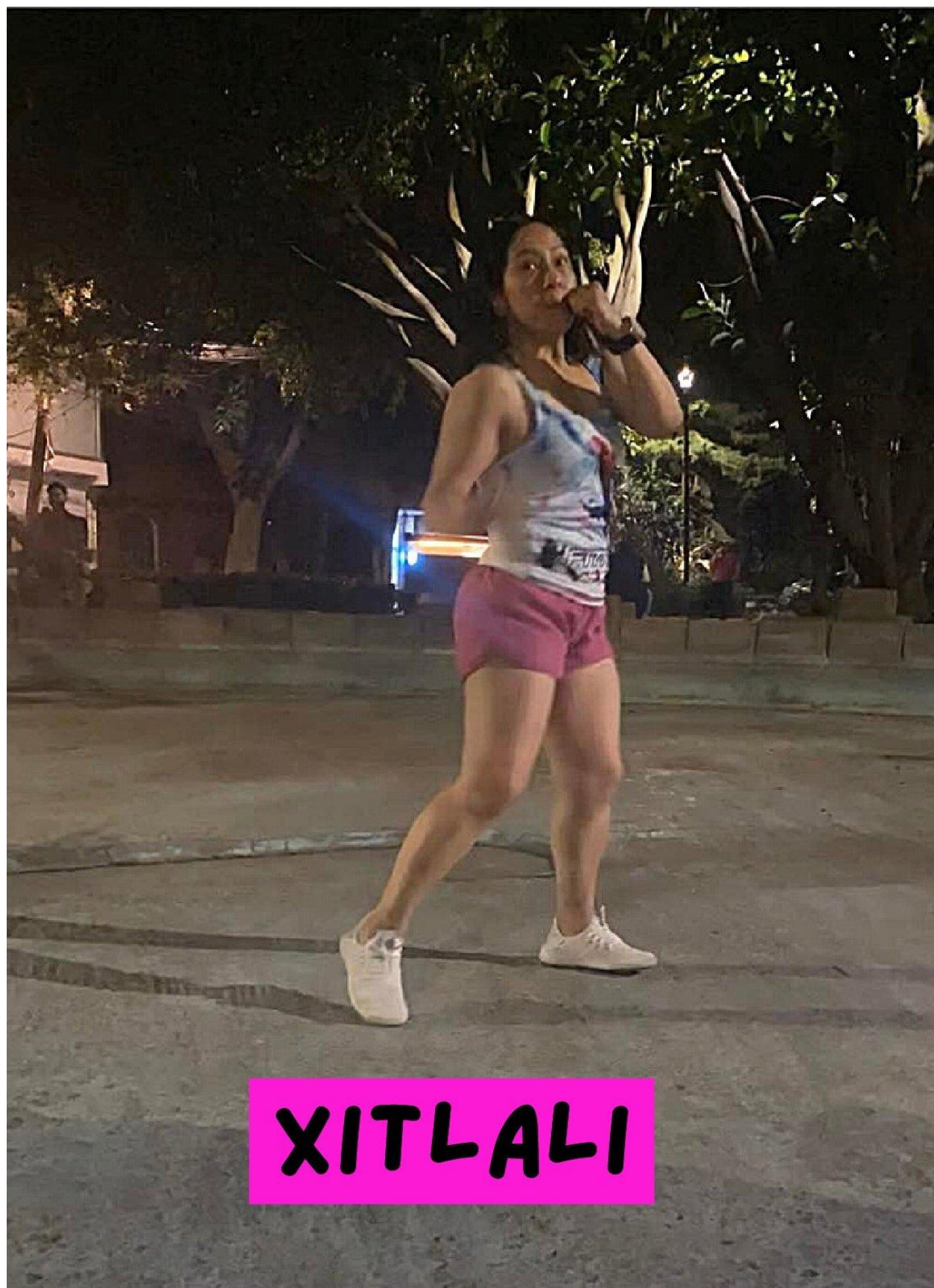


¿QUIÉN SOY?



MI MENSAJE A OTRAS MUJERES

Las artes marciales te cambian la vida. Si tienes oportunidad de realizar la práctica, no importa qué edad tengas, te da seguridad, te da salud, te da felicidad, te llena de energías positivas y la práctica te invita a realizar de manera consciente, cómo puedes tener un control en ti mismo, para resolver cualquier situación en la vida (Magali, profesora de Kick Boxing).



PRACTICANTE DE MMA

Xitlali tuvo su primer acercamiento con las artes marciales a la edad de 10 años. Es integrante del Dojo Armenta, lleva 4 años practicando MMA. .

Se considera una mujer introvertida, que disfruta la lectura, el cine de terror y ciencia ficción. Le gusta mucho patinar sobre hielo.



