



*Programa de Magíster en Educación
para la Inclusión, la Diversidad y la Interculturalidad*

Corporeidad, una posibilidad para el encuentro.

Proyecto

Trabajo final para optar al grado de Magíster en Educación
para la Inclusión, la Diversidad y la Interculturalidad.

Autora: Catherine Catalán Cavieres
Profesor Guía: Dr. Rodrigo Gamboa Jiménez

Marzo, 2021



*Programa de Magíster en Educación
para la Inclusión, la Diversidad y la Interculturalidad*

Corporeidad, una posibilidad para el encuentro.

Proyecto

Trabajo final para optar al grado de Magíster en Educación
para la Inclusión, la Diversidad y la Interculturalidad.

Autora: Catherine Catalán Cavieres
Profesor Guía: Dr. Rodrigo Gamboa Jiménez

Marzo, 2021

**“A mi hija Lucía por compartir su tiempo de niña,
a mi madre por su solidaridad infinita
y a todas las mujeres que me acompañaron
y ayudaron en este proceso”**

RESUMEN

CORPOREIDAD, UNA POSIBILIDAD PARA EL ENCUENTRO.

Autora: Catherine Catalán Cavieres

Profesor guía: Rodrigo Gamboa Jiménez

Resumen:

El proyecto Corporeidad, una posibilidad para el encuentro, es una propuesta de experiencia práctica a través de metodologías participativas, lúdicas y expresivas que busca generar oportunidades de vivenciar nuevos modos de percibir el cuerpo desde prácticas corporales que respeten la diferencia en un contexto de participantes que asisten a un gimnasio de la comuna de Quilpué.

Se hace un recorrido de las subjetividades que subyacen a la comprensión y valoración del gimnasio y se realiza un análisis crítico de las lógicas que imperan en la sociedad y que el gimnasio reproduce. Se intenciona desde la propuesta la posibilidad de co-construir espacios que reconozcan la diversidad, permitiendo el desarrollo de vínculos que legitimen las diferencias y resignifiquen sus saberes en torno al cuerpo.

Palabras claves: Diversidad, Prácticas corporales, cuerpo, corporeidad, gimnasio.

Abstract:

The Corporeidad project, a possibility for the encounter, is a proposal of practical experience through participatory, playful and expressive methodologies that seeks to generate opportunities to experience new ways of perceiving the body from bodily practices that respect the difference in a context of participants who they attend a gym in the Quilpué commune.

A journey is made of the subjectivities that underlie the understanding and assessment of the gym and a critical analysis is made of the logics that prevail in society and that the gym reproduces. From the proposal, the possibility of co-constructing spaces that recognize diversity is intended, allowing the development of links that legitimize differences and re-signify their knowledge around the body.

Keywords: Diversity, Body practices, body, physicality, gym.

Índice

PRESENTACIÓN GENERAL DEL PROYECTO:	8
CAPÍTULO I:	10
MARCO REFERENCIAL	10
I.- MARCO REFERENCIAL: “CORPOREIDAD, UNA POSIBILIDAD PARA EL ENCUENTRO”	11
1. CUERPO Y CORPOREIDAD, COMO PUNTO DE PARTIDA.....	11
1.1. OTREDAD-ALTERIDAD-DIFERENCIA Y DIVERSIDAD	15
1.2. EL MUNDO DE LAS RELACIONES.	17
1.3. PRÁCTICAS CORPORALES	19
1.4. LA CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO, UN REPASO FILOSÓFICO Y SOCIAL	20
1.5. CUERPOS DÓCILES Y SOCIEDAD DE CONSUMO	23
1.6. ESTEREOTIPO DE CUERPO Y LÓGICA DE PODER	25
1.7. GIMNASIOS, ¿LÓGICA PEDAGÓGICA O LÓGICA DE MERCADO?.....	28
CAPÍTULO II:	32
MARCO METODOLÓGICO	32
II.- FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO EDUCATIVO	33
2. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO	33
2.1. DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN	34
2.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	35
2.2.1. OBJETIVO GENERAL.....	35
2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	35
2.3. ENFOQUE DE LA DE LA PROPUESTA.....	36
2.4. ENFOQUE METODOLÓGICO DE LA PROPUESTA	36
2.5. RESPECTO A LOS PARTICIPANTES:	37
2.6. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LAS EVIDENCIAS	38
2.6.1. GRUPOS FOCALES:	38
2.6.2. ENTREVISTAS SEMI-ESTRUCTURADAS:	39
2.6.3. DIARIO CORPORAL.	39
2.6.4. REFLEXIONES GRUPALES:.....	39
2.6.5. REGISTRO VISUAL.....	39
2.7. SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN, EXPERIENCIAS Y ANÁLISIS:	40
2.8. EVALUACIÓN DEL PROYECTO:.....	41
CAPITULO III	42
PLAN DE ACCIÓN	42
3. DISEÑO DEL PROYECTO	43
3.1. FASES DE LA PROPUESTA.	43
3.1.1. FASE 1, “INICIO DE LA PROPUESTA”.	43
3.1.2. FASE 2 “EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA”.	43

3.1.3. FASE 3, “FINALIZACIÓN DE LA PROPUESTA”	44
3.1.4. FASE 4: “EVALUACIÓN”	44
3.1.5. RECURSOS NECESARIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO.....	44
3.2. EVALUACIÓN DEL PROYECTO:	44
3.3. CARTA GANTT PARA ORIENTAR LOS PLAZOS DEL PROGRAMA.....	46
CAPÍTULO IV	49
RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIONES.....	49
4. RESULTADOS	50
4.1. ANÁLISIS PRÁCTICAS CORPORALES Y GIMNASIO.....	50
4.1.1. ANÁLISIS DE GRUPO FOCAL INICIAL.	50
4.1.2. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS INICIALES.....	64
4.1.4. DISCUSIONES INICIALES.....	73
4.2. ANÁLISIS PRÁCTICAS CORPORALES Y PROPUESTA EDUCATIVA	76
4.2.1. ANÁLISIS GRUPO FOCAL FINAL	76
4.2.2. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS FINALES.....	86
4.2.3. ANÁLISIS DE LAS SESIONES.....	91
4.2.4. DISCUSIONES FINALES.....	93
CAPÍTULO V	95
EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	95
5. PROGRAMA, FORTALEZAS Y DEBILIDADES.....	96
5.1. APRENDIZAJES.....	97
5.2. PROYECCIONES FUTURAS.....	98
5.3. PALABRAS FINALES:.....	99
BIBLIOGRAFÍA	100
ANEXO I	107
PLANIFICACIONES	107
ANEXO II.	113
TRANSCRIPCIÓN GRUPOS FOCALES INICIALES.....	113
ANEXO III.	145
ENTREVISTAS INICIALES	145
ANEXO IV	199
TRANSCRIPCIÓN DE SESIONES	199
ANEXO V	268
TRANSCRIPCIÓN GRUPO FOCAL FINAL	268
ANEXO VI.	292
ENTREVISTAS FINALES	292

Presentación general del proyecto:

Vivimos en una sociedad que está siendo transformada continuamente por las necesidades globales de un sistema que prioriza los intereses económicos y capitalistas, necesidades que influyen directamente en los imaginarios sociales que se instalan y reafirman diariamente en nuestra cotidianeidad a través de distintos medios tanto visuales como comunicacionales, por lo tanto tener una comprensión desde la propia cultura se hace cada vez más complejo pues con el fenómeno del capitalismo global que ha surgido y tomado fuerza en el último siglo pareciera que los procesos de homogenización se hubiesen potenciado, los que se han naturalizado y son cada vez más imperceptibles.

Una de las formas de controlar está íntimamente relacionada al cuerpo, el que es percibido como un objeto de control que puede ser castigado o disciplinado, Foucault (2002) lo llama “cuerpos dóciles” que junto al colonialismo (como pérdida y negación de la identidad), el capitalismo y el pensamiento racionalista cartesiano sitúan al cuerpo como un objeto cosificado para los deseos y necesidades del sistema, alienando nuestros deseos, nuestra cultura e identidad propia, nuestras perspectivas del cuerpo, nuestras percepciones, así como lo permitido, lo negado y aceptado, lo deseado y lo normal, fijando nuestra mirada desde perspectivas como la competencia, la insatisfacción, la negación y la comparación. Desde esta mirada el Otro también se convierte en una cosa-objeto con el que se puede medir y competir, pero hay una salvedad en esta situación, pues solo algunos son objetos de comparación, aquellos que cumplen ciertos cánones de éxito asociados a los fenómenos antes mencionados, los otros, aún más otros, son invisibilizados.

En este contexto, existen centros dedicados al cuerpo los que, desde la experiencia de la autora, potencian que el ser humano se perciba de modos limitados y genere a la vez, relaciones limitadas con uno mismo y con los otros. Es así como nace el proyecto “Corporeidad, una posibilidad para el encuentro” como una forma de responder a las inquietudes relacionadas a la individualización y estandarización de las prácticas corporales que se realizan, la falta de visibilidad hacia la diversidad así como el camuflaje de las diferencias. Ante esta situación surge el cuestionamiento ¿Dónde queda nuestra autenticidad expresada desde la corporeidad y las infinitas posibilidades de construir relaciones con los otros?

Ante este escenario, la principal convicción que motiva este proyecto es que se logra visualizar en estos centros un espacio privilegiado, una oportunidad para desarrollar otra mirada en torno al cuerpo e incluso de nuestra realidad humana (situada en un contexto y cultura específica). Es necesario presentar otras formas de entender el cuerpo como una posibilidad de autoconocimiento, autorregulación y fuente de expresión y relación con el mundo, con los otros; de co-construir nuevos sentidos y significados de ser humano, y que desde las diferencias el ser humano se pueda encontrar en una relación que visibilice y dignifique al otro y a sí mismo. De ahí la importancia de desarrollar un proyecto que realce la importancia de la convivencia y las posibilidades que nacen desde la corporeidad.

Este proyecto está dividido en cuatro fases distintas las que se explicarán brevemente a continuación.

- a) La primera fase se relaciona a la creación del proyecto desde las bases teóricas, experienciales, así como desde entrevistas y grupos focales a un grupo de asistentes al gimnasio. Desde el análisis se obtiene la justificación y creación de las bases para la construcción del problema, las preguntas orientadoras, los objetivos generales y específicos, la invitación de las participantes, la planificación y cronograma de aplicación, así como las proyecciones del proyecto.
- b) En la segunda fase se presenta el marco teórico que abarca los conceptos claves relacionados al cuerpo -prácticas corporales-diferencia y diversidad. También se genera el marco metodológico.
- c) La tercera fase consiste en la realización de las entrevistas y grupos focales iniciales, el desarrollo de las sesiones prácticas del proyecto y sus transcripciones correspondientes, y las entrevistas y grupos focales finales.
- d) La cuarta y última fase corresponde al análisis de los datos cualitativos, creación de procesos categoriales y las conclusiones respectivas.

Este proyecto educativo se centrará en la percepción del propio cuerpo y en las posibilidades de ser y estar con otros desde experiencias vivenciales en un contexto on-line, debido a la situación actual del país y mundial, donde la presencia y cercanía física es altamente cuestionada y temida.

Capítulo I:
Marco Referencial

I.- Marco referencial: “Corporeidad, una posibilidad para el encuentro”

1. Cuerpo y corporeidad, como punto de partida

Ser cuerpo o tener cuerpo, parece ser una pugna controversial que sitúa al ser humano en un modo casi irreconciliable de habitar el mundo y de establecer las relaciones con los seres que habitan en ella también. En el afán de comprender qué es, ha sido estudiado a lo largo de la historia desde la segmentación, buscando una comprensión de sus partes para, en un intento fallido, llegar a la complejidad infinita que nos azora. La razón o la mente, el alma o el espíritu y el cuerpo, parecen ser tres entes que viven en nuestro interior y exterior, formando una amalgama llamada ser humano; pero la razón y el alma siempre han tenido un lugar privilegiado, uno más que otro quizás, delegando el cuerpo hacia los confines de la mecánica pura, es decir, somos alma, mente y tenemos cuerpo; esta última forma de ver el cuerpo es la que genera que se adquieran nociones de máquina (donde el cuerpo acciona como respuesta a una reacción fisiológica), de órgano, objeto, y últimamente como objeto de consumo; producto de este racionalismo cartesiano, el cuerpo carece de toda posibilidad de afectar la subjetividad e intersubjetividad, es decir, pierde las posibilidades de incidir en las experiencias de uno y hacia-con los demás, nociones que invisibilizan la importancia de ser cuerpo como condición de la vida misma, a tal punto que si no hay cuerpo en este plano terrenal, no existimos.

