



**Centro de Investigación en Alimentación y
Desarrollo, A.C.**

**DISCURSOS NORMALIZADORES, SIGNIFICADOS Y
PRÁCTICAS CORPORALES ASOCIADOS AL CUIDADO
DEL CUERPO DE MUJERES JÓVENES SONORENSES DE
DIVERSAS CLASES SOCIALES**

Por:

Marissa Eunyce Valenzuela Gutiérrez

TESIS APROBADA POR LA:

COORDINACIÓN DE DESARROLLO REGIONAL

Como requisito parcial para obtener el grado de

DOCTOR EN CIENCIAS

APROBACIÓN

Los miembros del comité designado para la revisión de la tesis de Marissa Eunyce Valenzuela Gutiérrez, la han encontrado satisfactoria y recomiendan que sea aceptada como requisito parcial para obtener el grado de Doctor en Ciencias.



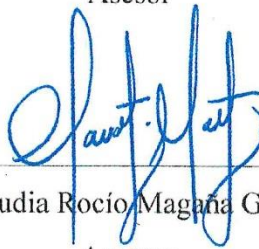
Dra. Juana María Meléndez Torres

Directora de Tesis



Dr. Guillermo Núñez Noriega

Asesor



Dra. Claudia Rocío Magaña González

Asesora

Dra. María Isabel Gracia Arnaiz

Asesora


APROBACIÓN

Los miembros del comité designado para la revisión de la tesis de Marissa Eunyce Valenzuela Gutiérrez, la han encontrado satisfactoria y recomiendan que sea aceptada como requisito parcial para obtener el grado de Doctor en Ciencias.

Dra. Juana María Meléndez Torres
Director o Directora de Tesis

Dr. Guillermo Núñez Noriega
Asesor

Dra. Claudia Rocío Magaña González
Asesora



Dra. María Isabel Gracia Arnaiz
Asesora

DECLARACIÓN INSTITUCIONAL

La información generada en la tesis “Discursos Normalizadores, Significados y Prácticas Corporales Asociados al Cuidado del Cuerpo de Mujeres Jóvenes Sonorenses de Diversas Clases Sociales” es propiedad intelectual del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. (CIAD). Se permiten y agradecen las citas breves del material contenido en esta tesis sin permiso especial de la autora Marissa Eunyce Valenzuela Gutiérrez, siempre y cuando se dé crédito correspondiente. Para la reproducción parcial o total de la tesis con fines académicos, se deberá contar con la autorización escrita del Director General del CIAD.

La publicación en comunicaciones científicas o de divulgación popular de los datos contenidos en esta tesis, deberá dar los créditos al CIAD, previa autorización escrita del manuscrito en cuestión del director(a) de tesis.



Dr. Pablo Wong González
Director General

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las instituciones que han hecho posible que realice mis estudios de doctorado por el apoyo y los recursos brindados desde el inicio hasta la culminación. Primero, agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) y, especialmente, al Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. (CIAD), por abrirme sus puertas y por hacerme parte de su comunidad, es honor.

Llevo seis años esperando el día en que tuviera que sentarme a escribir los agradecimientos de la tesis. Mis ansias siempre fueron porque sabía que el día que los escribiera sería porque ya estaría prácticamente del otro lado. Muchas noches y días imaginé, pensé y anoté en mi cabeza, a veces hasta en un block de notas, qué, a quién(es) y cómo quisiera decir algunas cosas hoy. Estoy aquí y no solo no sé qué decir, sino que temo olvidar nombres, momentos, situaciones. Así que este primer agradecimiento es para todos en general, para ti que un día me consolaste, para ti que me echaste porras, para ti que me compartiste algo que pensaste me ayudaría en mi trabajo, para quien me dio una idea, una crítica, me hizo una pregunta que me llevó a reflexionar más, a quien me ayudó en un trámite o proceso, para quién me ayudó del modo que haya sido. Gracias, compañeros y amigos, personal de CIAD especialmente a Laura García, Verónica Araiza y Argelia Marín, por su apoyo técnico. Gracias a todos y cada uno de ustedes.

Quiero agradecer de manera personal, profunda, sincera y abierta a mi maestra no solo de academia sino de vida. A la Dra. Juana María Meléndez Torres, directora de esta tesis y autora intelectual de mucho de lo que aquí se dice. Es tanto lo que tengo para decir que no puedo ni plasmarlo aquí, usted sabe perfectamente cuán agradecida estoy con usted por acogerme y formarme como su pupila pero sobre todo por nunca soltarme como persona de su vida. Gracias siempre, nunca podré retribuirle en su justa medida todo lo que de usted aprendo y recibo. Es un honor haber sido formada por Usted ¡Lo logramos! Agradezco a mi comité de tesis, por el interés y apoyo otorgado para el enriquecimiento tanto de este trabajo como de mi formación académica. Al Dr. Guillermo Núñez, quién fue el primero en abrirme la puerta aquí en CIAD hace ya más de 8 años y de quien no

ha dejado de compartirme, generosamente, sus conocimientos e invaluable experiencia en este mundo de lo sociocultural. Asimismo, a la Dra. Mabel Gracia y la Dra. Claudia Magaña, por su invaluable apoyo y aportes que han enriquecido este trabajo, gracias.

Sobre todo, gracias a todas esas mujeres cuya vida ha hecho posible este trabajo y sin cuyas experiencias no sería posible escribir un solo renglón de estas páginas. Gracias por abrirme el baúl de sus recuerdos, sus opiniones y creencias, las alegrías que de su cuerpo viven y también la lucha vivida de cuando el cuerpo les dolió. Gracias hoy y siempre por decirme que sí, por haberse presentado a la entrevista, por haber sido tan compartidas y por haberme dicho, a veces, hasta lo que no les pregunté.

DEDICATORIA

A mis hijos... A *Gabriel, Lionel y Elissa*. Esto es por y para ustedes, los frutos que de ahora vengán son suyos. Gracias por darme la fuerza que necesité para nunca claudicar, aunque muchas veces haya caído. Sé que sin ustedes habría llegado más rápido, pero son ustedes los que me van a llevar más lejos. Los amo, son mis alas.

A mi madre, por ser el pilar que se mantuvo firme de inicio a fin, en este proyecto y en mi vida misma. Sinceramente eres la persona sin cuyo soporte no habría sido posible terminar y sin quien mi vida estaría varada en no sé qué punto. Eres mi ancla. Te amo *má*. A mi padre, la dedico a tu memoria, tributo al doctorado que no pudiste terminar porque la vida se te fue demasiado pronto. Va por ti mi Don Bocho.

A ti... porque mal que bien, durante todo este tiempo y a tu manera, me impulsaste siempre con mucha fuerza por esto y más. Lo logré... Gracias, siempre, por nuestra vida juntos y, sobre todo, por las vidas que creamos y por quienes hacemos mucho –o todo– de lo que hacemos ahora.

Y principalmente, a Dios... tú sabes el qué, el cómo y el para qué de tus planes y tiempos. No lo cuestiono y desde ya te agradezco porque te creo en que en este plan y en tu tiempo, me tienes bendición. Gracias, siempre.

RESUMEN

En la etapa actual de la modernidad, el cuerpo se ha vuelto un objeto de consumo al que se le exige control y autodisciplina. Mientras que el cuerpo delgado representa el ideal corporal socialmente aceptado, la obesidad prevalece con niveles nunca antes vistos. En esta paradoja, el poder institucional y social hacen más evidente la regulación y normalización de los cuerpos, como objetos imperfectos que necesitan ser transformados. El objetivo es analizar los significados que las mujeres jóvenes le otorgan a las diversas formas discursivas y regulatorias sobre el cuerpo y de qué manera las incorporan en su vida para su propio cuidado y control. Partimos del supuesto que existe una interacción entre la cultura y las estructuras sociales que definen la manera en cómo se regula, expresa y significa el cuerpo en cada ámbito cultural. Se trabajó con mujeres jóvenes de diversas clases sociales de Hermosillo, Sonora, mediante una perspectiva cualitativa de entrevistas grupales y semiestructuradas. Encontramos que el discurso normalizador del cuerpo femenino parte tanto del discurso del cuidado salud y/o en contra de la obesidad, como del discurso estético estableciendo y difundiendo prácticas. Se privilegia la valoración del cuerpo delgado, sano, en forma y estético como el dominante. Se reconoce al cuerpo delgado se interioriza y valora diferenciadamente por clase social. La alimentación y la actividad física constituyen las prácticas primordiales para cuidar el cuerpo; sin embargo, las cirugías estéticas y el consumo de pastillas representan una alternativa efectiva de lograr el cuerpo deseado. Mientras la clase alta valora y demanda el modelo corporal hegemónico de la moda, los otros grupos reconocen y valoran modelos corporales alternativos. Desde la experiencia de las jóvenes, se interioriza el cuerpo delgado como lo deseado y como atributo principal del cuerpo ideal/deseado pues significa un cuerpo sano y bello, contrario de los cuerpos gordos. Entre las mujeres existe una fuerte presión social por el cuerpo, se manifiesta un miedo a la obesidad diferenciado por su condición corporal. La (In) satisfacción corporal es constante y evolutiva en este grupo de mujeres. En cuanto a las prácticas corporales, al nivel del discurso se justifican por la importancia del cuidado de la salud. Sin embargo, en la práctica, la hegemonía de la estética es la principal razón para cuidar el cuerpo.

Palabras clave: Mujeres, cuerpo, modernidad, significados, prácticas corporales

ABSTRACT

In the current stage of modernity, the body has become an object of consumption that requires control and self-discipline. While the thin body represents the socially accepted body ideal, obesity prevails at levels never seen before. From this paradox, institutional and social power make the regulation and normalization of bodies more evident, as imperfect objects that need to be transformed. The aim is to analyze the meanings that young women give to the different discursive and regulatory forms on the body and how they incorporate them into their lives for their own care and control. We start from the assumption that there is an interaction between culture and social structures that defines the way in which the body is regulated, expressed and signified in each cultural context. We worked with young women from different social classes in Hermosillo, Sonora, from a qualitative perspective and through group and semi-structured interviews. We find out that the normalizing discourse of the female body starts from the discourse of health care and / or against obesity, as well as the aesthetic discourse that establishes trends and disseminates bodily practices. In women, the thin body is recognized as the dominant ideal, but internalized and differentiated according to social class. The assessment of the thin, healthy, fit and aesthetic body is privileged. Diet and physical activity are the primary practices for caring body; however, cosmetic surgeries and consumption of pills represent effective and quick alternatives to achieve the desired body. While the upper class values and demands the hegemonic body model of fashion, the other groups recognize and value alternative bodily models. The higher the social class, the control of the body is greater and its care becomes a body project. From the experience of young women, the thin body is the main attribute of the ideal/desired body, valued because meanings of health and beauty in detriment of the fat bodies recognized as sick and unattractive. There is a strong social pressure for the women body and a great fear of obesity, differentiated by their body condition. The (dis)satisfaction body is a constant and evolutionary in this group of women. As for bodily practices, at the level of discourse they are justified by the importance of health care. However, into the practice, the hegemony of aesthetics is the main reason to body care.

Keywords: Women, modernity, body, meanings, bodily practices

CONTENIDO

APROBACIÓN	2
DECLARACIÓN INSTITUCIONAL	4
AGRADECIMIENTOS	5
DEDICATORIA	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
CONTENIDO	10
LISTA DE TABLAS	13
LISTA DE FIGURAS	14
1. INTRODUCCIÓN	15
2. HIPOTESIS	21
3. OBJETIVOS	22
3.1. Objetivo General	22
3.2. Objetivos Específicos	22
4. EL SURGIMIENTO DEL CUERPO COMO OBJETO DE ESTUDIO EN LA MODERNIDAD	24
4.1. Los Cuerpos Modernos: Control y Disciplina Social	24
4.2. El Cuerpo en la Pos-Modernidad. El Surgimiento de los Proyectos Corporales	30
4.2.1. El Cuerpo como Objeto de Consumo	33
4.2.2. El Cuerpo ‘En Forma’: La Valoración del Cuerpo Delgado	34
4.2.3. El Cuerpo como Proyecto	35
5. FUNDAMENTACIÓN TEORICA PARA EL ESTUDIO DEL CUERPO	37
5.1. Enfoques y Perspectivas Teórico Conceptuales para el Estudio del Cuerpo	38
5.1.1. Cuerpos Naturales. El Cuerpo Objeto, Biológico, Pre Social.	38
5.1.2. Cuerpos Sociales. La Construcción Social Del Cuerpo.	39
5.1.2.1. Cuerpo como portador de signos	40
5.1.2.2. El cuerpo como dominio del poder	41
5.1.3. El Cuerpo como Agente	44
5.2. Una Mirada Desde la Teoría Feminista y de Género a lo Corporal	46
5.2.1. Aportes de la Teoría de Género en el Estudio del Cuerpo	49
5.2.2. El Cuerpo Femenino	53
5.3. El Cuerpo Vivido. La Encorporación (embodiment) de la Experiencia	59
5.4. La Consideración del Cuerpo Desde la Clase Social	61
5.4.1. El <i>Habitus</i> como Mediador entre la Clase Objetivada y las Prácticas Corporales.	65
5.4.2. Las Prácticas Corporales, Habitus y Experiencia	67

CONTENIDO (Continuación)

6. ASPECTOS CONTEXTUALES Y DE CAMBIO EN LA REGIÓN DE ESTUDIO A PARTIR DE LA MODERNIDAD EN SONORA, MÉXICO.....	71
6.1. La Transformación de la Región: De la Tradición a la Modernidad.....	72
6.2. La Modernidad en Sonora y su Repercusión en la Sociedad y el Cuerpo.....	75
7. ESTRATEGIA TEÓRICO METODOLÓGICA	82
7.1. Sobre el Enfoque y la Perspectiva Teórico-Metodológica.....	83
7.2. Los Sujetos de Estudio y el Contexto de Investigación	85
7.3. Acerca de las Fases y Técnicas de Investigación	88
7.3.1. Primera Etapa. Normalización del Cuerpo Femenino: Discursos, Modelos y Prácticas Corporales.....	88
7.3.2. Segunda etapa. La experiencia corporal de las mujeres jóvenes	92
7.3.3. Análisis de la información de ambas etapas de investigación.....	95
8. NORMALIZACIÓN DEL CUERPO FEMENINO. DISCURSOS, MODELOS Y PRÁCTICAS CORPORALES DE MUJERES JÓVENES SONORENSES	96
8.1. Contexto Urbano, Estilo de Vida y Repercusión en el Cuerpo.....	96
8.2. Modelo Corporal Hegemónico y los Modelos Corporales Femeninos en la Región	101
8.3. Los Discursos Normalizadores del Cuerpo	108
8.3.1. El Discurso de la Salud: El Poder Biomédico	109
8.3.2. El Discurso de la Estética: El Poder de la Moda	112
8.4. Presión Social sobre el Cuerpo de la Mujer	115
8.4.1. Presión Directa o Indirecta	116
8.4.2. Presión Percibida por Género	120
8.5. Prácticas Corporales Regulatorias en las Mujeres	121
8.5.1. Prácticas Alimentarias y Físico-Deportivas.....	121
8.5.2. Consumo de Medicamentos e Intervenciones Quirúrgicas	125
8.5.3. Prácticas Esteto-Cosméticas y de Moda: Ser Guapas.....	128
9. EXPERIENCIA CORPORAL: SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS CORPORALES DE MUJERES JOVENES DE DIVERSA CLASE SOCIAL.....	132
9.1. La Corporalidad de la Mujer: Ser Mujer y Ser Femenina.....	132
9.2. La Construcción del Cuerpo Ideal y el Cuerpo Deseado a Partir de la Experiencia de las Mujeres Jóvenes	141
9.3. Experiencia Corporal a partir de la Condición Corporal de las Mujeres Jóvenes	146
9.3.1. Presión Social Incorporada.....	156
9.3.1.1. Alcanzar y/o mantener el modelo corporal deseado.	156
9.3.2. Miedo a Engordar.	161
9.3.3. (In) Satisfacción Corporal: Vivencia del Cuerpo	166
9.4. El Cuerpo en Control: Las Prácticas Corporales Disciplinarias	174

CONTENIDO (Continuación)

9.4.1. Los Discursos y Significados Ligados a las Prácticas Corporales de las Mujeres Jóvenes	174
9.4.2. Las Prácticas Corporales: Modificación y Transformación del Peso, la Forma y la Apariencia Estética	180
9.4.2.1. Prácticas tendientes a modificar el peso corporal.....	180
9.4.2.2. Prácticas tendientes a moldear o transformar el cuerpo.....	191
9.4.2.3. Prácticas tendientes a mantener la apariencia estética.....	196
10. PODER SOBRE EL CUERPO Y LA VIVENCIA DEL CUERPO: LA EXPERIENCIA DEL DISCURSO NORMALIZADOR DEL CUERPO EN LAS MUJERES JÓVENES	201
10.1. Cuerpo, Género y Juventud.....	203
10.2. Clase Social y Cuerpo de Clase.....	210
10.3. Hegemonía en/sobre el Cuerpo	215
10.4. Los Discursos Hegemónicos y las Prácticas Corporales.....	218
11. CONCLUSIONES.....	225
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	228

LISTA DE TABLAS

Tabla		Página
1	Descripción de la conformación y las características sociodemográfica de las participantes por clase social.....	91
2	Descripción de las participantes en las entrevistas.....	94

LISTA DE FIGURAS

Tabla		Página
1	Identificación de los elementos que repercuten en el cuerpo relacionados con el estilo de vida moderno y el contexto regional.....	98
2	Tipología de los diversos modelos corporales femeninos y sus valoraciones por clase social en Sonora.....	103
3	Dimensiones en torno al cuidado del cuerpo en las jóvenes, motivaciones y significados y prácticas relacionadas.....	178

1. INTRODUCCIÓN

En las sociedades contemporáneas se ha establecido como práctica social, mayoritariamente femenina, el culto al cuerpo (Reischer y Koo, 2004). Es una preocupación casi generalizada al menos en el contexto urbano, que atraviesa todos los sectores y clases sociales. Esta forma de idolatría al cuerpo es apoyada por un discurso que se basa en la valoración estética de la delgadez, y la justificación por la salud. Ante estos discursos, somos receptores de múltiples mensajes e información provenientes de los medios masivos de comunicación, de la comunidad científica, la industria de la moda, difundidos mediante los medios masivos de comunicación (MMC) y la misma sociedad que nos invitan a mantenernos saludables, bellos, delgados y en forma. Lo que da sentido a todos estos mensajes es precisamente el cuerpo en el que se codifican formas de aceptación y normalización del cuerpo en el contexto de la modernidad.

Entre las explicaciones dadas a este auge del cuerpo en la sociedad, se anotan el movimiento feminista, el envejecimiento de la población, la secularización de la sociedad, el individualismo y el consumo, específicamente la comercialización del deseo y el cuerpo (Bauman, 2003; Giddens, 1995; Appadurai, 2001; Shilling, 2000; Featherstone, 1996). Aunque dichas razones han sido cuestionadas, existe un acuerdo generalizado de que ha habido un cambio significativo en la sociedad en el que el cuerpo ha pasado de la visibilidad a la hipervisibilidad en el curso de las últimas décadas. Este cambio se considera tan importante que una serie de inquietudes se han planteado acerca de su impacto en los individuos. Se ha sugerido que hombres y mujeres, cada vez más, se definen a sí mismos a través de sus propios cuerpos.

Al cuerpo se le trata entonces, como un objeto de consumo al que además se le exige control y autodisciplina, cuya valoración se centra en la apariencia de un cuerpo delgado. La concepción de la delgadez como ideal corporal moderno se sustenta en el vínculo entre diversas valoraciones de estética, salud, estar en forma y belleza, atributos únicos e irremplazables en el ideal corporal actual y tan importante es para hombres como para las mujeres, aunque primordialmente para estas últimas (Reischer y Koo, 2004; Frost, 2005; Sakar, 2014).

La construcción del cuerpo delgado como modelo a seguir, ha implicado nuevas prácticas, técnicas y tecnologías en los órdenes culturales, sociales, políticos, económicos y de género (Muñiz, 2014; Davis, 2007). Como efecto de estas prácticas, la construcción del cuerpo femenino, como un espacio de subjetivación, ha puesto en marcha dispositivos específicos de control y monitoreo, poniendo la mirada, sobre todo, en un cuerpo delgado que se matiza como sinónimo de belleza y bienestar. En este sentido, en el mundo contemporáneo ciertos dispositivos y discursos de normalización y control del cuerpo se articulan para mantener la hegemonía de la delgadez como modelo corporal ideal. El concepto de discurso desarrollado por Foucault, engloba toda esa información creadora de significados o los procesos generadores de saberes o ‘verdades’ que ordenan el mundo social. Un discurso puede ser visto como ese conjunto de principios profundos que incorporan las redes específicas de significados que sustentan, generan y establecen relaciones entre todo lo que se puede ver, pensar y decir (Foucault en Shilling, 2012: 75).

Asimismo, un discurso normalizador es todo ese *“conjunto de enunciados e imágenes que provienen de un mismo sistema de formación cuya función es la de ajustar la subjetividad del individuo a una norma establecida por el mismo sistema”* (Foucault, 2004; Muñiz, 2014: 25). En relación con el cuerpo, los principales discursos normalizadores provienen de agentes más o menos institucionalizados, que se generan desde el poder biomédico, el poder de la moda y el poder mediático. Dichos poderes y sus discursos, aunque distintos, se complementan e interrelacionan de tal suerte que el común denominador es la resolución de que el individuo debe contener su cuerpo bajo la norma que el poder demanda.

Un primer punto de partida para exponer lo anterior, es mencionar que la sociedad atraviesa por cambios sociales e ideológicos en los cuales no solo el pensamiento social ha dado distinción a la delgadez como cánón de belleza sino que el discurso biomédico ha auspiciado en gran medida dicha construcción. Vigarello (2004) señala que esta idealización por los cuerpos delgados se agudizó a partir de que se comenzó a estigmatizar los cuerpos robustos (en Moreno, 2010)¹, principalmente en las últimas tres

¹ Vigarello (2004: 12) Considera que la historia del cuerpo desde el siglo XVI hasta la actualidad se caracteriza por un triple proceso. En primer lugar, un aumento de la atención al cuerpo que comienza en el siglo XV. En segundo lugar, la concentración estética en partes precisas del cuerpo desde el siglo XVII. Por último, la elaboración de nuevas

décadas, a partir de la emergencia de la obesidad en la escala mundial (OMS, 2014; Company y Rubio, 2013). Desde el poder institucionalizado de la biomedicina, el cuerpo es visto como un objeto del saber-poder subordinado al discurso biomédico hegemónico, que busca controlar y regular la vida de los individuos, disponiendo de planes y programas para regular el cumplimiento de los mismos². Su legitimidad práctica se fundamenta en la corrección/rehabilitación de anormalidades estandarizadas desde la recomendación de algunas prácticas de intervención (Foucault, 2001).

Actualmente, el discurso biomédico se encuentra sobre la meta de establecer a la obesidad como la pandemia del nuevo siglo (Company et al, 2013). De tal suerte que se arguye sobre la imperante necesidad de ajustar a los individuos a un estándar corporal que los ‘salve’ del riesgo de ser ‘categorizados’ en exceso de peso. Desde el poder biomédico lo que se difunde es el discurso del cuidado del cuerpo en pos de la salud, pero siempre atravesado por la valoración, intencionada o no, de la delgadez.

Por su parte, el discurso de la moda, desde su sentido más amplio, que refiere a todas esas formas discursivas que regulan los deseos y elecciones de los individuos en función de criterios subjetivos, pero que están pre determinados colectivamente. En palabras de Baudrillard (2009: 115): *‘No hay un progreso continuo en esos ámbitos: la moda es arbitraria, pasajera, cíclica y no añade nada a las cualidades intrínsecas del individuo’*. En este sentido, la moda tiene su origen en la lógica del consumo moderno y encuentra su sentido en el prestigio que confieren los objetos (de la moda) al individuo. Sin embargo, no son más que exponentes de la clase social de pertenencia por lo que funcionan como signos de movilidad y aspiración social (Ibid).

En este sentido, también la moda, centrada en el discurso del cuidado de la estética (como *valor de cambio*) y de la apariencia del cuerpo, difunde modelos y tendencias corporales que exaltan el valor de la delgadez. Aunque un aspecto relevante dentro de la moda es la industria del vestido, la moda desde nuestra postura tiene que ver con todas esas tendencias que se manejan como actuales y novedosas para el cuidado y apariencia

cualidades y formas de expresión desde el siglo XIX: la historia del cuerpo se escribe como individualización, análisis y recombinación.

² Definición conceptualizada a partir de los ejes centrales de los análisis de Foucault del estudio de la medicalización. En sus trabajos, analiza al saber médico como un discurso de poder, que, operando en distintos dispositivos, forma parte del núcleo central de las estrategias tendientes a la normalización de los cuerpos individuales y sociales. Pero, además, inscribe a la medicina como participando en un fenómeno histórico más amplio: el proceso de medicalización de la sociedad (Foucault, 1996)

del cuerpo. Basada en macro tendencias, el poder de la moda busca imponerse en los individuos, de tal suerte, que se puede hablar de modas en la alimentación y dietas, en las prácticas físico-deportivas, el consumo de productos para adelgazar, en las prácticas de arreglo y maquillaje, en las cirugías estéticas y en un largo etcétera articulado por las tendencias que en el momento emerjan y que están en constante y rápido cambio (Baudrillard, 2009).

Poder biomédico y salud, moda y estética son pares y binomios que no funcionan ni se explican del todo, a nivel del poder sobre la sociedad moderna, sin los medios masivos de comunicación. Existe un consenso generalizado sobre el importante papel que tienen los medios masivos de comunicación en la construcción de nuestra realidad y nuestras identidades personales y por supuesto, su conexión con los intereses del consumo para y por el cuerpo (Baudrillard, 2009). Los medios masivos de comunicación, en su conjunto, se convierten en instituciones básicas que sirven de sistemas de equilibrio y de regulación de la sociedad y son, además, el principal espacio del deseo y la escenificación corporal (Ibídem). El reconocimiento del discurso del cuidado de la salud y el discurso de la estética provenientes de la biomedicina y la moda (agentes creadores) no sería posible si no estuviera atravesado por el poder de la difusión y la amplificación de dichos discursos por parte del poder mediático (Monaghan, 2010).

Por otro lado, la postura biomédica complejiza la concepción del cuerpo al manejar un discurso ambivalente. Al mismo tiempo llama la atención sobre los peligros de la obesidad, advierte también el riesgo y del incremento de las patologías asociadas a los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia (Gracia, 2010). Esto se deriva de la paradoja en la que se sitúa el cuerpo en la actualidad. Al tiempo que el cuerpo delgado es la norma que delimita el ideal estético, el exceso de peso se presenta con niveles nunca antes vistos en la mayoría de las sociedades occidentales (Ng et al, 2013).

En México, según las últimas estadísticas, más del 70% de la población mayor de 20 años presenta algún grado de exceso de peso. Sonora, la región de estudio que nos ocupa, presenta el segundo lugar en las prevalencias de exceso de peso a nivel nacional al superar la media nacional, 60% en población adulta (Gutiérrez et al, 2012). Esta no es la única ni más importante forma de normalización, pero sí una de las más destacadas,

sobre todo porque es esta situación la que ha hecho aún más evidente, la regulación y control del cuerpo en la actualidad.

Es así que la preocupación social y la atención mediática actual está enfocada en los riesgos de salud que significa el exceso de peso. Dicha preocupación por la ‘epidemia de la obesidad’ ha sido criticada por considerar que se exagera en las cifras de su prevalencia y, más que nada, por inclinarse sobre el pánico moral de una sociedad de control que sobre la salud per se (Monaghan, 2010). En este hecho, el papel de la difusión de la salud por parte de las ciencias biomédicas, la difusión de imágenes de cuerpos ideales y prácticas de modificación corporal por parte de los medios masivos de comunicación son elementos que han jugado un papel primordial en la valoración, concepción y en la forma actual y contingente de construir el cuerpo en el presente.

En las mujeres, la delgadez es el ideal a conseguir principalmente en el mundo occidental y lograrlo requiere de realizar ciertas prácticas tanto en la alimentación y ejercicio, así como tratamientos corporales que incluyen la cirugía estética (Turner, 1996). Se ha evidenciado que, a pesar de las diferencias sociales, la importancia del cuerpo y su cuidado está presente en todos los sectores urbanos, aunque no se manifiesten del mismo modo. En los sectores más bajos la preocupación por el cuerpo es importante, como una cuestión de salud y también como un asunto de atractivo. En contraste, en los sectores medios y altos, el cuerpo delgado y la salud son claramente percibidas como símbolos de bienestar, como un ideal social. Un cuerpo delgado es bello y sano, refleja bienestar, no sólo por cómo se siente sino, y básicamente, por cómo se ve (Bertrán, 2006; Valenzuela, 2018).

El cuerpo en la sociedad se ha convertido en un objeto de uso y consumo, y se le concibe como una forma moderna de dominación y poder (Baudrillard, 2009; Bourdieu, 2002; Foucault, 1997) que no se traza de manera homogénea en todas las sociedades y grupos sociales. La modernidad no es un proceso unificado, por lo que el cuerpo como consecuencia tampoco lo es. Por lo que la manera en cómo y de qué manera afecta en contextos regionales podría ser distinto y fundamentalmente, diversas las experiencias de cómo las mujeres viven y significan su cuerpo bajo una sociedad que demanda cierto tipo de cuerpos.

La modernidad, como el paradigma actual en que se desarrolla la sociedad, se centra en una serie de valores sociales y culturales en torno al cuerpo que ha propiciado el actual canon de belleza y estética corporal, generando un modelo cultural acerca de la corporeidad que si bien abre nuevos horizontes para la mujer, también mantiene estereotipos hegemónicamente establecidos que dificultan el desarrollo igualitario de la misma; pero sobre todo, dificultan la revalorización de los cuerpos femeninos en todas sus gamas (formas, colores, tamaños y estilos).

Ante este panorama, en este estudio se plantea que existe una interacción entre la cultura y las estructuras sociales que definen cómo se regula, expresa y significa el cuerpo en cada ámbito cultural. Por ello, es importante discutir cómo la forma contingente y reguladora de tratar el cuerpo en la actualidad pasa por alto la existencia de una diversidad de cuerpos y realidades que son producto tanto de la variabilidad biológica como de los diversos contextos socio-históricos y culturales particulares en los que el cuerpo es (re)construido y vivido. Sobre todo, en una región en la que abundan los cuerpos gordos y en donde la valoración de la belleza y la delgadez es acusada para las mujeres, principalmente (Meléndez et al, 2018)

Es así que nos hacemos las siguientes preguntas de investigación *¿Cuáles son los procesos de significación que las mujeres llevan a cabo para armonizar las diversas formas discursivas y regulatorias vinculadas al cuidado del cuerpo? ¿Cómo les dan sentido en su propio cuerpo y cuáles son las prácticas corporales que realizan?*

Históricamente la mujer ha sido foco de una serie de pautas, acciones y transformaciones sobre su cuerpo. En muchos de los casos es producto de la gran presión social y cultural que se ejerce para lograr el modelo o prototipo corporal, en este caso la delgadez. Como consecuencia de dicha imposición, el cuerpo de la mujer podría expresar unos significados, valores, actitudes y pensamientos que comprometan el modelo hegemónico corporal, pero que en el ámbito íntimo y particular de las prácticas corporales que realizan las mujeres, todos estos significados y valoraciones son reproducidos. Sin embargo, la mujer es también un sujeto activo en la generación, apropiación, exigencia de formas discursivas y prácticas de vivir y tratar su cuerpo. Es decir, como establece Davis (2007: 74) las mujeres somos sujetos encorporados, *'agentes competentes'* capaces de gestionar nuestra propia dinámica corporal.

2. HIPOTESIS

Las mujeres jóvenes cuestionan los discursos y formas regulatorias que buscan normalizar sus cuerpos, sin embargo, los internalizan orientando sus proyectos y prácticas corporales con diferencias de acuerdo a la clase social de pertenencia.

En este trabajo nos situaremos en la experiencia de las mujeres, de cómo estos cambios y discursos en la modernidad se racionalizan y se explicitan, para ver de cerca cómo se va reinterpretando y resignificando el cuerpo cuando la delgadez es la norma, pero no siempre es la regla del grupo, los grupos o los individuos de esos grupos. Así mismo, si bien es cierto que la delgadez, la salud y la estética son valores altamente dominantes en las sociedades occidentales, también es cierto que estos discursos, difundidos principalmente por fuentes ‘expertas’ y mediáticas, tienen un impacto sustancial sobre la subjetividad y la experiencia, no sólo de las mujeres, como cuerpos tradicional e históricamente regulados, sino para la sociedad misma que re-produce el discurso normalizador del cuerpo femenino. Es así que para dar respuesta a nuestras preguntas de investigación nos planteamos los siguientes objetivos:

3. OBJETIVOS

3.1.Objetivo General

Analizar los significados que las mujeres jóvenes le otorgan a las diversas formas discursivas y regulatorias sobre el cuerpo y de qué manera las incorporan en su vida para su propio cuidado y control.

3.2.Objetivos Específicos

1. Identificar los principales elementos socioculturales involucrados en la construcción y regulación del cuerpo de las mujeres.
2. Describir las diversas formas discursivas y regulatorias que las jóvenes reconocen y significan.
3. Conocer los significados que las jóvenes le otorgan al cuerpo desde su experiencia.
4. Analizar las prácticas corporales que llevan a cabo las jóvenes para el cuidado y control de su cuerpo.

En esta investigación partimos de, analizar la manera de concebir y vivir el cuerpo en relación con la dinámica de cambio social. Si algo ha dejado claro la modernidad es el alto grado de contradicción y complejidad ante el cual, las personas deben situarse de manera creativa para adaptarse a las exigencias y formas cambiantes en las que se presenta la vida cotidiana. Asimismo, profundizar en estudios centrados en el cuerpo, nos podría ayudar a tener una visión más amplia acerca del problema actual de la obesidad en nuestra región; en el entendido de que los problemas de salud están encorporados en el cuerpo y es a través de la experiencia que se vive, se significa y se enfrenta el problema. Sobre todo, aquellos problemas de salud que tienen un trasfondo

social y cultural muy profundo y que plantean situaciones de estigmatización, discriminación, inseguridad, desvalorización, riesgo, que impactan en otros aspectos de la vida de las personas que los presentan. Abordar esta necesidad desde la corporalidad y la experiencia puede brindar una visión instrumental y más compleja para comprender y situarse de mejor manera ante la problemática social y de salud que vive actualmente la sociedad, en este caso las mujeres.

El presente trabajo se conforma de siete capítulos. En el primer capítulo se plantea el surgimiento del cuerpo como objeto de estudio en la modernidad, en el que se abordan diferentes temas referentes al ejercicio del poder y la normalización del cuerpo en la sociedad de consumo. En el segundo capítulo se desarrolla la fundamentación teórica para el estudio del cuerpo desde los diferentes enfoques socio antropológicos, principalmente aquellos considerados pertinentes para dar respuesta a las preguntas de investigación y a los objetivos del presente trabajo. El tercer capítulo muestra los aspectos contextuales y de cambio en la región de estudio desde la visión de la modernidad y cambio social como telón de fondo. El cuarto capítulo plantea la estrategia teórico metodológica, desarrolla el enfoque, las fases de investigación, las técnicas y análisis de la información de cada una de ellas. El quinto capítulo expone y analiza los resultados de la primera etapa de la investigación referente a la normalización del cuerpo femenino, los discursos normalizadores, los modelos y prácticas corporales de las mujeres jóvenes en el contexto regional. La segunda fase de la investigación se describe en el sexto capítulo que comprende el análisis de la experiencia corporal a través de los significados y prácticas corporales de las mujeres estudiadas. Un análisis comprensivo de este estudio, partiendo de las diferentes categorías analíticas como es la hegemonía, la juventud, la clase social y el género se exponen en el capítulo séptimo. Finalmente, un apartado para las conclusiones y reflexiones de este trabajo de investigación, así como un apartado de referencias.

4. EL SURGIMIENTO DEL CUERPO COMO OBJETO DE ESTUDIO EN LA MODERNIDAD

En este trabajo se aborda el tema del control y la disciplina que se ha ejercido sobre el cuerpo en la modernidad, sobre todo dentro de la sociedad de consumo. En ese contexto, el poder que se ejerce socialmente sobre el cuerpo obedece a una función de satisfacción de deseos, a la lógica hedonista y mercantil de la que se sostiene el sistema del capitalismo tardío. En ese tenor es que surge el culto al cuerpo bello, sano, joven y es así que los dispositivos de control y disciplina corporal cambian en pos de la supremacía de un cuerpo consumidor. No obstante, estos dispositivos encuentran su génesis en y a partir de la racionalidad que sirve como eje rector de la conformación de una sociedad civilizada y capitalista. Posteriormente, con la transformación del sistema de producción y acumulación capitalista se gesta un tipo de discurso y de sociedad en la que el consumo es uno de los principales mecanismos de integración social cuyas relaciones de poder funcionan de maneras estratégicas (Bauman, 2003).

4.1. Los Cuerpos Modernos: Control y Disciplina Social

Puede ser útil comparar las ideas rectoras de la modernidad, algo que diversos autores concuerdan en afirmar que comenzó a concluir luego de la década de 1950 (para dar paso a la modernidad tardía o posmodernidad), para entender el origen y razones del poder y control sobre el individuo y sus cuerpos. La modernidad se caracteriza por la confianza en el progreso, por la búsqueda de una razón, la postulación de metas ideales, un fuerte sentido de la vida, por responsabilidades acerca del mundo, responsabilidad por el otro, pero básicamente caracterizada por el imperio de la razón que abrió paso a un nuevo modo de poder sobre las poblaciones y contribuyó a forjar un nuevo modelo económico. Esta modernidad correspondía a la etapa *sólida* de la industria capitalista o al capitalismo industrial con sus fábricas, sus organizaciones obreras, sindicales

(ibídem). Según Turner (1989) a partir de la modernidad, el desarrollo del capitalismo y debido a que en ambos fenómenos se promueve la racionalización como el medio para alcanzar eficiencia o eficacia, esta racionalidad y disciplina fueron favorecidas pues implicaba ponerla a prueba en todos los ámbitos: en los deseos, en el trabajo, en el ahorro, en la familia, en la sexualidad, en el cuerpo. Lo que socialmente se pretendía sostener o perpetuar a través del control y disciplina social -y de lo que pende su decadencia- es el modelo social capitalista; de modo más concreto a las relaciones de producción y acumulación capitalistas, principio por el cual se sostiene el consumo como pilar central en el estado posmoderno. Por otro lado, se sustenta y perpetúa la manera en que el Estado mantiene su regularidad y su continuo funcionamiento productivo, vía la *disciplina* como mecanismo de poder (Foucault, 1997).

En cuanto al argumento de los teóricos sociales, se puede partir de Max Weber con su análisis del surgimiento del sistema capitalista actual basado en el análisis de la ética protestante y cómo a partir de la racionalización y la religiosidad se controla el cuerpo en el siglo XVII (aunque su análisis no tenga que ver propiamente con el cuerpo). En *La Ética Protestante y el Espíritu del Capitalismo*, Weber establece que la religión protestante es la predominante entre las clases capitalistas de Alemania y llega a la conclusión de que la ideología protestante promueve de un modo u otro la construcción del capitalismo.

La diferencia entre capitalistas protestantes y capitalistas católicos es que la religiosidad se apoya por un mayor 'alejamiento del mundo' que ha educado a sus fieles en un espíritu de indiferencia ante los bienes mundanos, incluyendo la búsqueda de una mejor posición económica, lógica contraria a la protestante. Los protestantes lo califican de puritanismo y los cristianos/católicos, en cambio, califican a los protestantes de materialistas: '*que sería consecuencia de la laicización de todo el repertorio vital llevada a cabo por el protestantismo*' (Weber, 2009:43). Según el autor, el espíritu del capitalismo son las ideas y hábitos que favorecen la búsqueda racional de ganancias económicas, y señala que tal espíritu no existe en la cultura occidental cuando se considera como una actitud presente en los individuos. Ya que estos individuos no podrían, por sí solos, establecer un nuevo orden económico. Entre otra de las causas que menciona Weber encontramos el racionalismo, representado en la búsqueda científica y

el estudio sistemático y de jurisprudencia, sistematización racional de la administración gubernamental y la empresa económica. Es decir, este capitalismo supone una organización racional-capitalista del trabajo, una separación entre economía doméstica y economía industrial. A su vez, se apoya en la aplicación técnica de los conocimientos científicos, un derecho previsible y una administración guiada por reglas formales.

Entre los ejes sobre los cuales se cimienta el argumento weberiano para entender el proyecto moderno, se hace mención al proceso de desacralización, que sustituye la creencia por la razón, para fundamentar y tornar como autónomas a las tres esferas de la cultura: la ciencia, el derecho y ética y el arte. Se identifican los subsistemas de acción racional llamados a veces 'esferas vitales', que conforman la vida social (el Estado burocrático, la industrialización, el capitalismo, el trabajo científico, la educación y la guerra). Finalmente sugiere la relación de esta trama de fenómenos con las normas de comportamiento y las formas de la vida cotidiana de los individuos.

Según Turner (1989) la vinculación de Weber con el individuo podría establecerse a partir de los conceptos de ascetismo, disciplina y racionalización. Dentro de sus reflexiones, Turner identifica dos factores interesantes que se relacionan con los principios de control del cuerpo, aunque éstos pueden hacerse de modo tangencial. Por un lado, las instituciones y los valores seculares del capitalismo industrial que promovieron el cálculo, la eficiencia, el trabajo constante, la administración burocrática y la racionalización. Y, por otro lado, la ética protestante originó ciertas prácticas, conductas e imaginarios respecto a cómo usar el cuerpo, cómo comportarse en el trabajo, cómo llevar la vida, entre otras. Según Turner: *'En la sociología de la racionalización de Weber, existe el argumento de que la totalidad de la vida se halló, cada vez más, sometida al manejo científico, el control burocrático, la disciplina y la regulación'* (Ibid: 43).

En este sentido, Turner (Ibid) dice que la ética protestante y el espíritu del capitalismo de Weber, más que interpretársela como un argumento acerca de los orígenes ascéticos del capitalismo, se debe interpretar como *'un análisis de la racionalización del deseo'* (Turner, 1989: 43). Siguiendo este lineamiento, Weber en su estudio de la ética protestante, sugiere que hay un cambio profundo en la mentalidad de los individuos, en

donde las acciones de los sujetos se ajustan a una mayor reflexión, sensatez y responsabilidad.

Es decir, que las sociedades modernas precisan de un individuo disciplinado, cuya templanza mucho tiene que ver con los cuidados y los juicios que se tienen respecto del cuerpo, del propio y el de los demás. Weber al establecer que *'[...] lo que estimamos ser el más importante producto del protestantismo ascético: la racionalización sistemática de la vida moral'* (Weber, 2009: 181), sugiere que esta moral lleva consigo una conciencia y austeridad referente a las consideraciones del cuerpo, de sus pasiones, simbolismos y de las prácticas que se tienen con él. Aspectos en lo que cabe, la regulación de la sexualidad y moralidad como maneras en las que se podría expresar que el factor corporal es uno de los componentes presente dentro de la articulación que realiza Weber entre la ética protestante y el espíritu del capitalismo.

Por su parte, Norbert Elias emprende su análisis (posterior a Weber) sobre la evolución de las costumbres y de los comportamientos a partir del Renacimiento. Elias propone una visión de conjunto de los cambios societales y culturales que se producen a partir de este quiebre. Su análisis consiste en vincular los diferentes procesos y cambios ocurridos, los cuales analiza en el marco teórico del proceso de civilización. Este marco permite una exploración sociológica de la modernidad, entendida como un modelo de sociedad que inventa nuevos tipos de relaciones sociales y de comportamiento que difieren radicalmente de los que existen en las sociedades tradicionales.

En este sentido, a partir de lo que define como el proceso civilizatorio o como proceso de modernización en la sociedad, las transformaciones del comportamiento que históricamente coinciden con el desarrollo el capitalismo y el ejercicio del monopolio de la coerción fiscal y de la violencia por parte del Estado, expone que existen tres controles básicos. El primero de ellos, se relaciona con el dominio de la naturaleza que da lugar a la tecnología. Como ya se ha visto, la modernidad trae consigo la búsqueda de explicaciones racionales a la naturaleza, de modo que al controlarse el miedo al conocimiento científico se busca su dominación a favor del hombre y el resguardo de éste. El segundo control es, a las relaciones interpersonales y el dominio de los seres humanos sobre su vida en sociedad. La vida en sociedad alude a una serie de comportamientos que se relacionan con el agrado y la aceptación de un círculo social,

del estatus. El tercero y último es el autocontrol de los individuos, el dominio del ser humano sobre sí mismo. Podríamos decir que es la cúspide de la racionalización y la disciplina del comportamiento y que va más allá de la exigencia de las relaciones interpersonales; es la relación con uno mismo. Particularmente, el segundo y tercer control se relacionan íntimamente con el cuerpo y podrían ser categorías útiles para entender la manera en que el cuerpo es controlado por la sociedad y sus individuos.

Al respecto, Turner señala que los temas de racionalización *versus* el deseo, formaron parte del proceso global de civilización, en el que Elias, influido en alguna medida por Weber, ve el proceso de refinamiento en las costumbres a través de cómo la cultura y sus premisas van apoderándose de aspectos ‘naturales’ o ‘fisiológicos’ como el comer o el dormir. Según Elias, por ejemplo, la regulación del acto de escupir es significativa como una medida del individualismo y del manejo higiénico racional del espacio social (Turner, 1989: 10). El proceso de civilización compromete la imposición de controles más racionalizados a las respuestas involuntarias y voluntarias del cuerpo, las buenas maneras que el individuo debe adoptar y que irremediamente pasan por el cuerpo. En otras palabras, Elias apunta cómo el cuerpo resulta moldeado, condicionado por ideas propias de una época y, por otro lado, observa cómo este cuerpo comunica ciertos imaginarios y simbolismos dentro de los que caben sus reflexiones respecto de la etiqueta, la vergüenza, el ceremonial y la mirada. Todas ellas son normas, consecuencias, rituales y expresiones inminentemente corporales.

En un análisis más contemporáneo o posmoderno se ubica Foucault. Su trabajo, es reconocido por la búsqueda de los distintos modelos y formas de poder en la sociedad moderna, destacando la íntima relación entre el saber y el poder en la sociedad. De nuevo, como en Elías y Weber, en su argumento, la razón aparece como el pilar que da origen al periodo moderno y del que mucho pende el ejercicio del poder. Particularmente se interesó en estudiar los efectos del control sobre el cuerpo y lo coloca en el centro de la escena, al considerar el modo en que las disciplinas emergentes de la modernidad estaban principalmente enfocadas en la actuación de los cuerpos individuales y con ello el control de las poblaciones.

Desde la postura de Foucault, el cuerpo va apoderándose de un papel político a través de las relaciones económicas del mundo, dentro del proceso de modernización en el que

podría hablarse de los dispositivos de disciplinamiento y regulación corporal, mecanismos y formas de objetivación del cuerpo, idea de un cuerpo desde el biopoder y condicionamiento del comportamiento. En este sentido, Foucault, lo confina como otro tipo de *saber-poder* sobre el cuerpo: las *disciplinas*. Para él, por medio de la disciplina es que se puede enseñar a los sujetos a que sus cuerpos sean útiles y *[...] el cuerpo sólo se convierte en fuerza útil cuando es a la vez cuerpo productivo y cuerpo sometido* (Ibid: 32). Por tanto, la disciplina busca inquirir y controlar la conducta, sus comportamientos y hace que el ejercicio disciplinario del poder sea soportable.

Este autor también propone que, es por medio de este mecanismo [la disciplina] que se hace obediente al individuo a través de su cuerpo y se ejerce desde las diversas instituciones, como las militares, médicas, escolares e industriales; y es ahí donde se construye, lo que el autor denomina, la microfísica del poder, misma que permite determinar cómo el poder disciplinario atraviesa los cuerpos y graba la norma en los individuos (Foucault, 1997). De esta forma, muestra cómo las disciplinas están destinadas a crear cuerpos productivamente fuertes y políticamente dóciles.

De ahí que los regímenes disciplinarios que uno encuentra en las escuelas, los hospitales, las prisiones, son legado de las sociedades disciplinares heredadas de la modernidad. Estas instituciones nacen como respuesta a diversos problemas sociales que se vivieron durante la conformación del sistema capitalista, como representaciones de regulación que se establecen en las sociedades disciplinares. Asimismo, reconocen que las formas políticas se encarnan en el cuerpo a través de juegos estratégicos de biopoder, que son sustentados y dirigidos por dispositivos de intervención y objetivación y que se hacen eficaces en las organizaciones productivas. Lo cual revela que el cuerpo se regula a través del conjunto normativo de las diversas instituciones.

El panóptico, en este sentido, encarna esta operatoria de poder como relaciones de fuerza y dominación que se caracterizan por su invisibilidad (Foucault, 1997). Un cuerpo, en síntesis, productivo y sin capacidad de rebelión. Desde la perspectiva foucaultiana, el cuerpo moderno es un cuerpo cuya capacidad de trabajo se ha mercantilizado, convirtiéndose en fuerza de trabajo y, como toda mercancía, ha de ser intercambiable por lo que es menester que sea normalizado (Foucault, 2001: 198). Sin embargo, a los tiempos actuales, esta postura de Foucault parece estar vigente solo para ciertos grupos

sociales como las clases medias y bajas, no para las altas en quienes el cuerpo no se mercantiliza por su capacidad o potencial de producción. A mediados del siglo XIX hasta el XX, Foucault se da cuenta de que un poder tan pesado no es del todo indispensable como antes consideró, que las sociedades industriales pueden conformarse con un poder sobre el cuerpo más permisivo y que ese mismo control puede atenuarse y adoptar otras formas de ejercerse.

4.2. El Cuerpo en la Pos-Modernidad. El Surgimiento de los Proyectos Corporales

Son varias las concurrencias de la época actual que posibilitan situar al cuerpo en el centro de la reflexión sociocultural y que podrían sintetizarse en la transición de la modernidad como proceso desfasado entre sociedades y la emergencia del consumo del/por el cuerpo en todas ellas. La mayor parte de los estudios que consideran la modernidad, tocan o pasan por el cuerpo. Como proceso, los estudios de la modernidad se han preocupado por analizar su influencia en los cambios sociales, culturales, políticos y económicos y cuyo consenso ha sido, denominar a la etapa actual como pos modernidad, modernidad tardía, modernidad reciente (Appadurai, 2001; Augé, 1993; Giddens, 1995; Bauman, 2003). Una de las características centrales de esta etapa es la vertiginosa velocidad de cambio originado principalmente por el proceso de la globalización en la que se origina una ruptura con el pasado y los grandes relatos (Ibidem).

La modernidad reciente o posmodernidad, así como la variedad de nombres que tiene, han sido producto de las características que la definen: de riesgo, reflexiva, desbordada, líquida. De acuerdo con Appadurai (2001) y Bauman (2003) esta etapa se puede caracterizar con base en cuatro dimensiones básicas: el quiebre entre *espacio* y *tiempo*, la *individualización*, el *consumo*, su alto grado de *reflexividad* y en general, la ruptura de los grandes relatos y toda referencia con el pasado.

Primeramente, la concepción del *espacio-tiempo* cambia significativamente como resultado de esa aceleración que se venía experimentando en la etapa anterior en el que

la globalización juega un papel muy importante. De manera fundamental, Appadurai (2001) argumenta cómo el uso de los medios de comunicación transforma la organización *espacio-temporal* de la vida social, creando nuevas formas de acción e interacción, y nuevas formas de ejercer el poder, disociados del hecho de compartir un lugar común. El mismo autor afirma que, las innovaciones tecnológicas ocurridas en el último siglo han conducido a afianzar el trabajo de la imaginación³ como práctica social, una de las características que para él es de las más significativas de esta etapa de la humanidad.

En la *individualización*, lo que se origina es la desintegración de formas sociales anteriormente existentes, reflejada en el colapso de biografías normales, marcos de referencia y modelos o roles estipulados por el Estado (Bauman, 2002; Appadurai, 2001). Posee un carácter dinámico, que implica que los nuevos arreglos sean contingentes a las condiciones sociales establecidas entre los individuos, los significados son privatizados y el cuerpo se convierte en un portador de valor simbólico. La identidad del *yo*, como algo estable ya no se deriva automáticamente desde la propia posición en la estructura social y cultural del individuo, sino que en su lugar estamos viendo intentos de centrar y construir la identidad del *yo* en el cuerpo (Giddens, 1995).

Un tercer punto distintivo de la sociedad moderna es su alto grado de *reflexividad*. Según Giddens (1995), la reflexividad moderna es el uso regulado del conocimiento sobre la sociedad como un elemento de carácter organizativo y transformador. A través de la participación de diversas instituciones (Estado, mercado, familia, biomedicina), las personas entran en una red de regulaciones que condicionan sus experiencias biográficas. Es decir, lo que ha cambiado es que ahora estas regulaciones deben ser decididas por los individuos mismos, importadas a sus biografías mediante sus propias acciones (proyecto reflejo).

La nueva economía global produjo, a la vez, una nueva relación entre la producción y el consumo. Con la individualización, el sujeto traduce dicha atención a sí mismo a través

³ Señala que en la modernidad, la acción del imaginario colectivo es alimentada por los medios masivos de comunicación electrónica y los movimientos migratorios. En este sentido se genera una nueva política cultural del moderno global, donde la imaginación colectiva actúa no sólo en el ámbito del estado-nación, sino que crea 'comunidades imaginarias' transnacionales y desterritorializadas que superan las dimensiones espacio-temporales tradicionales.

del consumo compulsivo y adictivo. Ir de compras significa examinar el conjunto de posibilidades, pero no la satisfacción de *necesidades* como fue planteado desde los comienzos de la sociedad de consumo. Su satisfacción tampoco pasa por el cumplimiento del *deseo*, como instancia superadora al anterior; sino que ahora, el *anhelo* pasó a ser el reemplazo indispensable, ya que libera el principio de placer (Bauman, 2003). Es en esta época cuando empieza a emerger una ética del placer opuesta a la del período anterior. Por lo tanto, las transformaciones que sufre el trabajo en este momento histórico, gracias a las nuevas formas de organización y distribución, así como sus implicaciones sociales, dio paso a una nueva ética basada en el ocio; lo que se mercantiliza es el tiempo (Bauman, 2003).

Por último, la modernidad se apoya en el surgimiento del consumo como el modelo por excelencia del capitalismo. Según Bauman (Ibídem), una característica particular es la sustitución que se produce del trabajo como concepto central que vincula al individuo con la sociedad, por el de consumo. Las tecnologías de poder imponen el modelo del consumidor frente al de productor, el del espectador ante el de actor ciudadano. Para algunos autores, consumo y (pos) modernidad tienen una relación evidente, a través de la individualización y ante el sometimiento a la persuasión mercantil.

Featherstone nos habla de esa prioridad del consumo como determinante de la vida cotidiana ante cualquier otra cosa. Para este autor, los bienes materiales se consumen más como ‘comunicadores’ que, como utilidades, son una forma de identificación, de inclusión/exclusión en las normas de aceptación social en una sociedad fragmentada (Featherstone: 1993). Esta polarización entre inclusión/exclusión social, antes determinada a través de la participación en el trabajo, ahora es sustituida por el desempeño del rol del consumidor.

Uno de los objetos más preciados en el consumo moderno es el cuerpo, el cual, según Baudrillard (2009) ha sido redescubierto bajo el signo de la liberación física y sexual. En esta sociedad capitalista, tanto los estatutos de propiedad privada como los del cuerpo, se aplican de similar forma, de tal suerte que la estructura actual lleva a que las personas tengan una visión de su cuerpo como capital y como fetiche u objeto de consumo.

4.2.1. El Cuerpo como Objeto de Consumo

El consumo, además de ser elemento central en las estructuras económicas actuales, es fundamentalmente explicativo de la cultura y la estructura social. Es decir, de las relaciones sociales y la integración de los individuos en la sociedad. Las ciencias sociales han tratado de explicar y mostrar la relevancia de la cultura del consumo como la etapa suprema del capital en la sociedad actual. Esta supremacía del fenómeno se justifica por la necesidad de racionalizar conceptos como producción, trabajo y ocio. Así mismo, al pasar de la economía de producción a la del consumo, surgen los cuerpos consumidores, cuerpos trastocados por el mercado que se producen, circulan y consumen como un objeto más, siguiendo las mismas leyes que rigen al consumo: la inmediatez, lo efímero, el deseo y la diversidad y complejidad de opciones a elegir. La libertad de elección del consumidor no está restringida a la elección de bienes y servicios, ella se encuentra incorporada en el imaginario colectivo (Bauman, 2003). Es decir, se consumen ideales y valores corporales.

En esta sociedad, el cuerpo es un objeto de consumo, una fuente de capital simbólico, no tanto por lo que el cuerpo sea capaz o no de hacer, sino por lo que puede o no aparentar. Entendida como consumo cultural y no sólo como adquisición de bienes y servicios, la práctica del cuidado del cuerpo se coloca hoy como preocupación general, que atraviesa todos los sectores, clases sociales y grupos etarios, apoyada en un discurso que echa mano de la cuestión estética y que ahora se difumina con la preocupación por la salud (Baudrillard, 2009).

A la par del consumo cultural, se encuentra el consumo como marcador social. En este ámbito encontramos el planteamiento teórico de la distinción social a través del cuerpo. En este campo, Bourdieu (2002) propone que, a partir de su análisis sobre las clases sociales, el consumo cultural, la alimentación y la forma de presentación (vestuario, belleza, higiene y cuidados corporales) son las tres maneras más importantes de distinguirse ya que son reveladoras de las estructuras más profundas determinadas y determinantes del *habitus*, principio a partir del cual las personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida similares.

4.2.2. El Cuerpo ‘En Forma’: La Valoración del Cuerpo Delgado

Al final de los años 30's, las mujeres bajo el impacto combinado de las industrias de los cosméticos, la moda, la publicidad y el cine, incorporaron el uso del maquillaje y empezaron a valorar el cuerpo delgado y firme (Lipovetsky, 2007). Como señala Featherstone (1993), la combinación de esas cuatro industrias fue fundamental para imponer el cuerpo delgado sobre el cuerpo grueso, en el transcurso del siglo XX.

En los últimos 30 años, se ha observado cómo la hegemonía del cuerpo delgado, sano, estético y más recientemente, el cuerpo *en forma*, son los atributos únicos e irremplazables en la demanda por el ideal corporal. Estamos en presencia de un extraordinario fetichismo del cuerpo delgado, la musculatura en los hombres y el cuerpo estético en las mujeres, precisamente en el momento en que los cuerpos gruesos y voluminosos van en detrimento de la exaltación de los delgados. Por lo que es posible que entendamos la preocupación por el cuidado del cuerpo como un rasgo característico de las sociedades contemporáneas, así también como un aspecto íntimamente ligado a la constitución de lo moderno.

Disposición que debe prolongarse por siempre porque no tiene un fin seguro. En la búsqueda de *'estar en forma'* no hay tiempo para descansar, relajarse por los logros obtenidos y disfrutar del estado conseguido. Cada meta alcanzada es siempre parcial y ello implica que nunca se logra completamente. Lo que ha cambiado es que ahora la salud, aquella necesidad sólida y finita, ahora es un anhelo tan líquido e inacabado como el asunto de *'estar en forma'*, principalmente porque la salud es concebida como un asunto de *apariencia*.

“Como valor, la salud sugiere una actividad cuyo propósito apunta a alcanzar y conservar un estado; ‘estar en forma’, por el contrario, es un proceso sin fin y sin meta específica y no implica un estado ideal que, una vez alcanzado, justifique el esfuerzo. Mientras que la salud sugiere un estado constante e ideal que se logra mediante un esfuerzo sistemático, consistente y monótono, el ideal de ‘estar en forma’ demanda una disposición para lo nuevo, lo desconocido y lo inesperado” (ibíd.: 86).

Es que la atención y manejo del cuerpo, ya sea para superar una enfermedad o lograr un patrón estético particular no refleja sino el síntoma de la necesidad de tener y mantener bajo control algo cierto, corpóreo, seguro, ante lo incierto, pero también ante el deseo y el anhelo de poseer un cuerpo según los ‘estándares corporales’ más aceptados de la sociedad, no sólo en cuanto a su salud, sino también en cuanto a su estética (aspecto inseparable del cuerpo en la actualidad), porque en el mercado social de los cuerpos, hay formas más ‘rentables’ que otras y lo que más se vende es lo que más se demanda.

4.2.3. El Cuerpo como Proyecto

Una manera de concebir el surgimiento de la sociedad de consumo (Turner, 1996) es a través de la idea de los proyectos corporales. Esta noción se ha propuesto como una manera útil de pensar tanto en la naturaleza inacabada de los cuerpos a través de la trayectoria de vida y la presión de las sociedades occidentales que demandan trabajar en el cuerpo para transformarlo, como en un elemento importante de la identidad individual (Shilling, 2012; Giddens, 1995).

Los discursos contemporáneos sobre la salud, la imagen, la juventud y la belleza vinculan al cuerpo con la identidad, y sirven para promover ciertas prácticas de cuidados corporales. El cuerpo, en las sociedades modernas está sujeto a fuerzas sociales de una índole distinta al modo en que se experimenta el cuerpo en las comunidades tradicionales. En las sociedades modernas el cuerpo está menos sometido que en las sociedades tradicionales a los modelos heredados de cuerpos socialmente aceptables que eran básicos para la vida ritual y los ceremoniales; y por el contrario se encuentra más sometido a los conceptos modernos de individualidad. Según Shilling (2012) y otros teóricos (Giddens, 1995; Featherstone 1996), el cuerpo se ha convertido en un proceso más reflexivo. Nuestros cuerpos son considerados como corazas maleables del *yo*, que se conciben como únicos y singulares.

En este sentido, el individuo en su afán por construir y adaptar su cuerpo a un ideal, ya sea el social o el individual se inserta en una dinámica de los proyectos corporales (Turner, 1996; Shilling, 2000). Los proyectos corporales, son todos aquellos planes que, diseñados a mediano o largo plazo, están orientados a mantener, moldear o modificar el

cuerpo y cuya base se centra en la individuación de los motivos que los orientan, el consumo y las relaciones entre sujetos que los sustentan (Shilling, 2012; Ayora, 2007). Una mayor individualización permite a los sujetos retar a su propia naturaleza (el cuerpo material) y diseñar proyectos corporales en los que se busca la transformación consciente de sí mismo, a través de diversas prácticas corporales (Shilling, 2012).

A su vez, Giddens (1995) argumenta que, el cuerpo, al perfilarse como un vehículo de autoexpresión exacerbado por el consumo, permite a los proyectos corporales posicionarse como intentos de construir y mantener un sentido coherente y viable de la identidad del *yo* o biografía a través de la atención al cuerpo. La constante en los proyectos corporales, siempre será la *experiencia encorporada* que origina y otorga sentido a la significación del cuerpo individual (Csordas, 1990; Shilling, 2000; Esteban, 2004).

Esto, claro, no deja de ser una explicación racional y consciente de las motivaciones que llevan al cuidado y atención del cuerpo y donde quedan excluidos otros factores externos a la decisión personal, que pueden estar incidiendo inconscientemente, como los medios masivos de comunicación, la moda, los modelos circulantes y el entorno social en términos de relaciones sociales (familia, grupo de pares, pareja, entre otros).

5. FUNDAMENTACIÓN TEORICA PARA EL ESTUDIO DEL CUERPO

Shilling (2000: 418-419) señala que son cuatro las razones por las que el cuerpo surgió como interés académico en las ciencias sociales: el envejecimiento de la población en las sociedades avanzadas; el cambio en el sistema de producción, del trabajo al consumo, en el capitalismo; la importancia del cuerpo, tanto como proyecto personal que como objeto cultural; y por último, el surgimiento de la segunda ola feminista⁴ y la ambivalencia en los intereses académicos de la corriente feminista.

En la actualidad, el cuerpo se consagra como uno de los temas que mayor preocupación suscita en los individuos y al que se le dedica buena parte de las investigaciones, tanto desde las ciencias médicas como desde las sociales. Dentro de las disciplinas socioantropológicas, es la antropología quien tiene una amplia e histórica tradición, tangencial o directamente, sobre el cuerpo como objeto de sus análisis (Turner, 1996; Synnott y Howes, 1992; Douglas, 1979,). No obstante, la mayoría de las discusiones contemporáneas sobre el cuerpo parten primordialmente de la sociología. Especialmente, a partir de la década de 1980 se profundizaron distintos enfoques teóricos y metodológicos para estudiar la corporalidad en la vida sociocultural (Shilling, 2000).

Partimos de establecer que, a partir de la paradoja que surge entre la demanda del cuerpo delgado como ideal y los altos niveles de obesidad en el mundo y en la región, el poder institucional y social hace más evidente la regulación y normalización que se ejerce sobre el cuerpo, tomándolo como objeto imperfecto que necesita ser transformado. Desde la normalización del cuerpo no se toma en cuenta al cuerpo como un actor de la interacción social, sino como un *cuerpo-objeto* ajeno a la cultura y un *cuerpo-sujeto* portador de significados y sometido al poder. En la actual forma regulatoria de tratar y normar el cuerpo no se le entiende como un agente social y cultural productor de subjetividades y, por tanto, creador y portador de significados.

⁴ Los debates sobre la despenalización del aborto, la violencia hacia las mujeres y la crítica al cuerpo femenino desensualizado y destinado a la reproducción, configuraron la denuncia contra la enajenación de los cuerpos y configuraron la principal demanda del feminismo de la segunda ola: el derecho a decidir sobre el propio cuerpo (Shilling, 2012).

5.1. Enfoques y Perspectivas Teórico Conceptuales para el Estudio del Cuerpo

No es el objetivo de este apartado, ni del presente trabajo, plasmar aquí todo lo que del cuerpo se ha hecho y dicho desde las diversas disciplinas, sino establecer sólo aquellas perspectivas y aportes teórico-conceptuales que tienen todo el potencial analítico que sustente la tesis de que el cuerpo, aunque *objeto-sujeto* de regulación y normalización social, es un *agente* en la interacción social que participa activamente en la generación de subjetividades (significados y prácticas) propias de una experiencia *encorporada*. En este sentido, partiendo de Shilling (2000), abordamos el estudio del cuerpo de acuerdo a las siguientes perspectivas: el *cuerpo como objeto natural*, la *construcción social del cuerpo como sujeto*, el *cuerpo agente* y la *en-corporación*, que rescata al cuerpo desde las dimensiones mencionada para entender al cuerpo como objeto y sujeto a la vez.

5.1.1. Cuerpos Naturales. El Cuerpo Objeto, Biológico, Pre Social.

El enfoque naturalista del cuerpo, es un término con el que Shilling (2000) busca cobijar a las perspectivas teóricas que conciben y entienden el cuerpo como una base biológica, pre-social sobre la cual se fundan las súper estructuras del *yo* y de la sociedad (Ibid: 41). Shilling señala que, este enfoque tiene una larga y variada historia y que ha influenciado (sobre todo negativamente) concepciones sociológicas contemporáneas del cuerpo que han sido influyentes en la legitimación de las desigualdades sociales a partir de las diferencias biológicas. No es la cultura quien crea las diferencias, sino más bien las amplifica.