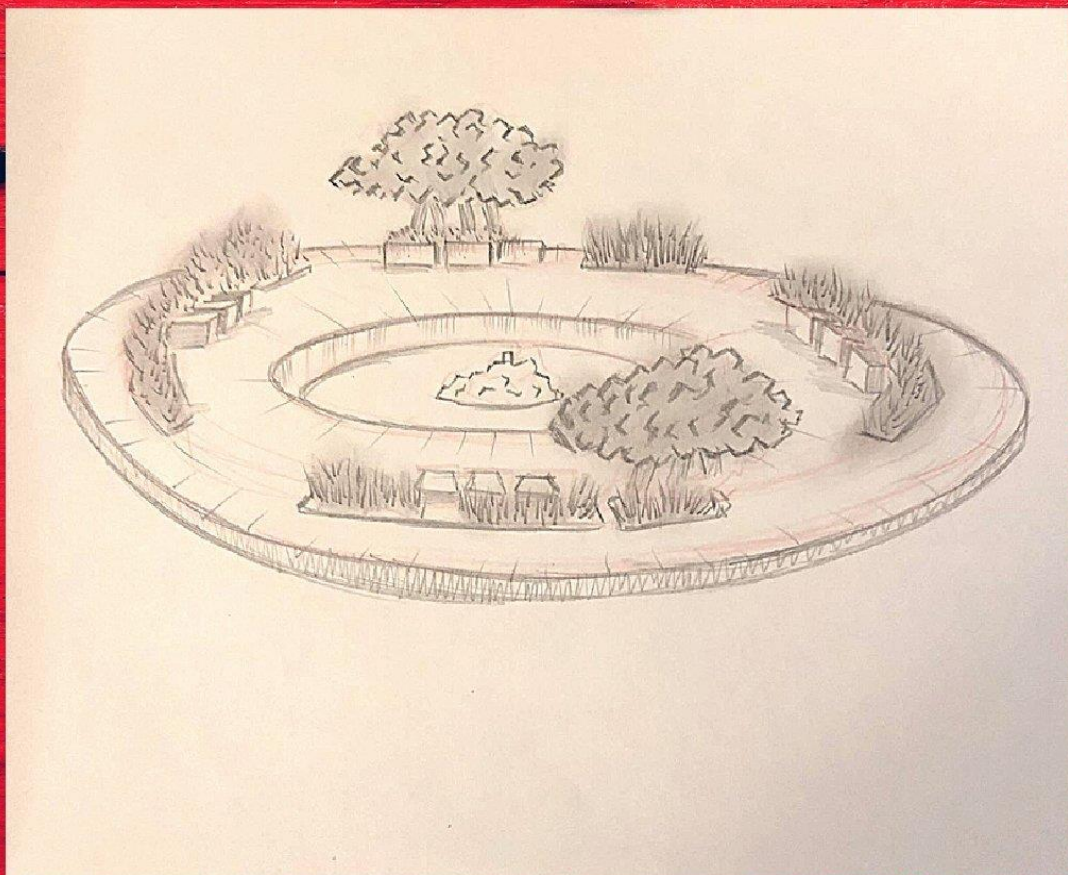
AUTORRETRATO



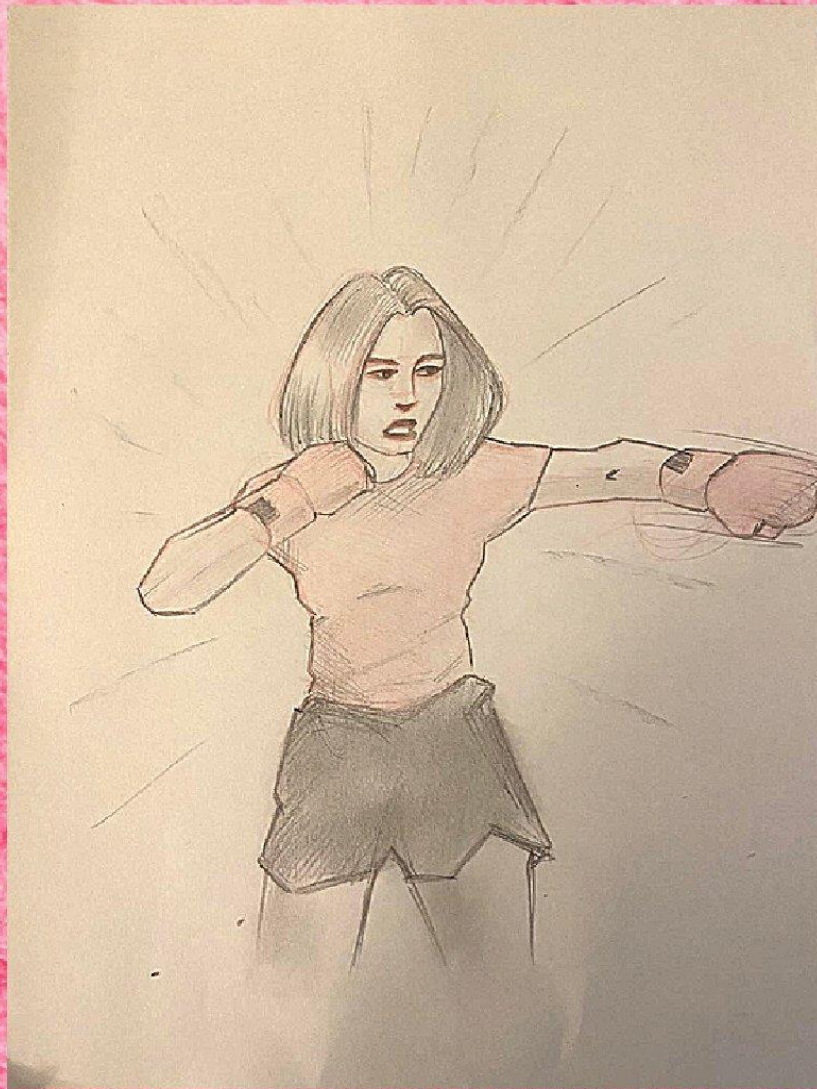


¿QUIÉN SOY?

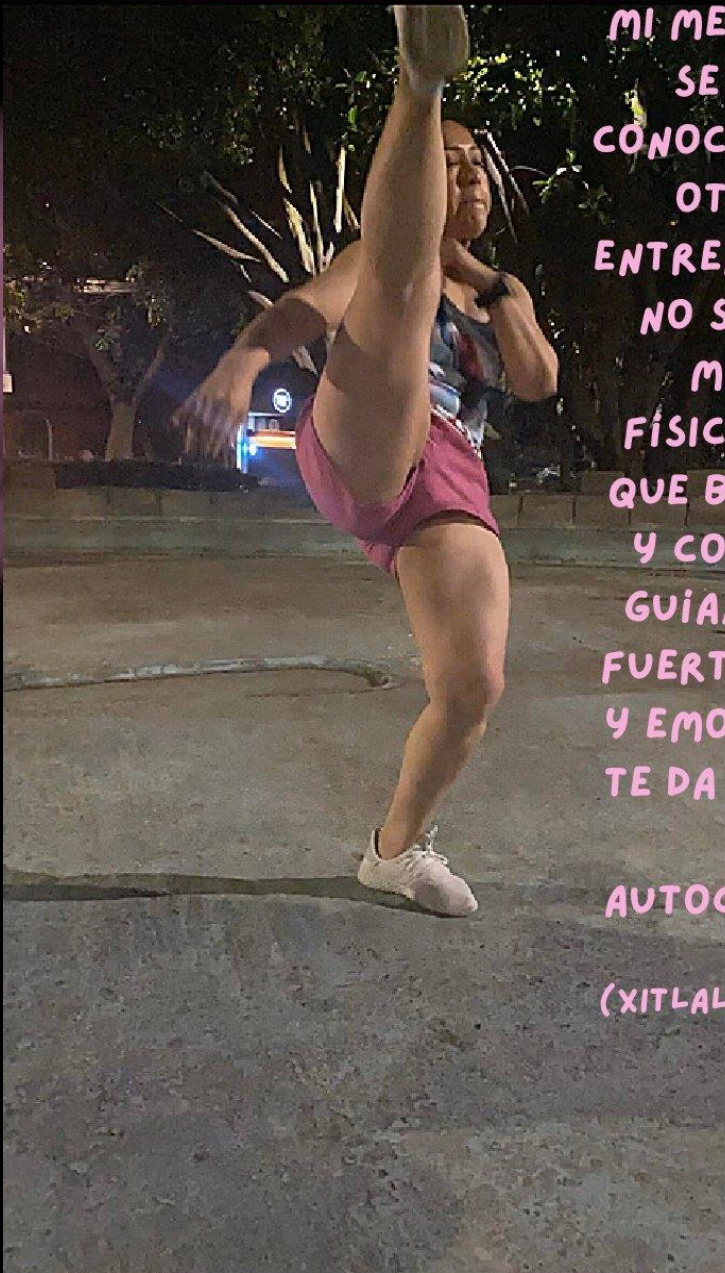
EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL



**¿CÓMO ME PERECIBEN LAS PERSONAS
A MI ALREDEDOR?**

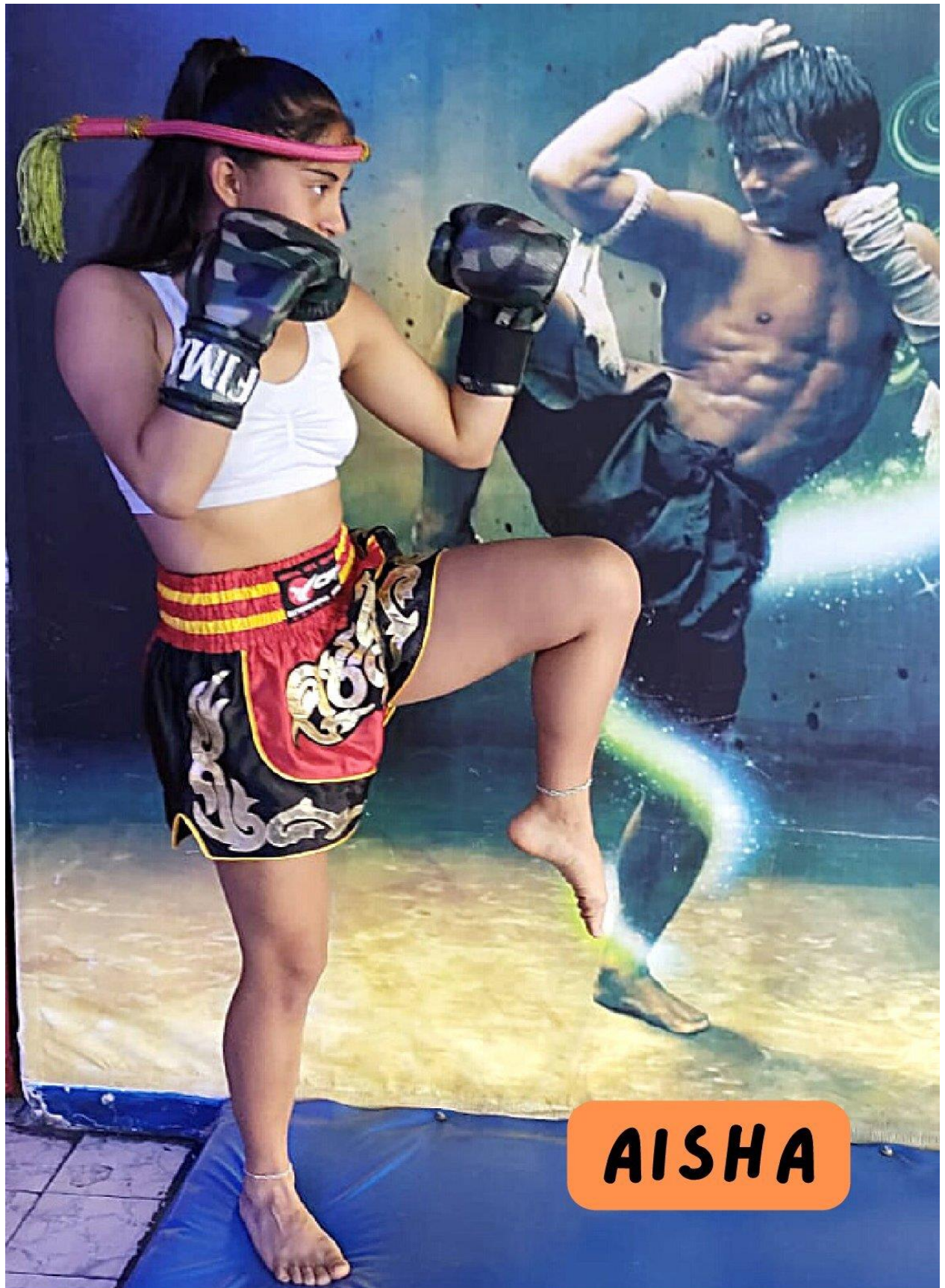


MI MENSAJE A OTRAS MUJERES:



MI MENSAJE ES QUE,
SE ATREVAN A
CONOCER Y A PROBAR
OTRO TIPO DE
ENTRENAMIENTO. QUE
NO SOLO TE HACE
MÁS FUERTE
FÍSICAMENTE, SINO
QUE BIEN ENFOCADO
Y CON UNA BUENA
GUÍA, TE HACE MÁS
FUERTE PSICOLÓGICA
Y EMOCIONALMENTE.
TE DA AUTOCONTROL
Y
AUTOCONOCIMIENTO.

(XITLALI, PRACTICANTE DE
MMA)



PRACTICANTE DE SANDA, KRAV MAGA, KICK BOXING, MUAY THAI Y WUSHU



Aisha lleva 14 años practicando artes marciales diversas. Comenzó poco antes de los 3 años de edad. Es integrante de la academia de artes marciales chinas y de contacto completo, ACAMARCHICC.

Se considera muy artística, le gusta el dibujo, la fotografía, toca la guitarra, el teclado y le gustaría aprender a tocar el violín y el saxofón. Ha realizado diversas actividades como la danza folclórica, o el coro infantil. Ha practicado deportes como el handball, vóleibol y juega básquetbol. Los valores y el trabajo en equipo son muy importantes en su vida. Menciona que identifica cuando su cuerpo le pide descanso y continua trabajando para proteger su salud por medio de cambios y acciones para evitar ponerse en riesgo. Le preocupan los temas de violencia, drogadicción, alcoholismo y la deserción escolar debido a estas causas, entre las mujeres y hombres de su edad. Ha participado en diversos torneos, campeonatos, a nivel nacional e internacional. Es una atleta de alto rendimiento que actualmente representa a nuestro país a nivel mundial.



Mi mensaje para otras mujeres

Practicar artes marciales te ayuda en todo. Cuando lo estás practicando, cuando te decides a entrenar o conocer un poco más, el arte marcial además de ser una buena alternativa para el cuidado de la salud y el cuidado mental, también te puede ayudar en una situación de riesgo, no nada más para protegerte a ti, te ayuda a defenderte, a ocuparlo para un bien, no como violencia, no en un fin negativo, sino algo que te va a servir.

Además de que sabemos que no hay muchas mujeres practicando, hay muchas que sí, y han destacado mucho en las artes marciales mixtas. Sé que de alguna manera les ha ayudado y les ha influenciado para bien a su persona. Te permiten desarrollar muchas capacidades que a veces no conocías y las vas desarrollando poco a poco, como yo. Los valores que inculca está la disciplina son importantes, porque también estás conviviendo con gente que como tú, o no sabe, o sabe, pero que te está enseñando y te está llevando en ese camino qué es sano y qué quiere que también lo sigas, que tengas esa confianza de que es sano.

El arte marcial te ayuda en todos los ámbitos y no nada más en lo personal.

(Aisha practicante de Sada, Wushu, Kick Boxing y Krav Maga)



ANA JIMÉNEZ PRACTICANTE DE MMA

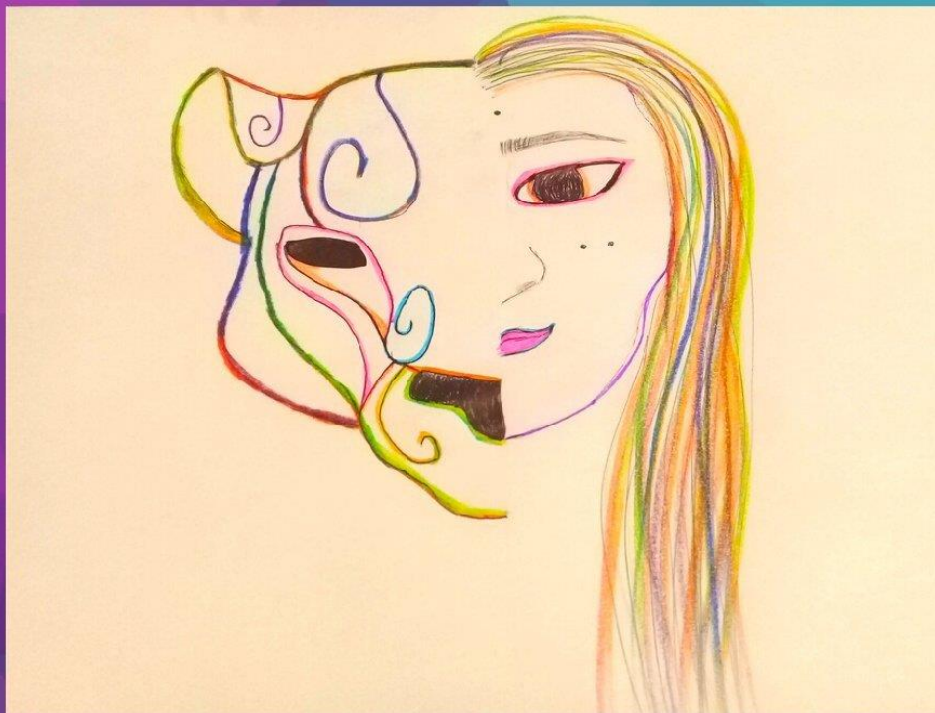
Mi primer acercamiento con las artes marciales fue a la edad de 12 años con Taekwondo. Posteriormente en diferentes períodos con box, MMA, Muay thai.