Toro S. (2010) menciona que el entendimiento del ser humano ha sido fragmentado y dividido en dos componentes a saber, continente y contenido, forma y fondo, lo afectivo y lo efectivo, lo motor y lo sensible, visión que recopila las formas de pensar de filósofos como Platón, San Agustín y Descartes perspectivas que han contribuido al desarrollo de las ciencias, la sociedad y en las formas de relacionarnos. Es tan fuerte esta visión dualista, que analizando rápidamente la construcción de la sociedad occidental podemos ver que algunos modelos educativos (como el tradicional y conductista), de salud (Modelo biomédico) y económicos (neoliberalismo) se han fundado en esta visión. En torno a esto, Trilles K. (2004: 136) menciona que “Nos estamos acostumbrando a pensar nuestra relación con el medio circundante en términos de estímulo y respuesta, de modo que concebimos que nuestras acciones sólo son meras reacciones” dejando ajeno al ser humano de los factores psicológicos y socio afectivos que influyen en las experiencias de los distintos contextos; desde esta

perspectiva pareciera que el cuerpo carece de intencionalidad y de sentido. Barreiro (2004: 130) hace el alcance de que el cuerpo además es “un medio de expresión altamente restringido, puesto que está muy mediatizado por la cultura y expresa la presión social que tiene que soportar”, ante ello se puede mencionar que la cultura en sí misma es una cultura impuesta, entendiendo ésta como una desapropiación de las propias memorias sociales y patrimonios culturales inmateriales, ante esto se puede mencionar entonces que el cuerpo está dotado de una connotación simbólica que ya está definida, naturalizada y además legitimada desde una noción cuerpo-máquina. Respecto a esto la misma autora menciona una serie de razones que explican el surgimiento del cuerpo en las sociedades modernas, entre ellas menciona que con la exaltación de la cultura consumista, el cuerpo ocupa un lugar como mercancía, producción y distribución de esta sociedad; y que con el cambio demográfico que supone el envejecimiento de la población, surgen intereses políticos y económicos asociados a las implicaciones económicas que tendría para el mercado laboral este hecho, por los costos de jubilación y las previsiones médicas. Con esto entonces podemos asociar que el cuerpo en la sociedad actual toma importancia, pero con el papel de objeto bajo los intereses del modelo.

Pese a lo mencionado anteriormente, existen otras formas de entender el cuerpo, la mente y el alma como realidades que cohabitan en una singular esencia-presencia existencial, que es el ser humano, quien en su cotidianidad se manifiesta unitariamente. Estas realidades presentes en el ser humano en constante interacción de forma dinámica y fluida son indivisibles, como manifiesta Varela (2000). El ser humano no puede ser entendido de manera segmentada ni fragmentada, visión que se ha tenido desde una concepción mecanicista que lo divide, situándolo como realidad instrumentalizada. En relación a ello, Jaramillo (1999: 101) menciona que “es a través del cuerpo que nos apercebimos de estar en un mundo y que, al mismo tiempo estamos en medida de construirnos un mundo propio”; es decir, el cuerpo entendido como disponibilidad y disposición, como conciencia y memoria, “no soy porque tengo un cuerpo, sino que es en el sentirme a mí mismo y desde el proyectarse de mi cuerpo que se estructura el mundo espacial que habito que, en cuanto tal, constituye el eje de todas mis acciones”. El cuerpo entonces como posibilidad de expresar la interioridad y como constructor de realidades.

En este contexto para el proyecto presente, se entenderá al ser humano desde una totalidad relacional, somos cuerpo y somos en medida que somos con los demás, en-con el mundo, es decir, desde una corporeidad que se proyecta hacia un Otro y se abre al mundo, así como el mundo somos nosotros mismos ¿cómo es posible invisibilizar esta posibilidad? Calvo en el prólogo de *Motricidad Infantil* (Gamboa, Jiménez y Cacciuttolo, 2019: 13) ya lo mencionaba “Somos cuerpo y estamos en la corporeidad; somos relaciones y estamos relacionados, somos más que lo que somos en el espacio que ocupamos y estamos más en nuestra temporalidad al ocuparla recursivamente”; Los autores antes mencionado afirman también que nuestra corporeidad y motricidad son presencia de nuestro ser relacional “el hombre es un ser relacional que vive en interacción con el mundo; es y está en el mundo, y en él, es presencia y está presente dialógicamente junto a los demás: toca nuestra interioridad y exterioriza lo existente en nosotros mismos hacia y en el encuentro con los demás” (:31) Pensar en el cuerpo entonces es nada más ni nada menos que pensar en la existencia humana desde el proceso de la acción, donde cada cual expresa y al mismo tiempo expresa su propia potencialidad “En la acción el ser humano emprende su propia existencia; allí es donde se constituye y consolida el ser, desplegando en cada acto su capacidad y también su limitación” (Toro y Valenzuela, 2012: 213)

Benjumea (2004: 7) expresa que “el Humanes ya no sólo “posee” un cuerpo que sólo hace, sino que su existencia es corporeidad, corporeidad que implica hablar de su integralidad y no de una parte del ser”. El cuerpo por lo tanto será entendido como una unidad compleja, una totalidad indivisible que se manifiesta desde su presencia en el mundo como lenguaje y expresión, continente de emociones, temporalidad y espacialidad, y como lugar que despierta la conciencia sensitiva para proyectarse hacia otro y descubrirse a sí mismo. La corporeidad por lo tanto sería otro enfoque de entender la relación ser humano-mundo-cuerpo. Gallo se refiere al cuerpo como cuerpo vivido con sensibilidad, es decir “el cuerpo es el punto central para la producción de sentido que conlleva una eclosión de significaciones” (2006: 51). La corporeidad como fuente de exploración, de conocimiento y reconocimiento identitario, así como de reconocimiento y valoración del otro.

Desde esta perspectiva, la noción de corporeidad coincide con la visión fenomenológica de la encarnación que propone Merleau-Ponty quien introduce la idea de la conciencia

corporal o del sentido del cuerpo, desde esa noción se despliega el uso del término corporalidad para designar “el contenido social del cuerpo, para hacer comprender una dimensión del cuerpo más compleja donde bullen las percepciones, la sensibilidad, las emociones y la sensibilidad en tanto producto social y condición de posibilidad del sujeto” (Pedraza, en Cabra y Escobar, 2014: 35). El término corporalidad entonces se relaciona “a la vivencia de ese cuerpo hace referencia a la vivencia de ese cuerpo, al sentido y conciencia que los sujetos logran a través de sus propias trayectorias y experiencias de vida” (Cabra y Escobar, 2014: 36).

Para efectos de este proyecto, el término corporeidad y corporalidad se utilizarán como equivalentes sin añadir una significación diferente a cada una de ellas. En consonancia con Merleau-Ponty, Gallo (2006: 48) explica, “no trata entonces el cuerpo como organismo, perceptible y objetivable como una cosa, sino el cuerpo tal y como es vivido; se trata de una reflexión fenomenológica sobre el cuerpo, sobre la subjetividad misma”; y con el concepto de cuerpo quiasmático, que la misma autora nos explica como un esquema de pensamiento en que Körper (cuerpo-tenido) y Leib (cuerpo-vivido) son una unidad que nos permite pensar las relaciones como “forma de reciprocidad, entrecruzamiento, complementariedad, sobreposición, encabalgamiento, reversibilidad o mutua referencia”(Ramírez en Gallo, 2006: 52) en lugar de una dualidad. Para comprender mejor, Körper se podría definir desde palabras de Merleau-Ponty (en Gallo: 51) como “que mi cuerpo está hecho de la misma carne que el mundo (es un ser percibido), y que además el mundo participa de la carne de mi cuerpo, la refleja, se superpone a ella y ella a él” y Leib como la dimensión de la propia existencia, como el sujeto encarnado que está presente en el mundo. Ser-cuerpo es entonces un yo soy un ser encarnado, es decir mi propia existencia, y esta solo se puede dar desde la corporeidad.

Arboleda (en Cabra y Escobar, 2014 :35) nos plantea la idea que la corporalidad “está en directa relación con la constitución de la subjetividad”, resaltando el hecho de que vivenciamos el cuerpo y que somos conscientes de esas vivencias, aludiendo a la “pluralidad de dimensiones que convergen en nuestra vivencia del cuerpo, tales como las emociones, las relaciones, las significaciones y sensaciones.

1.1. Otredad-alteridad-diferencia y diversidad

Cuando se piensa en la corporeidad y en esta dimensión de ser-en-con-el mundo, es imposible no conectar al mundo mismo y reflexionar en torno al significado del Otro. En este caso (para dilucidar posturas) no será entendido desde la racionalidad cartesiana, ya que desde esta perspectiva la capacidad dialógica y la diferencia es prescindida por una visión en que prima el razonamiento y la objetividad. En torno a esto Bonurg (en González y Jiménez, 2011: 123) alude que “la otra subjetividad es una conjetura inferida por la observación de los otros y sus cuerpos, con capacidades análogas en el lenguaje y su uso en el diálogo y la conversación”. El otro entonces es entendido desde las semejanzas de los atributos propios y las cualidades, es decir, lo entiendo desde mi mundo donde en “el mismo acto del conocimiento estoy confinando al otro a un razonamiento deductivo, pues la subjetividad racionalista convierte en objeto todo lo que piensa” (González y Jiménez, 2011: 123); desde ahí que el otro desde esta perspectiva es finito, es anulado al ser objetivado y al ser comprendido desde los límites propios. Definir la Otredad en toda su complejidad no es una tarea fácil, sino que es un verdadero desafío porque pareciera que las palabras en sí mismas no logran contenerlo, en palabras simples, pero a la vez profundas, pensar en el otro no es pensar en otro yo, sino en otra persona distinta a mí, radicalmente distinta, un otro Otro que interpela con su rostro. Para Guillot (en Lévinas, 2002: 25) el Otro no puede ser neutralizado en un contenido conceptual y menos en juicios de valor teórico, ya que quedaría reducido a lo Mismo.

“Desde la perspectiva de Lévinas se trata del cuestionamiento y el desplazamiento de la ontología del otro, aquello que, en nombre del Ser, del Ser como lo mismo, acaba por reducir y subordinar toda alteridad. El otro ya no es un dato, sino una perturbación de la mismidad, un “rostro” que nos sacude éticamente. La irrupción del otro es lo que posibilita su vuelta; no irrumpe para ser bienvenido o desquiciado, ni para ser honrado o denostado. Irrumpe en cada uno de los sentidos en que la normalidad fue construida” (Skliar y Téllez, 2008: 104)

El otro no se puede poseer, se escapa al poder del sujeto, se escapa a la mismidad. Skliar y Téllez (2008: 78) cuestionan de forma directa la comprensión del otro desde la mismidad y la totalidad, y preguntan “¿es el otro sólo un otro de un espacio vigilado, controlado,

determinado por los férreos disciplinamientos individuales y colectivos? ¿Es el otro, únicamente, la representación de un cuerpo dócil, corregible, perfectible?”

Respecto a esto, es válido preguntar ¿cómo es posible *dirigirme* a ese Otro respetando, reconociendo y respondiendo a esa tan absoluta otredad?

Gutiérrez (2008) nos da luz respecto a esa posibilidad y nos dice que la relación con lo infinito puede expresarse en términos de experiencia, ya que lo infinito desborda el pensamiento que lo piensa; experiencia que se relaciona no con el conocimiento del otro, sino con la sensibilidad en tanto es afectividad, “es la apertura ante la experiencia del otro, no como representación del otro en mí, sino como alteridad sensible ante mí” (:105), el autor explica que esta sensibilidad se representa como una forma de exponerse al otro hasta tal punto que uno es vulnerable al otro, una vulnerabilidad entendida como una apertura donde el otro se antecede a uno mismo, a lo que pueda pensar e incluso ante lo que pueda sentir. Esta vulnerabilidad es la apertura al rostro del otro, es comprender que el otro altera, afecta y aquello escapa a la decisión de uno, ya que el otro se antecede a uno mismo, desde siempre.

