

A black and white close-up photograph of an elderly woman's face. Her hands are raised to her eyes, with her fingers resting on her eyelids, suggesting a state of distress, grief, or contemplation. She is wearing a ring on her left hand. The lighting is soft, highlighting the texture of her skin and the details of her hands.

Realidades del cuerpo femenino



NOSÓTRIKAS
TIK-TANK

(IN) VISIBILIDADES
SERIE DESIGUALDADES DE GÉNERO

“La primera vez que me violaron fue sobretodo porque yo cuidaba mi cuerpo y por eso llamaba la atención”

NOSÓTRIKAS TIK-TANK

(IN) VISIBILIDADES

De la serie *Desigualdad de género*
Marzo 8, 2021

Autoras:

Patricia Robles Muñiz
Abigail Morales Peña
María Fernanda Aponte Arminio
Ana Ruíz Alemán
Alejandra Nava Rodríguez
Estela Magaña Hernández
María Cerdio Lara

Dirección:

Serapio Rendon 63, ofa. 1, Col. San Rafael,
Cuauhtémoc, C.P. 06470, CDMX
Correo: contacto@nosotrikas.com
Teléfono: :55 8662 9324
www.nosotrikas.com

Fotografía:

Paola Ramos Vázquez

Diseño editorial:

Aurea Gelca Villa Albarrán





Agradecimiento

Presentación

5
Mujeres escuchando mujeres:
reflexión de las investigadoras

15
Antecedentes

19
Resultados

27
Niñez, libertad y agencia

30
Adolescencia,
comienza una lucha interna

37
Adultez,
etapa de invisibilización

42
Maternidad

44
Menopausia y climaterio

CONTENIDO

47
Relaciones sexuales

48
Abuso sexual,
el secreto a voces

66
Violencias que
cruzan lo social

69
Enfermedades
poco comunes,
el dolor silencioso

74
Espacios de fuerza y
reconciliación

83
Referencias

85
Anexo 1
Ficha metodológica

88
Anexo 2
Relación de entrevistas

89
Anexo 3
Directorio de apoyo

AGRADECIMIENTO

Agradecemos principalmente a las mujeres que participaron y contaron sus historias, que nos abrieron un espacio en su vida, que compartieron sus memorias y que, con ello, fue posible tener estos resultados.

También reconocemos la participación de aquellas que asistieron a las sesiones de fotos, que rompieron barreras con ellas mismas y decidieron mostrar sus cuerpos ante todas nosotras como un acto de resistencia y liberación. Gracias por esto Jessica Chávez, María Cadena, Dany Acuña, Paulita Bernal, Karla Raquel Estrada, Carmen Contreras y quienes prefirieron permanecer en el anonimato.

Queremos hacer mención especial a la Fundación Taiyari, Sandra Lair y Kari Salazar quienes nos sensibilizaron a entender un poquito de la realidad de mujeres que viven con enfermedades extrañas o con alguna discapacidad. Gracias por abrirnos los ojos ante estas realidades.

También reconocemos el esfuerzo y apoyo de colegas, amigas y amigos que participaron de manera directa o indirecta en este proyecto, Dany Lemus por el apoyo en la visión feminista que siempre te caracteriza, Judith Calvache que, pese a vivir un momento difícil te interesaste por el trabajo, Ubaldo Martínez por la capacitación en estadística, Guadalupe Vázquez por brindar la fuerza diaria que se necesitó para continuar con el proyecto.

A todas ¡mil gracias por aportar a este documento!

PRESENTACIÓN

Cansadas de las múltiples formas de violencia que hemos visto, escuchado y vivido en carne propia, quisimos conocer cómo es la relación que tenemos las mujeres con el cuerpo, nuestro primer territorio.

Realizamos entrevistas semi estructuradas, diarios y encuestas online a mujeres del Valle de México. El escenario es desolador: la mayoría de las mujeres tiene una relación tormentosa con su cuerpo, y vive marcada por incontables violencias físicas, sexuales y emocionales. Estos daños no paran cuando se aleja el victimario, mutan en culpa, confusión, autonegación, maltrato autoinfligido, y en una necesidad irrenunciable de cumplir las exigencias hegemónicas de las culturas de imagen y de consumo actuales.

Este trabajo contiene los resultados del estudio acompañado de fotografías y narraciones de experiencias que buscan dar voz a quienes, sin conocernos, nos abrieron sus puertas, destaparon sus heridas y nos guiaron a través de sus dolores.

Dedicamos este trabajo a todas las mujeres sobrevivientes de violencia, y esperamos contribuir a que las nuevas generaciones de niñas y mujeres vivan plenamente, sin violencias ni negación del cuerpo propio.

En disputa contra todas las formas
de violencia hacia las mujeres,
Nosótrikas TikTank



MUJERES ESCUCHANDO MUJERES:
reflexión de las investigadoras

Se cree que las indagaciones científicas son neutrales, objetivas y ajenas a aquellas que las realizamos, que generamos resultados con parámetros únicamente de medición y análisis. Sin embargo, escuchar las experiencias de otrxs no sólo cambia al narrador, también impacta a quienes escuchamos.

Así, nosotras, investigadoras, no somos ajenas a la realidad y queremos reconocer cómo nos cambió este estudio.



PATRICIA ROBLES

No encuentro palabras para describir lo impactante que fue esta investigación. Me sacudió topar de frente la perversidad social que asecha nuestro cuerpo como mujeres, lo recurrente y aberrante de la cultura de la pedofilia, y las incontables historias del uso y abuso tan brutal del cuerpo femenino. He de confesar que más de una vez me rompí. Reconocer heridas propias en los relatos de las participantes y hacer conscientes los insultos cotidianos que ejerzo sobre mí misma, me hicieron tirar la toalla más de una ocasión.

Sin embargo, también fue consolador descubrir que mi dolor es un dolor colectivo. Sus historias me hicieron sentir menos rota, menos sola. Ver nuestras vidas llenas de transgresiones, y a la vez, mujeres de pie, enteras y resilientes, que no se resignan a un mundo que las violenta, me reafirmó que somos unas chingonas, y no van a pararnos en este proceso de liberación. Destruídas, triunfamos; no puedo imaginar cómo seremos el día que nos cultivemos.

Espero que este trabajo encuentre una vía para resistir las imposiciones que nos lastiman, para romper el pacto de silencio del abuso sexual, para dejar de lastimar nuestros cuerpos, para pensarnos más allá de un concepto de “belleza” y apreciar nuestro intelecto, valentía, creatividad, motricidad... Que este sea un regalo para todas las lectoras, como lo fue para mí.

ABIGAIL MORALES

Ser mujer y vivir en la Ciudad de México lamentablemente ha implicado la normalización de un estado constante de alerta ante el acoso, violencia y asedio tanto en espacios públicos como privados. Por ello, cuando propuse este tema de investigación, motivada por abordarlo desde las narrativas directas de otras mujeres que, como yo, han vivido en más de una ocasión los sentimientos negativos que despiertan estas situaciones, creí estar preparada emocionalmente. Sin embargo, conforme avanzamos en el trabajo de campo no podía creer la magnitud y frecuencia con la que historias de abusos, violaciones, autolesiones y negación del propio cuerpo aparecerían.

Acepto que, en más de una ocasión, el revivir experiencias propias a través de mis interlocutoras hizo que el dolor y angustia se acrecentaran y me forzaran a mantener abiertos ojos, oídos y corazón ante esa dura realidad que no distingue entre niveles socioeconómicos, lugar de origen, edad, espacio ni tiempo. No obstante, estos sentimientos también fueron el motor para aportar a la visibilización del problema desde una investigación más profunda.



Sé que, si bien, no podremos eliminar el problema en un tiempo inmediato, espero que este trabajo ayude a otras mujeres a reconectar consigo mismas. En mi caso, el saber que no estoy sola me motiva a evitar ser parte del problema, siendo menos dura conmigo misma, apreciando mi cuerpo por sus rasgos naturales, fuerza y motricidad y trabajando día a día en silenciar aquellos discursos que en algún momento me hicieron sentir insegura al punto de querer ocultarme tras velos tangibles e intangibles.

MARÍA FERNANDA APONTE

El proyecto me ha roto el corazón. Escuchar y leer las múltiples historias de violencia y abuso, y comprender que son experiencias tan comunes pero rara vez se denuncian, es impactante y me ocasiona un profundo dolor. Como mujer joven creciendo en una época donde las redes sociales son todo, me identifico mucho con los sentimientos de incomodidad e inconformidad con el cuerpo que muchas de las participantes expresaron. Realizar este proyecto me ha producido fuertes emociones de sororidad y empatía con todas las mujeres y sus historias de vida.

Por otro lado, la investigación me llena de esperanza y admiración por la fuerza de todas las que compartieron sus memorias, relatos de cómo algunas mujeres han logrado reconciliarse con su cuerpo, cómo disfrutaron y viven las diferentes etapas de su vida y los cambios y milagros como el embarazo y la manera que se encuentra confort en el deporte y las artes, me inspiran e indican la fuerza femenina.

El cuerpo de la mujer puede hacer cosas extraordinarias, y falta un cambio de mentalidad, percepción y expectativas para que podamos vivirlo y gozarlo plenamente. Sin duda, ha sido difícil y emocionalmente pesado llevar a cabo este proyecto siendo mujer, porque me identifico con muchas de las historias, siento una conexión con mis hermanas desconocidas y por ende comparto su dolor. Pero me quedo con optimismo y la ilusión de que el trabajo que hemos hecho ayude a visibilizar lo que vivimos las mujeres, y de alguna forma contribuya a una percepción más positiva sobre el cuerpo y todas las maravillas que hace.



