



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 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

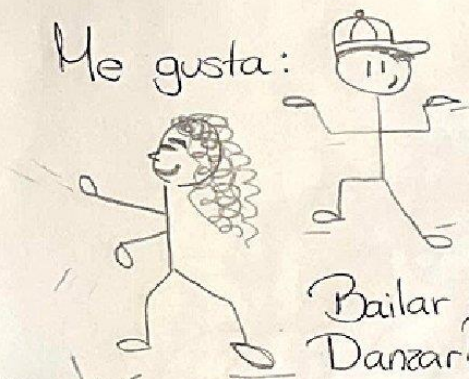


Soy... Jaymin



Practicar
y
Desarrollar
las artes
marciales.

Me gusta:



Bailar y
Danzar!

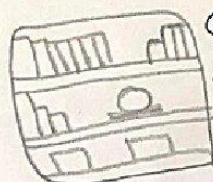


Aprender y
Compartir
Ideas

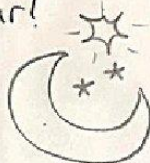
Muchas
de estas
actividades
me han gustado
desde la infancia
me identifiqué con
ellas pero las
vivo en constante
evolución, muchos
no las he
desarrollado
libremente por
temor a no ser
Totalmente
buena, por
Falta de
motivación o
incluso por no
habermelo totalmente



Cocinar



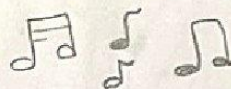
Ordenar



La
naturaleza



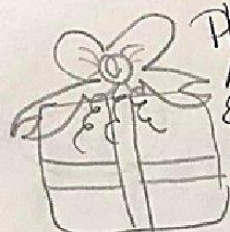
Colorear!



Tam!
Tam!



* Escuchar
música
* Tocar
Instrumentos
* Cantar

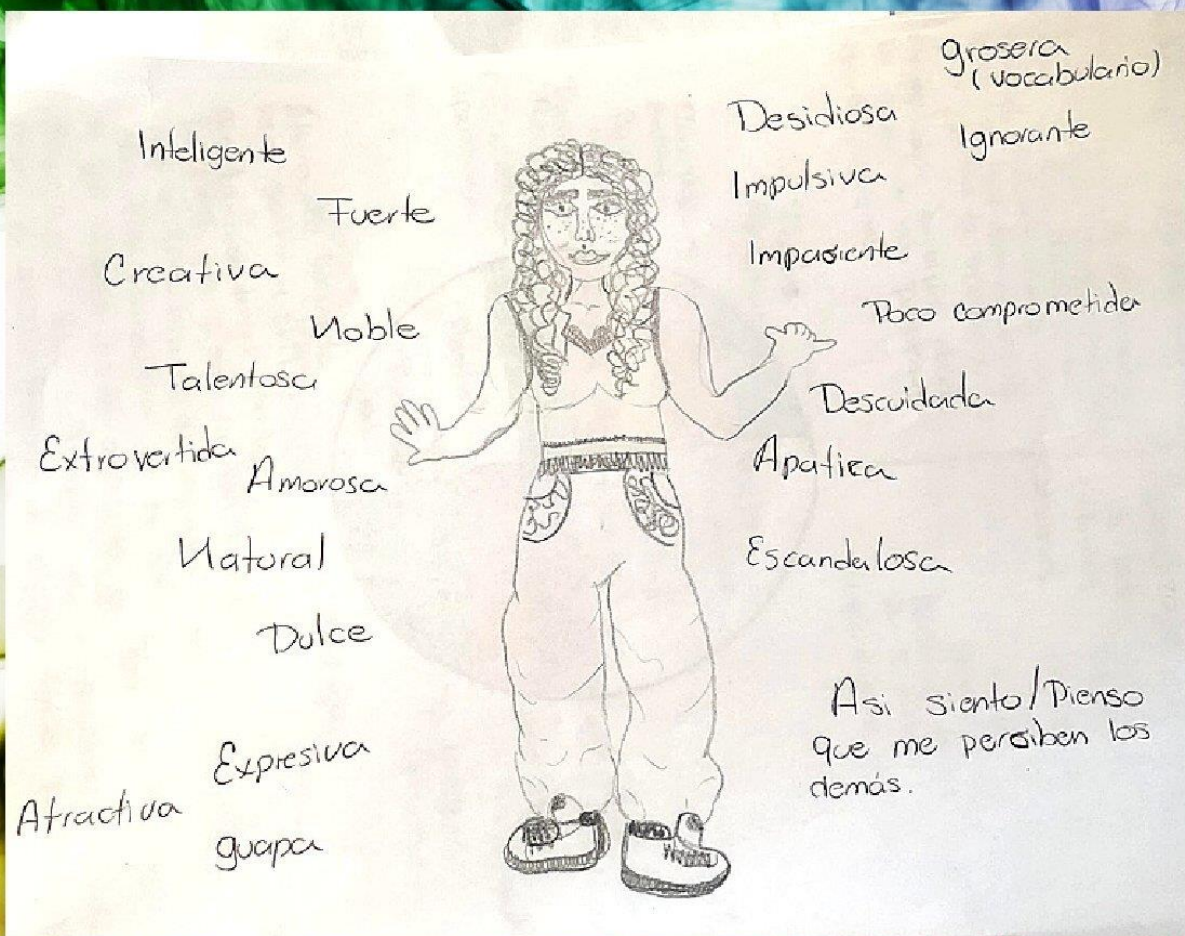


Compartir
con los
demás

Practicar
Actividades
Espacios
Experiencias
Detalles

¿QUIÉN SOY?

¿CÓMO ME PERCIBEN LAS PERSONAS A MI ALREDEDOR?



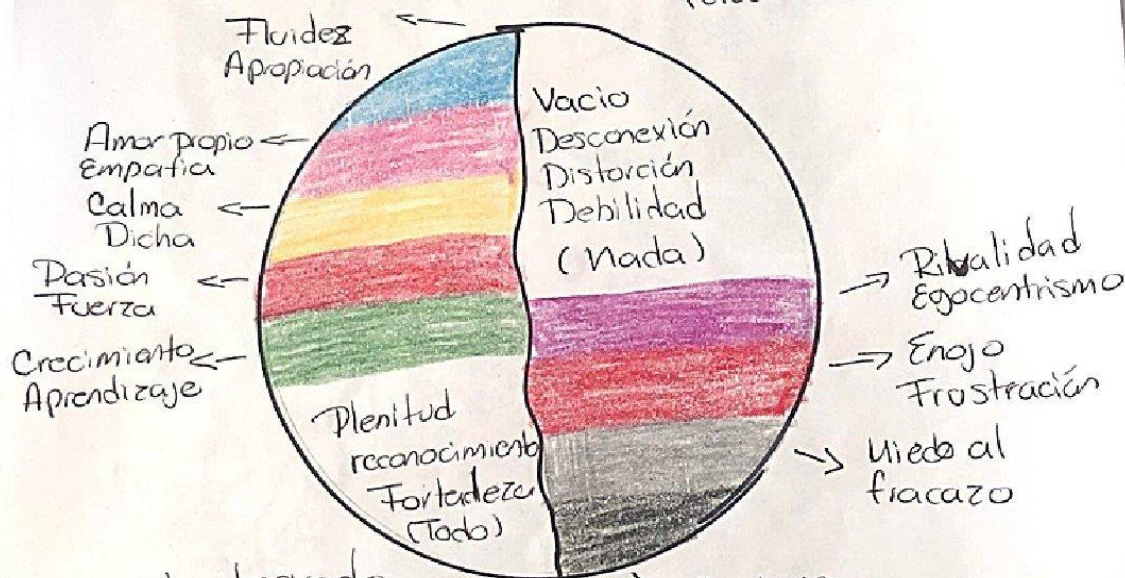
EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL

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! 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

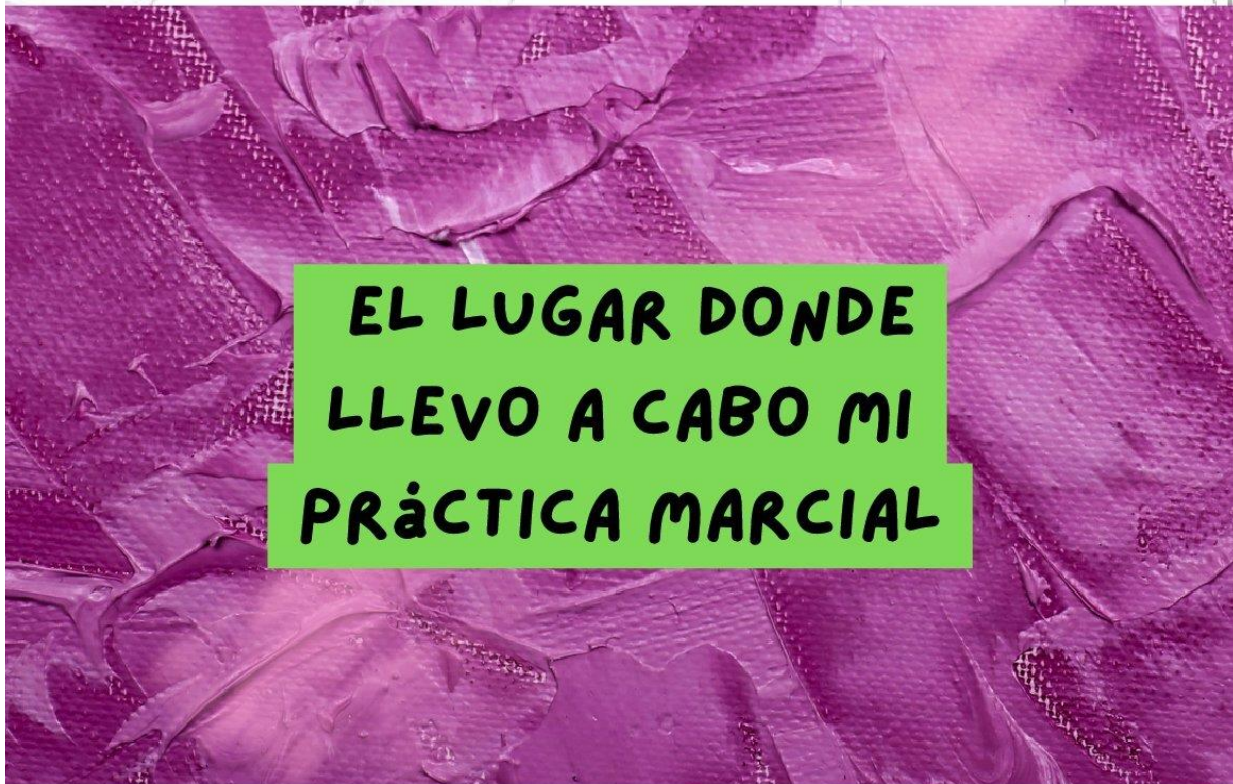
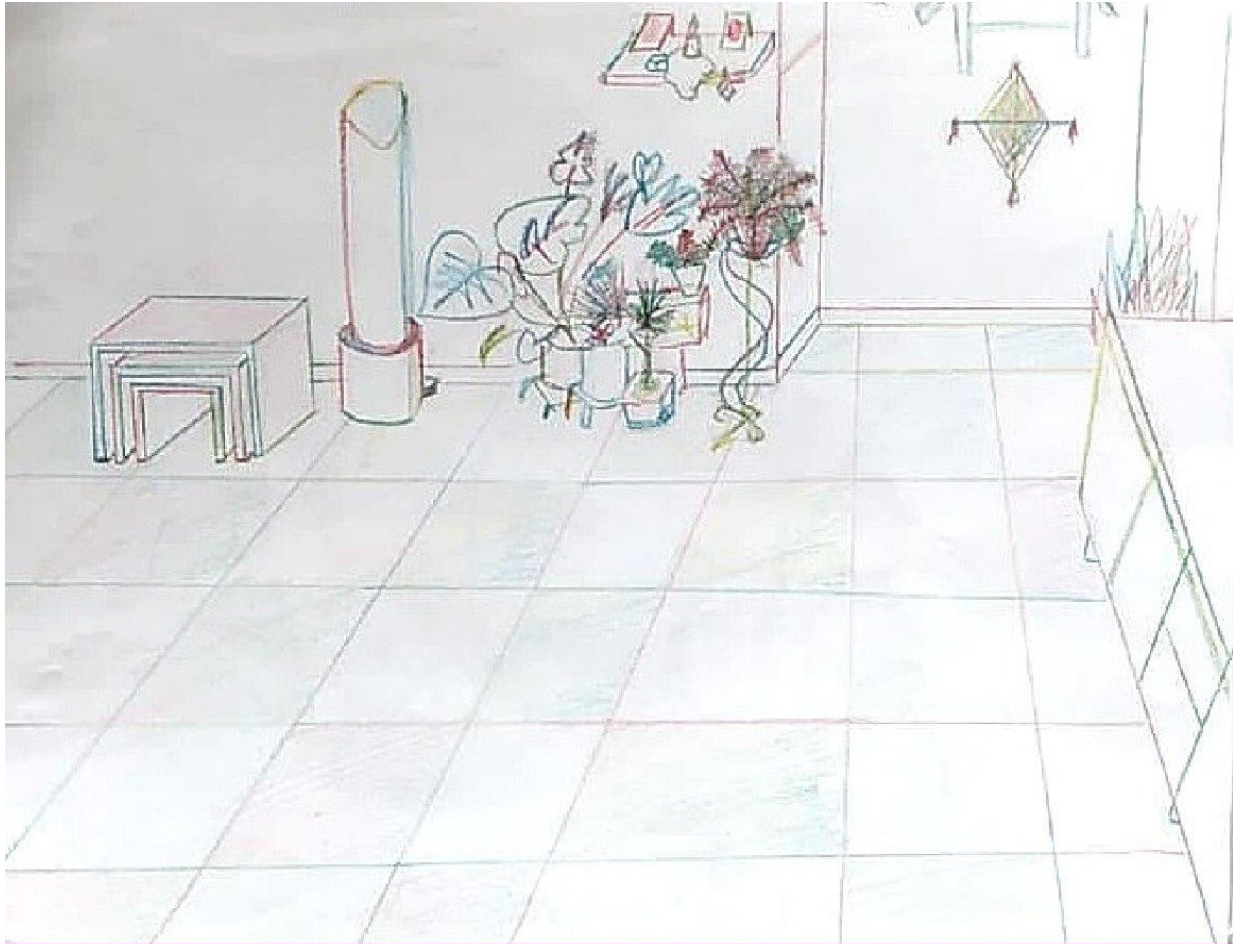


Le gusta y disfruta estar rodeada de su familia, y en casa, con sus perros. De sus máximas pasiones es: bailar y hacer capoeira, con todo lo que esta práctica representa, en conjunto y de la mano de su comunidad.