González y Jiménez (2011) plantean la alteridad como un hecho clave ya que desde un hecho relacional el otro afecta al ser, así como el ser afecta al otro, “donde mi lugar está ya reservado en la existencia del otro, del completamente Otro, con mayúsculas. Yo-Otro no es en verdad un problema relacional sino existencial, una situación de vida” (:129) La alteridad entonces, como parte de nuestra coexistencia y relación en el mundo Yo-Otro, es entendida desde una profunda reciprocidad así como el rompimiento de nuestra mismidad, “El otro permanece infinitamente trascendente, infinitamente extranjero, pero su rostro, en el que se produce su epifanía y que me llama rompe con el mundo que puede sernos común” (Lévinas, 2002: 208). El otro está, pero se vuelve presencia desde la alteridad, la que se expresa en la intersubjetividad, en este sentido “la subjetividad aparece por lo tanto como este estar ofrecido desde siempre al otro” (Gutiérrez, 2008: 106). Schütz (en Cabrolí, 2010: 319). dice que “... el mundo de la vida cotidiana en el cual hemos nacido es desde el comienzo un mundo intersubjetivo. Esto implica, por un lado, que este mundo no es mío privado sino común a todos nosotros; y por el otro, que en él existen semejantes con quienes me vinculan muchas relaciones sociales”, Cabrolí también menciona que la intersubjetividad conlleva una dimensión ética al relevar la relación cara a cara, entendiéndola como el reconocimiento

del otro como un Otro con rostro, y es a través del rostro que podemos entablar una relación cara a cara. Para Lévinas, el cara a cara es la relación ética por excelencia.

Es desde este punto que pensar en alteridad y otredad nos remite a repensar en las diferencias y diversidad. Diferencias entendidas como un modo de comprender nuestra humanidad, Skliar (2005 :23) nos explica que “las diferencias no pueden ser pensadas ni descritas en términos de mejor o peor, bien o mal, superior e inferior, positivas o negativas, etc., son simplemente diferencias”, entonces, es necesario comprender que no es lo mismo hablar de diferencia y de diferente, este último incita a comprender al otro y los otros desde la diferenciación, desde la categorías, e incluso desde el desprecio que conlleva una separación entre los normales y los anormales, los fuera de norma, los diferentes, la otredad menospreciada. Nuevamente el mismo autor nos dice “las diferencias pueden ser mejor entendidas como experiencias de alteridad, de un estar siendo múltiple, intraducible e imprevisible en el mundo (2005: 28), si bien el mismo autor realiza una dura crítica a la diversidad entendida como un modo de enmascarar las diferencias, en esta propuesta educativa la diversidad se entenderá como un valor. Jiménez y Vila (Moliner, L., Moliner, M., 2010: 24) conciben la diversidad como “una característica inherente a la naturaleza humana y como una posibilidad para la mejora y el enriquecimiento de las condiciones y relaciones sociales y culturales entre las personas y entre los grupos sociales.” Por lo tanto el valor de la diversidad desde un marco social y político es entendido por la lucha de la justicia social, la igualdad de oportunidades y el respeto a los derechos humanos. En término claros, se puede decir que somos diversos en la normalidad, entendiendo ésta como los parámetros aceptados, o comprendiendo que somos diversos en nuestras diferencias, es decir, no hay una anormalidad/normalidad, pero se reconoce el contexto social de lucha desde la diversidad.

1.2. El mundo de las relaciones.

Gutiérrez (2008) menciona que para Lévinas, la relación con el otro, con lo infinito lleva a cabo la experiencia por excelencia. En este sentido surge una pregunta esencial ¿Podemos acaso pensar en la experiencia sin involucrar la vivencia corpórea?

Gabler (en Toro, 2012: 222) explica que la experiencia se hace posible a partir de la información que se recoge en el actuar, “En cada acción se explora, se conoce y reconoce la

realidad”, de manera que la acción adquiere una dimensión de intencionalidad, propósito y significado, es decir, “en la acción el ser humano emprende su propia existencia; allí es donde se constituye y consolida el ser, desplegando en cada acto su capacidad y también su limitación” (Toro, 2012: 213-214) “Es aquí, en la acción como lugar y discurso, donde el ser humano ocurre”, mencionando también que la acción es un vínculo continuo con la especie, la comunidad y el entorno.

Desde esta perspectiva podemos entender que el ser humano desarrolla su vida desde acciones que adquieren sentidos y significados a partir de las experiencias dadas de las relaciones, es decir, somos en medida que nos relacionamos con otros desde el encuentro, somos existencias que en el percibir mismo, en la apertura a vivenciarnos, nos descubrimos, sin apropiarnos el uno del otro, reconociéndonos como seres distintos. Runge (en Gallo, 2006) menciona que es gracias y a través del cuerpo que nos abrimos al mundo y es por él que este último se nos da y cobra sentido, así como Jaramillo (1999: 111) nos explica que “sólo cuando los gestos del otro se abren a los míos descubro la existencia del verdadero mundo común en el que como posibilidad del nosotros se funda el sentido de toda experiencia comunicativa”. Podemos interpretar entonces que el mundo adquiere sentido con el otro desde la relación y los diversos tipos de lenguajes. En este caso, la relación será vista como el encuentro inter-corpóreo, donde la acción-presencia y la experiencia perceptiva toman un papel fundamental, ya que “la única manera de conocer el cuerpo es vivirlo, experimentarlo y la experiencia que tenemos del cuerpo propio se distiende hacia un mundo significativo” (Gallo, 2006: 57-58). Para Maturana y Dávila (2015: 122) la percepción “es una experiencia vivida como válida que confirmamos con la aceptación de otra experiencia de cuya validez escogemos no dudar”; la presencia será un acontecer del otro, como una irrupción del otro ante uno, no a partir del cuerpo físico, sino que desde la constitución del ser corpóreo como una totalidad. Desde la corporeidad podemos comprender que el ser se extiende desde sí mismo hacia el mundo y hacia los demás. Merleau-Ponty manifiesta que “Nuestros cuerpos no son sólo el lugar desde el cual llegamos a experimentar el mundo, sino que a través de ellos llegamos a ser vistos en él” (en González y Jiménez, 2010: 135,), la relación desde la presencia será la que permitirá reconocer al Otro desde la alteridad, “colocarse en el plano de la trascendencia, del respeto y de la responsabilidad en la que se siente pasión (del verbo

padecer) por el Otro, más allá de la imagen corporal con la que éste se presenta” (Aguirre y Jaramillo, 2006: 9).

Finalmente, Maturana y Dávila (2015: 31) nos recuerda que el ver-sentir “no es captar lo que está ahí afuera de nosotros, sino que el ver-sentir es encontrarse en sintonía sensorial y coherencia con todo lo que surge en el con-vivir”, continúan

“El mundo que vivimos, vemos y sentimos, no tiene existencia sin nosotros. El mundo que vivimos, vemos y sentimos no pre-existe a nuestro vivirlo-verlo-sentirlo. No es que estemos a uno de los lados del encuentro con la otredad que surge cuando hablamos del mundo que vivimos. Somos nosotros y el mundo, en rigor, nosotros-mundo en ese encuentro”) Maturana y Dávila, 2015: 31)

Un llamado de atención a recordar que es necesario dejar la dicotomía del yo-otro para entendernos como seres relacionales y además como seres afectivos.

1.3. Prácticas corporales

Desde este punto de vista, pensar en el cuerpo nos remite a pensar en el movimiento “como una posibilidad vital, creativa, expresiva, que tiene el potencial de transformar y mejorar la vida de los seres humanos” (Cabra y Escobar, 2014: 154). Los mismos autores mencionan que es por ello que el movimiento ocupa un lugar fundamental en el campo de estudios ya que existen muchas prácticas que se dedican a aquietarlo en lugar de pensar en las potencialidades de su movimiento.

Para efectos de este proyecto e intentando siempre buscar coherencia en la propuesta con lo manifestado, es que desde el reconocimiento de la importancia del movimiento, el accionar mismo no emplearemos el término de actividad física o ejercicios físicos, ya que éstos tienen asociaciones muy imprecisas que varían desde ser consideradas como simple movimiento asociado al gasto energético o a prácticas mecánicas que utilizan la reproducción, ya sea con fines deportivos o estéticos, objetivos que se encuentran asociados a visiones dualistas donde prima la fisiología, la biomecánica y el sujeto visto como objeto de rendimiento. Crisorio desde el libro Educación, cuerpo y política de Galak y Gambarotta (2015: 27), menciona que la actividad física al llevar este adjetivo “físico reduce, indefectiblemente, el cuerpo al

organismo, lo humano a lo biológico”. Es por ello que, desde la comprensión compleja y unitaria del ser humano, se empleará el término de prácticas corporales como propuestas educativas en y desde la corporeidad. El autor antes mencionado alude que la expresión prácticas corporales devienen de significar un cuerpo que no puede ser separado de su práctica ni asilado, ya sea desde un principio físico o biológico, “no supone un cuerpo actuante, que precede a las prácticas y las hace, sino, antes bien, un cuerpo precedido por las prácticas y construido en ellas” (Crisorio, 2015: 36). Otros autores como Gamboa, Jiménez y otros (2018: 226) definen las prácticas corporales como “una forma de lenguaje propio del ser, de la convivencia humana y del saber hacer”, prácticas que para Chaparro y Guzmán (en Gamboa, Jiménez y otros, 2018: 226) “integran reflexión sobre la vivencia experimentada, contextualizada socioculturalmente, contrarrestando las formas de individualización y competitividad, propias de la sociedad de mercado”; estas prácticas vivenciales permiten navegar en el sí mismo y encontrarse con los demás desde la infinitud que desborda, pero que producto de la alteridad nos permite reconocer el contexto sociocultural, así como la historia y la biografía, tomar conciencia y compartir desde el profundo respeto. Gallo (2012: 826) explica que “mediante una práctica corporal, el cuerpo practica formas de la experiencia, porque con el movimiento corporal se expresan modos de ser de la persona, y la percepción que esta persona tiene de ello puede generar una determinada experiencia”; la misma autora nos explica que las prácticas corporales tienen que ver con una experiencia vivida donde la voluntad y la disposición no se efectúan de forma automática, sino que el ser humano se orienta en su movimiento, representando una experiencia de potenciación, “Mediante el movimiento corporal hay un lenguaje que simboliza, expresa y significa; por ello, la motricidad no escapa a la expresión simbólica del cuerpo” (Gallo, 2012: 840)

1.4. La construcción del cuerpo, un repaso filosófico y social

La dominación del modelo mecanicista así como el pensamiento dualista ha calado profundamente en la sociedad occidental post-moderna, lo que ha afectado directamente las formas de comprender al ser humano y su corporeidad, delimitando las posibilidades de percibirse a sí mismo, a los demás y al mundo del que es parte.

Esta trama social es una situación que cultural e históricamente se ha ido construyendo. Las primeras referencias provienen desde la edad antigua con filósofos como Platón, quien

marcó los inicios del dualismo planteando que el cuerpo era la cárcel del alma e inferior a ella, un adversario del hombre para lograr su libertad. Zalazar (2010: 28) explica que la concepción antropológica de Platón relaciona el cuerpo y el alma de manera contrapuesta “es el cuerpo quien limita y enturbia al alma, obstaculizando su camino de perfeccionamiento y la priva de la contemplación de las ideas con quienes el alma comparte naturaleza ya que ambas pertenecen al plano suprasensible.”, explicando también que para él el cuerpo es un lugar de expiación, la cárcel de la que se puede liberar solo a través de la filosofía. Posteriormente filósofos como Aristóteles dieron otra noción al cuerpo, ya no era considerado algo negativo sino constitutivo del ser humano, es decir, un medio entre el mundo real y el alma, dotado de sentidos que ayudaban a percibir el mundo, siendo gobernado por la razón. Ariza (2005) explica que para Aristóteles el alma es la forma del cuerpo, en la medida que el alma define al cuerpo, este se convierte en principio y fin, “Aristóteles distingue entre la potencia y las acciones. El alma no es la que siente o la que se mueve, es la que le da al ser la potencia, la capacidad para llevar a cabo tal acción” (: 144), en tanto explica que el cuerpo es el accionar, el que permite realizar los movimientos, entre otras facultades. Durante la edad Moderna, Descartes manifiesta que el cuerpo y la mente son sustancias diferentes conectadas por la glándula pineal, la mente es la que piensa y decide, mientras que el cuerpo se debe regir bajo las leyes físicas; Aguilar (2010: 758) explica que Descartes era un filósofo que tenía una “nueva concepción del cuerpo no como informado por el alma sino como mecanismo que funciona gracias a los estímulos procedentes del exterior” explicando que el cuerpo funcionaba por sí mismo, y que si dejaba de hacerlo era porque se había corrompido. En relación con ello el mismo Descartes (en Barcarlett y Fuentes, 2007: 163) dice

“Supongo que el cuerpo no es otra cosa que una estatua o máquina de tierra a la que Dios da forma con el expreso propósito de que sea lo más semejante a nosotros, de modo que no sólo confiere a la misma el color en su exterior y la forma de todos nuestros miembros, sino que también dispone en su interior todas las piezas requeridas para lograr que se mueva, coma, respire y, en resumen, imite todas las funciones que nos son propias, así como cuantas podemos imaginar que no provienen sino de la materia y que no dependen sino de la disposición de los órganos”.