Estudios contemporáneos dan preeminencia a las formas de articulación local de significados que revelan una contraposición a los distintos discursos esencialistas sobre el cuerpo, que son derivados de las ciencias naturales. Ayora (2007) menciona que entre ellos encontramos las distintas explicaciones que hacen sobre la diferencia entre grupos e individuos humanos a partir del ADN humano, las implicaciones ideológicas y neo-

eugénicas del proyecto genoma humano, el valor de intercambio de los órganos humanos, la superación tecnológica de las habilidades corporales, entre otras. Sin embargo, el análisis no deja de estar cargado de ambivalencias y frecuentemente sólo aluden a la ‘naturaleza humana’ poseedora de un cuerpo objeto, el cuerpo de los individuos.

Se sugiere pues, la visión del cuerpo como un objeto predeterminado cuya presencia se remonta a su carácter material. Sin embargo, dado que el cuerpo posee una presencia material, también por esa misma condición, el cuerpo siempre está siendo interpretado culturalmente en las distintas sociedades: la biología no se encuentra excluida de la cultura, sino que está dentro de ella (Shilling, 2012).

La suposición comúnmente aceptada de que la biología no pertenece a la cultura fue, durante mucho tiempo, una de las razones por la que los teóricos sociales descuidaron el cuerpo como objeto de estudio (Turner, 1994). Desde décadas pasadas, la exaltación del cuerpo en la cultura popular ha generado gran interés y actividad académica en el estudio del cuerpo como algo sobre lo cual pensar la naturaleza, la sociedad y la cultura y no como un pre-requisito sin interés sobre la acción humana. En ese contexto, cada vez se reconoce más que el cuerpo tiene una historia y esto ha influido en establecer el cuerpo como objeto primordial de la teoría social.

5.1.2. Cuerpos Sociales. La Construcción Social Del Cuerpo.

La construcción social del cuerpo, es la perspectiva por el cual se alude a una visión dual del cuerpo como objeto y como sujeto sobre el cual la sociedad ejerce cierta influencia en la manera en que moldeamos y construimos simbólicamente al cuerpo como portador de ideologías sociales, dejando fuera de su comprensión el determinismo del componente biológico/natural (Shilling, 2000). Así mismo, el cuerpo como construcción social admite la visión del cuerpo como sujeto sujeto o susceptible a una red de poder social.

5.1.2.1. Cuerpo como portador de signos. Por un lado, la construcción social del cuerpo es una hipótesis que afirma que la relación entre el cuerpo y el contexto sociocultural se da en ambos sentidos, y que la sociedad y la cultura influyen en la formación de sus miembros, en cierta medida (Turner, 1996). Del cuerpo nacen y se propagan las significaciones que constituyen la base de la existencia individual y colectiva. Es el eje de la relación con el mundo, el lugar y el tiempo en el que la existencia se crea a través de la mirada singular de un actor. Por lo tanto, el propio cuerpo, comprenderá además de la dimensión biológica, dimensiones psíquicas, sociales, históricas y culturales.

En la base de toda aproximación al cuerpo desde la antropología sociocultural existe la creencia de que las culturas y los sistemas sociales construyen cuerpos, y construyen subjetividades, marcadas por la relación de los sujetos con sus cuerpos, en una concatenación arraigada entre el cuerpo, el individuo y la sociedad (Douglas, 1979). Incluso las prácticas relacionadas directamente con la dimensión física o material del cuerpo se realizan y se interpretan dentro del marco sociocultural, y están en constante interrelación con el medio natural y social. En palabras de Le Breton,

“[...] dentro de una misma comunidad social, todas las manifestaciones corporales de un actor son virtualmente significantes para sus miembros. Únicamente tienen sentido en relación con el conjunto de los datos de la simbólica propia del grupo social. No existe nada natural en un gesto o en una sensación” (2002: 9).

Los esquemas de diferenciación del orden social y simbólico inscritos en el cuerpo se naturalizan y así el cuerpo se presenta como una entidad obvia, compleja e indiscutible. Se habla de un cuerpo social que sostiene que el cuerpo es un portador de signos, que habla de la posición del individuo dentro de la estructura social. Es el *cuerpo como sujeto* en el que se distingue la manera en el que el cuerpo es categorizado y entendido como portador de signos, ideologías y marcadores sociales (Douglas, 1979, Bourdieu, 2002) así como dominio o espacio sobre el que las estructuras sociales institucionales ejercen poder (Foucault, 2001; 1997).

Dentro de este enfoque, se pueden englobar la mayoría de los aportes teóricos del cuerpo desde la antropología y la sociología. Desde la antropología se establece que es la

cultura quien le da sentido al cuerpo (Mauss, 1979)⁵. Desde la sociología se establece que es desde el poder y la cultura quienes le dan forma al cuerpo (Le Breton, 2002). Cada sociedad esboza en el interior de su visión del mundo un saber singular sobre el cuerpo: sus constituyentes, sus usos, sus correspondencias, otorgando sentido y valor.

También desde la antropología, Mary Douglas en 1979 estableció que las propiedades fisiológicas del cuerpo son el punto de partida para la cultura, ya que hacen de mediadoras y las traducen en símbolos. Para ella, el cuerpo es un medio de expresión altamente restringido por estar mediado por la cultura y, a su vez, expresa la presión social que tiene que soportar y en este sentido, se convierte en un símbolo de la situación. Asimismo, Douglas menciona que el cuerpo es un objeto natural moldeado por las fuerzas sociales y éste se expresa en dos tipos de cuerpos: el *cuerpo físico* y el *cuerpo social*.

El cuerpo físico y sus propiedades (visuales) representan el punto de partida para la cultura; que funcionan como mediadoras y las traduce en el cuerpo social (símbolos significativos). En decir, que el cuerpo social representa la cultura que restringe el modo en que es percibido el cuerpo físico y esto irá en pos de la manera en que el cuerpo se representa en un contexto social determinado (Ibidem). Así, el cuerpo es un '*signo*', es un '*mensaje*' que habla de su propietario y de su identidad⁶. Shilling (2003), establece que la modernidad ha producido una individualización del cuerpo sin precedentes, en la cual los significados son privatizados y el cuerpo se convierte en un portador de valores simbólicos. En la sociedad de consumo, el cuerpo se ha convertido, en términos de Bourdieu, en un recurso de capital simbólico que refiere menos a lo que el cuerpo es capaz de hacer y más a lo que el cuerpo proyecta.

5.1.2.2. El cuerpo como dominio del poder. Desde esta perspectiva, los aportes sociológicos de Foucault son muy valiosos para comprender la regulación, la vigilancia y el control de los cuerpos individuales y colectivos. El ámbito de interés desde la perspectiva de Foucaultiana, es el del poder y el del sujeto. El estudio del poder implica

⁵ De acuerdo con este autor, las '*técnicas corporales*' son un medio para la socialización de los individuos dentro de una cultura determinada, y es a través del cuerpo que el individuo puede llegar a conocer una cultura y vivir en ella, estableciendo claras diferencias entre hombres y mujeres (p. 337-54)

⁶ Lo que en relación o analogía a Douglas (1979) sería el cuerpo físico y el cuerpo social que en conjunto comunican las necesidades identitarias culturales y sociales.

hacer un análisis sobre la construcción del sujeto, sobre la cual se puede expresar una historia de los diferentes modos por los cuales el cuerpo social es regulado. Los aportes de Foucault, son marcos de comprensión que implican reconocer las relaciones de poder que interactúan entre los juegos del saber y del poder. El análisis de la construcción del sujeto político se hace en lugares específicos como los dispositivos de poder.

Ahora bien, siguiendo a este mismo autor, una manera de ejercer el poder que tiene por objeto los cuerpos y por objetivo su normalización, es la disciplina. Esta técnica obliga a la homogeneidad anulando todo aquello que se escape de la norma. Esto lo plantea en su libro de *Vigilar y castigar*:

“Ha habido, en el curso de la edad clásica, todo un descubrimiento del cuerpo como objeto y blanco de poder. Podrían encontrarse fácilmente signos de esta gran atención dedicada entonces al cuerpo, al cuerpo que se manipula, al que se da forma, que se educa, que obedece, que responde, que se vuelve hábil o cuyas fuerzas se multiplican” (Foucault, 1997: 140).

Es así que el cuerpo ha estado directamente inmerso en una estrategia de poder, en un campo político en donde *‘las relaciones de poder operan sobre él una presa inmediata; lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos’* (Ibid: 32). Y menciona que esto se va haciendo factible, en gran medida, por el proceso de la disciplina, vigilancia y normalización al que nos vemos sometidos en una determinada sociedad desde que nacemos y que poco a poco nos va constituyendo como sujetos. *‘La disciplina ‘fabrica’ individuos; es la técnica específica de un poder que se da a los individuos a la vez como objetos y como instrumentos de su ejercicio’* (Ibid: 175).

En otras palabras, por medio de la disciplina se puede enseñar a los sujetos para que sean útiles y *‘[...] el cuerpo sólo se convierte en fuerza útil cuando es a la vez cuerpo productivo y cuerpo sometido’* (Ibid: 32). Por tanto, la disciplina busca fiscalizar y controlar la conducta, sus *comportamientos, sus aptitudes, sus preferencias, a través de diferentes formas. ‘A estos métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se puede llamar las ‘disciplinas’* (Ibid: 141). Es a través de la disciplina del cuerpo como se ejerce *control* sobre él mismo

y las personas. En ese contexto, es que Foucault distingue entre los ‘*cuerpos condenados*’ – inmersos en el campo sociopolítico, donde las relaciones de poder que operan sobre él exigen ciertas ceremonias y signos; y los ‘*cuerpos dóciles*’ – cuerpos que pueden ser sometidos, utilizados, transformados y perfeccionados– (Foucault, 1997). Asimismo, Foucault presenta dos concepciones muy útiles para distinguir el poder en el *cuerpo político*. La primera es el *anatopolítica*, que se refiere a las formas de educar, disciplinar el cuerpo individual, de volverlo un cuerpo útil y dócil. La segunda, es la *biopolítica*, que remite a la manera como se emplean formas políticas de administración de la vida de una población. Por ejemplo, el patrocinio de los procesos biológicos como el nacimiento, la mortalidad, la salud, etc. Estas dos concepciones conforman lo que Foucault denomina: *biopoder*, en donde ambas operan para producir productividad, en el primer caso en una persona, y en el segundo, en toda la sociedad (1997: 82-83).

El surgimiento del biopoder trae consigo consecuencias, como un desplazamiento en importancia de la norma a expensas de la ley pues, un poder que tiene como objetivo gestionar la vida necesita mecanismos permanentes y reguladores. Un poder así más que desplegar prohibiciones y represiones, necesita clasificar, medir, jerarquizar y excluir, teniendo como parámetro la norma, es decir, estableciendo estrategias de normalización. En este sentido, en el caso de la promoción de la salud tanto desde el ámbito público como el privado, el biopoder presenta mensajes que hablan de la libertad de los individuos para vivir una vida buena y sana y para que tomen cuidado de sí mismos al hacer uso de dicha libertad. Para ello utilizan el discurso de la autonomía, aun cuando ejercer ese poder sea de manera pasiva a través de la apropiación de los discursos y conocimientos expertos de los que el individuo es objeto. Tal como establece Bauman (2003), actualmente las instituciones políticas dicen a las personas que han de ser ellos mismos quienes deben responsabilizarse de sus propios cuerpos, pero ha de ser la institución misma quien dicte y establezca bajo qué parámetros debe hacerse.

En general podemos decir que la modernidad, plasmada como sociedad que disciplina el cuerpo en pos de intereses productivos, constituyó una subjetividad y una forma de ejercer control sobre el individuo en la esfera privada, al llevar ese control hacia sus cuerpos. Si en un principio, las instituciones fueron para Foucault formas de control social en una sociedad que despuntaba dentro del desarrollo industrial, ahora con los

cambios que han devenido de la globalización estos espacios de poder ya no constituyen el pilar de esos controles.

5.1.3. El Cuerpo como Agente

Preguntarse en la actualidad sobre el tipo de corporalidad que se construye en la sociedad, problematiza una serie de nociones como la subjetividad, sujeto, entre otros. Los cuales abordados desde enfoques pos estructuralistas y pos feministas revierten ciertas categorías fijas y estables en función de la construcción de una corporalidad acorde a las necesidades de los sujetos. Las preocupaciones que despiertan los cambios en las representaciones de estos términos se pueden apreciar en trabajos de diversos campos, por ejemplo desde las ciencias sociales (Giddens, 1995, Castells 1998) y más recientemente por los estudios de género y performatividad (Butler, 1993; Davis, 2007; Muñiz, 2014).

Una muestra de ello es como Giddens (1995) redefine la identidad en un contexto (pos) moderno, en donde se la puede entender como la elección de ‘proyectos de vida’ más allá del determinismo que marca una identidad única. Explica que las personas crean sus propias identidades a partir de procesos dialógicos de reconocimiento y reflexividad (Ibidem), asegurando que las sociedades occidentales han pasado de considerar, en primer lugar una postura desde la perspectiva de que somos lo que somos por nuestra ‘naturaleza’ - la teoría darwinista o las explicaciones esencialistas-, a una segunda postura: somos lo que somos por la posición que ocupamos en la sociedad y las relaciones de poder en las que nos encontramos, siguiendo las ideas de Bourdieu (2002) y Foucault (1997). Posteriormente, pasar hacia a la necesidad de una tercera que dice que ‘somos lo que somos por las experiencias que tenemos en la interacción en la que el cuerpo es agente activo, no objeto pasivo’ (Csordas, 1996; Weiss, 1999).

Así puede apreciarse que, en la primera postura teórica, en el cuerpo no habría un margen de acción o agencia; en la segunda, parecería que el individuo está en contacto con estructuras que le permiten cierto margen de acción y conecta con la visión moderna

y capitalista del triunfo del individuo, de la identidad como proyecto (Giddens, 1995) y, la tercera, que entiende la formación del sujeto de una forma más intersubjetiva, fenomenológica y dialógica con los demás, creando redes y comunidades.

La crisis de identidad es atravesada por el sujeto, cuya manifestación principal es vivida a través de su experiencia corporal, vehículo material de la existencia humana. Los estudios post estructuralistas sostienen en sus discursos una consideración eminentemente crítica sobre el cuerpo como algo pasivo, discursivo y representacional y, más exactamente, como un objeto pasivo para la representación ideológica (Csordas, 1996). Desde esta idea, recuperar al cuerpo supone recuperar un lugar de ‘agencia’, lugar de recuperación del control sobre el propio cuerpo para la agencia política. Siguiendo a Davis (2007:26)⁷ la agencia, como concepto sociológico en su sentido amplio se refiere a:

“la participación activa de los individuos en la constitución de la vida social. No representa una ‘libre elección’, aunque los individuos generalmente tienen cierto grado de libertad en sus acciones en el sentido de que, en la mayoría de los casos, podrían actuar de diferente forma”

La posibilidad de agencia que significa el principio de la encorporación, en tanto su origen interaccionista, permitiría observar la manera en que los discursos normalizadores y reguladores del cuerpo pasan a formar parte de los discursos de ‘verdad’ o discursos a rebatir por parte de las mujeres, a través de la reproducción de prácticas corporales conscientes y decididas y, en tanto agentes, tienen todas las posibilidades y capacidades de crear escenarios de resistencia o contestación desde su cuerpo.

⁷ El anglicismo agencia, del término inglés *agency*, muy empleado en la literatura especializada en género se refiere a la *capacidad de acción de los individuos sobre sí mismos, la capacidad de decisión de los sujetos* –y en particular de las mujeres– *para decidir sobre sus cuerpos y sus vidas* (Davis, 2007: 17) Según Davis, la agencia es uno de los nudos conceptuales de los estudios culturales y el problema teórico que aparece cuando se mantiene la agencia de las mujeres respecto a opciones problemáticas como la cirugía o el acatamiento del canon corporal se encuentra en la frontera de términos como elección, libertad o voluntad pues la acción individual se sitúa siempre en relaciones de poder, desde las que se definen las restricciones y por tanto las verdaderas posibilidades de elección.

5.2. Una Mirada Desde la Teoría Feminista y de Género a lo Corporal

El pensamiento feminista ha iniciado su discusión de lo corporal cuestionando el tema del cuerpo al criticar el determinismo del cuerpo sexuado y replantear el problema de la discriminación en términos de género (Bordo, 2001). Para comprender el género en términos de construcción social, particularmente lo relacionado a la conformación de las identidades de género, de hombres y mujeres en sociedad, es preciso hacer mención del feminismo. Este concepto antes de ser retomado por las feministas académicas anglosajonas, era utilizado para diferenciar la dimensión biológica a partir de la genitalidad de las personas, normalmente para diferenciar el sexo femenino del masculino, o bien, para aquellos casos de intersexualidad (Lamas, 1995).

Elizabeth Grosz en su obra *Volatile Bodies. Toward a Corporeal Feminism* (1994) presenta un recuento del tratamiento del cuerpo en la 'teoría feminista'. En ella, Grosz establece que son tres las líneas de investigación dominantes acerca del estudio del cuerpo en el pensamiento feminista, las cuales, en opinión de la autora, siguen siendo herederas de las concepciones cartesianas. La primera, el denominado *feminismo de la igualdad* donde las lecturas de los cuerpos entendidos como "femeninos" parecen impregnadas de una serie de formulaciones negativas dada la pretendida especificidad biológica de las mujeres.

En esta categoría incluye diversas exponentes y corrientes feministas como Mary Wollstonecraft, Simone de Beauvoir, Shulamith Firestone. Además, el feminismo de corte más conservador, el liberal, posturas desde un feminismo más humanista. En ambas posturas la autora destaca rasgos compartidos: la distinción entre una mente neutral y un cuerpo biológico e irremediamente sexuado; la comprensión de la opresión de las mujeres como consecuencia de dicha especificidad sexuada por contraste con la visión sobre los cuerpos masculinos que nunca son contemplados como limitación; y las posturas teóricas que asumen a la biología como una modificación para lograr la transformación social (Grosz, 1994: 16).

En segundo término, establece los *planteamientos feministas de corte constructivista*, como la perspectiva que cuenta con gran aceptación e influencia en las visiones

feministas del cuerpo en los años 90's y, aunque pueda presentar unas posiciones más positivas respecto al grupo anterior, son destacables ciertas críticas dirigidas a sus insuficiencias. Las perspectivas constructivistas feministas encuentran su base en las *teorías de género* desarrolladas principalmente durante los años setenta y ochenta por feministas académicas angloamericanas, las cuales retoman y replantean el cuerpo en torno a la distinción de dos categorías contrapuestas de análisis: sexo y género. Con esta distinción analítica se enfatiza el carácter biológico de las diferencias corporales y el carácter sociocultural de esa serie de discrepancias que implicarían jerarquías y discriminaciones, siendo el género una construcción social o una herramienta analítica de interpretación social de la corporalidad.

Desde el feminismo post-estructuralista se comenzaron a definir conceptos como *performances* construidas dinámicamente y fluidamente a través de prácticas y discursos sociales y culturales, señalando la inestabilidad y contingencia de dichas categorías (Butler, 1993). Esto hizo evidente que, en las teorizaciones precedentes, el cuerpo había sido asumido como una realidad dada, sugiriéndose la necesidad de problematizarlo e incorporarlo como una parte central de la teoría de género (Ibidem).

En este marco, los cuerpos no son codificados en la oposición masculino/femenino, ni tampoco contemplados como meros obstáculos, más bien son correlacionados en la diferenciación entre biología y cultura, donde la producción/reproducción (cuerpo) aparece alejada de la ideología (mente). De esta manera, no existen limitaciones biológicas procedentes de cuerpos sexuados sino sistemas sociales que los organizan y les dan significado. En esta línea, la opresión de las mujeres se explicaría con la interpretación y representación patriarcal de su biología dibujando una distinción entre el cuerpo biológico real y el cuerpo como objeto de representación (Grosz, 1994: 16-17).

Por último, a partir de la revisión de toda una serie de posiciones filosóficas sobre el cuerpo, Grosz plantea el análisis de las perspectivas *psicoanalíticas* y *fenomenológicas* centradas respectivamente en los cuerpos como sistemas de significación, o los cuerpos como experiencias, desarrollando ambas una exploración de los procesos internos como constructores de los cuerpos en sus formas exteriores. Aunque con innumerables divergencias, tales perspectivas se ubican en modelos de inscripción psíquica donde los cuerpos, las sensaciones y las experiencias son codificados desde el interior, donde los

cuerpos se proyectan como un modo de expresión, de mediación, de comunicación desde la profundidad interior. Este modelo permite ver al cuerpo como constituido, producido, marcado e inscrito, y por ello resulta de mayor utilidad reflexiva para repensar los cuerpos, pero parece dar por hecho alguna serie de reduccionismos corporales en términos pre-discursivos y pre-culturales.

La discusión desde el análisis de Grosz, tiene que ver con el poder que se ejerce sobre el cuerpo, como lo establecería Foucault previamente, pero que no tendría sentido si no se tiene en cuenta la visión de género, como señala McNay (1992:31). Esta visión es necesaria para cualquier explicación sobre el cuerpo, no sólo porque el género es la diferencia básica entre los cuerpos, sino que el poder no es equitativo respecto a los cuerpos femeninos y los masculinos.

Desde la teoría feminista, diversas mujeres han realizado una crítica a la utilización del cuerpo femenino como objeto, signo o mercancía en la sociedad actual. Duran (citado en Martínez, 2004: 134) menciona que *'las normas que se refieren al campo de las mujeres son más estrictas y móviles que las referidas al cuerpo de los hombres, precisamente por su definición cultural de cuerpo/objeto o cuerpo deseado'*. El cuerpo de las mujeres debe ser bello y al mismo tiempo fértil; es, sobre todo, porque la mujer (y por tanto su cuerpo) es para los demás.

Bordo (1993) rescata la fortaleza del 'viejo' discurso feminista que ofreció una crítica sistémica capaz de despertar una mayor conciencia del poder a partir de una 'política del cuerpo', que buscaba señalar la complejidad y la naturaleza integral de la cultura y sus interconectadas redes de funcionamiento. La autora promueve la utilidad de un marco de referencia foucaultiano/feminista para el análisis social e histórico de la feminidad y la masculinidad –en donde no tiene sentido ver a los hombres como el enemigo–, pero sin dejar de reconocer las formas culturales normalizadoras o de dominación para no caer en una abstracta celebración de la heterogeneidad, la diferencia. En su opinión, las más poderosas revaloraciones del cuerpo femenino han mirado no hacia la naturaleza o la biología, sino hacia el cuerpo culturalmente inscrito e históricamente ubicado en busca de imaginaciones de alteridad, más que 'la verdad' acerca del cuerpo femenino.

No obstante, actualmente el cuerpo de las mujeres ha sido entendido como algo más que un objeto de poder. Recientemente el discurso feminista de lo corporal considera los

cuerpos de las mujeres como agentes de un intenso asombro y productividad, placer y deseo, más que sólo de regulación y control⁸ (Davis, 2007; Esteban, 2004; Muñiz, 2014). Particularmente, a partir de los últimos 20 años en que la inquietud por el cuerpo se exacerbó, el feminismo volteó a ver al cuerpo sobre todo a partir del auge de un conjunto de discursos y prácticas que llevaron a cabo las mujeres cuyo objetivo era alcanzar los más altos estándares de belleza y perfección, bajo ciertas normas y cualidades exigidas por la cultura de la imagen y el consumo, características propias todas ellas de nuestro tiempo (Bordo, 2001; Davis, 2007; Muñiz, 2014).

La ciencia y las actuales prácticas corporales han permitido que, en las sociedades contemporáneas, el cuerpo de los sujetos represente algo más que sus capacidades físicas, que adquiriera una importante significación para la autogestión de la propia existencia, al tener la posibilidad de construirse a la medida de sus deseos (Muñiz, 2014). Las experiencias corporales de las mujeres en relación a su apariencia, desde una perspectiva feminista, han promovido la investigación sobre la representación del cuerpo femenino en el cine y la televisión, mostrando la manera en la que los medios de comunicación normalizan a las mujeres presentando imágenes del cuerpo femenino como glamorosamente opulento, imposiblemente delgado e invariablemente blanco (Davis, 2007). En ese sentido, Muñiz (2014) señala que es necesario entender la diferencia a partir del sexo biológico y/o de la etnia que legitima las desigualdades sociales y que se establecen como inalterables porque se sustentan en la naturaleza y van de la mano con la homogeneización.

5.2.1. Aportes de la Teoría de Género en el Estudio del Cuerpo

En este apartado, se presenta una síntesis del debate contemporáneo en torno a las teorizaciones sobre el género que han jugado un rol central en el proceso de des-esencialización de la sexualidad y de la reproducción, visibilizando los arreglos socio-

⁸ Esta es una visión omnipotente del sistema capitalista, en la que el cuerpo femenino es el objeto de consumo y dominación por excelencia, manipulado por aparentes tecnologías de la felicidad, entre las cuales se encuentran el culto al cuerpo y los proyectos corporales.

históricos, ideológicos y políticos; así como también, el carácter socialmente construido de la subordinación de las mujeres y sus cuerpos. Se exponen primero, los conceptos fundamentales de la teoría de género, los antecedentes y las primeras teorizaciones; posteriormente se exponen los aportes a la teoría, la pertinencia de estudiar el cuerpo de las mujeres y las razones por las que históricamente el cuerpo femenino es objeto de mayores presiones y expectativas sociales.

Podemos afirmar que las reflexiones de Simone de Beauvoir (1958) sentaron las bases para lo que, posteriormente, conformaría el cuerpo de las teorizaciones y análisis feministas sobre el género. En *El Segundo Sexo*, Beauvoir enfatizó el carácter social de la construcción de ser mujer como “la otra”, a partir de determinadas diferencias corporales que constituían la base de su subordinación social. Por su parte, la distinción entre sexo y género fue originalmente desarrollada en los años 50 y 60 del siglo pasado, por el personal médico y psiquiátrico que trabajaba con pacientes intersexuales (hermafroditas) y transexuales. Esta distinción fue rápidamente incorporada por corrientes feministas en las cuales el sexo tendía a dar cuenta de las diferencias sexuales biológicas, mientras que el género aludía a la existencia de roles, normas, arreglos u organizaciones sociales, construidas socialmente en torno a dichas diferencias biológicas (Ibidem).

A pesar de que el concepto de género fue ampliamente debatido desde la década de los 70's (donde tendió a conceptualizarse como diferencia sexual, roles de género, en relación al menor estatus de la mujer y en relación a casta/clase de la mujer), fue hasta la década de los 80's que este debate fue ampliamente impulsado por el feminismo anglosajón, como categoría analítica. Su uso, tenía la intención de “*diferenciar las construcciones sociales y culturales de los hechos biológicos*”, con el propósito científico de comprender la realidad social (Lamas, 1995).

Una de las definiciones más acabadas sobre lo que es el género la ofrece Joan Scott, quien lo define como “*un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen a los sexos y; a la vez como una forma primaria de relaciones significantes de poder*” (Scott, 1996: 289). Para Scott (Ibid), el género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en la diferenciación entre los sexos que comprende cuatro elementos interrelacionados (que no necesariamente operan

simultáneamente): símbolos culturales, conceptos normativos, nociones políticas con referencias a las instituciones y organizaciones sociales y la identidad subjetiva e histórica. Estos cuatro elementos según Scott (ibid) son complementarios en el proceso de la construcción de las relaciones de género, tomando en cuenta la clase, raza, etnicidad, orientación sexual y proceso social. Es decir, desde esta perspectiva, se asume al género como una categoría social que alude a los sujetos individuales, a las organizaciones sociales y a la naturaleza de las interrelaciones.

Desde una perspectiva antropológica-estructuralista, Rubin (1986) elaboró el concepto de sistema 'sexo - género'. Este concepto alude a las formas de organización de la vida social mediante las cuales "*una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana*" (Rubin, 1986:97) y se sostiene en distintas culturas, en la opresión y la subordinación de las mujeres. También especificaba los mecanismos culturales e institucionales a través de los cuales se transforman las diferencias biológicas entre hombres y mujeres en una jerarquía de género (con una disposición obligatoria heterosexual). Las elaboraciones de Rubin (1986) permitieron pensar en la masculinidad y la femineidad como concepciones históricas y culturalmente variables y no como entidades fijas e inmutables (Jackson y Scott, 2002).

Lo anterior, podría explicar los intentos que tuvieron las feministas contemporáneas de adecuar el concepto a la teoría, al mismo tiempo que pusiera en debate la discusión y construcción del enfoque científico dominante, mismo que se caracterizaba por la visión androcentrista. En ese sentido, el género, fue una aportación científica que realizó el feminismo, mismo que permitió comprender que la manera en que se habían entendido y construido las relaciones humanas no provenían de un hecho natural, sino de una construcción social y cultural. Más recientemente desde la corriente post estructuralista, Butler ha sugerido que la distinción entre sexo y género debe ser entendida en términos de *performatividad* para dar cuenta de los procesos repetitivos mediante los cuales el sexo y el género son cotidianamente producidos y representados (*performed*) (1993). La performatividad puede ser entendida como la actuación y reiteración de normas que preceden y constriñen las acciones del actor (*performer*) pero que, al mismo tiempo posibilitan nuevas y contingentes interpretaciones.

Un antecedente fundamental del concepto de género lo constituye el concepto de patriarcado que tendió a dominar las teorizaciones feministas durante la década de los 70's. En términos generales podemos afirmar que, el patriarcado encuentra sus orígenes en los análisis de De Beauvoir (Ibid) para establecer las valoraciones desiguales de lo que hacen hombres y mujeres⁹. Posteriormente sirvió como una herramienta analítica que explicaba las relaciones de género asimétricas en distintas formaciones sociales, modos de producción y épocas históricas y que constituía un aspecto fundamental de la opresión de las mujeres. Cada corriente feminista enfatizó un aspecto en su definición del patriarcado.

Para el feminismo radical el patriarcado aludía a la estructura y a los procesos de dominación y misoginia sobre las mujeres a través del control de sus cuerpos, de su fuerza de trabajo, de su sexualidad, de sus capacidades reproductivas. Para el feminismo marxista, aludía a la dominación ejercida en la esfera doméstica (relativa a la fuerza de trabajo femenina) como paralela a la ejercida en el mercado de trabajo. Empero, Rubin (1986), distanciándose del concepto de patriarcado, asume que no todos los sistemas sexistas y estratificados por género pueden describirse adecuadamente como patriarcales. Esto implica reconocer que el patriarcado es una forma específica de dominación masculina que no da cabalmente cuenta de la variabilidad y especificidades de las dominaciones masculinas existentes.

Es de resaltar que las principales críticas elaboradas en torno al concepto de patriarcado se centran en sus alcances teóricos y su falta de refinamiento analítico, indicando que la mayor parte de las teorizaciones sobre este concepto enfrentan limitaciones para incorporar el dinamismo histórico y las variaciones culturales además de que, se postula que es un concepto totalizador, reduccionista, universalista y con poca capacidad para explicar el fenómeno social que pretende nombrar (De Barbieri, 1992).

⁹ El surgimiento del patriarcado según Beauvoir, se remonta a la edad del bronce, cuando los hombres empezaron a hacer herramientas agrícolas y para la guerra que solo serían para el uso del hombre. La identificación de la guerra como actividad masculina es lo que realmente legitima el orden patriarcal, ya que implica valoraciones desiguales de lo que hacen hombres y mujeres. Esta explicación sobre el surgimiento del patriarcado la condujo a realizar un análisis de la maternidad en la que señala que el hecho de que las mujeres se dediquen a la procreación y al cuidado de los hijos ha sido la causa de su sumisión, insistiendo en que una función biológica se ha utilizado para definir y legitimar su papel subordinado en la sociedad a lo largo de la historia. Lo que critica, en realidad, es el reduccionismo que sirvió para ver en la maternidad el destino y la vocación natural de las mujeres, sin dejarle otras alternativas. Estos son los inicios de cómo a partir de una condición biológica la mujer empieza a ser relegada y asumir un papel de sumisión ante el hombre como el segundo sexo o el sexo débil (De Beauvoir, 1958).

La introducción de estos conceptos evidenció que la dominación y la supremacía masculina está integrada y sostenida por prácticas sociales y no por imperativos biológicos. En el debate actual, resulta relevante indicar algunas aportaciones y conceptos de los estudios de masculinidad. Connell (2005) señala que el género ordena y organiza la práctica social en torno al ámbito reproductivo, definiéndolo a partir de estructuras corporales y procesos referidos a la reproducción humana. Así, el género es conceptualizado como una práctica social que alude continuamente al cuerpo (pero que no puede ser reducida únicamente a los aspectos corporales) y a los procesos socio históricos que configuran dicha práctica. Desde esta perspectiva, el ámbito reproductivo no es considerado como una base biológica sino como procesos históricos que involucran al cuerpo y no a un conjunto de determinantes e imperativos biológicos (Ibidem).

5.2.2. El Cuerpo Femenino

A partir del siglo pasado se afianzó la idea de la feminidad ligada a la belleza, a la fragilidad y la delicadeza del cuerpo de las mujeres. Fue un momento en el desarrollo de la humanidad en la que la civilización occidental impuso modelos de belleza a las mujeres, de su tiempo y de otros tiempos, de su cultura y de otras culturas que permanecen hasta nuestros días. En las sociedades contemporáneas caracterizadas por una exigencia cada vez mayor de cuerpos perfectos, bellos y saludables, se produce un modelo de belleza tanto para hombres como para mujeres, en los que se desconoce y se excluye cualquier tipo de diferencia.

Las razones que justifican esta mayor exigencia del cuerpo femenino respecto del masculino, pueden explicarse a partir de que el cuerpo produce ideales de género que no sólo permanecen en el terreno de lo simbólico; su poder reside en su capacidad de influir directamente en el comportamiento en el ámbito social. Reischer y Koo (2004) señalan que la exigencia de la belleza ha sido históricamente un asunto atribuido a las mujeres y a su vez, la ‘empresa’ de la belleza femenina un asunto creado por los hombres. Esta

aseveración deja ver el carácter subordinado de la mujer ante el poder, los roles de género y lo que se espera sea una mujer y un hombre: Estos son los inicios de cómo a partir de una condición biológica, la mujer empieza a ser relegada y asumir un papel de sumisión ante el hombre como el segundo sexo o el sexo débil (De Beauvoir, 1958). De nuevo lo biológico era la justificación de que, en la práctica, los valores que se inculcaban a las mujeres de una generación a otra, unido a ciertos rasgos de carácter como la debilidad, la timidez o la abnegación, se consideraran lo característico en la construcción de lo femenino.

Desde la óptica masculina, concibiendo lo femenino como lo *'otro'*, lo que reforzaba la posición superior de los varones y, en definitiva, el modelo social patriarcal. La *'otra'* nunca se piensa en términos de igualdad, sino de sumisión. De tal suerte, que mientras al hombre se le reconocía por su *capacidad de racionalidad*, acción, invisibilizando su cuerpo; contrario al cuerpo de la mujer, dada su instrumentalidad biológica, reproductiva. La mujer siempre ha estado sometida porque se le inculcó una forma de ser y, a partir de sus diferencias anatómicas y biológicas, se la convirtió en un ser débil y dependiente, sin capacidad de acción; un ser *inmanente*. Mientras que a los hombres se les considera como seres *trascendentes*, porque abren horizontes, dominan los medios de la naturaleza, toman decisiones y actúan (Ibid). Scott señala que, por un lado, conceptualizadas también como seres humanos, las mujeres deberían haberse beneficiado de las cualidades y derechos que el sujeto adquiere en la Ilustración; pero, como polo magnético vinculado a lo biológico y lo irracional, parece haberse constituido en los dispositivos modernos como ese *otro* sexo, particular y contrapunto diferencial del universal humano y racional.

La respuesta que apunta al cuerpo femenino como un signo de la belleza, es controversial, y tiene sus bases en el poder político, la ideología y el discurso que están detrás de la construcción y representación de las mujeres y sus cuerpos en la sociedad y la cultura a través de la historia (Muñiz, 2014). En la actualidad, las imágenes que existen en los medios siempre se modelan intencionalmente para satisfacer ciertas ideas de la feminidad, que se construyen debido a las necesidades del patriarcado capitalista (Amorós et al, 2005).

Los medios de comunicación difunden solamente mujeres jóvenes, delgadas, *fitness*, de piel blanca, de clase media y alta y, en el sentido dominante, mujeres bellas, debido a varias razones. En primer lugar, funciona para el capitalismo de consumo, donde la mujer se ubica como consumidora clave para comprar productos y servicios, que se supone que al hacerlo personifica el ideal. En segundo lugar, se reproduce la noción patriarcal de la mujer que es pasiva, vulnerable, permanece en el ámbito privado y está conectada a ciertos roles sociales. Por otra parte, el nexo de las representaciones constituye un discurso, que determina los límites de cómo debe ser presentada. Las mujeres siempre han tenido que enfrentarse a la representación de sus cuerpos en las estructuras sociales más grandes (ibid).

El trabajo de Beauvoir es parte de un debate importante dentro del movimiento feminista acerca de la posesión o carencia de la supuesta esencia de ser mujer. De Beauvoir, en su libro *El segundo sexo*, afirma que las mujeres no nacen, se hacen, y presenta el primer preámbulo de la discusión feminista sobre la construcción sociocultural de la mujer, en la que contribuye a la teoría feminista, explicando la naturaleza de las oposiciones binarias. Se da cuenta de que las categorías filosóficas del *yo* y el *otro* se imponen de forma consecutiva en el sexo masculino y el género femenino. Por lo tanto, se cree que los hombres son seres trascendentes y asociados con la cultura, la mente y la racionalidad, mientras que, a las mujeres con la inmanencia, la naturaleza, el cuerpo y la emotividad. Sus preguntas que describen las diferencias entre mujeres y hombres les permiten abrir el proceso de deconstrucción de la categoría de mujer a partir de las nociones de *género* (Scott, 1996: 23).

La categoría de mujer en el pensamiento occidental moderno ha funcionado a través de la exclusión, tal como lo ha señalado Foucault: la exclusión de lo irracional, de la locura, de lo *otro* frente a lo *mismo*. Las mujeres, constituyendo uno de esos *otros*, han tenido un estatus ontológico borroso que se deslizaba siempre hacia lo irracional, lo sensible o lo patológico, en ese mecanismo androcéntrico que ya De Beauvoir señaló como, el proceso de configuración del *segundo sexo*. Pero, además del proceso problemático de exclusión y/o configuración discursiva, podría añadirse que este desarrollo ha funcionado a través de: la ocultación de los mecanismos y dispositivos de poder que reproducen y construyen subjetividades en torno a la diferencia sexual. Las relaciones de

poder entre hombres y mujeres se trasladan a las personales y privadas, como un ejemplo de las implicaciones del modelo social patriarcal.

Scott (ibid: 4) señala que:

“la inclusión de las mujeres en la historia implica necesariamente la redefinición y ampliación de nociones tradicionales del significado histórico, de modo que abarque la experiencia personal y subjetiva lo mismo que las actividades públicas y políticas. No es demasiado sugerir que, por muy titubeantes que sean los comienzos reales, una metodología como ésta implica no sólo una nueva historia de las mujeres, sino también una nueva historia”.

Esta nueva historia inicia con la segunda ola del feminismo, feministas que luchan por los derechos de las mujeres pero que, para alcanzar un consenso político, se asumió un cuerpo femenino universal que, por desgracia se tradujo en la exclusión de una gran cantidad de mujeres. Con ello se hizo evidente que las definiciones esencialistas de la categoría del cuerpo de la mujer lleva a la segregación de las mujeres y, en consecuencia, a la opresión y la discriminación actualmente (Rubin, 1986)¹⁰.

Retomando a Amorós et al (2005), el patriarcado en sus expresiones modernas pretende perpetuarse como un sistema social y económico muy rentable, que mantiene el control de las mujeres y al mismo tiempo permite una gran rentabilidad económica. Patriarcado y capitalismo se fusionan en armonía y permiten el enriquecimiento de la industria de la belleza, y de los productos light, mayoritariamente en manos de hombres, a costa de agravar los complejos e inseguridades de las mujeres. El modelo social de belleza está ideado para limitar el empoderamiento de las mujeres, manteniendo bajo control el cuerpo y la sexualidad de las mujeres, aspectos claves para el patriarcado (Fernández, 2011). Actualmente, el poder sobre la corporalidad femenina, se crea y fomenta por el consumo capitalista a través de la industria alimentaria, de la moda, medios de comunicación dentro de los cuales, la publicidad juega un papel muy importante en la creación de modelos corporales ideales, y de los que las mujeres en gran medida son las consumidoras.

¹⁰ Rubin señala que las relaciones contemporáneas de poder patriarcal, entre hombres y mujeres son construcciones de antiguos sistemas de parentesco, basados en el intercambio de mujeres.

En el consumo cultural del cuerpo, en su discurso no sólo se venden productos y servicios, también venden valores, imagen y conceptos sobre el amor, la sexualidad, el éxito y quizás lo que es más importante, venden una imagen de *normalidad*. En gran medida nos dictan no sólo lo que (no) somos, sino lo que deberíamos ser. Basta, en consecuencia, con analizar el papel que la mujer ocupa en este mundo de fantasía, que es la publicidad, para saber lo que la sociedad espera verdaderamente de ella, es decir, para saber cuál es el papel que dicha sociedad le tiene asignado.

En occidente, como señala Fernández (2011), el patriarcado moderno se empieza a debilitar en los años sesenta, a partir del movimiento feminista de segunda ola, derivando en una nueva estructura patriarcal que ya no consistiría sólo en la reclusión de las mujeres en el espacio doméstico sino también y, sobre todo, en la reclusión de las mujeres en su propio cuerpo. Mediante la promoción de determinadas ideas que se vinculan al papel que la mujer debe ocupar en sociedad, acorde a la pluralidad a este respecto ya existente en la vida real: amas de casa, mujeres trabajadoras fuera del hogar; al tiempo que sirve para determinar el modelo de belleza que la mujer debe representar según lo que socialmente se considera como más aceptable, a una misma vez que asocia dicha imagen con lo que se presupone es, debe ser, una vida de éxito.

La mujer se configura así misma, para esta sociedad de consumo, desde una triple perspectiva: como objeto-mercancía, como consumidora y como subordinada al hombre – incapaz de adquirir méritos por sí misma, salvo en lo relacionado con su imagen, siempre y cuando tal imagen sea del agrado de aquéllos en los que en última instancia se vuelca la capacidad de emitir el juicio de valor que ha de permitir la valorización femenina: el hombre –. Todo ello se expresa mediante cuestiones relacionadas con el sentido y, por supuesto, expresan directamente las interrelaciones existentes entre capitalismo y patriarcado (Amorós et al, 2005).

Además, al ser conscientes del hecho de que el cuerpo en la filosofía occidental se ha asociado con la mujer, mientras que la mente con el hombre, los binarios tienen que ser examinados con el fin de desafiar y transformar las instalaciones de la ideología falocéntrica. Por otra parte, para evitar el esencialismo y la discriminación, uno tiene que ser consciente de que hay diversos modos de corporeidad de los cuerpos femeninos. Es necesario entonces reconocer que, las experiencias socioculturales y poderes normativos

son inscritos en los cuerpos, como materias que se produce, distinguen, reproducen y responden, a través y ante, los regímenes disciplinarios y las instituciones de la cultura patriarcal. Por encima de todo, las mujeres tienen que desarrollar modos específicos de poder y la representación que permita rehabilitar su posición suprimida (Davis, 2007).

Sería en la interacción que se constituyen tanto el poder de la reproducción como las reglas discursivas y los códigos simbólicos que, a través de una conjunción de factores, dan lugar a regularidades históricas. Scott (1996) señala que, la sociedad también es una construcción donde la interacción entre sujetos y estructuras hace posible comprender las acciones en los procesos de conservación y cambio. Ello ofrece la posibilidad de generar luchas simbólicas que cuestionen el poder en que se asientan las construcciones culturales, impuestas por discursos homogeneizadores sobre las mujeres, de que debe ser bella y trabajar por y para su cuerpo.

Siguiendo las ideas de Foucault, las teorías feministas apuntan a las formas en que los ideales del cuerpo sirven como mecanismos de poder y control social sobre las mujeres, y no con la misma fuerza e intensidad que con los hombres (Bordo, 2001; Davis, 2007). Actualmente, la agenda feminista, está volteando a ver que el cuerpo de las mujeres ha sido entendido como algo más que un objeto del poder. Recientemente el discurso feminista de lo corporal, considera a los cuerpos de las mujeres como agentes de un intenso asombro y productividad, placer y deseo, más que sólo de regulación y control (Davis, 2007; Esteban, 2004; Muñiz, 2014). Particularmente, a partir de las últimas dos décadas en que la inquietud por el cuerpo se exacerbó, el feminismo volteó a ver al cuerpo de las mujeres como un lugar donde se puede expresar un nuevo modo de empoderamiento de la mujer, al observarlas como sujetos que deciden y actúan a través de su cuerpo (Bordo, 2001; Davis, 2007; Muñiz, 2014).

5.3. El Cuerpo Vivido. La Encorporación (embodiment¹¹) de la Experiencia

Desde esta perspectiva, el cuerpo individual parte de la experiencia vivida retomando análisis de tipo fenomenológico (Crossley, 1995; Csordas, 1990). La propuesta de este trabajo se enmarca en esta última dirección, esto es, concebir de manera conjunta aquellas ideas que entienden el cuerpo como símbolo y representación (Douglas, 1979; Le Breton, 2002; Bourdieu, 2002) y aquéllas que atienden al carácter constituido de la corporalidad (Csordas, 1990) y las que se centran en el carácter activo y transformador de la práctica corporal en la vida social (Crossley, 1995; Muñiz, 2014). Por un lado, concebir y estudiar el cuerpo en tanto construcción sociocultural permite ‘armar’ al cuerpo dentro del *habitus* según el grupo social. Por el otro, detenerse en el carácter constituido del cuerpo abre a la consideración de un cuerpo ‘atravesado’ por discursos, historia y estructuras económico-políticas que lo modelan y en la actualidad, lo normalizan (Foucault, 2002).

Desde las perspectivas fenomenológicas e interaccionistas, el cuerpo refiere a algo más amplio y profundo que la materia física, tangible o ese objeto corporal - un esqueleto cubierto de músculo y relleno de órganos -, el cuerpo es el más grande portador de significados tanto en términos individuales como socioculturales. Lo que quiere decir que el cuerpo como objeto no puede ser separado del cuerpo como sujeto; ambos son emergentes entre sí. El cuerpo, desde esta visión es un agente en el que se busca superar la idea de que lo social se inscribe en el cuerpo, para hablar de lo corporal como auténtico campo de la sociedad y la cultura, como *‘proceso material de interacción social’* (Csordas, 1990: 6)

Shilling (2000) señala que analizar la encorporación como aspecto básico de la experiencia, permite desplazarse por un entramado de dimensiones en las que pueden distinguirse al cuerpo-objeto, cuerpo-social y cuerpo-subjetivo en los que podemos *‘reconocer al cuerpo como un campo activo donde se reforman el género, las emociones y el conocimiento’* ilustran estos cambios y sugieren que superar la brecha de la

¹¹ En castellano, no se tiene un consenso sobre cómo traducir este concepto: algunos/as autores/as utilizan el término encarnación; otros/as el de corporización o corporalidad; hay también quien utiliza el término en inglés. En este caso, se utiliza *encorporación*, ya que este término remite a la acción cambiante de integrar el cuerpo, sus formas, significaciones, valores y prácticas.

naturalista/constructivista es un requisito vital para la exploración de cuestiones y distinciones referentes al conocimiento y la experiencia de nuestros cuerpos como objetos y sujetos a la vez (Ibid: 420). El sujeto definido corporalmente no solo hace, sino también siente, y en ese sentir se vuelve capaz de apropiarse y dar significado al mundo. Por los dos aspectos anteriores, en el cuerpo aparecen las inscripciones de lo social, las marcas y huellas de las trayectorias que nos hablan acerca de la posición y condiciones sociales de los sujetos.

El concepto *embodiment* propuesto por Thomas Csordas (1990), lo construye de la fenomenología de la percepción de Merleau Ponty (1957) en conjunto con la teoría de la clase incorporada de Bourdieu (2002), ambos autores abordan la cuestión de las dualidades reconociendo al cuerpo como una entidad. Según este antropólogo, los estudios sobre encorporación son estudios sobre la cultura y la experiencia entendidas como el ser-en-el-mundo corporizado, lo que implica que la experiencia encorporada, los distintos modos de experimentar y significar los cuerpos, es el punto de partida para analizar la participación humana en el mundo cultural. Csordas (Ibidem) propone este término para conceptualizar el cuerpo como punto central en donde se entrecruza la realidad del individuo y su mundo; el cuerpo es existencia del individuo, es a través del cuerpo que éste se relaciona, se crea y recrea, así como crea y recrea su mundo. Es entorno a esto que el enfoque de la fenomenología cultural desarrollado por Csordas, resulta fértil como un marco desde el cual analizar la experiencia de las mujeres con su cuerpo.

Al analizar la encorporación como aspecto básico de la experiencia y de lo social hecho cuerpo, permite desplazarse por un entramado de dimensiones en las que pueden distinguirse al cuerpo-objeto, cuerpo-social y cuerpo-subjetivo y cómo éstas están enmarcadas por la relación de los sujetos con sus propios cuerpos, en una concatenación arraigada entre el cuerpo, el individuo y la sociedad. Por otro, hablar de la experiencia corporal como una oportunidad sobre la cual explorar el cuerpo como un agente, que no solo hace, sino también siente, genera, acciona, se vuelve capaz de apropiarse y dar significado a los estímulos y generar prácticas con sentido para sí. En este apartado, se definen las dimensiones conceptuales sobre las que se centra nuestro estudio del cuerpo en las mujeres.

Empezaremos por hablar de la consideración del cuerpo como agente y desde la clase social, el cuerpo como lugar donde se cruza el espacio social y la experiencia individual y el cuerpo como el lugar de los significados y las prácticas (específicamente las corporales). Para establecer que, sin negar el poder de las estructuras discursivas sobre los sujetos y sus cuerpos, se debe tomar en cuenta que la experiencia no está producida solamente por la interacción entre los sujetos y los discursos, y que no se experimenta al cuerpo propio como una construcción de estructuras, sino que muchas veces la experiencia corporizada es el lugar donde se desarrolla el discurso, no su resultado (Foucault, 1997).

5.4. La Consideración del Cuerpo Desde la Clase Social

Varios autores, como Mauss (1979), Boltanski (1975), Bourdieu (2002) entre otros, han apuntado que las condiciones sociales se inscriben en los cuerpos, poniendo así de relieve la condición de dispositivos como la apariencia, el modo de presentarse ante los demás, las marcas corporales, la alimentación, el ejercicio, la frecuencia y carácter de la enfermedad. Todos los cuales, antes que simples expresiones de una elección individual, del gusto propio, de la casualidad y, también, antes que una expresión del poder económico, se muestran como mecanismos de diferenciación e incluso, de confrontación cultural.

Con base en lo anterior, la diferenciación del cuerpo entre grupos socioculturales es un aspecto central en el presente estudio. Se considera al cuerpo desde la clase social como una forma objetiva de diferenciación cultural del cuerpo y como campo sobre el cual se analizan las prácticas corporales que las mujeres realizan. Por un lado, esta *distinción*, resulta un marco útil sobre el cual asentar el supuesto de que el cuerpo no es único, ni en su significado (lo que el cuerpo es y cómo debe ser) ni en sus prácticas (lo que el cuerpo puede hacer y lo que se le debe hacer al cuerpo). Por el otro, establecer que, en el grupo sociocultural, visto a través de la clase social, se producen y reproducen marcos de

percepción e interpretación de la realidad y de la vida específica al grupo y traducida en experiencias individuales que son siempre corporales.

Según Bourdieu (2002) la clase social son clases *construidas objetivamente*, es decir son teóricamente *construidas* (104-107) y no se define por una propiedad (aunque se trate de la más determinante, como el volumen y la composición del capital) ni por una suma de propiedades (propiedades de sexo, edad, origen social o étnico, ingresos, nivel de instrucción, etc.) ni por una cadena de propiedades ordenadas a partir de una propiedad fundamental (la posición en las relaciones de producción) en una relación de causa a efecto, de condicionante a condicionado. La clase social se determina, por la estructura de las relaciones entre todas las propiedades pertinentes, que confiere su propio valor a cada una de ellas y a los efectos que ejerce sobre las prácticas. En este sentido, la clase social es:

“Conjunto de agentes que se encuentran situados en unas condiciones de existencia homogéneas que imponen unos condicionamientos homogéneos y producen unos sistemas de disposiciones homogéneas, apropiadas para engendrar unas prácticas semejantes, y que poseen un conjunto de propiedades comunes, propiedades objetivadas, a veces garantizadas jurídicamente (como la posesión de bienes o de poderes) o incorporadas como habitus de clase (y, en particular, los sistemas de esquemas clasificadores)” (Bourdieu, 2002: 100).

Bourdieu objetiva la clase social dentro de una representación abstracta que es el *espacio social* construido, que define acercamientos y distancias sociales (posición) a partir de las relaciones prácticas u objetivas, generadas de las condiciones sociales de existencia (capital) de los agentes sociales; pero también de las relaciones simbólicas que tienen en cuenta percepciones, representaciones y puntos de vista de los propios agentes de una clase entre sí y en relación con los agentes de otras clases. Bourdieu menciona que para construir las clases que sirvieron de base para su estudio del gusto tomó en cuenta tres aspectos: *la composición del capital* (profesión y/o el nivel de instrucción, el sexo, la edad, la residencia) y los índices disponibles del *volumen* de las diferentes tipos de *capital*¹² (2002: 104). Además de la *trayectoria individual y social*,

¹² De manera muy básica, Bourdieu desglosa cuatro tipos de capital: El *económico*, el más objetivo u objetivado de todos, que se plasma en dinero, mediante el cual podemos apropiarnos de otros recursos que percibimos como escasos. El *cultural*, que adopta distintas formas más o menos institucionalizadas desde, por un extremo, los modales,

es decir de *'la relación entre el capital de origen y el capital de llegada'* ya que es una reconstrucción que se vuelve especialmente importante cuando no concuerdan el capital de origen con las prácticas del sujeto analizado (Ibid: 108)¹³.

A partir de estos principios, es que la relación con el propio cuerpo puede verse como una forma particular de experimentar la posición en el *espacio social*, siendo éste la *'sede de la coexistencia de posiciones sociales, de puntos mutuamente exclusivos que, para sus ocupantes, originan puntos de vista'* (Bourdieu, 2002). En este sentido, el espacio social es construido a partir de determinados parámetros corporales hegemónicos, objetivando la desigualdad, y negando la diversidad de cuerpos. Las diferencias objetivas se inscriben en las propiedades que procuran beneficios diferenciales y se convierten en distinciones reconocidas en (y por) las representaciones que hacen de ella los diversos agentes. Estas diferencias legitimadas funcionan como un capital simbólico que existe en la relación entre *'propiedades distintas y distintivas tales como el cuerpo pulcro, lengua, vestimenta'* (Bourdieu, 2007:187). En este sentido el cuerpo, la manera de presentarlo, se constituye en símbolos de distinción, donde se armoniza el cuerpo con las reglas del espacio social en juego, ambas formas de inscripción de la posición social.

Estas posiciones permiten comprobar la distancia que existe entre el cuerpo real y el cuerpo legítimo (o ideal). Al mismo tiempo, esta distancia opera al nivel de las representaciones de los actores, generando dos formas posibles de “vivir el propio cuerpo”. Cuanto mayor es la desproporción entre el cuerpo deseado y el cuerpo real aumenta la probabilidad de experimentar el cuerpo bajo signos de insatisfacción, malestar, sufrimiento, infelicidad. Mediante esta experiencia el individuo se observa *'desde afuera'*, ejerciéndose sobre él mismo vigilancia, control, represión, con el fin de intentar asemejarse al cuerpo que no tiene, y que desea tener, el que reconoce como legítimo. Este cuerpo objetivado es un cuerpo sometido a la representación de los otros,

el porte corporal o el dominio de diferentes registros lingüísticos. El *social*, que proviene de las redes más o menos informales tejidas a lo largo de una trayectoria de vida que acontece dentro de unos grupos u otros, por ejemplo, los vínculos y amistades que se establecen en los diferentes espacios sociales. Por último, el capital *simbólico*, que se refiere a la legitimidad de cualquier tipo de capital y/o a la percepción de que su posesión es algo natural. En palabras del autor: *'[...] No es otra cosa que el capital económico o cultural cuando es conocido o reconocido... según las categorías de percepción que impone'* (Bourdieu, 2002).

¹³ La posición de origen es el punto de partida para observar la trayectoria que puede haber sido de ascenso social o de decadencia: es el *'desplazamiento vertical'* en el mismo campo (Bourdieu, 2002:128). A través de la trayectoria del agente se puede entender aquellos cambios de posición-relación que generan una mutación/cambio en el *habitus* del agente.

un cuerpo que denota timidez hasta en sus reacciones más pasivas e inconscientes (Bourdieu, 1986:187).

Bourdieu aborda el tema de la corporalidad considerando al cuerpo como *'forma perceptible'*, y reflexiona sobre la impresión que éste genera. En este sentido, destaca la importancia de referirse a *'el físico'*, para poder pensar tanto en el propio cuerpo como en el modo de presentarlo. Las personas, dice el autor, son consideradas socialmente a través de esta manifestación, ya que se cree que es a través de lo físico que se expresa *'la naturaleza'* de la persona (Ibid: 183). Es por eso que, siguiendo a Bourdieu, parece apropiado reflexionar sobre las inversiones de dinero, tiempo, energía, que los individuos destinan al cuerpo; por ejemplo, en maquillaje, vestimenta, dietética, cirugía estética; sin perder de vista, además, que dichas prácticas están orientadas por el modelo de cuerpo que se considera socialmente legítimo.

Asimismo, Bourdieu aclara que las luchas por la imposición de las normas de percepción y de apropiación del cuerpo no se reducen a las luchas interpersonales. Sino que el cuerpo considerado legítimo es un producto de la lucha de clases: lucha por imponer o defender un sistema determinado de categorías sociales de percepción y de valoración de la identidad individual. Se trata de hacer reconocer la legitimidad de características distintivas que un individuo posee en tanto que miembro de un grupo y de un estilo de vida en el que dichas categorías cobran sentido (Ibid: 189). Las clases dominantes imponen como norma universal su estilo de vida y, más en concreto, sus usos del cuerpo. Sin embargo, Bourdieu aclara que, esto no es consecuencia solamente de que se quiera producir una demanda de sus propios servicios (dietética, gimnasia, cirugía estética, etc.) o de sus propios productos.

La lucha de clases tiene también como frente la dominación simbólica, el sentimiento de legitimidad. La definición dominante del cuerpo y de sus usos se vuelve realmente efectiva cuando es reconocida a través de la vergüenza corporal o cultural. De esta manera, *"la imposición de la definición del cuerpo y de sus usos es, sin duda, una amenaza para los resquicios de autonomía de las clases dominadas, para su capacidad de producir por sí mismas su propia representación del hombre perfecto"* (Ibid: 190). En consecuencia, la clase dominada se percibe a través de la imagen del cuerpo de las

clases dominantes, a través de sus miradas, es decir, en relación a la definición dominante del cuerpo y de sus usos.

De esta forma, la representación subjetiva que cada persona tiene de su propio cuerpo (expresada en su mantenimiento y prácticas), está mediada por la representación social del cuerpo propio; es decir, es el resultado de la aplicación de un sistema de clasificación social, por medio del cual surge un cuerpo socialmente objetivado, en tanto que reconoce y acepta las categorías de percepción y de apreciación mediante las cuales se lo percibe (Bourdieu, 1986: 185-186). Estas posiciones permiten comprobar la distancia que existe entre el cuerpo real y el cuerpo legítimo (o ideal).

5.4.1. El *Habitus* como Mediador entre la Clase Objetivada y las Prácticas Corporales.

La postura teórica de Bourdieu en cuanto a la clase social lleva a pensar al cuerpo como el campo en el que se duplican los signos de la distinción, y se convierte en un valor (Le Breton, 2002:9). El cuerpo marca la posición de los individuos en las condiciones sociales de existencia, que se organizan según la propia realidad del capital poseído y el campo en el que se conforma. Por lo mismo, la posesión o carencia de un capital cultural que se adquiere básicamente en la familia permite construir las *distinciones* cotidianas que expresan las diferencias de clase. Todo esto no cobraría sentido al analizar los modos de vida de los individuos y las prácticas que reproducen sin el concepto de *habitus* que es lo que permite a Bourdieu relacionar lo objetivo (la posición en la estructura social) y lo subjetivo (la interiorización de ese mundo objetivo). Este autor conceptualiza el *habitus* como:

“Estructura estructurante, que organiza las prácticas y la percepción de las prácticas [...] es también estructura estructurada: el principio del mundo social es a su vez producto de la incorporación de la división de clases sociales. [...] Sistema de esquemas generadores de prácticas que expresa de forma sistémica la necesidad y las libertades inherentes a la condición de clase y la diferencia constitutiva de la

posición, el habitus aprehende las diferencias de condición, que retiene bajo la forma de diferencias entre unas prácticas enclasadadas y enclasantas (como productos del habitus), según unos principios de diferenciación que, al ser a su vez producto de estas diferencias, son objetivamente atribuidos a éstas y tienden por consiguiente a percibir las como naturales” (Bourdieu, 2002: 170-171).

Por lo tanto, señala el autor, el cuerpo debería ser entendido a partir del *habitus* adquirido, que no es otra que la *sociedad hecha cuerpo*. Es decir que, sus propiedades distintivas se deben a sus condiciones sociales de producción. Según la clase social a la que se pertenezca, variarán tanto las propiedades corporales como las formas de ser percibidas, ya que éstas son afectadas tanto por las condiciones de trabajo como por los hábitos de consumo. Bourdieu señala que *‘el cuerpo, en lo que tiene de más natural en apariencia, es decir, en las dimensiones de su conformación visible (volumen, peso, talla, etc.) es un producto social’* (Bourdieu, 1986: 184).

Este sistema de disposiciones, que fue adquirido mediante un aprendizaje -explícito o implícito- es la estructura incorporada de modo duradero en el cuerpo, funciona como generador de principios de clasificación, valoración, categorización o percepción del mundo social; y también funciona como generador de principios o categorías organizadoras de la acción. En relación al *habitus* corporal se puede pensar, por ejemplo, en esas condiciones objetivas que se convierten en disposiciones más o menos permanentes como la postura corporal, la manera de moverse, hablar, pensar y hacer; pero también en esquemas de percepción y apreciación que sirven para ‘saber’ lo que es para nosotros y lo que no lo es (Bourdieu, 2002; 1999).

El *habitus* es *‘estructura estructurante y estructurada’* (Ibídium), producto de relacionar el sentido objetivo (las relaciones objetivas que disponen a los agentes) y el sentido subjetivo (lo ‘vivido’, percepciones, representaciones y sensaciones que condicionan las prácticas de los agentes). Por lo tanto, el *habitus* es generador de prácticas sociales dentro de ciertas condiciones objetivas, en las que el sentido práctico se debe a que es un estado del cuerpo, que se encuentra *encorporado*, y por ende, naturalizado (Bourdieu, 2002). En las propiedades corporales se encuentran equivalencias en las diferentes divisiones del mundo social, expresan *‘las significaciones y los valores asociados a los individuos por esas divisiones’* (Bourdieu, 2007: 117).

Esta perspectiva teórica de Bourdieu, permite abordar el estudio de las prácticas corporales (que se quieren analizar) desde dos planos. Por un lado, como dos campos de acción diferentes (siendo cada uno de ellos un espacio estructurado al interior por sus propias reglas), donde las posiciones e interacciones objetivas están definidas por la producción, la distribución y la apropiación de un capital. Por otro lado, permite pensar a estos dos campos dentro de un mismo universo social: el del conjunto de las prácticas corporales (campo que a su vez se encuentra inmerso junto con el resto de los otros campos en el espacio social). En consecuencia, en este trabajo son importantes los aportes de este autor ya que dan cuenta de la relación entre una clase social, la exigencia sobre el cuerpo y cada una de las prácticas posibles. Bourdieu señala que el elemento determinante del sistema de las preferencias en la relación con el cuerpo, es el compromiso con él mismo que está asociado a una posición social y a una experiencia ordinaria del mundo físico y social (Bourdieu, 2002).

Partiendo de lo anterior, Bourdieu señala que acuerdo con el orden hegemónico y con los mecanismos de distinción social que definen dicho orden, el cuerpo parece destinado a perpetuar el ejercicio de la dominación cultural (Bourdieu, 1986); muy especialmente a través de la comprobación de la diversidad de prácticas de modelaje corporal que caracteriza a unos y otros sectores sociales en función de su capacidad económica y, sobre todo, en función de los recursos simbólicos y culturales que poseen y que desean poseer.

5.4.2. Las Prácticas Corporales, Habitus y Experiencia

La imbricación entre los conceptos de *habitus* y *encorporación* está marcada por la vinculación que se expresa en ambos conceptos de superar y articular la brecha entre lo objetivo y lo subjetivo, entre la agencia y la estructura, entre la disposición y la acción. En el sentido de que estos dos conceptos sirven como marcos útiles de apreciación y comprensión para, lo que denominamos, las *prácticas corporales* que en este trabajo se buscan analizar. Este concepto nos es útil precisamente por esa interacción entre

estructura y agencia y que nos lleva a materializar nuestras acciones en relación con el cuerpo. A partir de éste, centraremos nuestra comprensión en las prácticas que llevan a cabo las mujeres para el cuidado de su cuerpo y su consecuente categorización.

El *habitus* como la modalidad práctica del cuerpo, dispone un modo de hacer corporal lo que la conciencia no puede doblegar. La pertinencia práctica del *habitus*, es que éste se aprende mediante el cuerpo, que no pasa por la conciencia. No es un instrumento sino la modalidad de ser parte del mundo en el sentido planteado por Merleau Ponty, de cuerpo fenomenológico diferente de cuerpo objetivado (Csordas, 1990; Crossley). Así los *habitus* son ‘encorporados’ (Bourdieu, 2002). La práctica es pre-reflexiva porque no requiere de la reflexión para dar un sentido al mundo, que es transmitida por la práctica misma sin que necesariamente tenga que pasar por el discurso (Muñiz, 2014). En ese sentido, las prácticas serían todas esas maneras de caminar, hablar, hacer; que se naturalizan en la lógica del *habitus* y se convierten en maneras duraderas de sentir, actuar y pensar. Con referencia a lo expresado, las prácticas corporales son prácticas individuales encarnadas (Muñiz, 2014) pero que poseen un sentido marcadamente social, remiten al colectivo (Esteban, 2010).