ANA RUÍZ

Mi experiencia dentro del proyecto como investigadora y modelo, fue concebir la incomodidad de tener que ocultar, y a la vez, mostrar mi cuerpo. No sólo frente al lente de la cámara, sino de la sociedad a lo largo de mi vida.

La lectura de los testimonios sobre las mujeres que han sufrido violencia, me conecta con la nula posesión que tenemos de nuestro cuerpo, la vulnerabilidad de sentirnos insatisfechas o desconectadas de nuestro ser. Me impacta sabernos presas fáciles de la provocación y naturalización de la violencia. Entender que el cuerpo no nos pertenece, que es sólo un utensilio de uso y cambio, deleite y metamorfosis plástico de otrxs me dejó desolada.

Sin embargo, también encontré en el proyecto la intención de construir narrativas, junto con otras mujeres, para cuestionar la cultura de violencia y, aunque vamos a paso lento, no decaemos, poco a poco desmitificamos y resistimos los discursos y prácticas de opresión y dominación.



ALEJANDRA NAVA

Ningún interés en la investigación es neutral. En este caso, reflexionar sobre la valoración del cuerpo femenino desde la perspectiva de un equipo de investigadoras sin duda tiene como objetivo visibilizar cómo el contexto de violencia social ha afectado la relación de las mujeres con nuestros cuerpos.

Desde mi formación más cuantitativa fue impactante y en varias ocasiones, desesperanzador, conocer las historias y testimonios que alimentaron el diseño de la encuesta. A su vez, fue un gran recordatorio de la responsabilidad ética que conlleva la investigación social.

Es importante visibilizar cómo las normas sociales afectan desde la niñez, cómo nos relacionamos con el cuerpo y aún más, como la violencia hacia la mujer transforma radicalmente la relación con nuestros cuerpos. No hace falta prestar particular atención a las noticias para saber que las violencias que experimentan las mujeres en nuestro país son un fenómeno muy extendido. Aun así, sorprende corroborar con los datos de la investigación esta realidad.

Esta investigación también me brinda esperanza y admiración por la resiliencia que existe en cada una de nosotras y espero que a través de esta podamos generar más empatía y comprensión en cómo vivimos nuestros cuerpos.

ESTELA MAGAÑA

Mi experiencia dentro de la investigación fue impactante tanto para mi conocimiento sobre el tema, como para mi sentir como persona y particularmente como mujer. Como investigadora, observé con mayor detenimiento la ola de noticias diarias sobre violencias y agresiones hacia las mujeres en el espacio doméstico, laboral y público; indagué sobre los datos a nivel mundial y nacional sobre feminicidios, suicidios, acoso, trastornos alimenticios y prácticas como el cutting que figuran como resultados de la relación y trato de las mujeres hacia su cuerpo.

En cambio, desde mi posición como mujer, me cuestioné si está cantidad de datos reflejaba realmente mi experiencia y mi sentir... y descubrí que sí, que me identificaba en la adolescencia con la incomodidad de las más jóvenes hacia su cuerpo, con la molestia y el hastío de muchas

hacia el acoso callejero y la violencia en pareja. Todo esto me provocó reflexionar acerca de mis propios procesos de sanación y recuperación que no han sido fáciles, mismos que han estado colmados de otras mujeres que me apoyan y a quienes les agradezco.

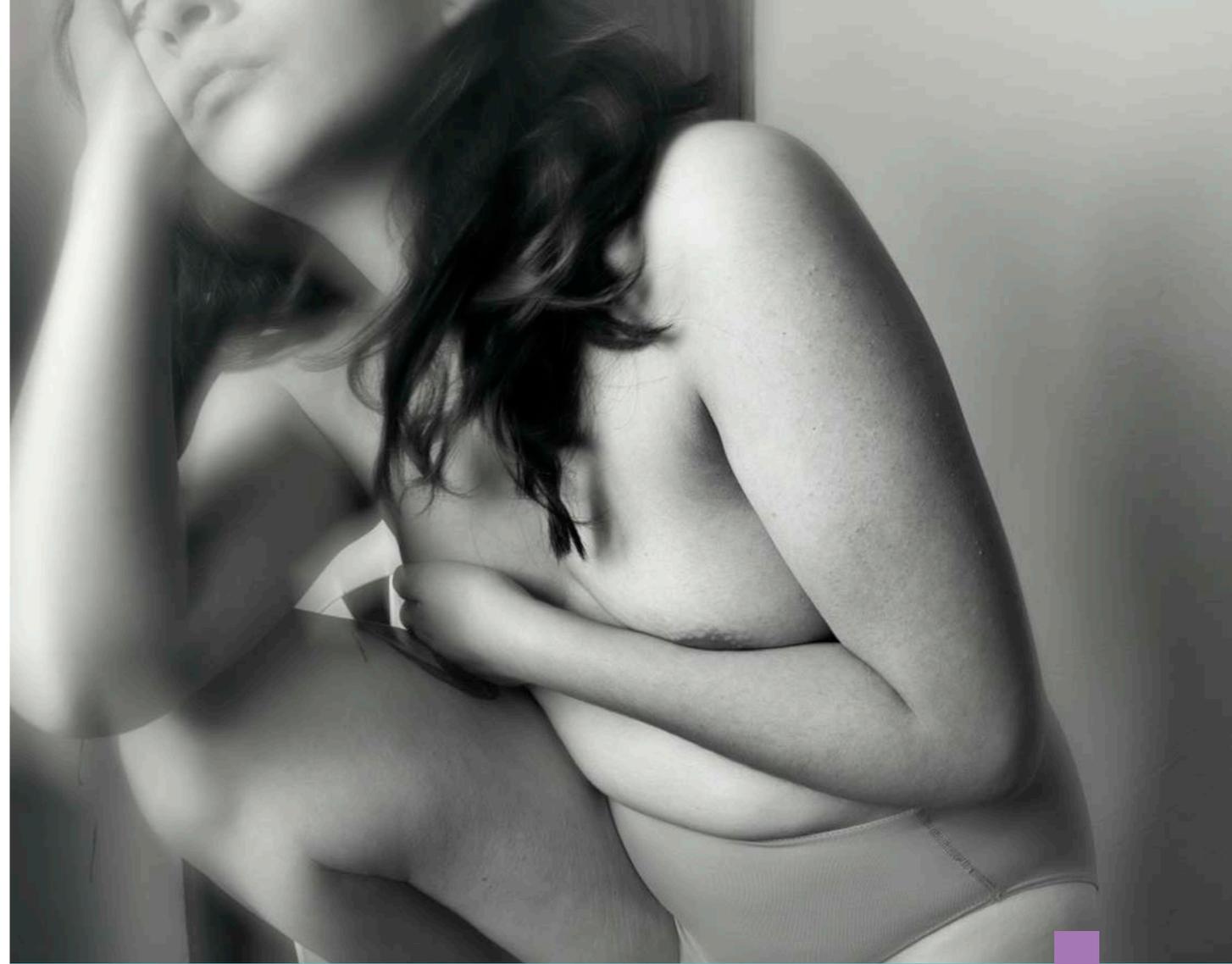
La observación de estos resultados, impactan y generan en mi la necesidad de generar espacios de escucha y entendimiento hacia las vivencias de las mujeres – que no son solo datos en reportes que se pueden consultar, sino amigas, vecinas, familiares y hasta una misma –, con la finalidad de generar mecanismos que nos ayuden a levantarnos de manera colectiva, a seguir y a no perecer bajo la sombra de nuestros violentadores; pero, sobre todo, mecanismos que colaboren a la prevención de las violencias hacia las mujeres.



MARIA CERDIO

Como investigadoras, estamos acostumbradas a analizar las cosas desde “afuera”, a observar de lejos y abstraernos. Pero esta vez tuve que afrontarme a mi misma: estos hallazgos, estas reflexiones, las experimento, literalmente, en carne viva. Por un lado, las historias de estas mujeres son un reflejo de la diversidad de la experiencia femenina. Sin embargo, el cuerpo sexuado crea una realidad compartida.

Ser mujer significa ser sitio de violencia. Me causó profunda tristeza entender la universalidad de sentirse insegura permanentemente. Ni en el espacio público, ni en el hogar, ni dentro de nuestro propio cuerpo hay libertad. Este proyecto es un claro reflejo de que lo personal es político, y que amarse a una misma es un acto revolucionario.



ANTECEDENTES

La disparidad de género no sólo se trata de ejercicios de poder tangibles en el ámbito público, como la desigualdad económica, educativa o política; encontramos inequidades en la cotidianidad social, en las normas culturales, en los pensamientos religiosos, en la producción académica, y en un sinnúmero de etcéteras; muchas ocasiones proyectando la violencia física, sexual y psicológica a través del cuerpo de las mujeres.

A nivel mundial, miles de mujeres son asesinadas cada año; para 2017, ocurrieron 238 asesinatos diariamente, sumando un total 87,000 muertas; la mayoría (92%) víctimas de su círculo privado: familiares o pareja (50,000), y ex parejas (30,000) (UNODC, 2019) y casi todas bajo un escenario de mutilaciones corporales.

En México, el panorama no es nada alentador, 6 de cada 10 mujeres han sufrido al menos una situación de violencia emocional, económica, física, sexual o de discriminación, y más del 43% han sido violentadas por su pareja (ENDIREH, 2016). Somos el segundo país de América Latina con más casos de feminicidios (CEPAL, 2019) con 10 mujeres que mueren a diario por este delito (SESNSP, 2020); casi todas bajo asesinatos brutales en los que, no solamente se trata de matarlas: las mujeres son torturadas, violadas e incluso descuartizadas; es un tema de manifestar el poder masculino sobre el cuerpo para mantener la subordinación femenina.