Esta última comprensión del cuerpo-mente, el cuerpo-máquina generó un nuevo conflicto, a la vez oportunidad de pensar el cuerpo, no obstante, las repercusiones de esta mirada generaron e impactaron en el mundo de salud y la educación, esta última, permeada por esta noción fisiológica combinada con intereses de producción.

El cuerpo a lo largo de la historia ha sido fuente de valoraciones y comprensiones diversas, no obstante, los pensamientos que se vienen construyendo han generado visiones y prácticas en nuestra cultura que hasta el día de hoy se siguen repitiendo, en relación con ello Le Breton (1995: 81) menciona que cada sociedad tiene un saber singular acerca del cuerpo y que es proyectada en su visión de mundo, otorgándole “sentido y valor”. En esta misma línea el autor afirma que “el aislamiento del cuerpo en las sociedades occidentales nos habla de una trama social en la que el ser humano está separado del cosmos y de los otros”, agregando también que, bajo esta lógica, el cuerpo está separado de uno mismo, distinguiendo el cuerpo como “la herencia histórica del hecho de que la concepción de persona haya sido aislada del componente comunitario y cósmico, y el efecto de la ruptura que se operó en el ser humano”.

En la sociedad latinoamericana es necesario reconocer que esta herencia histórica ha sido producto de los múltiples procesos de colonización, y que como efecto ha dejado a este continente fragmentado, a colectividades despojadas de su propia cultura e identidad, e incluso substraída de su propia historia, generando un tipo de mestizaje (negado, o poco reconocido) entre las características corpóreas de los pueblos originarios y de los españoles principalmente. Este cuerpo mestizo “da cuenta del intento de los conquistadores españoles por dominar el cuerpo indígena, y a la vez de las resistencias para mantener las nociones indígenas.” (Escobar, 2015: 192). Actualmente estos intentos de conquista o sometimientos se viven continuamente a través de formas de dominación que ocurren casi de forma imperceptible, se exalta socialmente un cuerpo distinto al mestizo y se aspira a modificar el cuerpo en post de acercarse a ese ideal que niega nuestra historicidad.

Cabra y Escobar (2014) señalan que en nuestra sociedad existe un estilo de amor-odio por el cuerpo, una ambigüedad que expresa una ruptura esencial entre la visión y la vivencia de lo que implica ser humano. En este sentido el cuerpo pasa a ser cosificado, se posee un cuerpo que carece de identidad y que se fragmenta y diluye en la sociedad. Los mismos autores mencionan que la performatividad de la subjetividad y del cuerpo como lugar de expresión

“da cuenta de cierta forma de la condición humana que asume el mundo como lugar de dominio y escenario al que nunca termina por vincularse; humanidad que se dedica a construir y alterar su cuerpo” (:34), es así que surgen los cuerpos dominados, los cuerpos dóciles en una sociedad de consumo, que se consume a sí misma.

1.5. Cuerpos dóciles y sociedad de consumo

El cuerpo en la sociedad actual no está alejado de controversias y tensiones, existen intereses en producir sujetos, desde una visión capitalista, rentables. Estos intereses orientan la visión de cuerpo hacia la instrumentalización de él, priorizando la capacidad de producción, la eficacia y la rapidez del trabajo. Hablar de cuerpos dóciles remite a comprender la visión de Foucault, como propuesta realizada por él mismo, para este autor el cuerpo es el primer poder que recae sobre el sujeto, y la relación del poder que se puede ejercer sobre el cuerpo (y sujeto) es lo que genera modelos de conducta y corrección, los que disciplinan el cuerpo mediante sistemas de dominación desde el castigo, la cárcel y la esclavitud, “El cuerpo es objeto y blanco de poder, al que se le manipula, al que se le forma, que se educa, que obedece, que responde y se vuelve hábil o cuyas fuerzas se multiplican. Un cuerpo es dócil porque puede ser sometido, puede ser utilizado, puede ser transformado y perfeccionado (Foucault, 2002: 140), actualmente estos modelos de dominación se pueden relacionar a una nueva forma de esclavitud moderna que convierte al cuerpo en un instrumento de poder en la sociedad actual, generando que los cuerpos se adecúen a los intereses de un sistema que lo somete y produce. Córdova (2018) nos explica que el cuerpo y el poder convergen en la producción de cuerpos dóciles fragmentados al servicio del control, del rendimiento, de la utilidad y el incremento de capacidades, explica que como el hombre es dócil, se les puede enseñar y conducir desde la disciplina, moldeando la sociedad misma en principios y valores mediante sistemas de castigo y recompensa, los que asocia a los juicios. El cuerpo en tanto es moldeado, sometido y ejercitado, moldea al sujeto mismo.

Córdova (2008) parafraseando a Foucault (2002) menciona que éste considera como instrumentos de poder la política, el discurso, la educación, la tecnología, los medios de comunicación, la ciencia y la salud, los que median técnicas, procedimientos y estructuras para gobernar, vigilar y dominar.

En relación a esto Cabra y Escobar (2014: 54) mencionan que “la relación entre cuerpo y sujeto está atravesada por el poder: las formas del mismo intentan cuerpos vinculadas a los “tipos” de sujetos que se privilegia en una sociedad”, explican que el cuerpo es un campo donde convergen las fuerzas que disputan el sentido social en un momento sociohistórico, por lo que la experiencia corporal pasa por los poderes dominantes y las formas de resistencia que surgen de los mismos sujetos.

¿Qué tipo de sujeto por lo tanto es priorizado en nuestra sociedad actual? Para Pabón (en Cabra y Escobar, 2014: 55) “el cuerpo (la vida) es el plano donde se manifiestan todas las fuerzas (políticas, sociales, económicas, eróticas, etc.)” por lo que se puede pensar que, desde la reproducción del capitalismo neoliberal, la hegemonía eurocéntrica y estadounidense, se puede conectar que los intereses primordiales en esta sociedad mercantil surgen por captar el cuerpo y convertido en un objeto más, Barreiro (2004: 131) menciona que con la “exaltación de la cultura consumista el cuerpo se transforma en mercancía y pasa a ser el medio principal de producción y distribución de la sociedad de consumo”, desde estas perspectivas el cuerpo adquiere significados que reproducen un discurso hegemónico, perdiendo e incluso negando las características culturales y la singularidad propia, y es transformado a gusto de quien lo posee. Este modelo dominante, capitalista, prioriza el mercado y la globalización, y el interés de controlar sujetos dóciles que no cuestionen las dinámicas de consumo. Cabra y Escobar (2014) relacionan el capitalismo y la cultura popular con el cuerpo y el orden social, explicando que “podría afirmarse que este es uno de los principales aspectos de interés para los investigadores: mostrar que el orden social, la diferencia, la normalidad y el cambio son conceptos culturalmente eficaces y socialmente útiles porque ocurren corporalmente.” (:82)

Desde esta perspectiva el cuerpo es convertido en un cuerpo dócil como dice Foucault (2007: 125) “un cuerpo que puede ser sometido, que puede ser utilizado, que puede ser transformado y perfeccionado” (Foucault, 2007: 125). Es de suponer por lo tanto que en esta sociedad de consumo no solo se han dominado las formas de ser cuerpo, pensarlo y sentirlo, sino que además han generado la disociación de que las mismas personas se miren a sí mismas como objetos, negándose a sí mismos, las posibles relaciones y a los otros. Esta problemática nos traslada a comprender que el cuerpo dócil es domesticado en una relación constante de dominación “global, masiva, no analítica, ilimitada, y establecida bajo la forma de la voluntad

singular del amo, su "capricho"(Foucault, 2007: 126), preso a las necesidades del consumo y preso a los significados mercantiles que lo han reducido a “una forma de inversión y signo social a la vez” (Baudrillard, en González y Jiménez, 2010: 139), ya que es visto como signo de salud, de felicidad y éxito social; pero no cualquier tipo de cuerpo, sino aquél que cumple con los cánones sociales de belleza y sus características se asocian a ciertas categorías como la jerarquía, el estatus y la movilidad social. Cabra y Escobar (2014) mencionan que las dinámicas de poder se acompañan con las dinámicas de saber, y el sujeto es determinado por las fuerzas que lo configuran, de modo que se conforme según lógicas de semejanza a modelos y prescripciones, la subjetividad según estos autores da cuenta de un sujeto sujetado y de un cuerpo regulado, es así como, desde esta lógica los sujetos se constituyen desde lo semejante y todo lo otro es considerado extraño. El sujeto, al ser objetivado es totalizado a “una objetividad exterior que remite a lo observado” (Aguirre y Jaramillo, 2006:5), el ser humano alienado, reducido, excluido de sí y del otro, de la relación misma.

1.6. Estereotipo de cuerpo y lógica de poder

La dominación y los cuerpos dóciles de los que habla Foucault se siguen observando de forma pasiva y constante mediante la publicidad, los programas televisivos, las revistas de moda, belleza y las redes sociales; Castro (en Cabra y Escobar, 2014: 59) menciona que la imagen que Foucault explica del hombre racional “se obtuvo contrafácticamente mediante el estudio del ‘otro de la razón’: el loco, el indio, el negro, el desadaptado, el preso, el homosexual, el indigente. La construcción del perfil de subjetividad que requería el proyecto moderno exigía entonces la supresión de todas esas diferencias”, las que hasta el día no son reconocidas. Es interesante analizar que mediante estas lógicas de poder del cuerpo es posible producir y suprimir realidades que es lo mismo que producir cuerpos y suprimir otros. Estos cuerpos negados son aquellos que han sido catalogados como los otros, los que no sirven para el sistema, o los que generan dificultades a la normalidad, en este mismo sentido existe una lógica de poder extremadamente sutil, así como violenta, que tiene relación con los discursos estéticos y los estereotipos que se fortalecen como medida de control y poder social. Esta dominación constante mediante la publicidad, los programas televisivos, las revistas de moda y belleza, o las redes sociales siguen colonizando el cuerpo, negando la historicidad, la propia biografía y las características de nuestro mestizaje, que indudablemente genera

tensiones “entre las miradas occidentales modernas y aquéllas que perviven en las que denomina sociedades tradicionales”(Escobar, 2015:193); Sossa (2011) nos dice que los excluidos en estos discursos los componen los viejos, los pobres, los gordos, los discapacitados, los morenos, es decir todos los que escapen a los límites de los socialmente aceptado, y que son la moda y los estereotipos los que señalan la normalidad y lo que está fuera de ella, por lo que el modelo estético, la belleza en sí (o lo que se entiende por ella, en este caso se asocia a la juventud y delgadez) adquiere características de moral y de ético y todo lo que está fuera de ella es estigmatizado y castigado por la sociedad, es decir, en medida que se cumplan los cánones sociales se generará un estado de satisfacción o insatisfacción consigo mismo y con la apariencia que se posee, esto nuevamente nos lleva a entender la relación instrumentalizada que se tiene con el cuerpo de sí mismo. Desde esta realidad es que se vinculan los cuidados del cuerpo desde la salud y el bienestar, pero desde un contexto que relaciona ser saludables con el peso y la talla. Junto a ello se han asociado características culturales que homogenizan lo femenino y lo masculino, y lo relacionan también hacia ciertas características corporales. En relación con ello Lee Barty (en Barreiro, 2004) menciona que las prácticas disciplinarias producen un cuerpo típicamente femenino (aunque actualmente el mercado abarca ampliamente a los hombres también) y que las técnicas corporales que producen un cuerpo más femenino (o más masculino) se asocian a conseguir un cuerpo de un tamaño y forma determinada, a conseguir formas de expresiones corporales femeninas (o masculinas) y a mostrar el cuerpo como una superficie decorativa. Según los estereotipos de belleza entonces, el cuerpo puede ser modificado a voluntad mediante el maquillaje, los ejercicios, las dietas, o mediante cirugías. Díaz (en Barreiro, 2004: 80) menciona que tanto “Hombres y mujeres, sobre todo estas últimas, sienten una gran presión social por conseguir un cuerpo delgado, estéticamente aceptable, armonioso, joven” ... “Estar bello y sano ha dejado de ser una aspiración para convertirse en una especie de tiranía”. La idealización de los cuerpos esbeltos y tonificados se ha convertido en un estándar a cumplir en la sociedad occidental, convirtiéndose en una *necesidad* creada como parte de un círculo vicioso, que encuentra las respuestas con la industria de la moda, del fitness, de la tecnología, y de las comunicaciones, entre otras, en este sentido los medios de comunicación ejercen un poder apabullante, refuerzan estilos de vida, las formas y los cuidados que se le debe dar al cuerpo para mantenerlo dentro de esa forma o recuperarla, o como se mencionó anteriormente,

demuestran que poseer ciertas características equivale a éxito, e incluso da la posibilidad de escalar dentro de las estructuras sociales. Ante esto Sossa (2011) nos dice “El mercado masivo al hacer del cuerpo su objetivo, lo ha transformado en mercancía, y en un medio para la manufactura y distribución de productos, pues no sólo se puede comprar un producto que "embellezca", sino que un cuerpo bello vende.”