Este señalamiento podría confundirse con el concepto de Mauss (1979) sobre las técnicas corporales que señala que son técnicas corporales concretas y específicas de una cultura, que los sujetos experimentan como actos físicos mecánicos y ‘naturales’ pero que son en realidad, normas sociales. La diferencia es que mientras una práctica corporal supone un acto/acción inconsciente por parte del agente, del sujeto encorporado, las técnicas corporales comprometen un aprendizaje, una enseñanza técnica, supone un aprendizaje por imitación de cuerpo a cuerpo. El principal inconveniente de la noción de técnica corporal es su circunscripción al ámbito de lo físico y lo mecánico, aun cuando es cierto que se sitúan en el marco de las culturas, ya que el hecho de ser aprendidas y compartidas socialmente le otorgan un carácter simbólico; pero en su perspectiva, el cuerpo es concebido como una herramienta y un medio técnico, como un objeto donde se imprime lo social, pero no como un sujeto productor de experiencias y subjetividad.

En este punto, el enfoque de las técnicas corporales reflexivas que ha desarrollado Crossley (2005) a partir del marco conceptual de Mauss (1979), suma a las técnicas corporales la cuestión de la reflexividad y la encorporación por considerar que ciertas

técnicas corporales no responden a exigencias de situaciones específicas, ni a la capacidad de constituirnos a nosotros mismos desde nuestra práctica. Define las técnicas corporales reflexivas como ‘aquellas técnicas corporales cuyo único propósito es realizar un trabajo sobre el cuerpo, para modificarlo, mantenerlo o tematizarlo en alguna forma’ y pueden incluir a más de un agente (Crossley, 2005: 9)

En este sentido, es que hablar de las prácticas corporales resulta más fructífero puesto que engloba una dimensión más amplia sobre la que se constituyen esquemas de pensamiento, matrices culturales, marcos de referencia. Desde esta perspectiva, retomamos el concepto de prácticas corporales de Muñiz (2014: 27) como:

“serie de acciones que materializan o encarnan a los sujetos [...] son sistemas dinámicos y complejos de agentes, de acciones, representaciones del mundo y de creencias que tienen esos agentes, quienes actúan coordinadamente e interactúan con los objetos y con otros agentes que constituyen el mundo [...] son históricas, forman parte del medio en que se producen”

Este vínculo de los sujetos con otros agentes y otros sistemas semejantes, constituye la manera en la que los sujetos incorporan las estructuras con su propia experiencia (Muñiz, 2014). La relación de los sujetos con las prácticas corporales, en el sentido de incorporar una acción, con regularidad o sistematicidad, a fin de lograr incidir en el cuerpo de alguna manera es una premisa difícil de lograr. Rebase la noción de mero hacer instrumental o ejecución automática de actividades corporales transferidas.

Además, en las *prácticas corporales* se reconocen dos dimensiones, una reguladora que se ejerce sobre la sociedad y otra disciplinaria que actúa sobre los cuerpos (sujetos) individuales (Muñiz, 2014: 28). Para efectos de este trabajo comprendemos la primera dimensión –reguladora– como todas aquellas formas de regulación que provienen desde los discursos normalizadores del cuerpo. La segunda –disciplinaria– todas aquellas formas de control y/o modificación corporal que las mujeres llevan a cabo para sí mismas; sean éstas dietas, ejercicios, tratamientos estéticos y cosméticos, procedimientos médicos o intervenciones quirúrgicas, entre otras; con el único fin de mantener, modificar o adecuar su apariencia corporal. Las prácticas corporales, aunque son individuales, siempre van orientadas por la impronta social de la que el individuo es

parte (Esteban, 2000). Así, se expone la corporalidad como un agente social en el que se señalan las posibilidades económicas, culturales y temporales que permean en el cuerpo. En ese sentido, aludimos al enfoque de las disciplinas de Foucault (1997), en donde el cuerpo está inmerso en una compleja sociedad en la que se disciplina el cuerpo para adaptarlo, transformarlo, moldearlo; lo convierte en algo que puede ser maleable, manejable, construible y que sin duda y sin medida, puede ser transformado por diversas prácticas corporales que, en última instancia se orientan hacia el control y la regulación corporal del individuo.

Hablar de disciplina y control en relación con el cuerpo, quiere decir mantenerlo/modificarlo o ajustarlo de alguna manera y las prácticas corporales que se han de adoptar son de diversa índole y podrían tener diferentes fines. Por lo tanto, a partir de la propuesta de Muñiz (2014) y Crossley (2005), se plantea entender las prácticas corporales como esos sistemas de acción operados entre agentes para actuar conscientemente sobre sí mismos con el fin de controlar, modificar y/o mantener el cuerpo, y cuyas prácticas son realizadas sobre el cuerpo o a través de él. En este sentido, algunas intervenciones sobre éste pueden resultar muy invasivas e irreversibles (cirugías, tatuajes), otras pueden no incidir directamente sobre el cuerpo y ser reversibles pues, se actúa a través de la modificación de la apariencia y presentación (vestimenta, arreglo estético) y otras pueden actuar mediante las prácticas alimentarias y prácticas físico deportivas (son acciones que exigen una intervención consciente y constante de la voluntad individual)¹⁴

¹⁴ Es por eso, que siguiendo a Bourdieu (2002), parece apropiado reflexionar sobre las inversiones de dinero, tiempo, energía que los individuos destinan al cuerpo; por ejemplo, en maquillaje, vestimenta, dietética, cirugía estética; sin perder de vista, además, que dichas prácticas corporales están ligadas al espacio social y posición de quien las genera pero que además están, de cierto modo, orientadas por el modelo de cuerpo que se considera socialmente legítimo.

6. ASPECTOS CONTEXTUALES Y DE CAMBIO EN LA REGIÓN DE ESTUDIO A PARTIR DE LA MODERNIDAD EN SONORA, MÉXICO.

Sonora es una entidad federativa ubicada en la frontera noroeste de México, es el segundo estado con mayor territorio del país con una extensión de 184,934 Km². Como estado fronterizo, su colindancia al norte es con Arizona y Nuevo México, dos entidades de Estados Unidos de Norteamérica. El estado cuenta con 72 municipios en los que, en 2015, se contabilizó una población de 2 millones 850 mil 330 habitantes; de ese total, 1, 439 mil 911 eran mujeres y 1, 410 mil 419 hombres; es decir 49.5% y 50.5% respectivamente. La media de edad poblacional es de 27 años y, del total de mujeres en el estado, el 8.2% corresponde al grupo de entre 20 y 24 años de edad (INEGI, 2015). Más recientemente, con cifras de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo 2017 (ENOE, 2017) se estima que Sonora tiene una población de 2, 918, 644 habitantes y las proporciones porcentuales entre hombres y mujeres se mantienen similares.

Los principales asentamientos urbanos en el estado se dispersan por todo el territorio y de acuerdo a la regionalización de Camou y Chávez (1989) se organizan en: Costa (Hermosillo y Guaymas), Valle (Cajeme y Navojoa), Desierto (Caborca), Sierra (Nacozari y Cananea) y Frontera (Nogales y San Luis Río Colorado). La ciudad principal es su capital, Hermosillo, cuyo municipio es el de mayor extensión territorial, el más desarrollado y concentra 32.26% de la población estatal, seguida por la región del Valle con 27.38%. Además, Sonora es la entidad del norte de México que cuenta con la mayor diversidad étnica y cultural, en el territorio se encuentran 8 grupos indígenas asentados en las diversas regiones antes mencionadas.

Desde el periodo colonial, Sonora ha sido económicamente importante por su agricultura, su ganadería y minería (Ibídem). Históricamente, su vocación productiva y su evolución va desde la etapa de producción de básicos (agropecuaria, pesquera y minera) hasta la industrialización en zonas urbanas donde la industria de la manufactura se consolida a partir de la llegada de inversión extranjera, principalmente en el sector automotriz (Vázquez, 2006; Contreras, 2008).

La localización geográfica de Sonora, igual que la del resto de los estados fronterizos del norte de México, ha influido para que su dinamismo esté vinculado con la economía estadounidense y eso ha contribuido a que las transformaciones locales se den a partir de tres dimensiones: la especialización económica regional, la nueva dinámica del sector de servicios y las condiciones de la infraestructura (Lara, Velásquez y Rodríguez, 2007). A la vez, hay un vínculo muy cercano entre Sonora y Arizona, relación que ha permitido el intercambio cultural, académico y social entre ambos estados, tratando de conformar una región Sonora-Arizona.

Actualmente, Sonora y particularmente su capital, cuentan con un ambiente más moderno resultado precisamente de esa transformación económica productiva, de pasar de una economía primordialmente agropecuaria, impulsada por la actividad local, a una economía más industrializada promovida por la inversión extranjera. Dicha transformación productiva generó elevados niveles de competitividad en la región, que despuntó un proceso de reestructuración comercial a partir de la década de los 80's y que produjo una gran influencia del comercio norteamericano al interior del estado (Bocanegra, 2007). Este desarrollo de integración internacional configuró un mercado de dimensiones globales que paulatinamente transformó a la sociedad sonorenses. Bajo este telón de fondo, el presente apartado tiene como objetivo mostrar las bases y antecedentes de los cambios que la modernización supuso en Sonora y en los cuales se observan expresiones económicas, políticas y socioculturales sobre las cuales se justifica el estudio del cuerpo en la región.

6.1. La Transformación de la Región: De la Tradición a la Modernidad

Los cambios generados a partir de la modernidad –como representación socialmente construida en un largo proceso histórico en el que se articulan transformaciones económicas, tecnológicas, científicas, socioculturales a una dimensión espacio temporal –sobre los cuales se puede articular los aspectos y particularidades que sustentan el interés por estudiar el cuerpo en la región. Desde la esfera macro se parte que, con el

surgimiento del Estado neoliberal se privilegió el sistema de libre mercado y la no participación estatal en la economía. Se replanteó una transformación de las sociedades de una economía de productores a una de consumidores, en la que el poder sobre los individuos se ejerce ya no por el Estado-Nación sino por la empresa de capitales privados y extranjeros. En este punto, el papel del Estado sólo es el de establecer las reglas del juego y la inversión pública se canaliza principalmente a la creación de infraestructura necesaria para la industrialización y los servicios, pero son las transnacionales quienes establecen y regulan el mercado.

En el caso de la modernidad en Sonora, sus ritmos y tiempos, puede verse a través del dibujo de su historia, en la que se modela el discurso regionalista acuñado en ciertos eventos históricos en los que se presenta al estado con una presencia casi nula en el centro del país. Según Tinker (1991), la historia de la modernidad en el estado se puede dividir en dos etapas: La primera de 1750 a 1870, previo a cuyas características históricas de la región se cimbraron sobre la escasez de población y recursos financieros y una geografía limitada de recursos. Todo ello sumado a que, gran parte de su población eran de etnias indígenas independientes entre sí y combativas. La segunda etapa comprende el periodo de 1870 a 1910, previo al conflicto revolucionario en México en el cual el norte del país y Sonora tomó aun mayor presencia.

Sin embargo, según Bocanegra (2007) a través de la historia comercial sonorenses de principios del siglo XIX y hasta la actualidad, podemos distinguir cuatro etapas que marcaron el cambio en la región. Un primer periodo remite al intercambio comercial que existía a principios del siglo XIX entre los comerciantes radicados en el estado con similares europeos de Inglaterra, Francia y Alemania. En esa época, los comerciantes locales obtenían los artículos a través de créditos otorgados por los comerciantes extranjeros; intercambio que dejó gran influencia en el consumidor local. La segunda etapa corresponde desde finales del siglo XIX y la primera mitad del XX, caracterizada por la entrada de productos básicos y de lujo provenientes de los estados de Arizona y California a territorio sonorenses. Posteriormente, previo y durante el periodo revolucionario, se inicia en el estado una era de transición en la que la región atravesó un cambio social muy importante, que seguía al son de una economía extranjera que cobraba cada vez mayor importancia.

Con la caída de la industria minera en 1929 en el estado, la ganadería y la agricultura se convirtieron en las principales fuentes de riqueza y trabajo. De manera que aquí, se inicia un proceso de emigración hacia el sur del estado (Valle del Yaqui y del Mayo), en donde las actividades agropecuarias estaban en todo su apogeo y ello demarcó otro momento de urbanización para la región del Valle (Camou et al, 1988). Entre los principales cambios que se empezaron a forjar se encuentran, el cambio en la producción minera que fue sustituida por empresas que empleaban a miles de obreros de todas partes del estado y del país. Este hecho en particular, impulsó el proceso de urbanización estimulado por los crecientes flujos migratorios y el crecimiento y consolidación de varias ciudades.

Un tercer momento se ubica desde la década de los años cuarenta del siglo pasado hasta finales de los setenta. Este periodo se caracterizó porque el crecimiento del comercio se dio en estrecha vinculación con los sectores agrícola e industrial. El desarrollo económico, en la segunda mitad del siglo XX, introdujo enormes cambios económicos y sociales a la región. La agricultura moderna transformó la economía local en la que, para la década de los sesenta, formaba parte de un área que contribuía con 50% de la producción agrícola del país, con más del 60% destinada a la exportación (Cockcroft, 1983: 166; Appendini et al, 1977: 14). Esto permitió que el abastecimiento del mercado interno sonoreense ofreciera principalmente productos elaborados en el estado y del interior del país.

El cuarto y último periodo se empieza a manifestar desde la década de los ochenta del siglo pasado y continúa con más ímpetu en la actualidad. A partir de entonces, la frontera comercial trasciende definitivamente la línea divisoria entre los países y se ubica en la capital del estado, Hermosillo, a través de la inversión extranjera directa. Este movimiento tiene la finalidad de comercializar toda clase de productos de procedencia extranjera con gran presencia de formas de consumo al estilo de vida americano (Bocanegra, 2007). A partir de entonces es cuando en Sonora, particularmente en la capital y las ciudades más grandes, aparece la modernización y la modernidad como telón cultural, visto en otras coordenadas del mundo, empezaron a ser observadas en el sistema y la sociedad sonoreense. El desarrollo económico que vino a partir de la segunda mitad del siglo XX, introdujo enormes cambios económicos y

sociales en la región, diseñado para desarrollar la agricultura comercial en el estado (Camou et al., 1988). Por un lado, se inició con una fuerte urbanización que fue disminuyendo la población rural; para 1970 la población urbana del estado constituía más del 80% de la población total (Karp, 1991).

En esta época, la economía nacional y regional presentaba manifestaciones del agotamiento en el modelo de sustitución de importaciones y la inflación afectó sectores primarios, como el agropecuario y agroalimentario. Para salvaguardar la crisis, se generó una reestructuración productiva ligada a la inversión externa que propició la industrialización y, con ello, la modificación de la industria alimentaria en la región. El contexto de esta transformación, es el sistema alimentario global y su influencia sobre la producción, oferta y comercialización de alimentos en la región, los nuevos espacios de consumo, así como los efectos que ha tenido a nivel nutricional y de comportamiento alimentario de la población sonorenses (Meléndez y Cárdenas, 2012)

Al modificarse el patrón de consumo, una de las consecuencias directas de esa modernización de los comportamientos alimentarios en la población fue el favorecimiento y desarrollo de la obesidad en la región y la semejanza del patrón alimentario local con el de países industrializados. En 1981, por ejemplo, el problema de exceso de peso en el estado, se encontraba principalmente en la población adulta; en los siguientes 20 años, ciertos cambios sociales y no sólo alimentarios originaron que la población infantil fuese ahora una de las más afectadas, donde uno de cada tres niños presenta esta condición (Meléndez et al., 2010).

6.2. La Modernidad en Sonora y su Repercusión en la Sociedad y el Cuerpo

Uno de los antecedentes relevantes de esta etapa para la historia de la modernidad en Sonora y el impacto en la sociedad, tiene que ver con que después de 1870, la región pasó de ser una zona relativamente desconocida a ser transformada en la frontera interna con Estados Unidos y ser el camino o puerta de entrada a una serie de relaciones e intercambios económicos con esa potencia mundial (Tinker, 1990). Un aspecto

importante en la historia de la modernización en Sonora, pende de la llegada del ferrocarril a partir del cual se agiliza el acercamiento social y económico entre Sonora y Arizona, que propició no sólo la migración de ciudadanos americanos y mexicanos que buscaban la riqueza unos y el empleo los otros, en el '*nuevo imperio fronterizo del oro y la plata*'; sino porque además, este acercamiento propició la fundación de nuevas ciudades (como Nogales, Sonora y Nogales, Arizona; aunque en realidad funcionaban como un mismo centro de intercambio fronterizo (Ibídem). De tal suerte que esta relación de inicios económicos y políticos propició que algunas costumbres americanas consiguieran aceptación en Sonora, y costumbres sonorenses fueron incorporadas por los ciudadanos de Arizona. Prácticas como las fiestas, bailes y celebraciones sonorenses eran concurridas por americanos y mexicanos por igual (Karp, 1991).

Estos cambios e intercambios no fueron propios únicamente de la frontera, sino en todos los puntos en donde se encontraban americanos concentrados originando cambios en el lenguaje (adopción del inglés por las clases élites del estado como en el caso de Cananea), en el tema de la educación, se favoreció el impulso de profesiones y disciplinas como las leyes, medicina, ingenierías, economía pues, se pensaba que estas profesiones impulsarían el paso de Sonora hacia el proceso de modernización y desarrollo (Ibid, 295). No sólo la inversión en la industria sino también en la cultura y en la educación del sonorense estaban más influidas por el país vecino que por otras regiones del mismo México. Nuevos ajustes sociales se dieron desde lo económico, hasta prácticas más desde lo individual y cultural como el hablar y comer, lo que reflejaba que las normas culturales de la región habían sido penetradas por valores y normas del extranjero (Ibidem).

Entre 1930 y 1940 los valles agrícolas de Sonora se vieron inundados por inmigrantes provenientes de diversos lugares del planeta y precedidos por las circunstancias más diversas: los europeos (italianos, yugoslavos y españoles) que, huyendo de los estragos de las guerras, venían tras el sueño de la América de las oportunidades; los mexicanos afectados por la reforma agraria en otros estados del país; y, por último, los sonorenses mismos que, antes de esta década, habitaron las tierras templadas de la región serrana (Vázquez y Hernández, 2001). Estos flujos migratorios, marcaron un antecedente muy

importante en la conformación del crisol social y étnico de los habitantes de Sonora, un estado con una diversidad étnica muy importante y poco visible.

A partir de los cambios y evolución del panorama económico y productivo de la región, para mediados del siglo XX se podría hablar de que es la época en que la modernidad significó, en términos del estado, y para la élite económica, la adquisición del esfuerzo y del trabajo traducido en la conquista del desierto y en el desarrollo de los distritos de riego. Asimismo, en la dotación de equipamiento urbano que se expresó no sólo en la urbanización de la ciudad (obras de pavimentación, construcciones, servicios primarios), sino en la adquisición de conocimientos científicos, comportamientos, bajo los cuales el proyecto modernizador buscaba dar fuerza y legitimar a la elite política beneficiada de los distritos de riego impulsados por el gobierno federal (Núñez, 1993).

A partir de ese hecho, la región de la Costa sur del estado empezó a florecer en detrimento de la región serrana que al quedar fuera de la ruta modernizadora, fue vista como el lugar del atraso e ignorancia y menos –pero no exento- influenciada por las representaciones de la modernidad, ocupando una posición de *subalteridad* en relación con las regiones más modernas, solo por más urbanizadas, producto del discurso de progreso de los años sesenta (íbid). En la actualidad, este intercambio cultural de discursos, valores, prácticas extranjeras siguen permeando en la sociedad sonorenses y se observan en las formas de ser, hacer y consumir. En estas épocas, de mediados del siglo XX, el progreso de la minería dio como resultado una concentración de la población en localidades urbanas de Sierra donde la minería era desarrollada (Camou et al, 1988); mientras que la zona rural donde se practicaba la agricultura era desdeñada (Núñez, 1999).

Este periodo se extendería por los siguientes 30 años hasta la década de los 80's, en el que los embates de la modernidad en otras coordenadas del mundo empezaron a ser observadas en el sistema y la sociedad sonorenses. Con la industrialización se pudo observar en las poblaciones urbanas de la Costa y paulatinamente en las serranas, dos consecuencias propias de la modernidad: primero una segunda oleada de flujos migratorios serranos a la ciudad por la búsqueda de trabajo en la industria

manufacturera¹⁵ y por el otro, que las empresas trasnacionales multiplicaron su presencia en la región, lo que generó grandes cambios en todos los sectores productivos y sociales (Meléndez et al, 2012). En términos de transformación productiva, podría enumerar dos aspectos cruciales para ir comprendiendo los cambios que la modernidad supuso para la región.

A partir de los años 80, en el que inversión extranjera se asentó en el estado para introducir la industria manufacturera y de exportación, con la llegada de las maquiladoras no sólo los hombres migraron a las ciudades, sino que en las zonas donde la industria maquiladora se asentó, la mujer se incorporó al mercado laboral de una manera cada vez más masiva. Esto supuso un punto de quiebre entre las generaciones en donde la mujer se ocupaba del hogar a la incursión de las mujeres al mercado laboral, tanto en la zona urbana como en las serranas, así como en la aparición de nuevas dinámicas en los roles del hombre y la mujer en la región (Núñez, 2013). Por el otro lado, con la rapidez con la que la región se urbanizó se empiezan a observar expresiones y transformaciones sociales y culturales modernas como la salarización, la modificación de los ritmos de trabajo y con ello, la mercantilización del tiempo, la globalización y un mayor consumo.

Posteriormente, a partir de los años noventa y hablando particularmente de Hermosillo, la ciudad pasó por otro momento de modernización. Méndez (1991), señala que durante la etapa posmoderna se pone de manifiesto en la región –particularmente en Hermosillo - la ‘persistencia en la explotación de la veta del progreso como un intento tardío de reinventar las modernizaciones ya probadas’ (Ibidem: 93). En esa época, se revitalizan arterias viales de la ciudad para resolver problemas viales y pluviales. Se dota a la ciudad de un aspecto más moderno al crear nuevos espacios de ocio y consumo como plazas y centros comerciales, cines y franquicias extranjeras de alimentos (Blanco, 2013). Ello creó una mayor demanda de productos y servicios novedosos y el paisaje alimentario en la ciudad empezó a diversificarse.

Para inicios de 1980, la ciudad de Hermosillo había crecido notoriamente en extensión geográfica, consumiendo regiones aledañas e incorporándolas a la mancha urbana. En

¹⁵ Núñez (1998:511) señala que, a partir de los flujos migratorios de la sierra a las zonas urbanas de la costa, se empieza a catalogar a lo serrano como lo tradicional, lo antiguo, contrapuesto a lo que es ser moderno y los discursos regionales que matizan la diferenciación entre moderno y tradicional, y se empieza a construir la imagen del sonorenses a lo vaquero, al campo y lo serrano.

poco menos de dos décadas emergieron nuevas zonas residenciales, la mayoría ubicadas en las afueras de la trama urbana existente, que a su vez estimularon la construcción de pequeñas áreas comerciales. Algunos, de tipo *mall* lograron captar una parte importante de la clientela que antes había concurrido al viejo y tradicional centro de la ciudad, estimulando su conversión a sub centros comerciales (Ibidem).

Por otro lado, con la mejora de la infraestructura de la ciudad, servicios de comunicación, televisión, teléfono e internet, empiezan a generalizarse en la población. La introducción de la tecnología de la información sería otro foco o punta de lanza para la generación de nuevos valores e ideologías en la población. Particularmente, aquí se puede bosquejar, cómo fue que en la región el discurso de la modernidad en torno al cuerpo empezó a tomar fuerza. Un primer aspecto tiene que ver con la transformación del sistema productivo que significó un cambio al interior del sistema alimentario local, al nutrirlo de capital externo y empresas transnacionales como Nestlé, Kraft, Del Monte ingresaron a la región a través de cadenas de supermercados extranjeras y locales ofreciendo productos novedosos (Meléndez y Cáñez, 2012).

Según Bocanegra (ibid) obedeció en gran medida a las políticas adoptadas por el gobierno federal orientadas a impulsar la industrialización a través de la sustitución de importaciones, que mejoró la vinculación entre el sector primario y el secundario de la época. Empero, dicha política impactó en un cambio de preferencias del consumidor sonorenses de ingresos medios y altos, quien manifestaba preferencia por los productos de consumo estadounidense, mismos que en ocasiones podían adquirir de este lado de la frontera, en Nogales, Sonora, pero sobre todo en ‘el otro lado’: Nogales y Tucson, Arizona.

Desde esta perspectiva, la globalización constituye un proceso relacional que pone en contacto unos modelos alimentarios con otros, induciendo ciertas transformaciones en las culturas alimentarias locales. Meléndez y Cáñez (ibidem) señalan que en la región encontramos una oferta homogénea con demanda diferenciada dentro de espacios de consumo y sin problemas de distribución. Influencias de una modernidad alimentaria que modificó el sistema alimentario local desde la producción hasta el consumo, en el que se observó un cambio en el comportamiento alimentario de la población al preferir alimentos y productos novedosos e industrializados.

Con esta modificación del patrón alimentario local, se gestaron nuevas ideas y valoraciones en torno a los alimentos, generaron nuevos discursos y prácticas alimentarias sobre la preferencia de una alimentación '*moderna*' (industrializada, rápida, deslocalizada, novedosa) en detrimento de lo '*tradicional*' (cocina tradicional y alimentos de producción local) (Meléndez et al., 2010). Uno de los cambios importantes es la inclusión de las mujeres, particularmente las madres, al mercado laboral así como la modificación de las actividades de ocio y recreación de los niños y la población, que en las últimas décadas se ha vuelto más sedentaria.

Dentro de este panorama, podemos decir que la obesidad es resultadoo aparece como parte de la modernidad ligada a los cambios económicos, políticos y alimentarios ocurridos a partir de la década de los ochenta en la mayoría de las sociedades de libre mercado, incluido México (Meléndez y Aboites, 2015). Periodo en el cual, la población mexicana, en especial la región norte, experimentó un aumento sin precedente en las prevalencias de sobrepeso y obesidad (CONEVAL, 2009). Según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición del 2006, el promedio nacional de exceso de peso fue de 69.8% en población mayor de 20 años y Sonora lo superó con 73.2%, muy cerca de la máxima nacional de 76.5%. Comparando las encuestas de 2006 y 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en conjunto incrementó 3.1 puntos porcentuales en hombres y disminuyó 0.7 puntos porcentuales en mujeres.

Actualmente, según datos de la última ENSANUT de medio camino del 2016, las prevalencias de exceso de peso se mantienen similares y siguen superando la media nacional (60%); de tal suerte que, Sonora representa el segundo lugar en las prevalencias de exceso de peso en adultos (70%) al superar la media nacional (60%). Se observa que el exceso de peso en el estado es mayor en las mujeres (75.6%) que en los hombres (69.4%); así como la obesidad (38.6% vs 27.7%) (ENSANUT, 2012, 2016).

A la par, con la paulatina inclusión de los medios masivos de comunicación primero con la radio, y particularmente la televisión en los años ochenta, la población fue educándose con nuevas ideas, no sólo en torno al alimento sino de una diversa de productos y servicios que podían consumir, pero también nuevos valores e ideas sobre el cuerpo (Meléndez, Moreno, Cañez y Núñez, 2018). Los medios masivos de comunicación, particularmente los visuales, empezaron a cambiar la visión positiva de un cuerpo

robusto, grande o de formas más gruesas por los modelos delgados, lo que ha significado no solo un riesgo para el bienestar físico y emocional de las personas, sino un nuevo punto de quiebre en la relación de las personas, así como un cambio en los significados y valores atribuidos a los alimentos (Meléndez et al., 2012).

A la vez, en la población sonoreNSE la importancia de la imagen corporal es alta y se demanda un cuerpo estético de la y por la misma mujer. Por esta demanda estética y en términos de salud, se ha encontrado que en las mujeres de diferentes grupos de población existe un miedo a engordar, insatisfacción corporal, ansiedad y algunas prácticas de riesgo en cuestión alimentaria y de consumo de productos para adelgazar, así como un incremento de cirugías estéticas como prácticas corporales para moldear y controlar el cuerpo (Coutiño, 2014; Arreguín, 2015; Meléndez y cols., 2018; Valenzuela y Meléndez, 2018). Sin embargo, no está documentado cuáles son los discursos entorno al cuidado del cuerpo en la región y cómo los internalizan las propias mujeres, en un contexto donde el exceso de peso y la demanda por un cuerpo estético y delgado es la norma.

En los estudios antes mencionados entre la población principalmente femenina, se encuentra el miedo a la obesidad, el anhelo por estar más delgados de lo que se perciben, una elevada presión social por una imagen corporal ideal (en este caso delgada) (Meléndez et al., 2010, 2012; Valenzuela y Meléndez, 2018), en la que las mujeres en general juegan un papel muy importante en esta demanda por un cuerpo con ciertas características y con una necesidad de reafirmar la propia identidad a través del cuerpo.

7. ESTRATEGIA TEÓRICO METODOLÓGICA

En el capítulo anterior, hemos delimitado de forma general las coordenadas teóricas en las que se enmarca nuestro estudio y cuáles son los campos de conocimiento que consideramos están ligados a nuestro interés de investigación. En este apartado nos centraremos en la estrategia metodológica que llevamos a cabo para lograr dar respuesta a nuestras interrogantes de investigación propuestas inicialmente. Para fines de este trabajo se utilizó una metodología cualitativa debido a que se parte del supuesto básico de estudiar los fenómenos y cambios socioculturales en relación con el cuerpo, explorándose las percepciones, significados que atribuyen las propias mujeres implicadas en el problema, visto y analizado desde su propia experiencia corporal. La metodología cualitativa, además deja abierta la pauta para abrir paso a otras construcciones simbólicas y de la inmersión en dichos contextos en los que el problema ocurre (Ruiz Olabuenaga, 2006).

Mientras que la metodología cuantitativa busca la magnitud de un fenómeno y su explicación, la cualitativa tiene por objeto comprender y aprehender los niveles de la realidad social desde la experiencia de los sujetos (Olabuenaga, 1996). Esta metodología busca profundizar en el conocimiento de los participantes, su situación, condiciones de vida, y significaciones de la misma, buscando el sentido de acción de las personas, más que reglas universales que las interpreten. Taylor y Bogdan (1987) lo plantean como la metodología que produce datos descriptivos que permiten conocer las palabras de los sujetos y las realidades observables en su propio contexto, que hacen referencia a los discursos: universos simbólicos, relaciones de sentido en las vivencias de las personas, imágenes sociales de sujetos y grupos. En este caso, la presente investigación se centra en el paradigma interpretativo ya que posee una potencialidad única, a nuestro parecer, en el análisis del cuerpo de la mujer como un fenómeno complejo, sujeto de la sociedad y la cultura de la que se parte y agente productor de significados y prácticas, acotadas ante un telón de fondo en el que los cambios y transformaciones sociales complejizan la interacción y significación del cuerpo.

Ahora bien, para comprender los objetivos y propósitos de nuestro trabajo, se hace necesario definir y explicitar todas las demás dimensiones involucradas en la concepción y desarrollo del presente trabajo. Este es el objetivo de este apartado, que no es hacer un compilado de los diversos abordajes teórico-metodológicos que se han llevado a cabo en el estudio del cuerpo, sino primordialmente centrarnos en desarrollar los puntos principales de nuestra propuesta metodológica: 1) El enfoque y perspectiva teórico metodológica de partida, 2) Los sujetos de estudio¹⁶ y el escenario o contexto de investigación, 3) El diseño metodológico, sus fases, herramientas y la selección de las participantes, y 4) La experiencia y papel de la investigadora dentro del estudio como generadora de subjetividad corporal. De acuerdo a esta estructura, es que a continuación se va a ir desmenuzando cada uno de los detalles del proceso metodológico llevado a cabo.

7.1. Sobre el Enfoque y la Perspectiva Teórico-Metodológica

Este trabajo se presenta como una investigación con un enfoque socio-antropológico del cuerpo. El tema en cuestión versa acerca de la construcción sociocultural y la regulación social del cuerpo de la mujer, así como la experiencia corporal. Este estudio se orienta hacia la descripción e interpretación de los significados de los discursos normativos y los modelos socioculturales de lo corporal en mujeres jóvenes; así como la manera en que les dan sentido en su propia experiencia y las prácticas corporales que llevan a cabo. Todo esto, visto desde el discurso que ellas mismas refieren acerca de su corporalidad y cuya finalidad es, contribuir a la discusión actual sobre el cambio social y cultural del cuerpo que enfrentamos a partir del paradigma de la modernidad. En este sentido, en la medida en la que este estudio se interesa por comprender los significados que las mujeres conceden a su cuerpo y a las prácticas corporales que realizan, compromete conocer la *historia corporal* de las mujeres y su relación con todos esos momentos, situaciones, relaciones, encrucijadas, emociones propias del *cuerpo vivido*.

¹⁶ En lo consecutivo, nos referiremos a las participantes, informantes o las mujeres de este estudio.

La noción de la en-corporación ha sido explorada principalmente desde las perspectivas fenomenológicas como la experiencia vivida. Shilling (2000), establece que las discusiones más recientes han explorado la encorporación como un campo en el que se puede evitar enmarcar el cuerpo en determinismos biologicistas o constructivistas y que, permite pugnar por el estudio del cuerpo que considere la experiencia corporal reflexiva de los sujetos, como actores dentro de y frente a una cultura. En este sentido, la perspectiva teórica metodológica de este trabajo necesariamente compromete hablar desde el enfoque del interaccionismo simbólico, que atribuye una importancia primordial a los significados sociales y culturales desde la *experiencia*¹⁷.

Nos interesa fundamentalmente la dimensión e implicación biológica, social, cultural e individual de la corporalidad centrada en el carácter activo y transformador de la corporalidad, en este caso retomando el enfoque la encorporación de Csordas (1990). La perspectiva, se adecua más con una aproximación fenomenológica en la que el cuerpo vivido es un punto de partida metodológico, más que un objeto de estudio, lo que permite evidenciar la manera en que lo social se lleva en el cuerpo antes de cualquier objetivación (Csordas, 1990, 1994). Este enfoque se fundamenta en el reconocimiento de la encorporación como sustrato existencial de la cultura y el sujeto (Csordas, 1990).

La encorporación resulta un campo íntimo y fértil para el estudio del cuerpo y sus prácticas, como un ámbito en el que se entrecruzan tanto lo natural como lo social y cultural en una existencia encorporada (Csordas, 1990). Es el ser humano encorporado quien experimenta un ciclo de vida que es biológico, pero cuya experiencia siempre es atravesada y estructurada social y culturalmente a través de diversos eventos y encrucijadas clave de la vida y nos habla de lo que es ‘ser-estar en el mundo’ (Merleau Ponty, 1957) Este ‘*ser-estar en el mundo*’ es un término de la tradición fenomenológica que captura precisamente la esencia de la inmediatez existencial (Csordas, 1994: 10).

¹⁷ Siguiendo a Blumer (1969) son tres las premisas básicas sobre las que reposa este enfoque: “[...] la primera hace referencia a que las personas actúan respecto de las cosas, e incluso respecto de las otras personas, sobre la base de los significados que estas cosas tienen para ellas. De modo que las personas no responden simplemente a estímulos o exteriorizan guiones culturales. Es el significado lo que determina la acción. La segunda premisa es que los significados son productos sociales que surgen durante la interacción. Una persona aprende de las otras a ver el mundo. Y la tercera premisa de este enfoque, es que los actores sociales asignan significados a situaciones, a otras personas, a las cosas y a sí mismo a través de un proceso de interpretación. Este proceso de interpretación actúa como intermediario entre los significados o predisposiciones a actuar de cierto modo y la acción misma. Las personas están constantemente interpretando y definiendo a medida que pasan a través de situaciones diferentes” (En Taylor y Bodgan, 1987: 24)

El presente trabajo se sitúa desde la mirada de *'sintetizar la inmediatez de la experiencia corporizada, con la multiplicidad de sentidos culturales en los que estamos inmersos'* (Csordas, 1990: 8). Bajo este lente, se pretende describir y analizar la experiencia y significación corporal de cada mujer que se entrelazan con todas esas formas regulatorias y normalizadoras del cuerpo, subrayando las formas de encorporación de las prácticas corporales. La encorporación permitirá capturar el carácter constituyente de la subjetividad de las mujeres ya que es en el cuerpo donde la conciencia, las sensaciones y la agencia se producen, realizan y expresan. En este sentido, la posibilidad que brinda la encorporación, el cuerpo vivido, de ser agencia, permite observar y entender al cuerpo como sujeto activo en la interacción social, y no como un objeto pasivo del poder-saber del cuerpo (Ibidem).

7.2. Los Sujetos de Estudio y el Contexto de Investigación

La elección de la muestra estuvo motivada por ciertos aspectos. Primero, por la importancia que adquiere la corporalidad en la interacción social en la juventud; segundo, la búsqueda de un equilibrio y estabilidad emocional que en lo afectivo incide en la relación que la mujer establece con su cuerpo y la sociedad. Por la diversidad de significados, prácticas y estilos que el cuerpo adquiere según el contexto y la posición social de cada mujer, y la riqueza incuestionable acerca de los elementos que están interviniendo en la construcción sociocultural y la regulación institucional del cuerpo; queda así asegurado que podamos hablar de experiencias corporales que son compartidas por las mujeres de la región, según su contexto sociocultural. Con ello no se pretende desligar o desechar las posibilidades que un estudio sobre hombres y mujeres pudiesen aportar, aun sabiendo que la opinión de los hombres es importante e incluso fundamental para configurar el modelo cultural sobre el cuerpo de la mujer, pero el objetivo principal fue profundizar y reflexionar sobre la mujer, sobre lo que ella piensa, experimenta, dice y hace con su cuerpo.

Por otro lado, partimos de que la juventud como concepto corresponde a una construcción social, histórica, cultural y relacional que a través de las diferentes épocas y procesos históricos y sociales han ido adquiriendo denotaciones y delimitaciones diferentes: 'la juventud y la vejez no están dadas, sino que se construyen socialmente en la lucha entre jóvenes y viejos (Bourdieu, 2000). La juventud como concepto ha tomado diversos significados; ha servido tanto para calificar lo novedoso y lo actual, como incluso para considerarse como un valor en sí mismo de este contexto moderno y posmoderno (Turner, 2008).

Según Casal y colaboradores (2006), el concepto de juventud en términos sociales ha tomado diversas perspectivas: Primeramente, significa una etapa más del *ciclo vital* (infancia, juventud, adultez y vejez), dentro del cual la juventud refiere a la etapa de vida basada en la superación del ciclo vital anterior y el abandono de ciertas pautas en pos de la adopción de otras propias de la vida adulta. También, está la juventud como *perspectiva generacional*, la cual representa los valores asimilados al cambio social y al progreso, lo novedoso y actual en detrimento de los adultos y ancianos que representarían valores asociados a la tradición y las raíces identitarias. Asimismo, la *perspectiva biográfica* entiende la juventud como un tramo de la biografía (trayectoria) del actor social, que va desde la emergencia de la pubertad física hasta la adquisición de la emancipación familiar plena. A partir de esta perspectiva se explica esta etapa como un proceso social de autonomía y desprendimiento que se focaliza en la adquisición y el enclasmamiento que se construyen socialmente dentro de un marco sociopolítico determinado, que configura un sistema socio-histórico de transición (Ibid).

La juventud, como tramo de la trayectoria y ciclo de vida no es algo que se pierde con el tiempo, sino que es una condición social, con cualidades específicas que se manifiestan en diferentes encrucijadas, según las características socio-históricas, familiares y sociopolíticas de cada individuo, como actor social (Brito, 1996). Para fines de esta investigación, se consideró la juventud desde la perspectiva biográfica y a partir de ella se consideraron los criterios para seleccionar a las participantes. Trabajamos con mujeres jóvenes, de modo que se pudiera garantizar un cierto grado de autonomía, decisión y conocimiento de su propio cuerpo, pero que, a su vez, la edad no fuera un factor que compita con otros aspectos corporales ligados con cambios biológicos o de

trayectoria (maternidad, embarazo, emancipación, unión conyugal) puesto que esto compromete de gran manera, la experiencia corporal de toda mujer. Interesó pues, conocer a la mujer desde la juventud en su máxima expresión.

Como segundo criterio se tuvo el entorno sociocultural en el que viven, ya que la posición social es reveladora de la manera en que el cuerpo es construido y significado, así como de la manera en que dicha construcción y significación es reproducida culturalmente. Asimismo, de acuerdo a la experiencia corporal de cada mujer y a la noción de '*capital corporal*'¹⁸ (Uro, 2006) los proyectos y prácticas corporales serán reproducidos de acuerdo a las condiciones individuales, socioculturales y económicas de cada mujer. El procedimiento elegido responde al muestreo teórico, considerando como deseables y necesarias la representatividad, la diversidad y la capacidad de las participantes de otorgar información enriquecedora.

El criterio para completar la muestra fue el punto de saturación teórica. La representatividad y la diversidad se buscó al seleccionar mujeres, de edades comprendidas entre los 20 y los 29 años, de diversas clases sociales (baja, media y alta) y de ámbitos o grupos sociales diversos (Estudiantes, empleadas, sin ocupación, etc.). La capacidad refiere a la posibilidad de aportar la información relevante al estudio, y que por supuesto otorguen el consentimiento de cooperación (Álvarez-Gayou, 2003). A estos criterios de selección, se añadieron otros de acuerdo a la fase de investigación correspondiente. En el siguiente apartado, se explicitan de forma concreta cuáles fueron las fases y técnicas para la obtención de la información y qué criterios se consideraron para la selección de las mujeres en cada etapa.

¹⁸ Este '*capital corporal*' es una noción recientemente introducida principalmente por investigaciones relacionadas con la educación física, y significa una manera nueva de pensar el cuerpo en términos del capital que plantea Pierre Bourdieu. Podemos ubicarlo dentro de lo Bourdieu denomina capital cultural.

7.3. Acerca de las Fases y Técnicas de Investigación

Esta investigación consta de dos etapas o momentos. La etapa inicial se enfocó en describir los distintos discursos que las mujeres distinguen para el control y regulación del cuerpo a nivel colectivo, cómo lo significan y que prácticas identifican en cada uno de ellos. La segunda etapa tuvo como objetivo profundizar en la experiencia corporal de las mujeres y cómo significan y viven su cuerpo, cuáles son las prácticas corporales que llevan a cabo. Por lo tanto, fue necesaria la complementariedad entre el diseño del contenido de la información a recabar, así como la selección de las participantes del estudio para poder entrelazar las temáticas y el nivel de profundización.

7.3.1. Primera Etapa. Normalización del Cuerpo Femenino: Discursos, Modelos y Prácticas Corporales

El objetivo de esta primera etapa fue describir las formas discursivas y regulatorias que las mujeres (en general) identifican y perciben en relación con el cuerpo. Es decir, por un lado, se buscó conocer la construcción sociocultural del cuerpo de las mujeres en la región, así como la regulación y control del cuerpo que ellas perciben en el contexto sociocultural en juego, a partir de la interacción social que otorga el grupo. Así como también identificar aquellos modelos corporales propios de la región de estudio y las prácticas regulatorias que las jóvenes identifican.

Se partió de los aportes de Foucault, donde el poder, o red de poderes, funciona a través de diversos dispositivos de control entre los que se encuentra el discurso, medio por el cual el poder se desplaza y propaga en la sociedad para lograr establecer una disciplina (Foucault, 1997 y 2004). En esta primera etapa, las formas de control corporal o disciplinarias, se vieron a través de las prácticas corporales desde la dimensión reguladora (Ibídem).

Además, se consideró la clase social para observar las diferencias en el cuerpo a partir de las desigualdades sociales, sin que éstas sean vistas solamente desde las posibilidades que ofrece un estrato socioeconómico, sino clases sociales en las que se conjugan otro tipo de capitales (Bourdieu, 2002). La clase social de la que partimos, se determina por la estructura de las relaciones entre todas las propiedades pertinentes para poder hablar de diferencias significativas, que confieren valor a los efectos que ejerce sobre las prácticas y los significados que las mujeres, en tanto sujetos agenciados, otorgan al cuerpo.

Se trabajó con entrevistas grupales como técnica de investigación primaria, herramienta que permite la construcción y reconstrucción del discurso colectivo, para indagar en los significados y comportamientos individuales (Ruiz, 2012); así como en la variedad y pluralidad de los mismos que son compartidos por un grupo (Álvarez-Gayou, 2003). De esta manera, se tomó el grupo como unidad de análisis dada la diversidad de elementos que intervienen en la construcción sociocultural y la regulación institucional del cuerpo, así como la diversidad de significados, prácticas y modelos que el cuerpo adquiere, genera o negocia según el contexto social de cada mujer.

El criterio para conformar los grupos fue organizarlos de acuerdo a la clase social: alta, media y baja. Dentro de cada uno de ellos se consideraron mujeres jóvenes, solteras, de origen sonorenses y de diversa condición corporal (talla, peso, forma). Todo ello con la finalidad de conjuntar la diversidad de corporalidades y experiencias del cuerpo en cada una de las realidades socioculturales de la mujer sonorenses. La conformación y las características de cada uno de los grupos estudiados se describen a continuación:

1. *Mujeres de clase baja (CB)*. Se conformó por dos grupos de mujeres de entre 20 y 22 años, cuentan con educación básica o técnica, son obreras de maquiladora. El segundo grupo se conformó por mujeres estudiantes de una universidad técnica, cuentan con edades entre los 18 y 22, algunas además cuentan con algún tipo de empleo. Las participantes de ambos grupos viven en sectores periféricos de la ciudad. Sus padres cuentan con estudios de educación básica, los padres son empleados y las madres amas de casa, en su mayoría.
2. *Mujeres de clase media (CM)*. Se conformó por tres grupos de mujeres con edades de entre los 22 y 29 años de edad. En todos los casos fueron estudiantes de

licenciatura o posgrado. El primer grupo (CM-G1) es de 5 mujeres que viven con sus padres, cuentan con educación básica o técnica, el padre es empleado y la madre ama de casa. Viven en sectores populares de la ciudad. El segundo (CM-G2) y tercer grupo (CM-G3) son mujeres profesionistas o estudiantes de posgrado. Sus padres son profesionistas algunos con posgrado y con ocupaciones desde empleados de servicios o académicos y sólo algunas madres se dedican al hogar. Viven en sectores medios de la ciudad y algunas jóvenes han recibido educación en centros privados.

3. *Mujeres de clase alta.* Constó de dos grupos (CAG1 y CAG2) cuyas participantes tuvieron entre 20 y 24 años de edad, todas con estudios de nivel profesional en centros educativos privados. Algunas son estudiantes de licenciatura, otras trabajan en sus empresas familiares y otras más, no tenían ninguna ocupación. Sus padres cuentan con estudios profesionales de licenciatura o ingeniería y en su mayoría se trata de padres empresarios o agricultores y las madres se dedican al hogar.

En la tabla 1 se expone de manera más organizada y detallada la conformación de los grupos de entrevistas, de acuerdo a la clase social¹⁹.

¹⁹ Es importante justificar el porqué de la aparente disparidad etaria entre los grupos sociales. En un principio se tenía acotado un rango de edad entre los 20 y los 29 años de edad para todas las participantes de los tres grupos sociales. Sin embargo, al momento de empezar el trabajo de campo y hacer la búsqueda de las participantes de cada grupo nos encontramos con que metodológicamente el rango de edad que requeríamos tendría que variar y reducirse principalmente en el grupo de clase baja. La razón se justifica dado que nos fue imposible encontrar un número considerable de participantes que fueran mayores de 20 años y que no estuvieran casadas y/o con hijos. En el caso de las participantes de clase alta, la situación fue similar por el hecho de que con ellas fue imposible encontrar un grupo de participantes mayores de 25 años que aun fueran solteras. En el caso de clase media, por el contrario, el rango de edad se amplió hasta los 29 años porque con ellas fue muy común encontrar participantes de edades mayores que cumplieran con los requisitos teórico-metodológicos para considerarlas participantes.

CLASE	GRUPO (# PARTICIPANTES)	RANGO DE EDAD	OCUPACIÓN Y NIVEL EDUCATIVO DE LAS PARTICIPANTES		OCUPACIÓN Y ACTUAL DE LOS PADRES		NIVEL EDUCATIVO DE LOS PADRES		SECTOR DE VIVENDA
			OCUPACIÓN ACTUAL	NIVEL EDUCATIVO	PADRE	MADRE	PADRE	MADRE	
BAJA	CB-G1 (2)	20-22 años	Obreras de maquiladora	Básica	Empleados	Amas de casa	Básica	Primaria	Periferias de la ciudad
	CB-G2 (10)	18-22 Años	Estudiantes técnicas	Básica - técnica	Empleados/ oficios	Ama de casa/ Empleada doméstica	Básica / técnica	Primaria - secundaria	
MEDIA	CM-G1 (5)	20-24 Años	Estudiantes	Licenciatura	Empleados	Ama de casa / Negocio propio	Técnica	Básica - Preparatoria	Zonas populares y/o céntricas
	CM-G2 (4)	24-27 años	Estudiantes	Licenciatura- Maestría	Empleados / sector públicos	Empleadas Amas de casa/	Profesional	Preparatoria - trunca	
	CM-G3 (5)	22-25 años	Estudiantes	Licenciatura	Empleados	Ama de casa/ Ventas	Preparatoria/ técnica o trunca	Básica - trunca	
ALTA	CA-G1 (7)	22-24 años	Estudiantes	Licenciatura	Empresarios/ Profesionistas	Cuidado de la familia ²⁰	Profesional	Profesional	Residenciales de alta plusvalía
	CA-G2 (3)	23-24 años	Empresa familiar	Licenciatura	Empresarios/ profesionistas	Cuidado de la familia	Profesional	Profesional	

Tabla 1. Descripción de la conformación y las características sociodemográficas de las participantes por clase social

FUENTE: Elaboración propia

Referente a esta misma tabla, como nota metodológica, es importante acotar la diferencia que implica para las informantes de clase alta el hecho de distinguir entre una madre *ama de casa* y una madre que se dedica al *cuidado de la familia*. Son dos dimensiones distintas desde su comprensión ya que el trabajo que las madres de clase alta realizan en el hogar no implica labores domésticas que realicen personalmente sino, con más exactitud, su labor se limita a la administración de los recursos del hogar, gestionar y dirigir actividades y tareas que las empleadas domésticas deben realizar, así como la atención y cuidado que la madre tiene para sí misma, el esposo y los hijos.

7.3.1.1. Categorías de análisis de las entrevistas grupales.

Pensar al grupo como dispositivo de investigación es importante puesto que las entrevistas grupales significan un proceso dinámico de construcción y reconstrucción del discurso colectivo, así como de los significados y comportamientos de los individuos (Ruiz Olabuenaga, 2006). Las categorías de análisis que se abordaron en esta etapa fueron básicamente cinco, dentro de las cuales se retoman otras temáticas o se complementan unas a otras:

1. *La influencia e impacto del estilo de vida actual en el cuerpo*, que toca los aspectos sociales e individuales identificados como elementos de cambio que se vinculan a la etapa de modernidad y la manera en que estos cambios afectan o influyen en la forma de entender el cuerpo y cómo lo perciben.

2. *Los discursos normalizadores del cuerpo*: Identificar los diversos discursos que normalizan el cuerpo en la sociedad que reconocen las mujeres.

3. *Los estilos o modelos corporales femeninos identificados y deseados en la región* con la finalidad de describir cuál es la concepción del cuerpo de la mujer sonoreense y qué modelos corporales se construyen y reproducen en cada contexto sociocultural en la región.

4. *La presión social por un cierto tipo de cuerpo* en la que se indaga sobre el significado del modelo corporal hegemónico, así como la presión social reproducida y sentida por parte del entorno social inmediato de las mujeres (familia, grupo de pares, pareja, entre otras).

5. *Prácticas corporales orientadas a cuidar o modificar el cuerpo* que busca describir todas aquellas prácticas corporales que identifican las jóvenes dentro de su grupo de pertenencia, orientadas hacia el mantenimiento, cambio o reformulación del cuerpo.

7.3.2. Segunda etapa. La Experiencia Corporal de las Mujeres Jóvenes

En esta fase de la investigación, se realizaron entrevistas semiestructuradas a mujeres jóvenes para adentrarnos en la experiencia *encorporada* de cada una de las mujeres y los

significados que ellas atribuyen y (re)producen de su cuerpo a través de las prácticas. En general, la entrevista semiestructurada nos permitió acercarnos a la visión subjetiva de las jóvenes y su experiencia corporal en el sentido de los significados que tienen en torno a su propio cuerpo y orientarlo hacia la identificación de las prácticas que con base en éstos realizan. Es decir, nos permite acceder al cuerpo no sólo como una construcción social, sino al cuerpo vivido, al plano individual de la experiencia vivida, el '*ser-estar en el mundo*' a través de las prácticas (Merleau-Ponty, 1999).

Al hablar de una experiencia corporal nos referimos ya no a indagar por el objeto físico, sino por el sujeto consciente que vive en un cuerpo y que expresa su subjetividad y sus dinamismos interiores y culturales: el cuerpo se reconoce entonces como la exteriorización de la realidad interna y cultural del sujeto, por lo cual se plantea que el ser humano no posee un cuerpo: es su propio cuerpo. Así pues, en la reflexión acerca del sujeto, de la persona o del sí mismo, aparece como condición esencial para su comprensión, la reflexión sobre el cuerpo. Desde esta perspectiva, el cuerpo no es un instrumento, objeto positivo de investigación sino la condición necesaria del ser, del sí mismo, del ser persona, del sujeto. La subjetividad implica la construcción del mundo que hace el sujeto. Este proceso se da en interrelación con el contexto histórico, social y cultural en el que el individuo se encuentra inserto, a la manera en que el sujeto piensa, siente y actúa. Por tanto, implica simultáneamente lo interno y externo, lo introspectivo y lo interactivo del sujeto (González, 2008).

Para la selección de las participantes en esta etapa del estudio se siguieron los mismos criterios que en la etapa inicial. Las participantes finales fueron nueve jóvenes, y la descripción de cada una de ellas de acuerdo a la clase social, se describen en la tabla 2. En todos los casos sus nombres reales han sido sustituidos por seudónimos para preservar su privacidad.

CLASE SOCIAL	ID	EDAD (años)	ESCOLARIDAD/ OCUPACIÓN	TRAYECTORIA DE SU CONDICIÓN CORPORAL
BAJA	Glenda	21	Universitaria/ estudiante	Delgada siempre
	Lidia	21	Preparatoria/ Empleada servicios	Normopeso / anterior obesidad
	Denia	19	Preparatoria/ Ninguna	Obesidad siempre
MEDIA	Alma	27	Posgrado/ Estudiante	Sobrepeso / antes muy delgada
	Mariana	29	Posgrado/ Estudiante	Normopeso / anterior obesidad
	Massiel	27	Posgrado/ Estudiante	Obesidad siempre
	Karina	23	Universidad/ Estudiante	Delgada siempre
ALTA	Maribel	22	Universitaria/ Chef	Muy delgada siempre
	Anneth	22	Universidad/ Estudiante	Delgada siempre / fit

Tabla 2. Descripción de las participantes en las entrevistas

7.3.2.1. Categorías de análisis de las entrevistas individuales. Para llevar a cabo las entrevistas se partió de un guion inicial, el cual se basó en las siguientes categorías para abordar la experiencia del cuerpo de cada una de las participantes:

1. *Los significados y usos del cuerpo* como primer acercamiento a la experiencia y relación que las mujeres tienen con su propio cuerpo, a lo largo de su trayectoria de vida.
2. *La experiencia y cambios corporales a lo largo de la vida* que rescata las diferentes etapas de la corporalidad de estas mujeres expresada en diversas encrucijadas biológicas, socioculturales y afectivas y que remonta a cambios, sentimientos y formas de relacionarse con su cuerpo, a través de las diversas prácticas corporales que realizan en cada coyuntura en la vivencia de su cuerpo.

3. *Prácticas corporales.* Identificar todas aquellas prácticas de cuidados, transformaciones y/modificaciones corporales orientados a mantener, cambiar o reformar el cuerpo que las mujeres realizan desde el sentido e intencionalidad que las origina.

7.3.3. Análisis de la Información de Ambas Etapas de Investigación

La información de los grupos de clase media, uno de clase alta y otro de baja fue recabada durante entre marzo y junio de 2014, el segundo grupo de clase alta fue entrevistado en mayo de 2015 y el segundo grupo de clase baja en mayo de 2016. La información derivada de las entrevistas individuales fue recabada durante los meses de mayo y junio de 2016 correspondiente a 5 participantes; posteriormente se entrevistó a 4 informantes más entre los meses de abril y mayo de 2018. Las entrevistas fueron transcritas con fidelidad, categorizadas de acuerdo a las dimensiones antes mencionadas y codificadas en el software de análisis de datos cualitativos MAXQDA versión 18.

8. NORMALIZACIÓN DEL CUERPO FEMENINO. DISCURSOS, MODELOS Y PRÁCTICAS CORPORALES DE MUJERES JÓVENES SONORENSES

En la etapa reciente de modernidad, al tiempo que el cuerpo delgado representa el ideal corporal socialmente aceptado, la obesidad prevalece con niveles nunca antes vistos. A partir de esta paradoja, el poder institucional y social hace más evidente la regulación y normalización del cuerpo como objeto imperfecto que necesita ser transformado, especialmente el cuerpo femenino. Este capítulo, corresponde a los hallazgos concernientes al cuerpo como objeto y sujeto, expuesto y sometido al poder social y cultural que lo delimita, normaliza, controla y a partir del cual el cuerpo es socialmente (re)construido en cada contexto sociocultural. Por lo tanto, el objetivo de este capítulo es exponer el análisis de los discursos normalizadores en torno al control del cuerpo femenino y su apropiación en prácticas y modelos corporales por parte de las mujeres jóvenes, de distintas clases sociales, en el contexto urbano de la ciudad de Hermosillo, Sonora, que corresponde a la primera etapa del proyecto.

De forma general, el capítulo plantea que a partir de la paradoja social que surge entre la demanda del cuerpo delgado como ideal corporal femenino y los altos niveles de obesidad en el mundo y la región, principalmente en las mujeres, el poder institucional y social despliega de forma más evidente la normalización y regulación del cuerpo, tomándolo como objeto imperfecto que necesita ser transformado a través de diversas prácticas corporales.

8.1.Contexto Urbano, Estilo de Vida y Repercusión en el Cuerpo.

El estilo de vida de una sociedad está ligado a las características particulares con que cuenta una región en un espacio y tiempo determinado, por tanto, incluye las actividades y comportamientos cotidianos de sus habitantes como es el trabajo, ocio y esparcimiento, socialización, alimentación y actividad física, entre otras (Farhud, 2015).

Una de las primeras preguntas que surgieron para contextualizar a nuestras participantes sobre la forma en que ellas entienden el tema del cuerpo en la región, fue hablar de los aspectos relacionados con el estilo de vida moderno y cómo éste se relaciona con el contexto regional que nos ocupa.

Al categorizar las entrevistas de acuerdo a las dimensiones, en el estilo de vida actual y sus repercusiones en el cuerpo encontramos dos niveles, pero interrelacionados entre sí. Primero los aspectos que caracterizan el estilo de vida moderno, así como el estilo de vida relacionado con las características geográficas, urbanas y socioculturales de la región; en un segundo nivel, están las formas en que el estilo de vida repercute en el cuerpo y su cuidado.

En cuanto al estilo de vida actual, encontramos que la constante, y como característica imperante en todos nuestros grupos, fue la afirmación de que el *ritmo de vida acelerado* es la principal característica de la vida moderna, todo gira en torno al tiempo y, específicamente, la falta del mismo con sus respectivas consecuencias. Por un lado, el ritmo de vida acelerado implica una *falta de tiempo* ya sea para realizar las actividades cotidianas adecuadamente que, a su vez, esta relación entre tiempo y actividades generan vivir en un constante *estrés*.

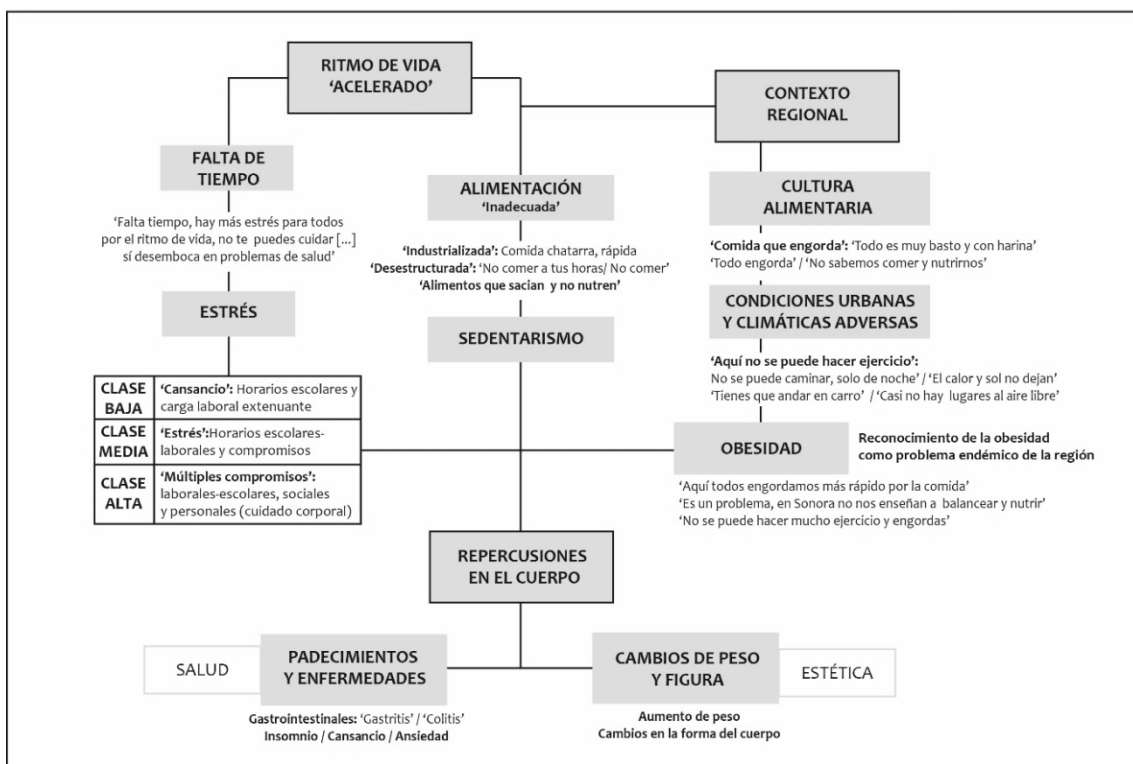
“En general te das cuenta cómo anda la gente porque vienes manejando y te rebasan bien rápido, a veces hasta te gritan cosas o se gritan entre ellos, o sea ahí te das cuenta de que no nada más eres tú el que está apresurado o estresado o sea el resto de la gente así está viviendo también” (CB-G2).

“Sí te está afectando el ritmo actual, se ha visto que hay repercusiones. Te falta tiempo, hay más situaciones de estrés, independientemente del trabajo que tengas y eso sí te desemboca en malestares físicos [...] Otra cosa es que las mamás trabajan y no pueden estar en su casa preparando comida para los hijos” (CM-G3).

Ente las actividades que se ven afectadas por la falta de tiempo se encuentran la alimentación y la actividad física, principales que afectan el cuerpo visto a través de malestares físicos que se manifiestan en distintas formas. La primera referida como una *alimentación inadecuada* y la segunda como el *sedentarismo* ya que cada vez es más difícil encontrar tiempo para realizar alguna actividad físico-deportiva. La vida moderna es cada vez más motorizada y muchas de las actividades laborales implican pasar largos periodos de tiempo sin movimiento. En la figura 1 se expone y explica gráficamente el

análisis de éstos y otros aspectos del estilo de vida y el cuerpo identificados por nuestras participantes.

Figura 1. Identificación de los elementos que repercuten en el cuerpo relacionados con el estilo de vida moderno y el contexto regional



FUENTE: Elaboración propia basada en la información derivada de las entrevistas grupales

En relación con la alimentación, y como en el testimonio anterior se puede deducir, no sólo la falta de tiempo es lo que se relaciona con la incapacidad o dificultad de poder llevar una alimentación adecuada actualmente. Para estas jóvenes es evidente que la salida de la mujer del hogar al trabajo ha originado un cambio en la alimentación de la población ya que antes era la madre la encargada indiscutible de asegurar que su familia tomara los alimentos, no solo a su tiempo sino alimentos de calidad.

“Si comparamos la forma de vida de antes a la de ahorita pues, antes las mamás eran amas de casa y ahorita la mayoría de las personas trabajan y muchas personas ponen como pretexto eso de que 'Estoy trabajando, no soy ama de casa y no tengo tiempo

para dedicarme' [...] También tiene que ver la propaganda de los alimentos, que cada vez hay más alimentos chatarra como no los había antes; pero yo también pienso que es la forma de pensar de cada persona. Creo que es como un... Oferta y demanda ¿no? Así como te ofertan mucha chatarra, ya también se están viendo como más negocios más naturales, saludables” (CM-G2).

A la par, con la aceleración de los ritmos de vida y la mujer saliendo del hogar, la modernidad alimentaria empezó a hacer estragos en los comportamientos alimentarios. Entre los referidos por nuestras participantes encontramos: Una mayor oferta de alimentación altamente industrializada, la enorme difusión publicitaria de la industria alimentaria, la proliferación y aceptación de la población de establecimientos de comida rápida, una mayor desestructuración de la alimentación (omisión de comidas, *malpasadas*) y, como forma de paliar la falta de tiempo para comer, consumir *alimentos que llenan pero que no nutren*. Como consecuencia de este cambio, las jóvenes señalan que en los últimos años se han hecho más evidentes algunas patologías relacionadas con el estilo de vida moderno. Padecimientos gastrointestinales, crisis de nervios, estrés, pero principalmente, enfermedades crónicas degenerativas como el cáncer y otras asociadas a la obesidad. En este respecto, la obesidad parece ser la consecuencia más evidente que las jóvenes identifican en relación a cómo repercute el estilo de vida moderno en nuestro cuerpo.

En relación con el contexto en el que se encuentra la ciudad de Hermosillo, las participantes subrayaron y profundizaron en las particularidades de la *cultura alimentaria* y las *condiciones urbanas y climáticas de la ciudad*, como elementos que pueden influir en el cuerpo. Desde la percepción de las participantes, la cultura alimentaria regional tiene una amplia oferta culinaria que se caracteriza por porciones bastas, altamente calóricas (elevado contenido en grasas y carbohidratos) y bajo contenido de vegetales frescos; se trata, según ellas, de una cultura alimentaria de *‘comida que engorda’*:

“Yo creo que en Sonora no sabemos comer, no aprendimos a balancear porciones y proporciones, a comer más verduras y menos carne. Aquí todo es carne y harinas a cualquier hora. No nos enseñan a balancear y de verdad nutrirnos; no comer, sino nutrirnos” (CA-G1)

En todos los grupos hubo un reconocimiento de que las condiciones regionales, promueven lo que algunos autores denominan un *ambiente obesogénico* (López y Rodríguez, 2008). Podemos encontrar estudios de corte psicológico, antropológico y sociológico con una perspectiva epistemológica realista u objetivista que enfatizan el estudio de los contextos o entornos culturales y sociales que propician estilos de vida que originan sobrepeso y obesidad (Cabello y Zúñiga, 2007; Núñez, 2007; Guzmán y Lugli, 2009; Bertran, 2010). Es decir, identificaron a la obesidad como un problema social ligado al estilo de vida del contexto sonorenses:

“Aquí subo rápido de peso porque la comida es más engordadora que en otras partes donde hay más cosas que comer, pero la diferencia es que aquí comemos mucho. Aquí, entre el ritmo de vida y que no puedes salir por el sol, no hago mucha actividad física” (CM-G3).