Estas violencias tocan también a la infancia mexicana; en nuestro país permea una cultura de la pedofilia y del ocultamiento de pederastas. México está entre los primeros lugares en abuso sexual infantil (OCDE, 2017), con 1 de cada 4 niñas que ha sufrido este delito, también somos el primer distribuidor a nivel mundial de pornografía de niñas (ONU, 2017). Nuestras leyes facilitan que los delincuentes vivan sin castigo, el 41% de los estados de la República establecen los 14 años como edad mínima de consentimiento sexual, en 27% la edad mínima es de 12 años, 3% de 13 años, 21% 15 años, y sólo 3% 16 años (Nares, 2019), es decir no hay delito que perseguir si un agresor indica que alguien de esa edad aceptó mantener relaciones sexuales por voluntad propia.

La violencia corporal traspasa a la sociedad y es internalizada por medio de la cultura, hasta que la ejercemos de manera individual. Como mujeres, se nos demanda seguir estándares de belleza específicos e impuestos por el sistema económico e ideológico patriarcal, exigencia que hemos buscado cumplir a través de métodos que modifican y agreden nuestro cuerpo, como las cirugías plásticas; 5 de cada 10 personas mexicanas se han realizado alguna cirugía estética, siendo en su mayoría mujeres (ISAPS, 2018).

Bajo este contexto, es necesario entender los significados detrás del cuerpo femenino y cómo éstos construyen nuestra realidad colectiva y nuestro actuar individual cotidiano.



RESULTADOS

Todas las mujeres del estudio han tenido una relación destructiva con su cuerpo originada por exigencias sociales que las obligan a la vergüenza. Sus fisiologías, sus procesos y las formas naturales de su cuerpo (menstruación, cambios de peso, bochornos, estrías y celulitis entre otros) son inaceptables para sus contextos. Deben transformarse y estar de acuerdo con cánones occidentales de belleza para evadir el desprecio.



Por esto, no es sorpresa que los niveles de satisfacción con el cuerpo sean bajos. La etapa en que mejor se han sentido las mujeres, la niñez, la calificación promedio es 7¹. Después de ese rango de edad, alcanza una media de 5.5 en la adolescencia. La maduración daña la satisfacción con el cuerpo; la introyección de la cultura perjudica a las mujeres.

1 Se midió en una escala del 0 al 10, siendo 0 nada satisfecha y 10 muy satisfecha.

El cuerpo de las mujeres no les pertenece a ellas. Por el contrario, se pone a merced de los ojos externos que se sienten con el derecho de criticarlo, señalarlo o hasta tocarlo sin su consentimiento. Se observa como un objeto de consumo, dispuesto para la violencia y el capricho de cualquiera.



“En mi trabajo me exigen estar más delgada, hago ejercicio y lo que menos pueda comer yo feliz. Hay trabajos en los que máximo te piden ser talla 7 y alguien como yo que soy talla 9 no puedo acceder a ello, es frustrante para una como mujer que quiere tener un ingreso más alto pero no puede por ser gordita”. (E18, 30, D)



El valor de las mujeres recae totalmente en su mérito para el consumo como objeto sexual. Las dimensiones intelectuales, motrices o emocionales son irrelevantes para la estima social. Se les impide traspasar la cárcel de lo corporal; las mujeres son sólo su cuerpo.

La cultura machista de violencia y exigencias hacia el cuerpo femenino traspasa lo social y se convierte en una misoginia internalizada. Ellas hacen eco de los juicios y actitudes de sus victimarios. Los sentimientos de enojo y frustración sólo se pueden manifestar legítimamente en forma de insultos y críticas hacia otras mujeres o como conductas autodestructivas.



"Siempre fui una niña gordita y era un calvario ir a comprar ropa, porque mi mamá era de las que se enojaba y me gritaba en las tiendas y todas las personas se quedaban, así como ¿qué le pasa a esa señora? Y ella me gritaba: -te estoy diciendo que no engordes y te estoy diciendo que ya no comas- y era horrible porque no encontrábamos ropa de mi edad que me quedara, siempre teníamos que irnos a edades más altas, yo odiaba esos días y me odiaba a mí misma". (E16, 23, D+)

La imposición de la belleza permea los discursos femeninos y es la medición para autorizarse, o no, placeres. Al pensarse “poco atractivas”, se restringen el disfrute de actividades que normalmente serían placenteras, como consumir alimentos que les gustan, usar cierto tipo de ropa y nadar, entre otras.

“Yo creo que lo que menos me gusta de ir al gimnasio es ver a las viejas ahí todas esbeltas y una con su lonja, hasta se me olvida que me gusta levantar pesas y mejor me voy”. (E18, 30, D)

“No me gusta ir a la playa o a nadar, le pido a mi papá o mamá que estén listos con la toalla cuando salgo porque no quiero que la gente vea lo gordo de mi cuerpo, a veces prefiero quedarme en el camastro tapada, ni modo, ya que esté flaca me meteré”. (E13, 15, AB)

“Me puse el vestido verde que compré hace como 3 meses y me dije, pero qué feo se me ve, decidí cambiarme con algo negro que me haga ver menos fea, me da risa porque ya tiene dos meses ahí colgado”. (Diario 4, 18, C)

NIÑEZ, LIBERTAD Y AGENCIA



La infancia es el periodo de mayor satisfacción con el cuerpo, en esta etapa el cuerpo representa libertad, y su valor reside en su desempeño motriz, siendo el aspecto físico un valor secundario.

“Yo parecía chango rabioso, en todos lados me trepaba, me gustaba mucho correr y jugar”. (E 19, 51, C+)

En la niñez relacionarse de manera cercana con otras mujeres y sus cuerpos es algo natural y abierto. Es común que se bañen o cambien con sus madres o hermanas como parte de la rutina diaria, sin que esto implique una sexualización.

"En natación cuando era niña... en los vestidores eran de puras mujeres y veía a las otras niñas y adolescentes desnudas, no sentía que comparaba mi cuerpo o algo, pero sentía que eran como que muy grandes al ver sus pechos y así, o incluso cuando con mi mamá o mi prima cuando nos bañamos me impresionaba verlas grandes, (me preguntaba) ¿por qué son tan altas?". (E15, 22, C-)



El nivel de comodidad con el cuerpo en la niñez resultó el más alto de todas las etapas de la vida, con un promedio de 7², el cual llega a su nivel más bajo (5.5) en la adolescencia. Desde la pubertad ya comienzan las exigencias en el círculo familiar, enfocadas al cuidado en la apariencia física y los modales.

"Mi abuelita siempre me decía que no me sentara con las piernas abiertas, que eso no era de una señorita, que no podía andar despeinada y fodonga porque no iba a conseguir un esposo, me decía que me pusiera crema en las manos que porque es lo primero que ven los hombres". (E7, 31, D+)

2 Se midió en una escala del 0 al 10, siendo 0 nada satisfecha y 10 muy satisfecha.

ADOLESCENCIA, COMIENZA UNA LUCHA INTERNA

La adolescencia representa un punto de censura y objetivización, las mujeres son alienadas de su cuerpo y éste se torna en un objeto a disposición del cumplimiento de expectativas masculinas.



Se impone el concepto de belleza o bellezas, que puede ser cambiante de forma, talla o color, pero que se caracteriza por el encarcelamiento de lo corporal como valor estético, anulando reconocimientos intelectuales, emocionales o motrices.

Como parte de la misoginia social, el cuerpo sexuado incomoda al círculo femenino y hablar de los cambios del desarrollo abiertamente se convierte en un tabú. Esto desata a un proceso de abandono por parte de mujeres cercanas; la interacción se ve cooptada y el diálogo que existía previamente con ellas se cierra casi por completo.



Lo anterior genera que el descubrimiento del cuerpo y los cambios que experimenta en esta etapa se vivan de manera individual o con pares, lo que en ocasiones lleva a la desinformación.



"Fue hace como 3 años y te juro que asqueroso, mi mamá medio me dijo que pronto iba a tener mi regla, pero ya sabes que te lo dice tu mamá y así hasta que le dices ya sé, ¡lo vi en la escuela! Y para ella mejor porque ¡qué oso estar hablando de esas cosas! Total, que mi amiga disque sabía poner una toalla y me la pasó al revés, se me pegó todo (risas)".
(E24, 16, C+)



Las mujeres aprenden que su cuerpo debe ser rechazado o invisibilizado cuando su objetivo no es el cumplimiento de los deseos sexuales masculinos. Se les estipula que deben ocultar y sentir vergüenza por los cambios biológicos y las marcas del desarrollo.

"Recuerdo en la secu como que di el estirón y me salieron estrías en toda la parte de atrás de las piernas y varias en la cadera, le dije a mi mamá que tenía rayitas moradas y me dijo que las tapara y que pobre de mí porque jamás podría usar falda, tuve que tirar mis faldas y odiaba usar el short en educación física por lo mismo". (E30, 40, C)

Con el inicio de la menstruación se enseña a las mujeres que su existencia natural incomoda a la sociedad; aprenden que cada mes deben ocultar el suceso y mantenerse alerta para no incomodar a tercerxs. Ser discretas, no mancharse y cuidar los olores es parte del estrés y la rutina mensual.