Barreiro (2004) plantea que incluso las diferencias biológicas se han convertido en un factor de discriminación social, tomando como ejemplo la exclusión social de las personas obesas, el rechazo a la obesidad y el estigmatizamiento que viven, aludiendo que las mujeres son aún más presas de este ideal estético, por lo que las mujeres obesas son más discriminadas.

Cabra y Escobar (2014: 68) realzan que “en términos generales, el “cuerpo joven” reside en una juventud supremamente diversa que pareciera debatirse permanentemente entre la enajenación y la subjetivación” ocurriendo lo mismo sobre todo con el cuerpo de la mujer.

López (2000) menciona que los medios de comunicación de masas se han centrado en la imagen del cuerpo externo, generando la posibilidad de que la sociedad se refleje en ellas, sometiéndonos a la imagen corporal, ya que la cultura a través de los medios de comunicación, forma percepciones que trasciende a nuestra experiencia individual y propia. La misma autora explica que en la globalización económica que se propone e instaura a través de los medios no hay cabida a pensamiento divergente o a una verdadera diversidad de opciones, en este sentido, existe una visión deformada de la realidad en la representación del cuerpo humano. “se ha producido una deformación perversa del cuerpo, por causas socioculturales. Muchos de aquellos que controlan los medios de comunicación tienden a estereotipar la imagen de los otros.” (López, 2000: 51). Gestoso menciona

«los estereotipos no son neutros, sino que están cargados emotivamente, Y lo que es más, la emoción representa un papel regulador de lo cognitivo. (...) Además los estereotipos transmiten la visión que cada grupo social posee del mundo. 4..) Tienen por ello un efecto estabilizador de la percepción, de afirmación de la identidad y de defensa del «status quo» 4..) cumplen así una función defensiva tanto para el individuo como para el grupo. 4..) Los estereotipos llegan a gobernar y alterar la percepción de la realidad de tal forma que sus contenidos se hacen inmunes a la misma.» (en López, 2000: 51)

El peligro que los estereotipos asociados al cuerpo generan, es que se homogeniza a las personas, pero además se le otorgan características. En relación a ello González (en Albornoz, 2017) menciona otras características importantes a considerar a la hora de comprender un estereotipo, persisten en el tiempo, surgen en el medio social y se aprenden a través de la socialización y la aculturación, finalmente alude que los estereotipos ayudan a comprender el mundo de un modo simplificado, es decir, reproduce las categorías sociales y atribuye características a una persona si se le reconoce como parte de un grupo. Este reconocimiento puede ser prejuicioso y dañino, por ejemplo una valoración negativa puede conllevar un prejuicio, y en el accionar desde el prejuicio resulta la discriminación, a raíz de esto se puede comprender la estrecha relación que surge en la triada Estereotipo, prejuicio y discriminación, no obstante Montes (en Albornoz, 2017: 36) menciona “Si bien es cierto que el prejuicio (la posesión de estereotipos o de emociones negativas) predispone a comportarse discriminatoriamente, no siempre tiene por qué desembocar en discriminación”.

Lo preocupante hasta el momento de esta situación es que nuestra sociedad se ha construido en un modelo que excluye desde el cuerpo, por lo tanto, el cuerpo es despojado de su posibilidad relacional y es convertido en una barrera. Los estereotipos, por lo tanto, desde la construcción de la belleza y la estética, son una forma de poder ante aquellos que no cumplen esas características corporales, desde el mercado global además se intenta construir un sujeto universal, pero que, como dice López (2000: 53) “necesita a los «otros», para que le devuelvan la imagen de superioridad necesaria”.

Ante todo lo conversado anteriormente es necesario comprender qué es lo que ocurre al interior del gimnasio, como un espacio que se ocupa de los cuerpos en nuestra sociedad.

1.7. Gimnasios, ¿lógica pedagógica o lógica de mercado?

Entender el surgimiento de los gimnasios en Chile es difuso ya que, para hablar de los primeros gimnasios, probablemente se debiese construir la historia y ese objetivo escapa a nuestro proyecto, no obstante, es necesario explicar que la historia de los gimnasios en Chile es un hito relativamente reciente. Pese a ello, no es de extrañar que al hablar de un gimnasio, las personas que participan y asistan a él comprenden inmediatamente las estructuras que se

dan al interior y que se repiten en todos los gimnasios, esta estructura es que está conformado por la presencia de máquinas y pesas para realizar trabajo de musculación, y hay un espacio en común utilizado para la práctica grupal (o masiva), la práctica fitness, donde un instructor realiza una clase dirigida al público que asiste en horarios determinados, es este espacio el que genera mayor interés para la propuesta educativa.

Palomino y Reyes (2011) tienen la visión de que el ser humano desde sus primeros indicios ha estado relacionado con la actividad motora como eje fundamental de su desarrollo en todos los aspectos de su evolución social, asociados a la supervivencia, movilización, la guerra, competencia social y la demostración física de superioridad de uno hacia otros, explicando la importancia del deporte y el ejercicio físico como medio para la buena conservación de la salud física, espiritual y psicológica. Para ellos, deben existir diferentes opciones de desarrollo de las capacidades y condiciones de las personas, promoviendo el sentido activo, la superación, la calidad de vida y la productividad económica, cultural, artística, académica y científica de la comunidad. No obstante, aluden que los gimnasios son los lugares destinados a la práctica del ejercicio corporal y el desarrollo físico, dirigido bajo procesos sistemáticos, científicos y pedagógicos, para mantener o mejorar la condición física de las personas, pero ¿cuáles son los procesos pedagógicos que ocurren al interior del gimnasio y desde qué paradigma se desarrollan estos procesos? A priori se puede distinguir la primera diferencia, que tiene que ver con la percepción del propio cuerpo, un cuerpo objeto que demuestra y domina, según la versión de los autores mencionados anteriormente, o un cuerpo que es corporeidad.

Napolitano (2008) nos adelanta desde un análisis de la gimnasia y fitness en los gimnasios, la preocupación que surge dentro de las prácticas internas que realizan, ligadas a la estandarización de las clases y los programas de entrenamiento y la despersonalización de los sujetos en el gimnasio. La despersonalización de la que la autora habla hace referencia a que no se tienen en cuenta las particularidades de cada uno ya sea por edad, condición económica, social, las significaciones o el motivo por el que asiste, por lo tanto, afirma que el gimnasio estandariza y no vela por las diferencias, que las clases están prediseñadas para un grupo homogéneo de sujetos-objetos. Finalmente, relaciona la mercantilización de la gimnasia con la industria, el mercado fitness. La gran crítica que realiza es el riesgo de

generar adicciones relacionadas a transformar el propio cuerpo, lo que genera excesos y obsesión por la tendencia de moda.

Por otro lado Galak (2015) realiza un análisis de la violencia simbólica en gimnasios fitness. El autor analiza el fitness como práctica socio-cultural moderna, realzando una de las características de estos espacios, las prácticas fitness transmiten “modos legitimados de llevar el cuerpo, de volverlo objeto de maneras particulares de hacer, de conductas ascéticas, de condicionamientos éticos, estéticos y políticos.” (Galak, 2015: 2), lo que produce una cultura de consumo en torno al cuerpo, comercializando desde modos específicos de moverse, hasta vestuario y discursos en torno al significado del bienestar o la salud, aquello es lo que el autor define como violencia simbólica, relacionado a los discursos que ejercen un poder respecto a las formas de usar el cuerpo. Galak (2015: 8) menciona “los gimnasios promueven el consumo de prácticas, saberes y discursos particulares a la corriente del fitness que en el gimnasio se desarrolla, transmitiendo modos pragmáticos eficaces (del cuerpo, del movimiento) que a la vez construyen un capital corporal que responde a características ponderadas socialmente y requeridas por la propia institución, incorporados mediante una violencia simbólica eufemizada”.

Por otro lado, Cartoccio (2004) realiza un análisis del gimnasio moderno privado, relevando la crítica de esta institución como una industria cultural que vende bienes y genera relaciones naturalizadas de clientes, excluyendo a aquellos que por motivos socio-económicos no pueden acceder a él, junto a ello realiza la crítica del gimnasio como lugar de exposición del cuerpo, como un cliente que compra y a la vez expone la mercancía (a sí mismo). Para el mismo autor, el gimnasio es un espacio que olvida el cuerpo, y se centra en planes, programas y recetas que se pueden aplicar sobre él, finalmente alerta con respecto al uso del culto al cuerpo, ya que no se rinde culto al cuerpo, sino a las posibilidades de operar sobre él.

Al realizar un viaje a través de estos tres autores se puede dilucidar que el gimnasio es un espacio que objetiva el cuerpo, a los sujetos bajo lógicas de mercado. Se perciben cuerpos dóciles y rentables, desde una lógica que también busca consumirse a sí mismo. Se enseñan prácticas reducidas en posibilidades y carentes de espacios que insten a la reflexión y al diálogo intencionado, un espacio que supone el ideal estético de belleza desde sus lógicas

como modos de controlar, reafirmando la visión de cuerpo biológico-mecánico. Las lógicas pedagógicas se encuentran invisibles y se restringen las posibilidades desde la corporeidad.

La apuesta de este proyecto se traduce en que desde la corporeidad y sus prácticas corporales como vivencias intersubjetivas y experiencias perceptivas, sensoriales y expresivas podemos mirar y encontrarnos con el otro desde diversidad, derribando prejuicios, imaginarios y construcciones sociales que el capitalismo y la sociedad de consumo han construido; desde las prácticas corporales podemos descolonizar el saber y descolonizarnos a nosotros mismos, derribar la realidad cada vez más creciente de la mismidad homogenizada, reconocer las diferencias, así como establecer relaciones que se traduzcan en presencia y no en negación.

Capítulo II:
Marco metodológico

II.- Fundamentación del proyecto educativo

2. Descripción del contexto

Actualmente el mundo se encuentra bajo la incertidumbre de una pandemia por un virus que ha afectado a muchos países y Chile no ha escapado de este riesgo, en ese contexto desde Marzo del 2020 se ha declarado Emergencia Sanitaria a nivel país, lo que ha llevado a que muchos locales y centros cierren sus puertas, el gimnasio no ha escapado a ello cerrando sus puertas hasta la fecha actual, por lo tanto el inicio del proyecto se ha enmarcado desde un escenario inestable, desde una realidad en que las personas de Quilpué se encuentran encerradas en su hogar y sobre todo, desde la dificultad de poder acceder a la base de datos del gimnasio para invitar a participar del proyecto, por lo tanto se recurrió a las redes sociales para contactar a algunas asistentes del gimnasio que tenían vinculación con la ejecutante del proyecto.

Como este es un programa vivencial, las participantes y ejecutantes del proyecto se debieron acomodar al nuevo contexto, realizándolo bajo una modalidad virtual a través de la aplicación Zoom. Cabe decir que no fue fácil pues además de tener que aprender a utilizar la aplicación para muchas personas que no sabían manejar bien este tipo de programas, estuvieron presentes los problemas de conexión de red, la dificultad de encontrar en algunos lugares espacios de privacidad y contar con tecnología que facilitara las reuniones, en este sentido es importante decir que solo algunas contaban con computador y muchas vivieron las sesiones desde su Tablet o celular, lo que generó un desafío al ser un proyecto vivencial y de trabajo en conjunto.

No obstante, gracias a la disposición de las participantes, esas dificultades quedaron en segundo plano y el proyecto se pudo ejecutar sin mayores problemas.