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

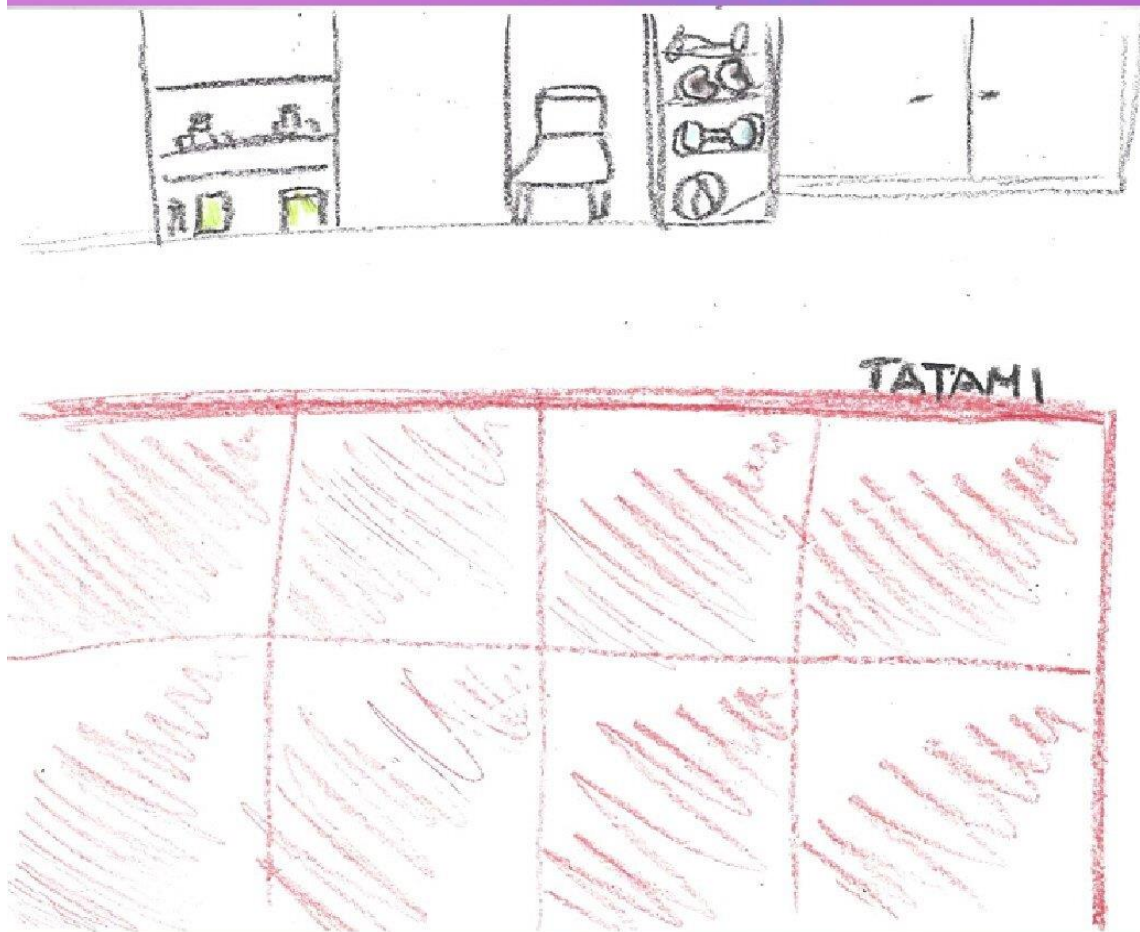


Las personas me consideran una mujer
tranquila, defensora de las causas justas
a veces un poco explosiva cuando me veo
en peligro o a alguien que amo soy feliz
con la vida que aprendiendo.
las mujeres tengo y quiero seguir
y ayudando a que
aprendan a defender.

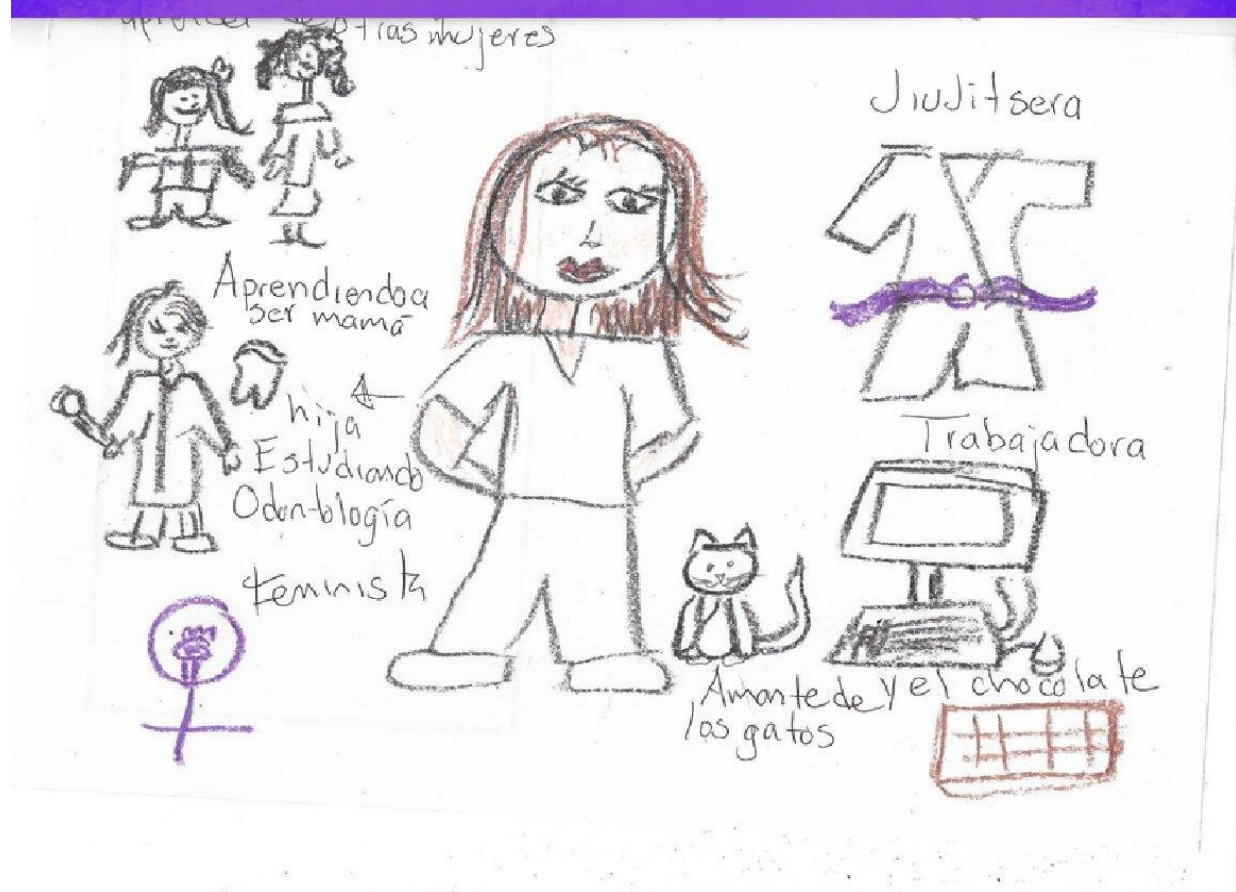


**¿CÓMO ME PERCIBEN LAS
PERSONAS A MI ALREDEDOR?**

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.