En este sentido, las condiciones climáticas y urbanas de la ciudad generan y propician el sedentarismo. El clima extremoso, el trazo urbano y el servicio deficiente del transporte público favorecen que el uso del automóvil sea cada vez mayor, incluso para distancias cortas. Por último, la falta de espacios recreativos públicos con áreas verdes que paleen la radiación solar, son las principales características de la ciudad y, a su vez, las razones que las participantes señalaron como causas que fomentan más el sedentarismo en la región:

“Está la falta de tiempo, andas muy acelerado, pero también es el no tener la facilidad de moverte y no es como que me puedo venir caminado o en bicicleta, está muy lejos y hace calor” (CB-G2).

El sedentarismo atribuido a la falta de tiempo y condiciones urbanas fue un factor común para las jóvenes de clase baja y media, principalmente. Para las jóvenes de clase alta fue diferente. Si bien la falta de tiempo y la vida acelerada les genera poco descanso y estrés, para ellas esto no se debe únicamente a sus compromisos laborales/escolares, sino que su agenda diaria está siempre cargada y saturada de eventos que no pueden eludir. Eventos sociales o el compromiso con el cuidado de su cuerpo, ya que para estas jóvenes llevar una alimentación ‘saludable’ y realizar actividad física es, en la mayoría de los casos, una constante y un deber.

“Yo también me despierto muy temprano... tengo muchas otras actividades. Por ejemplo, los jueves tengo partido en la noche y termino a las 9 y media, me duermo

hasta las 11-11 y media... son actividades que son en la noche. A eso agrégale tus actividades habituales, que si trabajas o estudias y sales tarde y tienes reunión pues ya es de noche, los cumpleaños son en la noche, esos compromisos que salen y que la verdad no les decimos que no. O sea, yo al café me quedo hasta que se acabe y no me gusta así que 'no pues, ya me dio sueño ya me voy' pero yo si me quedo y pues, ya te desvelas y ya pienso en que no me voy a levantar tan temprano y eso ya me va afectar" (CA-G1).

Como vemos, el estilo de vida moderno, las características contextuales y culturales de la ciudad, aunado a ciertas condiciones del entorno, les afecta a las jóvenes de forma distinta de acuerdo a la clase social, al ritmo de vida y a las formas de entender aspectos como *'la falta de tiempo'* o *'el estrés'* y, por tanto, las consecuencias en el cuidado corporal (Figura 1).

8.2. Modelo Corporal Hegemónico y los Modelos Corporales Femeninos en la Región

En la actualidad, en las sociedades occidentales, el modelo de belleza dominante es homogéneo y alude a un cuerpo delgado, sano, ejercitado y estético. Sin embargo, la conformidad y grado de identificación que se tiene sobre el cuerpo hegemónico, están vinculados a la clase social a la que se pertenece y de eso, se derivan las expectativas y demandas con el propio cuerpo (Bourdieu, 1986).

"Yo creo que sí es cierto que el ideal ha estado cambiando conforme el tiempo. No sé si antes era así y hasta ahorita me di cuenta, pero he notado que ya hay muchos ideales diferentes dependiendo de la región o del país. También, son diferentes ideales según el sector económico. Por ejemplo, en las clases de dinero alto la mayoría son delgadas y torneadas, hay sus excepciones, pero las clases altas como que se preocupan más por el ejercicio" (CM-G2)

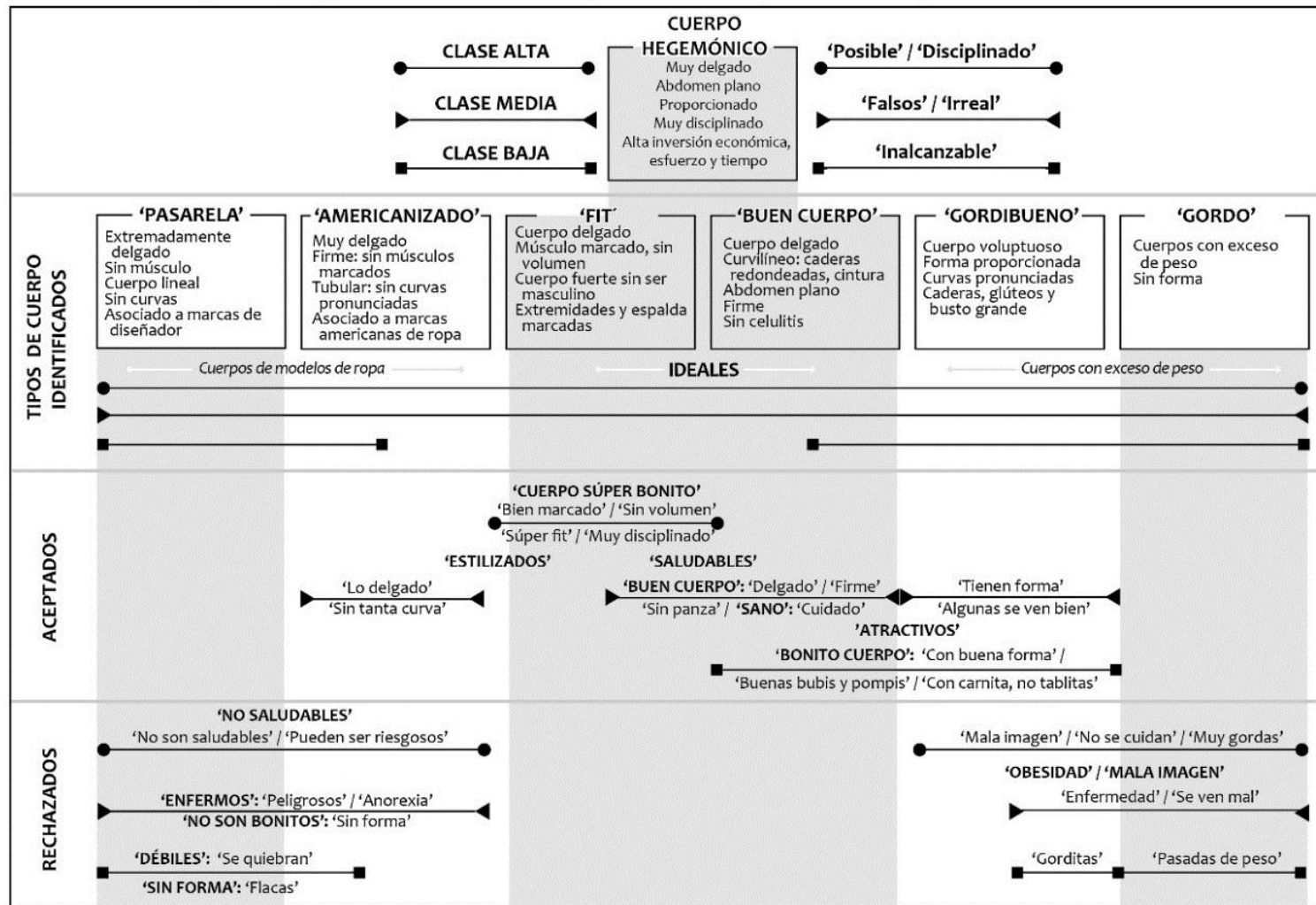
La existencia de un modelo corporal hegemónico reconocido como el dominante entre los grupos, pero no aceptado o valorado como el ideal por todos implica que, existe una valoración del cuerpo configurada más allá de los preceptos y estándares que la normalización del cuerpo demanda. Como construcción social, el cuerpo implica que

éste puede ser significado, interpretado, valorado y percibido en un sinfín de formas y apariencias que pueden hablar sobre una cultura, un determinado tiempo y la sociedad. Para poder identificar qué es lo que corporalmente se valora de un cuerpo en la región, más allá del modelo corporal dominante, se les preguntó las participantes acerca de lo que consideran ellas es un cuerpo ideal y si consideran que existe uno propio de la región.

“Yo digo que sí cambia, sí hay cuerpos diferentes pues, puede haber un cuerpo que quieran en una parte, pero no gusta en otras partes. Cuando yo estaba hace poquito en España de intercambio y, platicando con amigos de allá me di cuenta que ellos tenían un concepto súper diferente de lo que es ‘estar buena’ a la idea de mis amigos de Hermosillo. Por ejemplo, yo tengo las piernas súper grandes y aquí los comentarios son: ¡Que bonitas tus piernas! ¡Me encantan! y allá era: “Yo sé que no estas gorda pero tus piernas te hacen ver gorda y aquí eso no gusta” y yo traumada igual que mi amiga, esta que te conté que comer súper bien, ella tiene súper nalgas y súper piernas y para ella son su máximo ¿no? Igual, ella iba al gimnasio allá y tenía un entrenador, un español que la ayudaba, y le decía: ‘¿Quieres que te ponga algo para adelgazar las piernas?’ y pues, a ella obvio no le interesaba, o sea sí nos gusta lo delgado súper fit pero no ese cuerpo súper flaco que manejan en Europa pues” (CA-G1).

El cuerpo delgado se reconoce en todos los grupos sociales como la principal norma, pero se interioriza y valora de forma diferenciada. Identificamos que para las jóvenes, si bien existe un modelo corporal hegemónico, idealizado, también conviene en que hay una diversidad de cuerpos que son posibles y que además este es valorado según el contexto sociocultural. En cuanto las entrevistadas, observamos que, a medida que se asciende en la clase social, se valora y se desea el modelo corporal difundido por la moda y la estética; más cercano al modelo corporal hegemónico. Identificamos seis modelos corporales reconocidos entre nuestras participantes como los valorados por un lado y los característicos por el otro. En la figura 2, se expone de manera gráfica el análisis sobre la descripción y características de cada modelo corporal, además del identificado como cuerpo hegemónico, y los significados atribuidos por las mujeres de acuerdo a la clase social.

FUGURA 2. Tipología de los diversos modelos corporales femeninos y sus valoraciones por clase social en Sonora



FUENTE: Elaboración propia basada en la información derivada de las entrevistas grupales.

1. Cuerpo de *pasarela*: Cuerpo identificado a partir de las modelos de ropa de casas de moda, principalmente de la industria de alta costura, ropa de diseñador. Se refiere a esos tipos de cuerpo cuyas medidas y peso corporal es evidentemente inferior a la media. Son cuerpos extremadamente delgados, muy lineales y sin músculo trabajado. Si bien es identificado por la clase media y alta, no es un cuerpo valorado o deseable ya que se consideran cuerpos famélicos, sin atractivo, pero sobre todo peligrosos, los asocian con cuerpos producto de un trastorno del comportamiento alimentario o en riesgo de padecerlo. Así mismo, no parecen cuerpos atractivos para las participantes.
2. “*Americanizado*”: Este es un término que surgió de las mismas entrevistas para describir un tipo de modelo y apariencia corporal que corresponde a un cuerpo muy delgado, tubular, sin caderas, busto o curvas pronunciadas. Además, concierne a una mujer rubia o de cabello asociada a la apariencia de las modelos de ropa americana. La clase alta y las jóvenes de clase media-alta son altamente afines a este modelo corporal.

“Las marcas de ropa sí son un buen de referencia para esta región y nuestro grupo porque son modelos delgadas, marcadas, pero con buenas bubis y pompis. Marcas como Victorias Secret también Abercrombie y Jeans Guess y otras... Esos son los cuerpos que nosotras vemos. Tampoco las cantantes que vemos no son anoréxicas y te das cuenta que ¿Cómo le hacen? Pues es mucho ejercicio” (CA-G1).

“A mí se me hace como que las mujeres aquí tienden a eso, el estilo más americano. Será porque estamos en la frontera, todo lo de allá nos queda más cerca y es la ropa que compramos. No estoy segura que aquí en general se use que sean tan voluptuosas como en otras partes, al menos en nuestro círculo no es así. Pienso que en general buscamos más lo delgado. La moda aquí tiene mucha influencia de Estados Unidos. En cuanto a la forma del cuerpo a mí se me haría muy difícil decir uno porque hay de todo.” (CM-G3).

“Yo creo que, en Sonora, en particular, está más americanizado el estereotipo. Aquí se usa que... Me estoy acordando por ejemplo de la UVM o el TEC²¹, te asomas ¿Y qué ves? Ves gente y sin fijarte mucho lo que ves son muchas delgaditas y güeritas, güeritas. Sí te toca la morenita de pelo obscuro, pero con rayitos güeros. Yo también

²¹ Universidades privadas que cuentan con planteles por todo el país. UVM es la Universidad del Valle de México y el TEC es el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).

tuve rayitos y desde chica me decía mi mamá que me pusiera; yo no soy güera, pero todas mis amigas del colegio sí eran. Y, si se fijan, todas aquí son como blancas y si no están blancas se están blanqueando, cuidando del sol, etcétera” (CM-G2).

3. Cuerpo *‘fit’*²²: Corresponde a un cuerpo de reciente surgimiento a partir de la cultura del ejercicio físico y el deporte. El *cuerpo fit* es un cuerpo delgado con músculos marcados, pero no voluminosos. La clase alta es altamente afín a este modelo corporal.

“P1: Ahorita es más un cuerpo fit. Cuerpo marcado, fuerte pero mucho no... Marcado musculoso no... tanto no... No volumen pues. Obviamente cuadrado saltado pues no, pero marcadito, tonificado sí, pierna, brazo, abdomen pues [...]

P2: Que no se te vea esto del abdomen (se señala la pelvis), las pistolas y así, los cuadrillos como hombre ¡No! Marcado, firme... pero no musculosa como hombre. Las piernas que se vean marcadas. A mí me encanta el brazo marcado y la espalda, pero no crecido pues, sino en delgado estilizado” (Diálogo entre dos mujeres del CA-G2)

4. *“Buen cuerpo”* (Curvilíneo-Proporcionado-Firme): Su principal característica es que se trata de un cuerpo delgado con el abdomen plano, y con proporción de curvas: caderas y glúteos redondeados en armonía con la cintura. Debe ser un cuerpo firme sin tener que ser *fit*. Correspondería a al modelo corporal promedio o intermedio entre los identificados en los grupos. La clase media y baja son quienes más se identifican con este modelo corporal en tanto se valora la forma del cuerpo.

“Un cuerpo más delgado, más proporcionado; aquí es como que un poquito más de cuerpo en comparación del sur [de México] que son más chaparritas, casi no tienen cintura, ni forma. Pienso que el ideal es un cuerpo delgado, pero no flaco, firme, no flácido, sin celulitis” (CM-G3).

“P2: El estándar aquí es delgada, sin panza con cintura, cadera bien. Ariadne Díaz es la que más se me viene a la mente. Tiene muy bonito cuerpo y no necesita más como otras artistas que salen en telenovelas y se ven muy natural.

P3: ¡Es verdad! Ariadne Díaz es tipo Scarlett Johansson, esos cuerpos son bonitos y no anoréxicos” (Diálogo entre dos participantes de CB-G2)

5. *“Gordibueno”*²³: Es cuerpo voluptuoso y redondeado, con curvas pronunciadas pero no se considera un cuerpo delgado. Dependiendo del grupo social, su significado toma connotaciones de delgado o gordo. Mientras que para las clases bajas es un cuerpo

²² El término *fit* tiene su origen en la palabra en inglés *fitness* que denomina un tipo de cuerpo delgado y ejercitado.

²³ Si bien es un término que surgió directamente de las entrevistas, es también uno ya ampliamente difundido y utilizado en el lenguaje coloquial de la población mexicana.

atractivo, para las clases altas es un cuerpo que consideran gordo y no atractivo. Por su parte la clase media considera que pueden ser cuerpos atractivos dependiendo del cuerpo y sobre todo de la actitud de la persona con un cuerpo así.

“Por ejemplo ahora como hay flacas también hay más llenitas, pero ahora lo que me he fijado es que son 'gordibuenas'... No son gordas obesas, si no que me encanta porque están gordas y pueden lucir bien por cómo se proyectan” (CM-G2)

“Yo diría que así no muy delgada con bubis, caderas y pues... un poquito más alta, la verdad. Tener pecho, nalgas, caderas, piernas más o menos largas y buenas... con forma pues, no tanto lo delgado sino la forma. Así, me gusta mucho” (CB-G2)

6. **Cuerpos gordos:** Son los cuerpos referidos a personas que padecen obesidad. No son cuerpos valorados sino reconocido como un modelo corporal propio de la región.

“Hay muchos tipos de cuerpo, pero ahorita ves muchas mujeres ¿obesas? según yo porque muchas las veo que son gorditas aquí” (CB-G2)

“En cuanto a cuerpos de la región podría decir que hay más gordos. En obesidad creo que somos más que las personas en el sur porque, la verdad, ellos andan más en friega y la alimentación es más variada. Yo si noto más obesos aquí que en el sur” (CM-G3).

“Para la región de Sonora creo que el cuerpo que predomina es un cuerpo un poco más grueso y grande, pero ya ha disminuido, creo. Al menos en mi círculo yo no veo mucha obesidad ¿verdad?” (CA-G2).

Los cuatro primeros corresponden a modelos corporales complementarios al cuerpo delgado como valor base del ideal corporal; mientras que el quinto, cuerpo ‘gordibueno’, resulta un modelo corporal alterno o dispar del dominante. Dependiendo del grupo social los cinco primeros son modelos corporales valorados diferenciadamente. En cuanto a cuerpos gordos, son los cuerpos referidos a personas que padecen obesidad evidente en algunos casos, pero no necesariamente, ya que eso depende de la visión subjetiva que dentro de cada grupo se tiene sobre la gordura y la delgadez. El cuerpo obeso no es un cuerpo valorado sino reconocido como una problemática endémica de la región y cuyos cuerpos son rechazados por algunos grupos. Así mismo, conforme se asciende en los grupos sociales se observa que la obesidad o los cuerpos gordos son más invisibles. En las sociedades más desarrolladas, hay una relación inversa entre clase social y obesidad. La tendencia en nuestra sociedad a la

lipofobia ha sido ya ampliamente documentada (Fischler 1990), también la mayor exigencia con las mujeres en este sentido, y se han elaborado teorías diversas para entender esta situación (Gracia 2002: 365). Más allá de estas explicaciones sobre el porqué de la valoración del cuerpo delgado, nos interesa saber cómo afecta a la construcción del cuerpo en nuestra sociedad.

Como se expone en los testimonios anteriores, como construcción social, el cuerpo puede ser significado, interpretado, valorado y percibido en un sinnúmero de formas y apariencias que pueden hablar sobre una cultura, un determinado tiempo y tipo de sociedad. En este sentido se identificaron seis modelos corporales en la región de acuerdo a lo referido por las participantes, algunos valorados y otros, rechazados.

Podemos observar que conforme se asciende en la clase social, las mujeres se identificaron mayormente con el modelo corporal dominante. Las jóvenes de clase alta, si bien reconocieron que los modelos corporales difundidos pueden ser un tanto falsos o que demandan un alto grado de control y disciplina, para ellas sí correspondieron a cuerpos posibles y es con el modelo corporal que ellas se identificaron. Lo anterior puede tener una explicación en el hecho de que mientras para las clases bajas y medias, el cuerpo va de una función instrumental a una higienista (salud), para las clases altas el cuerpo es un fin en sí mismo; utilizándolo -casi exclusivamente- como objeto de presentación pública frente a los otros (Bourdieu, 1986). Por lo que es comprensible que estas jóvenes tengan tan interiorizado y aceptado el ideal corporal dominante y que lo conciban como algo posible de alcanzar.

En relación con el *habitus* corporal se puede pensar, por ejemplo, en las categorías de gordura/delgadez, y en cómo éstas pueden adquirir diferentes sentidos según el contexto social en que se presenten. A la vez, la relación delgadez-belleza / gordura-fealdad instalada en la sociedad da cuenta de, y son necesarias para, un orden social determinado (Lupton, 2013). Dicho orden puede observarse en la afinidad de los grupos a determinados modelos corporales en detrimento de otros, dados los significados atribuidos a las 'curvas' pronunciadas, altamente valoradas por las jóvenes de clase baja y media pero no así por las de clase alta.

Según Ortiz (2013) la normativa de belleza en las sociedades latinoamericanas todavía les pertenece a los grupos blancos urbanos de clases medias y altas. Desde el período

colonial, estos grupos han monopolizado el poder político y económico logrando instaurar a través de los años su modelo corporal ideal. Es comprensible que, en las jóvenes de clase alta, al ser parte del grupo tradicionalmente empoderado, el cuerpo se construya en función de la moda, altamente cambiante. En la actualidad buscan la delgadez *'fit'*, mientras que en las clases medias y bajas se encuentran una diversidad de cuerpos posibles, desde la idealización del cuerpo delgado y firme, hasta la valoración por los cuerpos curvilíneos y con formas.

En definitiva, lo que estamos encontrando es que los mecanismos de poder sobre el cuerpo no son el ejercicio de una dominación aplastante, de una vez y definitiva, ni que se puede pensar el cuerpo sólo como objetos pasivos, focos de la opresión y dominación sino dar cuenta que el cuerpo se (re)construye en función del sentido sociocultural que se demande. En relación con el modelo corporal hegemónico y su apropiación por la clase dominante, es importante señalar que, como propone Williams (1997), los procesos de construcción de hegemonía que, no se dan de modo pasivo frente a la dominación ya que la hegemonía, *'debe ser continuamente renovada, recreada, defendida y modificada a la vez que es continuamente resistida, limitada, alterada, desafiada'* (Ibidem: 136), tal y como sucede con el cuerpo y la diversidad de modelos posibles; identificados y valorados en la región.

8.3. Los Discursos Normalizadores del Cuerpo

Los discursos normalizadores del cuerpo en la sociedad se distribuyen y articulan mediante agentes económicamente empoderados y, en mayor o menor medida, institucionalizados. En la actualidad, estos discursos se construyen y entretienen en torno a dos vertientes principales: la salud y la estética (Comelles y Gracia, 2007). El discurso del cuidado de la salud a través del poder biomédico, y el discurso de la estética bajo el poder de la moda, siendo el poder mediático quien articula, difunde y amplifica estos discursos (Bryant y Oliver, 2009).

8.3.1. El Discurso de la Salud: El Poder Biomédico

Desde el poder institucionalizado de la biomedicina, el cuerpo es visto como un objeto del saber-poder subordinado al régimen de verdad, que supone el discurso biomédico hegemónico a través de la evidencia científica. Éste busca controlar y normar la vida de los individuos, al disponer de planes y programas para regular el cumplimiento de los mismos, a través del proceso de medicalización de la sociedad²⁴. Su legitimidad práctica se fundamenta en la corrección/rehabilitación de anomalías estandarizadas desde la recomendación de algunas prácticas de intervención (Foucault, 2001). Parte de una visión puramente funcionalista del cuerpo, ajustada a la necesidad social de manipular el cuerpo de los demás, guiarlo y actuar en consecuencia (Boltansky, 1971).

Hoy mismo, el discurso biomédico se encuentra sobre la meta de establecer a la obesidad como la pandemia del siglo XXI. Se ha tendido a tomar sin reservas varios sistemas de creencias y discursos que dan sentido a los cuerpos gordos, como cuerpos estigmatizados, rechazados, sustentados por los medios de comunicación, el sistema educativo y la población en general, incluidas las personas *gordas* (Company y Rubio, 2013; Lupton, 2013). De tal suerte que, bajo este argumento surge la necesidad de ajustar a los individuos a un estándar corporal que se sujete a la *norma* –la delgadez–, bajo el discurso de la salud, permeado por la valoración intrínseca de la estética, de la belleza.

El poder biomédico es el agente desde el cual, el cuerpo es subordinado al discurso médico-nutricional hegemónico del cuidado de la salud. Esto por medio del despliegue de planes y programas que regularán el cumplimiento de los mismos, mediante la intervención desde la propia definición, práctica y normatividad médica. En relación con la regulación del cuerpo en México, como en la mayoría de las sociedades globalizadas, la forma más evidente de normalización corporal, desde las instituciones

²⁴ Definición conceptualizada a partir de los ejes centrales de los análisis de Foucault del estudio de la medicalización. En sus trabajos, analiza al saber médico como un discurso de poder, que, operando en distintos dispositivos, forma parte del núcleo central de las estrategias tendientes a la normalización de los cuerpos individuales y sociales. Pero, además, inscribe a la medicina como participante en un fenómeno histórico más amplio: el proceso de medicalización de la sociedad (Foucault, 2001)

gubernamentales y de la salud, se ha originado a partir del aumento de la obesidad en el mundo y de la urgencia de controlar y regular ese cuerpo (Rivera-Dommarco, 2015)²⁵. Las jóvenes, al estar inmersas en un contexto social donde la obesidad es una realidad evidente, casi una problemática endémica del contexto, su interpretación del discurso biomédico de la salud se encuentra en los esfuerzos que las instituciones y la sociedad realizan para combatir y/o prevenir la prevalencia de obesidad, no sólo en la región sino en el país.

“Por parte de las instituciones de salud entiendo que hay una presión para tratar de mantener sanas a las personas porque la obesidad es un problema muy actual y está muy fuerte sobre todo aquí donde vivimos [...] ahorita somos el estado con más obesidad de México y en los niños está todavía más grave. Está bien que el gobierno lleve a cabo cosas para combatirla” (CA-G1)

Desde el conocimiento científico biomédico, el dispositivo de control se basa en la vigilancia del peso, el tamaño y la forma del cuerpo y con ello, legitimar el establecimiento de una amplia gama de políticas y medidas justificadas bajo el discurso del cuidado de la salud. La percepción que las jóvenes tuvieron fue que la disposición de información, planes y programas de promoción para la salud, aunque son *‘buenos intentos’* son aún *‘insuficientes’* ya que no pueden ser seguidos por todos:

“A mí se me hace que ha mejorado [los programas de educación en salud] porque sí tenemos más información y más acceso. Yo creo que por lo menos la mayoría sabemos qué es bueno, qué es malo en cuanto alimentación y salud. La información está, el chiste es que ‘no lo eligen’. Ahí también tiene que ver no sólo lo económico” (CM-G1).

Los *agentes reguladores* que identificaron las jóvenes fueron las instituciones gubernamentales y privadas y los diversos profesionales de salud involucrados como médicos y nutriólogos:

“Yo sí creo que ahorita hay planes como el Prevenimss o ese de ‘Muévete’, que son para combatir la obesidad. También que en las escuelas ya prohibieron que vendan chatarra y venden snacks más saludables. Yo creo que está bien que lleven clases de zumba a parquecitos y escuelas públicas, donde la gente tiene más acceso. Ahora con

²⁵ Como antes lo fue el controlar la desnutrición en México a través de cambiar la alimentación de base indígena por una dieta más occidental, con ayuda de la ciencia de la nutrición (Pfo Martínez, 2013)

ciertos problemas de salud te pueden encarrilar con un nutriólogo y esa persona te puede ayudar en cosas que tú no sabes” (CM-G2)

A lo que esta joven hizo referencia, es a todas esas prácticas corporales promocionadas desde el discurso de la salud, en pos de prevenir y tratar enfermedades crónico-degenerativas, derivadas principalmente de la condición de obesidad. Actualmente, estos planes, programas y agentes de intervención en México se resumen en las acciones establecidas por la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y Diabetes que incluye la promoción de estilos de vida saludable. Amplias campañas de educación; monitoreo permanente de las enfermedades no transmisibles, así como la implementación de acciones preventivas, entre las que se encuentran la atención médica oportuna para la identificación de personas con factores de riesgo. Así mismo, la aprobación de una regulación sanitaria y política en favor de la salud, que consistió en establecer impuestos a bebidas azucaradas y alimentos no básicos de alta densidad calórica (SSA, 2013).

De tal suerte que, se puede llegar a confundir o mezclar el discurso de la salud con el de la estética, principalmente al tergiversarse el problema de obesidad que se vive en el país, con la valoración que actualmente representa el cuerpo delgado:

“Lo que se nota es que ya nos asustó que somos los más gordos, se empezó a poner información en camiones y todas partes. Pero en particular, yo veo que en Facebook empiezas a ver que la gente comparte páginas y las sigues o artículos de internet y los lees sobre cómo cuidar tu salud, bajar de peso, verte y sentirte bien” (CM-G3).

“Yo si he notado que hay más campañas para apoyar la salud de las personas. Hablando de medios y en cuanto a los ideales de las mujeres.... yo he visto que hay muchos videos de que una cosa es ser flaca y delgada y otra cosa es estar... Ehm ¿Cómo es? pues como el músculo, saludable pues, fuerte... verte bien pero saludable” (CA-G2).

En todos los grupos, las participantes identificaron que el cuidado de la salud es el principal motor del discurso biomédico en contra de la obesidad. No obstante, no se fomenta la vigilancia del peso como un dispositivo de control corporal, sino que se establece la idea de que el peso corporal y la salud están vinculados, cuando está ampliamente evidenciado que no necesariamente es así. Lupton (2013) señala que, la literatura epidemiológica ha sido incapaz de demostrar que una disminución de peso

mejora el estado de salud de las personas obesas, sobre todo porque considera que la gordura es comúnmente más un síntoma que una enfermedad. Asimismo, la creciente evidencia científica sugiere que el peso corporal debe ser extremadamente alto para aumentar el riesgo de morbilidad (Tomiyama, Nguyen-Cuu y Wells, 2012). Aunado a que, el discurso actual promueve que la salud es un asunto individual, con consecuencias para el propio individuo sin ninguna corresponsabilidad. Las consecuencias entonces derivan a otros problemas del bienestar de las mujeres, que valdría la pena ponderar.

8.3.2. El Discurso de la Estética: El Poder de la Moda

El discurso de la estética se ejerce principalmente a través del poder de la moda²⁶, centrado en el cuidado estético (como *valor de cambio*), a través de modelos y tendencias corporales que exaltan no sólo el valor de la delgadez sino la apariencia estética. La normalización del cuerpo a partir del discurso estético va desde lo que es valorado en el cuerpo hasta los dispositivos de regulación que lo determinan. Al cuestionar acerca de cuál es el cuerpo valorado en la actualidad, los comentarios recaen sobre lo que las participantes observan en los diversos MMC:

“[...] la imagen que se da es una mujer delgada, con buen cuerpo, estilizada, muy bien arreglada, con buena ropa, maquillada y así” (CM-G1)

La opinión anterior dada por una participante de clase media, es consistente con lo dicho por las mujeres del resto de los grupos de entrevistadas. En este sentido son los MMC los principales responsables de difundir cómo debe ser, qué debe cumplir un cuerpo estético y qué es lo que se desea y valora socialmente en un momento determinado. En la actualidad, la moda hace suyo el discurso de *'lo saludable'* como una herramienta más para convencer de la delgadez de los cuerpos como un sinónimo de salud y de belleza y con ello motivar al consumo para el cuidado del cuerpo. A pesar de que existe el

²⁶ De acuerdo a Godart (2012), la moda es un concepto ambiguo que puede entenderse en dos niveles articulados y superpuestos. El primero refiere a la industria de la indumentaria, del lujo y la industria de los cosméticos integrada por múltiples actores, empresas y profesionales que desarrollan estrategias diversas y se apoyan en la difusión de determinados modelos corporales. El segundo hace referencia a un cambio social regular y no acumulativo que atraviesa diversos aspectos de la vida de los sujetos orientando sus gustos, preferencias y elecciones de consumo.

reconocimiento de que los MMC suelen ser engañosos, que los modelos corporales que difunden no son del todo reales y el riesgo que implica internalizarlos, es todavía muy fuerte la influencia y el alcance que tienen en la población, principalmente entre los jóvenes, en este caso las mujeres.

Al demandar un estilo de cuerpo se establece también una serie de dispositivos de control, ya que las representaciones de belleza e identidad ideal encarnadas se presentan como fruto del consumo del producto anunciado, como el ideal a alcanzar y por el que hay que consumir. Es el caso de la industria de la moda del vestido, funciona como dispositivo de control corporal por medio de los modelos corporales que difunden y las tendencias y estilos de vestir, los cuales privilegian el cuerpo delgado y estético.

Actualmente, las modelos de moda no son meras perchas sino cuerpos emblemáticos de la deseabilidad, cuidadosamente contruidos a través de años de evolución y sofisticación de sus arquetipos (Soley, 2012). Mediante un intenso y exigente trabajo corporal, las modelos representan estilos corporales prediseñados que conllevan mucho más que una determinada apariencia estética; representan un valor y deseo para la población. Sus formas, dimensiones y estructuras corporales determinan, además, los estilos y tallas de ropa que en el momento se ofertan. De ahí que las participantes identificaron dos de los modelos corporales regionales ligados a esta industria (Figura 2).

Esta es una forma de regulación corporal, un dispositivo de control, que origina en las mujeres cierta angustia. Primero, porque las tendencias de vestir de la moda privilegian el diseño y confección de estilos de ropa inadecuados para la mayoría de las mujeres; segundo, porque además consideran que están diseñados para cuerpos que muy pocas mujeres pueden tener o cuerpos que consideran irreales o imposibles.

“Te venden un tipo de cuerpo perfecto [...] yo pienso que ninguna persona nace con ese tipo de cuerpo, es algo que están elaborando. Muchas veces ese cuerpo ni siquiera lo tienen las personas que te venden las revistas porque existen diferentes formas de mejorar ese cuerpo... el Photoshop y todo ese tipo de cosas. Sí te trae muchos problemas que si no lo puedes lograr también surgen enfermedades tanto psicológicas, mentales, alimenticias” (CM-G3).

Como señala Soley (ibídem) esto no es lejano a la realidad, porque incluso para las modelos profesionales de pasarela, la delgadez demandada en la profesión, no

corresponde a una complejidad natural o genética de la modelo. La realidad es mucho más compleja, ya que esto es cierto sólo para una minoría muy reducida de profesionales. Otro punto de regulación referente a la moda, tiene que ver con los modelos corporales y prácticas que se difunden desde las tendencias de la actividad física. Básicamente se trata de un cuerpo *en forma* que, además, responde a toda una industria cada vez más poderosa y a un tipo de cuerpo cada día más demandado.

“Lo vemos en la publicidad, en los anuncios, en muchas partes; hasta en el Facebook. Ves cómo se ponen de moda ciertos ejercicios, el andar en las carreras, esos maratones que hacen y andan muy de moda, ya ni las hacían y ves a las morras con unos minis shortsitos, unas piernonas y así” (CM-G1).

“El impacto que tienen las series con mujeres güeras, delgaditas [...] Tienen que ser pelo largo, todo lo glamurosas que puedan y si no, no se enamora el protagonista. Nos meten las ideas de ‘Tengo que tener este cuerpo’ [...] Como lo quieran poner por redes sociales, internet, una publicidad o simples comentarios de boca en boca pero que, la verdad, vienen de lo que vemos en los medios” (CB-G2).

Es importante establecer que, a pesar del discurso tan fuerte que implica la moda en la demanda del cuerpo actual, son los MMC los principales difusores y amplificadores. Esto a través de mensajes informativos o publicitarios, no sólo de los modelos corporales idealizados, sino también del discurso biomédico en pos del cuidado de la salud y prácticas de control y cuidado corporal. Sin embargo, en las últimas décadas, las redes sociales son las que predominan.

“Yo creo que el Facebook es la fuente de información que tiene más impacto ahorita. Después de los anuncios que invariablemente ves en la calle, el Facebook tiene mucho poder porque lo veas tú o no, la gente lo comparte. Ahorita hasta el más humilde ya tiene cómo. Y si tú no tuvieras Facebook, alguien te va contar algo de lo que vio o leyó en cuestión de comidas, qué hacer para la salud, qué cosas andan de moda” (CM-G2)

Como parte del discurso estético es impensable que no surgiera toda una serie de prácticas corporales asociadas a esta maquinaria de construcción de la belleza femenina y la influencia de la moda en el vestido y los estilos. Y no sólo esto, como podemos ver en el comentario anterior, el poder que los MMC poseen no sólo incide en la manera en que vemos, percibimos y valoramos el cuerpo a través de sus imágenes, sino que

difunden estereotipos y hasta ideologías de género (Gallagher, 2014). En este caso, basados en estereotipos de género fundados en la apariencia del cuerpo.

8.4.Presión Social sobre el Cuerpo de la Mujer

Numerosas investigaciones han propuesto que la presión sociocultural por el cuerpo en los actuales estándares influyen en la construcción de la imagen corporal de los sujetos (Grogan, 2016); además de que coadyuvan en el origen de diversos trastornos relacionados con la imagen corporal (Brierley, 2016; Mitchison et., 2015; Sámano et al, 2015), autoestima (Zeigler y Noser, 2013; Munguía et al., 2016) y comportamiento alimentario (Díaz de León, 2017; Meléndez et al., 2012, Valenzuela y Mélenz, 2018). Como ya vimos, los discursos normalizadores a través de los medios masivos de comunicación, la moda y el poder biomédico son las formas de regulación y normalización que mayor presión generan a nivel social por el cuerpo.

“Pues es que uno mismo se presiona, no es que la gente lo haga. La gente si te dice ¿no? ‘Ay te ves gordita’ y esto y lo otro, que te pongas a dieta a hacer ejercicio; pues ya tú solita dices si te pones o no hacer dieta y ejercicio. Cuando tenía 15 o 16 años pensaba en que me gustaría hacer ejercicio, por la pancita no más porque pues es lo único, porque siempre he sido chichona y caderona... (Risas) y ya, pues eso nomas. Debe gustarse uno, para que te quieran, debes gustarte tú primero; y si no me quiero yo como estoy pues nadie más me va a querer” (CB-G1)

“Yo ya me he presionado de muchas formas. Mi mamá me presiona mucho, el ver cosas en internet, las redes sociales, todo lo que lees.... ahorita ya pienso que es cuestión de cada uno de enfrentar la realidad y aceptar que ese no es el ideal; que eso pongan en las revistas no significa que es lo mejor o lo más sano. El problema es que nos están bombardeando con tanta información y te cofunde, pero también es tu entorno o sea con quien tú convives diariamente. En mi caso mi mamá presiona mucho, siempre me está haciendo ver en qué estoy mal, si engordé, si me hizo el gimnasio, o si no. A veces no quiero ir a su casa para que no me diga nada” (CM-G1)

“Los temas no salen del peso y de las dietas y que el gym, haz esto y esto otro. O como se te ve esto y esto. Si tal engordó o enflacó, si estás arreglada o no. Si tal dieta funciona, todo es qué se debe de hacer pues, a donde vayas la plática es de eso” (CA-G2)

Como vemos en ese testimonio, no sólo es la presión social a nivel social e institucionalizada de los discursos por parte de la salud y la estética, si no la reproducción de dichos discursos normalizadores a través de los agentes cercanos con los que socializan las mujeres y mediante los cuales estas presiones socioculturales se personifican o materializan mediante otra clase de discursos; que pueden ser críticas, comentarios, señalamientos relacionados con el peso, la figura y la apariencia corporal y provenientes de agentes sociales del círculo cercano de las mujeres como pueden ser la familia, el grupo de pares, la pareja y el entorno escolar/laboral. Dichos agentes ejercen una presión por la apariencia del cuerpo sobre las mujeres que puede ser identificada en dos sentidos: 1. *Directa o indirecta* y 2. *Presión percibida por género*

8.4.1. Presión Directa o Indirecta

Por tipo de presión nos referimos a la manera en que se expresan las formas de presión social resentidas o identificadas por las mujeres. La presión social entonces puede ser *directa*, cuando se generan comentarios, críticas y señalamientos de manera verbalizada y puntual referente al cuerpo y su condición. Este tipo de presión proviene, en la gran mayoría de los casos por parte de las mujeres que suelen expresar de manera verbal a través de comentarios, de diversa índole e intención, la necesidad de cuidar el cuerpo. En este tipo es la madre quien mayor presión ejerce en las mujeres-hijas.

“De chiquita era flaca, flaca. Hacía de todo, meterme al gimnasio, no hacer nada, comer de todo y yo seguía flaca, flaca. De repente embarneecía y mi mamá salía con que: '¡Estás muy gorda!' y ni estaba gorda, pero yo de chiquita no entendía eso. De chiquita me refiero a 18 o 19 años y sí hubo una época en la que estaba traumada... Y todo para que mi mamá me dijera: '¡Qué bien te ves!' Y yo: '¡Sí, sí, gracias!' Y ya después pues me valió porque ya no estaba tanto tiempo con ella. Pero todavía hasta

ahorita si es de que pienso que la otra semana voy a ir a Navojoa y si pienso en: 'Esta semana voy a comer bien porque la otra iré a allá'... ¡a esta edad!' (CM-G2)

"En mi caso, mi hermana es como la que más se cuida, va al gimnasio, su comida... No es por comprar mi mamá, pero si hace comentarios tipo: 'Oye, ¿No te gustaría a ti también meterte al gimnasio?', 'El doctor este que me dijeron, ¿No se te antoja ir?' También tipo sí es la que está como que más pendiente de si engordo o qué onda" (CA-G1)

"Pues es que también son más mujeres, por ejemplo, las mamás. Las mujeres son más hirientes diciendo: '¡Ay, que fea se te ve esa blusa!' o cosas así, por ejemplo. Tipo siento que, al menos en nuestro círculo, las pláticas en los cafecitos siempre son del tema [cuerpo] y que dieta y que ejercicio y que la red social tal... pero no es como que presión, presión pues... lo que sí es que sabemos que nos fijamos mucho, tipo en la apariencia ¿sabes cómo? Como que criticamos más" (CA-G2)

Las madres presionan a las hijas, desde edades tan tempranas como la niñez y la pre-adolescencia para que las hijas cuiden su cuerpo y apariencia, pero esto es más acusado en tanto más asciende en la escala social. Es decir, son las madres de las mujeres de clase media y alta quienes mayores críticas, señalamientos, recomendaciones y comentarios realizan para que sus hijas hagan conciencia sobre su cuerpo y, en última instancia, lleven a la práctica lo que sus madres recomiendan. Éstos han sugerido, tal como encontramos aquí, que la influencia de la madre respecto de su propio cuerpo y el de sus hijas puede tener una influencia negativa en relación con la percepción y la relación que las mujeres tienen de su cuerpo (Briseño, 2018; Meléndez y cols., 2018). La influencia puede ser tan negativa al grado de propiciar trastornos de la imagen corporal en las hijas, aunque afortunadamente no parece ser el caso de ninguna de nuestras entrevistadas.

En cambio, la presión social es *indirecta*, cuando se expresan de manera ambigua, a través de bromas y/o no verbalizada, mediante contacto físico de una parte corporal que incomoda a la mujer o por alusión al mismo. Este tipo de presión es muy común por parte de los hombres, principalmente el novio y el padre.

"Yo creo que mi novio también. Con mi novio es con la persona que más convivo, por eso pienso que sería él. Pero si es cierto lo de la presión social, o sea la más cercana la de tu novio pero que tal vez te llega más, pero la que te importa más es la social. Mi papá también dice cosas, pero más por lo flaca y más como carrilla" (CB-G2)

“Yo también. El novio... Y yo creo que más por eso de lo delgada, porque si yo sé que a él le gusta que esté delgada y que es bien fijón de que si me salió una lonjita o así pues, yo ya no voy a comer tanto. Más que si mi mamá me pone una tortilla de maíz, que no le hago caso. Pero si él me lo dice pues sí” (CM-G1).

“¡Ay, sí! El novio... No que me diga que qué gorda estoy, pero sí que te agarre la pancita y eso... es como una presión no presión, es como que inconscientemente las hace pero sí me afectan. A lo mejor él no las hace con el fin de hacerme sentir mal pero sí pasa. O que te diga ‘gordita’ de cariño pero si de verdad estás gordita como yo, pues... O por ejemplo, que le digo: ‘Estoy yendo a correr’ y que me diga bien feliz: ‘¡Pues qué bueno! Sí ocupas’. O sea, yo sé que sí le importa cómo esté yo. Inconscientemente, sí” (CM-G2).

Otra forma de presión indirecta es la que genera el grupo de amigas, en un tipo de presión que si bien en ocasiones es verbalizada siempre es indirecta, pues no es un comentario directo hacia la condición corporal.

“Si, esa es otra presión que sientes, que no es presión, pero es presión pues. Que alguien más delgado diga que se tiene que poner a hacer algo porque está gordo cuando sabes que no pues. O te diga que te presta algo [de ropa] pues sí dices: ‘¡Maldita! ¡Si ya sabes que no me queda!’ Pero bueno, no me presionan las personas, si no que eso lo siento por mí misma. Yo, yo... O sea, me dan coraje esas personas delgadas que dicen: ‘¡Estoy gorda!’ Entonces tú dices: ¡Yo soy una ballena, entonces!” (CM-G2).

“Si te afecta... pero nunca me ha tocado que directamente me digan algo. Me afecta ver o escuchar que se dicen gordas ellas, cuando no lo están o están más delgadas que yo, por ejemplo. O que se digan que tienen que hacer ejercicio o dieta porque están gordas o que tienen celulitis, y no tienen nada pues, yo sí y pienso ¿pues que, como estoy yo? Eso sí me afecta, pero es como que una presión indirecta que te llega” (CA-G1)

Los comentarios desfavorables que, mujeres con cuerpos bien valorados, hacen de su propio cuerpo implica un tipo de presión indirecta, al dar paso a una especie de comparación con esos otros cuerpos idealizados. Es un tipo de presión que se genera en la interacción social y que no es propiamente una presión intencionada, pero sí resentida. Otro agente de gran importancia en cuanto a presión indirecta es la opinión ciertas personas cercanas acerca del cuerpo de la mujer. En este caso, particularmente la pareja

es muy importante por una cuestión de atractivo. Este tipo de presión indirecta no siempre suele ser intencionada por quien la ejerce, pero sí tiene impacto sustancial en la percepción de quien la recibe.

“Presión, presión era antes por mis amigas. No mi novio, porque no me presionaba, pero yo quería estar bien, obviamente, para que no se fijara en otra... (Risas de todas) ¡Estoy mal! ¡Ya se! (Mas risas) Pero por parte de mis papás no... A veces cuando iba si me decían que estaba más gordita y así y obviamente si te afecta, pero no porque me estuvieran diciendo influía en que me pusiera a dieta. Fue por mí, porque yo quise no por la presión. Antes sí, te puedo decir que si me sentía presionada por mis amigas porque todas súper flaquitas, unos cuerpazos... tengo puras amigas bien flacas... todas súper dedicadas a su cuerpo, delgadas cuerpazos que se la llevan en el gimnasio pero para 'Mientras me caso' pues. Casi todos mis amigos son así, mientras me caso. Entonces sí... ahí como que hay más presión por el ambiente” (CM-G2)

La presión parece ser distinta en el hecho de si la ejerce una mujer o un hombre, de tal suerte que las mujeres son quienes tienden a ejercer una presión más verbalizada y directa a diferencia de los hombres que, tienden a representar una presión más por la importancia que tiene su opinión en términos de atractivo que por comentarios verbalizados referentes al cuerpo. Así mismo, en los sectores bajos la presión social si bien es identificada, parece ser menos incisiva sobre las mujeres en quienes parece existir una mayor aceptación o flexibilidad ante la crítica.

En cambio, en las mujeres de los grupos de clase media fueron quienes en mayor medida señalaron agentes (madre, pareja y amigas), situaciones (criticas, bromas y comparaciones) y sentimientos al respecto de la presión social y cómo la sobrellevan. Por su parte, si las mujeres de clase lata están sujetas a una presión por el cuidado del cuerpo y la apariencia muy estricto en su discurso esta presión no la refieren en el mismo sentido que las de clase media; lo que sugiere que entre más se asciende en la escala social la normalización del cuerpo y la exigencia por una buena apariencia, integral, es mayormente incorporada, naturalizada.

8.4.2. Presión Percibida por Género

Se encontró un consenso en que la forma actual de construir el cuerpo femenino genera ciertas exigencias y diferencias entre hombres y mujeres, sobre lo que cada uno espera, exige y demanda de la corporalidad femenina. Según lo expresado por las mujeres, no solamente se trata de sí el hombre es menos directo en la presión que ejerce y que la mujer lo haga de forma más directa y contingente. Mientras que el hombre presiona por la forma corporal y demanda que la mujer tenga un *'buen cuerpo'*, la mujer exige esto mismo, además de presionar por la apariencia de ese cuerpo.

“Si es diferente, nos exigen más a nosotras porque yo veo mucho que si el muchacho está feo y gordo y trae una mujer bonita a su lado es de que: ‘¡Ay, mira! Lo quiere y bla, bla, bla’... Pero si la muchacha esta fea y gorda y el muchacho está bien, luego dicen que: ‘¡Ve la gorda esa! Tan fea ¿No le da vergüenza? Si consigue otra’ (Risas de las demás). Como que le vale más a la sociedad si el hombre está como sea que esté y la mujer no. Eso lo he notado mucho. Últimamente como que ya se le está metiendo más presión al hombre también, pero es muy poquita cantidad en relación con la mujer. Porque dicen ‘ay qué guapo ese muchacho’ y tan así que les vale que sea un zorro o mujeriego pero si la mujer está fea” (CM-G2)

“P1: Yo siento que es más fuerte de las mujeres que de los hombres... veces que la mujer es peor. O sea, si tú subes una foto ya está en todos los grupos de los hombres y están poniendo: Bien, mal, muy bien... equis. Pero las mujeres los comentarios son más como: ‘Véla se le ve esto, se ve así, o sea, súper criticonas en todo... critican mucho la forma de vestir...”

P2: ¡Claro! ¡Esas son las mujeres, obviamente! ‘Qué traen puesto, se ve bien naca’ Un hombre equis... él se fija si estas buena o no, si le gustas o no” (CA-G1)

Esta mayor exigencia del cuerpo femenino respecto del masculino, puede explicarse a partir de que el cuerpo produce ideales de género que no sólo permanecen en el terreno de lo simbólico; su poder reside en su capacidad de influir directamente en el comportamiento en el ámbito social. Reischer y Koo (2004) señalan que la exigencia de la belleza ha sido históricamente un asunto atribuido a las mujeres y a su vez, la ‘empresa’ de la belleza femenina un asunto creado por los hombres. El género, es el

concepto clave que hace posible la comprensión de las relaciones humanas existentes entre los individuos, y la desigualdad social que existe por pertenecer a un sexo biológico. En nuestra cultura occidental patriarcal, la división sexual entre hombres y mujeres que regula los significados de feminidad y masculinidad, se ha traducido en desigualdades sociales y políticas, en la cual, las mujeres han sido objeto de exclusión.

8.5. Prácticas Corporales Regulatorias en las Mujeres

Shilling (2012) menciona que la delgadez, como modelo a seguir, implica que se realicen ciertas prácticas corporales que permitan a los sujetos retar su propia naturaleza, al desplegar una serie de dispositivos de regulación, en los que se busca la transformación consciente de sí mismo. El alcance y las formas de apropiación de los discursos en torno al cuerpo, no fueron homogéneos al interior de los grupos estudiados, pues del cuerpo se valoraron y se demandaron aspectos diferentes. En las mujeres de este estudio se encontró un consenso sobre la importancia del cuerpo delgado, tanto en la forma corporal como de apariencia estética; sin embargo, las diferencias más relevantes entre los grupos se encontraron en los modelos a seguir y en especial, en las prácticas corporales regulatorias. A continuación, se detallan y discuten cada una de las prácticas de acuerdo a lo que las entrevistadas identificaron.

8.5.1. Prácticas Alimentarias y Físico-Deportivas

A pesar de que una gran mayoría de nuestras jóvenes señalaron haber realizado dietas anteriormente, sólo una minoría de ellas, de clase media, reconocieron haber acudido con nutriólogo. Esto podría explicarse por el hecho de que la información disponible acerca de alimentación, dietas y tendencias está cada vez más disponible para todos principalmente a través de los MMC electrónica. Aunado a que la agenda educativa

reciente ha incorporado progresivamente tópicos de nutrición y salud en sus planes de estudio.

Desde el discurso de nuestras participantes, la alimentación saludable significó llevar una *'buena alimentación'*, *'comer bien'* o *'comer saludable'* lo que se interpretó como una alimentación balanceada, variada y suficiente desde el discurso normativo de la salud. *'Comer bien'* por su parte, añade aspectos como ingerir la cantidad necesaria de alimentos adecuados, comer a las horas debidas (*'no malpasarse'*), beber agua suficiente. Al profundizar más en el discurso de las participantes se encontró que, entre los grupos de clase media y alta, a la alimentación saludable se le incluyeron aspectos como las dietas veganas, el *slow food*, consumo de alimentos orgánicos y alimentos funcionales (súper alimentos, libres de gluten, diuréticos, detox, laxantes). Algunos de ellos ligados a cuidar el peso corporal.

“La promoción de cosas naturales que te pueden ayudar, como la chía que tiene fibra y no te da hambre. El ajo japonés que te ayuda a adelgazar porque controla la ansiedad” (CM-G2)

“Hay dos tendencias, la fit y la yogui, ambas están por lo saludable. [...] En mi casa mi mamá no cocina, yo fui la que empezó a meter más cosas nuevas como la quínoa porque leí que tenía proteína, fibra y te ayuda a no engordar” (CA-G1).

Junto con la alimentación, la actividad físico-deportiva implica la otra dimensión primordial en el cuidado del cuerpo. Las participantes reconocieron la necesidad de realizar ejercicio de forma regular, principalmente de tipo cardiovascular. Sin embargo, cumplir o llevar a la práctica cotidiana un régimen de cuidado de la alimentación y ejercicio, a pesar del (re)conocimiento que se tiene sobre estas prácticas como aspectos fundamentales para cuidar el cuerpo, no todas las mujeres lo llevan a cabo.

Para las jóvenes de clase baja, llevar una *'buena'* alimentación y realizar ejercicio físico está condicionado a la falta de tiempo y cansancio cotidiano del que son presas, debido a las extenuantes jornadas laborales para algunas o los ritmos muy acelerados para las que estudian y recorren grandes distancias. Estas condiciones de vida limitan en gran medida no sólo la disponibilidad sino la motivación para realizar cambios en su alimentación y en el cuidado de su cuerpo. La actividad físico deportiva que ellas reconocen es la de

tipo cardiovascular como caminar o bailar (zumba en parques públicos), que esta última es más por esparcimiento que por control del cuerpo.

“Es comer bien, a tus horas con verduras y aparte hacer ejercicio. A mí me gusta mucho bailar, pero no me da tiempo o llego a mi casa muy cansada. Pero camino mucho para agarrar el camión y todo el día estoy parada [...] Y de la alimentación pues es que comemos de lo que podemos, cocinar pues no tenemos tiempo, a veces comemos de lo que hay en el comedor. Sí sé que debería comer otras cosas, más verduras, comemos mucha harina” (CB-G1)

En las mujeres de clase media, la diferencia radica en que a pesar de ser mujeres altamente informadas acerca de la salud, la alimentación, el ejercicio y que reconocieron estas prácticas como básicas, necesarias y ‘saludables’, se quedó en la mayoría de ellas, sólo en saberes y conocimientos acerca del tema o intentos fallidos porque no lograron ponerlo en práctica, debido a su ritmo de vida. El conocimiento que tienen acerca de la alimentación estuvo basado en el discurso biomédico sobre lo que implica una ‘alimentación saludable’, así como de controlar, evitar y/o restringir ciertos alimentos que se consideran nocivos, altamente calóricos (alimentos chatarra, azucarados, engordadores) además de incluir alimentos light o funcionales para obtener ciertos beneficios extras. Para ellas, la alimentación saludable ‘no es tan fácil de lograr’ ya que señalaron que, no sólo es saber qué se debe comer sino qué es lo que realmente haces o puedes hacer en el día a día.

En cuanto a la actividad físico-deportiva, se reconoció como parte importante del cuidado corporal pero no siempre se pone en práctica, la falta de tiempo como razón principal.

“Podríamos [cuidarnos] si desayunáramos en la mañana y tuviéramos el tiempo de ir a casa a preparar una buena comida, descansar, ir al baño y regresarte al trabajo... Ahorita ¿Quién tiene cuatro horas para comer? Y aparte antes o después de trabajar ¿hacer ejercicio?” (CM-G2).

“Es más fácil comer mal que bien. Te puedes comer más rápido una dona que masticar y masticar una manzana y está más rico una dona, aunque la manzana sea más sana. Puedes saber eso, pero no hacerlo por muchas razones: gusto, tiempo, qué es lo que tienes al alcance” (CM-G3).

Para las jóvenes de clase alta, el cuidado del cuerpo es una práctica central en sus vidas. En ellas, el discurso regulador del cuerpo tuvo mayor aceptación y apropiación y lo llevan a la acción en la mayoría de los casos. La alimentación saludable implica un nivel de control mucho mayor, es llevar un régimen estricto de ‘cuándo, cuánto y qué comer’. Introducen tendencias modernas al interior de su hogar sobre la ‘alimentación sana’, modifican prácticas de cocina o incorporan productos alimentarios novedosos para hacer platillos más light y nutritivos.

“En mi casa fue a partir de que le empecé a decir yo a mi mamá, porque, me encanta leer cosas de que: ‘Esto sí, esto no, este es bueno, esto malo, esto ayuda a acelerar el metabolismo’. [...] y desde que empecé con el gym” (CA-G2)

Estos son temas que socializan entre sus grupos de amigas, comparten consejos y experiencias, estrategias y prácticas para cuidar, mantener y/o modificar su cuerpo.

“[...] En nuestros cafés compartimos pláticas del tipo: ‘Estoy haciendo esta dieta o tomo chía y sí me funciona, o no funciona’; o del ejercicio: ‘Empecé estos ejercicios, tal gym, tal entrenador me recomendó esto’ Entre nosotras aprendemos también” (CA-G1)

En este grupo social, la actividad físico deportiva se traduce en ‘hacer ejercicio diario’, que debe ser regular, intenso y disciplinado según los objetivos a alcanzar. Estos objetivos se basan en la valoración del cuerpo delgado y ejercitado, firme. Por un lado, gimnasio, cardiovascular y pesas si se quiere modificar el peso y la forma; por el otro, yoga o deportes si lo que se busca es bienestar y/o esparcimiento. Así como nuevas tendencias para evitar la rutina.

“Es que el gimnasio, desde mi punto de vista, es algo que a mucha gente le gusta mucho, pero a mí el gimnasio es algo que me agobia, se me hace aburrido [...] ahorita que estamos yendo juntas, vamos y el coach nos ponen una rutina, pero no de gimnasio, pesas y así, son cosas diferentes, es box, natación, no es lo mismo y todos los días cambia y vas aprendiendo otros ejercicios súper útiles [...] Con el coach del Cross Fit es más dinámico y te instruye, pues” (CA-G1).

Como se expone, para las mujeres de clase alta estas prácticas corporales son parte sustantiva de su estilo de vida, de su proyecto corporal (Shilling, 2012), en franca diferencia a las mujeres de clase alta, que si bien el deseo individual y la demanda social por el cuidado del cuerpo existe en ellas, no lo llevan a la práctica dadas las condiciones,

disposiciones, recursos y nivel de disciplina y/o compromiso inherente a su estilo de vida. Si bien para las mujeres de clase media el cuerpo si puede ser considerado como un proyecto deseable, no lo llevan al plano del hecho, como sí es en las mujeres de clase alta.

En el contexto regional, al igual que en una gran parte de los países del mundo, podemos encontrar anuncios en revistas locales e internacionales, que con el propósito de difundir dicho modelo señalan: *'Adelgaza y reduce volumen'* y *'Actúa sobre las zonas más conflictivas'* (Saber Vivir), *'Ejercítate: voleibol de playa'* (Salud y Vida), *'Glamour en abril te pone guapa'* (Glamour), *'¿Preparada para llevar tirantes? Tus músculos más vistos y menos trabajados'* (Vogue). La sociedad y los medios de comunicación impulsan a las personas a poner la mirada en alguna imagen que sirva como referente de personas de cuerpos ideales y exitosos del mundo del espectáculo, del deporte, del modelaje. Como discurso, el ejercicio físico es presa de la moda y se acerca más hacia la práctica por estética y ya no por salud y esparcimiento, como antaño.

8.5.2. Consumo de Medicamentos e Intervenciones Quirúrgicas

Este tipo de prácticas, alude tanto a un discurso biomédico como a una dimensión estética. Las jóvenes identificaron las intervenciones biomédicas con medicamentos y cirugías, no como sinónimo de 'cuidar la salud' en un sentido preventivo, sino de 'mejorar la salud' refiriéndose a bajar de peso, luchar contra algún padecimiento asociado a la obesidad y, sobre todo, mejorar el cuerpo en términos estéticos.

"Ahorita hay demasiadas cosas que te pueden dar [para bajar de peso]. Y ahorita hay muchas dietas, hay cosas como las pastillas para bajar de peso y las operaciones, todo eso te ayuda más fácil a estar mejor" (CB-G1)

Como vemos, se reconoció que son muy diversos los medios para modificar el cuerpo. Además de las dietas, el consumo de medicamentos para bajar de peso y en algunos casos, con tratamiento para la ansiedad (anorexogénicos, ansiolíticos), son las recomendaciones otorgadas por el personal de salud, agentes responsables de prescribir

los medicamentos para adelgazar. Sin embargo, ellas reconocieron que se tiene acceso libre a un sin número de productos farmacéuticos y naturistas para adelgazar. La mayoría de las participantes de todos los grupos, consideró esta práctica riesgosa y nociva para la salud, principalmente por la amenaza que significa el consumo no prescrito de este tipo de productos, no se *'aprende a comer'* y hay un mayor riesgo de *'efecto rebote'*. Sin embargo, sí las consumen porque se adelgaza rápido.

“Yo sí he tomado pastillas para adelgazar, pero la vez que las tomé me sentí muy mal. Sé de gente que las toma y baja mucho de peso, pero también es peligroso, no sabes qué pueda pasar después. Siempre es mejor cuidar tu alimentación y hacer ejercicio, pero uno se va por lo fácil cuando eres joven” (CM-GI).

La tendencia a la alza de las intervenciones quirúrgicas en las últimas décadas, ha dejado ver que, aunque en primera instancia su práctica es para tratar casos extremos de obesidad (cirugía bariátrica, balón gástrico), con el surgimiento de la cirugía plástica y reconstructiva, cada vez más las intervenciones quirúrgicas tienen un sentido estético y no propiamente de salud para la población²⁷. Los imperativos actuales del cuerpo y la exigencia que algunas mujeres tienen consigo mismas y su imagen, dejan de ver a la cirugía como algo extraño y las llevan a reincidir. En algunos casos por no tener los resultados esperados y en otros, por no ser suficiente el cambio alcanzado.

En las últimas décadas, principalmente desde los 90's, varias investigaciones han señalado el dramático aumento en el número de individuos preocupados e inseguros de su apariencia personal, al grado de someterse a cambios tan serios en su cuerpo mediante una cirugía que no tiene más justificación que una motivación estética (Elliot, 2011). Con este propósito, anuncios de los MMC locales bombardean con mensajes constantes sobre las operaciones estéticas de la nariz, cirugía estética de cara, párpados, aumento y reducción de busto, liposucción, cirugía correctiva de abdomen, implantes de glúteo y pantorrillas, aplicación de bótox y rellenos de ácido hialurónico e inyección de grasa (López, 2015 en Arreguín, 2015). Estas cirugías permean cada vez más en la sociedad, en algunas ocasiones como soluciones efectivas e inmediatas a una insatisfacción corporal constante o por el cansancio que representa para algunas el cuidado del cuerpo sin resultados visibles. También parece considerarse que, estas intervenciones no están

²⁷ A nivel internacional, México ocupa uno de los primeros puestos (5º. Lugar) en procedimientos estéticos realizados: 4º en procedimientos quirúrgicos y 7º en no quirúrgicos (ISAPS, 2016)

al alcance de todos porque aún son procedimientos muy costosos, que no cualquiera puede solventar:

“Por todos lados ves anuncios de cirugías y te dan ganas, pero también son muy caras” (CM-G3)

“Me hice la lipo porque me cansé, hacía 4 horas de ejercicio, dieta y sin bajar [...] no me arrepiento porque operarme fue un descanso para mí, no estaba a gusto. Tuve que ahorrar mucho, hablar con mis papás para que me permitieran hacerlo y también para que me apoyaran con un préstamo. Me costó, pero lo hice” (CM-G2)

La cirugía estética enfatiza la ambivalencia de las motivaciones que originan la decisión de operarse, tanto la libertad como la autonomía femenina. A su vez, expone el dolor y sufrimiento que las mujeres experimentan antes de tomar decisiones informadas. Esto sería lo que Davis (2007) habla de ‘tomar la vida en nuestras propias manos’, ‘llevar el control’ y ‘tener la vida a la mano’, en relación a la búsqueda por apartarse del modelo opresión-liberación que presenta a las mujeres como ‘*ineptas culturales*’. El hecho de que las cirugías estéticas no sean artefactos neutrales de la cultura de consumo con respecto al género, resulta evidente que su auge y consumo no es simplemente una cuestión de elección individual y de la misma mujer. Además, la cirugía estética implica considerar la posición social de clase como principio explicativo de las prácticas (Córdoba, 2010), así como del significado y el alcance que tienen para ellas:

“[...] Súper normales las cirugías. En nuestro círculo son bien comunes las de nariz y bubis. La de nariz antes de los 18-20 años, ya después son las bubis” (CA-G1)

“De nuestro grupo, de 14 que somos 4 ya nos operamos. Yo me operé la nariz a los 17 años, no se nota, quedé mejor” (CA-G2).

‘Mucha gente que puede se opera. A mí en lo personal sería mejor con ejercicio, podría lograr lo mismo pero la gente por floja, o por más fácil, se opera. Al paso del tiempo vas a volver a estar como estabas antes porque no te cuidas’ (CB-G2)

En los testimonios anteriores no sólo se evidencia la familiaridad y el acceso a la cirugía estética, si no la manera en que unas y otras comprenden los alcances, beneficios o perjuicios que ésta puede implicar, además de las motivaciones y todo esto se relaciona con la naturaleza social del grupo social en juego. Mientras que las jóvenes de clase alta hablaban de los procedimientos más en un sentido de corregir anomalías estéticas, como una nariz poco agraciada o senos escasos, las mujeres de clase baja y media parecieron

asociarlos con una intervención sobre la forma y tamaño del cuerpo o una manera de bajar de peso. Por lo que la percepción de la práctica para ellas no es la ideal, pero sí posible. La cirugía estética como práctica corporal involucra una amplia gama de aspectos que van desde las consideraciones del estilo de vida por cuestiones de salud hasta las preocupaciones estéticas por lograr un cuerpo bello.

8.5.3. Prácticas Esteto-Cosméticas y de Moda: Ser Guapas

Un elemento más que apareció a partir de preguntar sobre las prácticas de cuidado, se relaciona con las que tienen que ver con la apariencia estética. En primera instancia se relaciona con todos aquellos cuidados que llevan a cabo las jóvenes para conservar la belleza, juventud, buen estado del rostro y cabello.

“Yo sí me cuido... Por ejemplo, mi cabello nunca me lo pinto ni nada porque no me gusta que se me maltrate... mi cara, uso cremas pero equis, lo básico, pero las uso como para cuidar la piel ¿sabes? (CM-G1)

“Yo también, sí, claro. No nomás es que comas súper bien y hagas ejercicio... hay que verse bien pues. Yo no soy muy estricta, pero sí trato de cuidarme la cara, por lo mismo de que los granos que tuve, siempre me estoy tratando de exfoliar, lavarme la cara, ponerme cremitas, la cremita de los ojos. El pelo también; antes me lo pintaba y lo tenía súper feo, entonces ya ahorita no, ya quiero que esté sano” (Dialogo participantes CA-G2).