Actualmente practico MMA.

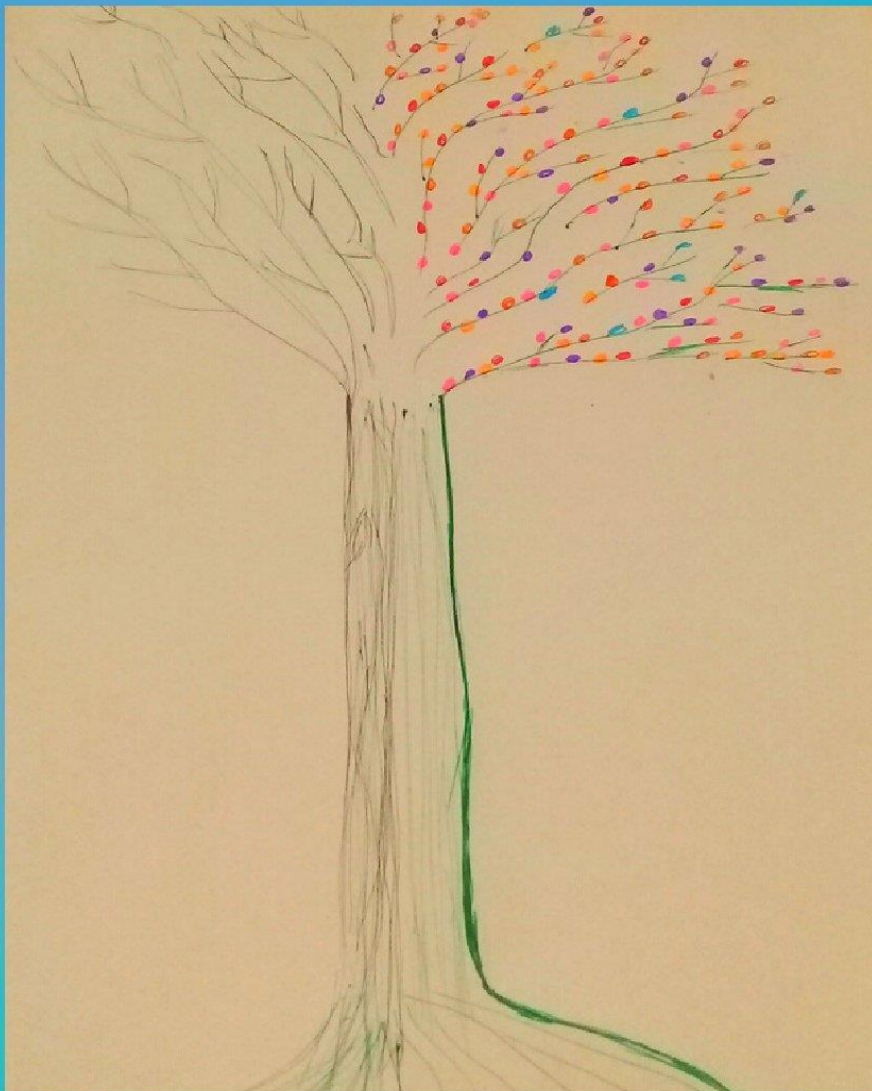
Me encanta la música, el cine, caminar, la lluvia, leer, la comida mexicana, conocer, aprender y cocinar. Amo los felinos grandes y pequeños. Disfruto mucho pasar tiempo con mi gente querida.

Una parte importante en mi vida es mi trabajo como coach e instructora fitness. He tenido la fortuna de conocer grupos de mujeres de diversas edades con las cuales me he sentido identificada en muchos momentos y de las que he aprendido tanto. Esto me ha permitido a través de todos estos espacios de trabajo, cuestionar cómo vivimos y transitamos como mujeres y su relación con nuestra salud.