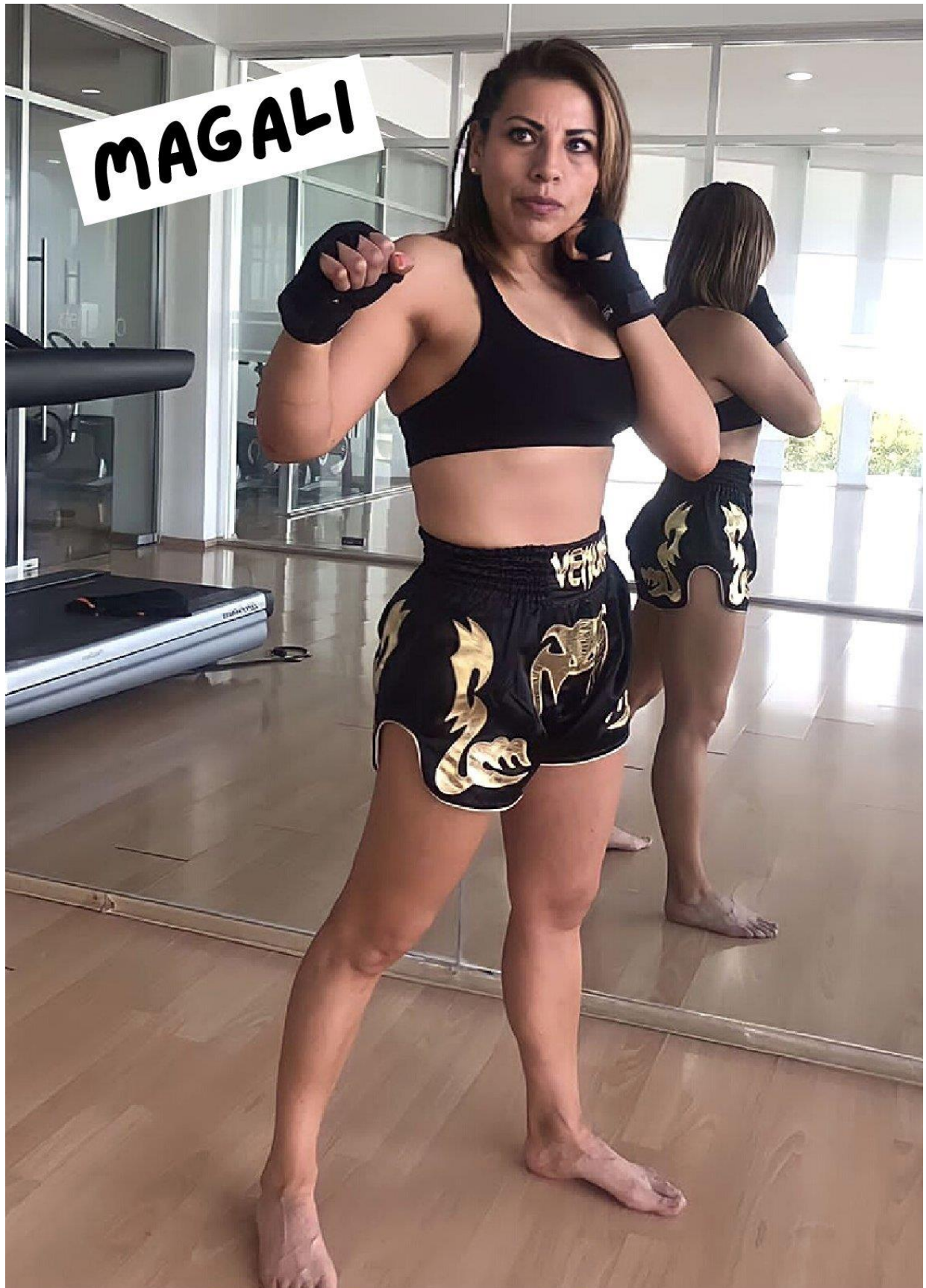
MI MENSAJE A OTRAS MUJERES:

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.

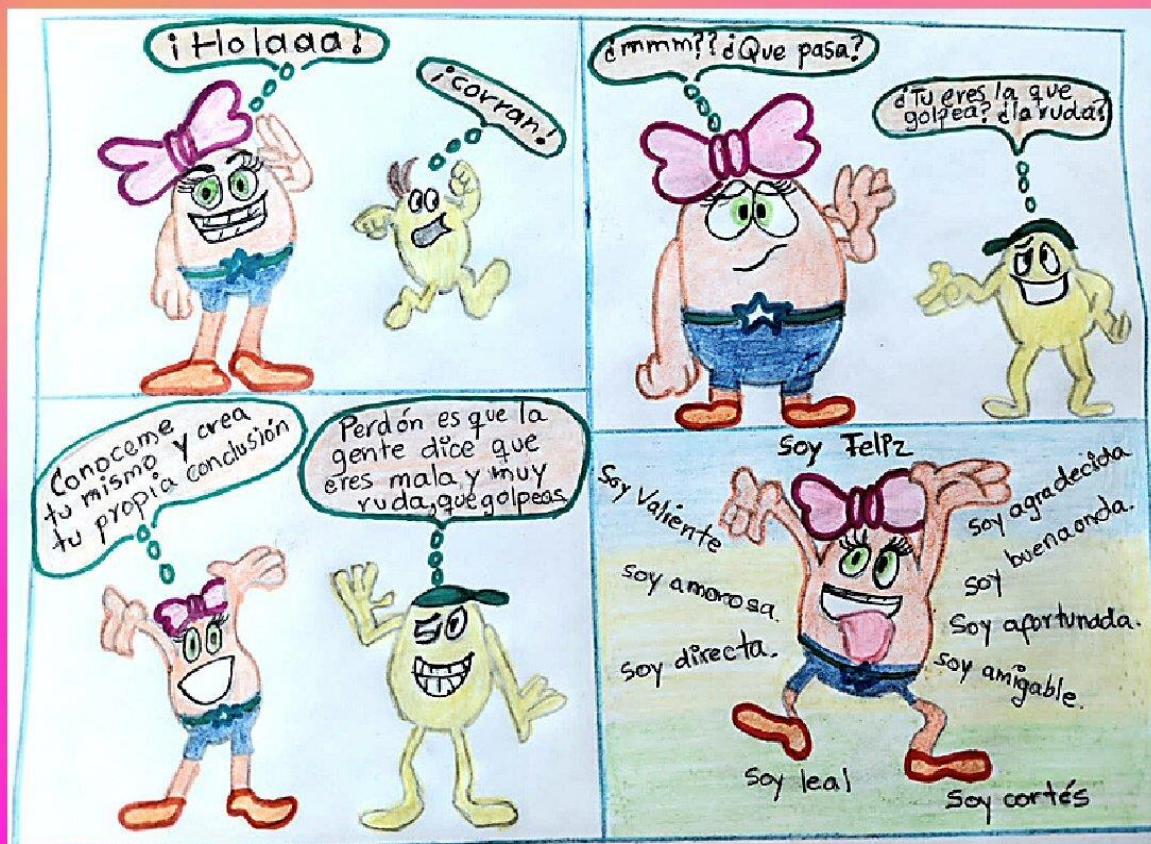
Le gusta mucho pasar tiempo y quedarse en casa con su familia a compartir lo que la vida le regala. Le apasionan las artes marciales y el fútbol. Disfruta mucho la música y bailar, se considera una persona muy social.