Casi todas las mujeres mencionaron de modo muy ambiguo lo que significa el ‘arreglarse’²⁸ siendo todas aquellas prácticas y uso de productos y/o servicios relacionados con la esteto cosmética y la higiene personal para ‘estar bien arregladas’, ‘verse bien’, ‘verte guapa’ o ‘ser guapas’ como modos de enunciación de las mujeres para referirse a las prácticas que tienen un finalidad estética sobre la apariencia. En general, estas prácticas tienen que ver con el uso de maquillaje, determinados estilos de peinado, la vestimenta a la moda, con estilo propio o *ad hoc* a su corporalidad.

²⁸ Específicamente, ‘arreglarse’ quiere decir embellecer o mejorar la apariencia del cuerpo, rostro, el cabello y las uñas, aplicando maquillaje, poniéndose usando indumentaria a la moda. No importa el peso, la edad, el cutis, siempre se puede hacer algo para arreglarse, para lucir mejor.

“Por ejemplo, yo, para ir al trabajo no me gusta pintarme ¿para qué? voy a trabajar y voy a estar ahí todo el día. Pero para salir sí, que la faldita, el vestidito, pintadita, bien peinadita... zapatillas, normal para salir. Pero para ir a trabajar pues no, lo primero que encuentras” (CB-G1)

“Me quedo pensando en los días en que digo que ‘hoy no me voy a pintar’; pero es porque son los días que sé que no voy a ver a nadie o que voy a estar muy encerrada trabajando. Pero sí es día de clases, que tengo que salir o sé que voy a ver gente, sí me arreglo; no como modelo o como si fuera de fiesta, pero sí me arreglo para no irme toda zarrapastrada. Pero no es como que lo haga porque va a haber hombres o me van a ver mujeres, sino porque va a haber gente, seres humanos que te ven y pues... (ríe). [...] Pues arreglarse, me refiero a lo que haces como para mejorarte pues, tu apariencia, obviamente el arreglo no es el mismo de diario que si vas a salir, de diario pues bañarte, dientes, peinado, maquillaje ligero... yo por ejemplo no uso maquillaje, base, pero sí polvo, algún color en los labios, perfume, que se yo... lo básico. Más bien me preocupa como que no verme demacrada y la ropa que me pongo, o sea que combine, me fijo mucho en los zapatos” (CM-G2)

Uno de los hallazgos que tenemos del contexto regional estudiado es que ‘*el ser guapas*’, ‘*arreglarse bien*’ y demás, es una práctica altamente valorada y demandada en este contexto sociocultural. En todos los grupos se hizo hincapié en que en que para las mujeres de la región es muy importante el tener una buena apariencia y se tiene la concepción generalizada de que la mujer sonorenses es ‘*muy guapa*’ o ‘*de las más guapas*’ del país, no solamente porque posea rasgos fenotípicos favorecedores sino por ‘*arreglarse mucho*’ o ‘*arreglarse muy bien*’.

“Pues hace dos años fui de vacaciones a La Paz y nos confunden mucho con las de Guadalajara y de que somos muy así y que no sé qué. Allá dicen que las mujeres no se arreglan y que las de Sonora no pueden salir sin pintarse y es verdad, porque no podemos salir sin arreglarnos, nos arreglamos para todo”

“Aparte la mujer sonorenses tiende más a arreglarse. Por ejemplo, yo que voy mucho a Nayarit o a Guadalajara, veo que mis primas de aquí súper pintadas y arregladas desde niñas. Cómo que tendemos más a cuidarnos, arreglarnos, que las de allá. Allá pueden andar en short y tenis que no combinan con la blusa y aquí no. Aquí tenemos la educación de que nos tenemos que arreglar, vernos bien, súper arregladitas, con el tacón. Allá no es tan así” (CM-G3)

“De hecho en todo México si tenemos fama de que las de Sonora súper arregladas... Como que es muy del norte ¿no? las de Obregón y Navojoa se arreglan mucho y las

*culichis*²⁹ Ellas se arreglan demasiado, siento que en Hermosillo ya bajó un poco, pero sí, las de Obregón siguen igual, las de Navojoa más” (CA-G2)

De tal suerte que, la hegemonía del discurso estético y como valor cultural en la región, el arreglo estético es una dimensión de la corporalidad que es inherente no sólo al cuerpo de las mujeres, sino a su identidad como tal. El sentido del valor de esta dimensión cultural encuentra sus explicaciones dentro de las diferencias que por clase social encontramos.

“Pues es que también es depende a donde vayas ¿verdad? si sales tienes que ir bien vestida, si pasas por ahí por tu casa pues todos andan en short y huarachitos, pero ya si vas a salir pues ya van más arregladas. Por ejemplo, yo, para ir al trabajo no me gusta pintarme ¿para qué? voy a trabajar y voy a estar ahí todo el día y pues no, me tengo que despertar antes, usar mis pinturas y pues no y ni modo de ir con mi mejor ropa. Pero para salir sí, que la faldita, el vestidito, pintadita, bien peinadita... zapatillas, normal para salir. Pero para ir a trabajar pues no, lo primero que encuentras” (CB-G2)

“A mi antes; ahorita ya no tanto [le preocupaba salir sin arreglarse]. Por ejemplo, antes era que no salía sin corrector, sin delineador ni rubor. No me importaba el rímel, pero esas cosas sí. Y ahorita, poco a poco, siento que me he ido pintando menos porque ya no uso corrector porque me dan miedo las arrugas que me quieren salir por aquí (ojos), además pues a veces sales apurada y te pintas básico o no lo haces. Ahorita por mis ocupaciones prefiero salir con ropa cómoda y recogerme el pelo a estarme viendo al rato toda manchada de la cara” (CM-G2)

“La verdad socialmente si tienes que verte bien y es muy desde las mamás que te van enseñando como arreglarte porque siempre dicen: ‘Mijita, cámbiate bien’ de que desde niña nos dicen ‘Vas a ir a conocer, vas a ir a saludar, debes de ir bien arregladita’... Al menos yo desde niña sí siempre en qué ponerme, para qué evento, luego típico que en la secundaria ya empiezas a salir y tipo el makeup ligero y así [...] La neta también se nota el tipo de arreglo pues, entre más te arregles y más extravagante vayas, más naca eres... La neta, hasta vulgar. Las niñas más nice van con un vestidito negro, aguado, pelito normal, make-up, ligero de rímel, lipstick light y se van y todos de que: ‘Wow! Que morra tan bonita, neta, mírala’” (CA-G1)

²⁹ El término *Culichis* es un regionalismo para referirse a las personas que son originarias o han vivido gran parte de su vida en la ciudad de Culiacán, la capital del estado de Sinaloa.

En clase alta, el ser femenina implica el ‘arreglarse bien’ y el estilo del arreglo puede ser ‘*nice y chic*’ o ‘*naco y vulgar*’ desde la visión burguesa de la clase alta. En cambio, en clase media y baja, si bien estos sentidos configuran una concepción del ‘*arreglarse*’, no existe una determinación clasista para diferenciarse y más bien construyen el sentido de su estilo de arreglo y las motivaciones para hacerlo en relación a las expectativas que las mujeres tengan sobre su propio gusto de la estética y, en menor o mayor medida, por el interés o necesidad de hacer la inversión o el gasto; aspectos que no considera la clase alta.

9. EXPERIENCIA CORPORAL: SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS CORPORALES DE MUJERES JOVENES DE DIVERSA CLASE SOCIAL

El presente capítulo tiene como objetivo exponer y analizar los hallazgos derivados de la segunda etapa de investigación, que corresponde a las entrevistas individuales en las que se indagó sobre la experiencia corporal de 9 mujeres de diversa clase social y distintas condiciones corporales. Se estructura en tres apartados principales que son el ser mujer y ser femenina, los significados del cuerpo a partir de la experiencia de las mujeres y las prácticas corporales disciplinarias de las mujeres.

9.1. La Corporalidad de la Mujer: Ser Mujer y Ser Femenina

En uno de sus libros, Turner dice que *‘Hay un hecho evidente y prominente sobre que los seres humanos tienen cuerpos y son cuerpos’* (1989:10). Es decir, el cuerpo constituye el entorno del ser, es inseparable del yo. Es así, que esta cita nos vincula a hablar directamente a cómo, para las mujeres, su cuerpo es el medio por el cual se establece su existencia como mujeres y, viceversa, el ser mujeres determina cómo se percibe y entienden su cuerpo.

Entre las nueve mujeres entrevistadas, existe un consenso en que el ser mujer implica entenderse a partir del rol dual biológico-social. Es decir que, como mujeres cumplen un papel reproductivo en el que la maternidad aparece como esa dimensión y experiencia inherente e inapelable del ser mujer y que, además, este determinismo biológico condiciona su realidad social como mujeres, en una sociedad en la que históricamente se les ha exigido más. Consideran que el ser madres es una de las condiciones esenciales de ser mujer que las hace diferentes al hombre. Por más que se hable de los avances y luchas por la equidad e igualdad de género, este es un aspecto que los diferencia en sentido y profundidad tanto biológica como socioculturalmente.

“En realidad, para mí ser mujer es algo complicado porque aun desde el punto de vista biológico en la que tenemos una función que los hombres no tienen, y nunca van a tener, nunca vamos a poder compartir eso equitativamente, por más que el hombre apoye en el tener hijos, es algo que nunca se va equiparar porque es la mujer eso, el 99% del trabajo la verdad es de la mujer. Tenerlos, criarlos y todo es... para empezar es mucho y no es igualitario. Para empezar desde lo biológico ahí ya hay una diferencia y eso también se lleva a lo social porque ya sabemos que hay mucha discriminación y así” (Alma, CM, sobrepeso, anteriormente muy delgada)

“Al final de cuentas sí, la maternidad tiene un chorro que ver porque pues somos las únicas que podemos dar eso pues, pero a veces siento que por esa simple razón, o sea, por ejemplo, los hombres o en el área laboral es más difícil que una mujer llegue a un puesto más alto o que tenga más responsabilidad y así y entonces por eso se me hace difícil” (Maribel, CA, muy delgada siempre)

En la experiencia de las jóvenes, ser mujer implica que no se puede desligar la condición biológica de pertenecer al sexo femenino con las exigencias sociales que éste les representa. Es como dice Connell y Messerschmidt, (2005) el género ordena y organiza la práctica social, definiéndolo a partir de estructuras sociales y procesos referidos a la reproducción humana de las mujeres. Se insiste, pues, en que la función biológica y social de la maternidad, se ha utilizado para definir y legitimar su papel subordinado en la sociedad. En este sentido, De Beauvoir señala que el hecho de que las mujeres se dediquen a la procreación y al cuidado de los hijos ha sido la causa de su sumisión a lo largo de la historia (1958). Sin conceptualizarlo, ni hacerlo consciente, al cuestionar a estas jóvenes sobre el hecho de ser mujer y el papel propio como mujeres en la sociedad, ellas aluden a diferencias y exigencias, únicamente explicadas a través de concepciones de género.

Es decir, es el género como categoría conceptual visto a través de estas jóvenes como una práctica social que alude continuamente a su cuerpo, pero no pudiendo ser reducido únicamente a los aspectos corporales, se explica a través de las experiencias que configuran dicha práctica, a diferencia de sus congéneres, los hombres. En estas mujeres encontramos cómo su experiencia en la construcción y comprensión de lo que es ser mujer va en función de su condición antagónica y de subordinación con el hombre. A

partir de esto, ellas comprenden y explican las diferencias, exigencias, sumisiones, conflictos y hasta injusticias que por ser mujeres viven:

“¿Ser mujer? Ser mujer es muy difícil. Para mí es muy difícil, pienso... Tenemos que hacer más cosas que los hombres y ante la sociedad llevamos un papel más estricto porque tenemos que guardar las apariencias y nosotras no podemos hacer cosas que los hombres sí. Aunque si podamos y sí las hacemos, pero no debemos. También las mujeres ahora tenemos que trabajar, pero también tenemos que tener un título y estar en la casa y cuando hay hijos hay que cuidar a los hijos y así... los hombres no, ellos sólo van a trabajar. Las mujeres no, hay mujeres que no hacen lo de su casa y ya la ponen de que es una cochina... ¿y por qué el hombre no llega y limpia? Son muchas cosas pues, las mujeres tienen que hacer todo correcto porque la sociedad te va criticar de alguna u otra manera. Entonces... ser mujer es tener que ser correcta. Ser mujer es ser correcta, es ser bien” (Lidia, CB, normopeso con anterior obesidad).

“[Hijos] Tenerlos, criarlos y todo es muy... para empezar es mucho y no es igualitario. Para empezar desde lo biológico ahí ya hay una diferencia y eso también se lleva a lo social porque ya sabemos que hay mucha discriminación y así. Y aun así que tenemos el 90% de la importancia en que se sigan haciendo vidas, reproduciendo la especie, siempre estamos hechas un poquito más para los demás y siempre hay que trabajar un poquito más para igualarte como en el reconocimiento, la importancia que la mujer tiene” (Alma, CM, sobrepeso, anteriormente muy delgada).

“Si me gusta ser mujer, pero yo creo que todas las mujeres siempre nos hemos preguntado o hemos dicho ‘¡ay quisiera ser hombre! ¿Sabes? Somos muy importantes, sí, y yo creo que todo mundo sabe eso, pero también me gustaría que las mujeres pudieran ser un poquito más como los hombres o que pudieran darnos la importancia. Digo, no voy a comparar a los tiempos donde las mujeres no trabajaban y no votaban y así, porque pues obviamente hemos evolucionado y hemos crecido un chorro en ese ámbito, pero siento que obviamente nunca va a ser igual un hombre y una mujer. Entonces si me preguntas qué es ser mujer pues a mí sí me gusta... el hecho de la maternidad, que nomás nosotras podamos dar la vida, y es algo muy padre, pero al final también es una carga extra, ¿sabes?” (Maribel, CA, muy delgada siempre)

Aunque las mujeres se reconocen con las mismas capacidades, aptitudes y posibilidades intelectuales que un hombre, en términos sociales consideran que son disminuidas o conflictuadas a partir de la maternidad. Así mismo, no sólo la maternidad dificulta o

representa una mayor exigencia hacia la mujer en la sociedad, sino que, asentada en concepciones de género, las mujeres identifican claras diferencias y desventajas ante los hombres en *las relaciones sociales*. Como señala Scott *la diferencia de los sexos como una forma primaria de relaciones significantes de poder* (Scott, 1996: 289). Con el creciente cambio en las relaciones entre los géneros, los cambios de concepciones de la feminidad y la masculinidad y los roles entre hombres y mujeres, estas jóvenes ya también cuestionan y confrontan su papel de sumisión, opresión y subordinación ante el hombre.

“Pues es la [mujer] que tiene los bebés y actualmente a mí no se me hace como que la mujer siempre tiene que ser de casa, lo que pienso me gusta que la mujer trabaje y el hombre también, no me gusta como que el hombre diga no ‘Tú no vas a trabajar’... No tienes que depender de nadie, si ocupas dinero o algo no tienes que andar pidiendo a otra persona (Glenda, CB, delgada siempre).

“Yo pienso que todavía siguen viendo a la mujer como que se tiene que dedicar a los hijos y a la casa, como que todavía no hay esa aceptación de que la mujer ya puede trabajar, hacer su vida laboral y aparte dedicarse al hogar, como que todavía muchas personas no lo entienden, ni quieren que sea así... mi novio, de hecho. O sea, quiere [dice] de que: ‘siento que no me das el tiempo, que te la llevas estudiando, que no te das tiempo para atenderme’... la atención. Entonces, digo: ‘¡Oye, pues es que estoy trabajando!’ Y me dice: ‘Es que cuando nos casemos yo no quiero esto para mis hijos, yo quiero que tengan a su mamá y que su mamá los cuide’, y le digo que no, que aquí es parejo. Mi proyecto de vida es... O sea, sí quiero tener hijos, pero también quiero trabajar pues. Quiero que sea 50 y 50; poder ser madre, no descuidarlos, pero también no descuidar mi trabajo porque es lo que me gusta y al fin y al cabo pues para eso sigo estudiando y me sigo preparando. Yo creo que, si voy a encontrar el equilibrio para poder ser madre, educar bien a mis hijos, tener un buen papel como esposa, pero también un buen papel en el trabajo, o sea así me veo como mujer” (Massiel, CM, obesidad siempre).

De tal suerte que estas jóvenes, como mujeres contemporáneas, tienen un proyecto del ser mujeres que tiene que ver con objetivos, metas y acciones que las independice y no las subordine al quehacer y mandato del hombre. Al menos cuestionan esa subordinación en función de los roles de género en el ámbito doméstico. Cabe señalar que hablamos de proyecto, en sentido futuro, porque ninguna de ellas tiene la

experiencia de ser madres o esposas, pero están construyendo su identidad de mujeres en función de comprender lo que es ser mujer en la actualidad y en lo que es su juventud. En este sentido, el género rebota en este trabajo como una dimensión analítica que alude a los significados socialmente contruidos del ser mujer de acuerdo a relaciones sociales e identidades organizadas en torno a las diferencias reproductivas, como organizador de prácticas y relaciones (Connell, 2005) por un lado; o como el resultado de prácticas cotidianas y/o una relación de dominación (Bourdieu; 2007)

Al cuestionar si era diferente el ser mujer a ser femenina, el consenso fue entender la feminidad como un asunto que gira entorno a dos polos, ambos con fuerte sesgo de género: lo que *'debe ser'* y el cómo *'debe verse'* una mujer femenina. En relación con el *'deber ser'* tiene que ver con el comportamiento, actitudes y características que debe mostrar una mujer, todos basados en concepciones y estereotipos tradicionales de género, el *'deber ser'* de una mujer femenina la subordina a la concepción tradicionalista de que la mujer debe ser seria, recatada, bien portada, no decir groserías, además de ser arreglada, delicada, bonita, entre otras:

“Ser femenina (risa) pues... es andar siempre arregladita (risa), súper cambiadita, súper pintadita y comportarse como una mujer. [¿Cómo se comporta una mujer?] Pues no sé, es desde saberse sentar, saber hablar, saber caminar, no decir malas palabras, ser como que más delicada pues” (Massiel, CM, obesidad siempre).

El testimonio anterior, ilustra fielmente cómo las entrevistadas comprenden la feminidad como un aspecto constitutivo del ser mujer, que se caracteriza a partir de su condición genérica y la define de manera contrastada, excluyente y antagónica frente a la masculinidad del hombre (Lagarde, 1993). Para estas mujeres, el deber ser está en función de su *'deber ser'* como mujeres, que se construye a partir del otro, en este caso, el hombre.

Ello supone un conjunto de atributos sexuales de las mujeres, que van desde el cuerpo, hasta formas de comportamiento, actitudes, capacidades intelectuales y físicas, su lugar en las relaciones económicas y sociales, así como la opresión que las somete:

“[es diferente ser mujer que femenina] No, porque... bueno sí. Sí porque hay muchas mujeres que... o sea, para mí el feminismo es eso. Muchas mujeres que se dejan, que no luchan por alcanzar lo que quieren y que se dejan limitar ya sea por otras mujeres, pero más por hombres o por cosas” (Anneth, CA, delgada siempre y fit)

Según Lagarde (1993), la feminidad es la distinción cultural, históricamente determinada, cuyas características son patriarcalmente asignadas como atributos naturales, eternos y ahistóricos, inherentes al género y a cada mujer. Contrasta la afirmación de lo natural con que cada minuto de sus vidas, las mujeres deben realizar actividades, tener comportamientos, actitudes, sentimientos, creencias, formas de pensamiento, mentalidades, lenguajes y relaciones específicas en cuyo cumplimiento deben demostrar que en verdad son mujeres.

“[ser femenina] es como que tienes que verte bonita, tienes que cuidarte para que no se te vean los calzones cuando eres niña... Cuando eres grande ser delicada, cuidadosa, bien portada, verte bien. Entonces intentas en la medida de [lo posible] cumplir con esos objetivos. Sí, se intentan cumplir inconscientemente” (Alma, CM, sobrepeso, anteriormente muy delgada)

En este caso, se habla de que el hecho de ser mujer y de cómo debe comportarse una mujer y además, ser femenina, es algo que se aprende en el núcleo familiar desde pequeña, es algo que se internaliza y se vuelve inconsciente, pero que guía el comportamiento de los sujetos, en este caso de las mujeres. En el caso particular de Alma, ella proviene de una familia que es un matriarcado, creció en el seno de una familia donde la ausencia de hombres como cabeza de familia, colocó a la abuela como el pilar de la familia. Su padre los abandonó cuando ella y sus hermanos eran muy pequeños quedando a cargo del cuidado de su madre, la abuela y una de sus tías maternas. En ese sentido, a pesar de que la madre de Alma buscaba insertarla en una dinámica de ascenso social, donde los buenos modales, el cuidado de la apariencia y el cuerpo eran el medio para lograrlo; Alma construyó su ideal no sólo de cuerpo si no de su aspiración y proyecto como mujer, orientado hacia el éxito y su independencia tomando como modelo a una de las mujeres de su ambiente familiar, su tía:

“[...] Yo creo que para mi percepción... lo que yo aprendí como modelo de feminidad y percepción de mi cuerpo fue de mi mamá, de su hermana y de mi abuela. Mi tía, ahora que lo pienso, fue muy importante en cómo soy ahora. Ella estaba terminando la carrera cuando yo estaba en primaria y todavía me acuerdo que, yo creo que, en primaria, pero me acuerdo de entrar a su cuarto y pensar: '¡Ah qué padre! ¡Voy a hacer mi tarea en el escritorio de mi tía! ¡Quiero ser como mi tía!' Así pensaba yo (risas). [¿Qué admirabas de ella?] Pues mi tía en ese momento trabajaba, es muy

inteligente yo la veía como: 'Ya me voy a trabajar, soy una mujer exitosa, me pongo mi trajecito bonito... la otra semana me van a mandar a Japón, que exitosa soy' Entonces yo veía eso y me admiraba porque es muy guapa y se preocupa mucho por la apariencia como mi mamá. Pero yo creo que, en ese momento, y ahorita que te lo digo, estoy pensando que en esto de que tienes que ser bonita y de más, me doy cuenta que con mi tía el ser bonita no estaba peleado con el ser capaz y yo eso pensaba: 'Qué padre! yo quiero ser como ella y hacer muchas cosas, aunque no esté casada y así' Porque también en esa época ser soltera era ser quedada pues, y ella tenía como 24 o 25 años y ya era quedada, yo ahorita tengo 27 y no me siento quedada (ríe). Se me hace que... bueno yo no me acuerdo si tenía o no novio, pero sí estaba en una edad en la que si a mí ahorita me lo dicen [ser quedada] a ella con más razón en aquel entonces. A esa edad mi mamá ya estaba casada y ya tenía hijos" (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada)

En cuanto al cómo *'debe verse'* una mujer femenina tiene una connotación más ligada a la apariencia, el arreglo estético, de apariencia cuidada y así mismo, a pesar de que a los ojos de la investigadora todas las mujeres entrevistadas cumplían con lo que ellas describieron como *'verse femenina'*, en la mayoría de los casos ellas aseveraron no serlo.

"[Acerca de si es femenina] ¡No!... Hay mujeres más femeninas que yo. Mmm... Puede ser... yo por ejemplo me arreglo las uñas, me gusta andar pintada, me gusta andar cambiada, ahora me gusta, de un tiempo para acá, verme bien. Hago mucho ejercicio, cuido mi alimentación. Mmm... Trato de no decir groserías, aunque se me salen, pero trato y así...Hablando... bueno hablando en feminismo de la imagen es cuidarte, toda tu imagen, de pies a cabeza... y pues, pues del interior pues ¡nadie lo ve! (risas) ¡Ese no sale en las fotos!" (Lidia, CB, normopeso con anterior obesidad).

"Ser femenina es vestirse de acuerdo al estereotipo de mujer, tacones, faldas, accesorios... Yo no me considero femenina. Entonces en el diario me visto muy, muy equis. Aparte, si me gusta andar pintada, sí me gusta andar pintada, en mi persona limpia, eso sí. Tacones no me pongo porque yo siempre he pensado que no voy a sacrificar mi comodidad si me la voy a llevar de arriba abajo. ¿Tacones? apenas si voy a ir a una boda allí sí, y vestido y todo, me peino; para el diario ¡No!" (Mariana, CM, Normopeso con anterior obesidad).

"Para mí alguien femenino es alguien que le encante verse bien, que le encante resaltar el soy mujer, ¿sabes? No sé, ¿sí me explico? Lo relaciono un chorro con el

que siempre están súper arregladas y de que mil tacones y les importa un chorro. Y es que yo no soy así, por eso a mí me preguntan y digo 'yo soy cero femenina', sí me maquillo y lo que tú quieras, pero a mí nunca me ha importado el: domingo, domingo de misa me voy a ir como si fuera al antro o sea y que toda entaconada, o sea yo no"
(Maribel, CA, muy delgada siempre).

El '*debe verse*', aludiendo a la apariencia estética del cuerpo, guarda su raíz a partir de la necesidad de aceptación social muy vinculada a la interiorización de la presión social por el cuerpo y los estereotipos de género que, en la sociedad, la industria de la belleza y la mercadotecnia difunden (Moreno, 2013). En las sociedades contemporáneas, caracterizadas por una exigencia cada vez mayor de cuerpos perfectos, bellos y saludables, se han adoptado y producido una gama de modelos de belleza tanto para hombres como para mujeres, en los que se desconoce y se excluye cualquier tipo de diferencia. Y como concepción de género el '*deber verse*' estética, es una forma del ejercicio del poder sobre el cuerpo de las mujeres de estas sociedades pos modernas y de consumo. En la actualidad, las imágenes que existen en los medios siempre se modelan intencionalmente para satisfacer ciertas ideas de la feminidad, que se construyen debido a las necesidades del patriarcado capitalista (Amorós et al, 2005).

Además, el '*deber verse bien*' también se conecta con otra forma de ejercicio del poder que tiene que ver con la demanda social por una determinada apariencia, y que muchas veces, las mujeres buscan atender esa demanda por cuestiones aspiracionales o de aceptación social, como vemos en el caso de Alma:

"Yo no me considero femenina ya, alguna vez sí fui, pero ahorita ya no. Todavía me gusta arreglarme y así pero no lo hago por cumplir ese objetivo que para mí es lo que es la feminidad. Y en eso yo creo que influyó mucho mi mamá, como ya dije, pero en general la sociedad pide que así seamos, bonitas, delgadas, arregladas, recatadas... en los medios siempre ves mujeres guapas, así, arregladas, maquillaje, la ropa... etc. Pero en mí tiene que ver mucho mi mamá, porque en la sociedad, el medio en que crecí era muy importante formar una mujer que creciera con esas... no son actitudes, yo creo que lo ven como virtudes, ser femenina, cuidar cómo te ves, verte bonita para los demás, verte elegante y así... yo creo que, de ahí y de ahí obviamente porque pues no tenía otra figura de referente [...] Alguna vez sí me importó ser femenina... bueno,

pero era más obligación por lo que lo hacía, pero se me hace que a la Camila³⁰ le nace, le gusta, a mí me hacían que lo hiciera... [¿Crees que es natural en ella?] No, no creo que sea natural yo creo que te lo inculcan y ella lo adopta bien, yo lo sentía como obligación, a lo mejor la Camila no, me parece. Yo creo que es lo que te inculquen y todas las señales que te rodean, ya sea... No se si todo dependa de la mamá o también como la influencia que puedas tener de lo que ves en la tele, lo que lees, lo que ves en la escuela... Es todo junto, pero en nuestro caso, mi mamá sí es muy influyente porque a ella le importa mucho todo esto” (Alma, CM, sobrepeso, anteriormente muy delgada).

En este caso vemos también, el papel que juega la madre en la configuración de la femineidad de su hija para que, a través de su apariencia y cuidado corporal, pueda lograr insertarse en ciertos espacios sociales. A través de la madre, se recibe el aprendizaje de ciertos estereotipos de género que muestran que la apariencia de las mujeres es para agradar a los demás, para conseguir algo de los demás. En este sentido es que las mismas mujeres son las que transmiten esos estereotipos de género, de generación en generación (Meléndez y cols., 2018).

El cuerpo, como objeto de estudio socioantropológico, puede y debe ser pensado como un nudo de estructura y acción a través del cual se pueden analizar los vínculos entre los sujetos sociales, el cuerpo y la sociedad (Esteban 2004). Ante esto se reconocen los procesos de construcción social del hecho de ser mujer en una sociedad que asigna las identidades genéricas, desde antes de la juventud, pero si lo decimos claro, es desde la niñez, donde se reafirma la consideración genérica.

A pesar de que hay consenso en lo que es ser mujer y femenina, en relación con la clase social, vemos que, en las mujeres de clase media, sobre todo en casos como el de Alma y Massiel que convivieron en un ambiente social de clase alta, es con quienes prevalecen las experiencias de pretensiones de ascenso social o se experimentan procesos de desclasamiento, aunque no vividos por ellas, pero sí expresados a través de sus madres. La imagen social de lo femenino continúa siendo la de la sutil y frágil joven bella, las que se atreven a salirse de estos cánones no serán reconocidas como femeninas o serán tildadas de masculinas. Estos hallazgos coinciden con Bourdieu (2000) respecto a

³⁰ Camila es la hermana menor de Alma, que al momento de la entrevista era una niña de 10 años.

normalización de los comportamientos según el género y la clase social; la existencia de un cuerpo deseado y uno legítimo (ideal) y el cuerpo de clase.

9.2. La Construcción del Cuerpo Ideal y el Cuerpo Deseado a Partir de la Experiencia de las Mujeres Jóvenes

En este apartado se tiene como objetivo describir y analizar, a partir de la categoría de clase social, cómo las mujeres construyen el cuerpo ideal para ellas y cómo, a partir de él, interiorizan el cuerpo deseado de acuerdo a su experiencia y desde la percepción de su apariencia física. Como se explicitó en el capítulo anterior, la construcción del cuerpo ideal difiere de acuerdo al grupo social de pertenencia y, según se asciende en la clase social, se establece una mayor afinidad e interiorización del modelo corporal hegemónico. Como jóvenes pertenecientes a dichos grupos sociales, en sus experiencias encontramos claras afinidades y confirmaciones de los hallazgos encontrados en la fase de grupos, lo que difiere son las experiencias puntuales que conllevan a matizar, complementar, reconstruir o redefinir esos modelos corporales de acuerdo a la propia vivencia corporal. En este apartado, entonces, se deberá tener en cuenta la importancia del grupo social de pertenencia, la definición individualizada del cuerpo ideal y del cuerpo deseado, así como los cambios en la valoración del mismo a través del transcurrir de sus vidas y de su propia experiencia corporal.

Para dar cuenta de dichos modelos, se categorizaron todos aquellos discursos relativos a elementos como: valoración de aspectos estéticos como la belleza o la delgadez, rasgos corporales deseables, gusto por parecerse a las modelos de los anuncios, y otros modelos mencionados por las propias jóvenes. Las mujeres estudiadas identificaron mayoritariamente a un ideal de cuerpo que puede caracterizarse como equilibrado, en donde la influencia de la publicidad y sus estereotipos se hace notar, pero sin que pueda decirse que es aceptado incondicionalmente, como establecimos en el capítulo anterior (ver figura 2): resulta un tipo de cuerpo del cual se apropian o que les es afín a ellas, en

parte, según el grupo social. Dos de los principales elementos que explican los modelos corporales hegemónicos y los modelos aceptados son: la clase social a la que pertenecen estas jóvenes y a la etapa de vida en la que se encuentran³¹. Es decir, las chicas jóvenes de clase alta se identifican con los modelos corporales del discurso estético dominante (modelo fit, pasarela), difundidos por la moda y los MMC.

“La verdad yo no creo que deba haber un tipo de cuerpo de mujer porque pues somos muchas mujeres en el mundo y no todas tenemos la misma complexión y no todas comemos lo mismo, no todas vivimos en los mismos alrededores, no creo que exista, pero sí te puedo decir que, en la alta sociedad, donde me muevo, sí existe un tipo de cuerpo ¿sabes? En su mente está de que: ‘Tengo que ser súper fit’ O sea, no poder tener ni un gramito más de grasa, por ejemplo, ¿sabes? [¿Cómo es el tipo de cuerpo que te gusta a ti?] [Me gusta el cuerpo] Como el mío, así me gusta. Que sean proporcionales a sus cuerpos, me gustan las mujeres que están tonificadas, que se te vea bonito el brazo, que las piernas se te vean bonitas, pero no me gusta que estén súper marcadas y quieran parecer hombre, eso es demasiado. Y me gusta un cuerpo de alguien que está cómodo con su cuerpo, que no todo el día se está quejando de su cuerpo o que todo el día de ‘¡Ay! ¿Ya viste?’ No, porque puedes estar alta y obviamente estás más alta y estás obviamente pues muy flaca o más anchita o no sé, pero pues siento que el cuerpo se le ve bien al que tiene la confianza o al que le gusta su cuerpo, no sé si me expliqué” (Maribel, CA, muy delgada siempre).

“[Cuerpo ideal] ¿según mi percepción? Pues es una mujer ‘fit’... o sea, eso. El cuerpo, a mí, en lo personal que me gusta, es flaquita y que se vea que haga ejercicio, marcadita; no me gusta tampoco flaca, flaca, flaca” (Anneth, CA, Delgada y fit siempre)

Maribel es una chica de 23 años, egresada de la licenciatura de gastronomía con una historia familiar marcada por la superación del cáncer de mama de su madre. A partir de este evento, la familia completa afianzó no sólo su relación afectiva y de unión familiar, sino que reconfiguró toda la dinámica en cuestiones de prácticas al interior de la esfera doméstica, principalmente en el área del cuidado de la salud y la alimentación. Este mismo evento, significó en Maribel un parte aguas en la manera en cómo ella concibe, valora y vive su cuerpo, pues, como podemos ver en su testimonio, a pesar de que

³¹ Aunque en algunos casos, como sucede con la madre de Maribel, son los eventos que marcan la experiencia corporal como puede ser la enfermedad, que en este caso afecta la apariencia de la mujer en su constitución femenina, como es un cáncer de mama

reconoce que en su grupo social existe una exigencia y valoración por el modelo corporal hegemónico (fit), para ella es más importante sentirse bien con el propio cuerpo, sea éste de la forma, peso, apariencia y tamaño que sea.

En cambio, Anneth, de la misma edad y del mismo círculo social, no sólo reconoce e identifica ese modelo corporal como el socialmente aceptado, sino que es el cuerpo legítimo y alcanzable para ella (Bourdieu, 1986 y 2002). Cabe señalar que la experiencia corporal de ambas jóvenes es similar, ambas tienen un cuerpo delgado y propio de lo que demanda su grupo social, en el caso de Anneth, su proyecto corporal radica en ‘trabajar’ su cuerpo para lograr que sea *fit* y mantenerlo.

Por su parte, las jóvenes clase media son las que valoran el cuerpo delgado en pos de lo saludable o desean un cuerpo afín al propio, pero con mejoras en peso y tonicidad, aceptando las limitantes o potenciales que su cuerpo mismo tiene. El hecho de que en las mujeres de clase media emerja con mayor fuerza la salud como atributo valorado del ideal corporal, consideramos que se relaciona con el hecho de que este grupo corresponde a mujeres de un rango de edad más amplio en las que algunas son mayores de 25 años, pero además es el grupo con mayor nivel de estudios profesionales.

“Siento que cada quien es como, o sea, su ideal es cada quien lo hace pues, no hay un: "debe ser así", no, cada quien. O sea, si me motiva ver cuerpos bonitos porque obviamente es como que pienses ¡ay yo también lo quiero! y te motivas cuando haces ejercicio y así pero no, no tengo un ideal, no me mortifico [...] un cuerpo bonito es delgado, con forma, no marcado, no el músculo si no cada parte en su lugar, eso nomás” (Karina, CM, delgada siempre).

“Un cuerpo delgado, sano... Me refiero a que no sea anoréxico, que lo delgado no llegue al grado de que te pongas en riesgo... Que sea un cuerpo delgado, pero ¿cómo te explico? No es el mismo delgado para una [mujer] alta que, para una chaparra, o sea, es como un delgado proporcional ¿sería? [...] No tener lonjas así grandes. A lo mejor no tener la panza plana, plana o no estar fit, toda durita, pero no tener ese sobrepeso que se nota cuando ya te empiezan a engordar los brazos, te sale la lonja, etc. Más hacia lo sano, pues” (Alma, CM, normopeso, antes muy delgada)

“[¿Tu ideal de cuerpo es en función de cuán delgado podría llegar a ser tu cuerpo?] Sí. O sea, yo ya conozco mi cuerpo. Sé que no voy a ver un póster y pensar: 'Me voy a ver como ella' O sea, no, jamás pues; yo ya conozco mi cuerpo. De hecho, cuando he estado muy delgada, que con mucho trabajo lo he logrado; yo sé que mi cuerpo no da

para ser esbelta. Yo me conozco y sé que aun matándome y haciendo mil ejercicios sé que nunca voy a llegar a ser un palito” (Mariana, CM; normopeso con anterior).

“Pues ¿Qué te puedo decir? [Mi cuerpo ideal es tener] cinturita, pompis.... ahorita las pompis me valen, no tengo pompis, tengo busto, pero quisiera, pero poquito; o sea bien. Sería muy, muy, muy delgadita; o sea, piernas muy, muy delgaditas, brazos muy delgaditos... así marcada del abdomen y los brazos marcados. O sea, es como que mi sueño, pero lo veo súper imposible (risas) Entonces pues me gustaría menos busto, menos pierna; que no lo voy a lograr nunca porque tengo unas piernotas. Sería feliz con mi cuerpo si me quitara bubis, pierna y pues la panza ¡obviamente! Mmm... eso” (Massiel, CM, obesidad siempre)

Para las jóvenes de clase baja, en clara concordancia con los hallazgos de la tipología de modelos corporales (ver figura 2), en ellas influye profundamente la valoración de atributos físicos que doten al cuerpo de una apariencia atractiva, fuertemente ligada a la necesidad de la aceptación social, en ciertos casos y en demérito de la valoración de la salud. Aunque en aquellas jóvenes en donde la obesidad siempre ha sido la constante, la cuestión del peso en kilogramos, define su cuerpo.

“[El cuerpo ideal es] delgada pero no tan delgada, tampoco. Delgada, pero con cuerpo, bonitas piernas, bonitas pompis, bonitos pechos, así [Describe bonito cuerpo] Bonito pecho que no esté muy grande ni muy chiquito, deforme, así, bonitas piernas que tengan su forma y los pompis también, nalgoncita. Yo, a cómo te digo, es como yo me pienso yo; pero en general, que nadie tuviera sobrepeso ni nada de eso, que estuvieran delgados, pero no tan delgados que estén pegados a los huesos y no tengan ni nalgas ni nada” (Glenda, CB, delgada siempre)

“Mmm... el ser delgado. Ahorita el ser delgado es como... como la aceptación, la aceptación de uno, aceptación propia, la aceptación en la sociedad. A la mejor tus amigos te van a querer mucho, pero vas a ser el gordito de la bola y tú no quieres ser el gordito de la bola. O sea, tú no quieres que tus amigas estén más buenas³² que tú ¡no quieres! [...] [Estar buena es] Tener un cuerpo delgado y bonito, delgado y firme, porque puede haber un cuerpo delgado y no estar nada bueno, o sea nada bien pues. A lo mejor estar delgada, flaca, seca y parecer campamocha ¡no! Eso no es, porque eso tampoco agrada ante la sociedad ‘¡Ah, la flaca!’ o sea, flaca sin chiste. Si estás gorda

³² Referente al cuerpo, el término ‘buena/bueno’ en el lenguaje coloquial del mexicano, particularmente en los sonorenses, es un modismo para señalar de manera muy subjetiva que una persona, hombre o mujer, posee un cuerpo con evidentes atractivos físicos. En el caso de las mujeres compete a un cuerpo bien proporcionado, curvilíneo, aunque éste puede o no ser delgado.

también, no tiene chiste. Tienes que estar en un punto en el que quedes en una talla y tengas tu cinturita y si no tienes pompas pues... no sé, una gracia ¡algo! estar bonita, no sé... Bueno, a lo que a mí círculo social, tienes que estar bien, tanto de cara como de tu cuerpo, tener tu cinturita y bla, bla, bla. ¡Eso y la firmeza! que yo no he conseguido (se ríe mucho)” (Lidia, CB, normopeso con anterior).

“Pues cuerpo ideal para mí, es como... yo, por decir, yo si acepto que estoy gordita y que estoy sobre más de mi peso, pero hay gente que está demasiado flaca y no están en su peso o tienen enfermedades y así. O sea, el cuerpo ideal es que estés en tu peso correcto, tu figura puede ser ya sea plana o con caderas y así, no existe el cuerpo ideal de la mujer, para mí no es así pues... [Yo deseo] más bien, tener mi peso. O sea, sí es como que lo he intentado, pero es la tentación. Si he llegado a bajar que tres, cuatro, cinco kilos, pero bajo y es una ansiedad, yo soy muy nerviosa, tengo colitis nerviosa y me entra y debo de estar comiendo algo, o masticando algo, para calmar la ansiedad y bajo ese kilo y subo otros dos más de lo que bajé” (Denia, CB, Obesidad toda su vida).

Dentro de la clase social baja, la delgadez pronunciada y de cierta forma corporal tampoco es deseada. Cuando el cuerpo es un cuerpo muy delgado, sin una figura curvilínea y que carezca de atributos valorados como las caderas redondeadas, ‘*buenas bubis*’ (no tener busto pequeño), glúteos prominentes y ‘buena pierna’ (torneada y no delgada), entonces el cuerpo delgado no es una condición que se valore o desee, pues el cuerpo debe tener algún atractivo ligado a la curvatura corporal como los mencionados. Por otra parte, hay que diferenciar entre el cuerpo ideal y el deseado, este último en tanto cuerpo propio, imaginado o idealizado, da cuenta de aspectos que conectan con el plano de las aspiraciones y deseos de las mujeres. Este nivel aspiracional se concreta en modelos ideales que obedecen, por una parte, a la acción socializadora de los medios y la publicidad en la medida que presentan una imagen estética que se internaliza como ideal corporal, las demandas sociales de la clase social y, por otra, a la construcción singular que cada mujer lleva a cabo desde su trayectoria personal e historia vital, relacionada con la propia condición corporal percibida.

Como planteaba Boltanski (1982), las normas que determinan los condicionamientos de cómo debe ser el cuerpo (características físicas) de las mujeres (los sujetos sociales) y cuyo sistema constituye su *cultura somática* son el resultado de las condiciones

objetivas que esas normas que se traducen en el orden cultural. En términos de Bourdieu, la construcción del cuerpo ideal y su negociación a través de un cuerpo deseado (legítimo) en estas jóvenes reafirma la idea de que el cuerpo es la objetivación más indiscutible del gusto de clase (Bourdieu, 2002).

En nuestras jóvenes, esta internalización/construcción del cuerpo legítimo (cuerpo deseado) a través de la existencia de una negociación individual, entre lo que ellas identifican como el cuerpo idealizado y la condición corporal propia, para definir cuál y/o cómo es el cuerpo deseado para cada una. En este sentido, el gusto de clase en torno al cuerpo, implica la consideración del cuerpo desde la clase social, el cuerpo como lugar donde se cruza el espacio social y la experiencia individual y el cuerpo como el lugar de los significados y las prácticas. Con ello establecer que, sin negar el poder de las estructuras discursivas sobre los sujetos y sus cuerpos, se debe tomar en cuenta que la experiencia no está producida solamente por la interacción entre los sujetos y los discursos, y que no se experimenta al cuerpo propio como una construcción de estructuras, sino que muchas veces la experiencia corporal es el lugar donde se desarrolla el discurso, no su resultado (Foucault, 1997).

9.3. Experiencia Corporal a partir de la Condición Corporal de las Mujeres Jóvenes

La referencia a la noción de *experiencia* puede remitir a una cierta cronología, a acontecimientos y sensaciones ligadas al transcurso del tiempo y a aquello que se acumula gracias a la realización de actividades en el ciclo vital. En este apartado hablamos sobre la experiencia remitiendo hacia el término de la corporalidad en un afán de aprehender la experiencia del cuerpo a través de la trayectoria de la condición corporal de las mujeres a lo largo de las etapas de su vida. De tal forma, que no sólo hablemos del cuerpo como experiencia de sus dimensiones físicas y somáticas, sino que exponga dimensiones de la experiencia a nivel de la persona (emocional, psíquica, social o simbólica); en ella habita la esfera personal, a saber, el cuerpo vivo y vivido. Para tal efecto, en este apartado se abordan aspectos que tienen que ver con la percepción que las

mujeres tienen de su cuerpo en el momento presente y en contraste con la percepción biográfica del mismo, tocando aspectos como la insatisfacción corporal, la presión social y propia sentida en relación con su cuerpo, el miedo a la obesidad, la construcción del yo en función del otro; en tanto el cuerpo se experimenta y se construye en la interacción y la intersubjetividad.

A partir de la perspectiva biográfica, se identificaron tres etapas que las mujeres señalaron como coyunturales en la construcción de su experiencia corporal: infancia-pre adolescencia (relativa al periodo final de primaria y secundaria), adolescencia (etapa de bachillerato) y juventud (etapa actual –universitaria-), que se exponen a continuación en función de si viven o vivieron una experiencia asociada a la obesidad como condición corporal, característica que resultó ser un parte aguas en la conciencia y experiencia corporal de las mujeres. No es la misma experiencia para las mujeres que padecen o padecieron obesidad desde su edad temprana a las que no la tuvieron, aun cuando hubieran aumentado de peso después.

Primeramente, partimos de cuestionar acerca del momento en que se empieza a ser consciente del cuerpo, de su cuidado, de esa experiencia primaria que las lleva a hacer visible su corporalidad. Se identificaron dos aspectos en la conciencia primigenia del cuerpo en ellas, la primera es si existe o no una experiencia de obesidad como condición en la infancia y pubertad, vinculada, desde la narrativa de las participantes, a la etapa de la primaria tardía y la secundaria (10-15 años).

Segundo, en este momento es importante establecer los límites de la juventud, así como definir las formas y categorías que permitan el ordenamiento de la heterogeneidad sobre la importancia de la apariencia estética que encontramos en esta etapa. En relación al límite inferior, es decir, al comienzo de la adolescencia, el criterio tiene que ver con el desarrollo de cambios físicos, como indicadores de la aparición de las funciones sexuales y reproductivas. Aquí la edad varía desde los 10 a los 12 años, periodo que coincide con lo expresado por nuestras informantes y con la edad de la menarquia para esta población (Méndez, Valencia y Meléndez, 2006).

Para las jóvenes que presentaron obesidad desde muy pequeñas, su biografía con el cuerpo se remonta a hacer conciencia de la diferencia de su cuerpo con respecto del otro, a partir de los señalamientos, críticas y/o burlas del grupo de pares:

“Pues, de niña así chiquita de 3-4 años siempre fui así robustita ¿no? Nunca he sido flaquita. A los 5-6 años estaba bien, a los 7 todavía también, a los 8 o 9 años sí empecé a engordar y toda esa niñez pues fui gordita, pero pues... A esa edad empecé a saber [que era gordita]. Yo sabía, yo lo sabía porque veía a los demás que no lo eran, pocos éramos gorditos y la mayoría eran delgados, normales³³. Comparada con ellos pues yo sabía que era gordita. Aparte, mi mamá me decía: 'Mijita no comas tanto' porque yo era dulcera, todo me comía, en la tarde cereal y cereal azucarado; siempre he sido muy dulcera” (Mariana, CM, normopeso con anterior).

“Pues... o sea, yo como siempre fui gordita me preguntaba todo el tiempo... bueno, de cuando tenía ocho o nueve, por ahí, me preguntaba de por qué era yo gordita. Porque, sí, una vez que ya sabes, el típico bullying de que ‘¡ay! eres gordita’ y así. De hecho, una vez, me peleé en una escuela con unos compañeros por lo mismo de que ‘¡ah! ¡gorda!, ¡no se te va a quitar!’ y así... fue un momento de mi vida que (se le corta la voz) perdón ¿eh? [...] (Con lágrimas) En ese momento.... En ese momento me quedé pensando que... sí... de que estaba gorda y así (llora)... En ese momento yo estaba en la primaria, tenía como 9 años, estaba como en cuarto de primaria, quinto cuando pues me peleé así fue como que caí en cuenta [¿Qué hiciste?] Pues... fue más cuando le dije a mi mamá de que quisiera hacer ejercicio y ella me decía ‘Es que tienes asma, no puedes hacer’ y así me quedé hasta que ya después me trajo mi mamá, tendría... iba a cumplir como 13 años que fue cuando empecé eso de la dieta, estaba en la secundaria ya pues cuando me llevaron con un nutriólogo a un hospital de aquí y ya fue que me puso una dieta y ya, pues [...] Sí bajé... si bajé de peso, pero fue por lo mismo de que volvía a subir por el medicamento para el asma y era como que ‘Todo el tiempo voy a tener asma y no voy a poder bajar’ pensaba siempre” (Denia, CB, Obesidad siempre).

En los testimonios anteriores, podemos inferir cómo una misma condición corporal, con historias individuales distintas, detona diferentes situaciones, emociones, sentimientos, que se desarrollan a partir de la interacción social, en este caso, con su grupo de pares. Y en este sentido, es a partir de este momento que se hace consciencia de la propia condición corporal como es la obesidad. Si bien Mariana asume su condición de obesidad (gordita, robustita) desde niña, no asevera haber sido objeto de críticas directas

³³ Con el término ‘normal’, Mariana, como el resto de las informantes, se refieren a aquel modelo corporal que las personas, estrictamente en el orden de la interacción cara a cara, perciben que se apega mejor o que no se desvía del contorno o forma corporal de referencia.

a su condición corporal, pero la percepción de su propio cuerpo se construyó en función de compararse con los otros.

En ese sentido, Mariana a diferencia de Denia, no resintió de igual manera o de forma tan profunda su condición corporal ya que para Denia, el hecho de ser obesa la llevó a vivir una confrontación muy fuerte con su realidad corporal a muy temprana edad y, sin embargo, ella si tomó acciones para modificar su cuerpo, incluso tan fuertes como someterse a cirugía estética. El evento fue tan fuerte para su vida que, al hablar del tema, los recuerdos la llevaron a las lágrimas en el momento de la entrevista. Conversar sobre los atributos físicos corporales de las informantes, más aun cuando hay una historia de dolor, de sufrimiento, ligada a su condición, es como pretender levantar el telón e invadir el espacio tras bambalinas del escenario al momento en que se está desplegando su actuación ritual (Goffman, 2009)³⁴, es una intromisión a una parte muy íntima de su experiencia.

De lo anterior, se alude que si bien la concepción del cuerpo es una construcción hecha a nivel sociocultural, que el cuerpo propio se construye, vive, percibe a partir de la interacción con la corporalidad del otro y es en esa interacción social que se traduce en experiencia en todos los niveles (psíquicos, emocionales, sociales y afectivos) para el individuo. La corporalidad vivida a través de una experiencia de vida ligada al exceso de peso, más sí este es evidente y/o excesivo, merece una serie de análisis referentes al estigma, rechazo y emociones relativas a la condición, que se van exponiendo y analizando durante los apartados consecutivos. Es importante establecer que esta condición corporal marca sobremanera la experiencia del cuerpo de las mujeres que la padecen a nivel de cómo conectan, de manera consciente, con su cuerpo a temprana edad. El otro momento de la conciencia primigenia corporal es en el caso de las mujeres que no experimentaron exceso de peso en su trayectoria vital temprana. Para ellas, el cuerpo empieza a ser importante más en términos de apariencia en la etapa pre adolescente.

“Mmmm... realmente, de niña y en la secundaria no me preocupaba nada porque era muy delgada (ríe)... Pero ¿Cómo me sentía? Uhm... ¿Todo el tiempo que

³⁴ Es acceder al conjunto de emociones que las mujeres ocultan o han ocultado por múltiples razones –no sólo durante la entrevista, sino a lo largo de su vida– y que ahora quedan expuestas a la mirada de un extraño. Los sentimientos y emociones acontecidos por esta intromisión pueden tornarse incontenibles e incontrolables, de modo que buscó mantener, con los medios a su alcance, el control expresivo en aras de la entrevista.

estuve ahí? [Colegio de alta sociedad de su ciudad] Uhm... por el medio en el que estaba pues sí me empecé a fijar como que en el cuerpo porque, aunque sí sentía presión no actuaba por ella... Era algo que me... o sea, era algo como tácito por estar en un medio como ese en el que el cómo te ves importa mucho, pero era algo que estaba ahí, que sí lo sentía, lo oía, pero me molestaba. Nunca sentí presión, o sea hablando de mi cuerpo y pensando en que tenía que hacer algo por cambiarlo, porque yo siempre fui delgada de chiquita; era muy, muy delgada, entonces yo estaba contenta siendo delgada, siempre me pude poner toda la ropa que quisiera, no era algo como que estuviera acomplejada en ningún sentido pues, era delgada y estaba bien y así tuve siempre hasta que fui adulta y ya no [y ya no fui delgada] (ríe)” (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada)

“Yo creo que... en la secundaria [empecé a ser consciente de mi cuerpo]. En la primaria la neta estas bien chiquita y estás pensando en jugar a las piedritas, no estás pensando en cómo te ves... pero luego, llegas a secundaria, ya tienes 12 años y ya te empezó a bajar, a salir granos, no sé... que te gusta alguien.... Entonces, pienso que fue cuando, la verdad para mí... es que yo desde que estaba súper chiquita siempre he ido por dermatólogos por lo mismo de la piel, todas mis alergias, mi piel se ponía horrible. De mi cuerpo pues... yo toda mi vida he sido delgada, toda la primaria, secundaria y prepa un palo y comía y comía y mi estómago seguía plano. Pero en la secundaria, la verdad, experimenté muchas etapas. La escuela en la que estuve, la verdad si es una escuela difícil porque entran muchos estilos de personas diferentes y no sabes ni quién eres en la secundaria, no sabes ni qué quieres ser ni por dónde te quieres ir. Pero ahí es cuando empecé a ver como qué estilo iba a ser el mío, pero también te dejás guiar un chorro por tus amigas” (Maribel, CA, muy delgada siempre)

Al vivir una infancia libre de presiones, críticas y señalamientos relacionados con el peso o tamaño de su cuerpo, para las jóvenes que siempre fueron delgadas el cuerpo se les presenta en un primer momento, a partir del interés por manejar una apariencia exigida al interior del grupo social y dentro de éste, es de suma importancia el grupo de pares; es decir, las amigas o el ser potencialmente atractivas para el chico en cuestión. Estudios sobre percepción de la imagen corporal en adolescentes indican que esta etapa de vida, y desde los inicios de la pubertad, es un momento en el que hay una mayor orientación y preocupación por el cuerpo y su apariencia y, es cuando además, se

empieza a formar percepciones negativas sobre el propio cuerpo; así mismo, se ha sugerido ampliamente, que las presiones sociales a nivel de los pares sobre la corporalidad son particularmente influyentes durante la adolescencia y la juventud, al ser periodos críticos en el desarrollo de la identidad y del rol sexual. Este momento de la vida de las mujeres, en la que asocian el periodo de la preparatoria con la etapa de la adolescencia, es una etapa que implica un momento más de cambio en la experiencia corporal, además de otro nivel en la conciencia de su cuerpo.

“Pues para mí desde que hago ejercicio, que he entrado a hacer gimnasios... porque antes pues siempre estuve muy delgada, pero desde que iba en la prepa, como desde los 16 algo así, entré al primer gimnasio porque desde la prepa siempre, siempre yo pensaba ‘quiero las piernas bonitas, las pompis paraditas, la cintura bien’ yo pienso que de ahí. [...] en la secundaria era más bien como que el andar arreglada³⁵, pero del cuerpo.... yo nomás me acuerdo que veía a otras personas y veía su cuerpo y me gustaba y desde entonces digo: ‘¡ay!, también quiero estar así’ y pues hacía el esfuerzo por hacerlo. Desde entonces yo veo una gente en la calle y digo ‘yo no quiero estar como ella’, me traumo [...] También en la prepa empecé a ser muy fachosa y así. Me preocupaba por verme bonita y verme mejor que otras, desde la secundaria empezó eso de lo bonita y en la prepa también pero más porque, ahí, también el cuerpo [me preocupaba] y en la prepa quería poner modas. Como que entré a esa etapa de que quería ser más que otras personas, quería verme más que otras personas [¿Por qué para otras personas?] Pues ya sabes, desde que ya los novios y cuestiones de esas, que te gusta alguien y quieres gustarle más que otra o simplemente verte mejor que las demás” (Glenda, CB, Delgada siempre)

“[...] Después, pues cómo te digo, siempre fui gordita, pasé a la secundaria, a la preparatoria y seguía gordita. En la preparatoria, quizá desde la secundaria, fíjate que ahí si me empecé a sentir como que: ‘¡Cómo quisiera estar delgada!’ porque yo veía a mis amigas y estaban ellas en porristas y yo no, jamás me metería a porristas por mi cuerpo en la prepa pues [...] En la prepa si fue como que tuve un tiempo de ponerme a dieta con mi mamá que tomaba Herbalife y la madre... Y bueno, ya ves que en la prepa estás en plena adolescencia con el metabolismo a

³⁵ En el lenguaje coloquial de la región, el ‘arreglo’ ‘arreglarse’ ‘andar arreglada’ refiere a las prácticas corporales referentes al cuidado de la apariencia estética. Esto es, vestimenta adecuada y a la moda, maquillaje en algún grado, peinado y, en ciertos casos, pedicura y/o manicure.

todo lo que da y todos comiéndose tostitos, pizza, panes, molletes y todo y yo a dieta, viendo eso pues lo dejé, lo dejé. Seguí gordita, sí, pero ahorita veo fotos y considero que no estaba tan gordita” (Mariana, CM, normopeso con anterior)

“O sea, tu apariencia te empieza a importar desde la secundaria, pero en la prepa ya es como que el cuerpo en sí ¿no? O sea no... mira, en orden... yo creo pero en primaria yo así me comía todo marinela, todo bimbo pero es que creo que en secundaria es cuando empiezas más a las salidas, y que te gusta tal y así de que cómo te vas a ver o qué te vas a poner, como que te empiezas a hacer un poquito más vanidosa... Pero en la prepa aparte de la vanidad ya es como que te fijas en cómo tienes el cuerpo ¿sabes? Todo. Ahorita ni se pueden imaginar, me vas a decir ‘¡Qué simple! ¿de dónde estabas gordita?’ pero sí estaba porque cuando me fui a estudiar a Francia no me gustaba la comida de allá, vivía a base de nutella, pan, etc ¡muy mal! engordé como 5 kilos de hecho, mucho, en un año. Cuando me fui a estudiar pesaba... o sea, mi complexión siempre ha sido chiquita, delgada. Lo normal que pesaba era no sé, casi 50. Antes de irme a estudiar creo que pesaba menos de eso y me fui y los multipliqué muy rápido. Cuando volví estaba hinchadísima, me veía y ya ni siquiera era gordita, estaba hinchada que no circulaba, no tenía ni un líquido yo creo en el cuerpo y ya, [mi mamá] me puso a dieta, a comer bien” (Anneth, CA, muy delgada siempre)

En los testimonios anteriores, se deduce que durante la adolescencia -en la preparatoria-, el cuerpo se torna algo más complejo para las mujeres ya sea por el ajuste de los cambios biológicos y hormonales como por la motivación y las inquietudes sexuales acerca de la apariencia física, siendo un estímulo para las jóvenes a que adopten cambios que puedan repercutir en su atractivo físico, tanto en términos de peso y forma corporal como de apariencia estética (Moreno, Cervelló, Huéscar y Llamas, 2011). Las jóvenes señalan que las transformaciones corporales que tienen lugar en el paso de la infancia a la adolescencia son cambios que exigen otros cuidados que parecen remitir a un reconocimiento de sí mismas en relación con el propio cuerpo.

Como veremos en lo consecutivo, las preocupaciones en esta etapa de la adolescencia acerca de su apariencia en términos de atractivo las llevó a iniciar en prácticas corporales que pudieran sostener durante su juventud. Así mismo, los cambios biológicos, psicosociales y afectivos que se presentaron en esta etapa de su vida, determinaron profundamente la conciencia del cuerpo para quienes no tuvieron una

experiencia previa de obesidad. Asimismo, se admite que la percepción del propio cuerpo se construye primordialmente a través de las interacciones sociales y que éstas se originan fundamentalmente en las etapas tempranas del ciclo de vida (infancia y adolescencia), cristalizándose de forma diferenciada en la edad adulta.

En el plano de lo socio-psicológico, existen muchas interpretaciones sobre la diferencia entre la adolescencia y la juventud, y éstas tienen que ver con los cambios generados desde la biología del cuerpo, otros, como vemos tienen que ver con aspectos sociales. Se considera que en la adolescencia se depende en mayor o menor medida de la familia, la escuela, y de otras instituciones. El individuo se va construyendo a medida que aparecen las manifestaciones biológicas de la pubescencia, el cuerpo y sus comportamientos se transforman y se vivencian a través de las percepciones y las ideas de los otros, sobre sí mismos, pero también de sus cuerpos (Shaffer, 2010).

Por último, sin ser un cambio abrupto, las mujeres de nuestro estudio lo plantean como un tránsito entre un antes (niñez) y un después (juventud)³⁶. En este tenor, durante la etapa de juventud podemos entenderlo de acuerdo a dos etapas, una inicial que comprende hasta los 22-23 años y que coincide con la culminación de la universidad y otra etapa, referente a la vida pos universitaria. Para el grupo más joven se identificaron dos procesos. Primero para quienes estaban en exceso de peso en ese momento, significó un periodo en el cual empezaron a ser conscientes de su condición en un sentido más individual y llevado a la realización o planeación de ciertas prácticas corporales con el afán de incidir en su cuerpo, ya sea en peso, forma o ambos aspectos, todas entre los 20 y 22 años de edad. De las cuatro mujeres con obesidad que entrevistamos, fueron Mariana y Lidia, quienes realizaron en esta etapa de su vida un cambio visible y contundente en su condición corporal.

“[como te dije, en la prepa] no estaba como cuando después en la universidad, a los 20 o 21, que veo fotos y pienso: ‘¡A la torre! ¿Cómo pudo ser que estaba así?’ Es que estaba muy, muy gorda. Ah, pues empecé a subir de peso, más, después de eso [de la prepa]. Pero yo pienso que fue porque ya no estaba en la adolescencia ¿no? Ya no tenía el mismo metabolismo porque en la prepa comía y comía y seguía no delgada

³⁶ En nuestro caso, no son las jóvenes quienes identifican propiamente las etapas, las fincan sobre los ciclos de vida relacionados a la escuela. Es la visión del análisis hecho por la investigadora quien, además quienes a partir de la edad y los cambios observados deciden que ya se hizo el tránsito de la adolescencia a la juventud

pero no así de gorda como me puse cuando seguí comiendo igual y subí de peso mucho. Cuando yo empecé a cuidarme fue que ya pesaba 80 kilos en la universidad, sí estaba muy gordita. Lo primero fue, hacerme dar cuenta, fue que me hice estudios, análisis, y me salió muy alta la glucosa para tener 20-21 años y que me saliera una glucosa tan alta de que casi en el límite, me quedé: '¡A la torre! ¡Esto no está nada bien pues!' Y ahí fue donde dije ¡Ya! Cuando tenía 22 años fue como en el 2008 más o menos... Sí, toda la carrera estuve bien gordita y estaba terminada la carrera cuando estaba en stand by. Tenía mucho tiempo libre, iba al gimnasio... Así seguí... ¿Cuántos años tendría ahí? 22... a los 22 años fue cuando empecé a bajar de peso todo ese tiempo yo estuve en dietas y gimnasio, fueron como 4 años así. Entonces ya, llegó un momento que me estancué. Como hasta los 25 o 26 años; algo empezó a suceder en ese momento en el que ya no bajaba más, por más que hiciera no bajaba y me operé [...] Ahorita ya tengo 30 y tengo desde cuando cumplí los 29, más o menos, 29 pasaditos que dejé de hacer ejercicio y si subí un poco” (Mariana, CM, normopeso anterior).

“No, yo ahorita no estoy delgada. Estoy menos gorda pero todavía estoy en el estereotipo de que tengo cintura, tengo pompa, tengo cadera y no soy muy fea. Pero delgada, delgada, no estoy. O sea, hay más delgadas pues. Peso 78 kg y mido 1.71, no estoy delgada, estoy pasadita de mi peso, pero yo era más gorda, he bajado, pesaba como 100 kilos” (Lidia, CB, normopeso anterior obesidad).

El grupo de las mujeres en etapa post universitaria³⁷, estuvo conformado por jóvenes de clase media, ya que fue el único grupo que superó el límite superior para establecer lo que se considera como la etapa de la juventud. Por este hecho, se ha podido identificar dos aspectos relacionados con los cambios en la condición corporal de las jóvenes en esta etapa de la juventud. Por un lado, están las mujeres que al momento de la entrevista aún no cumplían los 24-25 años y cuya condición corporal no había sufrido mayores fluctuaciones a lo largo de su ciclo vital. Por el otro, encontramos a las mujeres que alrededor de los 24-25 años, comenzaron a experimentar una serie de cambios en su cuerpo concernientes al aumento de peso, por diversos factores.

³⁷ El criterio del cual establecemos esto es a partir de comprender la juventud desde la experiencia biográfica (Casal et al., 2006). Algunos autores la delimitan hasta el momento en que la mujer tiene la capacidad de establecer un hogar independiente, un trabajo que le permita independizarse, o con la finalización de sus estudios. Como definimos en apartados anteriores, este trabajo delimita la juventud en dos aspectos, primero en términos de experiencia hasta el momento en que las mujeres se emancipen del hogar de sus padres y/o inicien una familia propia; por otro lado desde la edad en donde se coloca, que el límite superior varía entre los 24 y los 30 años. Estos criterios ya no son biológicos sino sociales y económicos.

Biológicamente en esta etapa del ciclo vital femenino, las hormonas y los procesos fisiológicos del cuerpo tienden a equilibrarse (Ibidem). Esto significa que la mayoría de los cambios que suceden en el cuerpo están influenciados por el estilo de vida, pero a la par, fisiológicamente también comienza a perderse el tono muscular. En este punto, una gran cantidad de mujeres comienza a mirarse en el espejo y pensar *'mi cuerpo ya no es como antes'* o *'mi cuerpo está cambiando desde que cumplí tal edad'*. Lo cierto es que el aumento de peso se debe más a cambios en el estilo de vida y esto lo hemos establecido ya en el capítulo de normalización del cuerpo en los aspectos como el estrés, la falta de tiempo y la multiplicidad de factores sociales e individuales que modifican el estilo de vida en la juventud y genera cambios en el cuerpo de las mujeres. Fisiológicamente, los altos niveles de estrés pueden causar un comunicado reaccionario de hormonas que le animan al cuerpo a almacenar peso (Morris et al., 2015). Es en este punto cuando hablar del cuerpo desde el *embodiment* es pertinente puesto que es el canal que puede conectar aspectos tan diametrales como la biología (cuerpo natural) y lo social.