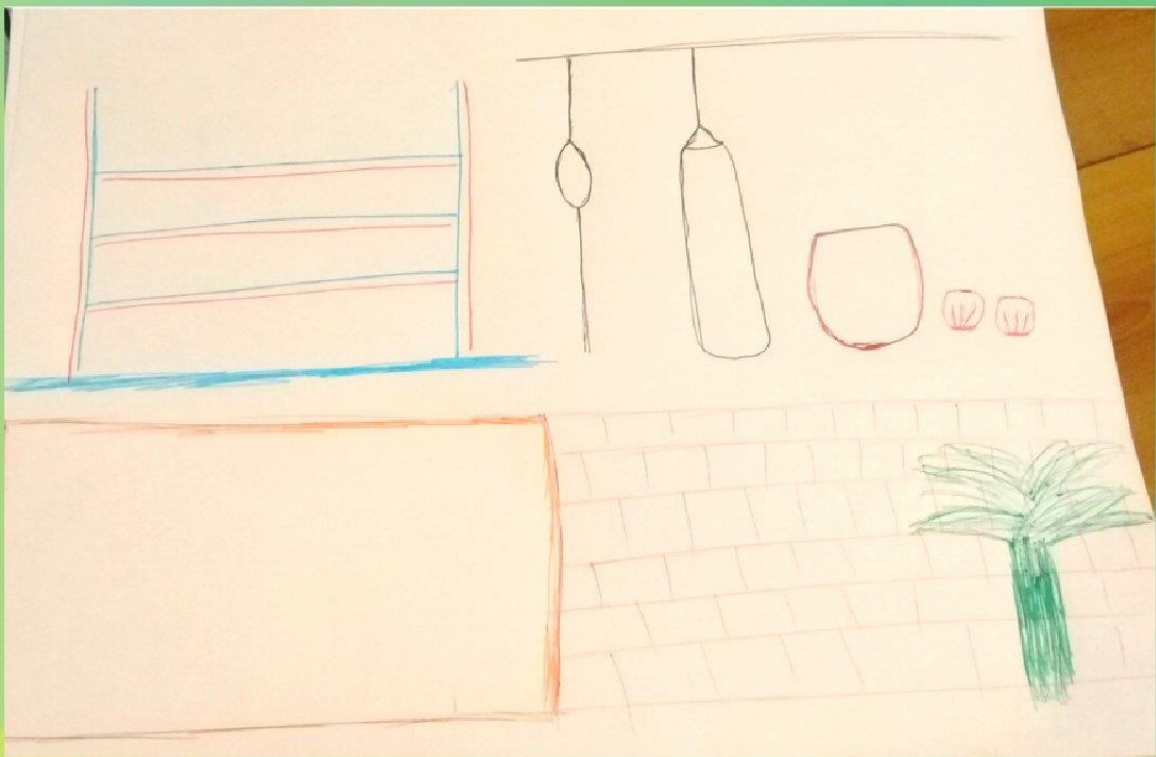
ANA JIMÉNEZ
AUTORRETRATO



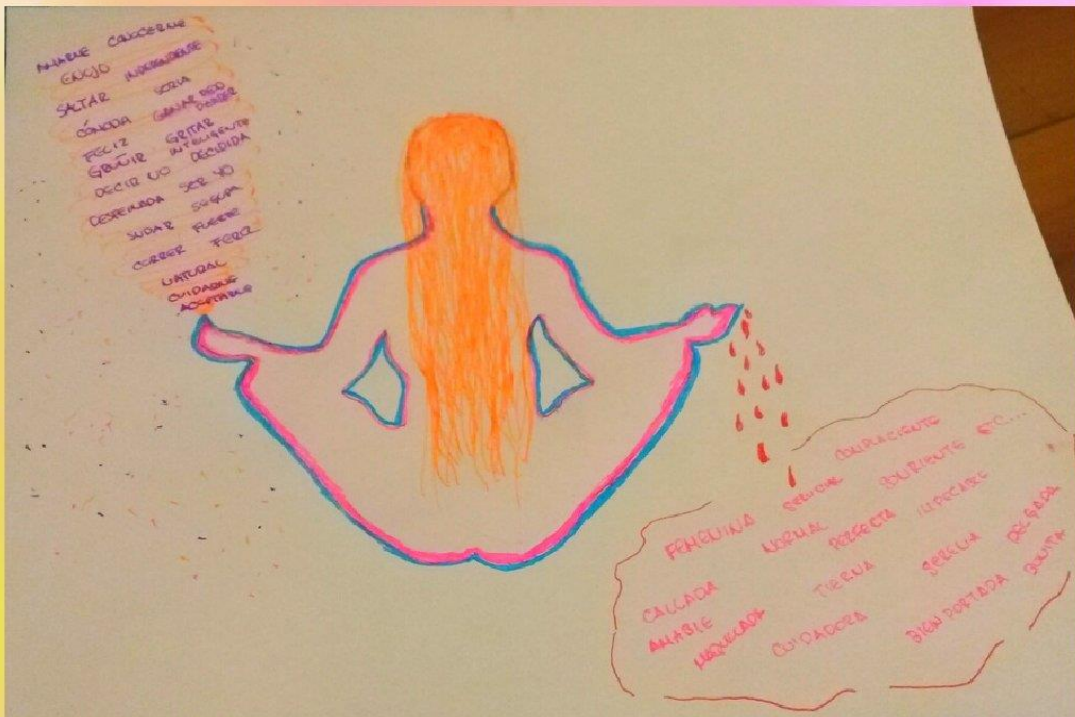
¿QUIÉN SOY?



EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL



¿CÓMO ME PERCIBEN LAS PERSONAS MI ALREDEDOR?



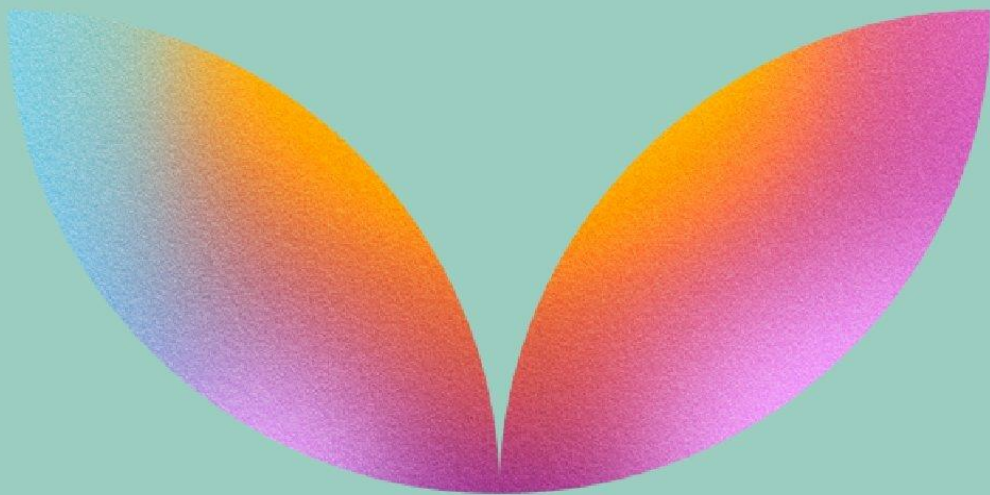
Mi mensaje a otras mujeres

Sé rebelde, sé tú misma, sé todo aquello que te han dicho que no es femenino y prueba, si tu quieres, todo aquello que por ser mujer socialmente conlleva dudas y cuestionamientos. Comprueba por ti misma si es una actividad para ti, o no.

Realiza actividades que te permitan conectar con tu mente, cuerpo y espíritu.

El autoconocimiento a través del cuerpo es poder, es fuerza, es decisión, es cuidar y potenciar la salud, que impactará en todos los niveles y aspectos de tu vida durante todas las etapas que esta tiene.

Practicar artes marciales potencia tus capacidades humanas, beneficia la salud mental, actualmente te prepara para evitar peligros o riesgos, es divertida y si te gusta mucho, te hace muy feliz como a mí. Cuando estés lista, en tú proceso a tú modo y tiempo se feroz, intrépida, se tú, mujer.



Este fanzine digital es un
agradecimiento simbólico para
todas las mujeres líderes de
práctica y practicantes de artes
marciales tradicionales y mixtas
que comparten y nutren con sus
conocimientos, saberes y
experiencias este trabajo de
investigación.

A cada una de ellas,
¡Gracias!

The logo for UACM (Universidad Autónoma del Estado de México) is displayed in white, bold, serif capital letters on a black rectangular background.

Nada humano me es ajeno

Imagen de portada tomada de la Web

Referencias

Águila, C., y López, J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la educación física. *Retos*, (35), 413-421 [28-11-2021] Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/62035/41748>

Aguilar, Y., Valdez, J., González, N., González, S. (2013). Los roles de Género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e investigación en psicología*, 18(2), 2017-224 [16-10-2021] Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228336001.pdf>

Andraus, A. (2013). “*El karate, herramienta de formación Integral de la persona*” (Tesis de Licenciatura). Universidad Galileo, Ciudad de Guatemala. [13-02-2022] Recuperado de <http://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/401>

Arana, R., Álvarez, F, y Guevara, J. (2017). “*Origen y desarrollo de las artes marciales mixtas en Managua correspondiente a los años 2011-2014*” (Monografía para Licenciatura). Universidad politécnica de Nicaragua. Managua, Nicaragua. [28-01-2022] Recuperado de <https://repositorio.upoli.edu.ni/340/1/Artes%20marciales.pdf>

Baltar, A. (2004). “Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención. *Portal Mayores*, (14), 1-14. [08-28-2021] Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/losada-edadismo-01.pdf>

Barbieri, T. (1993). Sobre la categoría género. Una introducción teórico-metodológica. *Debates de sociología*. (18), 1-25. [12-08-2022] Recuperado de: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/debatesensociologia/article/view/6680/6784>

BBVA Aprendemos juntos. [AprendemosJuntos] (S.F.). V. Completa. “¿Te han dicho que no encajas? Ponte unas zapatillas y corre”. Kathrine Switzer, atleta [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=srPhefQ4nsk&t=615s>

Bilbao, B. (2019). *El cuerpo como trinchera: experiencias contrainformacionales y modos de configurar la resistencia desde la práctica política del feminismo argentino*. [08-28-2021] Recuperado de file:///C:/Users/Ana/Downloads/elCuerpoComoTrinchera_bilbao_2019.pdf

Bisquerra, R. (1996). Metodología cualitativa. (Ed.), *Maestría en educación. Métodos cuantitativos aplicados 2* (25). CID. [15-05-2022] Recuperado de https://www.academia.edu/8536744/LECTURA_DE_EVERTSON

Blazquez, N. (2012). Epistemología feminista: temas centrales. (Ed.), *investigación feminista. Epistemología metodología y representaciones sociales*. (pp. 21-38). Ciudad, País: Editorial.