AUTORRETRATO

EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL





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

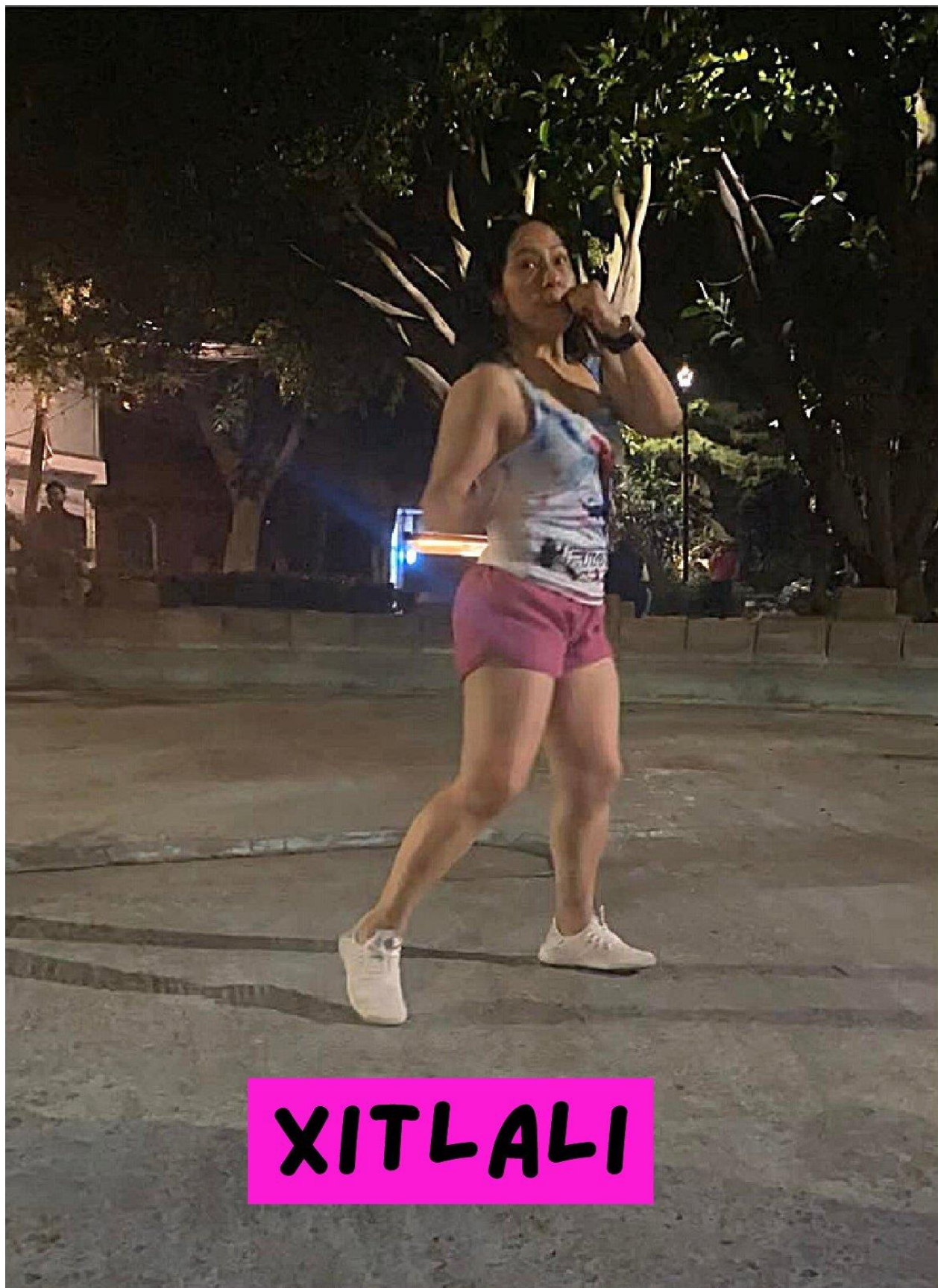


¿QUIÉN SOY?



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.