Por último valdría señalar que el cuestionar sobre la conciencia del cuerpo y la historia sobre la evolución de su condición corporal, conllevó para las mujeres meditar, en cierto sentido, sobre el saber sobre sí mismo que deja ver que la conciencia del cuerpo no es algo meramente racional, sino sensorial. En esta noción —estar consciente, ser consciente de algo— es imposible disociar la mente del cuerpo, pues la conciencia, así entendida, opera como los sentidos, en un cuerpo vivo que se experimenta como tal y remite necesariamente al orden sensorial. En este sentido, una persona no habita un cuerpo estático, sino que se *encorpora* subjetivamente en un constante proceso de negociación del ser (Csordas, 1990).

Indagar sobre la trayectoria de la condición corporal es una puerta de acceso para comprender la *encorporación* como un ámbito en el que se entrecruzan tanto lo natural como lo social y lo cultural de la corporalidad (Csordas, 1990). Es así que la experiencia y percepción individual del cuerpo se forjan en consonancia con categorías sociales, resultado de lo cual es la preservación de una forma particular de organización social (Douglas, 1979; Bourdieu, 1986), de una exigencia al interior del grupo, de una demanda, un control y una experiencia corporal (individual) ligada al grupo.

9.3.1. Presión Social Incorporada

Como individuos en una sociedad donde la demanda del cuerpo es alta, como vimos en el capítulo sobre discursos normalizadores y al inicio del presente trabajo, las mujeres de nuestro estudio externalizaron de qué manera son presas de una mayor presión en relación con su cuerpo y su apariencia que sus congéneres. Hemos señalado ya la forma en que identifican esa presión a nivel social pero no a la presión social incorporada, esto es, a nivel de la experiencia vivida.

En este apartado se exponen las dimensiones referentes a la presión por el cuerpo, experimentada por sí mismas. Esta presión, si bien ellas la identifican como ‘propia’ o *‘presión por mí misma’* como una forma de señalar que no es resultado de una presión externa si no de un deseo o anhelo propio por alcanzar y/o mantener determinada apariencia, en la práctica esta presión individual, propio o vivida, es resultado de la internalización de los discursos normalizadores del cuerpo y la influencia de la presión social por el cuerpo a nivel sociocultural, de grupo. Son dos las dimensiones sobre las que se cimienta la presión social incorporada: *1. Alcanzar y/o mantener el cuerpo deseado, 2. Por comparación continua con el otro.* Todas estas dimensiones se concatenan con la percepción que estas mujeres tienen de su condición corporal, que hemos expuesto en el apartado anterior.

9.3.1.1. Alcanzar y/o mantener el modelo corporal deseado.

Esta categoría tiene que ver con el hecho de que muchos de los mensajes de nuestra sociedad actual promueven la idea de que tener un cuerpo perfecto es una forma de ser socialmente aceptado, y en cierto sentido y en la medida que los grupos sociales y los individuos internalizan este discurso, es verdad. La promoción de modelo corporal hegemónico que no es afín a todas las realidades físicas de las mujeres, genera en ellas una presión generalizada muy asociada con el nivel de insatisfacción que se tenga por la condición corporal actual. En esta categoría se diferencian dos aspectos: a) Las mujeres

cuya condición corporal se aleja del cuerpo que desean y b) Las mujeres cuyo cuerpo aceptan y tan sólo desean mejorarlo.

“Principalmente es por mí [la presión] y después por los demás, pero no es que alguien me presione, yo más bien quiero estar bien formada, o sea, pompi parada, pierna bien hecha, brazos [...] y es por mí misma, por sobresalir de las demás y, a lo último, porque me gustaba alguien y pues compites” (Glenda, CB, muy delgada siempre)

“Para mí sí es bien importante estar bien, verme bien, así que me presiono yo sola pues. Porque laboral y socialmente es importante esto de estar bien delgada, verte bien, pues. Te abre un chorro de puertas. Yo antes no lo veía porque aun gordita todas las puertas se me abrían, por como yo soy, pero ahora que estoy mejor, pues siento más presión que antes. Por ejemplo, en el trabajo. El dueño de ahí es muy guapo, es un muchacho que tiene 26 años y es muy guapo. Quiere la mejor presentación en las mujeres, no tanto en los hombres, pero para las mujeres no, no te contratan así. Si la van a contratar y esta medio feíta, tiene que tener cuerpo. Te puedes dar una vuelta y es lo que vas a ver, cuerpos y yo era hostess. Ahorita no, pero igual sí me presiono que quiero estar mejor pues” (Lidia, CB, normopeso anterior).

“No es como que siento que me presionen porque más bien yo soy quien le dice a mis amigas o a mí me preguntan mis amigas qué hacer. Pero si me presiona, ahorita, por mis metas [participar en concurso de belleza], tener un cuerpo más tonificado. Yo soy delgada, alta, pero tengo grasa todavía, no tengo tonificado mi cuerpo. Pretendo poder modelar en zapatillas cuando concurse y que no se me mueva nada” (Karina, CM, delgada siempre)

Como podemos observar, en cuanto a quienes desean alcanzar un cuerpo deseado, encontramos principalmente a las mujeres de clase media y baja cuya condición corporal, en la mayoría de los casos, se distancia del cuerpo legítimo para ellas, es decir, el cuerpo deseado.

“Uhm... No era tanto que me comparaba, sino que era más bien una comparación yo sola conmigo, o una meta yo sola de como yo pienso que quiero mi cuerpo. No era como decir: 'Quiero estar como ella o como ella', era más bien: '¡No quiero tener esto, ni esto!' Era yo... Nadie me decía algo malo, al contrario, todo eran: '¡Estás muy bien! ¡Estás muy bonita! ¡Ya bajaste mucho!' Pero yo todavía no me sentía cómoda, era para yo verme y sentirme bien, no porque alguien me lo dijera ya iba a estar bien o

porque quisiera estar como alguien o gustarle a alguien. Era porque yo, yo... yo todavía no me veía como que quería” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad)

Es de interés el hecho de que alcanzar el cuerpo deseado sea una tarea de las jóvenes de clase media y baja pero es comprensible y explicable al ver que son precisamente las mujeres de estos grupos con quienes ha habido una experiencia corporal relacionada a cambios importantes en su condición corporal, en relación con una disminución del peso y mejora de la forma corporal y por el aumento de peso en quienes siempre fueron delgadas. Otro punto importante es que, en estos grupos, principalmente en clase media, el crisol de cuerpos valorados, al ser más amplio, también los anhelos por ciertos atributos corporales generan más presión y la competencia entre las mujeres y por los hombres es a través del cuerpo, de la apariencia corporal. En ese sentido, la legitimidad social del ‘otro’ influye en la percepción afectiva de la mujer dado que la validez de su reconocimiento depende de él. Podemos decir que la presión por alcanzar el cuerpo deseado depende de cambios importantes en su figura corporal, principalmente en el peso.

En este sentido, alcanzar el ideal corporal no sólo corresponde a las mujeres que, ya de por sí, son delgadas, sino que entonces hay que mejorar ese cuerpo. Nunca es suficiente y no basta con ser delgada y es la experiencia de Karina de clase media y en Glenda de clase baja, la primera por metas y proyectos en sentido profesional y la segunda por objetivos de atractivo y aceptación social³⁸.

En cambio, en las jóvenes de clase alta el cuerpo a alcanzar está tan bien definido, internalizado y tan homogéneo al interior del grupo, como vimos en el capítulo anterior, que para ellas la presión por el cuerpo es tan constante, tan normalizada en el grupo de pertenencia que es una presión invisible, esta encorporada, encarnada en el ‘deber ser’. Sin embargo, esta aseveración es limitada puesto que las dos participantes con las que contamos en este estudio poseen un cuerpo que al interior de su grupo es aceptado y no nos fue posible contar con la visión de una joven de clase alta que no cuente con el cuerpo legítimo del grupo. Sin embargo, nuestra limitante analítica es el hecho de que no

³⁸ En el caso de Karina, el cuerpo como proyecto es un proyecto en sí, trazado y puesto en práctica en pos de alcanzar un ideal corporal, puesto que cuando ella habla de ‘metas’ y ‘concurrir’ ella se refiere a su proyecto de ser reina de belleza. En ese sentido, si bien Karina tiene un cuerpo delgado y estilizado, no considera que cuente aun con los atributos y el trabajo físico necesario para posicionar su cuerpo en ese estándar de ideal. Además, como veremos más adelante, sus prácticas no sólo tienen que ver con el peso y la forma sino con toda una serie de procedimientos esteto-cosméticos para mejorar su apariencia de una forma integral.

nos fue posible encontrar una joven de clase alta con problemas de peso que aceptara participar en el estudio; en ese sentido las explicaciones que podemos ofrecer en este aspecto es sesgada.

“Mira, es una realidad y, si tú convivieras con mi círculo social, tú verías que aquí el cuerpo es uno: súper fit, no musculoso como hombre porque no, sino uno delgado marcado, estilizado, súper fit y esa es la presión de todas. Pero es que quiera cada quien. Entonces yo no me presiono, acepto mi cuerpo como es, pero sí, por cosas de mi familia, me interesa un chorro la salud, me presiona estar bien, pues. Obviamente la apariencia importa, pero siempre he estado bien con mi cuerpo” (Maribel, CA. Muy delgada siempre)

En algunos casos, como el anterior, en donde la enfermedad está presente en el círculo familiar cercano, el cuerpo delgado representa salud y cuidado; es ahí donde radica la presión propia y familiar. Es muy importante mencionar que la clase baja es el único grupo, a nivel de la experiencia, señala que la presión por alcanzar el cuerpo que desean tiene que ver con la aspiración de ascenso y aceptación social, así como con el interés por ser atractivas para una potencial pareja.

Por otro lado, como vimos en el capítulo anterior sobre la presión sociocultural sobre el cuerpo, si bien la presión incorporada por alcanzar o mantener un cuerpo ideal la remiten como propia, a nivel de la experiencia, los agentes sociales cercanos con los que las jóvenes interactúan son un punto central en la incorporación de estos discursos normalizadores a su vivencia individual. Situamos en este punto estas presiones del entorno cercano, particularmente los padres, por ser los agentes primarios que más presionan en función de la demanda de un ideal corporal. Aunque la madre tiende a ser el agente de mayor presión a lo largo de su vida en todas las mujeres entrevistadas, es más acusada su influencia en las mujeres de clase media seguida de la alta; sin embargo, para la clase baja, el agente de presión recae casi siempre en figuras masculinas: el padre por presión directa y la presión indirecta sentida por la necesidad de ser atractiva para la pareja.

La madre ejerce presión a través de comentarios, críticas, señalamientos, prohibiciones y recomendaciones repetitivas, constantes y acusadas referentes a la forma, apariencia y el cuidado corporal que las hijas deberían tener, de acuerdo a la percepción de la madre. Es

el agente que más determina las prácticas corporales, que sus hijas deberían hacer en pos de alcanzar, en algún nivel, el ideal corporal que la madre considera propio para su hija.

9.3.1.2. Comparación continua con el otro. Es una comparación con esos otros cuerpos femeninos que ellas consideran ideales que, por lo general, están en su entorno cercano. Como hemos mencionado en otros momentos, la construcción del cuerpo social y la percepción de la condición corporal propia, es decir la construcción de la corporalidad en el individuo, siempre está condicionada por la interacción con los otros cuerpos. El cuerpo se construye, completa y comprende en función de cómo se percibe, se evalúa y define el propio cuerpo en relación con el del otro (Weiss, 1999).

En las mujeres de nuestro estudio, la comparación con el otro tuvo que ver, por un lado, con esa evaluación que se tiene del propio cuerpo en comparación con el cuerpo de las otras mujeres cuya corporalidad perciben como aceptada, ideal o en su caso, corresponde al cuerpo deseado por ellas mismas. Por el otro, por la influencia que tiene en la conciencia de las mujeres participantes, los comentarios, críticas y señalamientos negativos que esas *otras* mujeres con cuerpos aceptados y/o deseados les hicieron a su cuerpo.

“Yo antes no me presionaba de nada, a pesar de que estaba gorda y me lo decían, pero no me presionaba. Ahora que ya cambié, que me veo mucho mejor, ahora no me presiona la gente, pero sí yo. Pienso: ‘Aquella que va allá es más guapa y está mejor que yo’ ahora sí me doy cuenta y antes no, como que al físico ya le di más importancia, a mí físico, al físico de los demás; a lo mejor hago una comparación con la fulana que va caminando allá y no conmigo a como era antes. O sea, nadie sabe que yo era gorda pues, pero sí saben que la que está allá está más guapa que yo entonces sí, tal vez esa es mi inseguridad y eso me presiona, porque yo ahora sí sé cómo estaba antes y todavía no sé cómo quiero estar o hasta donde quiero llegar, pero sí quiero estar bien, verme mejor [en relación a su pérdida de peso y mejora de su cuerpo]” (Lidia, CB, normopeso anterior obesidad)

“Pues sí, pero nunca me ha tocado que directamente me digan algo. Me afecta, ¿sabes qué? Me presiona ver o escuchar que se dicen gordas ellas, cuando no lo están o están más delgadas que yo, por ejemplo. O que se digan que tienen que hacer ejercicio o dieta porque están gordas o que tienen celulitis o peya, y no tienen nada pues, yo sí y pienso ¿pues que, como estoy yo? Eso sí me afecta, pero es como que una presión indirecta que te llega” (Alma, CM, sobrepeso, anteriormente muy delgada)

*“Yo tenía una 'roomie' que está flaca. O sea, está bien, no es tísica, nada, solo está bien; pero está traumada y a mí también me trauma verla. Porque esta flaca, tú la ves guapa y se la lleva diciendo que esta gorda y tú te comparas y... ¡Si ella dice que esta gorda ¿Cómo estoy yo entonces?! Otra cosa que me trauma es cuando, tipo personas como mi amiga digan que te prestan algo de su ropa cuando ocupo algo ¡Ella sabe que no entro pues! Que no estamos iguales, que las bubis no me caben en sus blusas. Si te da corajito y si te presionas pues, si lo cargas en la mente, la verdad” (Massiel, CM, *Obesidad siempre*).*

Este tipo de presión, que es una presión que les llega de forma indirecta, las mujeres la internalizan como un modo de comparación que no inician ellas de modo consciente, sino que la desencadena el comentario de una tercera persona. Y la presión y la incomodidad que les genera consigo mismas se relacionan con la manera en que ellas perciben el cuerpo de esa otra (con un cuerpo aceptable) en comparación con el propio cuerpo, con el que ellas no están satisfechas o consideran, como vemos, con mayor tamaño o menos forma en relación con el peso. Es importante señalar que, en este punto, las mujeres no comparan su cuerpo en función de la apariencia estética en términos de moda, vestido, cosmética, sino de las dimensiones, forma, y peso. Es decir, del modelo corporal que esté en juego, tanto el propio como el del otro con el que se comparan.

9.3.2. Miedo a Engordar.

Como último punto, en relación a lo que ellas identifican como presión propia tiene que ver con el *miedo a engordar* que algunas, si no es que todas, experimentan en algún grado. El '*miedo*' es una de las emociones más características de las problemáticas asociadas a la imagen corporal y particularmente a cuadros de trastornos de la imagen corporal y comportamientos alimentarios (Braun, et al, 2016). El engordar, subir de peso o la posibilidad de llegar a hacerlo en algún momento de sus vidas es una idea totalmente negada para todas las mujeres. Especialmente, para quienes han padecido

exceso de peso en algún momento de su vida, el temor por volver a subir de peso es muy evidente y claramente señalado:

“Sí te presiona la información y la gente, pero la verdad también soy yo sola, yo me presiono. Es que yo siempre estuve muy, muy gordita, o sea, dos veces yo ahorita. Mi trauma ahorita es que tengo mucho miedo, jamás quiero volver a estar como estaba y siempre me estoy cuidando y engordo poquito y a darle. Si tomo pastillas y hago ejercicio y todo eso, yo siento que no es porque me influyan sino por mí misma, que yo me siento bien así porque no quiero por nada del mundo volver a como estaba antes; entonces mientras yo me sienta bien. Si hago cosas que no debería de hacer, tomo muchas cosas para mantenerme” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad).

En estos casos, el ‘miedo a engordar’ está muy relacionado con el ideal de delgadez y con las consecuencias que en una sociedad *lipofóbica* (miedo a engordar) como la nuestra supone ‘estar gorda’. Una de estas consecuencias tiene que ver con la imagen corporal y la estética. Por otra parte, el ‘miedo a engordar’ ligado a la búsqueda del cuerpo delgado también está relacionado con el ‘éxito y/o aceptación social’: elogios, aceptación por parte de los *otros*, éxito en el amor, en el trabajo, entre el grupo de iguales, etc. Por ejemplo, para algunas jóvenes la imposibilidad de no poder vestirse con ciertos estilos de ropa, de no poder comer lo mismo que sus compañeras/os, debido a su peso corporal, les sitúa al otro lado de la frontera (Valenzuela y Meléndez, 2018). Las excluye, las diferencia. En este sentido, el ‘miedo a engordar’ representa un determinado orden social inscrito en sus cuerpos. Un orden social que tiene que ver con la delgadez corporal y con la voluntad de estar delgados y delgadas, pero también con la voluntad de formar parte del grupo social que se considera exitoso:

“Yo ya no quiero estar así [gorda] nunca más y me da una fobia terrible volver a estar así, es como perder todo lo ganado, todo mi esfuerzo ¡todo eso! Pensar en que puedo volver a engordar sería perder mi esfuerzo y no quiero, entonces, me da pavor, no miedo [¿Qué es todo lo ganado?] Pues primero mi esfuerzo, todo lo que he hecho para adelgazar, pero aparte tener una buena imagen, estar delgada, bien, cuidarte; te abre puertas, te da mayor aceptación. Yo siempre me acepté a mí misma pero ahora veo que la sociedad me ve mejor, y eso yo no lo voy a perder. [...] Se puede decir, si en mí no hubo un rechazo es porque yo siempre he tenido lo que yo quiero, pero ahora sé que un buen físico atrae y te abre más puertas o te facilita más las cosas. No es que yo no quiera a las gorditas o gorditos porque no me hayan aceptado a mí, sino que ahora

te das cuenta que una imagen te abre puertas y te ayuda en la sociedad. O sea, una aceptación sí es importante pues si quieres hacer algo en la vida, si quieres ser ama de casa toda tu vida pues come, no le hace, pero si te quieres superar vístete bien y ponte bien porque no te van a ayudar. Y desgraciadamente estamos en un país así y se anuncia tanto eso y hay tantos casos en la televisión que no deben traumar tanto a la gordita, pero ni modo porque así es y uno tiene que cambiarlo, ni modo, así es y no puedes cambiarlo porque así es la gente” (Lidia, CB, normopeso anterior obesidad)

Padecer o haber padecido una condición corporal ligada a la obesidad, ya sea ésta de problemática clínica o estética, la insatisfacción corporal generada a partir de esa condición, parece determinar algunas diferencias en cuanto a la concepción del miedo que tienen las mujeres con experiencia de gordura en comparación con las mujeres que no han padecido el problema en su magnitud. Esto en el sentido de que las mujeres con historial de gordura fueron más severas al expresar su temor fóbico a engordar, a tener grasa o a ‘*volver a ser gorda*’ y a enfatizar mayormente las consecuencias de vida que la gordura origina o las pérdidas que ellas revivirían. Este punto es tan importante ahondarlo porque remite a un aspecto central en la experiencia de Lidia, quien como señalamos, tiene una experiencia corporal con una obesidad superada, y su crítica a la obesidad como problema de salud y social es tan profunda que ella misma pasó de ser objeto de presión social a ser un agente de presión por el cuerpo de los otros:

“Como te digo yo sí tengo pavor de volver a ser gorda, de perder todo lo que he avanzado y ganado y mis amigas me dicen y yo a mis amigas se los digo y ellas dicen que yo estoy obsesionada, y a lo mejor sí, pero hay que cuidarse. Yo creo que estoy en un punto donde si me obsesiona el cuidarme... ¡Yo no te como una tortilla y no te la como! ¡Así! El decirles [a mis amigas] ‘no tomes soda, por favor, te hace daño’ No solo porque engorde, que sí engorda, pero porque te hace daño y es una obsesión el decirles o hacerles entender que es importante cuidarse. Yo, que estuve muy gorda, les digo que entiendan lo que puede pasar; o sea, decirles cómo te puedes poner si no te cuidas., lamentablemente es más la gente... somos más la gente muy... digo somos porque todos somos así; criticamos, nos fijamos como te ves. O sea, no vas a contratar a la muchacha que venga con las garras aquellas a una que venga de vestir. Vas a preferir la de vestir porque es tu imagen, porque a ti te vale madre como se sienten, a ti te importa tu empresa, te importa tu trabajo, tu dinero. Tu no vas a vivir de los sentimientos de aquella muchachita que viene de pobrecita, ni modo. O sea, hay que

buscarle pues, hay que verle, hay que verle el lado, hay que adaptar a la necesidad que vivimos. Y sí... si tú no vas a cambiar tampoco se puede cambiar la opinión de un millón de personas pues, y aunque no te guste pues vas a tener que hacerte a agradecerles a las demás personas, eso pienso” (Lidia. CB, normopeso anterior obesidad).

En cuanto a las mujeres que no han sido obesas, si bien su temor a engordar no es tan acusado, propiamente no es algo que ellas vean como algo que puedan tomar asertivamente. ‘Nunca, ninguna mujer, desearía en algún momento de su vida ser gorda’ señala Alma. Aunque las mujeres sin experiencia propia con obesidad son quienes parecen tener una visión más ‘blanda’ o ‘compasiva’ de la gordura y sus consecuencias, al menos, en el terreno de lo social pero no así en el terreno de la salud pues tienden a ser más enfáticas en la urgencia que deberían sentir las personas con obesidad por cuidar su cuerpo.

“Mira... yo siempre he sido delgada y yo siempre he dicho ‘¡nunca, nunca voy a engordar!’ ¡Ojalá! (risas) [...] Yo opino que una mujer siempre debe cuidarse lo mejor que pueda de su cuerpo para que tengan autoestima. No sé... si yo estoy bien me siento con más autoestima, si estoy gorda me voy a sentir con depresión y entre mejor estés pues más autoestima tienes según yo. No sé, depende de cada persona su autoestima, por ejemplo, una gordita que tenga autoestima pues quizá le vale la gente y se siente bien, pero para mí, si yo engordara, yo iba a tener baja autoestima. [¿Por qué crees eso?] Pues... no me acuerdo... Yo nomas sé que empecé a ver gente así [gorda] y les platicaba a mis amigas les decía ‘¡Ay no! Ve pobrecita, como está’, me daba lástima ver a una persona así... Veía a la gente, y me traumé, a la gente así muy gordita y yo decía ‘¡Ay no, nunca, nunca! Además, mi mamá murió por cosas de estar con obesidad, problemas del corazón, todas mis tías son gordas, si me da miedo, nunca voy a ser gorda yo” (Glenda, CB, muy delgada siempre).

“No sé [pensar de si un día engordara] bueno sí, es que depende de la sociedad, no todos pensamos igual. Yo creo que un gordito o gordita depende el ámbito donde vaya a querer abrirse alguna puerta va a jugar como le vaya, pues. A mí por ejemplo no me importa si tiene dinero o no, a mí me importa la persona, ni su físico, gordo o no. Pero la sociedad no está bien, hay muchos problemas y la sociedad es crítica y sufren de críticas [los gorditos]. Yo nunca me he puesto a pensar los problemas que tuviera, si ahorita fuera gordita, por ejemplo... es que no. Es que si fuera gordita no tuviera los

piensos que tengo, quizá viviera diferente. Para empezar si tuviera esos pensamientos no fuera gordita, es la forma de pensar, porque me cuidaría, la salud, el estar bien. No que sea imagen, pero al menos una persona gordita pues... por salud hacer algo” (Karina, CM, Delgada siempre).

“Nunca he sido así gorda, subí, pero no así obesa, pero sí sé cómo podría sentirme. Yo tengo una amiga que, si fuera ella, por cosas que me ha tocado ver, la verdad yo la autoestima lo tuviera por los suelos y ella, la verdad tiene la autoestima súper alto. Por ejemplo, Monterrey... pues si es una ciudad con un ambiente de verdad muy pesado en ese sentido y sí me ha tocado, por ejemplo, que en antros o idas a fiestas o así no la dejaban entrar por estar gordita y está muy bonita, muy bonita, tiene una cara preciosa... está muy bonita, pero por estar gordita le decían ‘¡No, no vas a entrar por estar gordita!’ ¡Imagínate yo me quería morir! Yo, si a mí me hacen eso ¡mi autoestima, todo! y ella tenía la autoestima súper alta, pero en lugar de motivarse o sabes, que me voy a cuidar por mi salud, por ella, no por cómo se va a ver si no para sentirse mejor, no, nada. A ella nunca le interesó su salud y así sigue” (Anneth, CA, delgada y fit siempre)

Para quienes la gordura es ajena o ausente a su experiencia de vida, el miedo a engordar lo expresan a partir del simple temor la insatisfacción corporal que saben experimentarían y el estigma social del que serían objeto. No obstante, el “miedo a engordar” y el control del peso a través de la alimentación va más allá de lo meramente físico o estético. También tiene que ver con los sentimientos y el estado emocional. Es en ese sentido que Anneth y Glenda refieren a la autoestima y el cómo se ‘sentirían’ si fueran gordas en algún punto de su vida y para ello una toma de referencia las experiencias que han vivido en torno a la gordura con una de sus amigas que padece obesidad y Glenda el hecho de que ella ha sido agente de señalamiento y crítica hacia personas en esta condición física.

El temor a estar gordo es también el miedo a ser objeto de todos esos elementos y experiencias físicas, afectivas y sociales que van unidos a dicha condición corporal. Identificar este tipo de emociones en estudios sobre el cuerpo es de suma importancia pues se ha reportado que es un elemento clave en el diagnóstico de los trastornos alimentarios, por un lado, pero además en términos de las significaciones de lo corporal, conlleva a identificar toda una gama de estigmas, rechazos y experiencias de vida que se generan alrededor del cuerpo obeso, en términos de significados el cuerpo ‘gordo’, y que

son resultado de la tiranía que actualmente se vive en torno a la sublevación de la delgadez como modelo de normalización estética y de salud (Gracia, 2007).

9.3.3. (In) Satisfacción Corporal: Vivencia del Cuerpo

La insatisfacción por el propio cuerpo se define desde algunos ámbitos psicológicos como el malestar que una persona experimenta sobre su cuerpo y es resultado de la percepción que el individuo tenga de su imagen corporal (Grogan, 2016). En el caso de nuestras mujeres, la insatisfacción corporal es la disconformidad, malestar y/o deseo de tener un cuerpo diferente o partes corporales específicas. La insatisfacción corporal puede ser normativa o individualizada.

Desde enfoques psicosociales, la insatisfacción normativa es usada para describir la expansión de la insatisfacción principalmente con el peso corporal, sobre todo en mujeres (Rodin, Silberstein y Streigel-Moore, 1989). Es el tipo de presión de la que todos somos presos en algún momento pero que no es del todo interiorizada a la experiencia personal. En nuestro estudio este tipo de insatisfacción corporal la identificamos como ese descontento originado a partir de comparar el propio cuerpo con un ideal normativo que se basa en indicadores biomédicos para controlar el peso corporal.

“[¿Todavía te sientes cómoda con tu cuerpo?] ¡No! Ahorita ya no... No, tanto, porque yo subí un poquito de como estaba, por no hacer ejercicio estos dos últimos meses. Mira, yo me guío por las medidas porque en kilos nunca, porque yo me di cuenta que me mataba por llegar a lo que debe ser mi IMC y nunca voy a pesar lo que dicen que debo pensar en eso. ¡Jamás! Y me presionaba mucho porque no daba pues, y me sentía mal. O sea, mido 1.50 [metros] y según esos índices debo de pesar 45 kilos... ¡O sea! Por como soy del tipo de cuerpo, me tendrían que cortar las piernas, yo creo. Entonces, por mi complexión, por la forma de mi cuerpo, nunca voy a poder pesar sólo eso. Cuando comprendí, me relajé, pero igual no estaba conforme con otras cosas. Uhhh... soy anchita pues. Las pompis, piernuda... yo, aunque adelgace un montón sigo teniendo la pierna gordita... Por eso te digo que yo, para mí, el cuerpo perfecto

ya no es en base a lo que me marcan. En un principio si pensé que sí, y cómo te haces una imagen ideal y te lo pones de meta, pero yo capté que no puedo ser así” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad).

En cierto sentido, la insatisfacción normativa se puede decir que es algo pasajero si pero que puede evolucionar a una insatisfacción severa, en la que no se termine de aceptar la condición corporal propia y se viva en función de alcanzar un cuerpo idealizado o también del normativo y tener la sensación de nunca llegar a alcanzarlo. Así como en los estudios sobre imagen corporal, Mariana asienta la insatisfacción que estaba basada en sus expectativas corporales sobre un parámetro biomédico de normalización del cuerpo, el IMC, pero dejó de ser relevante en el momento que, por conocimientos derivados de su profesión, entendió que éste no podía ser útil para normar su cuerpo, sino las cualidades particulares de su fisionomía y sus atributos físicos.

La segunda es la insatisfacción corporal vivida y resentida en función de la experiencia corporal propia. Y a diferencia de la normativa, que se basa prácticamente en el peso corporal, la insatisfacción propia implica la valoración que las mujeres hacen de su cuerpo en cuanto a desear atributos físicos distintos o mejorados relacionados con el *peso* (forma y volumen corporal), *tono muscular* (tonificidad vs flacidez) y *figura* corporal.

“Ajá, ajá... Como que soy flaca y siempre estuve flaca, pero en ese tiempo no era flaca, ni gordita, me gustaba, estaba cómoda. Pero siento que mi cuerpo y como me he sentido con él es como una campana [de estadística] en la que aquí está bien y aquí esta gordita [un extremo y otro de la campana de Gauss]. Yo ahorita no me siento en el extremo a cuando estaba flaca, ahorita me siento gordita, si hablamos del peso. Pero sin verlo tanto por el peso, es solo por cómo me veía, no tenía la panza que tengo ahorita, pero por ejemplo ahorita hasta los brazos me han engordado pues ¿eso pues! Me acuerdo en aquellas épocas en las que hacía peso y mis brazos estaban flacos y no me importaba [...] Yo en la carrera seguía siendo así [muy delgada y ejercitada] hasta que pasó lo del Luis Carlos, el hermanito del Martín que falleció, y como que nos empezamos a estresar más y fue cuando empecé a engordar poquito, no gorda pero poquito, embarnecer. Fue cuando me noté pancita e hice las dietas raras esas con la Nena y que se me quitaba la panza, pero luego me salía. Pon tú que ahí estaba en el pico de la campana, en equilibrio, pero luego me metí a la maestría y me bajé del pico de la campana porque empecé a engordar más porque en la maestría empecé a

subir kilos que ya jamás perdí. Estaba acostumbrada a pesar 56 kilos y pasé a pesar 60, 61 o 62, 63 [kilogramos]. De repente lo empecé a notar y como que de entrada no era mal lo que me sentía porque como que lo notaba, pero no me detenía. Llegó un momento, cuando llevaba el año de la maestría, que pensé '¿Cuándo pasó?' Sí quiero bajar, en eso estoy, pero me estoy dando cuenta que mi constante siempre ha sido la panza" (Alma, sobrepeso antes muy delgada).

"Pues yo sé que, si estoy gordita y a veces si me sentía como atacada, así de que gordita o porque tengo que usar ropa más grande ¿no? no ropa para mi edad y así. A veces si me sentía mal, pero como que lo tomaba a mal, pero a la vez lo mandaba a la... como a la ligera, por no decir otra palabra más fea. O sea, como que pensaba: 'ay, se me va a pasar cuando crezca o cuando esté más grande o en la adolescencia o ya que tenga 18' O sea siempre pensé que luego, a lo mejor y bajo y así. Era como de que mi idea esa... y nunca he bajado de ser delgada, solo unos 5 kilos y luego los subo. [...] A veces si me sentía incomoda, pero fue como que lo fui aceptando, no era tanto que me dije que 'mira qué feo se me ve y mira esto y mira el otro' y así, no. Fue como que 'bueno, está bien, estoy gordita, no importa', o sea... aceptarlo. [¿Qué es lo que más te incomoda de ser gordita?] O sea, pues... sí me gusta mi cuerpo... o sea, para mí sería como reducir mi estómago, o sea no tener en la parte de abajo, así como que se cuelga por la gordura y así es lo que no me gusta pues. Quisiera no tener mucha panza, es lo que más me fijo que se me ve feo el pantalón y se me nota el gordito de la panza, es eso, si yo pudiera cambiar eso sería perfecto para mí, o sea, no le cambiaría nada, ni las piernas ni nada si no lo único la panza, estar menos... que no estuviera, que estuviera menos poco colgado" (Denia, CB, obesidad siempre)

En los testimonios anteriores observamos en dos personas con condiciones corporales opuestas, con y sin obesidad, cómo hay dos aspectos en común entre ellas. La primera es la negociación que existe entre el cuerpo que ellas tienen y/o han tenido en aras de aceptarlo para tener una mejor relación con su cuerpo en términos afectivos (autoestima, bienestar) y por el otro, cómo el abultamiento del abdomen, en el grado y volumen que sea, es una constante de insatisfacción corporal en las mujeres.

"¡Adelgazar! O sea, pero verme... ¿cómo te explico? ¡Plana pues, sin panza! Y mi sueño es no tener bubis, no sé, será que desde chiquita pues que ahorita... muchas de mis amigas se están poniendo y yo me las quiero quitar, así a ese grado y yo digo que fue eso pues, de que me desarrollé súper rápido; o sea, mi vida cambió desde bien chiquita, me hice señorita pues y yo digo que eso si influyó muchísimo en mí. Pero,

aparte... o sea, como que mi cuerpo es bien raro pues, hay gorditas que no se les nota tanto como a mí, o sea yo soy demasiado voluptuosa pues, yo me siento demasiado voluptuosa, por ejemplo, ellas son un poquito más gorditas de la panza, pero no tienen busto, entonces ya son una talla menos que yo, o se ven mejor pues, a mi como que lo que más me choca de mi cuerpo son las bubis” (Massiel, CM, obesidad siempre)

“La vez que me sentí mal conmigo fue cuando tomé pastillas anticonceptivas y no estaba gorda, pero yo me sentía bien gorda. Me traumé porque en ese tiempo iba a Pole dance y hacía mucho ejercicio y hacía muchas fuerzas en los brazos. Los brazos se me estaban poniendo, así, bien de hombre porque ya estaba engordando, pero como hacía mucho ejercicio se me estaba yendo todo para el brazo. Entonces yo me veía y me traumaba porque decía ‘¡Ay no! ¡Es un brazón!’ O sea, de aquí para abajo, de la cintura para abajo yo me veía perfecta porque las nalgas bien bonitas, las piernas bien bonitas, pero de aquí para arriba me sentía bien gorda, los brazos bien gordos, la espalda bien lomuda, bien feo. Las dejé [las pastillas] y dejé el pole dance y ya me puse normal, delgada’ (Glenda, CB, muy delgada siempre)

Las partes conflictivas de la fisionomía femenina, como el abdomen voluminoso, el pecho muy voluptuoso y los brazos grandes son capaces de desencadenar estos procesos de malestar e inconformidad con el cuerpo de las mujeres. En este sentido, en tanto el cuerpo evoluciona en función de las etapas de vida y sufre cambios de carácter biológico y las mujeres experimentan cambios en sus esquemas de percepción, la insatisfacción con el cuerpo es cíclica. Con base en estos cambios es que se genera una negociación constante en cómo se ‘sienten’ con su cuerpo. Es a partir de la condición corporal en cuanto a forma y contornos corporales y a las características de ciertos atributos físicos, que las mujeres experimentan o hacen consciente a partir de cómo ‘sienten’ o se ‘les ve’ ciertas prendas de vestir.

“Es más cosa mía de que como me queda la ropa y así. Por decir los vestidos casi no los uso porque no me gusta cómo se me ven y es por eso que... O sea, si me pondría, si tú me dices ‘Mira qué bonito vestido’ y si me gusta, si me lo pongo vea como se me vea si lo siento bien, pero, ya así otro tipo de vestidos que más pegado y así, no, no me gusta porque no me queda y no lo siento como y no se me ve bien. O que los pantalones a la cadera y pues como te dije, no me gusta mi panza que cuelga y así como que esos pantalones no me quedan” (Denia, CB, obesidad siempre)

“No, yo no me podía poner lo que fuera; o sea, ponerme blusas con escote como mis amigas o vestidos ¡no! porque... de hecho toda mi vida he batallado con el busto, no me puedo poner blusas de tirantes por el escote, porque se me ven, se me salen, blusas muy pegaditas, los vestidos siempre tallas más grandes para que me quedaran bien del busto y de acá todos anchos pues, entonces... tenía que arreglarlos, a veces, no sé... me veía más gorda. O sea, desde ahí yo empecé a batallar mucho, entonces yo veía que mis amigas... pues strapless y yo ¡olvídate! jamás! en la vida me he podido poner un vestido strapless, una blusa strapless, como que deseaba verme o vestirme como ellas y no podía pues, desde ahí como que entró mi frustración” (Massiel, CM, obesidad siempre).

La insatisfacción corporal es el principal desencadenante de trastornos tan graves como la anorexia y la bulimia nerviosas, pero además puede causar problemas de autoestima, ansiedad, depresión y dificultad para relacionarse con los demás. Afortunadamente, en ninguna de nuestras participantes se encontraron experiencias de trastornos relacionados con la imagen corporal, aun cuando es un problema muy extendido entre la población joven, sobre todo femenina, tanto que se ha llegado a considerar como un fenómeno normativo entre las mujeres de todas las edades. Lo que si encontramos es que como muchos estudios previos han señalado (Arigo et al., 2012; Valenzuela, 2018; Meléndez et al 2018)³⁹, todas las mujeres entrevistadas refirieron, experimentar en el presente o experimentado en el pasado, cierto complejo, malestar o descontento con algún aspecto de su cuerpo.

“Pues porque yo las veía delgaditas a todas y salían con esa blusita de que se les ve la panza y yo pues, yo jamás, ¡no! O sea nomás iba a apoyarlas de porrista a las porritas (risas). ¡Y todas estaban en porristas, por eso yo era su porrista! Todas eran, y yo con ganas de también estar, pero pues no porque todas mis amigas eran delgadas y yo era la única diferente. Aparte por la ropa, yo jamás usaba sin mangas por los brazos así que yo siempre andaba en camiseta así y ellas con blusitas bonitas de tirantes, sin mangas y yo ni pensarlo. Igual no me gustaba esa ropa por lo mismo que

³⁹ Algunos estudios concuerdan con que más del 80% de la mujeres en las sociedades occidentales no se gustan, y más aún, un porcentaje alto de estas mujeres están tan acomplejadas que su vida diaria está condicionada por la imagen corporal negativa que tienen de sí mismas. Se ha visto que la insatisfacción corporal puede incidir en aspectos tan cotidianos como la elección del vestido, la convivencia social (atender o no ciertos eventos) y las diversas estrategias y prácticas reflexivas para mediar o menguar dicha insatisfacción y sobrellevar la vida cotidiana.

pensaba yo de mis brazos y cuerpo, pero sí pienso que me habría gustado estar delgada para poder usar la misma ropa que ellas. Todas se prestaban ropa y así, blusas, todo, y yo pues no. Para empezar, no podía yo porque sus blusas eran... enseñaban pues, a lo mejor un poco la panza, los brazos y no pues, no. Sí me sentía como diferente porque, de hecho, ¡yo era la diferente!” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad)

“¿Según mi percepción? Pues para mí el cuerpo debe ser un cuerpo ‘fit’. O sea, el cuerpo a mí en lo personal me gusta ser flaquita y que se vea que hago ejercicio, marcadita, no me gusta tampoco flaca, flaca, flaca y por eso siempre me he como cuidado porque soy delgada pero no estaba fit y no es como que me sentía mal conmigo, pero siempre hay algo que puedes hacer por ti. Cuando me sentí un poco diferente fue porque yo sabía que estaba engordando, pero no me daba cuenta qué tanto. O sea, ahorita te digo ‘No sé cómo no me di cuenta’... yo estaba muy a gusto allá [Francia]... es que siento que, más que nada, [no me dí cuenta] porque allá era invierno entonces estaba tapada y ni cuenta te dabas, pero llegué aquí y en verano y luego mi mamá ‘¿¡qué te pasó!?’ Sorprendida porque me había dejado de ver y pues ya, ahí entendí cuando había subido de peso, pero no me sentí súper mal, sólo me puse a dieta, ejercicio y ya” (Anneth, CA, muy delgada siempre)

Referente a la insatisfacción propia, la vivida, es muy importante señalar que está muy vinculada al papel que tiene el ‘otro’ como agente de presión social, ya que está muy relacionada con la demanda social de un cuerpo ideal y las concepciones y valoraciones que en cada contexto sociocultural se exalten. La clase media es un grupo sociocultural en el que el crisol de cuerpos posibles y sus valoraciones tienen un espectro más amplio y matizado. El consenso, o la media por llamarlo de una forma, es lo que ellas llaman ‘buen cuerpo’ que es un cuerpo delgado con forma proporcionalmente curvilínea. En este sentido alejarse de este modelo corporal empieza causar ciertos conflictos. La clase baja valora las formas corporales, mientras que la clase media está más insatisfecha por partes corporales conflictivas como la panza y brazos y la clase alta no habla de una insatisfacción con el cuerpo, pero sí con hacer de él un cuerpo disciplinado con la tonicidad del cuerpo.

Podemos decir que la insatisfacción corporal es el resultado de la distancia que existe entre el cuerpo deseado y la condición corporal propia, entre mayor es esta distancia mayor parece ser el malestar que sienten por el propio cuerpo o la negociación que

algunas mujeres tienen que experimentar para vivir con el cuerpo que tienen, con sus atributos y sus limitaciones⁴⁰. Si bien algunas mujeres pueden referir estar cómodas con su cuerpo en la mayor parte de su experiencia corporal, es una realidad que todas, en algún momento de su vida tuvieron una experiencia en la que no se sintieron totalmente satisfechas con su el cuerpo, pero también es una realidad que los momentos coyunturales en dichas experiencias se relacionan con un evento en el que ‘engordaron’. La gordura *per se*, el aumento de peso en cualquier nivel, siempre desencadena un proceso y un sentimiento de malestar corporal (Windram, 2013).

Ahora bien, este aparatado se denomina (in)satisfacción corporal dado que es un juego de palabras para denotar que el cuerpo no es un constante ‘estar bien’ o ‘sentirme mal’ con mi cuerpo. La aceptación o malestar con la condición corporal percibida no es estática ni total.

“Pues yo digo que las bubis no me gustan tanto. Tenía una diferencia de tamaño una de la otra muy, muy marcada, pero, no le hace, nadie me las ve; o sea, mi novio nomás, que a veces. Entonces no, no hay algo que yo dijera... es que, como te digo, cuando estaba gorda no me sentía gorda así que no estaba traumada con algo y ahora, como te dije, no tengo una meta, no tengo ‘Un quiero estar así’ No. Tal vez, mi único objetivo es el peso, llegar a ese peso, tal vez si yo, cuando esté en ese peso, quiero algo diferente, pues, bueno por lo pronto es llegar a mi peso y me falta poquito. Quizá después voy a querer ponerme mejor, con más ejercicio, no sé” (Lidia, CB, normopeso anterior obesidad)”

“Yo ahorita digo no quiero subir de peso, quiero tener bonitas piernas, quisiera ser más alta, pero pues ya no crecí... pues nunca ha sido de que yo me siento así muy incómoda, que me sienta de que ‘¡ay qué feo cuerpo tengo! o quiero otra cosa’ No, nunca, nunca me he dicho o sentido eso, pero si siempre he dicho ‘quiero mejorar’ pero nunca me he dicho ‘¡Ay que feo cuerpo tengo!’, no quiero estar así, pero busco una mejora para estar como quisiera” (Glenda, CB, delgada siempre).

Esta (in)satisfacción es cíclica en el sentido de que existen etapas en la vida en la que las mujeres pueden sentir cierta relajación y aceptación de su propia condición según las prácticas corporales que estén llevando a cabo, y hay momentos de tensión y malestar

⁴⁰ Recordemos que el cuerpo deseado es una mediación entre el cuerpo que ellas idealizan y la condición corporal propia que ellas perciben en determinado momento de su vida

cuando el cuerpo, por las razones que sean, comienza a cambiar. Estos cambios siempre están asociados con el peso corporal, si se sube de peso ('se engorda'). Por otro lado, no es total pues, aunque las mujeres sin experiencia asociada al exceso de peso refieren tener una aceptación general y conformidad con su cuerpo, en todos los casos refirieron a algún aspecto, por mínimo que fuera, que podrían 'mejorar'. La posibilidad de '*siempre poder mejorar algo*' que ya parece estar bien, habla de la naturaleza siempre inacabada del cuerpo.

Por otra parte, las entrevistadas expresaron sentirse satisfechas con sus cuerpos, aunque consideraban que sus figuras corporales se alejaban del modelo corporal dominante, en algunos casos, esto no les causaba ningún tipo de ansiedad o malestar subjetivo. Por el contrario, consideraban precisamente que ese era un prototipo 'ideal', el cual no se correspondía con los cuerpos reales de todas las mujeres. Según ellas, el cuerpo es heterogéneo y con múltiples formas corporales posibles y depende de cada quien saber qué quieren o qué les gusta para sí mismas. Es una negociación subjetiva, en la que se resuelve que lo que está bien para cada una. No está en emular los estándares estéticos normativos, sino que se encuentra en valorar y resaltar aquellos atributos considerados llamativos por ellas mismas y mejorar lo que les es posible de acuerdo a la naturaleza de su cuerpo. Se trata de un ideal corporal propio a partir del cual se valora el cuerpo natural.

Para finalizar, es preciso discutir que la (in)satisfacción corporal, además, al estar permeada por el anhelo de un cuerpo deseado y la normalización de agentes como la moda y la biomedicina, es una respuesta de las mujeres concatenada con la presión social que se ejerce sobre el cuerpo legitimado al interior del grupo social de pertenencia. El cuerpo, mi cuerpo, en tanto agente y no objeto, se construye, vive y experimenta siempre en función de la otredad. Así mismo, también influye en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las mujeres y, desde lo encontrado en la experiencia de las jóvenes de este estudio, es un aspecto íntimamente relacionado con la valoración sociocultural del cuerpo al interior del grupo y la presión social que tiene que soportar y las condiciones materiales de existencia del cuerpo de las mujeres. En este trabajo identificamos que, la (in)satisfacción corporal es una dimensión que significa un puente vivo y botón detonante en la experiencia corporizada de las mujeres

a partir del cual se generan proyectos corporales materializados (o no) a través de ciertas prácticas corporales de control corporal.

9.4. El Cuerpo en Control: Las Prácticas Corporales Disciplinarias

Los discursos contemporáneos sobre la salud, la imagen, la juventud y la belleza vinculan al cuerpo con la identidad, y sirven para promover ciertas prácticas de cuidados corporales modernos. El cuerpo en las sociedades occidentalizadas se ha convertido en un proceso más reflexivo. En este contexto, surgen los proyectos corporales se posicionan como intentos de construir y mantener un sentido coherente y viable de la identidad del yo o biografía a través de la atención al cuerpo. La constante en los proyectos corporales, siempre será la *experiencia encorporada* que origina y otorga sentido a la significación del cuerpo individual y se materializa a través de las prácticas corporales (Csordas, 1990; Shilling, 2000; Esteban, 2004; Muñiz, 2014).

En este apartado, se tuvo el objetivo de mostrar que es en el cuerpo donde se *encorporan* estas experiencias sociales dentro de una interacción cultural (Csordas 1990; Shilling 2003). A través de estas experiencias el cuerpo se vive y se inserta fuertemente la subjetividad y que es mediante las prácticas corporales que el cuerpo se llena de experiencias, formando valores y significados dentro de una demanda social.

9.4.1. Los Discursos y Significados Ligados a las Prácticas Corporales de las Mujeres Jóvenes

Como hemos ya señalado en apartados anteriores, el cuerpo delgado y la belleza ligada a la delgadez se ha convertido en una norma social y cultural que prevalece en las sociedades occidentalizadas. Este hecho ha sido corroborado por nuestras informantes quienes adoptan el discurso normativo y lo (in)corporan en su vivencia y experiencia

cotidiana. La preocupación e incluso la insatisfacción con su propio cuerpo en cuanto a su peso, forma y apariencia es común en la mayoría de las mujeres jóvenes que desean y buscan tener un cuerpo con las características que la sociedad actual impone y que, a la vez, presiona a los sujetos en muchas formas posibles.

Como se ha señalado en los últimos años por diversos autores (Grogan, 2016; Brierley, 2016; Mitchison et., 2015; Díaz de León, 2017; Valenzuela y Méndez, 2018) y que ha sido mostrado en este trabajo, la presión social en torno al cuerpo se ha centrado en el discurso hegemónico tanto de la salud como de la estética. A partir de estos dos discursos, se ha generado y se ha desplegado una amplia gama de prácticas corporales en la sociedad actual que ayudan a los sujetos, en este caso las mujeres, a lograr ese cuerpo ideal. Para precisar, en este apartado, se acotará sobre las prácticas corporales disciplinarias (Muñiz, 2014), que difieren de las regulatorias (las cuales fueron desarrolladas en el apartado anterior, a través de la experiencia colectiva), al ser éstas las que refieren a lo que se hace para el cuidado cuerpo de manera individual, no sólo en el discurso.

La evidencia antropológica demuestra que los cuerpos han sido y son (re)construidos a nivel social y (re)modelados bajo distintas miradas, culturalmente relevantes. Los cuerpos son modificados por diversas razones, pero el tema central y el fin principal de la mayor parte del control del cuerpo es la búsqueda de la belleza, la cual también está definida culturalmente (Reischer y Koo, 2004).

A nivel de los significados ligados a las prácticas, en nuestro estudio se encontró que los discursos normalizadores del cuerpo —salud y estética— están fuertemente incorporados en la vida de las mujeres entrevistadas. De tal suerte que al indagar acerca del cuidado corporal, de lo que hacen para cuidar, controlar, modificar o transformar su cuerpo; invariablemente ligaban su experiencia corporal (ideal, deseo, condición e insatisfacción corporal) con la práctica corporal que realizan o la que vislumbran como necesaria, pero siempre sustentada y/o justificada por una motivación central: el cuidado de la salud, así como proyectar una imagen estética o ambas.

“Ahorita, de primero, por salud. La verdad, o sea sí me importa verme bien... Ahorita a mí me preocupa por salud. O sea, siento que la ropa que tengo ya, en realidad, pesé esto o a lo mejor pesé 4 kg menos, no me hace tanta diferencia. Pero ahorita me preocupa porque sí en mis 28 años se me hace difícil bajar, a los 30 se me va a hacer

más difícil, a los 32 ¡ya! O sea, como que no me quiero quedar en este estándar porque pues en mi contexto, situación o condición corporal actual peso más de lo que debo, pesar según mi estatura y, aunque sí tenga músculo, pues sí tengo más grasa. Entonces, por ejemplo, ahora siento que tengo esta panza que a lo mejor es más que antes y no es la misma, que si no me cuido se me va a empezar a hacer la grasa interior y empiezo a ser así, gorda pues y ya después es muy difícil de quitar; entonces ahorita si lo tengo en salud como prioridad, por estar bien pues... pero aparte que no tengo la salud siento que buscarla también me agobia más porque tengo muchos pendientes en mi cabeza y aparte hacer esto pues... [¿Qué es estar bien? ¿Por qué es importante para ti?] Estar bien tú, tu cuerpo, que tengas salud pues. Quiero... Tengo otras metas, quiero otras cosas profesionales, por ejemplo, yo no me veo ni en este ni en otro momento de mi vida, pronto, teniendo hijos. Hay mujeres que a mi edad les importa la salud por los hijos, a mí no. Es por esto pues, es por mí porque el hecho de yo estar sana me va a ayudar a que yo pueda cumplir las metas que quiero. Si no estoy bien, sana, o si me empiezo a enfermar después o si yo tengo que estar tomando pastillas después, entonces me puede estar limitando a hacer cosas, serían trabas que me terminaría poniendo yo por no cuidar mi salud” (Alma, CM, sobrepeso, anteriormente muy delgada)

Alma es una joven cuya experiencia corporal es muy particular porque representa una historia muchas veces contada en la vida de las mujeres. Representa la lucha de una mujer de clase media, altamente educada pero que es una mujer que, hasta hace dos años siempre fue muy delgada. A partir de un estilo de vida generado por las condiciones sociales propias de la clase media⁴¹ y los cambios biológicos generados por la etapa de vida en la que se encuentra (umbral de sus 30 años), su cuerpo sufrió un cambio para ella muy fuerte en su condición corporal. El aumento de peso ligado a que ella y Mariana son las mujeres con mayor edad, con mayor nivel educativo (posgrado) enfocado a las ciencias naturales y biomédicas. Este hecho hace que la experiencia corporal de Alma y los significados atribuidos a su interés por ‘cuidar’ la salud para ‘estar bien’ están permeados por su formación profesional, en cuanto a conocimientos, pero también en cuanto a su proyecto corporal ligado a su proyecto de vida.

A pesar de que la formación profesional de Alma sesga de cierto modo su visión sobre las motivaciones para el cuidado corporal, al decir que le importa el ‘verme bien’ denota

⁴¹ Ver apartado sobre el estilo de vida moderno en la región en el capítulo 5.

la intencionalidad y la importancia que el cuidado estético del cuerpo representa en ella y no es éste un aspecto periférico. En la práctica, el cuidado de la estética, el ‘verse bien’ es la motivación central para regular y controlar el cuerpo mediante las prácticas corporales de la mayoría de las mujeres.

Así mismo, como también expresa Massiel, el ‘estar bien’ no es ajeno al resto de las participantes, es un discurso normalizador desde lo biomédico que permea a todas las mujeres a un nivel tan consciente que pareciera la justificación idónea, social y políticamente correcta, bien vista, para respaldar las razones y necesidades individuales que justifican el deseo innegable, a veces inaplazable o no negociable, por ‘hacer algo’ o ‘mejorar algo’ del propio cuerpo, aparentemente sólo por salud.

“Sí, pero ahorita no lo veo con el fin que lo ven ellas [sus amigas]... O sea, sí me gustaría estar más delgada y verme mejor y lo estoy haciendo, pero ya por salud. Ya mi punto de vista no es por sociedad, ni por apariencia, ni por cómo me veo para encontrarme un hombre que me quiera y me mantenga casada. Para mí, ahorita, el cuidarme ya cambió en cuestión de salud; o sea, físicamente y fisiológicamente estar bien pues... Yo, por salud, por todas las enfermedades que hay ahorita ¿no? Te puedo decir que, desde unos 4 años para acá, será, mi panorama cambió totalmente a: ‘Sí, sí me tengo que cuidar y sí tengo que estar delgada, pero por salud’ Ya que uno va creciendo, leyendo y aprendiendo muchas más cosas pues ya te vas dando cuenta que lo demás es todo superficial pues. O sea, que en realidad el físico no importa sino estar bien, pero para tu salud, todavía en la universidad pues si estaba sí como que, deseando un cuerpo, no para fines de encontrarme a alguien como mis amigas, pero por estética, por verte bien pero no lo dices, pero a esa edad es por eso, no te preocupa la salud cuando eres más joven” (Massiel, CM, obesidad siempre)

Otro punto a tomar en cuenta es que se unifica o tergiversa el discurso de la salud con el de la estética. En este sentido, los testimonios de las entrevistadas, de todas las clases sociales, siempre cimientan su discurso incluyendo frases como ‘estar delgada para cuidar la salud’ o ‘adelgazar o bajar de peso para verme mejor, por estética’. Lo que implica que cada una de las motivaciones, sea ‘estar bien’ o ‘verse mejor’, abre un abanico amplio de prácticas corporales, pero con distinto significado según sea la motivación, aun cuando estemos hablando de una misma práctica corporal. Esto se

puede expresar en forma gráfica (Figura 3) para ver cómo confluyen las tres situaciones que exponen nuestras entrevistadas: estar, verse y sentirse bien.

Las prácticas corporales para el cuidado del cuerpo, demanda una serie de planes, acciones, comportamientos, intervenciones y requerimientos que constituyen proyectos individuales que están organizados en diferentes plazos de acuerdo a la motivación que los orienta. Dentro de estas motivaciones, encontramos las que tienen que ver con la modificación del peso y que constituyen la alimentación y el ejercicio físico. De manera que hay un sentido de cuidado del cuerpo hacia la salud; de tal suerte que las mujeres suelen hablar de *'cuidar la alimentación'*, *'comer sano'*, *'comer mejor'*; y en el caso del ejercicio, se refieren a *'hacer ejercicio regular'*, *'caminar'* o *'hacer algún deporte'*.

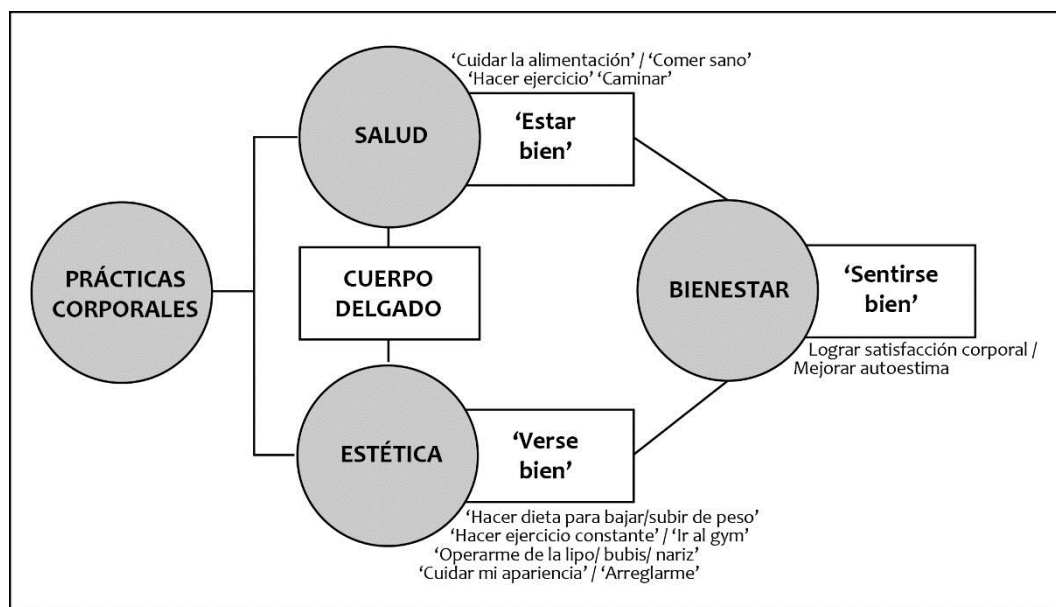


Figura 3 Dimensiones en torno al cuidado del cuerpo en las jóvenes, motivaciones y significados y prácticas relacionadas

“No sé si contesto la pregunta porque no me siento presionada en cómo está mi cuerpo, ahorita no. Cuando subí de peso sí. Yo siento que cuidar tu físico, más allá de cómo te vas a ver, primero te empiezas a cuidar por la salud y creo que, obviamente, el tener un cuerpo así te empieza a ayudar a que tú misma te empieces a sentir bien, te sientas mejor. Te lo digo porque conforme empecé a comer mejor, a cuidar mi

alimentación, empecé con el ejercicio en el reto⁴² este de la coach. A mí me sucedió que me empecé a ver que me veía diferente, que me sentía mejor y no es que yo me haya sentido muy mal conmigo, solo que con ese reto me di cuenta que lo que importa es más bien cómo estás de salud, cuidar tu físico, por eso” (Anneth, CA, delgada siempre).

En cuanto al cuidado de la salud, para ‘estar bien’ las prácticas corporales afines se configuran al nivel de lo discursivo, lo biomédicamente normativo. Por el contrario, cuando las prácticas corporales se orientan hacia la estética, en sus discursos podemos encontrar que se tergiversa un aspecto y el otro en expresiones como: ‘hacer dieta’, ‘no hago dieta estricta, pero...’ o ‘hacer ejercicio diario’, ‘ir al gym ‘x’ número de horas’. De tal suerte que hay una diferenciación entre el significado y sentido que tienen las prácticas corporales cuando se quiere cuidar la salud y cuando se busca mejorar la estética del cuerpo. Entonces es posible encontrar contradicciones entre el discurso y la práctica, como en el caso de Karina:

“No llevo una dieta estricta, así de plan, pero trato de llevar una buena alimentación, de comer sano. Por ejemplo, cuidar lo que como, las tortillas de maíz... las de harina no las podía dejar porque mi mamá es de pueblo, entonces siempre venía con tortillas de harina cuando iba y me las comía hasta solas (risas) pero ya no, trato de cuidar la alimentación. No como lo mismo de mi casa si son cosas grasosas, por ejemplo, no... pues es que como sabe que me estoy cuidando, mi mamá trata de hacer lo que pueda comer, pero no es de que un día ‘Ay este día pollo y tantos gramos’ ¡no! Yo me sirvo hasta que me llene, pero con agua, sin harina y cuidando no comer lo que engorda y ya me vengo a la escuela y ceno, trato de cenar atún, pescado, casi siempre atún” (Karina, CM, muy delgada siempre)

Ella asegura llevar una alimentación sana, que describe en pos no de llevar un régimen dietético estricto, pero sí es un régimen dietario de restricción que ella considera saludable porque discursivamente lo es, pero sus motivaciones, por más saludables que sean no están guiadas por un interés primario de cuidar su salud, sino de no engordar porque su apariencia es muy importante; recordemos que Karina se prepara para un

⁴² El reto del que habla Anneth, es un programa de acondicionamiento físico y nutrición de ciclos de 4 semanas de duración, los dirigía una ‘coach’ capacitada en esas áreas de cuidado corporal quien proporcionaba un plan alimenticio a los participantes, además de una rutina semanal de ejercicios y entrenamiento físico en un área pública de la ciudad. Esta es una tendencia muy en voga en la ciudad y hay varios entrenadores que en la ciudad se han sumado a este tipo de dinámicas. Entre los últimos que identificamos en la localidad están los ‘Boot camp’ que se realizan en parques y/o deportivos públicos como ‘La Milla’, y ‘FitGap’ que se realizan en parques públicos de colonias populares de la ciudad.

concurso de belleza donde el valor principal es de la estética, del *'como se ve'* y nunca del *'cómo está'* el cuerpo.

Sea *'estar bien'* (cuidar la salud), sea *'verse bien'* (apariencia estética) o ambas, el objetivo es alcanzar un fin mayor que es *'sentirse bien'* con ellas mismas. Es decir, alcanzar un estado de bienestar con el propio cuerpo y la existencia que conlleve a la persona a experimentar la satisfacción, la felicidad y el gozo de alcanzar lo deseado, lo proyectado o experimentar una aceptación y conformidad con su cuerpo que las haga sentirse en un cuerpo legítimo.

9.4.2. Las Prácticas Corporales: Modificación y Transformación del Peso, la Forma y la Apariencia Estética

A partir de la tipología que propone Guzmán (2014) sobre las prácticas corporales, en este trabajo se analizan las relacionadas a las ligadas a los discursos de la salud, así como a los patrones estéticos que van desde las alimentarias y el ejercicio, las prácticas relacionadas con la moda, las prácticas de belleza y las transformaciones corporales más profundas como la cirugía estética. Las agrupamos y adaptamos en tres dimensiones, aquellas prácticas que van dirigidas a: 1. *Modificar el peso corporal*, 2. *Moldear y transformar el cuerpo*, y 3. *Mantener la apariencia estética*. En los siguientes apartados se describirán cada una de ellas, así como la experiencia ligada a la práctica corporal específica.

9.4.2.1. Prácticas tendientes a modificar el peso corporal. Cada práctica corporal asociada responde a las motivaciones centrales que las mujeres tienen para modificar su cuerpo y dependen de la experiencia individual que les genera su condición corporal. Como hemos visto, lo más significativo de la forma actual, particular y contingente, de construir e interpretar el ideal corporal femenino, básicamente reside en la valoración de la delgadez. Sin embargo, esa delgadez tiene niveles de aceptación y valoración entre las mujeres y entre las diferentes clases sociales. No todo cuerpo delgado es bien valorado,

habrá cuerpos cuya delgadez genere insatisfacción e incluso preocupación, lo mismo sucede con los cuerpos gordos. De las prácticas corporales que las jóvenes mencionaron que realizan se agrupan en tres aspectos: *Alimentarias* (*'cuidar la alimentación'* y/o *'hacer dieta'*), *físico-deportivas* (*'hacer ejercicio físico'*) y *consumo de medicamentos y/o productos* (*'tomar pastillas'* y/o *'tomar proteína'*). A su vez, estas prácticas están orientadas para disminuir el peso corporal, adelgazar, para quienes se consideran *'estar gordas'* o se *'sienten gordas'*; y por otro lado, también hay mujeres que quieren aumentar de peso, en especial la masa muscular (*'hacer músculo'*) porque consideran que su cuerpo es muy delgado y quieren tonearlo.

Para disminuir de peso o *'adelgazar'*, las estrategias adoptadas por las jóvenes fueron la omisión de comidas, la selección y la restricción alimentaria. La mayoría de ellas refirió a llevar un régimen dietario de acuerdo a sus conocimientos, en un sentido menos estricto, ya que hablaban de *'cuidar la alimentación'* o *'cuidar lo que como'* y/o *'bajarle a la comida'*. Este tipo de prácticas en la actualidad se apoyan con el uso de la tecnología, en especial el uso de las aplicaciones para teléfonos móviles y/o la información disponible en los diversos medios electrónicos, sumado al conocimiento adquirido en la propia formación académica. Este tipo de herramientas, ha resultado en un empoderamiento del individuo en pos de determinar qué, cómo y cuándo hacer determinados cambios en su alimentación, prescindiendo de la ayuda de profesionales de la salud.