Bonetto, J. (2016). El uso de la fotografía en la investigación social. *Revista latinoamericana de metodología de la investigación social*, (11), 71-83. [27-02-2022] Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5454287>

Cancino, M., Gascón, A., Góngora, J. y Medina, M. (2019). *Consentimiento Informado. Enseñanza transversal en Bioética y Bioderecho*. [12-04-2022] Recuperado de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6009/4.pdf>

Canseco, K., Rojas, D. (2021). La violencia se aprende en el nido familiar y en la estructura del patriarcado. [24-03-2023] Recuperado de: <https://unamglobal.unam.mx/la-violencia-se-aprende-en-el-nido-familiar-y-en-la-estructura-del-patriarcado/>

Carazo, P. (2001). Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: el taekwondo como alternativa de mejoramiento. *Revista educación*, 25(2), 125-135. [14-11-2021] Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025211.pdf>

Cardaci, D. (1995). PENSANDO COMO MUJERES... PROPUESTAS EDUCATIVAS EN SALUD DE LOS “COLECTIVOS” Y “REDES” DE MUJERES. In S. G. Montes (Ed.), *Las mujeres y la salud* (1st ed., pp. 129–166). El Colegio de México. [01-11-2021]] Recuperado de <https://doi.org/10.2307/j.ctv512s4d.9>

Centurión, A. (2019). *Violencia letal contra las mujeres, niñas y cuerpos feminizados. Aporte desde las relaciones internacionales feministas* (Tesis de maestría). Facultad latinoamericana de ciencias sociales, Argentina. [09-11-2021] Recuperado de <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/17416/2/TFLACSO-2019ALC.pdf>

Cerda, A. y Chapela, C. (2010). *Promoción de la Salud y poder: Reformulaciones desde el cuerpo-territorio y la exigibilidad de derechos*. [13-09-2021] Recuperado de

<https://sites.google.com/site/alejandrocerdagarcia/home/libros-1/libro-promocion-de-la-salud-y-poder>

Chapela, C., Contreras, E., Cerda, y A., González. (2011). Introducción. La salud en México: ayer, hoy y mañana. Universidad Autónoma Metropolitana, *Pensar el futuro de México. Colección conmemorativa de las revoluciones centenarias*. (11-34). UAM. [13-09-2021] Recuperado de http://dcsh.xoc.uam.mx/pensarelfuturodemexico/Libros/La_Salud.pdf

Cienfuentes, P. (2015). *Artes marciales y agresividad* (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. [13-03-2022] Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/05/42/Cifuentes-Pablo.pdf>

CONADE. (2008). *Boxeo. Donde se combate con puños*. [14-02-2021] Recuperado de <https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Boxeo.pdf>

CONADE. (2008). *Taekwondo. El emocionante arte del combate*. [20-03-2022] Recuperado de <https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Taekwondo.pdf>

CONAMED, (2016). *El derecho a la salud como derecho social*. [01-03-2023] Recuperado de: http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin4/derecho_salud.pdf

CONAPRED, (2015). *Recomendaciones para el uso incluyente y no sexista del lenguaje*. [12-01-2023] Recuperado de: https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/GuiaBasica-Uso_Lenguaje_Ax.pdf

CONAPRED. (2016). *Secretaría de gobernación. Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. Ciudad de México: Ediciones conapred. [02-04-2022] Recuperado de https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=documento&id=344&id_opcion=147&op=147

Congreso de los Estados Unidos Mexicanos, (1984). *Ley General de salud*. [07-09-2021] Recuperado de https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/LeyesNormasReglamentos/Leyes/LeyesFederales/Ley_GS.pdf

Correa, J. (2017). *La práctica de deportes de combate y las artes marciales como estrategia educativa para disminuir las conductas agresivas en los niños y niñas de grado quinto de primaria de la institución educativa agrícola de Guadalajara de Buga*. (Tesis de maestría). Universidad de Cauca, Guadalajara de Buga. [15-01-2022] Recuperado de:

<http://repositorio.unicauca.edu.co:8080/bitstream/handle/123456789/265/La%20pr%C3%A1ctica%20de%20deportes%20de%20combate%20y%20las%20artes%20marciales%20como%20estrategia%20educativa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cueto, M., Brown, T., y Fee, E. (2011). El proceso de la creación de la Organización Mundial de la Salud y la Guerra Fría. *Apuntes: revista de Ciencias Sociales*, 38 (69), 129-156. [13-09-2021] Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3834959#:~:text=Este%20proceso%20se%20inici%C3%B3%20hacia,las%20superpotencias%20sovi%C3%A9tica%20y%20norteamericana.>

Czeresinia, D. (1999). El Concepto de salud y la diferencia entre prevención y promoción. *Cuadernos de Salud Pública*. [01-11-2021] Recuperado de http://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/czeresnia__dina__el_concepto_de_salud_y_la_diferencia_entre_prevenccion_y_promocion._CONCEPTO_DE_SALUD_DIFERENCIA_ENTRE_PROMOCION_Y_PREVENCION.pdf

Danaher, J. (S.f). *Brazilian Jiu-Jitsu. Theory and Technique Renzo Gracie and Royler Gracie*. [28-01-2022] Recuperado de [https://ia902708.us.archive.org/12/items/pdfy-ys-odMgnmf-hOwDq/BJJ%20Theory%20And%20Technique%20\[Renzo%20&%20Royler%20Gracie\].pdf](https://ia902708.us.archive.org/12/items/pdfy-ys-odMgnmf-hOwDq/BJJ%20Theory%20And%20Technique%20[Renzo%20&%20Royler%20Gracie].pdf)

Deporte UNAM. [DeporteUNAM] (20-Marzo-2020). 1. Perspectiva histórica – Hortensia Moreno, academia del CIEG [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8-uFyoEtagw&t=1s>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible. *ELSERVIER, Investigación en educación médica*, 2(7), 1-6. [18-05-2022] Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>

El país. [El país] (16-Octubre-2017). [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=6gnPN0f7TaY&t=184s>

Ellis, C, Adams, T, Bochner, A. (2019). *Autoetnografía. Una metodología cualitativa*. [19-02-2022] Recuperado de
<https://editorial.uaa.mx/docs/autoetnografia2.pdf>

Espitia, I., Ojeda, D., y Rivera, C. (2019). “La princesa antropóloga”: disciplinamiento de cuerpos feminizados y método etnográfico. *Nómaditas*, (51), 1-17. [17-03-2022] Recuperado de
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75502019000200099

Facio, A, Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Academia. Revista sobre enseñanza del derecho de Buenos Aires*, 3(6), 259-294. [15-03-2023] Recuperado de: <https://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/jspui/bitstream/123456789/122/1/RCIEM105.pdf>

Fandiño, Y. (2014). La otredad y la discriminación de Géneros. *ADVOCATUS*, 11(23), 49-57 [20-10-2021] Recuperado de [file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-LaOtredadYLaDiscriminacionDeGeneros-5982830%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-LaOtredadYLaDiscriminacionDeGeneros-5982830%20(1).pdf)

García, M., Ortiz, A. Prats, M. (2014). *Espacios públicos, género y diversidad. Geografías para unas ciudades inclusivas*. (27). Icaria. [10-03-2022] Recuperado de <https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/9788498886115.pdf>

Gavidia, V., Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (26), 161-175 [08-09-2021] Recuperado de: <https://www.uv.es/comsal/pdf/Re-Esc12-Concepto-Salud.pdf>

Gilas, K., Cruz, L. (2021). Ciencia Política en Perspectiva de Género. Universidad autónoma de México. [10-11-2021] Recuperado de https://www.politicas.unam.mx/cep/wp-content/uploads/2021/09/CienciaPoliticaenPerspectivadeGenero_Gilas_Cruz.pdf

González, A. y López, S. (sf). *Capacidades en Salud como Bien Jurídico del Derecho a la Salud*. [03-10 -2020] Recuperado de https://www.alass.org/wp-content/uploads/07-09-18_sesion23-1.pdf

González, R. (12 de agosto de 2022). Micromachismos, qué son y cómo detectarlos. *El sol de Tampico*. [22-05-2022] Recuperado de <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/micromachismos-que-son-y-como-detectarlos-8198379.html>

González, R. (2022). Micromachismos, qué son y cómo detectarlos. El sol de Tampico. [27-03-2023] Recuperado de: <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/micromachismos-que-son-y-como-detectarlos-8198379.html>