"...eran muy estrictos (en la escuela), nos decían que cuidáramos no estar manchadas y si alguna veníamos así, no nos iban a dejar entrar. Me daba mucho estrés que regresaran porque la escuela era mi escape y en mi casa no me sentía bien". (E33, 26, C)

"La trabajadora social siempre decía que recordáramos bañarnos porque los demás no tenían por qué aguantar nuestro olor a pez". (E23, 55, D)



En este periodo se transmiten las estrategias de prevención de abuso sobre sus cuerpos, al tener una madurez sexual y poder quedar embarazadas, el abuso sexual deja huellas tangibles, y con eso vergüenza ante la sociedad. Así, se carga injustamente de responsabilidades a las víctimas potenciales, pero poco se inculca que la culpa y perversidad la tienen los agresores.

"Me daba mucho miedo porque mi mamá ya me decía que me cuidara, que no me vistiera de tal y cual porque podían agredirme los hombres en la calle y como ya me había bajado, era peligroso si me violaban". (E14, 19, C-)

"... a los 18 o 20 una ya sabe más, ya sabes si sales con un hombre y vas a su casa, ya sabes a qué vas, ya no hay pretexto de que te pusiste la falda y no sabías que ibas a despertar al monstruo" (E23, 55, D)

ADULTEZ, ETAPA DE INVISIBILIZACIÓN

Durante la vida adulta, las presiones y significados del cuerpo adquiridos en la adolescencia continúan y se refuerzan; sin embargo, las violencias, los estereotipos y las críticas en torno al cuerpo, se viven diferente por segmento de edad.

En la década de los veintes, el cuerpo es entendido como el vehículo para conseguir a la pareja con la que formará una vida; así, la imposición de la belleza y el cumplimiento de la misma se intensifican.





A los treinta las críticas se enfocan al reloj biológico de la maternidad. La sociedad considera que el cuerpo de las mujeres está en edad crítica de caducidad para la reproducción; se presiona para concebir el primer hijo o decidirse a tener más.

Aquellas que no tienen pareja, cargan también con la exigencia de conseguirla y se les estigmatiza como “desesperadas” o “solteronas”. De una u otra forma, la demanda social es el cumplimiento de la función sexual de las mujeres.

“Yo no me siento vieja, ya casi tengo 32 pero todo el tiempo mis tíos me dicen y dicen del reloj biológico y mi fecha de caducidad que pa’ los hijos, que pa’ casarme, que porque ya no me veo igual, que porque las chichis caídas...” (E7, 31, D+)

Al llegar a los 40, el valor de las mujeres reside en su capacidad para invisibilizarse, dejar de escuchar su cuerpo y ponerlo a disposición del cuidado de lxs hijxs, la pareja o, incluso sus padres y madres.

Las mujeres desaparecen de sí mismas, no importa si después del trabajo están cansadas, tienen hambre o simplemente no les apetece el contacto con otras personas, ellas deben de estar disponibles, de lo contrario son estigmatizadas.

“Un día me vi al espejo, me dolía la cabeza, tenía hambre y había subido como 10 kilos, yo ni en cuenta; ahí me dije, ¿dónde estuve todos estos años? Me perdí como 15 años de mi vida, dónde estuve, qué sentía mi cuerpo, no supe de mí, me dediqué a cocinar, dar de comer, limpiar... y yo... quién sabe”.
(E27, 64, D)



MATERNIDAD

Quienes han sido madres, enfrentan una lucha interna entre las exigencias culturales de verse felices y sentirse plenas, frente a la insatisfacción por evitar estar gordas, con estrías, con los senos caídos, y todos los cambios naturales de esta experiencia. No se les permite quejarse por “banalidades”, pero reciben críticas todo el tiempo.

“En el embarazo también subí de peso, pero después del parto no me gustó como quedó mi vientre, ahora está como colgado y mi cicatriz de la cesárea es muy fea, parece como si tuviera unas pompis ahí, no niego que amo a mi hijo eh, te lo digo porque me pediste honestidad, pero normalmente no lo digo, lo primero es mi hijo y que lo amo sobre todas las cosas”. (E9, 37, C)



Aún cuando las mujeres se sienten menos erotizables durante y después del embarazo, no están exentas de la objetivación sexual. Algunas mencionan haber sufrido acoso durante esta etapa, y otras tantas señalan que fueron asechadas cuando amamantaban; en ese tenor, 4 de cada 10 mujeres que han tenido hijxs reportaron sentirse incómodas amamantando en público.



MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

Los cambios experimentados durante el climaterio también conllevan a un conflicto interno. Por un lado, 65% de las mujeres reportaron sentir un alivio al liberarse de presiones sociales que les causan incomodidad: la menstruación y el acoso, son algunos ejemplos. Sin embargo, surgen nuevos procesos biológicos que les avergüenzan y ocultan por miedo al desprecio. El 64% aseguró que es una etapa difícil ya que implica que se está envejeciendo.

"...yo de vieja ya que voy a estar pensando si le gusto al vecino o no o si me van a manosear en el metro, al menos ya te despreocupas" (E32, 57, D+)

"Dejas de menstruar y no sabes qué alivio, te olvidas de dolores, de preocuparte si te vas a manchar, te puedes vestir de blanco sin preocupación". (E23, 55, D)

"Me daban unos bochornos, horribles, pero tampoco podía decirlo así, hasta me los aguantaba a veces porque luego luego te decían que señora menopausica con bochornos y pues me daba pena, mejor solo en confianza y con mi hija... hasta me metía a la regadera" (E22, 61, C+)





RELACIONES SEXUALES

El entendimiento de la primera relación sexual se da de manera diferenciada por segmentos de edad. Mientras las mujeres mayores de 40 años reportan que es bien visto retrasar lo más posible este suceso, para las mujeres más jóvenes resulta en una controversia. Por un lado, esperan no tener relaciones sexuales tan jóvenes por la estigmatización que esto conlleva, y por otro hay una competencia silenciosa para entender quién tiene mayor experiencia y es más capaz de llenar la satisfacción masculina.

"A los 18 (tuve mi primera relación sexual) antes sentía que ya era muy tarde cuando pasó, porque me decían es que ya, y yo siento que se vuelve una competencia, que te están presionando con eso". (E15, 22, C-)

Es poco común que se entienda al cuerpo como un espacio de sensaciones placenteras; por el contrario, se visualiza como un vehículo obligado a cumplir las exigencias del placer masculino, aún si esto implica el sacrificio propio. Mientras sólo 4 de cada 10 encuestadas ha disfrutado los encuentros sexuales la mayoría de las veces; 8 de cada 10 afirmó haber accedido a tener relaciones sexuales sin tener ganas de hacerlo.

"... a mí luego me duele cuando estoy de perrito o arriba de él y siempre digo, soy feminista, le voy a decir, pero ya en el momento no digo nada... ya después que estás sola piensas, pero por qué lo hago así si neta ni me gusta". (E4, 27, C)

ABUSO SEXUAL, EL SECRETO A VOCES

"...creo que fue un abuso... violación... recuerdo que tenía 2 años y mis papás me obligaban a orinar y me dolía mucho, tenía mucha sangre... de ahí fue que tuve que vivir en el DIF y en casas de acogida..." (E33, 26, C)

La visión cultural del cuerpo de la mujer lastima a diario: 9 de cada 10 mujeres reportaron haber sido víctimas de acoso, ya sea en el espacio público o privado.

Tener infancias tocadas por el abuso sexual es recurrente: más de la mitad de las encuestadas sufrió este delito, con una edad promedio de 10 años. Estas violencias se llevan a cabo principalmente en sus casas (40%) o las de algún amigo o familiar (30%). Los pederastas son fundamentalmente familiares (55%) y en algunos casos, desconocidos (22%).



Las implicaciones de vivir abuso sexual en la niñez son muy costosas para las mujeres y muy baratas para los delincuentes: sólo el 2% de las víctimas reportó haber denunciado el delito. Mantener en secreto a los pederastas, genera que sean ellas quienes absorban injustamente la culpa y vergüenza social, mientras los agresores quedan en posibilidad de seguir abusando.

La cultura patriarcal que responsabiliza a las mujeres del cuidado de la infancia y de la familia, facilita que los pederastas puedan vivir en una zona segura. Algunas víctimas (41%) reportaron haberle contado a sus madres lo sucedido, sin embargo al 63% no las apoyaron como esperaban, pues sus madres tenían miedo de ser juzgadas y estigmatizadas.

Para el caso de violaciones en la edad adulta, 3 de cada 10 mujeres declararon haberla vivido, el promedio de edad es de 18 años y de igual manera ocurren en espacios de “seguridad” como en sus casas. El principal victimario es la pareja (41%).

“le conté a mi mamá y no me creyó, me regañó, me dijo que no inventara, que ella me cuidaba bien... vivíamos con mi abuela, a veces iba un amigo de mi tío, un día nos dijo que deberíamos jugar a la casita y mi hermana no quiso...a mí me violó, me dolía, me salía sangre... tenía como 6 años la primera vez”. (E20, 37, C)





La mayoría de las mujeres víctimas de alguno de estos delitos, provienen de familias que cargan un historial de violencias hacia la mujer: más del 80% de quienes fueron violadas tienen antecedentes familiares de humillaciones y golpes, y el 53% también reportó que existían historias de abuso sexual en su familia, siendo diferencias estadísticamente significativas si se comparan con las mujeres que nunca han sido víctimas de esta transgresión.