Cabe señalar que, desde una contextualización del ambiente del gimnasio de Quilpué, se puede decir que se realizaban clases dirigidas por un instructor sobre una tarima, desde lógicas de repetir los movimientos que se ejecutan. Las clases son realizadas una tras otra, sin espacios entre ellas. Las personas pueden entrar y salir de la clase a gusto, pero al inicio de la clase existe la tendencia de marcar el lugar donde realizará la clase para escoger la proximidad hacia los espejos que rodean el espacio o para la proximidad con el profesor.

Se observa un público de una edad promedio de entre los quince a cincuenta y cinco años, siendo mayor la afluencia de público adulto en las mañanas y en las tardes un público de menor edad. Se observan baja asistencia de adultos mayores y de personas con discapacidad funcional. No se observan personas obesas.

El gimnasio posee numerosos carteles de imágenes de mujeres delgadas, tonificadas, y de varones musculados. El cuerpo que se muestra en esos carteles corresponde a una mirada eurocéntrica del cuerpo, altos, blancos, rubios.

Sin embargo, la posibilidad de resistencia está siempre presente, el sujeto puede emerger la creación de renovadas maneras de existir que propician la diferencia.

2.1.Diagnóstico de la situación

La sociedad actual es el vivo reflejo de un sistema globalizado, capitalista y neoliberal, que ha construido un cuerpo bajo un sistema de dominación que genera necesidades y respuestas hacia una sociedad que constantemente se ve influenciada por los medios, reafirmando a través de una normalización, la homogenización del ser.

Las características identitarias de la comunidad se han perdido, las biografías de los cuerpos latinos se niegan y las propias diversidades son presas de un consumo depredador que no respeta ni perdona ninguna diferencia.

El cuerpo, como lugar en el que confluyen los distintos poderes, y como micro poder desde la biopolítica, es un objetivo digno de considerar como medio para controlar masas y mantener dócil a la población. Desde este punto de vista el cuerpo pasa a ser un objeto de control, despersonalizado de la subjetividad y cosificado. Los intereses en torno al cuerpo en la cultura actual recaen en mantener y producir cuerpos rentables pero a la vez dóciles, se fomentan estereotipos de cuerpo y se asocia nuestro valor como persona según el cuerpo que se posee (que se es) en el contexto social. El cuerpo es visto como signo de norma, y desde las categorías se provocan exclusiones ligadas a las formas y al ser, surgen así percepciones de insatisfacción, de negación y de comparación, por lo tanto el cuerpo se convierte en una barrera que niega la alteridad, que genera miedo y levanta sospecha. En este sentido, existen

centros que se dedican al cuerpo los que replican la misma dinámica de lógicas de poder internamente. En estos espacios se realiza la imagen corporal desde su publicidad, cuerpos jóvenes con características eurocéntricas y con cuerpos delgados, tonificados, que corresponde a los aceptados por norma, realizando la estética en nombre de la salud; se vivencian prácticas que lejos de facilitar espacios de encuentro y respeto mutuo, prestan su atención en una persona (la que dirige la clase) invisibilizando a quien está presente en el mismo espacio, y por último, se generan espacios de prácticas que responden a la mismidad, es decir, para quienes cumplen ciertas características de capacidades.

Desde esta óptica surge el proyecto “Corporeidad, una posibilidad para el encuentro”, como un modo de generar una posibilidad en estos espacios restringidos, transitar desde esa lógica mercantilista hacia una lógica pedagógica que valore la diversidad desde el respeto profundo de la diferencia de uno mismo y de los otros, posibilitando espacios de reconocimiento desde la mirada en que nos sentimos afectados, y nos sentimos responsables de la construcción de la relación, una forma de re-crear la propia existencia y romper las prácticas disciplinarias que han homogenizado el cuerpo y de superar las limitantes que nos han impuesto. Se trata de crear y compartir un espacio de reconocimiento, de alteridad, de encuentro

2.2. Objetivos de la propuesta

2.2.1. Objetivo general

- Resignificar las relaciones interpersonales desde la aceptación de las diversidades corpóreas propias y de los demás, desde las prácticas corporales con un grupo de participantes de un gimnasio de Quilpué.

2.2.2. Objetivos específicos:

- Reconocer la corporeidad como fuente de encuentro con uno mismo y con los otros.
- Valorar las prácticas corporales como posibilidad de auto-conocimiento y conocimiento del otro.
- Valorar las diferencias corpóreas como fuente de aceptación y de reconocimiento de la diversidad.

2.3. Enfoque de la de la propuesta

El proyecto Corporeidad, una posibilidad para el encuentro, se enmarca desde un enfoque de intervención socioeducativa. Giné y Parcerisa (2014) explican que este concepto debe entenderse como una orientación que favorece la autonomía de los sujetos en el planteamiento y en la resolución de los problemas, es decir, lograr articular lo público (la convivencia) y lo privado (derecho a la diferencia y autonomía), entendiendo la práctica educativa no como exclusiva de los procesos formales de educación,

La intervención es socioeducativa en tanto que reconoce la educación como un proceso de “creación de relaciones posibles” (Calvo, 2010, :7), es decir, desarrolla la capacidad de establecer relaciones y relaciones de relaciones, transformando lo complejo en algo simple. Esto significa, desde la mirada del proyecto, que busca desarticular la lógica de reproducción de movimientos y relaciones que se gestan en el gimnasio, pero crear nuevas y genuinas, reconociendo en cada una de las participantes sus aportes reflexivos, sus capacidades propias y su propio sentir, generando durante el proyecto una planificación flexible, realista y que se irá adaptando a las prácticas vivenciadas.

Giné y Parcerisa (2003), nuevamente nos dicen “Se trata de pensar en proyectos socioeducativos en los que se contemplen acciones, tiempos, espacios y personas para facilitar los procesos de regulación de la acción educativa y de autorregulación de las acciones de aprendizaje.” (2014: 62).

En este sentido para este proyecto se releva la importancia de la relación, del encuentro, que se busca intencionar, coincidiendo con la visión de Maturana y Dávila (2015), cuando dicen que “los distintos mundos que los seres humanos generamos en nuestro vivir-convivir son comprensibles como ámbitos de convivencia solo si vemos la matriz sensorial-operacional-relacional, explícita e implícita, que generamos en las redes recursivas de coordinaciones de sentires, emociones y haceres de nuestro convivir en el conversar y el reflexionar”.

2.4. Enfoque metodológico de la propuesta

Las metodologías escogidas para este proyecto serán desde un enfoque que promueva un contexto participativo, lúdico y expresivo.

El enfoque participativo se refiere a no concebir el desarrollo del proyecto sin la presencia y participación activa de la construcción de las dinámicas. Si bien hay un diseño general que abarca los objetivos del programa, así como los intereses de las participantes, a medida que se ejecute el proyecto se irán proponiendo nuevas experiencias que tendrán un carácter flexible según la respuesta del grupo, cuidando siempre el espacio que se genere.

El enfoque lúdico se relaciona a otorgar la posibilidad de desarrollar esta dimensión humana en cada una de las prácticas corporales que se realicen, según el momento de la clase. La ludicidad nos invita a gozar nuestra corporeidad, a sentir libertad, felicidad y placer desde el movimiento, propone espacios de expresión y creatividad desde la resolución de problemas. Es desde la ludicidad que se pierde la noción del tiempo y se está en el aquí y ahora, por lo tanto, es solo en la presencia presente que nos podemos comunicar. “La capacidad de gozar en el aquí y el ahora la experiencia de jugar, relacionada con la necesidad del ser humano de sentir, expresar, comunicar e interactuar placenteramente y divertirse” (Gamboa, Jiménez y Cacciutolo, 2019: 47).

Expresivo, porque se reconoce que la expresión es inherente al ser humano y en este enfoque toma una relevancia especial ya que la corporeidad no puede ser entendida sin esta necesidad de manifestar el mundo interno como forma de comunicación con nuestro mundo, desde la expresión nos referiremos a nuestra corporeidad y a nuestro lenguaje.

Respecto a la estructura de la clase, es necesario mencionar que inicialmente las prácticas se realizarán bajo una organización de entrenamiento deportivo (calentamiento, desarrollo y final) desde el enfoque participativo mencionado anteriormente, para a lo largo de las sesiones, ir cambiando desde una estructura rígida a momentos flexibles de la clase, entendidos como momentos donde se intencionará lo lúdico, la danza, la introyección, la expresión y el compartir las vivencias.

2.5. Respecto a los participantes:

Respecto a los criterios de invitación de los participantes al proyecto, las características que se consideraron importantes fueron las siguientes.

- a) Más de dos años de experiencia continúa asistiendo a un gimnasio de Quilpué, o que las sumas de experiencias equivalgan a ellas. Este criterio fue pensado porque la asistencia continua al gimnasio permite comprender las lógicas internas, el ambiente y tener una postura sólida respecto a los elementos que se indagarán.
- b) Que tenga experiencia en la participación de clases grupales. Este elemento también es considerado importante pues el enfoque del proyecto apunta a la convivencia y la posibilidad de ver las prácticas corporales como posibles relaciones.
- c) Que tengan acceso a internet. Este último criterio se suma a la contingencia nacional al ser un proyecto que se realizará mediante una plataforma online, ya que los espacios abiertos a público están cerrados actualmente.

2.6. Instrumentos de recolección de las evidencias

2.6.1. Grupos focales:

La técnica de grupos focales es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos.

Para Martínez-Miguel (en Hamui y Varela, 2013) el grupo focal “es un método de investigación colectivista, más que individualista, y se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes, y lo hace en un espacio de tiempo relativamente corto”

Los grupos focales se realizarán al inicio y al finalizar el proyecto. Esta herramienta se utilizará como una posibilidad para recoger información respecto a los saberes, ideas y/o comprensiones en torno al cuerpo y la corporeidad, alteridad y las relaciones. Los grupos focales dan la posibilidad de reunir al grupo y dialogar en conjunto para exponer distintos puntos de vista, así mismo, comprender los saberes del grupo de forma inicial y evaluar los aprendizajes que se desarrollaron en el transcurso del proyecto.

2.6.2. Entrevistas semi-estructuradas:

La entrevista será uno de los elementos que permitirán profundizar en las percepciones de las participantes. Alonso (en Tonon, 2013) reconoce la entrevista como un proceso comunicativo en el cual se obtienen la información de una persona la que se encuentra contenida en su biografía como el conjunto de las representaciones sociales de los acontecimientos vividos. Es una técnica útil para obtener información y de adaptarse a las diversas personalidades. Se ha escogido esta opción primero por la intimidad que surge en la entrevista y segundo por la posibilidad de trazar las preguntas esenciales y a su vez considerar posibles preguntas que surjan de las respuestas de los y las entrevistadas.

En el caso del proyecto, la entrevista se realizará solo a algunas participantes, como un modo de profundizar en las ideas que surjan desde los grupos focales. Se elegirá a aquellas que tengan opiniones muy distintas y a aquellas que no hayan participado de manera activa tanto al inicio como al finalizar la ejecución del proyecto.

2.6.3. Diario corporal.

Se solicitará que cada participante, así como la ejecutante del proyecto, realicen un diario corporal durante la sesión, el que consiste en escribir un texto personal con las reflexiones que surjan de las experiencias vividas y los diálogos compartidos.

2.6.4. Reflexiones grupales:

Durante las sesiones se realizarán grabaciones de audio de las reflexiones grupales, las que serán transcritas para su análisis.

2.6.5. Registro visual:

Durante las sesiones se realizarán fotografías de las experiencias vividas durante las prácticas corporales, las que serán presentadas a los y las mismas participantes en una propuesta de que ellas mismas la analicen y le den voz en su diario corporal. Este registro solo se realizará si el proyecto se realiza desde la presencialidad.

2.7. Sistematización de la información, experiencias y análisis:

El análisis de la información se realizará mediante el software NVivo desde una lógica inductiva interpretativa de categorías emergentes y codificación abierta, axial y selectiva a partir de los procesos de etiquetamiento y posterior categorización, entendiendo esta última como un proceso que identifica tendencias en las que se clasifica la información, permitiendo enunciar los hallazgos y describir la realidad estudiada (Latorre, 2007 en Gamboa, 2020: 8).

La sistematización generalmente consiste en organizar los datos según ciertos criterios para posteriormente categorizarlos mediante un sistema de etiquetado que facilitará el análisis para generar conclusiones, hipótesis e incluso teoría, sin dejar de lado el contexto social.

Para fines de este proyecto comprenderemos la sistematización desde un contexto que permitirá levantar datos, desarrollar aprendizajes críticos de la experiencia, producir conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitarán apropiarse críticamente de las experiencias vividas (sus saberes y sentires), comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora. La experiencia desde esta perspectiva será vista como un proceso vital y único.