“Empecé a usar una app que me dijo una amiga para contar calorías. El caso es que ya tengo muy consciente, porque yo sé y porque yo empecé a fijarme, a ver cuánto comía en un día normal. Por ejemplo, en el desayuno, yo empecé así y estuve viendo que lo que como ¡es mucho! (ríe). O sea, si sigo comiendo lo mismo pues me voy a mantener en este peso que ahorita tengo y, como como mucho, pues tampoco voy a recuperarme al peso de antes si sigo comiendo así, le tengo que bajar a la comida pues. Entonces debo de comer menos y se me hace muy difícil comer menos. Por ejemplo, cuando hacía esas dietas con la Nina [amiga con la que compartía casa] yo no sabía que comer manzanas todo el día era menos calorías que comer una hamburguesa, desayunar huevo, o cenar cereal; no lo pensaba así. Era algo más como: '¿Comer manzanas es más sano?' En mi mente me decía 'Pues sí, quizá, por la fibra que me saca todo el cochinerito que tengo en la panza' ¡y ya! pero no era nada de

que '¡Ay, estoy quemando grasa porque consumo menos calorías de las que quemo!'. Ahorita que estoy calculando lo que comía y... ¡Ay! Llegaba a comer hasta 1800 calorías o sea 2000, no sé, ¡muchas! Aquí en México. Allá [en Bélgica] calculé algún tiempo y pues no subía de 1600, 1500, que según yo es algo sano normal; no estaba gorda, no estaba flaca, pero estaba bien. Aquí son por lo menos 500 o 600 calorías extras, dependiendo de los días. Entonces en esta aplicación puse qué quería lograr. O sea, empecé primero nomás a meter qué me comía y ver qué onda. Cuando ya entendí cuánto comía, en calorías, fue cuando dije 'Pues... peso 71 y quiero llegar a pesar 65, tengo que comer tanto'. O sea, ya ni siquiera son los 58 kilos ¿no? Ya con 65 estoy bien ahorita, no me preocupa más; y entonces dice la app que tienes que comer 500 calorías menos al día para bajar y que según el programa ya como para de aquí a agosto estar en mi meta [estábamos en junio al momento de la entrevista]" (Alma, CM; sobrepeso, antes muy delgada)

En la actualidad el uso difundido del IMC como medida para establecer si se está dentro de la normalidad o no, es una constante en las jóvenes modernas para sentirse bien o no con su cuerpo y con base en este indicador realizar las prácticas corporales para ajustarse a este estándar biomédico. Que las jóvenes realicen cambios en su alimentación con la ayuda de sus conocimientos y el apoyo de recursos tecnológicos e informáticos de la posmodernidad no implica que se prescindan de la intervención de profesionales de la salud, como son los nutriólogos. Todavía para algunas mujeres, particularmente las que han experimentado obesidad, resulta imposible alcanzar una meta de bajar de peso sin la ayuda profesional y, a veces, ni con su intervención lo consiguen.

"Iba con el nutriólogo, bajé y lo dejé... paré. Ahorita ya volví a tomar la dieta rigurosa... no tan rigurosa. Algunas dietas te piden que no comas azúcar y pues yo sí como, en ese aspecto no la cumplo; pero comer a las horas, que es disciplina, estar comiendo a las horas de comida, hacer ejercicio todos los días... ejercicio, ejercicio y ejercicio. El no pasarse... Si me voy a dar un gustito con la comida, no pasarme de lanza; no porque vaya a comer esto me voy a atascar, no debo. O sea, es hacer ese sacrificio, diferenciar hasta donde ya estoy saciada y hasta donde ya estoy harta. Yo me puse como una tabla de medidas, se puede decir, de si me voy a comer una tortilla, un taco, me voy a comer uno del tamaño que sea, percherones no entra, pero me voy a comer uno, sea de harina o maíz yo me voy a comer uno. Si quiero papitas, si quiero Sabritas, me voy a comer... no sé, media bolsa; pero no me la voy a comer entera

porque al momento de estar comiendo se te quita el antojo pues. No ocupas acabártelo.... O sea, yo puedo decir, ahorita, que aprendí a comer, aprendí a diferenciar del sentirme llena del sentirme harta, aprendí a tener un horario y que no se me pase la hora y no dejar el ejercicio” (Lidia, CB; normopeso anterior obesidad)

Para las mujeres que experimentaron el exceso de peso o el aumento inesperado e indeseado del mismo, según el grado de gordura alcanzada y la motivación por cambiar su peso, ellas sí hablan de ‘hacer dieta’, ‘ponerme a dieta’, ‘hacer algo’ mediante estrategias como: ‘dejar de comer ciertas cosas’ e incluso ‘dejar de comer’ o ‘no comer’. Existe una relación tensa y a menudo angustiada entre las mujeres y su alimentación. En este sentido, la paradoja entre una sobreabundancia y el hedonismo alimentario de nuestra sociedad actual con el modelo estético de la delgadez que comporta frecuentemente un modelo alimentario de continua negociación entre aquello que les gustaría comer y lo que piensan que deberían comer. Al respecto, muchas informantes señalan lo que les cuesta ‘el cuidar la alimentación’ o evitar determinados alimentos que disfrutaban, por considerar que pueden engordar.

“Yo quería bajar, entonces no comía... me trataba de cuidar más. Sí evitaba a veces cosas... y mi mamá aparte no me dejaba. O sea, sí, no te voy a negar, traté de ponerme a dieta con las agujas, después fui con el nutriólogo de ahí del ISSSTESON y medio me puso a dieta, pero mi mamá nunca me siguió tanto el rollo en cuanto a dietas porque me decía: ‘Es que yo no voy hacer doble comida, entonces o evitas tú o te aguantas’. Entonces si fue como dejar de comer ciertas cosas y como que fue más el ejercicio, me enfoqué más a matarme de ejercicio que a dejar tanto de comer, que si lo hice. Es que, de todos modos, cuando estás gorda o que tienes mucho sobrepeso, pues tienes que hacer las dos cosas: dieta y ejercicio, pero como para mí era difícil hacer dieta, pues hacía más ejercicio, unas cuatro horas diarias como te dije” (Massiel, CM, obesidad siempre).

“Y por ejemplo si no me hubiera metido a este reto a lo mejor hubiera estado ‘¡Ay!, me quiero ver flaca y quiero verme así’ pero nunca en el sentido de porque me quiero cuidar por mi salud, ¿sabes? Yo creo, más que nada, que agarré otro camino, pero si hubiera seguido nomás por el cómo me voy a ver y así, nomás, me cuidara de otra forma, creo que no fuera ni saludable eso [...] Antes del reto yo hacía todo lo que hacía... o sea, dieta y ejercicio, por bajar de peso, ser flaca, fit y así. Me importaba cómo me veía. Pero, bueno... es porque, es lo que te digo, que estaba en secundaria y

prepa y era lo que veía en la tele y pues en el círculo que te mueves, los medios, no sé... lo que dicen las amigas o es lo que traes en la cabeza ahorita, ¿sabes? Y pues es lo que te hace pensar en cómo te cuidas” (Anneth, CA, muy delgada y fit)

En este punto es importante señalar que cuando la meta es ‘adelgazar’ muchas veces la alimentación no resulta efectiva por sí misma y el ejercicio físico se entiende como una práctica corporal estratégica para ganar más rápido y de mejor forma, la carrera contra el peso. Mientras que hacer dieta asegura reducir la ingesta calórica y mejorar la calidad nutricional de la alimentación, el ejercicio trabaja no sólo en consumir calorías de la ingesta diaria sino en quemar grasa corporal almacenada (Bombak, 2015). Cuidar la alimentación, hacer dietas y realizar ejercicio físico son prácticas corporales complementarias y fuertemente imbricadas que, en muchos de los casos, el iniciar cambios en una de ellas puede desencadenar modificaciones de comportamientos en la otras (Espeitx, 2006).

Por otro lado, este estado de continuo autocontrol suele producir un sentimiento de ‘amor/desamor’ hacia el propio cuerpo que acaba confirmando la idea de Esteban (2004), según la cual, un excesivo control alimentario —que implica una restricción continua de aquello que gusta, que apetece, que da placer...— implica a la larga una pérdida de la percepción de la imagen externa. El control alimentario continuo en busca del ideal de la delgadez acaba convirtiendo al cuerpo en algo ajeno a su propia experiencia, sublimando los deseos, los pensamientos y las emociones y comportando una espiral de lucha contra uno/a mismo/a que supone estar continuamente en guardia y tensión. Así mismo, el incumplir o perder el control les genera una especie de lucha que se gesta entre la culpa por haber perdido el control y la necesidad de compensar su falta.

“Mira sí tienes que hacer dieta, pero también tienes que hacer ejercicio, yo hago las dos. Voy de 2 a 3 horas al gimnasio y, también, igual que con la dieta primero llegué de que ‘¡Ay sí! yo puedo pero que alguien me diga’ [entrenador] así como cuando fui con el nutriólogo... y luego vi que no ocupas una rutina de ejercicio para saber qué estás haciendo. Aprendes. Yo hago una hora y media de cardio cuando traigo tiempo; si no tengo tiempo hago una hora de cardio y una hora de pesas, para hacer músculo. Cuando traigo tiempo [hago] las tres horas. Hago una hora y media y una hora y media, corro 45 min en la caminadora y estoy 45 minutos en la elíptica. Cuando empecé estaba 3 minutos en la elíptica y ¡Con el favor de Dios! y en la caminadora no

corría nada; era trotar un poquito, dos o tres minutos y tirar el bofe. Ahora ya lo logré, casi un año, pues; desde enero a acá. Es ¡un año en el agarrar condición! El tener ya la condición, el hábito, como quieras llamar, pero ya poder pasar de 3 minutos a 45 pues.... ¡es un chorro de diferencia!” (Iliana, CB, normopeso anterior obesidad).

Si bien, una alimentación adecuada en conjunto con el ejercicio supone la piedra angular en la regulación y mantenimiento del peso corporal idóneo, hay ocasiones en que la mujer, por diversas razones no consigue ese objetivo y echa mano de otras estrategias. Cuando la necesidad de bajar de peso es tan grande pero la voluntad es menor, la lucha por ‘no comer’, ‘dejar de comer’ o ‘hacer la dieta’ para cumplir la meta se puede volver una tarea imposible para las mujeres, más, si el hacer ejercicio no es una práctica que disfruten o que les ‘da flojera’. En ese sentido el consumo de productos o específicamente medicamentos para adelgazar es una estrategia que muchas de las mujeres de todas las edades han realizado para lograr el objetivo con mayor rapidez, mayor facilidad o para ‘batallar menos’. Mariana lo expone muy bien:

“Cuando yo empecé a cuidarme fue que ya pesaba 80 kilos en la universidad, sí estaba muy gordita y ya no quería estarlo. O sea, ni tenía yo, todavía, una conversación conmigo misma de ‘Ya voy a cambiar, voy a hacer algo’ ¡No! Fue así como que: ‘¡Sobres, sobres, sobres! ¡Ya!’. Ahí empecé a adelgazar con unas pastillas. Primero dije ‘Sí, voy a empezar a cuidar’ y luego me acuerdo que en ese momento estaba trabajando en una farmacia y andaban de moda las Sibutramina... ¿Te acuerdas? A pues de ahí en la farmacia me platicó mi tía, que era la dueña, me platicó de las pastillas y que son muy buenas, te quitan la ansiedad, las empecé a tomar y empecé a adelgazar rápido, me gustó que estaba bajando sin batallar tanto y me estaba sintiendo mejor. Seguí tomando pastillas y cuidándome de la comida ¿no? aprovechando que no me daba hambre pues pensaba en ‘Voy a comer moderado, sano, poco’. Después, una amiga también, me dice ‘Vamos a meternos al gimnasio’ y le digo ‘No, no me gusta hacer ejercicio, qué flojera’ aparte que con las pastillas me estaba yendo bien” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad)

No es casualidad que los testimonios anteriormente expuestos correspondan en su mayoría a mujeres con experiencia de obesidad principalmente de clase media y baja; ya que es en estos grupos en los cuales la problemática con el peso no sólo es más

prevalente socialmente en México y Sonora, sino una constante en la experiencia de miles de mujeres de estos grupos que libran la batalla con su cuerpo.

En clase alta, las mujeres entrevistadas fueron muy delgadas, una de ellas es muy *'fit'* de tal suerte que al estar encorporado en su experiencia el cuerpo hegemónico que demanda su grupo social, el hecho y la necesidad de cuidar el cuerpo mediante la alimentación y el ejercicio es en algunos casos por estética y porque es el cuerpo idealizado, y en otras por salud. En este sentido, se sienten bien con sus cuerpos cuando éstos son delgados, pero al momento de un cambio inmediatamente buscan su modificación a través de la alimentación y el ejercicio. Buscan para mantenerse en la condición corporal que viven, llevar un estilo de vida sano, no subir de peso, en algunos casos lograr la tonificación del cuerpo y mantener un estado de bienestar.

“Yo soy súper feliz con mi cuerpo y si le digo [al entrenador] ‘Es que no estoy aquí porque quiero que me salga más nalga’ No, lo que tengo. Obviamente estaría cool que esté firme pero no es porque quiero que crezca, no es porque quiero tener cuadritos, no es porque yo quiera más o diferente. Yo estoy súper bien con mi cuerpo, si me ayudas a que lo que tengo se tonifique está perfecto, pero a hacer ejercicio para poder salir de aquí e irme a comer así de que ‘Vamos a cenar’ y diga que sí porque acabo de hacer ejercicio, y sí puedo” (Anneth, CA siempre delgada)

En el caso de Anneth, la única joven de clase alta quien en algún punto de su vida se interesó por adelgazar por razones estéticas, para ‘verse bien’, su perspectiva y concepción del cuidado del cuerpo cambió a partir de ingresar a un programa de acondicionamiento físico (reto) con una *coach*⁴³ que fue quien le cambió el panorama en cuanto al quehacer con el cuidado de su cuerpo. No obstante, asegura que de no haber sido así, ella seguiría en dietas y ejercicios en el afán de cumplir con ciertas exigencias y valoraciones socioculturales de corporalidad. En cambio, Maribel, cuya experiencia corporal es más flexible, señala que ella lo que busca es no aumentar de peso y en cierto modo, pareciera que lo que busca es el equilibrio entre lo que come y la energía que gasta. En todo caso, esto habla de la presión social que al interior del grupo se vive, pero que en la experiencia de estas mujeres se salvaguarda y se mantiene en niveles flexibles

⁴³ En la actualidad, hay una tendencia a buscar acompañamiento en este tipo de situaciones y hay varios programas que están formando en coaching, en este caso de salud: Health coaching.

ya que ambas, en algún sentido, tienen el cuerpo que su grupo demanda, pero que reconocen la existencia de esa presión constante.

En cuanto a las mujeres que buscan *aumentar de peso* (*'subir de peso'*) o aumentar la masa muscular (*'hacer músculo'*) son jóvenes que son delgadas, que siempre han tenido esa condición corporal que les resulta insatisfactoria, esa delgadez en términos de apariencia. En este sentido, las prácticas corporales que realizan no responden, en ningún momento, a una motivación referente a cuidar la salud, sino a cuidar la estética corporal, a *'verse bien'*, en donde el músculo es muy valorado en esa apariencia.

“Pues mira, me sentía bien como te digo, pero quería estar mejor. Era muy delgada, estaba bien. Pero iba al gimnasio, hacía pesas y hacía dieta para verme mejor [...] Yo, yo hacía dietas para subir, para tener más volumen... con los mismos entrenadores que yo iba al gimnasio ellos me las daban y eran como cinco comidas al día y yo las hacía, comer. Me daban puras cosas que a las otras del gym no pues, yo pura papa cocida, atunes, esas cosas y las demás, atunes, pollo, pero sin papa, ensaladas, nada de harinas. Yo sí comía cosas que ellas no porque yo quería subir para agarrar volumen [¿De qué, por qué?] Pues volumen me refiero a que las piernas más gorditas, pues no tan flacas como normalmente las tengo y las nalgas un poquito más de nalguita, más cadera y forma, si tengo, pero mejorarla... a eso me refiero con volumen eso era lo que yo quería, es lo que me preocupaba. Pero de lo demás sí estar como estaba, solo firme” (Glenda, CB, muy delgada)

Cuando existe esta situación en las mujeres, la alimentación y el ejercicio físico se combinan ya no para bajar de peso, sino para trabajar sobre aumentar la masa muscular del cuerpo, haciendo énfasis en ciertas partes corporales como las piernas, caderas, glúteos. Buscando siempre asegurar que el abdomen y brazos permanezcan delgados y estilizados. Una práctica muy común en los gimnasios para contribuir a este fin es el consumo de productos específicos, como las proteínas, pero que en el caso de las mujeres entrevistadas ninguna refirió utilizarlas, salvo mencionarlas como algo que conocen que se practica o algo que desearían consumir pero que muchas veces no se puede solventar. Tal es el caso de Glenda a quien se le prescribió un régimen alimentario basado en el consumo de carbohidratos como la papa y un poco de proteína como el atún, pero no había una suplementación con productos a base de proteína como lo acostumbran en los gimnasios principalmente porque no los podía pagar.

“Por ejemplo, las proteínas o cosas así, yo las he querido consumir porque quiero más músculo. Las proteínas te ayudan mucho porque te ayudan más a más rápido pero un bote de proteína te dura el mes y cuesta de que, \$1,000 para arriba... En mis tiempos que averiguaba esas cosas como \$1000, \$1200... \$800 los más baratos y para un mes y como no voy a comprar cada mes... Y luego pagar la mensualidad del gimnasio, luego las comidas... ¡sale caro pues, sale muy caro!” (Glenda, CB, muy delgada)

Es innegable que el ejercicio físico puede transformar notablemente el peso, figura y forma corporal de un cuerpo y mejorar, por ende, el estado anímico de una persona al mejorar su apariencia física, con los beneficios abonados también a su salud. Está bien documentado que el ejercicio físico aporta múltiples beneficios a quien lo practica y que es un ‘tratamiento’ rejuvenecedor con una mínima base científica, ya que, a través de la práctica regular y disciplinada, muchos de los parámetros cuantitativos a nivel fisiológico pueden revertirse a valores propios de edades juveniles (Gray et al., 2015). Sin embargo, cuando la juventud es el estado que se vive, la preocupación por hacer ejercicio se focaliza en dos aspectos: por disfrute y/o socialización y para moldear la figura mediante el trabajo del tono muscular. Presentamos las experiencias asociadas al acercamiento o interés de las mujeres por iniciarse en el ejercicio corporal ‘hacer ejercicio’. Para las mujeres que no han padecido exceso de peso, el ejercicio físico lo experimentaron por interés de socialización, disfrute y/o pasatiempo propio de los jóvenes.

“Siempre fui delgada y no tenía una preocupación, pero... no me acuerdo si fue en la prepa... yo creo que sí... creo que fue en la prepa como en el último año en el que empecé no a preocuparme por el cuerpo, pero sí por hacer algo. Alguna amiga me dijo alguna vez '¿Vamos al gimnasio?' y ella era gordita entonces quería adelgazar y yo era un palo. Empecé de curiosa, por hacer algo, pero sobre todo por mi amiga, para acompañarla, por algo social, pasar el rato... Pero mi amiga que era gordita sí, ella quería adelgazar y yo iba como por... no iba pensando en que, por apoyarla, pero como yo sabía que a mi mamá le gustaba que hiciera esas porque siempre me decía que qué flaca y cosas así pues igual voy. Fui con ella al gimnasio y el entrenador le preguntaba que sí qué quería hacer y ella pues lo que quería era adelgazar y me pregunta '¿Y tú?' y pues yo no nada, le digo 'Yo solo quiero hacer ejercicio' (risas). Porque pues estaba muy flaca, era flaca, no me imaginaba todavía como que 'Ah bueno, quiero hacer nalga, pónganme esto para aumentar esto' o sea no, sólo

ejercicio. Haciéndolo me empecé a sentir más fuerte, más marcada y no era como que llegué al gimnasio pensando en hacer un cambio en mi cuerpo, pero cuando vi que me veía mejor pues me gustó.” (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada).

Como vemos en el testimonio anterior, como joven, adolescente y mujer muy delgada, la preocupación por hacer ejercicio no obedecía a un malestar experimentado por su cuerpo, aun cuando la madre ha sido el agente social de mayor presión para su vida; como sucede en la mayoría de las mujeres. Lo que sí podemos observar aquí es que pese a que ella no iba persiguiendo un cuerpo deseado, al ver los cambios que el hacer ejercicio le estaba retribuyendo, entonces comenzó a hacerse una idea más clara de qué podía mejorar de su cuerpo o como podría gustarle más⁴⁴.

La historia de Alma, de cómo iniciarse en el ejercicio por socialización y disfrute resultó muy común entre las mujeres de clase media y baja, sin importar si padecían o no exceso de peso, esto es diferente para Anneth de clase alta y para Massiel de clase media cuyas amigas eran de un grupo social superior.

“[¿Qué hacías?] Hacía... pues al gimnasio y cuando no iba al gimnasio pues caminar o correr, eso después, lo último. Pero en la prepa pues... desde que iba al fut, básquet... o sea hacía una hora de básquet, una de fut, me iba a spinning y de ahí a pilates, o sea eran como cuatro horas diarias de ejercicio” (Massiel, CM, obesidad siempre)

“El ejercicio nunca lo dejé, siempre he hecho, desde la secundaria que empecé a ir al gimnasio [...] ¿por qué empecé a hacer ejercicio? Quería enflacar, enflacar. O sea, ahí veía lo del hecho de quiero hacer ejercicio por cuidarme si no por enflacar y estar súper fit. Me quería ver mejor y sí estaba... no me podía, la verdad si estaba más gordita. Luego fue que me metí a ese reto, después de la prepa [...] Yo entré al reto ahí porque ya tenía mucho tiempo en el gimnasio y quería algo diferente y dije ‘Ay, pues nunca había estado en un plan de alimentación solo de ejercicio y este tiene ambos,’ y dije ‘Pues a ver ¡qué padre!’ Duré con ella como un año y me fui a Monterrey allá seguí con el gimnasio y desde hace un año hago box, pilates y spinning, hacía yoga, pero por los tiempos y así ya no me da” (Anneth, CA, muy delgada y fit)

⁴⁴ Los espacios de socialización, particularmente donde el cuerpo toma centralidad, como lo es un gimnasio, tienen esa característica de normalizar un cuerpo, sino es que su misión.

Si bien el ejercicio físico es altamente deseable por todas las motivaciones que justifican el cuidado del cuerpo y es una práctica corporal central dentro de los proyectos corporales de todas las mujeres, como hemos señalado antes, no todas tienen la misma capacidad de apego y disciplina necesaria que demanda la práctica para lograr lo planeado. La falta de tiempo derivado de los estilos de vida de las clases media y baja y los recursos necesarios para mantenerse obstaculizan el apego. Aunque también parece que esta falta de tiempo es algo subjetivo producto de las formas de vida modernas. Se dice no tener tiempo, pero muchas veces, como señala Alma, lo que falta es la determinación y voluntad para lo necesario, pero se pierde un tiempo incalculable en actividades propias de la vida tecnificada y electrónica en la que estamos inmersos:

“¡Sí! Últimamente, en este tiempo que te digo que he estado batallando, me he dado cuenta que sí tengo tiempo porque pierdo mucho tiempo haciendo otras cosas. Puedo estar, sin darme cuenta, una hora completa en el celular dándole vuelta al Facebook, ¡O sea! No puedo decir que tiempo no hay porque si puedo perder una hora así pues puedo usar esa hora hacer algo. Lo que he estado haciendo ahora para poder ponerme a hacer la bici es hacer algo más al mismo tiempo porque, como no me gusta hacer la bici, como que me quiero distraer mientras lo hago. Agarro la tablet y pongo algo para ver o a jugar, cosas. No es la misma actividad que vas a hacer en una clase de aerobics o de spinning en la que estas '¡Arriba, abajo, al otro, no sé qué!' pero creo que como un inicio para acostumbrarme y meterlo a mi rutina pues si me sirve. A lo mejor ya después, ya que esté más acostumbrada, pues pongo un video de una clase de spinning y hago una clase o no sé. Pero sí, tiempo tengo, me falta más determinación... y determinación para no comer más pay de queso (risas)” (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada).

Moldear el cuerpo, transformarlo, significa actuar sobre él directamente, controlándolo, modificándolo realmente y que son acciones que exigen una intervención consciente y constante; que obligan un esfuerzo y trabajo fuerte, y es una práctica, al igual que el control alimentario, que implica la conciencia total del sujeto por ser una modificación corporal que depende enteramente de la fuerza de voluntad del individuo.

“[¿Antes te interesó hacer ejercicio?] ¡Nombre! ¡Jamás! Ni por aquí me pasó, nunca, nada. No me gustaba nada... Bueno, hasta eso que de chiquita iba al karate, porque mi mamá si me quería poner en un deporte o algo para que yo me activara en algo, pero hasta eso que el profesor le decía a mi mamá que era muy floja que no me gustaba

correr, nada, por lo mismo que me cansaba, no era nada atlética, nunca se me dio eso (risas) yo era más artística (risas), la música es lo mío, los deportes no eran lo mío ¡Para nada! Entonces me insistió en ir al gimnasio hasta que me convenció y al inicio nomas me hacía tonta. Empezamos a ir juntas y así como que en el que alguien que te acompañe, ir con ella pues como que íbamos más animadas. Empecé con el ejercicio y me gustó que veía resultados, sentirme más ágil siendo que yo corría 10 metros y jamás, ya bien cansada. Así duré un rato. Después me convenció de meterme al tochito que, igual yo jamás ahí, pensaba en 'No, hay mucha tierra, no, nunca entraría a eso, guácala la tierra ¡no!' y pues sí y me convenció. Aparte pues me empecé a llevar con las del equipo, me caían muy bien pues ya como que me fueron jalando para que entrara.” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad)

Para mujeres como Mariana, y también el caso de Lidia, el ejercicio corporal si implica disciplina miento muy comprometido, es una práctica que realizan consciente de todo el despliegue de voluntad que tienen que realizar pues, dada su condición de exceso de peso vivida. De hecho, aunque ellas explican que los excesos en su alimentación fueron la razón principal de su obesidad, refieren que el nulo interés y disfrute por el deporte en etapas anteriores de su vida también contribuyó a empeorar su condición corporal tanto en el aumento de peso como en el acondicionamiento físico. El practicar el ejercicio físico para reformar el cuerpo significó un cambio en su estilo de vida y de rutina muy fuerte pues no era una práctica que se les facilitara dada la falta de condición, obstáculo que superaron con la constancia, determinación y la motivación que les generó ver los cambios que el ejercicio hizo en sus cuerpos.

9.4.2.2. Prácticas Tendientes a Moldear o Transformar el Cuerpo. Según la RAE, moldear puede significar ‘dar forma a una materia poniéndola en un molde o dar forma a algo material’ mientras que transformar significa ‘hacer cambiar de forma a alguien o algo’. El cuerpo, en tanto materia y objeto físico puede ser moldeado y transformado a deseo de quien lo habita, pero con el objetivo de adaptarlo a un modelo, parámetro, normativa o deseo, como punto referencial. Dentro de las prácticas corporales que involucran este objetivo están las cirugías esteto-cosméticas. Al hablar de adaptar, ajustar a un molde, se admite aquí la idea de que dichas prácticas corporales poco tienen

que ver con cuidar el cuerpo en pos de la salud pues no es algo que se moldea; y sí mucho con cuidar la figura corporal y la apariencia, algo que sí se reforma.

Entre nuestras entrevistadas se encuentran dos casos en donde la reproducción, consciente o no de lo hegemónico, se produjo una transformación corporal a partir de una cirugía estética. Esta quizá sea la práctica estética más drástica para transformar el cuerpo, su forma y su estructura, pero indudablemente es uno de los recursos que en la actualidad y en el contexto de la región de estudio está siendo más utilizado por las mujeres. Ellas expresaron haberse sometido recientemente a una intervención porque deseaban sentirse mejor consigo mismas. Pero el tipo y las razones y motivaciones para llegar a una cirugía fueron muy diferentes. Un primer caso fue debido a la obesidad persistente en ella y que, a pesar de haber realizado otro tipo de prácticas corporales, como dietas y ejercicio físico, constante y extenuante, los beneficios en el cuerpo no se lograban del todo. Al menos no en la apariencia que ella deseaba y que a su vez, le permitiera sentirse bien en ese cuerpo que habitaba. Como menciona Davis (2007) la decisión para llegar a una cirugía es debido al sufrimiento que tienen algunas mujeres con su cuerpo y que sólo a través de un cambio drástico es que pueden lograr sentirse bien con ellas y su cuerpo.

“Yo creo que... ¿Qué es lo que me llevó a decidir dejar de ser gorda? Pensaba que yo misma y lo que te platicué de verme mejor porque pues lo que pasó con mi pareja, pero yo creo que es la presión, la moda. El ver el estereotipo y pensar: '¡Yo quiero estar así!' [¿Como gordita se sufre?] Uhm... Yo creo que sí, en cierto grado sí... No creo que haya alguien que diga '¡Me vale!' porque siempre dicen: '¿Cómo es posible que puedan estar así?' pero te digo, yo que he estado en las dos partes, se lo difícil que es el dar el paso de decir: '¡Lo voy a hacer, lo voy a hacer!' y mantenerte porque, en el trayecto vas a decir: '¡Ay, ya!' ¿Cuántas veces no pasa de que te pones a dieta y la rompes? y estar así... Entonces, el decidirse a hacerlo, porque lo que me pasó a mí, me decidí, estuve firme, firme, firme, hasta antes de la cirugía” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad).

Aquí se expresa que también la decisión de llegar a una intervención es muy complicada y requiere determinación y estar decidida en lo que se quiere. Finalmente, la cirugía modifica el cuerpo de las mujeres, pero también la relación que ellas tienen con su

cuerpo, porque después de una cirugía, ellas tienen que reencontrarse en ese cuerpo, buscar su nueva identidad corporal y aprender a vivir en ese cuerpo.

“Antes de la cirugía sí fue un cambio muy importante el que tuve, sí fue grande. La cirugía yo me la hice porque quería más, quería perfección pues. Era una persona obesa y pasar a una persona con sobre peso, más o menos, pero sí es difícil [...] ¿Cuándo me operé?..... 2011, 2012... uhmm... Fue en el 2012 que me operé, fueron 4 años, este año que me hice la lipo. Cuando tenía 22 años fue como en el 2008 más o menos... todo ese tiempo yo estuve en dietas, gimnasio... entonces ya, llegó un momento que me estancué... fueron como cuatro años, desde los 22 hasta los 25 ó 26 años; o sea, fue ese momento en el que ya no bajaba más, entonces el hermano de una mi amiga es cirujano y me decía: '¡Ándale vente! Te lo voy a dejar bien barato, etc.' ¡Y sí! O sea, comparado con otros pues sí me lo dejó muy barato ¿no? Mi amiga ya se había operado y todo bien y pues dije '¡Bueno! Lo voy a hacer, estoy batallando pues que me dé una ayudadita para bajar más' [...] Te voy a contar en orden. Yo seguía haciendo mil cardio, o sea, hacía de todo... Bueno, igual y en ese tiempo yo decía '¡Es que ya no me funciona!' Pero ahora yo creo que lo que tenía que hacer era cambiar de rutina, ahora que ya sé, pienso que igual era eso y ahora sé que sí se puede. Igual habría tardado otros dos años, pero sí hubiera podido, pero me fui a lo rápido porque sí tenía menos panza, pero seguía teniendo la pancita, o estaba haciendo mucho ejercicio y los brazos los seguía teniendo gordos pues. Sí, es cierto que había bajado, pero quería más porque mi trauma eran los brazos, los brazos, los brazos... y eso no lo lograba, me hice la cirugía y sí me ayudó. Ya vez que dicen que después de la cirugía sigues adelgazando, entonces después de eso ya empecé a hacer más ejercicio para poderme... Ehm... ¿Cómo se dice?... ¡moldear! O sea, la cirugía te quita, pero no es la gran cosa, por lo menos con el cirujano que yo fui no te quita mucho porque a él le da miedo esto de las descompensaciones o cosas así, como que no se pasa de lanza de sacarte de más. A partir de ahí me empecé a cuidar, a cuidar, cuidar mucho; o sea, ejercicio, todo y sí, sí logré... hasta hace 2 años sí lo logré... sentirme así bien padre de que las piernas marcadas, ya no tenía celulitis, se me quitó, tenía casi nada, mínimo. Me sentía bien, muy a gusto, igual sí la panza, me quedó la piel sueltita pero igual me sentía muy a gusto. Me podía poner la ropa... muy a gusto, por fin me sentía bien, pues” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad).

Para Mariana, la motivación fue por preocupaciones e insatisfacciones de índole estético y con franqueza y énfasis declara que, la cirugía de liposucción que se realizó ‘alivió’ el malestar constante que vivía con su cuerpo, por no poder alcanzar sus deseos y la cirugía fue el catalizador que aceleró un proceso de transformación y moldeamiento corporal, que el ejercicio extenuante no estaba logrando.

Otro caso fue una cirugía de nariz en la adolescencia, que si bien de primera cuenta la joven asegura que la rinoplastia no se la realizó por un fin estético sino por un problema fisiológico que le estaba causando problemas respiratorios, sí aprovechó la oportunidad para, ‘ya estando ahí’ sí mejorar la apariencia de su nariz. Cabe señalar que este tipo de intervenciones son las más comunes entre las jóvenes de la región, de acuerdo a lo que señalan nuestras informantes, tanto en las entrevistas grupales como individuales.

“¡Ah sí! ¡No recordaba, pero tuve cirugía en la nariz! Hace como un año. Pero fue por el tabique, porque no podía respirar, no porque me quería cambiar y eso. No podía respirar, estaba un quiste y me lo tenían que quitar. [¿Cambiaste la forma de tu nariz?] Ah bueno, sí... sí me cambiaron la forma de la nariz, pues, sí. Ya que me estaban operando pues ¡ya qué!... que hicieran algo [risas] O sea, no creas que la cambió mucho, nada más me la hicieron un poco respingadita ¿No? Tampoco fue el gran cambio. Si no hubiera tenido el problema de respirar no me la habría operado pues, me dolió... ¡hijuela! ¡No, no! ¡Mucho, mucho! Y luego más porque como tenía el quiste de la nariz que me tenían que quitar pues por eso dolió un chorro, más”
(Anneth, CA, muy delgada y fit).

El deseo de estas jóvenes por cambiar aquellos aspectos físicos que les disgustaban se relaciona con la intención de sentirse bien, de experimentar ese bienestar personal total. Se trata de un deseo subjetivo por amoldar esa imagen ideal —no poseída naturalmente— con los cánones hegemónicos de belleza difundidos en la actualidad a través de ajustarlo a su propia realidad corporal. Las cirugías estéticas a las que se sometieron Mariana y Anneth fueron costeadas por sus padres, quienes consideraron que, aunque no era algo necesario para sus hijas, sí las haría sentirse mejor consigo mismas y por tal razón las apoyaron en dicha decisión.

Por otro lado, aunque solo como proyecto, como plan y deseo, es importante mencionar a las mujeres que en el afán de alcanzar su cuerpo deseado y verlo imposible por medio

de prácticas corporales comunes como la dieta y el ejercicio, consideran la cirugía como una opción muy viable y deseable para transformar su cuerpo en un futuro.

“Si ahorita quisiera hacerme algo físicamente ¿que sería?... Operarme las bubis ¿me las quiero quitar! (risa) O sea, mi meta es ahorrar y quitármelas, por salud y para sentirme bien. Es que siempre he tenido unas bubis muy grandes y eso siempre me ha hecho sentir más gorda; además que me duele mucho la espalda por el peso. Si tuviera el dinero ahorita ¿me lo hago sin pensarlo! [¿Has averiguado sobre la cirugía?] ¡Sí! (risas) O sea, sé que duele mucho y anda alrededor de los 30 mil pesos, 30 ó 40 mil pesos. He averiguado precios y dónde... de que, por ejemplo, con mamás de mis amigas que se las han quitado pues, pero sí estoy enterada” (Massiel, CM, obesidad siempre)

“Umm... me gustaría cambiar mis bubis, si tuviera que cambiar algo. Me voy a operar, sí. [¿Lo planeas?] Sí, sí lo pienso en serio... antes mi mamá me decía ‘Yo te voy a operar, yo te voy a ayudar’ me decía ella, mi mamá. O sea que ella me iba a ayudar con dinero y yo ‘¡Sí, mamá! Cuando tengas lana’ y yo le digo ahora ‘Cuando tenga a mis hijos, ya que voy a tener hijos, entonces me opero’ y tal vez luego me dé por otras cosas pues, pero si me gustaría. [¿Qué te falta para hacerlo?] Tener hijos y el dinero, eso me falta (se ríe) Pero sí me gustaría, en algún futuro no muy lejano” (Lidia, CB, normopeso, anterior obesidad).

Y es paradójico ver cómo mientras para unas mujeres la cirugía resuelve disminuir el volumen de una parte de su cuerpo, ese mismo atributo es el que otras quieren aumentar. La idea, tanto para quienes se sometieron como para quienes lo planean, es utilizar estos recursos médicos y tecnológicos para transformar, mejorar o arreglar aquellas partes del cuerpo consideradas poco atractivas. En el caso de ambas jóvenes, no se trató tan sólo de la intervención del cuerpo como entidad natural, biológica, sino de la intervención del propio yo, es decir, de la propia subjetividad.

Así pues, la percepción subjetiva del cuerpo se construye en interrelación con los aspectos culturales que atraviesan a las mujeres y en el caso de estas jóvenes, el hecho de someterse a una cirugía estética o planear hacerlo es en respuesta a la conciencia de sí mismas y de cómo se sienten con su cuerpo. Como también señala Lidia, sin embargo, lo que desea ahorita y percibe de su cuerpo no es estático, sino que se va transformando a partir de las experiencias vividas (hijos, recursos, condición del cuerpo, etc). Así mismo, en esa medida, es posible que cuando logre aumentar su pecho quiera después

algo más. Esta idea reafirma que, en la modernidad, la constante a experimentar con el cuerpo es la naturaleza inacabada del mismo, la necesidad del trabajo corporal para transformarlo como parte de la identidad individual (Giddens, 1995).

9.4.2.3. Prácticas tendientes a mantener la apariencia estética. En las sociedades contemporáneas la búsqueda de la belleza es tan compleja e integral que la apariencia del cuerpo, en términos de arreglo, adornamiento, cosmética y moda, es central, sobre todo para las mujeres. Para ello la industria de la cosmética y el vestido han desplegado toda una mercadotecnia hasta llegar a naturalizar en las mujeres estas prácticas, apoyados por la demanda social que la belleza representa en la sociedad actual.

El valor del embellecimiento del cuerpo, el rostro, el cabello y todo lo que de la apariencia corporal se puede mejorar, adornar y trabajar, son prácticas que, desde lo expresado por nuestras entrevistadas, y que como vimos en el capítulo anterior, corresponden a algo muy interiorizado en la cultura y sociedad sonoreense. La región a nivel nacional se le considera poseedora de mujeres *'muy guapas'*, *'de las más arregladas del país'*, que *'son más guapas y más arregladas que las de otros lugares'*, *'en muchas partes dicen que las de Sonora somos muy arregladas'*. En esta dimensión englobamos tanto las prácticas asociadas a la belleza esteto cosmética como a la moda, la vestimenta utilizada para cuidar y mantener dicha apariencia estética. Desde la experiencia de nuestras informantes, estos discursos incorporados refieren iniciarlos en etapas tan tempranas como la pre adolescencia, particularmente al ingresar a la secundaria.

"Yo creo que en secundaria fue cuando empecé... es cuando empiezas más a las salidas, así de que cómo te vas a ver o qué te vas a poner, que te empieza a gustar alguien, o que tus amigas también empiezan con eso... como que te empiezas a hacer un poquito más vanidosa, yo creo [...] Pues aprendes con tus amigas pues, lo que vemos que hacemos, pero en mí, en sí mi mamá es con quien empecé a qué me hago o qué onda, también por ella es el cómo cuidarme pues... Por ejemplo, en primaria yo, así... me comía ¡todo! Marinela, todo, Bimbo, todo... en la secundaria ya como que dices: '¡Ey!'" (Anneth, CA, muy delgada y fit)

"Uhm... empecé en la secundaria tipo más por mi mamá que me decía cómo debía ser, pues. Pero recuerdo más cuando iba saliendo de la secundaria, o sea en los xv

años siempre te pintaban ¿no? Mi mamá me pintaba siempre, siempre, y para salir, pues; pero para la escuela no me pintaba. De hecho, en la foto grupal de graduación de la secundaria se ve súper claro. Ves a todas las fresitas y súper rímel, el pelo bien planchado mientras que yo con mi cara lavada. Yo creo que no me puse nada porque por mucho tiempo vi esa foto y siempre pensaba '¡Qué fea!' (Risas) Se me hace que ni el pelo... o sea como que, para mí, mucho esfuerzo fue que en vez de hacerme la cola de siempre me hiciera dos trencitas y juntármelas y ya era como ¡Wow! ¡Me veo súper para la foto! (risas) Realmente en ese momento no lo tenía tan metido lo del arreglo estético, pero, ahora que lo pienso, pues en esa escuela que estaba, con mis amigas, para mi mamá... súper importante” (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada).

“[...] Fíjate que en la secundaria sí... empecé [se queda pensando] Fíjate que sí. Desde ahí me empecé a arreglar, a pintar, a pintarme las uñas; todo eso, me peinaba. Bueno no, no... sí por moda y todo eso que se usaba. Andaba una colita acá con el listoncito, pues yo me lo hacía por moda; porque quería andar igual que todas en la secundaria, que me vieran a la moda. También porque te empieza a gustar alguno por ahí y pues quieres resaltar de todas [...] En la prepa también, más. Pues ya ves que en la secundaria ya anda uno con eso que la falda me tenía que quedar bien, la blusa cortita, pues. En la prepa entré con esa idea, entonces tenía mi grupito de amigas y todas éramos iguales, todas le mandábamos meter a la blusa, o que la falda nos quedara muy bien o cambiábamos, si eran calcetas blancas llevábamos calcetas guindas, calcetas verdes, la que se nos antojara. Y luego siempre llevábamos en el baño de ‘¿vamos a retocarnos?’ decíamos. Y nos íbamos al baño ‘a retocarnos’ o de que los peinados ‘Ay, péiname o hazme esto’ o ‘mira hazme esta trencita’, ‘hazme este recogidito’ así. Muchas ni se preocupaban, incluso a muchas del salón nosotras les caíamos gordas, a algunas no a todas, pero yo siento que les caíamos mal por como éramos” (Glenda, CB, muy delgada siempre)

Como señalamos, esta etapa de vida supone no solo cambios en la condición corporal del cuerpo de las mujeres, sino que apareja cambios comportamentales relacionados con el interés en la opinión del otro (grupo de pares), sean éstos la aceptación de las amigas o el interés por despertar el atractivo de algún chico. El otro aspecto es la reafirmación del rol tan relevante que juega la madre como el agente mediante el cual la práctica estética es incorporada en la vida de las jóvenes, al igual que sucede con la presión por

el cuidado del cuerpo. A diferencia de las otras prácticas corporales, como las dietas y el ejercicio, ésta es una práctica enteramente femenina y nunca será el novio, los amigos o el padre quien inicie a las mujeres en el cuidado de la apariencia, aunque el atractivo por el sexo opuesto sea uno de los detonantes. *‘La mujer se arregla para las otras mujeres’* suena el dicho en esta sociedad y lo dijeron las mujeres entrevistadas grupalmente.

Así mismo, la práctica cosmética y el estar a la moda, en etapas posteriores de la vida ya no sólo es por la presión que el grupo de pares ejerce o la presión y dirección que la madre señala, sino que son prácticas que se realizan por mejorar una apariencia, sí, pero esa apariencia responde a intereses de aspiración y aceptación social.

“Yo creo que cuando me puse de novia con este muchacho, pues. Yo creo que, desde antes, no recuerdo cuando la verdad, pero sé que me empecé a arreglar bien, a arreglarme mejor, a guapearme, aprender a peinarme desde que conocí a mi ex novio. El me enseñó que... eso sí se lo agradezco [piensa] Tal vez sí estaba muy segura de mí sin pintura, pero no me gustaba que me vieran los demás, aunque si me dejaba que me viera él, pero no me gustaba y.... Ehm... Él me ayudó en eso y en la imagen, siempre me pulió, de: ‘No hables así, no digas esas cosas’ o ‘Vamos a ir a tal lugar tienes que ponerte esto, te pintas así’. Él se movía con empresarios entonces ahí iba y topaba yo, conocí mucha gente. Bueno, al menos yo con la gente que no conozco o que no me conocía antes sí he estado viendo y sí ha salido en las pláticas al respecto de que sí tiene mucho que ver la imagen. Yo por eso cuido mucho las uñas, el cabello y trato de andar peinada y andar maquillada... ¡No me gusta que me vean sin una gota de pintura, me mata! porque lo que he visto en la aceptación de la gente. Si te vi ayer maquillada y ahora vienes con la cara de momia pues ¡no! Mi gerente de ahí del restaurante me decía mucho que el día que yo no vaya pintada me iba a regresar ¡así!” (Lidia, CB, normopeso anterior obesidad)

El cuidado de la apariencia estética es tan central, y además tan complejo, que el abanico de opciones que la mujer tiene para elegir y hacer es muy amplio. La complejidad y nivel de las prácticas estéticas y de vestimenta siempre están imbricados con el proyecto personal de cada mujer.

“Ahorita ando muy floja con eso, no me quedo mucho en la apariencia. Sí, no me duermo sin lavarme la cara por el maquillaje y eso, me pongo crema, me lavo los dientes, pues el cabello también, pero no, nunca me peino mucho, ni nada de eso, siempre ando con el cabello suelto o una trenza. No me importa mucho eso, no estoy

tan... bueno sí me maquillo siempre, pero porque tengo muchas marcas de granitos y no me gusta... también por las ojeras que tengo ahorita, duermo poco porque estudio y trabajo. [¿Cuánto te toma arreglarte en las mañanas?] Mmm... como 20 minutos... sí, 20 minutos y ya estoy lista. Me cambio, me pinto y me lavo los dientes, me pongo perfume y nomás; no me esmero mucho, en la mañana no creas que me esmero mucho, apenas y me levanto y me alcanza el tiempo” (Glenda, CB, muy delgada)

“A mí antes me preocupaba mucho salir sin maquillaje, ahorita ya no tanto. Por ejemplo, antes era que no salía sin corrector, sin delineador ni rubor. No me importaba el rímel, pero esas cosas sí. Y ahorita, poco a poco, siento que me he ido pintando menos porque ya no uso corrector porque me dan miedo las arrugas que me quieren salir por aquí (ojos). Prefiero salir con ropa cómoda y recogerme el pelo a estarme viendo al rato toda manchada de la cara o perder tanto tiempo en eso de pintarte y además entre más grande pues más riesgo de arrugas con pintarte... antes no pensabas en eso, pero pues yo ya lo veo” (Massiel, CM, obesidad siempre)

“Ahorita aparte del arreglo normal, cuidado personal, íntimo, cabello, maquillaje, ejercicio... Pues... voy con el dentista ¿no? me voy a hacer más que el blanqueamiento porque yo tengo mis dientes amarillos, no sé por qué, no sé en qué influyó es como que así los tengo, no es como que tomé algo y se me mancharon, entonces estoy con un tratamiento de blanqueamiento que ahorita ya se me nota la diferencia y el tratamiento me costó tres mil quinientos, pero no le pagué todo de sopetón, es poco a poco [...] También voy con el dermatólogo porque yo le pongo mucha atención a mi piel de la cara, de que no me veas mis granitos aunque me digan: ‘No se te nota, ni al caso, estás muy bonita’ pero yo me quedo pensando que no. Es que yo tuve acné desde chiquita, me salieron a los 14 y se me marcaron, me quedó cicatriz; entonces más que todo es la cicatriz, porque quiero ser libre, no quiero usar maquillaje y a veces traigo muy roja la piel, por lo mismo, de que se me quedan marcadas. O, por ejemplo, mis dientes de que en las fotos no me gusta sonreír, ahora sí, ahora sí voy a sonreír porque ya estoy blanqueando, pero soy muy simpática, pero para una foto no” (Karina, CM, muy delgada)

En este sentido para Karina cuyo proyecto es ser reina de belleza, las prácticas corporales son más complejas, menos cotidianas, más costosas y reflexivas (Crossley, 2005). Tiene un proyecto de vida asentado enteramente en lo corporal y para tal efecto invierte todos los recursos a su alcance para mejorar, arreglar y modificar lo que de su

apariciencia hace falta mejorar de acuerdo a sus estándares estéticos. En cambio, para mujeres como Glenda y Massiel, cuya experiencia es muy similar al resto de las mujeres de clase media y baja, el interés se encuentra menguada por sus propias condiciones, el día a día; a su propio proyecto en el que, si bien el cuerpo es muy importante, la apariencia estética no es determinante central de su vida, aunque sí un aspecto importante por atender.

Así mismo, si bien las prácticas estéticas en referencia con la apariencia implican un esfuerzo, y a veces una especie de hastío del *'tener que hacerlo'*, para las clases media y baja representa también una práctica que no sólo las ancla en su feminidad, si no que a nivel afectivo el *'estar bien arregladas y verse bien'* significa *'sentirse bien'* o *'mejor'*. Desde este sentido, la práctica estética del *'arreglarse'* puede ser inscrita dentro de las prácticas y tendencias con el potencial de generar una valoración positiva de la corporalidad de la mujer o como una forma de menguar aquellos atributos físicos que no consideran favorecedores de su cuerpo y que, el *'arreglarse bien'* puede significar sentimientos y emociones de bienestar. Estos sentimientos, se constituyen en tanto evidencia de la legitimidad de sus corporalidades: cuando la percepción de la propia corporalidad se acerca al *'cuerpo legítimo'*, los sentimientos de las mujeres son de agrado, mientras que cuando los mismos se distancian, se vivencia una serie de sentimientos de insatisfacción con respecto de su propio cuerpo, o de condena.

Por último, un aspecto que se alude en estos testimonios, y que lo encontramos como constante en el resto de las mujeres, es que el cuidado de la apariencia estética, el ser una mujer *'bien arreglada'* parece más una carga, un lastre, una obligación, que, si bien tiene sus beneficios en mejorar, mitigar o aliviar ciertos *'defectos'*, es algo que se siente como una obligación para con el otro. El hecho de que Glenda diga que no tiene tiempo y que tiene que hacerlo rápido para poder estar lista y que Karina hable de *'querer sentirse libre'* pueden ser pruebas de tal afirmación. Además, si bien lo *'femenino'* se asocia como vimos recién con lo pasivo, delicado, doméstico y privado, en contraposición a lo activo, fuerte y público que caracteriza al hombre, desde el sentido de las mujeres el *'arreglarse bien'* es en gran medida lo que determina su feminidad asociada al esfuerzo y construcción de un cuerpo que exige la *'necesidad'* de *'verse bien'* y la *'imposibilidad'* de *'salir sin arreglarse'*.

10. PODER SOBRE EL CUERPO Y LA VIVENCIA DEL CUERPO: LA EXPERIENCIA DEL DISCURSO NORMALIZADOR DEL CUERPO EN LAS MUJERES JÓVENES

Partiendo de que el cuerpo no es sólo un objeto de estudio válido y suficiente para el interés de lo sociocultural y del *yo*, sino que es el sujeto de la cultura, su base existencial. En este apartado se tiene como objetivo concatenar, a partir de nuestros planteamientos teórico conceptuales, discursos normativos del cuerpo en la sociedad con la experiencia corporal de las mujeres jóvenes, desde lo colectivo e individual y las prácticas corporales.

Preguntar sobre el cuerpo es cuestionar sobre el sí mismo y su relación con el *otro* y con el mundo; es indagar sobre la propia subjetividad construida desde la intersubjetividad. Como afirma Margaret Lock, “*el cuerpo media toda relación, reflexión y acción con el mundo*” (2011 [1993]:8), por lo que resulta indisociable el cuerpo que portamos, con lo que somos y lo que hacemos y de lo que del mundo podemos decir. Y cabe aquí empezar exponiendo qué es el cuerpo para estas jóvenes, más allá de su concepción del cuerpo físico en sí, para poder comprender cómo viven el cuerpo en el que viven, cómo lo perciben y cruzar la frontera hacia su propia subjetividad.

“¿Mi cuerpo? (...piensa) Mmm... Se me ocurren dos cosas. Una muy tonta y la otra que me quedo: ‘¡Ah! Mira...’ Por un lado, es que el cuerpo es el móvil, con lo que andas por la vida porque si no tienes un cuerpo pues ¿cómo te mueves? Es lo quien tú eres porque con el cuerpo, tu persona se expresa. La otra es que el cuerpo es la presentación que damos... Y pues, muy filosóficamente (ríe) puedo decir que para mí es mi templo, es mi base, mi lugar. Todo lo que le voy a dar o poner va dejar una huella, por eso lo tengo que cuidar, porque también como es mi móvil, me tiene que durar. Ehm... con el cuerpo andas por el mundo pues, te relacionas con las personas. También por eso es cuidar con quien me relaciono y convivo; porque, también provocan reacciones en tu cuerpo, influyen en ti, pues. Desde las personas hasta todo lo que voy a usar: comida, ropa, pinturas y todo lo que le ponga al cuerpo y que lo pueda afectar” (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada)

Como señala Alma, y retomando las palabras de Bryan Turner, el cuerpo “*es la característica más próxima e inmediata de mi yo social, un rasgo necesario de mi situación social y de mi identidad personal*” (1989: 33). Por esto es que a partir del cuerpo se puede percibir el mundo y reflejar las posibles acciones que las mujeres pueden realizar, no sólo sobre sí mismas, sino sobre el cuerpo de ‘*aquel*’, el otro corporizado. De forma similar, se experimenta el cuerpo como ‘*mío*’, como propio y es por medio del íntimo, concreto y aparente control que se tiene sobre él. Cabe señalar que, en esta reflexión, la experiencia de la percepción del propio cuerpo, la conciencia del sí, es un modo de fundar, de construir el ser, la propia existencia. A través de dicha conciencia, las mujeres se asumen como seres encarnados, un *ser-estar en el mundo* (Merleau-Ponty, 1999).

“Respeto mucho mi cuerpo y es muy importante para mí, pero... no me había puesto a pensar en estas cosas... [el cuerpo] es lo que te acompaña toda tu vida, es lo que está contigo siempre y, al final de cuentas, siento que te define un chorro como persona, quién eres, porque a fin de cuentas es por lo que tú te expresas” (Maribel, CA, muy delgada)

“Nunca me lo había preguntado, pero... (Piensa un tiempo) es que el cuerpo es todo. Tu cuerpo es lo que te hace estar aquí ¿sabes? Pero también es cómo te sientes tú. Tu cuerpo es cómo te ves tú. Tu cuerpo es cómo eres, es lo que reflejas de quién eres. Tu cuerpo es lo que ven los demás de ti. Cada quien está cómo quiere, la verdad, tú dices qué quieres decir de ti a los demás” (CM-G2)

“¿Mi cuerpo? ¿Qué es?... (Piensa) No estudié bien (ríe) no sabía que esto iba a venir en el examen [aludiendo a las preguntas de la entrevista] ¿Preguntas qué es para mí?... Es que nunca me lo había preguntado, el cuerpo es... (Piensa) Es que es algo que ya tienes, pero... Pues es parte de mi esencia, soy yo. Puedo hacer lo que yo quiera con mi cuerpo, porque es mi persona, pero sin llegar a dañarlo porque me daño yo. Eso es lo que pienso [...] Si pienso más... pues sí, es que el cuerpo lo es todo. Expresión. Desde cómo te mueves, qué haces, dice muchas cosas. Movimientos, señas, muecas, todo dice... lo que haces y lo que dices, cómo te ves” (Mariana, CM, normopeso anterior obesidad)

Entendemos que la percepción de estar/ser en el mundo, si bien es corporal, es también pre reflexiva, pre objetiva (Merleau-Ponty, 1999). Por lo que es comprensible que, en un nivel racional y consciente, las jóvenes nunca antes se hubieran cuestionado sobre su

corporalidad, ya que es algo tácito, dado, *'algo que ya tienes'*, construido a través de *'ser-estar en el mundo'* en un nivel que no siempre es consciente, pero que responde en un nivel cognitivo a un mundo de estructuras, de significados, de relaciones. La experiencia entonces, está basada en la indivisibilidad del vínculo de las mujeres con el mundo del que son parte, pero no siempre son conscientes que ese vínculo indivisible es, precisamente, su cuerpo; ese *'medio'* que para ellas es escindible de la persona en una dualidad: *'lo que hace el cuerpo'* y *'lo que dice el cuerpo'*.

En nuestro estudio, son algunas categorías conceptuales a través de las cuales se puede discutir y comprender la situación de las mujeres como seres *'encorporados'*, corporalidades constituidas mediante la experiencia vivida y percibida. Por un lado, están las categorías de *género*, para explicar el hecho de ser mujer, y el ser *joven*, en una sociedad cuya exigencia social al cuerpo femenino es exacerbada y en la cual experimentan su corporalidad a partir del discurso *hegemónico* social y cultural sobre el cuerpo, y del cual parten para la construcción de un cuerpo hegemónico. Por el otro, la experiencia corporal no puede ser entendida sin la pertenencia de estas mujeres jóvenes a un grupo social específico, a una *clase social*, que demanda cierto tipo de cuerpos. A partir de la clase social se generan significados y prácticas corporales homogéneas que se (re) construyen en lo colectivo y se diferencian entre los grupos; y a su vez, son negociados desde la subjetividad de la propia experiencia (lo individual).

10.1. Cuerpo, Género y Juventud

Como expusimos en el capítulo anterior, parece que la mujer se identifica y construye como mujer, logra su identidad de género femenina, a partir de comprenderse y diferenciarse del *otro*, en este caso del hombre. La construcción sociocultural de lo femenino históricamente ha asumido a la mujer desde la naturalización, desde un *origen biológico* (fertilidad, procreadora, reproductora), a una fuerte asociación con *los atributos físicos* (belleza, sensualidad) y, aún en el siglo XXI, a la *persistencia de lo afectivo* (delicadeza, dulzura, amor) en la que se le adjudica el ser a servicio a los demás:

la madre, la esposa, la creadora, educadora, cuidadora, la sacrificada (Lagarde, 1993); un 'sujeto' completado en torno al *otro* y los *otros*.

A partir de una serie de procesos sociales, de significativa importancia, ligados a la modernidad, *la vida cotidiana se ha transformado* para la experiencia de vida de las mujeres: su irrupción masiva al mercado laboral, su acceso progresivo a la educación formal, la apertura de la sexualidad y la reapropiación del cuerpo femenino; a su vez, se han generado nuevas formas de relación de pareja y familia (Salazar, 1998; Núñez, 2013). En este sentido, el género es la categoría a partir de la cual podemos explicar cómo las mujeres construyen sus identidades a partir de la pertenencia de un sexo biológico (mujer), seguido de la asignación de género que otorga la significación de feminidad. Para las mujeres, culturalmente, su identidad ha estado vinculada al modelo tradicional con actividades consideradas como femeninas, en un espacio denominado *espacio privado*.

Con los embates de la modernidad, esa identidad se reconfiguró y las mujeres empiezan a romper con la creencia y el *habitus* de que las tareas del hogar, la crianza de los hijos/as, el espacio privado, entre otras funciones y roles, pertenecen por naturaleza a la mujer y son de su exclusiva responsabilidad. A su vez, se han desnaturalizado como prácticas específicas y obligadas del '*deber ser*' de la condición femenina. Es así que nuestras jóvenes se identifican y completan como mujeres en relación con la otredad: Por un lado, está el *otro*, el hombre: *Se es mujer en función de las diferencias con el hombre*. Y, por otro lado, están las *otras*: a). *Las otras mujeres de generaciones anteriores* a cuya identidad de mujeres se basa en la *concepción tradicional de lo femenino* y, b). *Las otras mujeres a las que ellas pertenecen*, las jóvenes, pero de las que es necesario *reafirmarse/diferenciarse desde su individualidad*.

En cuanto a los *otros*, los hombres, de acuerdo con Irigaray (1998) las mujeres que entrevistamos parecen concordar con lo que esta autora señala de que, en la tradición cultural, la mujer ha constituido precisamente '*lo otro*', la '*diferencia*' irreductible a un discurso dominante desde lo '*logo-falo-céntrico*', como el eje sobre el que gira la exclusión de las mujeres y su cuerpo. Esta segregación de la mujer y los otros (y otras), tiene que ver con la necesidad de muchos sectores de evitar pensar en las mujeres, y sus

particularidades, como sujetos que interactúan cotidianamente con los ‘*otros*’ masculinos pero que excluyen a las mismas mujeres de esa otredad (Owens, 1986: 100). Concerniente a las concepciones de género, encontramos un nexo en la significación del ser mujer de estas jóvenes al definir su condición desde *la complejidad* de ser mujer. Ser mujer no sólo es más complejo que el ser hombre, desde la concepción de roles de género, sino que, en esta modernidad líquida, las instituciones modernas, sus discursos y las prácticas moldearon la vida de la mujer (Bauman, 2000). El cambio de la relación entre el *trabajo, capital y producción*, así como *poder e individuo*, profundizan *el individualismo*, siendo este último una de las características principales del tránsito de la modernidad sólida a la modernidad líquida (Bauman, 2000: 130, 250).

La individualización representa un elemento de cambio importante para entender la posición actual de la mujer y su cuerpo en esta investigación. En esta modernidad líquida, en la que la concepción del ser mujer y sus roles sociales se transforman, las mujeres jóvenes (re)construyen, comprenden y viven su identidad femenina desde la complejidad que representa lo diverso y ambiguo de su rol social. En cierto sentido, ello origina incertidumbre porque a diferencia de antes, ‘*las otras*’ mujeres, el rol de lo que era ser mujer estaba más *sólido*, determinado y *encorporado* en esas ‘*otras mujeres*’. Diciendo: Si ‘*antes no era fácil ser mujer*’, ahora es más complejo porque ‘*antes, todo estaba más definido, más claro*’.

Ahora bien, si la construcción de ser mujer de las jóvenes entrevistadas, queda bien definida en función de las concepciones tradicionales del ser hombre o ser mujer, así como sus diferencias, en nuestro estudio es a partir del cuerpo que se explicita una forma más clara de comprender la feminidad en estas mujeres contemporáneas. Al tiempo que expone a las mismas mujeres como un agente de otredad en la construcción de lo femenino, del cuerpo y su apariencia se conforma una especie de ‘*competencia*’ de las mujeres para con las mismas mujeres y para con los hombres, así como para lograr su pertenencia a un grupo social específico:

“A veces es por encajar dentro de un grupo social en el que estamos interesadas, otras parece que, es competencia entre nosotras mismas. También es un poco llamar la atención de nosotros a los hombres” (CM-G1)

“Principalmente es por mi [la presión] y después por los demás, pero no es que alguien me presione, yo más bien quiero estar bien formada, o sea, pompi parada,

pierna bien hecha, brazos [...] y es por mí misma, por sobresalir de las demás y, a lo último, porque me gustaba alguien y pues compites” (Glenda, CB, muy delgada siempre)

Desde esta posición y visto desde una lógica feminista, el cuerpo es importante, porque es el punto de intersección entre lo físico, lo simbólico y lo material en un espacio social, pero a su vez, reafirma la posición de la mujer en pos de su cuerpo (Reverter, 2001). Es de sumo interés tomar en cuenta en el análisis, la presión social que estas mujeres dicen identificar y vivir en el contexto sociocultural estudiado. En términos de género consideramos que, si bien, estas jóvenes asumen su papel todavía de subordinación con el hombre socialmente hablando (patriarcado), en términos del cuerpo y su apariencia no se sienten igualmente presionadas por los hombres que, por las mismas mujeres, y el peso de la *tiranía* actual sobre el cuerpo, en lo vivencial, lo reciben y lo resienten de las propias mujeres. Según parece, por un asunto de competencia y supremacía de una sobre la otra: quién es mejor, quién se ve mejor y por qué es importante ser/estar en una sociedad como la actual.

Además, el hecho de ser mujer se complejiza en la actualidad y para estas jóvenes se expresa en que la frontera tradicional del *ser/hacer del hombre* y el *ser/hacer de la mujer* ya no es sólida, es ambigua, cambiante. Primero, porque hay una nueva forma de *‘ser mujer’* socialmente hablando, de la cual hay que reapropiarse; segundo, porque como *‘mujeres jóvenes’* no parecen sentirse completamente conformadas ya que en cada etapa de su vida reconstruyen su feminidad y las prácticas asociadas a ella.

Al respecto de la juventud, si bien no fue una dimensión como tal abordada en esta investigación, sino que se dio por hecho al estudiar a las mujeres jóvenes, valdría la pena detenerse en la juventud como una categoría que entre las mujeres entrevistadas parece que corresponde más a una construcción socio histórica, cultural y relacional que a una etapa etaria *per se*. En nuestras jóvenes se expone que, desde la diferenciación de ciertas situaciones de vida, parecen tener que ver más con su condición de género que por la edad, en el sentido de que la maternidad la reconocen como una etapa a la cual aspiran, unas más pronto que otras, pero que es la etapa que les cambia completamente sus vidas, entre la soltería y la etapa de ser madres:

“Porque también en esa época [hace 20 años] ser soltera era ser quedada pues, podrías estar muy joven, tipo mi tía, tenía como 24 ó 25 años y ya era quedada. Se me

hace que... bueno yo no me acuerdo si tenía o no novio, pero si estaba en una edad en la que en aquel entonces pues ya no eras tan joven. Si ahorita, que es diferente, a mí me lo dicen a ella con más razón; yo ahorita tengo 27 y a esta edad mi mamá hace mucho que ya estaba casada y ya tenía hijos” (Alma).

“De hecho hace poco me hicieron así un comentario de que ‘Oye, estás engordando’ y yo: ‘pues sí ¿y qué? tú también estás más gordito’ y me dice ‘No, pero yo ya estoy casado, tú ahorita estás joven, necesitas agarrar algo’ (risas). A lo mejor no con esas palabras, pero sí dándome a entender que porque todavía estoy joven me debo cuidar más” (CM-G1)

“Ahora que estoy sólo trabajando pues me dedico a trabajar y la verdad, en mi casa no... yo le doy dinero a mi mamá y de ahí me tumbo el tener que hacer los quehaceres de la casa. A lo mejor, ya cuando me case y tenga hijos que pues ya como señora... y no prometo nada de todos modos (risas) [...] y yo le digo ahora cuando tenga a mis hijos, ya que voy a tenerlos, entonces me opero de todo y tal vez luego me dé otras cosas pues, pero sí me gustaría, o sea te tienes que conservar, pero también porque con los hijos pues tu cuerpo puede cambiar un chorro, aunque los tengas joven” (Lidia, CB, normopeso anterior obesidad)

El concepto de juventud, a través de las diferentes épocas y procesos, ha ido adquiriendo denotaciones y delimitaciones diferentes: *‘la juventud y la vejez no están dadas, sino que se construyen socialmente en la lucha entre jóvenes y viejos’* (Bourdieu, 2000: 164). La juventud, además, puede pensarse como un periodo de la vida en que el estado del cuerpo les permite sentir cierta inmunidad y permisividad ante algunas situaciones de vida como los excesos, vicios, actividades de riesgo y/u obviar el cuidado de la salud. Ser jóvenes es como algo que mengua la necesidad de tener demasiados cuidados o precauciones por el cuerpo para preservarlo o prolongar su vida:

“Me preocupaba ser sana. No sana para vivir por siempre porque de joven nunca piensas que no vas a vivir por siempre, de joven no te preocupa nada, no sabes que tu cuerpo un día va a cambiar y te vas a enfermar más... tampoco sana en tener un cuerpo ideal, pero me preocupaba ser sana o creer que lo era (ríe)... Más bien, era que pues como joven, en la universidad, viviendo sola con otras de mi edad, con mucho tiempo libre pues era mi época en la que salía y tomaba, hacía desarreglos, pues. Me desvelaba y yo quería compensar o contrarrestar eso. Algo como que ‘Esta bien, voy a vivir y hacer todos esos desarreglos que ahorita puedo hacer, pero voy a

hacer ejercicio para que me afecte menos'. No sé, era algo así" (Alma, CM, sobrepeso, anteriormente muy delgada)

"O sea, en realidad el físico no importa sino estar bien, pero para tu salud, todavía en la universidad pues sí estaba como que, deseando un cuerpo, no para fines de encontrarme a alguien como mis amigas, pero por estética, por verte bien, pero no lo dices porque a esa edad es por eso. Cuando eres joven la neta no te preocupa la salud, no sabes que si no te cuidas te puedes enfermar, ni te importa que hagas cosas por cómo te ves que te pongan en riesgo... maduras y empiezas a ver cosas como yo en la carrera y la maestría y te das cuenta que pues no es nomás así" (CM-G2)

"[por el cáncer de mamá] entramos a este nuevo estilo de vida en el que la alimentación es tu sanación, tu medicina. Yo no lo cumplo al pie de la letra porque yo le digo a mis papás 'yo ahorita estoy joven todavía, ustedes ya sí háganlo bien porque vivieron y ya comieron todas las chucherías que querían, pero yo todavía no y pues me toca vivirlo también' (se ríe) (Maribel, CA, muy delgada)".