Para el caso de abuso sexual en la infancia, identificamos dos perfiles que viven de manera diferenciada las implicaciones, de acuerdo a cómo ocurrió la experiencia traumática:

VÍCTIMAS MENORES DE 8 AÑOS, PEDERASTA: FAMILIAR Y/O CUIDADOR

Las víctimas violentadas antes de sus 8 años, cuyo victimario fue un familiar, enfrentan mayor dificultad que otras mujeres afectadas por el mismo delito. Aprenden desde muy pequeñas que el cariño y atención se vinculan con abuso y violencia, internalizan su cuerpo como moneda de cambio y al ser adultas son más propensas a sufrir otros abusos sexuales.

No es tan sencillo para ellas poner límites claros: el 98% de este grupo afirmó acceder a tener relaciones sexuales sin sentir ganas de hacerlo.



"... y entonces... fue muy fuerte, nos mudamos a una casa donde teníamos que compartir el espacio con toda la familia de mi papá, era muy pequeña la casa y ahí perdimos intimidad, duermes con todos, te cambias frente a todos, era un solo baño... tenía como 5 años la primera vez que abusó de mí mi tío". (E1, 39, C+)

El hecho de que el transgresor sea un familiar facilita que la agresión se mantenga en secreto mientras las víctimas enfrentan la violencia de la ocultación, no hay reparación de daño y se les niega el papel de víctimas. Algunas buscan este reconocimiento a lo largo de su vida, que combinado con el dolor se traduce en conductas de riesgo.

"No me gusta hablar de eso... cuando tenía como 4 años estábamos en casa de una de mis tías, recuerdo que de repente uno de mis primos metió su mano en mis partes íntimas... no lo tengo tan claro porque todo fue muy confuso y no recuerdo si pasó algo más. Le conté a mi mamá, pero ella no me creyó, a la fecha siento que ella no me cree y me ha querido hacer creer que nunca pasó y a veces yo también lo dudo... pero sé que no, que sí pasó". (E9, 37, C)

"... recuerdo que fui a muchas fiestas, luego me ponía borracha y me iba con desconocidos a sus casas, no sé bien por qué hacía esto, corrí con suerte porque ninguno de ellos me hizo algo, bueno algunos me tocaron, pero no hubo coito, me entiendes". (E1, 39, C+)

Es común que estas mujeres tengan un historial familiar de violencias tangibles como golpes o abuso sexual. El 83% de este grupo declaró que las mujeres de su familia han sufrido golpes, y el 50% abuso sexual. La cultura familiar en la que nacen está predispuesta a las agresiones femeninas.





Aunque no hay diferencias significativas en cuanto a NSE, sí hay una prevalencia de este perfil entre los niveles más bajos, aunado a que el 66% de este grupo tiene un nivel educativo máximo de bachillerato.

Respecto a las violencias autoinfligidas, estas mujeres son más propensas a lastimar su cuerpo como una forma de liberación o una negación y odio hacia el mismo. Las formas más comunes son: lesiones, vomitar, tomar pastillas o laxantes.

“La primera vez estaba en la secundaria, recuerdo que tenía muchas presiones y me corté en los brazos, como que sentí un bienestar, me gustó, cuando tienes tantas cosas ya esas cortadas te liberan”. (E33, 26, C)

“Comencé a vomitar cuando tenía unos 15 años, no era tan gorda, pero tampoco me veía bien, era una sensación rara, entre que lloraba porque sabía que estaba mal y me daba gusto porque veía mi cuerpo hecho mierda” (E20, 37, C)



*“No te embaraces, es lo peor que te puede pasar, te ves horrible y te sientes muy insegura, todos los días siento que mi esposo me va a dejar porque ya no soy lo que era cuando me conoció”
(E20, 37, C)*

Debido a que el valor lo ponen casi en su totalidad en el cuerpo, entendido como objeto de consumo sexual, los procesos de la vida como la menstruación, menopausia, embarazo y el cuidado de los hijos, resultan sumamente difíciles y se rechazan.

VÍCTIMAS MAYORES DE 8 AÑOS, PEDERASTA: CIRCULO SOCIAL EXTERNO

Las mujeres que sufrieron abuso sexual después de los 8 años y fueron violentadas por una persona del círculo social externo (desconocido o amigo de la familia) también se ven impactadas negativamente; sin embargo el hecho de que sea un desconocido, no siempre las obliga al silencio y tienen mayor respaldo social. El 50% de las mujeres de este grupo declaró que sí la apoyaron como esperaba cuando le contó a alguien de confianza.



Si bien lo anterior ayuda a a enfrentar el suceso, tampoco las excenta de un panorama desolador. La experiencia traumática implica para ellas que su valor recaiga completamente en la valoración estética que les otorga el género masculino. Aunque pueden separar mejor el cariño del abuso, para este grupo la imposición de la belleza como determinante en su vida es más fuerte que en otras mujeres.

Por tanto, la violencia autoinfligida tiene como objetivo la modificación del cuerpo para alcanzar las exigencias estéticas, es más común que realicen ejercicio en exceso, tomen pastillas para bajar de peso o se hayan sometido a cirugías plásticas para complacencia del hombre.

“Estaba en el parque y me perdí, un señor me agarró, se masturbó mientras me tocaba y luego se vino arriba de mí, no supe bien qué pasaba porque tenía 8 años, pero cuando regresé con mis papás no dejaba de llorar, mi mamá me abrazó y me dijo que yo no tenía la culpa, aunque a la fecha es un tema que nadie en la familia ha querido hablarlo, ni yo, como si nunca hubiera pasado”. (E18, 30, D)

“Yo sabía que no tenía mucha chichi, pero no me sentía tan mal... mi esposo me dijo que necesitaba que me operara y me pusieran... pues un poco más, ¿no? Le dije que sí y al final me llevó con el doctor y fue chichi, nalga, nariz... no sabes el dolor y los meses de recuperación, pero ya le gusto más y el que gastó pues fue él” (E21, 36, D+)

El historial familiar de violencia para estas mujeres se manifiesta en formas menos tangibles como humillaciones verbales, acoso y violencia psicológica.



VIOLENCIAS QUE CRUZAN LO SOCIAL

La internalización cultural sobre el cuerpo femenino afecta emocionalmente a las mujeres. Casi todas las participantes del estudio (98%) ha realizado algún tipo de violencia autoinfligida, desde emitir opiniones negativas de sí mismas, hasta cortarse, vomitar, tomar laxantes para bajar de peso, someterse a cirugías estéticas, entre otras.

Hemos llegado a tal extremo, que autocomentarnos negativamente es una conducta normalizada y en muchos casos imperceptible, por lo que no es raro identificarse con expresiones como “qué fea me veo con este vestido, odio mis piernas, qué horribles ojeras”.



Debido a la aparente sutileza de saltarse comidas y hacer ejercicio en exceso, estas acciones son tan comunes que tuvieron una presencia en la investigación del 60% y 40% correspondientemente. A pesar del daño a la salud que esto puede causar, hay círculos en los que se alienta y admira a quienes lo hacen con regularidad.

Si bien la mayoría de las mujeres han ejercido violencia a sí mismas, el modo de hacerlo es diferente por niveles socioeconómicos. En los niveles más altos es común hacer ejercicio en exceso, consumir pastillas para bajar de peso o someterse a una cirugía, mientras que en los niveles más bajos son más comunes el cutting y vomitar. Saltarse comidas es una práctica generalizada en todos los niveles socioeconómicos.

Actividades como el cutting aparecen como una forma de liberación. Encontramos que las mujeres con grandes cargas emocionales y que han sido víctimas de diversos tipos de violencias (sexual, física, emocional, etc.) recurren a esta práctica para escapar a través del dolor.





Aunque las cirugías plásticas son una transgresión y mutilación del cuerpo, están normalizadas y aceptadas. El 63% de las encuestadas reportaron tener la intención de realizarse alguno de estos procedimientos. Una vez realizadas, lejos de disminuir los señalamientos sociales, se le obliga a las mujeres a borrar huella del procedimiento y a pretender que su “yo” del pasado nunca existió.

“A veces uno dice, qué más quieres, ya tengo la nariz perfecta y ahora ¿también tengo que fingir que es natural? Como que nada les parece”. (E6, 18, AB)

“Yo borré todas las fotos que tenía antes, porque ya sabes que empiezan a hablar y que sí estás bien buena, pero que fue por el cuchillo y que no es tuyo... así mejor evitar que me vean como estaba antes”. (E21, 36, D+)

ENFERMEDADES POCO COMUNES, EL DOLOR SILENCIOSO

Vivir con una enfermedad poco común, significa transitar de manera solitaria por dolores físicos, críticas sociales, señalamientos, burlas y poca empatía. La sociedad no acepta ni está preparada para cobijar a las mujeres que enfrentan alguna condición de salud poco conocida.

“En el metro incluso me han pateado mi bastón... yo quise adornar mi bastón, no me gusta pensar que por tener alguna enfermedad todo tiene que ser de metal, no tenemos por qué ser así, entonces le puse flores, combinan con mi ropa que elegí porque se ve bien con las botas que tengo que usar... pero bueno, la gente piensa que es parte de mi outfit y me tratan mal”. (E35, 39, C)

“Una vez mi ex marido me dio cachetadas y mi hija se enojó, según él estaba desesperado de que yo me dormía manejando y ponía en riesgo a la familia, pero resultó que además de todos mis malestares, tengo epilepsia y me dan como mini muertes cerebrales y el pendejo cacheteándome”. (E34, 40, D+)



Estas enfermedades incomodan a la sociedad al oponerse completamente con las exigencias culturales sobre el cuerpo femenino; ser discretas, ocultarse o sacrificarse para otrxs resulta imposible. Es por eso, que las mujeres no encuentren fácilmente un círculo cercano de apoyo, incluso entre la familia reciben comentarios de rechazo, aislándolas a enfrentar los malestares de manera solitaria.