El proceso de sistematización está constituido por tres etapas (Rodríguez, Gil y García, 1999; Strauss y Corbin, 2002)

- i) Clasificación reducción: permite codificar la información e identificarla a través de temáticas. Es un “proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones” (Strauss y Corbin, 2002: 110).
- ii) Síntesis agrupamiento: considera las recurrencias agrupando las temáticas bajo un mismo tópico. (Rodríguez et al., 1999). , a este le llamaremos subcategorías
- iii) Elaboración del sistema de categorías: permite reagrupar los tópicos bajo una misma categoría, permitiendo identificar los hallazgos más relevantes del estudio.

El análisis categorial permite comprender mejor los acontecimientos frecuentes y “descubrir conceptos y relaciones y de organizarlos en esquemas teóricos explicativos” (Murillo en Schettini y Cortazzo, 2015: 34). Es por ello que finalmente, se construirán

modelos comprensivos interpretativos que permitirán constatar de manera gráfica los hallazgos, y profundizar en ellos en el apartado de discusión.

Schettini y Cortazzo (2015) mencionan que la estrategia metodológica corresponde a los siguientes procedimientos, el método de comparación constante, la codificación (abierta y axial), y el muestreo teórico. Finalmente se contrastará la información mediante un proceso de triangulación.

2.8. Evaluación del proyecto:

Para efectos del proyecto se utilizará el grupo focal final y las entrevistas finales como una forma de evaluar el proyecto, relevando la experiencia significativa vivenciada durante el proceso. Esta información será contrastada con los análisis de las reflexiones grupales sesión a sesión. Así mismo, se realizará la línea de base de las comprensiones y saberes en torno a las temáticas principales del proyecto mediante los resultados que se obtengan del grupo focal y las entrevistas iniciales.

Capítulo III
Plan de acción

3. Diseño del proyecto

En la construcción del diseño de este proyecto, se pueden destacar diversas fases:

3.1. Fases de la propuesta.

3.1.1. Fase 1, “Inicio de la propuesta”.

- a) Delimitación del problema de la propuesta desde análisis de datos empíricos y la teoría.
- b) Revisión teórica bibliográfica, donde ubicamos la propuesta desde los ejes principales relacionados a alteridad, corporeidad y prácticas corporales.
- c) Levantamiento de una propuesta educativa de prácticas corporales, así como el objetivo general y objetivos específicos
- d) Elaboración del instrumento de evaluación que se aplicará durante y posterior a la aplicación del proyecto.
- e) Elaboración del instrumento de recogida de información que se utilizará antes, durante y después de aplicado el proyecto.
- f) Elaboración de las acciones a realizar y creación de carta Gantt para el proyecto
- g) Elaboración de las primeras conclusiones teniendo en vista el proceso de elaboración del proyecto

3.1.2. Fase 2 “Ejecución de la propuesta”.

- a) Invitación general a las y los asistentes del gimnasio de Quilpué.
- b) Entrega de invitación formal para ser parte del proyecto educativo “Corporeidad, Una posibilidad para el encuentro”.
- c) Realización de entrevistas semi-estructuradas y grupo focal al inicio de la propuesta
- d) Sesiones dos veces a la semana de prácticas corporales lúdicas-expresivas.
- e) Recolección de información durante las sesiones desde el compartir las experiencias vividas.

3.1.3. Fase 3, “Finalización de la propuesta”

- a) Entrevistas semi-estructuradas y grupo focal al finalizar la propuesta.
- b) Evaluación por parte de participantes del proyecto.
- c) Análisis de datos recogidos durante la aplicación del proyecto,

3.1.4. Fase 4: “Evaluación”

- a) Evaluación general del proyecto por parte de ejecutante.
- b) Proyecciones futuras.

3.1.5. Recursos necesarios para la implementación del proyecto

Respecto a este punto al ser contemplado como un proyecto online se necesitarán solo los siguientes elementos.

- Conectividad online.
- Plataforma que permita la conexión por al menos una hora de forma continua.
- Computador con audio y cámara.
- Un espacio que permita mantener la privacidad.
- Materiales anexos (almohadas, espejos).

3.2. Evaluación del proyecto:

Para evaluar el proyecto se realizarán entrevistas y grupos focales con el fin de obtener las percepciones iniciales y contrastarlas con las percepciones finales que se desarrollaron durante el programa, con el análisis de sesiones, entrevista semiestructurada y grupo focal, por lo tanto, la evaluación en este caso se relaciona al desarrollo de los objetivos planteados.

A continuación, se presentan las preguntas orientadoras de los grupos focales iniciales y finales y entrevistas semiestructuradas iniciales y finales.

1) Preguntas orientadoras de grupo focal inicial

- a) ¿Qué es el cuerpo para ustedes?
- b) ¿Cómo viven sus cuerpos?
- c) ¿Cuáles son o eran las motivaciones por las que iban al gimnasio?

d) ¿Cómo viven sus relaciones en el gimnasio?

2) Preguntas orientadoras de entrevista-semiestructurada inicial

- a) ¿Cuáles fueron las motivaciones que te hicieron ir al gimnasio?
- b) ¿Por qué crees que llegan personas al gimnasio y no continúan?
- c) Durante el grupo focal algunas mencionaron que en el gimnasio habían vivido excesos ¿qué opinas de esto?
- d) ¿Tú crees que en el gimnasio se aprecian y respetan las diversidades de personas? Por ejemplo, adultos mayores, personas con distintas capacidades físicas, personas con diversidad funcional
- e) ¿Crees que el gimnasio es un espacio donde se pueden hacer experiencias que permitan que las personas se conozcan más a sí mismas y a los otros?
- f) ¿Sientes que el gimnasio te ha ayudado a mirarte a ti misma de otra forma? ¿Cómo?

3) Preguntas orientadoras de grupo focal final

A partir de la experiencia vivenciada en el proyecto

- a) ¿Cómo sientes que viviste tu cuerpo?
- b) ¿Sientes que este tipo de prácticas permiten vivir tu cuerpo de distinta forma?
- c) ¿Crees que este tipo de prácticas favorecen conocerse a sí mismo y a otros?
- d) ¿Crees que este tipo de prácticas permitirían desarrollar otro tipo de relaciones?

4) Preguntas orientadoras de entrevista-semiestructurada final

1. Apreciación general de la experiencia vivida
2. Al iniciar el programa les pregunté qué era el cuerpo para ustedes, a partir de la experiencia vivida ¿Qué es el cuerpo para ti?
3. ¿Cuál es la relación que tienes con tu cuerpo?
4. ¿Sientes que este programa permite vivenciar el auto-conocimiento?
5. ¿Cómo viviste las relaciones interpersonales en el programa?
6. ¿Sientes que en el programa se respetaron las características individuales de las participantes?

7. ¿Crees que en el espacio formado se pueden generar prejuicios o estereotipos?
8. ¿Cuáles crees que son las mayores fortalezas y debilidades del programa?

3.3. Carta Gantt para orientar los plazos del programa

Fase 1 Inicio de la propuesta	Meses de Ejecución									
	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
a. Delimitación del problema de la propuesta desde análisis de datos empíricos y la teoría.	x									
b. Revisión teórica bibliográfica, donde ubicamos la propuesta desde los ejes principales relacionados a alteridad, corporeidad y prácticas corporales.	x	x	x	x	x	x	x	X	x	
c. Levantamiento de una propuesta educativa de prácticas corporales, así como el objetivo general y específico.		x	x	x	x	x				
d. Elaboración del instrumento de evaluación que se aplicará durante y posterior a la aplicación del proyecto.			x	x	x					
e. Elaboración del instrumento de recogida de información que se utilizará antes, durante y después de aplicado el proyecto.			x	x						

f. Elaboración de las acciones a realizar y creación de carta Gantt para el proyecto.			x	x					
g. Elaboración de las primeras conclusiones teniendo en vista el proceso de elaboración del proyecto			x	x					

Fase 2 Ejecución de la propuesta	Meses de Ejecución									
	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
a. Invitación general a las y los participantes del gimnasio de Quilpué.					x					
b. Realización de entrevistas semi-estructuradas y grupo focal al inicio de la propuesta					x					
c. Sesiones dos veces a la semana de prácticas corporales lúdicas-expresivas.					x	x	x			
d. Recolección de información durante las sesiones desde el compartir las experiencias vividas.					x	x	x			

Capítulo IV
Resultados, análisis y discusiones

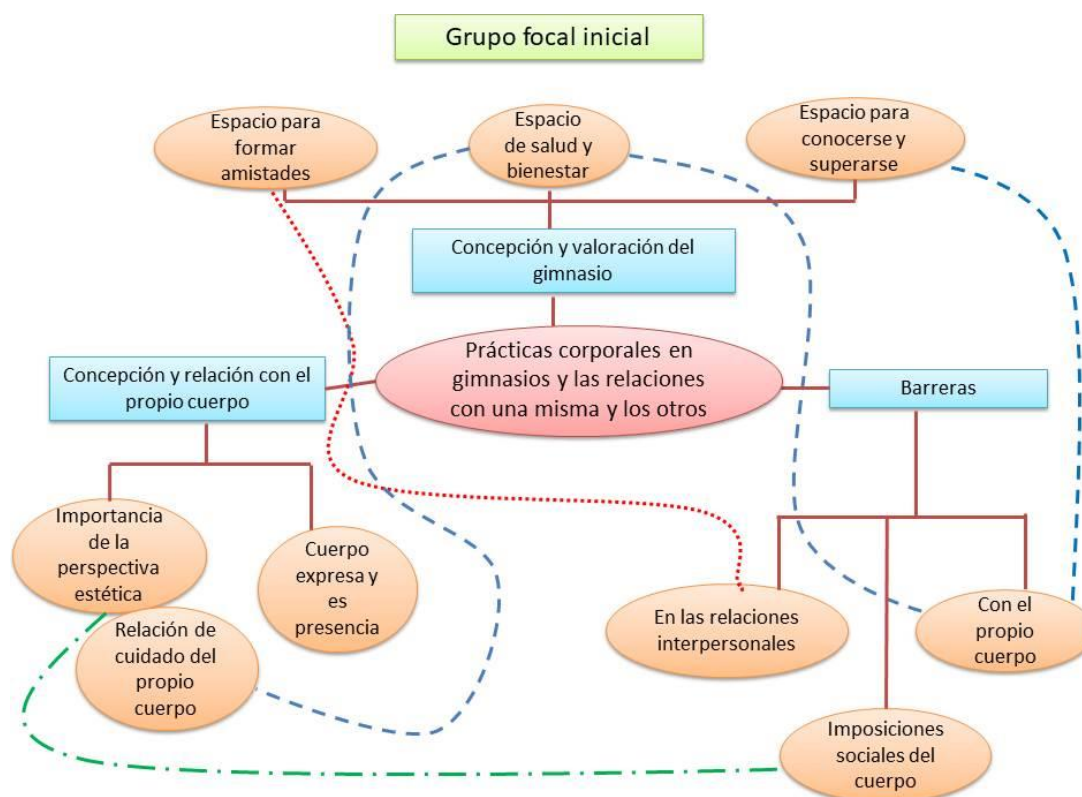
4. Resultados

A partir de los procesos categoriales de las entrevistas y grupos focales, se obtuvieron una gran cantidad de temáticas que serán expuestas y analizadas mediante modelos comprensivos interpretativos que nos permitirán graficar los resultados y sus interrelaciones en orden jerárquico. Las temáticas principales que surgieron se relacionan a las Prácticas corporales al interior de los gimnasios, a las relaciones con los otros y con una misma, a la corporeidad y la diversidad.

A partir de los hallazgos obtenidos en los procesos categoriales, a continuación, se realizará el proceso de triangulación con sus respectivas interpretaciones y la conversación con miradas desde distintos autores en torno a las temáticas que se expondrán.

4.1. Análisis Prácticas corporales y gimnasio

4.1.1. Análisis de Grupo focal inicial.



1.1. Modelo comprensivo interpretativo de las Prácticas corporales en el gimnasio y las relaciones con una misma y los otros al interior de él.

Como se presenta en el modelo (1.1) en el proceso de categorización el tema central que surgió fue el de las Prácticas corporales que se realizan al interior del gimnasio y las relaciones que se dan en el interior de él, ya sea con una misma y con los otros. Se evidencian tres hallazgos que a criterio de la ejecutante del proyecto y por medio del análisis, son los temas que más se presentaron, asociados a La concepción y valoración del gimnasio, La concepción y la relación con el propio cuerpo y las barreras presentes.