Guerrero, L. (2014). “Aprendizajes corporales del kick Boxing. Una etnografía carnal.” (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa, México D.F. [13-02-2022] Recuperado de https://www.academia.edu/12998512/Aprendizajes_corporales_del_Kick_Boxing_Una_etnograf%C3%ADa_carnal

Gutiérrez, R. (2020). Sobre las capacidades cognitivas y conductuales de mujeres y hombres/post. *Gaceta UNAM*. [16-10-2021] Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/sobre-las-capacidades-cognitivas-y-conductuales-de-mujeres-y-hombres/>

Guzmán M. (2015). Sofando. Multiplicar los sujetos, encarnar los conocimientos: plausibilidad de la epistemología social posmoderna de Donna Haraway. *Sapiens Research*, 5(2), 39-44. [09-04-2022] Recuperado de <file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-MultiplicarLosSujetosEncarnarLosConocimientos-6181582.pdf>

Halberstam, J. (2008). *Masculinidad femenina*. Recuperado de: <file:///C:/Users/Ana/Downloads/Judith%20Halberstam%20Masculinidad%20femenina-1.pdf>

Heilman, B, Barker, G, Harrison, A. (2017). La caja de la masculinidad: Un estudio sobre lo que significa ser hombre joven en Estados Unidos, el Reino Unido y México [12-03-2023] Recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/La-caja-de-la-masculinidad-.pdf>

Ibarra, A. (2006). *Consejo Mundial de Boxeo: Evolución del Boxeo Internacional*. (Tesis licenciatura). Universidad Autónoma de México, México. . [26-11-2021] Recuperado de <http://132.248.9.195/pd2006/0606654/0606654.pdf>

Ibarra, C. (Sf). *El deporte*. [14-03-2023] Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>

IMM. (2018). Cultura. En Diccionario de Género. [25-06-2022] Recuperado de <http://immuj.gob.mx/wp-content/uploads/2020/11/Diccionario-de-Ge%CC%81nero.pdf>

INGER, (Sf.). Edadismo. [120-03-2023] Recuperado de:
<http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/ensenanza/edadismo.html?fbclid=IwAR23xElEsEvsfPplvNiSYTKLSoTo52FgJwnE29d9o--wMFPFqCwDXJkG9YQ>

INMUJERES. (2007). *Glosario de Género*. [15-03-2022] Recuperado de
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf

IWUF. (2015). *Wushu. Publicación oficial de la federación internacional de Wuah* 2015. [20-01-2022] Recuperado de
<http://www.iwuf.org/upload/2015/1027/Spanish.pdf>

Jiménez, C. (2021-03-19). Muay thai, el deporte de contacto que sigue dando campeones a Oaxaca, incluso durante la pandemia. [10-01-2022] *El Universal*, recuperado de
<https://oaxaca.eluniversal.com.mx/sociedad/muay-thai-el-deporte-de-contacto-que-sigue-dando-campeones-oaxaca-incluso-durante-la>

Jiménez, N. (2016). Espacios y luchas femeninas. Usos y apropiaciones espaciales en la Costa Chica. *La ventana*. (44), 142-183 [16-03-2023] Recuperado de:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v5n44/1405-9436-laven-5-44-00142.pdf>

Lamas, M. (2002). *Cuerpo: Diferencia sexual y Género*. [20-10-2021] Recuperado de
http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas_formacion/genero_cuerpo/LB3/Marta_Lamas_Cuerpo_Diferencia_Sexual_Genero.pdf

Lerner, G. (1990) *La creación del patriarcado*. [02-02-2023] Recuperado de:
<https://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/jspui/handle/123456789/126>

Limón, A. (2018). *Programa de intervención en fortaleza mental para peleadores de Muaythai españoles* (Tesis de maestría). Universidad autónoma de Nuevo León. Nuevo León España. [16-01-2022] Recuperado de
<http://eprints.uanl.mx/14962/1/RP%20ALAN%20LIMON%20SANCHEZ.pdf>

López, S. (2015). *Derecho a la salud en México*. [02-03-2023] Recuperado de:
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r39646.pdf>

Martínez, C. (1998). Fanzines, prensa alternativa y otras publicaciones underground de la fundación Sancho el Sabio. *Sancho el Sabio: revista de cultura e investigación vasca*, (9), 161-178. [27-02-2022] Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=157602>

Melo, N. (2011). *Sistematización de la experiencia de intervención del profesor Noriyuki Hayakawa en la liga vallecaucana y selección colombiana*. (Tesis de Licenciatura). Universidad del Valle. Santiago de Cali. [15-01-2022] Recuperado de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/3873/0449827.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Melo, S. (2011). *Miradas a un nuevo enfoque de un arte marcial. Sistematización de la experiencia de intervención del profesor Noriyuki Hayakawa en la liga vallecaucana y selección colombiana de judo* (Tesis de licenciatura). Universidad el Valle, Santiago de Cali. [05-04-2022] Recuperado de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/3873>

MINDEP, (2016). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más. Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. [16-01-2022] Recuperado de <https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/1203/ENCUESTA%20NACIONAL%20DE%20HABITOS%20Y%20ACTIVIDAD%20FISICA%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Molina, A. (2010). *Videodocumental como pieza de comunicación para la difusión del jiu.jitsu brasilero como deporte en Quito en el 2010*. (Tesis licenciatura). Universidad Internacional del Ecuador. [16-10-2022] Recuperado de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/507/1/T-UIDE-0471.pdf>

Moreno, H. (2011). [15-03-2021] El boxeo como tecnología de la masculinidad. *La ventana*, 4 (33), 1-45 [15-03-2022] Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v4n33/v4n33a7.pdf>

Naussbaum, M. (2002). Las capacidades de las mujeres y la justicia social. *Liberalismo y justicia social: Un debate*. [16-10-2021] Recuperado de <http://www.derechoshumanos.unlp.edu.ar/assets/files/documentos/las-capacidades-de-las-mujeres-y-la-justicia-social.pdf>

Norbert, E, Dunning E. (1992). Deporte y ocio en proceso de civilización. [12-03-2023] Recuperado de: https://monoskop.org/images/9/93/Elias_Norbert_Dunning_Eric_Deporte_y_ocio_en_el_proceso_de_la_civilizaci%C3%B3n_1992.pdf

Normandeau J. [Anita Misteriosa] (2011). Deadly Arts. Muay Thai [Video]. Youtube. [18-12-2021] https://www.youtube.com/watch?v=jCUes_85yCY

OEA, (1994). Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, Convención de Belém do Pará. [07-09-2021] Recuperado de https://www.oas.org/dil/esp/convencion_belem_do_para.pdf

OMS, (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?* [06-09-2021] Recuperado de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

OMS, (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. *Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud*. [07-09-2021] Recuperado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

OMS, (1997). *III conferencia Internacional sobre promoción de la Salud: Entornos Propicios para la salud. Conferencia Sundsvall*. [07-09-2021] Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/10208/4_declaracion_de_Sundsvall.pdf

OMS, (2000). *Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud: De las ideas a la acción*. [07-09-2021] Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/10210/6_Declaracion_Mexico.pdf

OMS, (2005). *Carta de Bankok-. Para la promoción de la salud en un mundo globalizado*. [07-09-2021] Recuperado de https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf

OMS, (2016). *Declaración de Shanghai sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. [07-09-2021] Recuperado de <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai-declaration-final-draft-es.pdf.pdf?ua=1>

OMS, (2018). *Género y Salud*. [16-10-2021] Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

OMS, (2021). *La OMS insta a los países a construir un mundo más justo y saludable tras la pandemia de COVID-19*. [06-09-2021] Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/06-04-2021-who-urges-countries-to-build-a-fairer-healthier-world-post-covid-19>