"La cortizona me hinchó toda y yo me sentía como un oso, en serio, me sentía gorda, es muy difícil verte al espejo y sentirte más fea que nunca cuando además el dolor es tan intenso".
(E34, 40, D+)

"Mis hermanas me decían cada que las veía que ¡qué barbara, te ves toda llena de granos e hinchada! Hasta cuando una fue conmigo al doctor le preguntó que si no podía mandarme algo para la hinchazón y los granos porque me veía muy mal y estar enferma no era sinónimo de ser fea... me dio rabia". (E19, 51, C+)





Transitar con una enfermedad extraña o poco estudiada resalta la fugacidad de la vida, forzando a las mujeres a priorizarse, escuchar su cuerpo, aceptarlo y cuidarlo en todo momento. Sin embargo, es sólo bajo este contexto que ellas llegan al autocuidado y respeto a sí mismas, y parece que sólo bajo estas condiciones, la sociedad lo acepta.

"Después de un tiempo, te empiezas a aceptar, te das cuenta que tu cuerpo es tu templo y que dependes de un hilo entre la vida y la muerte, ese hilo es mi cuerpo, entonces dices a la fregada, quien quiera atacarlo, se sale de mi vida, mi ex pareja me dejó porque yo ya no aceptaba hacer lo que él quisiera, oye pues me podía morir si íbamos a las caminatas que siempre me decía o tomaba cervezas y demás". (E34, 40, D+)

"Antes ponía a mi pareja o mis hijos antes que yo en todo, que si tenía hambre, le servía a él o a ellos, que si querían ir a la fiesta y yo andaba cansada, pues los llevaba, que si querían zapatos, ellos primero, pero ahora no, te das cuenta que vivir y disfrutar dependen de cuidarte, primero me compro mis zapatos ortopédicos y primero mi descanso y primero mi comida; hasta eso mis hijos ya lo entienden y ya no me exigen tanto porque saben que estoy enfermita". (E19, 51, C+)



ESPACIOS DE FUERZA Y RECONCILIACIÓN

Si bien todas las participantes del estudio mostraron en mayor o menor medida una relación conflictiva con su cuerpo, hay algunos factores que facilitan el amor y autocuidado. Quienes crecen en un ambiente familiar de respeto, sin recibir críticas hacia el cuerpo y exento de cualquier tipo de abuso, aumentan la satisfacción con su cuerpo (8.5 a 10)³.

Se construyen estrategias desde edades tempranas que les permiten esquivar críticas o señalamientos durante la adultez. Por tanto, ellas reciben positivamente los cambios del desarrollo biológico (menstruación, menopausia, embarazo).

Practicar algún deporte o actividad física en espacios recreativos (no de competencia) también mejora la satisfacción con el cuerpo, se le aprecia por logros motrices, y es común el autocuidado y cariño. 73% de las mujeres que realizan algún deporte están satisfechas con su cuerpo, frente a 52% de quienes no las practican.





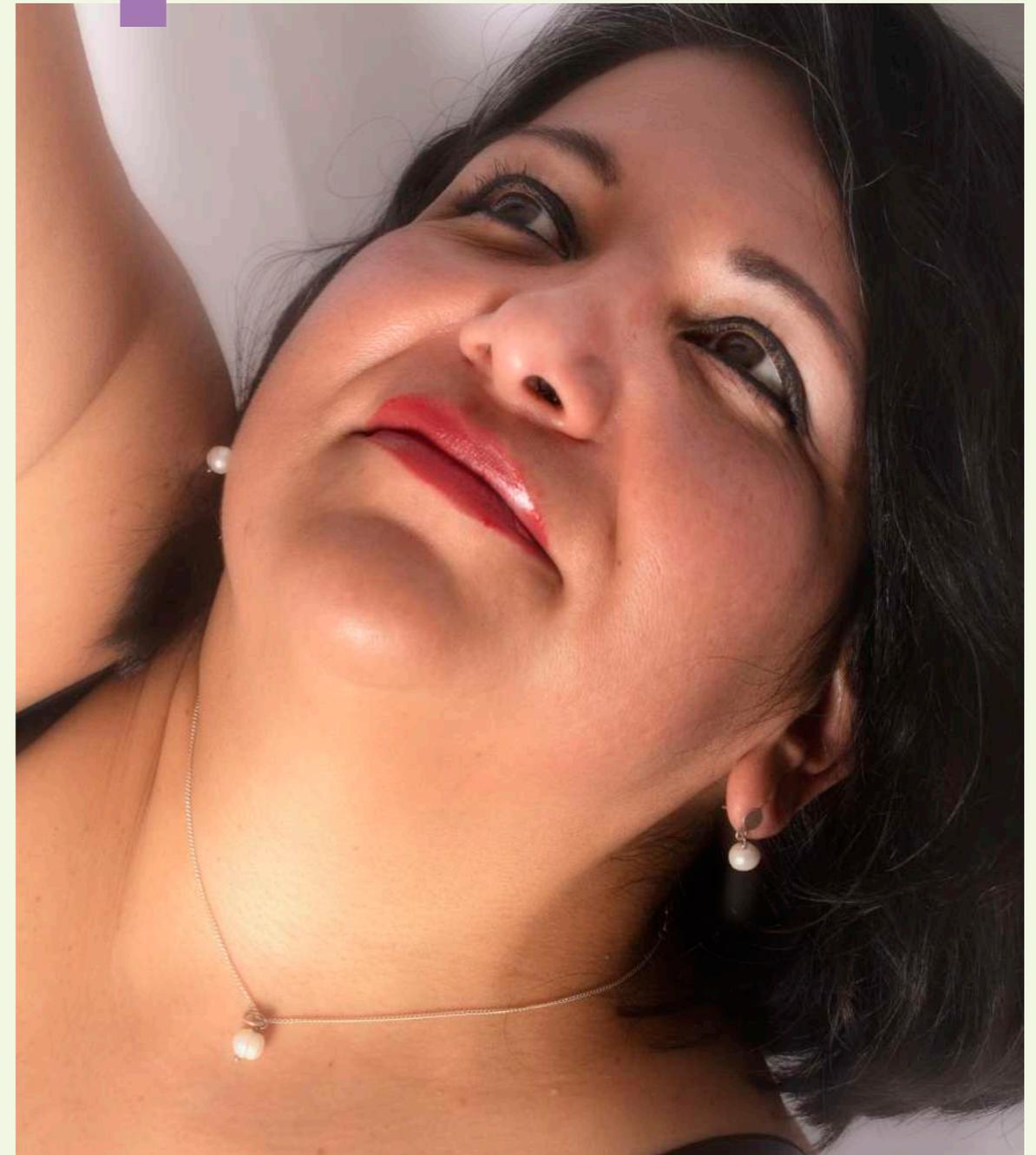
El deporte también facilita la autorización del placer a través del cuerpo. Mientras 7 de cada 10 mujeres que practican alguna actividad física afirmaron haber disfrutado la mayoría de sus relaciones sexuales, únicamente 4 de cada 10 mujeres que no practican estas actividades hicieron la misma declaración, siendo estas diferencias estadísticamente significativas.

Los espacios para recreación ofrecen un lugar en el que las mujeres priorizan su bienestar y sentir. Fuera de ese momento muchas de ellas vuelven a invisibilizarse en otros escenarios y sus acciones residen en referencia al rol que juegan con respecto a otrxs.

"Cuando juego fútbol o voy al gimnasio me siento libre, sé que son horas para mí en las que me olvido de todo, de mis hijos, de la casa, soy solo yo". (E18, 30, D)

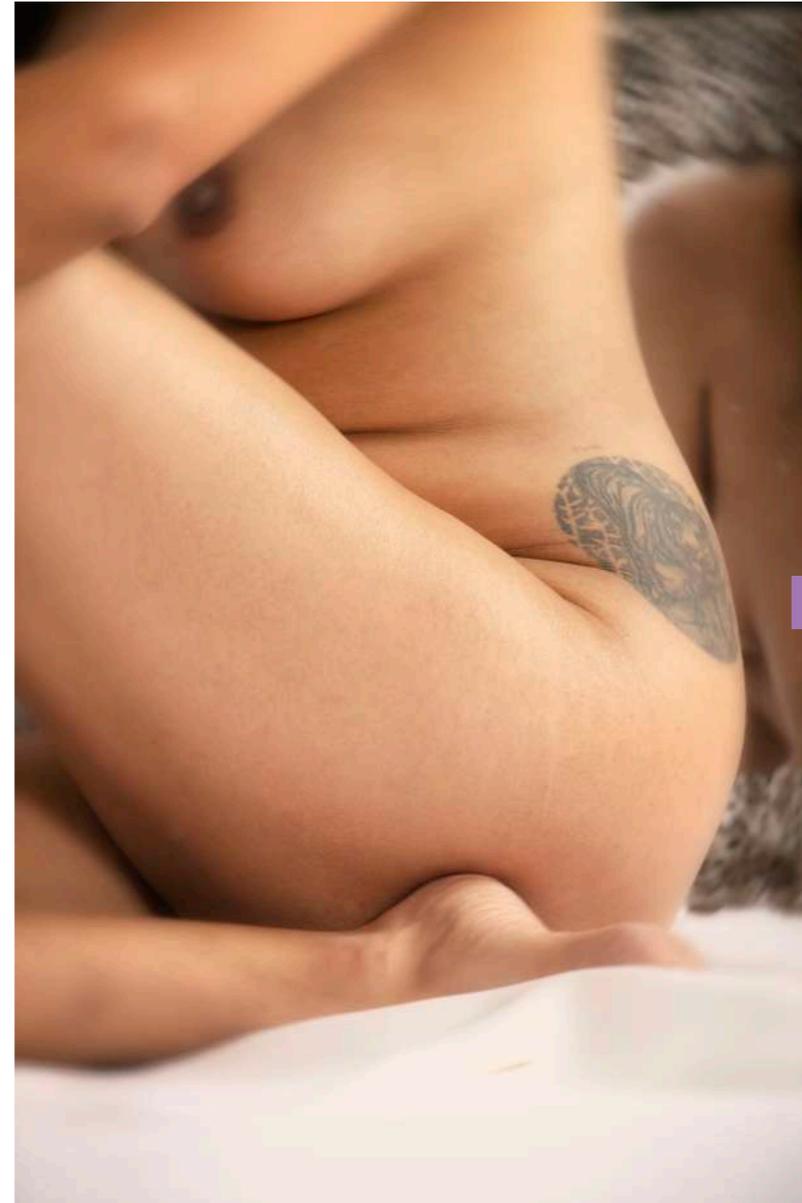
Asistir a terapia psicológica por un periodo mayor a tres meses también ayuda a mejorar el entendimiento del cuerpo. El 72.4% de quienes han ido a terapia reportó que ésta les ayudó de algo a mucho a aceptar y querer su cuerpo.