El tema de la juventud se complica cuando 'juventud' significa además un valor simbólico asociado con rasgos que agudizan el discurso hegemónico del cuerpo estético, lo que permite mercantilizar sus atributos o sus signos exteriores (Baudrillard, 2009). Permite multiplicar la variedad de mercancías –bienes y servicios– que impactan directa o indirectamente sobre los discursos sociales que la aluden, la identifican y que (re)produce prácticas especializadas a ese discurso. De tal suerte que la juventud como concepto ha tomado diversos significados; ha servido tanto para calificar lo novedoso y lo actual, como incluso para considerarse como un valor en sí mismo (Turner, 2008). Como mujeres a las que se les demanda un cuerpo bello del que, además, hay que conservar el atributo de joven, definen lo que estéticamente se supone que se le habrá de dar, hacer o arreglar al cuerpo. En ese sentido la maternidad parece marcar el hito más fuerte en la configuración del ser mujer joven y el no serlo, o al menos ligado a las cosas que comportamientos que se pueden permitir hacer o no hacer.

Aunque nuestras jóvenes parecen no tenerlo tan consciente, sin duda el ser jóvenes sí les da una perspectiva diferente de cómo viven su cuerpo, pues aún no han experimentado ciertas situaciones que cambien por completo su condición corporal, de manera drástica, como lo podría hacer un embarazo, la lactancia o llegar a una

edad donde biológicamente el cuerpo empieza a dar señales de envejecimiento. Asimismo, en estas mujeres la juventud no se refiere tan sólo a una etapa de vida, a un estadio del cuerpo o un estado civil, es también una condición que se puede explicar desde la posición social de clase; metodológicamente, la naturaleza de nuestra muestra quedó determinada por este aspecto.

Es así que la juventud en las tres clases sociales que consideramos, se diferencia por un aspecto que parece atravesar todo este trabajo en muchos sentidos: la soltería y/o maternidad de las mujeres. Estos dos criterios de inclusión en nuestra muestra y por cuestiones sociales y culturales concernientes a la clase, los rangos de edad en que las mujeres de clase alta y baja se conservan como solteras y no madres es mucho menor que en la clase media. Clase baja y alta asumen su proyecto de ser mujer en su rol de esposas y madres, la conformación de una familia y es muy común que este proyecto de vida lo inicien a edades tempranas, menores de los 25 años⁴⁵. En cambio, desde la perspectiva biográfica (Casal et al; 2006) las condiciones sociales de la clase media, son más diversas y con un proyecto de vida que tiende hacia el desarrollo profesional y realización en el ámbito laboral en las mujeres, situación que ha ampliado la etapa o periodo de la juventud hasta incluso los 30 años, que para estas mujeres parece ser un parte aguas indiscutible de la adultez, incluso biológicamente.

“Pues... ahorita no me veo teniendo hijos, por mis metas pues... no me veo en un posdoc buscando hijos. Pero también por mis proyectos, por lo que quiero hacer pues sí me tengo que cuidar [...] ya cuando tipo cumpla 30 años, que ya casi, de plano creo que, si todo puede ser ya muy diferente, aunque siga igual, sin hijos ni nada, es bien sabido que a partir de los 30 tu cuerpo cambia de todo, tu metabolismo, todo” (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada)

En general, la conformación de una familia, o tener una pareja estable, es imagen y deseo de las jóvenes, pero, en la clase media esto puede cambiar, y no necesariamente esta situación se da en todas las jóvenes. Para la clase media, vimos que las jóvenes buscan postergar el soporte material y social que les permita contar con un mayor desarrollo personal y profesional. En cambio, para las jóvenes de clase alta y baja el

⁴⁵ Como hemos ya señalado en otros apartados, ninguna de nuestras participantes de estos grupos tiene esta edad y, de hecho, fue necesario reducir el rango de edades de inclusión que de un inicio se tenía establecido.

tener una familia es el trayecto normal y naturalizado para cumplir con su destino como mujeres. Trayecto naturalizado sostenido en la posesión de un capital simbólico por parte de su grupo social. Cuando distintos grupos sociales valoran positivamente una formación más prolongada de la juventud, como está sucediendo actualmente, y por ende un aplazamiento del ingreso a la actividad laboral y la independencia, como sucede en la clase media, el rol de la familia como sostén se torna necesario para que sea posible esa permanencia de la juventud más larga.

Esto ha sido analizado en investigaciones europeas que destacan la exigencia de este estrato social y a la familia como el sostén que sustenta períodos de formación más extensos y del retraso en la inserción laboral o la salida del hogar parental hacia una emancipación (Filmus, D., Miranda, A., y Otero, A., 2004:6). Así, la mitología de la juventud como etapa de la vida se ha forjado y extendido su vigencia desde las épocas en que los hijos de la burguesía o de las clases medias tenían que vivir en estado de juventud porque no podían acceder a las posiciones de poder: épocas, normalmente, de sobreproducción de titulados superiores o medios en relación a las oportunidades de colocación y la escolaridad o años de profesionalización se extendió (Busso y Pérez, 2015).

10.2. Clase Social y Cuerpo de Clase

Para entender y comprender el cuerpo, al menos en nuestra sociedad, la clase social como categoría analítica es central. En el discurso de las jóvenes, la noción de clase aparece en el discurso sin el término ‘social’ o lo social sin el término de ‘clase’. Nuestras entrevistadas hablan de esta categoría como ‘*en mi grupo*’, ‘*mi círculo social*’, ‘*en el ambiente que me muevo*’ para hacer referencia a sí mismas, o a algunos de los miembros de su clase social, principalmente las mujeres de clase alta:

“En todos los estatus, siento que falta hacer más consciencia en la sociedad, pero creo que falta más en los más necesitados... Siento que, por ejemplo, a lo mejor, yo o mis amigas, mi círculo social, que vemos en los medios ‘empíezate a cuidar’ que si no

gluten o sin azúcar o cosas así y siento que personas más humildes no están tan conscientes de qué tan mala es el azúcar o cosas así, a lo mejor el gobierno se encarga de que no pongan comida chatarra en los niños, pero esos niños nomás le quitan las papitas pero no les explican por qué se la están quitando o cómo deben comer o sus papás no tienen esa educación por así decir de qué cocinarles o qué puede ser mejor para sus hijos, entonces por eso creo que sí tenemos más oportunidades nosotros porque tenemos más información pero también más como... pues comprar o tener ciertas cosas que ellos no” (Anneth, CA, delgada y fit).

Según su mirada, sus condiciones de vida privilegiada, la distancia de los *otros* distintos a ella⁴⁶: la mayoría prefirió nombrar una suerte de situaciones como ‘*los que tienen menos oportunidades*’ o también como pronombre o un significante a ser completado: ‘*gente humilde*’, ‘*no sé con los demás, pero en mi círculo social...*’. Es decir, no se señalaron a sí mismas como de la clase alta pero sí se distancian de los otros grupos sociales que, propiamente, no pertenecen a su grupo social dadas las condiciones de existencia menos ‘*afortunadas*’. En cambio, en las jóvenes de clase media sí hay un discurso más directo y claro en cuanto a su propia identificación como grupo y su distanciamiento de la clase alta, aunque tampoco hagan uso del término ‘clase’.

“Por ejemplo cuando tenía esa percepción de que tienes que atender a lo femenino estaba en un colegio de monjas, en la escuela fresita que se pretende de sociedad alta, aunque yo no era de esa sociedad, yo siempre fui sociedad media pero no alta” (Alma, CM, sobrepeso, antes muy delgada)

“Tengo mis otras amigas que sí trabajan como yo, que no tienen un pensamiento tan superficial como mis otras amigas, de hecho, son las que más frecuento y ya, así de mi grupito de amigas, son la mayoría. De mis mejores amigas sí tengo de los dos lados ¿no? pero, yo estoy en el medio (ríe) [¿Quiénes son tus amigas las huecas que dices?] Mis amigas de ricos de siempre, o sea de abolengo, de sociedad, de que desde la mamá a la abuela” (MJ, CM, obesidad siempre)

“[el acoso por el cuerpo] Sí, te digo, hay enfermedad mental tanto en ricos como en pobres y en clase medias y altas, nada más que los ricos lo pueden ocultar y lo tapan y no les pasa nada; se la dan de muy así y los pobres, pues no. [...] Yo no soy ni rica ni

⁴⁶ En ninguna de las entrevistas individuales o colectivas de clase media y alta se refirieron a ‘pobres’ o usaron un término parecido para hablar de la clase baja, cosa que sí sucedió en las participantes de estos grupo quienes son las únicas que hablan de ‘ricos’ y ‘pobres’.

pobre, pero pues, volviendo al tema del cuerpo, como no tengo carro me toca vivir eso [acoso] en la calle, en el camión” (Lidia, CB, normopeso anterior obesidad).

No obstante, en clase baja no encontramos un referente en el que ellas se distancien de los otros grupos sociales o se auto identifiquen como clase baja como tal. Más aun, pareciera existir una especie de negación a su condición de clase baja y asumirse como de media, aunque dentro de nuestros criterios conceptuales su capital cultural, social, económico y simbólico se ajuste al grupo de esta clase social. En las clases subordinadas, parece existir un sentido de aspiración, de ascenso social, que claramente se expresa en el cuerpo legítimo y el uso del cuerpo como *modelo de prestigio* en las clases subordinadas de este estudio.

En este trabajo planteamos que en esta sociedad de consumo, el cuerpo es sujeto a relaciones de poder que lo normalizan y controlan en pos de un discurso hegemónico del cuerpo. Se apostó a que la clase social es una categoría con el potencial de explicar las diferencias y/o convergencias en los procesos de significación que las mujeres llevan a cabo, para incorporar las diversas formas discursivas y regulatorias vinculadas al cuidado del cuerpo. Al respecto, una de las conclusiones al planteamiento original de la investigación es que las mujeres internalizan y se identifican con el discurso normalizador del cuerpo proveniente tanto de la corriente biomédica (salud) como el de la moda (estética) y es a partir de ambas y atravesada por sus condiciones sociales de existencia (clase social) y el grupo (la familia y grupo de pares), que como agentes socializadores primarios al interior del grupo social, conforman una alianza que consolida y permite la producción de un *habitus* particular y de un cuerpo de clase (Bourdieu, 1986; 2002)

A partir de la propuesta de Bourdieu (2002), el cuerpo de clase se expresa en este trabajo como esa tipología de cuerpos, formas y posibilidades corporales, valoraciones y aversiones de estilos, dimensiones y formas que identificaron las mujeres entrevistadas y que se presenta gráficamente en la figura 2. Podríamos asumir o concluir que entre más alto se asciende en la clase social, el cuerpo de clase se construye y ajusta en torno al cuerpo hegemónico: un cuerpo delgado, lineal y fitness. Son cuerpos que hablan de la fuerte interiorización del discurso normalizador del cuerpo en este grupo, por lo que las prácticas de control exigen

una disciplina consciente y constante en las mujeres de la clase dominante, ya que para ellas hay una presión constante y continua para tener/ser ese cuerpo. En cambio, entre las clases sociales media y baja el cuerpo de clase se aleja del cuerpo hegemónico, muy delgado y fitness, y se privilegia la valoración de las formas corporales curvilíneas por un asunto de gusto, de aceptación y atractivo sexual.

“Es que cuerpos hay de muchos tipos... ya depende qué te gusta a ti. Yo veo de todo, gorditas, no tan gorditas, unas flaquititas otras muy tablitas [...] tan flaquititas no me gusta, parece que se van a quebrar... yo nací muy delgadita y le tenía que meter a la ropa, no me quedaba nada, ahorita yo estoy a gusto con mi cuerpo. [¿Qué cuerpo te gusta a ti?] No sé, yo diría que así como el mío con bubis, caderas y... sería un poquito más alta pero así como yo porque tengo buen pecho, tengo bien las nalgas, tengo caderas, piernas más o menos largas... así, con forma pues, me gusta mucho” (CB-G1)

“A mí se me hace como que las mujeres tienden a eso. Será porque estamos en la frontera pero si se fijan todas son como blancas y si no están blancas se están blanqueando. No estoy segura que aquí se use que sean tan voluptuosas que en otras partes. Pienso que buscamos más lo delgado. Si delgada, con cuerpo pero no unas pompotas y un bustote pero sí con curvas [...] Sí tiende a ser con cintura y cadera pero normal” (CM-G2)

“[¿Por qué es diferente el cuerpo según el contexto?] Pues porque por ejemplo ibas al ‘Republic’ en el VIP y vas a ‘La Jungla’ y te apuesto que la reina de la Jungla no puede ser para nada la reina del VIP... ¡o sea! [¿Cómo era la reina de la cumbia y como del VIP?] Pues toda naca, toda gorda o súper exuberante, cuerpo exagerado... así voluptuosa, cuerpo tipo gordibuena ¡tipo Kim Kardashian haz de cuenta! y la del VIP es: así sus nalguitas firmes, bien puestas, bubis bien y no exageradas, pero flaquita y piernita bien, proporcionada, normal pues, nada exagerado sino estilizado, fit, arreglada nice” (CA-G1).

Las mujeres de clase alta rechazan y desvaloran las formas corporales voluptuosas y/o de curvas muy marcadas pues consideraron que son cuerpos que se contraponen a la hegemonía del cuerpo delgado y a lo que su gusto de clase considera son ‘cuerpos gordos’ en términos de valoraciones corporales; o un cuerpo ‘vulgar’ o ‘naco’ en término de valoraciones clasistas. Esto como una contraposición aparente en la valoración del cuerpo ideal y entre una estética burguesa y un gusto popular, como polos

extremos en la construcción del cuerpo dentro y entre los grupos. En clase media, en cambio, el cuerpo de clase se construye sobre la valoración de la delgadez, pero en un nivel más flexible, y con variaciones que se configuran por lo que ellas conciben como el cuerpo ideal, el hegemónico y el deseado.

Si bien al nivel del discurso se encuentran una diversidad muy amplia de cuerpos posibles o valorados por las mujeres de las distintas clases sociales, en la experiencia propia encontramos que hay una gran interiorización del cuerpo delgado en todos los grupos sociales, ya que se desea, anhela y valora un cuerpo así. Sin embargo, esa delgadez conlleva diferentes valoraciones, es entendida, interiorizada y significada de distinta manera entre las clases sociales. Hay una valoración distinta a los diferentes atributos que cierto nivel de delgadez aporta al cuerpo. Para las clases altas, esa delgadez va acompañada de lo *fitness* y sin curvas pronunciadas, incluso hay aún una valoración por la delgadez que biomédicamente se cataloga como extrema. Las clases medias y bajas, valoran la delgadez pero con curvas, con forma y un cuerpo firme; así como la aceptación de algunos cuerpos más robustos pero con forma corporal pues denotan atractivo.

La construcción del cuerpo femenino como un espacio de subjetivación de estas mujeres, se encuentra altamente explicado a partir de la apropiación homogénea que se tiene del discurso hegemónico del cuerpo al interior de los grupos y la heterogeneidad que en lo colectivo encontramos al comparar entre las clases sociales. Esto habla de la forma en que se distribuye el poder en la sociedad y cómo el poder puede ser de distintos tipos. Weber (2009), a propósito de la estratificación social, señala que el poder no sólo se ejerce entre clases sino de manera tridimensional entre los sistemas de poder (político, económico, social), cuyas relaciones con la vida social significan la probabilidad de imponer el control aun contra toda resistencia (Weber, 1969: 43). El discurso normalizador del cuerpo funge como un dispositivo de poder cuya finalidad es normalizar el cuerpo social aun contra toda resistencia, colectiva o individual. Sin embargo, en esta región sí se valoran otro tipo de cuerpos distintos al biomédico normativo y al social hegemónico a pesar de que hay una gran normalización y presión sobre el cuerpo de las mujeres. Esto de alguna manera ha propiciado que, por ejemplo, la misma obesidad no se haya abatido en la región, sino todo lo contrario, y que aparezcan

otro tipo de problemáticas relacionadas con la apariencia corporal como son las patologías alimentarias, principalmente en las mujeres.

10.3. Hegemonía en/sobre el Cuerpo

Partiendo de Gramsci (en Crehan, 2002) la hegemonía expresa, a simple vista, el dominio que ejerce una clase social en determinada formación social; aunque es más complejo que sólo esto, pues explora las relaciones de poder y las formas concretas en la cual viven los grupos que intervienen en la dinámica social. Este trabajo parte del concepto de *embodiment*, como una categoría en la que se tiene la potencialidad de indagar en el cuerpo como un objeto-sujeto-agente, con el supuesto de que en la intersubjetividad del grupo social y en la experiencia individualizada de la corporalidad, el poder no se ejerce arbitrariamente ni las mujeres se someten a él de manera homogénea ni dentro, ni entre los grupos sociales.

Una de las características para considerar que un discurso es hegemónico, es que éste implica una lucha, imposición y dominación de un poder sobre otro. Para que esto sea así, la hegemonía implica la naturalización de las relaciones de poder y la naturalización de la dominación en las clases subordinadas (Gramsci en Gruppi, 1977). En nuestras entrevistadas encontramos que hay una naturalización del discurso hegemónico a partir de encontrar que el cuerpo delgado es la norma y el cuerpo legítimo (el ideal) de todas las mujeres, en lo colectivo y en lo individual. Sin embargo, en nuestras jóvenes como respuesta al cuerpo de clase, el cuerpo delgado debe ser comprendido como un atributo que se flexibiliza y construye desde lo que culturalmente, de acuerdo a la clase social, se valora del cuerpo y su forma.

La existencia de un *cuerpo hegemónico* puede pensarse como producto de la imposición de sentidos, que se identifica con un cuerpo altamente costoso e inaccesible para algunas tanto en términos económicos como simbólicos y para otras, es el cuerpo natural, el que se tiene y el que se desea. Este cuerpo hegemónico es altamente interiorizado por las clases altas quienes son las que determinan los cambios y las permanencias en ese tipo

de cuerpos, así como la adaptación y apropiación a sus propios cuerpos, marcando la diferencia con las otras clases, con los otros cuerpos.

En este sentido, el resto de *las posibilidades corporales* se construyen en oposición o en distinción *al cuerpo dominante, delgado y fit*. Al respecto Bourdieu plantea que lo propio del dominante es *'que llega a imponer las normas de su propia percepción, a ser percibido y cómo se percibe, a apropiarse su propia objetivación, reduciendo su verdad objetiva a su intención subjetiva'* (Bourdieu, 2007: 175). De modo que el resto de las corporalidades, alternativas, contrarias o posibles se evalúa en pos de esa verdad subjetiva que el cuerpo dominante demanda. Mientras que las clases bajas son *'dominadas hasta en la producción de su imagen del mundo social y, en consecuencia, de su identidad social, las clases dominadas no hablan, son habladas'* (Ibidem). Esto es evidente en el hecho de que entre más se asciende en la posición social de las mujeres entrevistadas más se critica, rechaza o desvaloriza el cuerpo del otro, el cuerpo curvilíneo, voluptuoso, gordo, el de las clases más bajas.

Mientras que la clase alta rechaza expresamente los cuerpos voluptuosos y con curvas pronunciadas relacionándolos al cuerpo de las clases populares, las clases medias y bajas no hacen una distinción negativa o un juicio de valor sobre el cuerpo de clase y la estética burguesa de la clase alta. Como sabemos, poseer determinado cuerpo, entendiendo por éste no sólo su fisonomía, sino también las formas que el cuerpo adquiere y en la manera de relacionarnos con otros y con el mundo, tiene consecuencias en nuestra vida cotidiana. El rechazo por ciertas corporalidades es una manera de mantener a distancia lo que debe estar a distancia, es decir, una forma de conservar el poder y los privilegios. En contra parte, de ahí se explica la necesidad de algunas mujeres en su lucha por adecuar su corporalidad y apariencia como una vía de ascenso social.

Es muy importante señalar que, si bien en la tipología de modelos corporales encontrados en este trabajo, existen modelos de cuerpo contra hegemónicos o de resistencia al cuerpo dominante desde la experiencia individual de las mujeres, esto no lo pudimos corroborar así en la experiencia individual por carecer del testimonio de mujeres que tuvieran algunos cuerpos identificados. Con nuestras mujeres, si bien en lo colectivo encontramos matices de lo corporal al valorar cuerpos como *'gordibuenos'* o

'*no tan delgados*' en los que parecería que la apropiación del discurso hegemónico por parte de las clases populares generaría corporalidades y prácticas contestarias o contra hegemónicas; una especie agencia como resistencia (Ortner, 2006)⁴⁷ sobre la cual comprender, por ejemplo, las experiencias que tienen lugar en relación a la construcción del cuerpo, a cómo se vive el cuerpo y qué, como mujer individual con deseos, proyectos, anhelos y condiciones sociales determinadas, se construye como sujeto corporizado.

El análisis de los modelos corporales en la región y la valoración que las jóvenes de clase baja y media tienen de cuerpos contrarios al hegemónicos, como el cuerpo *gordibueno*, o la permisividad de la gordura en este grupo social, permite la construcción de la mujer y de sí misma como una manera en la que, desde el exterior, las normas, las mujeres se puedan apropiar de esas determinaciones y generar prácticas de libertad, en torno a un cuerpo alterno, pero culturalmente valorado. De tal suerte es que podemos encontrar esa negociación que se presenta en todas las mujeres entrevistadas de negociar *consigo mismas* la condición corporal percibida con el cuerpo deseado para construir su cuerpo legítimo, su cuerpo ideal. Es una forma intencionada de agencia en la que cabe la noción de la resistencia, a la vez.

Sin embargo, a nivel de la experiencia hemos concluido que en nuestras mujeres esa crítica o resistencia al discurso normalizador del cuerpo se expresa en aquellas jóvenes que trabajan por lograr un cuerpo más voluminoso, con curvas o con la aceptación de este tipo de corporalidades. La crítica a un indicador biomédico como el IMC, el cansancio expresado por el cuidado del cuerpo, entre otras. Más allá de expresar el sufrimiento, angustia o reveces morales que la presión resentida que por ser mujeres y por su condición corporal experimentan. Sin embargo, esta conclusión queda a reserva de tomar en cuenta las limitantes metodológicas que nuestra muestra plantea.

⁴⁷ La exploración de las relaciones de Ortner (2006) entre agencia y poder la ha llevado a reconocer que la agencia va más allá de la oposición a los mecanismos de dominación y más. como una propiedad universal de los sujetos sociales, desigualmente distribuida y culturalmente construida. Distingue analíticamente dos formas de agencia, que en la práctica son inseparables: una es la agencia con intención y la otra es agencia como resistencia al poder. Mientras que la agencia como resistencia al poder es un modo oposicional de agencia, un ejercicio de poder o contra el poder, organizada en torno al eje de dominación y resistencia; la agencia como intención es entendida como una 'acción cognitiva y emocional orientada hacia un propósito', que no necesariamente es consciente, pero que se diferencia de las prácticas rutinarias por ser una acción intencionada.

La construcción del cuerpo hegemónico, si bien no se gesta dentro de las clases sociales, sino a partir del discurso biomédico y de la moda, que son dos de las instancias que representan el poder dentro de la sociedad, sí que se reproduce al interior de los grupos en pos de lo que social y culturalmente cada clase social concibe como valorado y/o deseado. Relaciones de poder en donde se entremezclan la coerción y la resistencia o consenso, como vemos en la tipología de cuerpos (figura 2). Consideramos que las jóvenes que estudiamos internalizan y se identifican con el discurso normalizador del cuerpo proveniente tanto de la corriente biomédica (salud) como el de la moda (estética), como un binomio indisoluble del poder al que cuerpo es objeto y, a partir del cual las mujeres están construyendo su realidad corporal, mediante la *'mediación'* o *'negociación'* del cuerpo propio y el cuerpo hegemónico, el legítimo y la incorporación de las prácticas corporales.

10.4. Los Discursos Hegemónicos y las Prácticas Corporales

Por otro lado, la mirada convencional sobre el cuerpo, derivada de una postura racionalista (Weber, 2009) ha evolucionado al instaurarse al cuerpo como objeto de control, dominio y como instrumento y objeto de prácticas de poder. A su vez, lo que parece asociarse también a unos usos del cuerpo: el cuerpo para vestirlo, alimentarlo, arreglarlo, adelgazarlo o engordarlo, fortalecerlo, someterlo, acondicionarlo, controlarlo y construir cuerpos dóciles (Foucault, 1997). En las jóvenes de nuestro estudio, el discurso de la salud ejerce un poder que hace las veces del régimen de verdad, y se traduce en ellas en la necesidad de cuidar y controlar el cuerpo para ajustarlo a lo que es *'normal'* para mantenerlo y estar sano. En todo caso se trata de la sublevación del cuerpo delgado como sinónimo de salud, producto del discurso biomédico.

Esto plantea dos situaciones: Primero, la crítica a nivel del *discurso* sobre la estandarización de los cuerpos: La normalidad biomédica objetiva y medible está determinada por toda clase de parámetros, índices e indicadores. Sin embargo, desde la significación de las mujeres, lo normal se construye desde la subjetividad pues corresponde a parámetros basados en dimensiones, formas y texturas corporales que

se determinan con base en lo que se ve o se valora del cuerpo. Segundo, la normalidad corporal planteada desde lo biomédico es una vía de justificación en las jóvenes para validar las razones, motivaciones y/o deseos que las llevan a realizar prácticas corporales de control; sin embargo, en el *nivel de la práctica*, motivaciones y prácticas se explican y comprenden por la valoración imperante del *discurso estético*, de la belleza, del atractivo.

La construcción del cuerpo delgado como modelo a seguir, ha implicado nuevos significados, prácticas, técnicas y tecnologías en los órdenes culturales, sociales, políticos, económicos y de género (Muñiz, 2014; Davis, 2007). En cuanto a los significados y las prácticas en torno al cuerpo en la región, en la apropiación del discurso hegemónico del cuerpo y su cuidado converge '*significado y práctica*', así como una diversidad de cuerpos de acuerdo a la clase social. En esta alianza existe, además, una producción de prácticas corporales que legitiman las corporalidades del grupo.

En las jóvenes de clase alta hablamos de proyectos corporales, altamente interiorizados y alineados con el cuerpo hegemónico, las prácticas corporales son más intensas, comprometidas, disciplinarias, sin una resistencia por parte de las jóvenes. En ese sentido, se puede pensar en cómo más allá de la intencionalidad de la práctica por lograr un cuerpo, también hay ciertas prácticas alimentarias y patrones de actividad física cotidiana que se insertan y se explican dentro de los *habitus* de las mujeres y configuran sus cuerpos (Bourdieu, 2002 y 1986). A diferencia de las prácticas que involucran un gran desarrollo tecnológico y saberes biomédicos, y generan cambios en la apariencia física en periodos breves de tiempo (como por ejemplo las cirugías estéticas), son prácticas cotidianas que muchas veces pasan desapercibidas en tanto tales.

En cambio, en clase media la diversidad de cuerpos valorados es más amplia y las condiciones materiales y simbólicas de este grupo resultan heterogéneas y complejas. Aspectos de la experiencia corporal como la presión social por la hegemonía del cuerpo se expresa más compleja y resentida por las jóvenes. El hecho de que la clase media es la que conscientemente critica o señala lo negativo de la exigencia social del cuerpo, y sin embargo, son ellas mismas quienes mayor insatisfacción corporal expresan por no alcanzar o tener el cuerpo deseado. El proyecto corporal, es más un plan deseable a

realizar que un proyecto en marcha a cumplir, ya que por un lado, sus condiciones de vida, orientadas a la carrera profesional y por otro, porque este mismo proyecto de vida profesional no les permite priorizar por el proyecto corporal, por lo que cuidar el cuerpo conlleva prácticas que no han sido constantes a lo largo del ciclo de vida, si no que son periódicas de acuerdo a ciertas situaciones como la condición del cuerpo, principalmente cuando implica un aumento de peso o el sentir en riesgo su salud.

En estrecha relación con lo anterior, para Bourdieu la eficacia del *habitus* también deviene de la posibilidad de anticipación y acomodación a la situación que se presenta, generando un sistema de expectativas acorde con lo que se puede alcanzar. La relación que se establece con el propio cuerpo se encuentra mediada por este sistema de expectativas diferenciales, relacionado con las diversas concepciones que se tienen del cuerpo. De esta manera, encontramos las expectativas, demandas y usos sobre el cuerpo (Bourdieu, 2007). La conformidad con el propio cuerpo está ligada, pues, a la relación que cada clase establece con él. Es así, que los diferentes grupos sociales no esperan lo mismo de su cuerpo, ni le exigen lo mismo.

“Pues me gustaría estar más alta, un poquito, en el trabajo no alcanzo muchas cosas a veces, pero sí me siento bien casi siempre con mi cuerpo, pero sí quisiera estar más delgada para sentirme bien, porque hay veces que me empieza a doler todo el cuerpo, que siento como si me estuvieran apretando, muy feo, ahí es cuando digo que es por lo mismo que me siento así, gordita, y yo, por ejemplo, soy supervisora de la línea y ando pa’arriba y pa’bajo siempre, y me canso mucho. También los pies me duelen mucho de tanto estar parada y sí estoy gordita, pues creo que mucho peso es lo que me cansa más rápido para el trabajo, a veces no aguanto bien” (CB-G1)

“Sí te importa tu cuerpo por cómo te vean pues, pero sí llega un momento en que piensas en que, si tienen razón y de que hay que cuidarse, pero ya lo ves más por salud; porque voy a cumplir más años y va a ser más difícil bajar de peso. Llegas a un punto en que dices ¡Ya, quiero bajar de peso! También por lo que haces pues, mantenerte en el estándar porque rindes más en el día, también tengo más influencia con ciertas personas. Por ese lado pienso más en que no me gustaría subir porque este nivel me ayuda a desenvolverme en ambiente en que yo quiero vivir, trabajar, o sea tienes que estar sana... Sí importa cómo te ves en ciertos ámbitos” (CM-G2)

“Yo pienso ahorita en la etapa en la que estoy en el ámbito laboral... Dicen que no cuentan las apariencias y todo, pero en mi círculo sinceramente sí, y en todos creo. Si

me he fijado que mientras seas bien, te veas bien, proyectas una imagen buena en la sociedad y profesional en tu trabajo si te da un chance de que te puedan contratar más rápido o que por tu imagen puedan ellos detectar o percibir otras cosas que en tu currículum no está. Entonces, yo si pienso en eso. A mí me tocó hace algún tiempo, me puse a súper dieta estricta y enflaqué muchísimo... me veía más sana o sea si me sentía mucho mejor y eso cambió como que mi idea de todo. Sí me di cuenta en la manera en cómo me sentía y la gente me tenía más confianza.... La verdad el cómo te veas, te cambia todo, no nomás lo social porque la gente te trata, ya tú también eres más desenvuelta... todo; quizá esté como mal que tu imagen importe tanto, pero así es” (CA-G1)

Como observamos en estos fragmentos, los parámetros que toman en cuenta estas mujeres para determinar cómo se sienten con el propio cuerpo y qué esperan del cuidado del mismo, se encuentran ligados con la actividad/ocupación que desarrollan y la posición social que poseen, con las demandas que requiere dicha ocupación. Se pone en evidencia la centralidad que implica el cuerpo en torno a las condiciones de existencia y la valorización de determinada apariencia (saludable, estética, delgada, proyección de satisfacción personal) o características físicas en vinculación con, por ejemplo, su ocupación y proyectos de vida laboral. Se prioriza por una *estilización de la vida* (Bourdieu, 1990), buscan una finalidad estética en todos los aspectos y, principalmente, en los relacionados con la apariencia. Se le otorga importancia a la forma de presentación de sí mismas y de los otros: la imagen tiene para ellos una gran importancia y es determinante de acciones y decisiones futuras.

Mientras que para la clase alta la instrumentalidad del cuidado del cuerpo está ligada al prestigio y la aceptación social del grupo, para la clase media y principalmente las mujeres de clase baja, dicha instrumentalidad se relaciona con la necesidad de que el cuerpo les sea incondicional y capaz, porque es lo que a su vez se les demanda socialmente: el cuerpo como mano de obra o fuerza de trabajo. Por su parte, este grupo social al depender de la capacidad laboral enteramente del cuerpo, se pone de manifiesto la importancia que tiene, para estas personas, la energía, la fuerza y la capacidad física que les permita realizar su labor eficientemente y resulta necesario tener un cuerpo resistente; un cuerpo que *‘aguante’*. Como ha mostrado Foucault la utilización

económica del cuerpo lo vuelve más útil cuanto más dócil (Foucault, 2007); cuerpo disciplinado por la posición que se ocupa en el espacio social.

Por otro lado, esto tendrá sus efectos, como vemos en clase baja, a la hora de cómo se perciben los aspectos ligados al cuidado del cuerpo, como la percepción del estado de salud o el dolor y ciertos padecimientos. El gusto popular de la clase baja por la cultura alimentaria tradicional de la región, el conocimiento incipiente en temas nutricionales y una jornada laboral tan extensa que hace estragos en su cuerpo por falta de descanso y recreación, esto hace que para ellas el cuidado del cuerpo y la salud sea un tema difícil de llevar a la práctica, por el mismo cansancio y padecimientos ligados a sus condiciones de vida. En cambio, para la clase media y alta, la valoración de la salud se encuentra imbricada en su discurso sobre el cuerpo como un eje importante a tomar en cuenta, pero el cuidado de la apariencia estética por el prestigio que representa es la raíz de la valoración de su cuerpo y las prácticas corporales que realizan y valoran.

De modo que las prácticas corporales comprometen a realizar cambios en la alimentación, sea ésta *'cuidar lo que se come'* o *'hacer dieta'*, y practicar ejercicio para moldear el cuerpo, pero la lucha en este grupo parece tan ardua que el cuidado del cuerpo es cíclico y al no alcanzarse la meta deseada es que las cirugías estéticas, como práctica de reformación, aparece como opción, como una especie de *agencia femenina* sobre la que las mujeres deciden someterse a la intervención estética para mejorar su posición de negociación ante las restricciones culturales. Desde esta perspectiva, la cirugía estética aparece como un propósito comprensible –e incluso digno de admiración– para la *'mujer individual'* (Davis, 2007). En cambio, en clase baja las prácticas corporales se explican sobre un cuerpo de clase que, en mucho, se construye en torno al valor de ser atractiva para el otro. El cuerpo como proyecto no se concibe ni se piensa como un proyecto evidente *per se*, sino como un medio de acceso a ciertos beneficios como la inserción al grupo, oportunidades laborales, encontrar una pareja, y demás; para otras, responde a una instrumentalización del cuerpo, no al cuerpo como un fin en sí mismo.

Los medios de comunicación social son el cauce fundamental del conocimiento y apropiación del discurso hegemónico del cuerpo y, en buena parte, la causa del problema. En este colectivo estudiado, y como sucede con la generación actual de

jóvenes, la información está tan mediatizada y al alcance de todos por el dominio de los medios electrónicos y las redes sociales, que el cambio en el acceso y alcance de la información que la población en general tiene es sin precedentes, sobre todo en temas de alimentación, salud y cuerpo.

Esto es especialmente importante en este trabajo ya que, una de las premisas que planteamos en un inicio es que, en esta sociedad altamente medicalizada, con la emergencia de obesidad como telón de fondo sobre el que se matiza lo que se espera y lo que se rechaza de un cuerpo, en este contexto cultural del norte de México los cuerpos que se ajustan al cuerpo hegemónico no son la norma para las clases medias y bajas, cuyas corporalidades son las que son mayormente enjuiciadas. En estos grupos, la obesidad como realidad corporal y como problema social y de salud pública, es más evidente y se expresa. Si bien, en términos del discurso normalizador lo ‘normal’ es ser y tener un cuerpo delgado de acuerdo a índices determinados y si, por otro lado, lo normal se construye desde lo que se valora culturalmente de un cuerpo, entonces ahí existe una raíz de por qué la clase baja no se asume con exceso de peso como sí lo expresa la clase media o por qué el control corporal resulta ser más evidente y forma parte de un proyecto corporal cotidiano para la clase alta.

Más allá del control del cuerpo desde el discurso, consideramos que el cuerpo puede entenderse no solamente desde la dimensión instrumental del cuerpo, sino como expresión de subjetividad que está justamente en la base de una especie de empoderamiento personal como es la lucha y aspiración a una mejor posición social, laboral o de pareja. Esto, lejos de orientarse únicamente al control del cuerpo, se compromete con el dejar-ser, ser-en el cuerpo, asociado a la expresión de la experiencia subjetiva y como posibilidad de relación con el otro y consigo mismas. Pero sin perder de vista que estos usos diversos llevan inherentes no sólo unos juegos de poder y verdad, como diría Foucault sobre el discurso normalizador del cuerpo, sino la construcción de un sí mismas, de un sujeto, de una persona, de una mujer en constante lucha de reafirmación, del ser en este mundo moderno, cada vez más complejo, cambiante y exigente; un mundo social donde el cuerpo delgado y bello representa el punto de partida y de llegada de la gran mayoría de los aspectos que dan sentido a la vida de las mujeres, sin importar el grupo sociocultural al que pertenezcan.

El tema que nos ocupa, y también preocupa, es fruto de circunstancias sociales de un impacto tan fuerte en las mujeres, en este caso las jóvenes, que como vemos en los diversos testimonios, incluso se dificulta el desarrollo armónico de la persona. Hoy el discurso hegemónico de la estética, el valor de la belleza, parece imponerse con gran poder sobre la valoración de la mujer, desde la mirada del otro y desde la mirada de ellas mismas. La preocupación generalizada por el cuerpo delgado, con las prácticas de control que conllevan, más la demanda por el '*arreglo estético*' y la lucha por mantener esa demanda, bien confirma en este grupo lo que otros autores han señalado como una dictadura o tiranía de la belleza.

Como conclusión en lo referente al arreglo estético se puede sostener entonces que, el *habitus* de las mujeres en relación a su modo de ser y estar estéticamente, se estructura a partir de diferentes tendencias, que articulan los sentidos en torno a los estereotipos de género y el gusto de clase.

11. CONCLUSIONES

De manera homogénea, las mujeres declararon que el discurso normalizador del cuerpo femenino parte tanto del discurso del cuidado salud y/o en contra de la obesidad, como del discurso estético que establecen tendencias y difunden prácticas. Ambos privilegian la valoración del cuerpo delgado, sano, en forma y estético. Se encontró un reconocimiento generalizado por la alimentación y la actividad física como las prácticas corporales primordiales para cuidar el cuerpo, siempre bajo el discurso de la salud. Sin embargo, en la práctica, la estética fue la principal razón para cuidar el cuerpo.

Se reconoce a los MMC electrónicos como los principales difusores de ambos discursos, salud y estética, y en pro del cuerpo delgado. De ahí es que emerge el cuerpo hegemónico como el modelo corporal en el que se visualizan y sobre el que se promueven los dispositivos de control, a través de los cuales se normaliza el cuerpo desde la estética en dos aspectos. Uno de ellos es, la vigilancia del peso y la forma corporal, en la que más que el peso mismo, influye la ropa que usan o la que no pueden usar. Y el otro, la modificación del peso y/o la forma corporal, entre lo que se encuentran algunas prácticas corporales como ciertas dietas y el ejercicio físico con el fin de bajar de peso, moldear y/o tonificar el cuerpo; así como las cirugías con fines estéticos.

No obstante, la homogeneidad del reconocimiento de los discursos normalizadores entre los grupos, los significados que se le otorgan al cuerpo fueron diferenciados a través de la identificación y valoración de diversos modelos corporales que las participantes señalaron como los afines a la región de estudio. Entre más alta es la clase social el control corporal es más fuerte y demandante, por lo que el modelo corporal valorado es más afín al cuerpo hegemónico y, en consecuencia, el discurso del cuidado del cuerpo y las prácticas que realizan van en función de la importancia de la apariencia estética.

En clase media, la diversidad de cuerpos valorados es más amplia, pero se privilegian los cuerpos delgados. A pesar del alto grado de interiorización que este grupo tiene de las prácticas de control corporal institucionalizadas, son las posibilidades materiales las que determinan su realización. Para ellas el cuerpo como proyecto corporal es más un

plan ‘deseable de alcanzar’ que un proyecto posible de implementar en el plazo inmediato. En la clase baja, mientras los cuerpos muy delgados no son valorados como atractivos, los cuerpos más curvilíneos y voluptuosos sí lo son. Por tal motivo, el cuidado del cuerpo para ellas es un aspecto deseable pero no central en su vida, ya que las prácticas corporales estarán restringidas por la falta de tiempo, recursos y energía disponible, así como por la concepción del cuerpo ideal que en este grupo prevalece.

En la parte de experiencia, la significación y prácticas corporales individuales, encontramos que si bien en lo colectivo el discurso normalizador del cuerpo es muy homogéneo en el reconocimiento del cuerpo delgado como la norma social pero no siempre es la regla del grupo al encontrar modelos corporales dispares; al situar el análisis en el nivel de la experiencia individualizada encontramos una alta interiorización del cuerpo delgado como la norma, lo deseado, como cuerpo legítimo de todas las entrevistadas, sin embargo no debemos perder de cuenta que nuestra muestra cuenta con la limitación de no contar con una mujer de un modelo corporal alternativo cuya experiencia del cuerpo propio sea satisfactoria y que no desee la delgadez como parámetro primaria en la construcción del cuerpo legítimo.

De tal suerte, que el discurso normalizador del cuerpo, la hegemonía institucional, social y cultural del cuerpo se encuentra tan permeada en la experiencia corporal, que la delgadez es un valor social para todas las entrevistadas, vinculado hacia al discurso de la estética que a la salud *per se*. El cuerpo delgado es valorado por todas las informantes, pero con diferencias en pos de atributos corporales vinculados a la forma y volumen del cuerpo, según el cuerpo de clase. En clase baja se privilegian los cuerpos con forma curvilínea, más voluptuosas y pronunciadas que en clase media que buscan el cuerpo delgado y más estilizado.

Los modelos corporales están ligados a la forma y volumen del cuerpo y se diferencian por clase social. El cuerpo delgado, además de significar el atributo principal del cuerpo ideal/deseado, se le atribuye el significado y valoración de la salud, en detrimento de los cuerpos gordos (con exceso de peso) que son claramente rechazados por las jóvenes que son delgadas, principalmente las de clase media. Para las mujeres con anterior exceso de peso, de ambos grupos (medio y bajo), más que rechazo se identifica un miedo a subir de peso.

La (In) satisfacción corporal es una constante en este grupo de las mujeres jóvenes y es evolutiva, es decir, no es homogénea y constante a lo largo de sus vidas. Se relaciona con la distancia que existe entre la percepción del cuerpo propio y el cuerpo que desean, ligado al cuerpo social y culturalmente demandado. Por su parte, muy ligado a la satisfacción/insatisfacción que las jóvenes presentan con su cuerpo y el cuerpo de clase socioculturalmente valorado, encontramos que las prácticas corporales que realizan están justificadas por el cuidado de la salud a nivel del discurso, pero en la práctica están motivadas por la estética.

Los hallazgos de este trabajo plantean que para las mujeres, la carrera que libran por y para el cuerpo es compleja, larga, ardua y plantea un proyecto corporal que no es afín a todas las realidades de vida de las jóvenes, y para quien, si lo es, implica un proyecto corporal que parece perpetuo, con metas que al alcanzarse son reajustadas o se reformulan. Lo que sí es afín y deseable para todas las jóvenes son los beneficios, tanto físicos como sociales y simbólicos que para ellas representa el poseer el cuerpo deseado: ser más bella, más aceptada, tener mayores oportunidades, sobresalir, que el cuerpo *'dure y aguante'*. No obstante, Foucault diría, esto no es otra cosa sino obedecer al sistema normalizador imperante y cuyo riesgo es el que experimentemos nuestro cuerpo como algo que es para mostrarlo y no ser en un cuerpo para vivirlo.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Gayou, J. (2003) *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Amorós, C., y Miguel, A. (2005) *Teoría feminista. De la ilustración a la globalización*, Madrid: Minerva Polity Press.
- Appadurai, A. (2001) *Modernidad Desbordada. Dimensiones culturales de la globalización*. Montevideo: Ediciones Trilce.
- Appendini, K., Almeida, A. (1977). Agricultura capitalista y agricultura campesina en México (diferencias regionales en base al análisis de datos censales). *Cuadernos del Centro de Estudios Sociológicos*, 10
- Arigo, D., Smyth, J. M. (2012). The benefits of expressive writing on sleep difficulty and appearance concerns for college women. *Psychology & Health*, 27(2): 210-226
- Arreguín, R. (2015). Actividad físico-deportiva en usuarios de empresas de servicios deportivos integrados en Hermosillo y su relación con la norma social por la apariencia física. *Tesis de doctorado. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, AC*.
- Augé, M. (1993). *Los 'no lugares': Espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad*. Barcelona: Gedisa.
- Ayora, S.I. (2007). El cuerpo y la naturalización de la diferencia en la sociedad contemporánea. *Nueva Antropología: Revista de Ciencias Sociales* 20(7): 89-118.
- Baudrillard J. (2009). *La sociedad de consumo. Sus mitos, sus estructuras*. Madrid: Siglo XXI
- Bauman, Z. (2003) *Modernidad líquida*. México: Fondo de la Cultura Económica
- Bertran, M. (2010). Acercamiento antropológico a la alimentación y la salud en México, *Physis*, 20(2): 387-411.
- Blanco, E. (2015). Conformación del paisaje alimentario urbano. Campo gastronómico y culinario en la ciudad de Hermosillo, Sonora. Tesis de Maestría, *Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C*.
- Bocanegra, C. (2007). El comercio en Sonora: una visión desde la perspectiva de su evolución, *Estudios Fronterizos*, 15(8): 73-97.
- Boltansky, L. (1982). Los usos sociales del cuerpo, *Márgenes*, 2: 7-31
- Bombak, A. (2015). Obese persons' physical activity experiences and motivations across weight changes: a qualitative exploratory study. *BMC Public Health*, 15:1129 DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2456-0>
- Bordo, S. (2001). *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*. Moisés Silva, trad. *La Ventana*, 14

- Bourdieu, P. (1986). *Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo*. En *Materiales de Sociología Crítica*. C. Wright Mills, etc. Madrid: La Piqueta.
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y Cultura*, México: Grijalbo-Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
- Bourdieu, P. (2000). *Cuestiones de sociología*, Madrid, Istmo
- Bourdieu, P. (2002). *La Distinción. Criterio y Bases Sociales del Gusto*. Madrid: Taurus.
- Bourdieu, P. (2007). *Campo del poder y reproducción social: elementos para un análisis de la dinámica de las clases*. Córdoba: Ferreyra Editor.
- Braun, T., Park, C., Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literatura, *Body Image*, 17: 117-131
- Brierley, M., Brooks, K., Mond, J., Stevenson, R., Stephen, I. (2016). The body and the beautiful: health, attractiveness and body composition in men's and women's bodies. *Plosone*, doi: 10.1371/journal.pone.0156722
- Briseño, M. (2018). El papel de la madre en la socialización alimentaria y el cuidado del cuerpo de la hija adolescente dentro del entorno familiar. *Tesis de Maestría, Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C.*
- Brito, R. (1998). Hacia una sociología de la juventud. Algunos elementos para la deconstrucción de un nuevo paradigma de la juventud Última Década, 9:s/d. Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/195/19500909.pdf>
- Bryant, J., Oliver, M. (2009). *Media Effects: Advances in Theory and Research*. 3rd Ed. New York: Routledge
- Busso, M. y Pérez, P. (2015). Combinar trabajo y estudios superiores. ¿Un privilegio de jóvenes de sectores de altos ingresos? *Población & Sociedad*, 22(1): 5-29
- Butler, J. (1993). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del 'sexo'*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Cabello, M, Zúñiga, J (2007). Aspectos intrapersonales y familiares asociados a la obesidade: Um analisis fenomenológico, *Ciencia UANL*, 10(2): 183-188
- Camou, E., Chávez, J. (1989). Sonora y sus regiones. Dialéctica de su desarrollo. En: *Memorias del XIII Simposio de historia y antropología de Sonora*. Universidad de Sonora-Instituto de Investigaciones Históricas
- Camou, E., Guadarrama, R., Ramírez, J. (1988). *Historia contemporánea de Sonora 1929 -1984*. El Colegio de Sonora: Reprográfica S.A.
- Casal, J., García, M., Merino, R., Quesada, M. (2006). Aportaciones teóricas y metodológicas a la sociología de la juventud desde la perspectiva de la transición. *Papers*, 79:21-48.
- Castells, M. (1998). *El poder de la Identidad. La era de la Información*. Madrid: Alianza.
- Cockcroft, J. (1983). *México, Ciass Formation, Capital Accumulation and the State*, Estados Unidos, Monthly Review Press.

- Comelles, JM. y Gracia, M. (2007). No comerás: Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milenio. Barcelona: Icaria.
- Company, M., Rubio, MF. (2013). Medicalización del peso corporal. Cuestiones críticas en los discursos sobre obesidad. ENE. Revista de Enfermería. 7(3). Recuperado en: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/269/pdf>
- Company, M., Rubio, MF. (2013). Medicalización del peso corporal. Cuestiones críticas en los discursos sobre obesidad. ENE. *Revista de Enfermería*. 7(3)
- CONEVAL (2009). Informe de evolución histórica de la situación nutricional de la población y los programas de alimentación, nutrición y abasto en México. *Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social*.
- Connel, R., Messerschmidt, J, (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender & Society*, 19 (6): 829-859
- Contreras, O. (2008). Pequeñas empresas globales: un conglomerado automovilístico en México. *Comercio Exterior*, 58(9).
- Córdoba, M (2010). La cirugía estética como práctica sociocultural distintiva: Un lacerante encuentro entre corporeidad e imaginario social. *Cuerpos, emociones y sociedad*; 2(2): 37-48. Recuperado en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/35/37>
- Coutiño, L. (2014). Este no es mi cuerpo. Consumo femenino de productos para adelgazar en Sonora. Hermosillo: El Colegio de Sonora
- Crehan, K. (2002). Gramsci, Culture and Anthropology, EE.UU. University of California
- Crossley, N. (2005). Mapping Reflexive Body Techniques: Ob Body Modification and Maintenance. *Body & Society*. 11(1): 1-35
- Csordas, T. (1990). Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *American Anthropology Association*, 8:5-47.
- Csordas, T. (1996) Introduction: The Body as Representation and Being-in-the-World. En: Csordas, T. (comp.). *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Davis, K. (2007) *El cuerpo a la carta. Estudios sobre cirugía cosmética*. México: La Cifra
- De Barbieri, T. (1991). Los ámbitos de acción de las mujeres, *Revista Mexicana de Sociología*, 1:
- De Barbieri, T. (1992). Sobre la categoría de género. Una introducción teórico metodológica, *Revista interamericana de sociología*, 2(2): s/d
- De Beauvoir, S. (1958). *El segundo sexo*. Buenos Aires: Leviatan.
- Díaz de León, C., Rivera, A., Bojórquez, I., Unikel, C. (2017). Variables asociadas con conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de la Ciudad de México. *Salud Pública de México*, 59 (3): 258-265

- Douglas, Mary (1979) *Implicit Meanings: Essays in Anthropology*. Londres: Routledge.
- Elliot, A (2011). Plástica extrema: auge de la cultura de la cirugía estética. *Anagramas*; 9(18): 145-164.
- ENOE 2017 (2017). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo*. Recuperado en: <http://www.coespo.sonora.gob.mx/documentos/VioGenero/ContextoSociodemMujeresSonora.pdf>
- ENSANUT MC (2016). *Encuesta Nacional de Nutrición y Salud de Medio Camino 2016. Informe final de resultados*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado en: <https://www.insp.mx/ensanut/medio-camino-16.html/>
- ENSANUT SONORA (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados por entidad federativa, Sonora*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado en: <https://ensanut.insp.mx/informes/Sonora-OCT.pdf>
- Espeitx (2006). Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 61(2):79-98.
- Esteban, ML. (2004) *Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Farhud, D (2015). Impact of Lifestyle on Health. *Journal of Public Health*, 44(11): 1442–1444.
- Featherstone, M. (1996). The Body in Consumer Culture. En: Featherstone, M.; Hepworth, M.; Turner, B. (comps). *The Body: Social Process and Cultural Theory*. Londres: SAGE Publications. Fondo de Cultura Económica
- Fernández. M. (2011). La mercantilización de los cuerpos. ¿Paz social entre los hombres, guerra no declarada a las mujeres? *Investigaciones Feminista*. 2: 259-281. Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México, México.
- Filmus D, Miranda A. y A. Otero (2004). La construcción de trayectorias laborales entre los jóvenes egresados de la escuela secundaria. En Jacinto, C. (coord.) *¿Educar para qué trabajo?*, Buenos Aires: redEtis.
- Fischler, C. (1990). El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama
- Foucault M. (1997). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI
- Foucault M. (2001). *Los anormales*. Argentina: Fondo de Cultura Económica
- Foucault M. (2004). *El orden del discurso*. Buenos Aires: Tusquets Ed.
- Frost, L. (2005) Theorizing the young woman in the body. *Body & society*, 11(1):63-85
- Gallager, M. (2014). Media and the Representation of Gender. En C. Carter, L. Steiner & L. McLaughlin (Eds.), *The Routledge Companion to Media and Gender*. pp. 332-341. London: Routledge.
- Giddens, A. (1995) *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Ediciones Península.

- Godart, F. (2012). *Sociología de la moda*. Buenos Aires: Edhasa.
- Goffman, E. (2009). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortú
- González, F. (2008). Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales, *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*.4(2): 225-243
- Gracia, M. (2002). ¿Los trastornos alimentarios como trastornos culturales?: la construcción social de la anorexia nerviosa, en Gracia M. (coord.): *Somos lo que comemos*. Madrid: Ariel
- Gracia, M. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública México*, 49(3): 236-241.
- Gracia, M. (2010). Fat bodies and thin bodies. Cultural, biomedical and market discourses on obesity. *Appetite*, 55(2): 219-255
- Gray, S., MacIsaac, S., Jess, M. (2015). Teaching ‘health’ in physical education in a ‘healthy’ way. *Retos*, 28:26–33
- Grogan, S. (2016). *Body Image*. London: Routledge
- Grosz, E. (1994). *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism. Theories of Representations and Differences*. Indiana University Press: Bloomington and Indianapolis.
- Gruppi, L. (1977). *El concepto de hegemonía en Gramsci*, México: Ediciones de Cultura Popular.
- Gutiérrez, J., Rivera, J., Shamah, T., Villalpando, S., Franco, A., Cuevas, L., Romero, M., Hernández, M. (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. *Instituto Nacional de Salud Pública*. Cuernavaca, México. <https://www.pri.org/stories/2013-07-08/how-mexico-got-so-fat>
- Guzmán, R., Luigli, Z. (2009). Obesidad y satisfacción con la vida: Un análisis de trayectoria, *Suma Psicológica*, (16)2: 37-50
- Guzmán, A. (2014). Percepción, imaginación e imaginario: Posibilidad de las prácticas corporales. En: Muñiz E. (Comp.) *Prácticas corporales: Performatividad y género* (pp. 38-63). México: La Cifra.
- INEGI (2015), Encuesta Intercensal 2015. Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Recuperado en: www.cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/son/poblacion/
- INEGI. Encuesta Intercensal (2015). Consultado en Marzo de 2018 <http://www.beta.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=26>
- Irigaray, L. (1998). *Ser dos*. Argentina, Editorial Paidós.
- Jackson, S., Scott, S. (2007). Faking like a woman? Towards an interpretative theorization of sexual pleasure, *Body & Society*, 13(2): 95-116
- Karp, L. (1991). Movimientos culturales en la frontera sonorensis, *El colegio de Sonora*

- Lagarde, M. (1993). *Los cautiverios de las mujeres. Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Coordinación General de Estudios de Posgrado, UNAM. México. 2ª Edición
- Lamas, M. (1995). Usos, dificultades y posibilidades de la categoría de género. Recuperado en: <http://www.udg.mx/laventana/libr1/lamas.html>.
- Lara, B., Velásquez, L., Rodríguez., L. (2007). Especialización económica en Sonora: Características y retos al inicio del nuevo milenio. *Región y sociedad*, 19: 27-49
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Buenos Aires, Argentina: Nueva visión.
- Lipovetsky, G. (2007) *La tercera mujer*. Barcelona: Anagrama.
- Lock, M (2011[1993]). Cultivating the body: antropology and epistemologies of bodily practice and knowledge, en Annual Review of Antropology, 133-155, trad. de María Luz Roa: Cultivando el cuerpo: antropología y epistemología de la práctica corporal y el conocimiento, *Fichas del Equipo de Antropología de la Subjetividad Alquimias corporales*, Paula Cabrera-Camilo Lozano Rivera-Luz Roa, Bs. As., FFyLUBA
- López, M., Rodríguez, M. (2008). Epidemiología y genética del sobrepeso y la obesidad: Perspectiva de México en el contexto mundial. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 421-430
- Lupton, D. (2013). *Fat*. New York: Routledge
- Martínez, A. (2004) La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers*, 73:127-152
- Mauss, M. (1979). Body techniques. *Sociology and psychology: Essays*. London: Routledge and Kegan Paul
- Méndez, E. (1991). Proyecto especial Hermosillo, *Ciudades*, 13. México, R.N.I.U.
- Méndez, R., Valencia M., Meléndez, JM. (2006). Edad de la Menarquia en Adolescentes del Noroeste de México. *Archivos latinoamericanos de nutrición* 56(2):160-164
- McNay, L. (1992) *Foucault and Feminism: Power, Gender and the Self*. Cambridge: Polity Press
- Meléndez, JM y Aboites L (2015) Para una historia del cambio alimentario en México durante el siglo XX. El arribo del gas y la electricidad a la cocina”. *Revista de Historia Iberoamericana*. Vol. 8, No. 2. Diciembre 2015. DOI 10.3232/HIB.2015.V8.N2.04
- Meléndez, JM., Cádiz, G. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Revista Estudios Sociales*. Número especial
- Meléndez, JM., Cádiz, G. (2012). Transformación alimentaria en Sonora. Nuevas Tendencias en el comportamiento alimentario y nutricional de la población. En: Hernández, M., Meléndez, JM. (2012). *Alimentación Contemporánea. Un paradigma en crisis y respuestas alternativas*. México: Clave Ed

- Meléndez, JM., Cádiz, G., Frías, H. (2010). Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 8 (2): 331:347
- Meléndez, JM., Cádiz, G., Frías, H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología* 4:99-111
- Meléndez, JM; Moreno, IM; Cádiz, GM; Núñez, G.; (2018). Prácticas corporales y alimentarias de mujeres adultas del noroeste de México. Una aproximación al cuidado corporal femenino. *GénEros* (En prensa).
- Merleau-Ponty M. (1999). *Fenomenología de la percepción*. Sao Paulo: Martin Fontes.
- Mitchison, D., Mond, J. (2015). Epidemiology of eating disorders, eating disordered behaviour, and body image disturbance in males: A narrative review. *Journal of Eating Disorders*, 3:20 DOI 10.1186/s40337-015-0058-y
- Monaghan, L., Hollands, R., Prtichard, G. (2010). Obesity Epidemic Entrepreneurs: Types, Practices and Interests. *Body & Society*, 16: 37-71.
- Moreno, J., Cervelló, E., Huéscar, E., y Llamas, L. (2011). Relationship of motives to practice sport in adolescents with perceived competence, body image and healthy habits. *Cultura y Educación*, 23(4):533-542, DOI: [10.1174/113564011798392433](https://doi.org/10.1174/113564011798392433)
- Moreno, JL. (2010). *Moral corporal, trastornos alimentarios y clase social*. Madrid, Centro de Investigaciones Sociológicas, 1ª Ed.
- Moreno, N. (2013). De la cultura del cuerpo al culto del cuerpo, *Estudios de Reflexión*, 3(5): 113-137
- Morris, M., Beilharz, J., Maniam, J., Reichelt, A., Westbrook, F. (2015). Why is obesity such a problem in the 21st century? The intersection of palatable food, cues and reward pathways, stress, and cognition, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 58: 36-45
- Munguía, L., Mora, M., Raich, R. (2016). Modelo estético, imagen corporal, autoestima y sintomatología de trastornos alimentarios en adolescentes mexicanas y españolas. *Psicología Conductual*. 24(2): 273.
- Muñiz, E. (2014). *Prácticas corporales, performatividad y género*. México, La Cifra
- Ng M, Fleming T, Robinson M, Thompson B, Graetz N. et al. (2013). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet* [Internet]. 2014 [citado 15 Feb 2015]; 384: 766-781. Disponible en: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)60460-8/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)60460-8/abstract)
- Núñez, G. (1993). La Sierra como representación. De su aparición a los discursos de resistencia de Rodolfo Rascón Valencia. *XVIII Simposio de Historia y Antropología de Sonora*. Instituto de Investigación Histórica de la Universidad de Sonora.

- Núñez, G. (1999). Cultura regional/Identidad regional: Una historia de poder, Noroeste de México, Número especial: *Antropología de la identidad e historia del norte de México*, INAH-Sonora
- Núñez, H. (2007). Las creencias sobre la obesidad de los estudiantes de la educación básica, *Educación*, 31(1): 154-164
- Parra, S. (1999). Modelos alternativos para el análisis epistemológico de la obesidad como problema de salud pública, *Revista Salud Pública*, 33:314-325
- Núñez, G. (2013). Hombres sonorenses. Un estudio de tres generaciones. México: Pearson.
- Pio Martínez, J (2013) La ciencia de la nutrición y el control social en México en la primera mitad del siglo XX. *Relaciones* 133, pp. 225-255.
- Reischer, E., Koo, K. (2004). The body beautiful: Symbolism and agency in the social world. *Annual Review of Anthropology*. 33: 297-317
- Reverter, S. (2001). Modificación del cuerpo: ¿Parodia o subversión?, *Dossiers Feministas*, 5: 39-50.
- Rivera-Dommarco, J. (2015) Obesidad en México: Recomendaciones para una política de Estado. México, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, INSP. Cuernavaca, México.
- Rubin, G. (1986). El tráfico de las mujeres: notas sobre la ‘economía política’ del sexo. *Nueva antropología*, 30(8): 95-144
- Ruiz J. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. 5ª ed. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sámamo, R., Rodríguez, A., Sánchez, B., Godínez, E., Noriega, A., Zelonka, R., Garza, M., Nieto, J. (2015). Satisfacción de la imagen corporal en adolescentes y adultos mexicanos y su relación con la autopercepción corporal y el índice de masa corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3): 1082-1088.
- Salazar, G. (1998). *Significados de la maternidad en obreras de la maquila: un estudio exploratorio en Nogales, Sonora*. El Colegio de Sonora.
- Sarkar, S. (2014) Media and Women image: A feminist discourse. *Journal of Media communication Studies*. 6(3): 48-58 [DOI: 10.5897/jmcs2014.0384](https://doi.org/10.5897/jmcs2014.0384)
- Scott, J. (1996). El género: Una categoría útil para el análisis histórico. En: Lamas Marta. Compiladora. El género: la construcción cultural de la diferencia sexual. PUEG
- Secretaría de Salud (2013). Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. Secretaría de Salud del Gobierno de México, México, D.F. Recuperado en: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/estrategia/Estrategia_con_portada.pdf
- Shaffer, D. (2010). *Psicología del desarrollo: Infancia y Adolescencia*. México: International Tomos

- Shilling, C. (2000). The body. En: Browning, G., Halcli, A., Webster, F. (comps.) *Understanding Contemporary Society*. Londres: SAGE Publications.
- Shilling, C. (2012). *The body and the social theory*. Londres: SAGE Publicaciones.
- Soley, P. (2012) Muñecas que hablan. Ética y estética de los modelos de belleza en publicidad y moda. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 68:1 pp. 115-146 DOI: 10.3989/rdtp.2012.05
- Striegel-Moore, R., Silberstein, L., Frensch, P., Rodin, J. (1989). A prospective study of disordered eating among college students. *International Journal of Eating Disorders* 8, 499-509
- Synnott, A., Howes, D. (1992). From Measurement to Meaning. *Anthropologies of the Body. Anthropolos*, 87(1/3): 147-166.
- Taylor, S., Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós: Barcelona.
- Tinker, M (1991). Memoria del XV Simposio de Historia y Antropología, 2:291-307
- Tomiyama AJ, Hunger JM, Nguyen-Cuu J, Wells C. (2012). Misclassification of cardiometabolic health when using body mass index categories. *International Journal of Obesity*, 40(5): 883-886. DOI: 10.1038/ijo.2016.17
- Turner, B. (1989). *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en la teoría social*. España: Fondo de Cultura Económica
- Turner, B.S. (1996). *The Body and Society*. London: SAGE Publications.
- Turner, B. S. (2008). *The body and society: Explorations in social theory*. London: SAGE Publications.
- Uro, M. (2006). Capital simbólico e investigación. Una nota sobre el capital corporal *Educación Física y Ciencia*, 837-49. En: <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/>
- Valenzuela, ME, Meléndez, J.M. (2018). Concepciones y valoraciones del cuerpo en jóvenes del noroeste de México. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. 9 (1):45-56
- Vázquez, M. (2006). La economía en Sonora, Departamento de Economía de la Universidad de Sonora, México.
- Vázquez, MA., & Hernández, M. (2001). Región y grupos económicos en Sonora: Breve itinerario de su integración (1910-1950). *Frontera Norte*, 13(26), 77-104
- Vigarello, G. (2004). *Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días*, Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión. Colección Cultura y Sociedad.
- Weber, M. (1969). *Economía y Sociedad. Esbozo de sociología comprensiva*. México: Fondo de cultura económica
- Weber, M. (2009). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Editorial Reus.
- Weiss, G. (1999). *Body images: embodiment as intercorporeality*. New York: Routledge

- Williamns, R. (1997). *Marxismo y Literatura*. Barcelona: Editorial Península.
- Windram, M. (2013). Fearing fatness and feeling fat: Encountering affective spaces of physical activity. *Emotion, space and society*, 9: 42-49 DOI: 10.1016/j.emospa.2013.06.006
- Zeigler, V., Noser, A. (2013). Will I ever think I am thin enough? A moderated Mediation Study of Women's Contingent Self-Esteem, Body Image Discrepancies, and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1): 109-118. doi.org/10.1177/0361684313515841