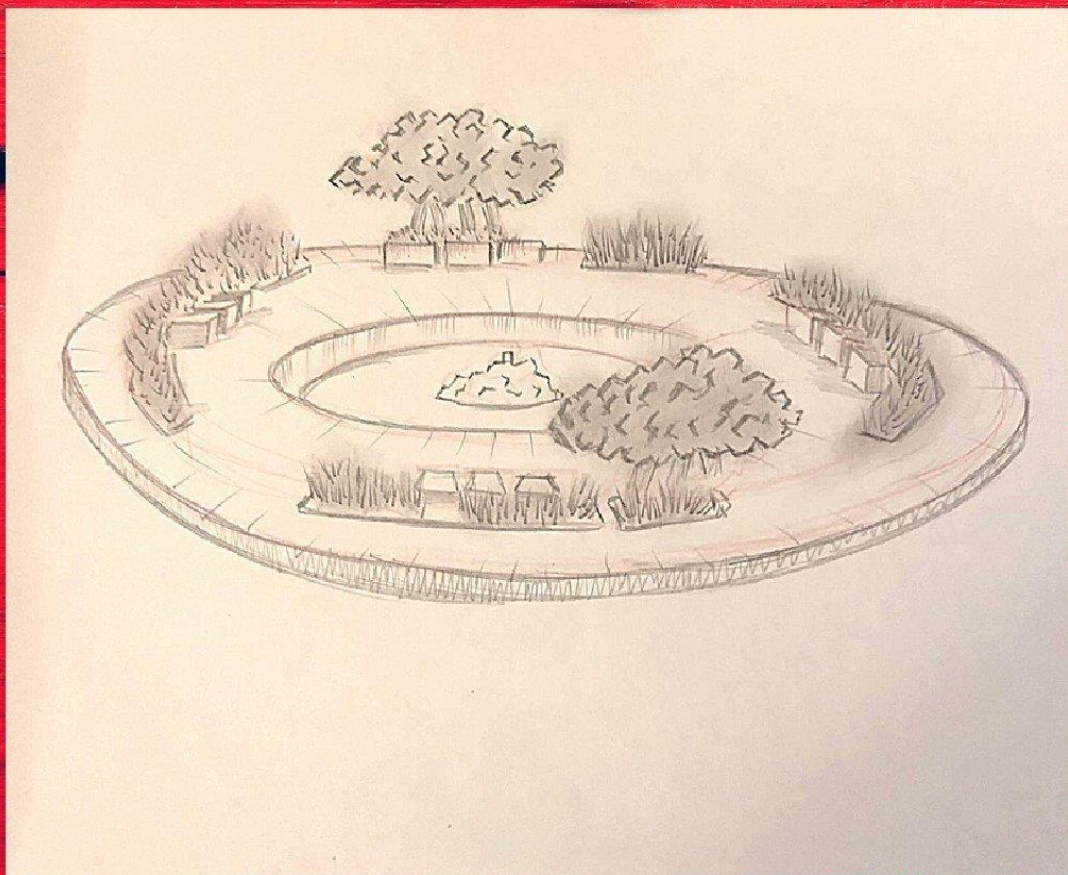
AUTORRETRATO



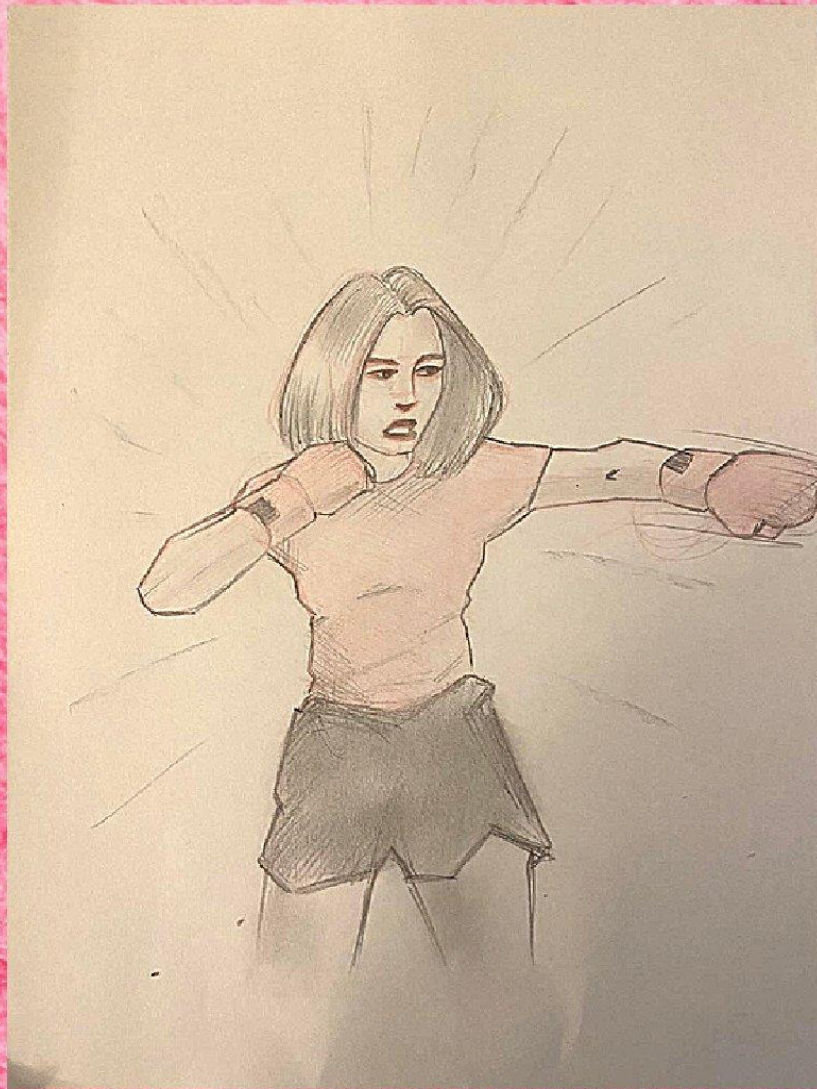


¿QUIÉN SOY?

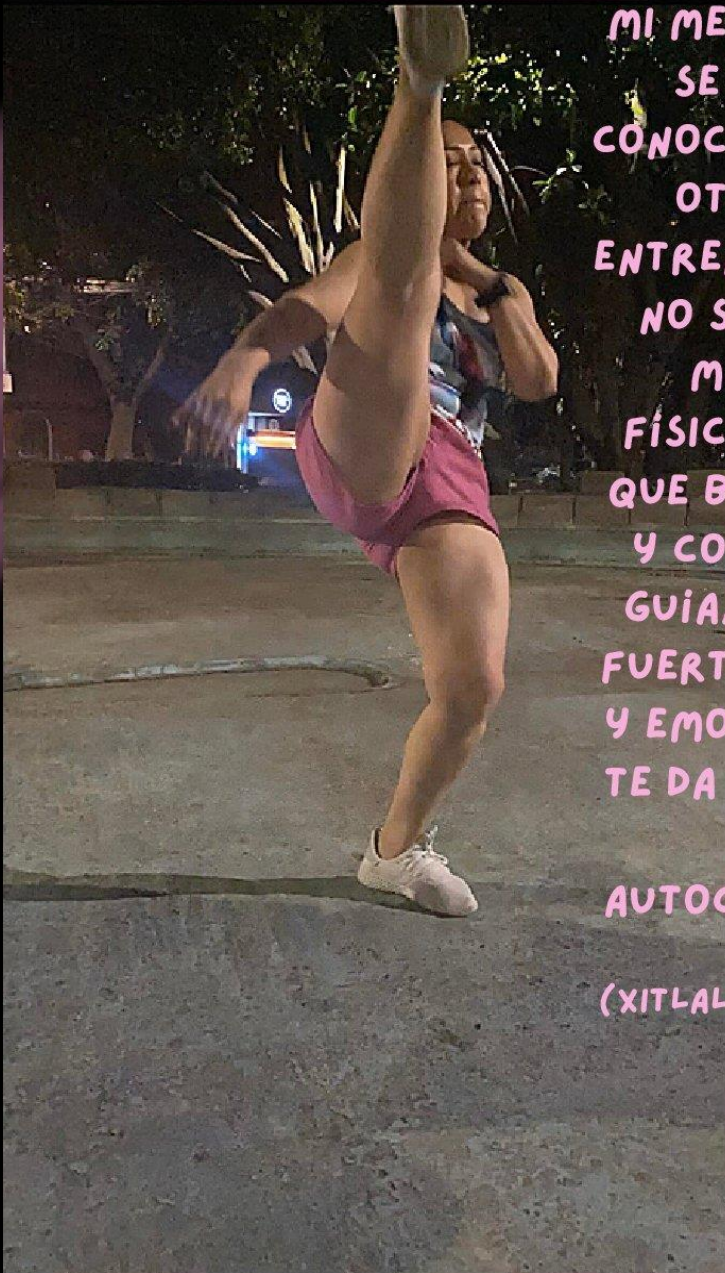
EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL



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

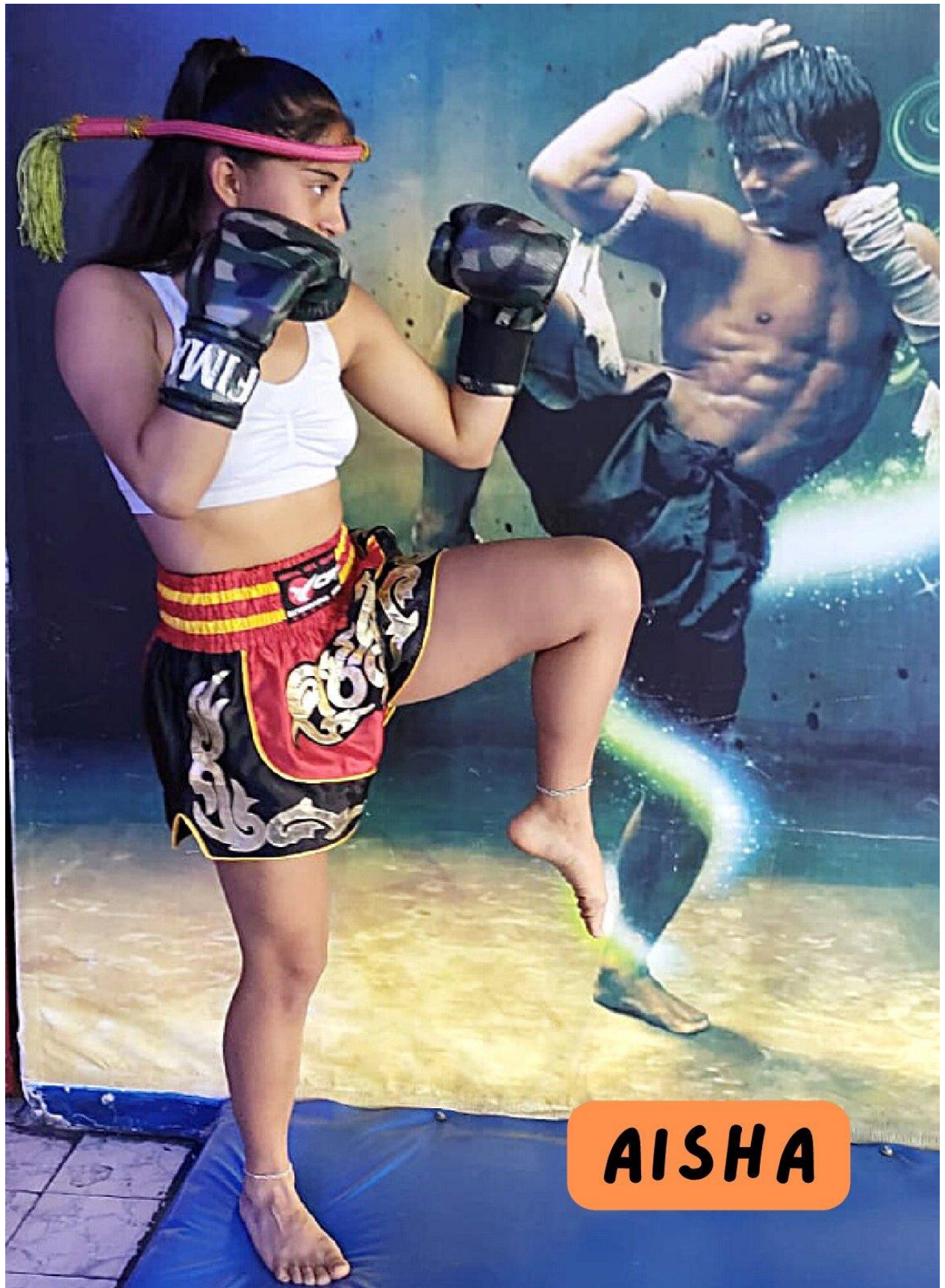


MI MENSAJE A OTRAS MUJERES:



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

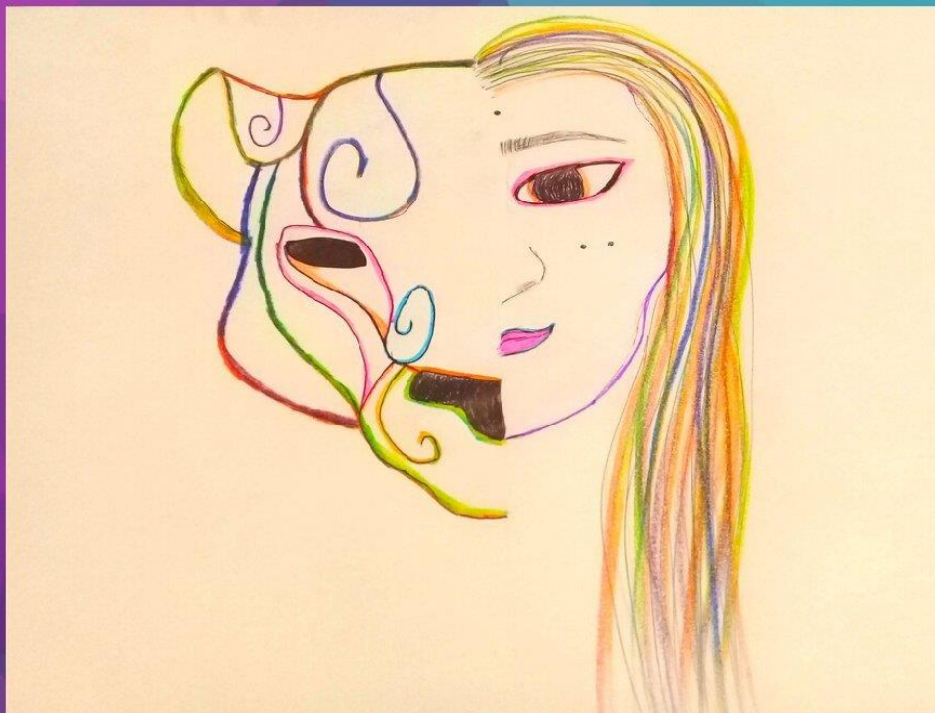
Mi primer acercamiento con las artes marciales fue a la edad de 12 años con Taekwondo. Posteriormente en diferentes períodos con box, MMA, Muay thai.

Actualmente practico MMA.

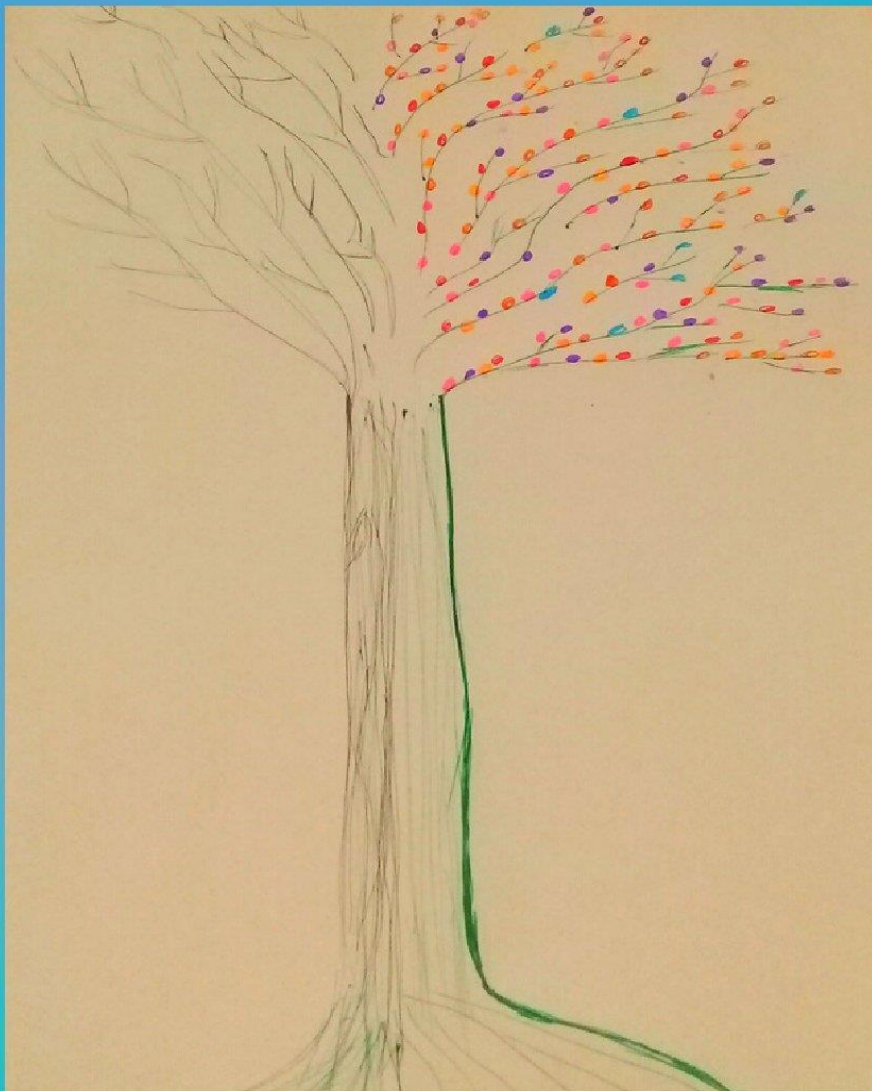
Me encanta la música, el cine, caminar, la lluvia, leer, la comida mexicana, conocer, aprender y cocinar. Amo los felinos grandes y pequeños. Disfruto mucho pasar tiempo con mi gente querida.