La terapia también impacta la satisfacción que se tiene con el cuerpo, el 76% de quienes han asistido a estas sesiones reporta estar feliz con su cuerpo, mientras que entre quienes no han asistido a terapia esta proporción es sólo del 63%, siendo estas diferencias estadísticamente significativas.





Cuando se combina la actividad física y la terapia, hay una mejora en la forma en que las mujeres viven, entienden y disfrutan de su cuerpo. El promedio de felicidad entre las mujeres que practican algún deporte o actividad artística y además han asistido a terapia de es 7.4, mientras que entre las que no cumplen con estas características es de 6.7.



Otra acción de resistencia que encontramos, fue la realización de tatuajes. Era común que la fusión de la piel con la tinta apareciera como un símbolo de fortaleza ante adversidades de la vida; el 26% de las encuestadas que tenían tatuajes, reportaron que lo hicieron porque les ayudaba a sentirse dueñas de su cuerpo.

"Me dan más fuerza, me recuerdan que no debo permitir que me aplasten como dejé que lo hicieran antes" (E20, 37, C)

Reconciliar a las mujeres con su cuerpo es una labor tan necesaria como abrumadora; es una lucha contra la sociedad, la idiosincrasia y el propio inconsciente. Las mujeres deben hacerlo desde los dolores y las cicatrices de una feminidad cultivada con sometimientos, culpas y delitos.

Nosotras evidenciamos la violencia y buscamos resistir la cultura de la transgresión de género. Es cierto que es difícil, que esa oposición es un prodigio en una sociedad dedicada a vulnerarnos. Pero este documento, y las historias que contiene, demuestra que es posible avanzar a pesar de los ataques. Sin importar el abuso, nos fortalecemos; nos reconciamos con nuestras realidades; y nos reencontramos con nuestras vidas antes de la depredación.

**Escribimos para todas;
para reconfortarnos y
dar espacio a la libertad y
felicidad que nos negaron.**



REFERENCIAS

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). Enfrentar la violencia contra las mujeres y las niñas durante y después de la pandemia de COVID-19 requiere FINANCIAMIENTO, RESPUESTA, PREVENCIÓN Y RECOPIACIÓN DE DATOS. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46422/5/S2000875_es.pdf
- INEGI. (2016). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>
- International Society of Aesthetic Plastic Surgery. (2018). Global Survey Results. <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2019/12/ISAPS-Global-Survey-2018-Press-Release-Spanish.pdf>
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2019). Global Study on Homicide 2019. https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf
- Nares Hernández, José Julio. (2019). Edad legal mínima para el consentimiento sexual: garantía del derecho humano de los niños a la salud sexual. Derecho global. Estudios sobre derecho y justicia, 4(12), 113-142.
- Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Reproductiva e Investigación, Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Consejo Sudafricano de Investigaciones Médicas. (2013). Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: Prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241564625/es/>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2017). Construir un México Inclusivo: Políticas y Buena Gobernanza para la Igualdad de Género. https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/construir-un-mexico-inclusivo_9789264300996-es#page1

ANEXO 1

FICHA METODOLÓGICA

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). Enfrentar la violencia contra las mujeres y las niñas durante y después de la pandemia de COVID-19 requiere FINANCIAMIENTO, RESPUESTA, PREVENCIÓN Y RECOPIACIÓN DE DATOS. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46422/5/S2000875_es.pdf
- INEGI. (2016). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>
- International Society of Aesthetic Plastic Surgery. (2018). Global Survey Results. <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2019/12/ISAPS-Global-Survey-2018-Press-Release-Spanish.pdf>
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2019). Global Study on Homicide 2019. https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf
- Nares Hernández, José Julio. (2019). Edad legal mínima para el consentimiento sexual: garantía del derecho humano de los niños a la salud sexual. Derecho global. Estudios sobre derecho y justicia, 4(12), 113-142.
- Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Reproductiva e Investigación, Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Consejo Sudafricano de Investigaciones Médicas. (2013). Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: Prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241564625/es/>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2017). Construir un México Inclusivo: Políticas y Buena Gobernanza para la Igualdad de Género. https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/construir-un-mexico-inclusivo_9789264300996-es#page1

A. Objetivo

El objetivo de nuestra investigación fue explorar cómo se relacionan las mujeres del Valle de México con su cuerpo en las diferentes etapas de la vida, específicamente buscamos:

- Identificar los discursos que construyen las mujeres en torno a su cuerpo y el origen de los mismos.
- Conocer cómo se vive el cuerpo en las diferentes etapas de la vida y si hay diferencias en cada una de ellas.
- Explorar los factores socioemocionales asociados a la aceptación o rechazo del cuerpo.
- Dimensionar cómo impacta la sociedad en el entendimiento del cuerpo de una mujer.

B. Diseño

Realizamos un estudio transversal con métodos mixtos compuesto por:

35 Entrevistas semiestructuradas

Se realizaron entrevistas a mujeres de entre 15 y 65 años de edad con diferentes perfiles de nivel educativo y socioeconómico (Anexo 2) de septiembre 2019 a febrero 2021.

Reclutamos a las mujeres por convocatoria abierta en las redes sociales y por bola de nieve. Las entrevistas se llevaron a cabo en lugares donde las mujeres se sentían cómodas y durante la pandemia se realizaron por videollamada.

Cada entrevista tuvo una duración de 40-90 min. y fueron grabadas en audio con previa autorización verbal de las participantes.

Se privilegió esta metodología como punto de partida por la sensibilidad del tema.

5 Diarios

Al finalizar las entrevistas invitamos a las participantes a realizar un diario por 5 días, el cual nos permitió conocer parte de la dinámica cotidiana que viven las mujeres con su cuerpo. Se llenaron con reflexiones sobre lo primero que pensaron al verse al espejo, los discursos que escucharon de otros imágenes de su día a día.

425 Encuestas

Debido a que algunas vivencias eran reiterativas en las entrevistas, buscamos dimensionar cuantitativamente algunos aspectos. Para ello, realizamos 425 encuestas online⁴ a mujeres de entre 18 y 65 años. Los cuestionarios fueron contestados de octubre 2020 a enero 2021. Con el fin de obtener representatividad en los datos, realizamos un muestreo estratificado por edad y nivel socioeconómico⁵ y establecimos cuotas específicas para cada grupo. Dado que no obtuvimos la cuota de niveles socioeconómicos más bajos (D+), generamos ponderadores para este segmento.

La convocatoria para responder la encuesta fue a través de una campaña en redes sociales (Facebook e Instagram) filtrando las variables de edad y lugar de residencia para controlar que sólo las mujeres del Valle de México de entre 18 y 65 años accedieron a la encuesta.

El margen de error fue de 4.75 con un nivel de confianza de 95%.

C. Instrumentos

Entrevistas semiestructuradas

Las entrevistas se realizaron a partir de una guía de tópicos que tuvo por objetivo realizar un recorrido retrospectivo en la historia de vida de las participantes con énfasis en los procesos de cambio y relación con el propio cuerpo.

Las entrevistas estuvieron acompañadas de pruebas proyectivas para indagar en la representación del cuerpo, en estas pruebas se solicitó a cada participante dibujarse a sí misma en cada etapa de su vida y a partir de ahí contar su historia de vida.

Encuestas

El instrumento incluyó 62 preguntas divididos en los siguientes tópicos:

- Sociodemográficos
- Valoración del cuerpo
- Adolescencia y menstruación
- Maternidad, embarazo y lactancia
- Menopausia
- Agresiones sexuales y violencia
- Violencia al cuerpo: desórdenes alimenticios, cirugías, lesiones autoinfligidas
- Relaciones sexuales
- Deporte, actividad física y terapia

4 Se eligió esta modalidad debido a la sensibilidad del tema y preguntas a abordar, otros acercamientos como el telefónico podrían haber generado una sensación de falso anonimato y menor índice de respuestas.

5 Se tomó la medición de NSE de AMAI.

D. Análisis de datos

Entrevistas semiestructuradas

Debido a que se contó con audios y notas de entrevistas, no fue necesario realizar transcripciones para su análisis, cada una de las entrevistas fue escuchada al menos dos veces para un mejor análisis individual y se usó un análisis categórico. Las pruebas proyectivas fueron analizadas por una psicóloga especializada, cuyos hallazgos se cruzaron e integraron con entrevistas y diarios.