OMS, (S.f.). Promoción de la salud. [01-02-2023] Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

ONIS, (2019). Secretaría de Salud. *Primer Informe sobre desigualdades en salud en México*. [03-10-2021] Recuperado de http://sidss.salud.gob.mx/site2/docs/1_informe_desigualdad_mexico.pdf

ONU, (2000). *El derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud: 11/08/2000. E/C.12/2000/4, CESCR OBSERVACION GENERAL 14. (General Comments)* [14-09-2020] Recuperado de <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1451.pdf>

OPS, (s.f.). Organización Panamericana de la Salud. *El honorable Marc Lalonde*. [07-09-2021] Recuperado de <https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>

OPS, (s.f.). Promoción de la salud. [10-03-2023] Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Orozco, G. (2015). Cerebro y artes marciales: Beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia & futuro*, 5(4), 1-16. [03-01-2022] Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/327208887_Cerebro_y_artes_marciales_beneficios_riesgos_e_intervencion_neuropsicologica/link/5b802c514585151fd12f5986/download

Orozco, G., Santiago, J., Anaya, M., & Guerrero, S. (2016). EFECTOS PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS DE LA PRÁCTICA DE TAI CHI EN ADULTOS MAYORES. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 19(3). Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/57262>

Pagnamento, L., Weingast, D., Caneva, H., Castrillo, B., Hasicic, C., y Specogna, M. (2016) Proceso salud-enfermedad-atención desde una perspectiva de género: una

propuesta conceptual para su análisis. *IX Jornadas de Sociología de la UNLP*. En Memoria Académica [08-09-2021] Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8183/ev.8183.pdf

PAHO, (1978). *Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud*. [07-09-2021] Recuperado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>

Páramo, P, Burbano, A, Milena A. (2011). Género y espacialidad: análisis de factores que condicionan la equidad en el espacio público urbano. *Universitas Psychologica*, 10(1), 61-70. [12-03-2023] Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64719284006.pdf>

París, C. (2019). *Agresión en practicantes de Capoeira y Artes marciales mixtas: una aproximación cualitativa* (Tesis de maestría). Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia. [20-03-2022] Recuperado de <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/43849/u831182.pdf?sequence=1>

Pérez E, Peñaranda F. (2017) La comprensión de la salud como metacapacidad en el Programa Familia, Mujer e Infancia. *Hacia promoción de la salud*. 22(2): 38-52. [24-01-2023] Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n2/0121-7577-hpsal-22-02-00038.pdf>

Pérez E, Peñaranda F. (2017) La comprensión de la salud como metacapacidad en el Programa Familia, Mujer e Infancia. *Hacia promoción de la salud*. 22(2): 38-52. [24-01-2023] Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n2/0121-7577-hpsal-22-02-00038.pdf>

Pinillos, M. (2016). Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 16(63), 537-559. [25-11-2021] Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310009.pdf>

Pullido, H (2010). Momentos del dibujo: un acercamiento a la condición escolar. *Praxis & Saber*, 1(2), 1-21. [30-04-2022] Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4772/477248386009.pdf>

Rasero, M. (S.f). *Las artes marciales como transmisoras de valores sociales*. [03-01-2022] Recuperado de <https://studylib.es/doc/5377390/las-artes-marciales-como-transmisoras-de-valores-sociales>

Rector, M. (2008). Capoeira: El lenguaje silencioso de los gestos. *Signo y pensamiento*, XXVII (52), 184-194 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/860/86005214.pdf>

Ruíz, M. y Santana, E. (2018). Elección de carrera y género. *Revista electrónica de investigación y docencia (REID)*, 7-20. [29-03-2022] Recuperado de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/3470>

Sánchez, D. (2018). Distribución de espacios, identidad, visibilización de mujeres: el feminismo se cuele en las aulas. *El diario.es*. [12-03-2023] Recuperado de: https://www.eldiario.es/sociedad/distribucion-espacios-identidad-visibilizacion-escuelas_1_2240900.html

Scott, J. (2008). Género e Historia. México, D.F Fondo de Cultura Económica Universidad Autónoma de la Ciudad de México. [20-10-2020] Recuperado de https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/380230/mod_resource/content/1/Scott%2C%20Joan%20-%20G%C3%A9nero%20e%20Historia.pdf

Sde, I., Yanilov, E. (2003). *Krav Maga. Cómo defenderse de un ataque armado. El sistema original de autodefensa y técnicas de lucha*. [10-01-2022] Recuperado de <https://www.tirodefensivoperu.com/download/manuales/kravmaga.pdf>

SEGOB, (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. [15-03-2023] Recuperado de: https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf

SEP. (2019). *Ciencias naturales*. [18-12-2021] *Cuarto grado*. Recuperado de <https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/P4CNA.htm>

SEP. (2019). *Conocimiento del medio. Segundo grado*. [18-12-2021] Recuperado de <https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/P2COA.htm>

Sierra, V. (2019). *Actividad física y artes marciales como medio para el fortalecimiento de valores y aprovechamiento del tiempo libre*. (Pasantía social). Facultad de cultura física, deporte y recreación. Bogotá. [08-12-2021] Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/21201/2020vanessasierra.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

Sojo, B. (2020). El significado de la feminidad: estudio basado en relatos de vida de mujeres. *Revista espiga*, 19(39), 46-56. [27-03-2023] Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4678/467862244004/467862244004.pdf>

Sosa, A., Arias, D. (2020). Desarticulando la guerra y el patriarcado, una propuesta museográfica de Medellín-Colombia. *Cadernos pagu* (60), 1-27. [12-03-2023]

Recuperado de:

<https://www.scielo.br/j/cpa/a/5XrCHtb9YLZnjMsr8PStncq/?lang=es&format=pdf>

Soto, P. (2017). Diferencias de género en la movilidad urbana. Las experiencias de viaje de mujeres en el Metro de la Ciudad de México. *Transporte y territorio*, (16), 127-147 [20-10-2020] Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6122695>

Taylor, J., y Bogdan, R. (1987). XV La entrevista en profundidad. Centro de investigación y docencia (Ed.), *Métodos cuantitativos aplicados* 2 (23). CID. [10-05-2022] Recuperado de https://www.academia.edu/8536744/LECTURA_DE_EVERTSON

Tenelanda, L. (Sf). . *Wushu: de arte marcial oriental a deporte occidental*. . [22-01-2022] Recuperado de <https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/14873/Wushu.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Tovar, M, Rocha T. (2012). Masculinidades: espacios-momentos críticos en las formas de ser hombre en la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana* 20(2), 7-15 [16-03-2023] Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133928816002>

Vacca, L, Cappolecchia, F. (2012). Una crítica feminista al derecho a partir de la noción de biopoder de Foucault. *Páginas de filosofía*, (16), 60-75. [12-01-2023] Recuperado de: [file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-UnaCriticaFeministaAlDerechoAPartirDeLaNocionDeBio-5037660%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-UnaCriticaFeministaAlDerechoAPartirDeLaNocionDeBio-5037660%20(2).pdf)

Vélez, A., y Lima, J. (2019). Hacia una concepción positiva de la salud. Una visión a partir del «enfoque de las capacidades». *Cuadernos del Cendes*, (101), 25-51. [09-09-2021] Recuperado de <https://issuu.com/publicacionescendes/docs/rcc101cb>

WHO. (2019). *Década del envejecimiento saludable 2020-2031*. [08-28-2021] Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0

Wordreference. (2005). *Diccionario de la lengua española*. [08-12-2021] Recuperado de <https://www.wordreference.com/definicion/incorp%C3%B3reo>

Zavala, S. (2017). La DATA del boxeo. *La Data*, 1-1.