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.

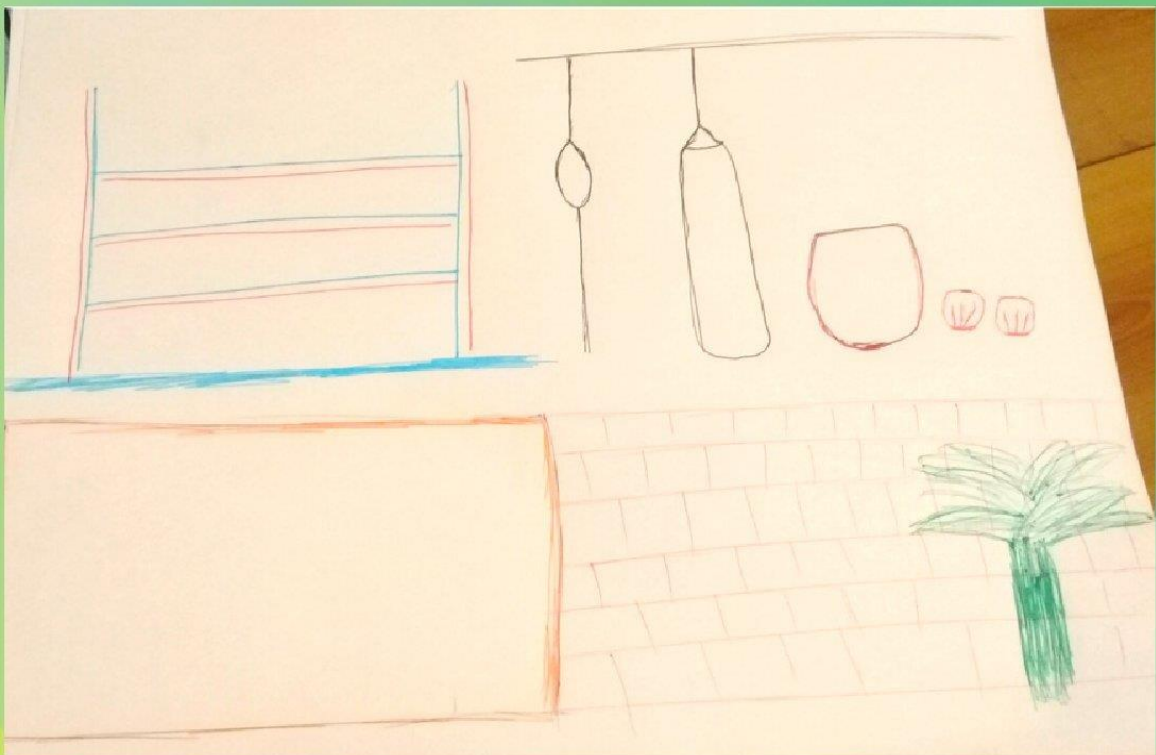
ANA JIMÉNEZ
AUTORRETRATO



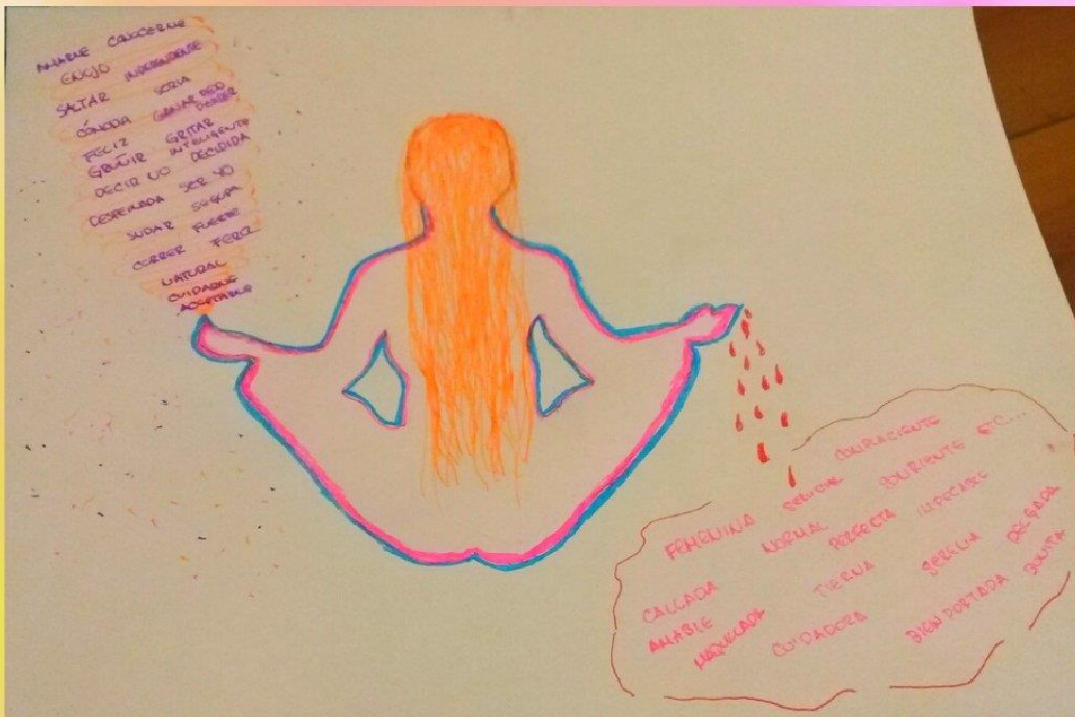
¿QUIÉN SOY?



EL LUGAR DONDE LLEVO A CABO MI PRÁCTICA MARCIAL



¿CÓMO ME PERCIBEN LAS PERSONAS MI ALREDEDOR?



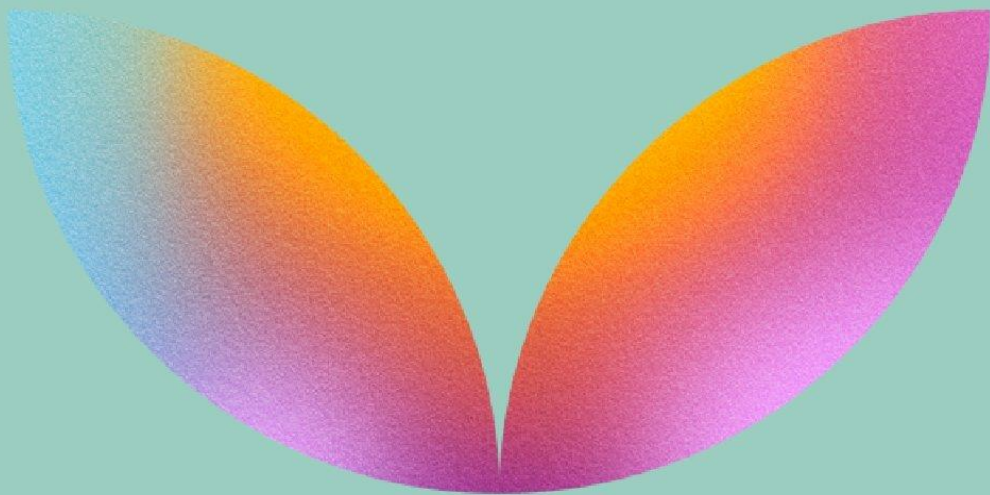
Mi mensaje a otras mujeres

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