Encuestas

Analizamos los datos con estadística descriptiva e inferencial, usando análisis de frecuencias simples, prueba de ji cuadrada, regresiones lineales y modelos de clase latente. Los análisis los realizamos con R Software versión 3.6.2, RStudio versión 1.1.419

Sabemos que la regresión es un método principalmente diseñado para variables no ordinales ni categóricas, sin embargo convertimos las variables categóricas a indicadoras (dummies con valores de presente/ausente, 1 y 0), lo que nos permitió correr esta prueba.

Todos los porcentajes de los cruces reportados como significativos los evaluamos con la prueba estadística de diferencias de proporciones. El criterio de significancia fue un p-value menor a 0.05.

Para la segmentación utilizamos el método multivariado de clustering con un modelo de clases latentes, con dos conjuntos diferentes de variables categóricas. La segmentación se hizo con R Software versión 3.6.2, RStudio versión 1.1.419 y la biblioteca poLCA (Polytomous Latent Class Analysis). Debido al tamaño de la base y con la revisión del análisis gráfico de las variables manifiestas, determinamos la cantidad de clases para cada batería de variables. poLCA utiliza algoritmos EM y Newton-Raphson para maximizar la función de probabilidad logarítmica del modelo de clase latente (información de la función disponible en <https://CRAN.R-project.org/package=poLCA>).

E. Limitaciones

Tanto en las entrevistas como en los cuestionarios puede existir un sesgo de autoselección. Si bien tratamos de establecer una convocatoria abierta, las informantes por lo regular tenían interés en el tema y una apertura a contar su historia.

Debido a la modalidad de recolección de la encuesta, nos fue difícil acceder a mujeres que no tuvieran acceso a internet, por lo que podríamos estar perdiendo el punto de vista de este segmento. También, se tuvo poca participación de mujeres de grupos indígenas, con enfermedades extrañas, alguna discapacidad, diversidades de orientaciones sexuales o grupos minoritarios, lo cual nos limita a explorar y levantar la voz de esta gente.

ANEXO 2

RELACIÓN DE ENTREVISTAS

No.	Código	Perfil		
		Edad	NSE	Escolaridad
1	E1, 39, C+	39	C+	Licenciatura
2	E2, 21, AB	21	AB	Estudiante universitaria
3	E3, 22, AB	22	AB	Estudiante universitaria
4	E4, 27, C	27	C	Licenciatura
5	E5, 26, C	26	C	Bachillerato
6	E6, 18, AB	18	AB	Bachillerato
7	E7, 31, D+	31	D+	Secundaria
8	E8, 20, AB	20	AB	Estudiante universitaria
9	E9, 37, C	37	C	Licenciatura
10	E10, 20, AB	20	AB	Estudiante universitaria
11	E11, 20, AB	20	AB	Estudiante universitaria
12	E12, 21, AB	21	AB	Estudiante universitaria
13	E13, 15, AB	15	AB	Secundaria
14	E14, 19, C-	19	C-	Secundaria
15	E15, 22, C-	22	C-	Secundaria
16	E16, 23, D+	23	D+	Licenciatura

No.	Código	Perfil		
		Edad	NSE	Escolaridad
17	E17, 25, C+	25	C+	Licenciatura
18	E18, 30, D	30	D	Bachillerato
19	E19, 51, C+	51	C+	Bachillerato
20	E20, 37, C	37	C	Secundaria
21	E21, 36, D+	36	D+	Bachillerato
22	E22, 61, C+	61	C+	Bachillerato
23	E23, 55, D	55	D	Primaria
24	E24, 16, C+	16	C+	Estudiante bachillerato
25	E25, 26, C+	26	C+	Licenciatura
26	E26, 29, C+	29	C+	Posgrado
27	E27, 64, D	64	D	Secundaria
28	E28, 43, C-	43	C-	Secundaria
29	E29, 58, D+	58	D+	Secundaria
30	E30, 40, C	40	C	Bachillerato
31	E31, 46, D	46	D	Secundaria
32	E32, 57, D+	57	D+	Secundaria
33	E33, 26, C	26	C	Licenciatura
34	E34, 40, D+	40	D+	Licenciatura
35	E35, 39, C	39	C	Licenciatura

ANEXO 3

DIRECTORIO DE APOYO

En ocasiones, las mujeres omitimos reconocer que vivimos violencia, algunas veces por miedo, vergüenza o inseguridad; algunas otras veces – las peores –, simplemente no logramos pronunciar esta situación porque ya han callado nuestra vida.

En Nosotrikas Tik Tank nos interesa que te sientas acompañada y segura, la vida es un regalo que ninguna mujer merece vivir con miedo.

A continuación, te compartimos una serie de organizaciones de la sociedad civil en las que te puedes apoyar, o con las que puedes apoyar a otras mujeres, para que tú, ellas y nosotras sepamos que no estamos solas.

- **ADIVAC**

Asociación para el desarrollo integral de personas violadas A.C. Salvador Díaz Mirón 140, Santa María La Ribera, Cuauhtémoc, CDMX. 55 5682 7969, 55 5547 8639 adivac@adivac.org

- **AMAM**

Asociación Mujeres Abrazando México A.C. que brinda atención y vinculación de manera voluntaria y gratuita a mujeres que sufren algún tipo de violencia. 55 3497 6731 Atención Psicológica: 55 5824 4528 (Lic. Carla S. Langle M) mujeresamam@gmail.com

- **Asociación Psicológica MDCF**

Cuenta con servicios de psicoterapia, talleres, cursos, peritajes civiles, evaluaciones e intervención psicológica. Av. Revolución #3-A, planta alta, Ecatepec de Morelos, Estado de México. 55 3205 3805 asociacionpsicologicamdcf@gmail.com

- **Casa Gaviota**

A.C. que apoya en la salud emocional de mujeres hispanas y sus familias. Cruz Blanca #17, Col. Del Carmén Coyoacán, Coyoacán, CDMX. 55 3096 5189 contacto@casagaviota.org.mx

- **Centro de Apoyo a la mujer Margarita Magón**

A.C que brinda atención de la salud, psicológica, jurídica y capacitación para mujeres. Carlos Pereyra, Viaducto Piedad, Iztacalco, 08200 Ciudad de México, CDMX. 55 5519 5845 mar-magon@laneta.apc.org cammagon@gmail.com

- **Coordinadora Nacional de Mujeres Indígenas conami**

Organización que apoya a mujeres indígenas. mujeresindigenasconami@gmail.com

- **Corazones Diversos del Estado de México**

Organización que trabaja para erradicar las violencias a las mujeres, indígenas y comunidad LGTBTTI, en asesoría empoderamiento y educación sexual. Toluca 103, Delegación San Cristóbal Huichochitlán, Toluca de Lerdo, Estado México. 55 1797 9227

- **Enlace Emocional SC**

Centro de atención psicoterapéutica privado con enfoque en terapia individual. Sor Juana Inés de la Cruz #610, Toluca, Estado de México. 722 155 4385 contacto@smintegrativa.com.mx

- **Fundación APTA**

Fundación de apoyo para personas de bajos y medios recursos en el tratamiento de trastornos alimenticios. Navío 19 Piso 3, Lomas del Chamizal, CDMX. 55 2343 1142 info@fundacionapta.org

- **Fundación TAIYARI Compartir por la inclusión AC**

Fundación que promueve y dignifica la inclusión de personas con discapacidad, adultos mayores, migrantes, indígenas y de personas en situación de vulnerabilidad. contacto@fundaciontaiyari.org

- **Fundación Diarq Iap**

Institución de Asistencia Privada para la Prevención, Detección y Atención de la violencia familiar y de género. Vicente Beristaín N° 22 Col. Vista Alegre, Cuauhtémoc, CDMX. 01 800 836 88 80 o 55 5202 7866 info@fdiarq.org

- **MEDHU**

Mujeres Ecatepenses por los Derechos Humanos A.C. dedicada a la promoción y defensa de los Derechos Humanos y la no violencia. Contacto vía Facebook <https://www.facebook.com/Mujeres-Ecatepenses-por-los-Derechos-Humanos-526738434439927/>

- **Red de Mujeres del Oriente del Estado de México que Luchan**

Red de apoyo y acompañamiento de las mujeres víctimas de violencia, y sus familiares, enfocada en el oriente del Estado de México. redmujoeml@gmail.com

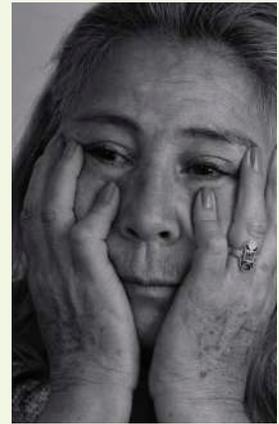
- **TRIA**

Centro de Tratamiento e Investigación de Anorexia, Bulimia y Obesidad. Moctezuma 33, Col. Del Carmen, Coyoacán, CDMX. 55 5658 3515 contacto@triacentro.com

- **Unidas contamos**

Red de apoyo para la prevención y erradicación de la violencia familiar y de género. 55 4731 7371 unidascontamosoficial@hotmail.com

Nosótrikas Tik-Tank no mantiene relación directa con ninguna de las redes de apoyo enlistadas; sin embargo, nos hemos encargado de ubicar y clasificar esta información para que tú puedas utilizarla y sentirte segura.



Una investigación de Nosótrikas Tik-Tank sobre la relación que tienen las mujeres con su cuerpo. Historias llenas de incontables violencias físicas, sexuales y emocionales acompañadas de fotografías artísticas.