Como se mencionó al inicio del proyecto, para efectos de análisis, entenderemos las prácticas corporales como una expresión de sí mismo, como menciona Gamboa, Jiménez y otros (2018: 226) “una forma de lenguaje propio del ser, de la convivencia humana y del saber hacer”, estas prácticas involucran la reflexión desde las vivencias en relación a las experiencias propias, a la experiencia con los otros que se da en la mutua convivencia y el comprender el por qué y para qué se hace lo que se hace, es decir, una acción con sentido y significado que se expresa-comunica desde la propia corporeidad; por lo tanto no hay una forma específica, sino que variadas, múltiples prácticas corporales. Desde una vereda parecida Gallo (2012: 826) nos menciona que las prácticas corporales son ante todo simbologías corporales, “nos hacen comunicar algo, son modos de decir del cuerpo, modos y formas de “uso” del propio cuerpo y se refieren a las disposiciones, disponibilidades y no disposiciones del propio cuerpo”; desde esta última frase que la autora menciones respecto a las no disposiciones del cuerpo, así como las formas de “uso” del cuerpo, podemos aludir que las prácticas corporales también pueden tener una mirada sesgada, visión dada desde una base dualista del paradigma cartesiano donde el sujeto es cercenado y comprendido desde sus partes y no desde el gran todo que es, esta disociación afecta claramente nuestra corporeidad y se evidencia en prácticas corporales que se restringen a reproducir ejercicios, en este último punto se puede acotar que desde la mirada capitalista del cuerpo como mercado, mercancía y consumo existen corrientes de prácticas corporales que van desde el activismo a la reproducción, esto se puede apreciar al interior del gimnasio (como institución) como espacio que prioriza el cuerpo bio-fisiológico, es decir una mirada mecánica del cuerpo y la importancia que se le da a las formas del cuerpo, por otro lado se aprecia que confunden los discursos (y sustentos teóricos) en sus haceres, aludiendo a una salud que en realidad se liga más a la estética y que como estrategia la relacionan con un sentirse bien, volver a

amarse, pero cumpliendo o intentando cumplir con los cánones sociales; estas ideas se explicarán en mayor detalle en los análisis categoriales posteriores.

El gimnasio también puede ser visto desde la apreciación de ese lugar por las personas asistentes, miradas que humanizan estas instituciones y que permean las lógicas internas desde la valoración de estos espacios como posibilidades de desarrollar relaciones humanas, y crear y mantener sus propios nichos ecológicos, Maturana y Dávila (2015: 186) nos dice que “Un ser vivo existe, vive, solo mientras se encuentra como organismo realizando su vivir en armonía sensorial-operacional-relacional con su nicho ecológico”, ese nicho es parte y a la vez necesidad de la existencia humana y se construye en todos los espacios desde el vivir-convivir con otros, y el gimnasio no escapa a él. Dado el contexto ciertamente surgen contradicciones desde las vivencias que se experimentan, ya que por un lado responden a necesidades relacionales humanas y por otro, desde el sometimiento al deber ser del cuerpo, lógica que se potencia en el gimnasio desde el moldear las experiencias y las posibilidades que surgen de ellas.

Desde la categoría Prácticas corporales en gimnasio y las relaciones con una misma y los otros, surgen tres subcategorías que nos permitirán comprender a cabalidad este apartado.

- A) Concepción y valoración del gimnasio
- B) Concepción y valoración del propio cuerpo
- C) Barreras (relacionadas al cuerpo y las relaciones interpersonales)

A continuación, se explicará cada subcategoría y sus temáticas con las interrelaciones correspondientes, las que se pueden apreciar con líneas punteadas en el Modelo comprensivo interpretativo de las Prácticas corporales en el gimnasio y las relaciones con una misma y los otros al interior de él (1.1)

A partir de las voces de las participantes en el proyecto se aprecia que el gimnasio es un espacio valorado donde pueden encontrar y desarrollar las siguientes temáticas.

- a) Espacio de salud y bienestar.
- b) Espacios para conocerse y superarse.
- c) Espacios para formar amistades.

Para comprender la primera subcategoría de gimnasio como espacio de salud y bienestar, debemos entender las distintas miradas que surgieron, por un lado, se aprecia que la mirada de la salud está asociada a una forma de superar los estados de enfermedad, recuperando los estados corporales de bienestar físicos-biológicos, esta mirada se relaciona más a un modelo biomédico de salud. Baeta (2015) menciona que este modelo tiene su base en el pensamiento racionalista cartesiano, dividiendo la naturaleza humana en cuerpo y mente, por lo tanto, busca estar en un estado de salud desde la ausencia de la enfermedad y se busca corregir las disfunciones desde un análisis fragmentado y un mecanismo específico.

“...me metí al gimnasio porque yo estaba enferma, tenía problemas, tengo problemas de tiroides y estaba con el colesterol y los triglicéridos demasiado altos, ni con medicamento ni con dieta me bajaba, entonces me dijeron que tenía que ir al gimnasio, entonces yo me di cuenta que realmente necesitaba hacer ejercicio...” (Extracto grupo focal inicial P15)

“...En el fondo no es algo físico, era algo interno, que necesitaba ir al gimnasio, y después me tuve que volver a operar de otro tumor, y me di cuenta que la rehabilitación en el fondo después de haber ido al gimnasio fue mucho más rápida entonces ahí me di cuenta que en el fondo no era algo estético lo que necesitaba...” (Extracto grupo focal inicial P5)

“Si, porque a mí me hizo muy bien, muy bien, yo antes de entrar al gimnasio yo no te hacía nada, yo lo único que hacía era un poco, caminar, pero ya una vez que entré al gimnasio me di cuenta que eso ayudaba mucho a lo que era mi salud y mi salud mental, pero no tan solo al cuerpo, sino que todo es un conjunto que me ayudó, eso.” (Extracto grupo focal inicial P15)

Baeta (2015) también menciona que esta concepción no es suficiente para interpretar las interacciones de mente, cuerpo, ambiente como sistemas complejos e históricos. Por otro lado, la mirada de la salud del gimnasio por parte de quién asiste a él no solo se asocia a superar la enfermedad, sino que desde la práctica corporal se genera salud desde el bienestar emocional. Gallo (2009: 232) menciona que “El hecho de que yo tenga un cuerpo orgánico no significa que yo sea sólo ese cuerpo, sino que yo vivo ese cuerpo como un yo anímico, animado y espiritualizado”, para la autora no hay nada que se pueda decir, sentir, pensar o

desear, y que el cuerpo no esté implicado, es por ello que el bienestar en el fondo se puede traducir a un concepto de salud más holístico.

“...empecé a ir por opción porque quería hacer ejercicio, y necesitaba hacerlo porque siento que mi cuerpo siempre me ha pedido estar en movimiento es como una necesidad que a esa edad descubrí qué era hacer deporte y bueno, el significado que le fui dando con el tiempo era cuidarme, mantenerme sana, siento que cuando uno hace ejercicio libera endorfina, libera, que te activa, que te da más energía y eso es salud.” (Extracto grupo focal inicial P2)

“Mira, el gimnasio es parte de mi vida ya a mí me encanta, yo llevo muchos años yendo al gimnasio y es como terapia también, es una hora, dos horas, hasta tres horas que estaba ahí feliz, disfrutaba cada clase que hacía...servía para entrenar obviamente, y me hacía súper bien estar ahí, porque podía llegar destrozada, deprimida, llegaba al gimnasio y se olvidaba todo y ya al salir era otra, llena de energía para enfrentar el resto del día, feliz, entonces fue súper triste dejar de ir por la pandemia.” (Extracto grupo focal inicial P12)

“...a través del ejercicio, la respiración, a través de la C. con su clase de yoga yo puedo canalizar, a través de la respiración puedo relajarme, porque soy demasiado ansiosa muy ansiosa, siempre como que trato de buscar cosas y lo quiero ya, como que soy demasiado rápida en ese sentido y me supero yo misma, entonces a través del ejercicio me ha ayudado bastante a poder centrarme y canalizar mis energías más que nada. Es todo para mí el ejercicio, todo. (Extracto grupo focal inicial P14)

Para las participantes el gimnasio es un espacio donde se realizan prácticas que generan bienestar como sensaciones de felicidad, posibilidad de socializar, y de relajarse, es decir no podemos dissociar las posibilidades motrices al interior del gimnasio solo a la importancia de las prácticas corporales desde una perspectiva fisiológica o al bienestar del organismo. En esta línea, siguiendo la subcategoría de la Concepción y relación con el propio cuerpo es que surge la temática de una Relación de cuidado del propio cuerpo, que se asocia principalmente a la alimentación, al ejercicio y a un trato respetuoso consigo misma

“Hay que cuidarlo en todo sentido, en alimentación, en hacer ejercicios, en protegerlo, en ser cuidadosa con nuestro cuerpo, porque es el que nos acompaña siempre desde que

nacimos hasta que morimos en todo este plano” eso, no sé qué más. (Extracto grupo focal inicial P12)

“...siempre yo lo he vivido con mucho respeto, desde que soy chica encuentro que siempre he tenido mucho respeto por mí misma, por mi cuerpo, tanto interno y externo. Trato de honrarme todos los días y ser consciente de lo que soy”(...)” soy muy consciente de mi cuerpo y lo vivo con respeto, mucho cuidado, sin dejar de disfrutar nada. Yo me alimento sano porque quiero, tomé la decisión de cuidarme desde pequeña, y siento que eso se refleja en el exterior.” (Extracto grupo focal inicial P24)

“...creo que también hay que cuidarlo, independientemente de que hay que aceptarse como es, con sus limitaciones, con sus rollitos y todo lo que sea, pero sin embargo uno siempre trata de cuidarlo y de estar lo mejor posible más que nada por uno mismo. Es decir, si yo voy al gimnasio es por cuidarme, es por mí, no para que me vean los demás, porque realmente me he dado cuenta que cuando no hago deporte, o no hago actividad física, realmente siento que se nota en mi estado anímico, en mis músculos, me duelen qué se yo entonces yo creo que es una parte muy importante de uno y hay que dedicarle tiempo a cuidarla, alimentarme bien, porque representa todo mi ser, lo que se ve. (Extracto grupo focal inicial P18)

Esta temática nos lleva a repensar la importancia de las prácticas corporales al interior del gimnasio desde una perspectiva integral. Si bien el gimnasio es un espacio donde las personas buscan encontrar y/o desarrollar la salud y el bienestar, se dan situaciones al interior de él que son contradictorias. A partir del Modelo comprensivo (1.1.) se puede apreciar que surgió una subcategoría de Barreras con la temática en Torno al propio cuerpo, la que se asocia principalmente a los excesos por sobre entrenamiento. Estos excesos responden principalmente a una cultura que exalta el propio cuerpo hasta el punto de desconectarse de sí mismo, entendiendo el cuerpo como un objeto instrumentalizado, en torno a ello se puede mencionar que los excesos del cuerpo son síntomas del dualismo cartesiano, como la disociación del propio cuerpo de uno mismo. David Le Breton, sostiene que “El cuerpo ya no es un destino al que uno se abandona, sino un objeto que se moldea a gusto” (en Hernández, 2015: 148) “Así su mantenimiento, reproducción, y representación se convierten en temas centrales en la sociedad de consumo” Baulliard (en Barreiro: 139), en la que impera

una lógica del rendimiento del cuerpo. El exceso de ejercicio corporal en este caso se traduce en un cuerpo como fuente de auto-explotación. Barreiro (2004) alude a esto como una visión omnipotente del aparato capitalista, en la que el cuerpo es manipulado por falsas técnicas de felicidad, entre las cuales se encuentran el culto al cuerpo y al ejercicio físico.

“...yo hacía muchas cosas y pasaba de una a otro ejercicio, a otro y no internalizaba realmente lo que quería hacer, lo que necesitaba hacer, o me sobre exigía...” (Extracto grupo focal P7)

“...en un momento en el gimnasio me excedí en ciertas ocasiones y no puse atención, y eso se fue alargando con el tiempo hasta que mi cuerpo dijo no más y me enfermé” (Extracto grupo focal P13)

Si observamos nuevamente nuestro Modelo (1.1.) la subcategoría de Barreras con la temática Con el propio cuerpo, también se interrelacionan con la subcategoría de Concepción y valoración del gimnasio, temática Espacio para conocerse y superarse, pues también parece una contradicción en sí misma. A continuación se presentarán algunos discursos extraídos:

“...hacía clases era porque las encontraba entretenidas, me hice de muchas amigas y me desafiaba a mí misma también, todas las clases decía ya pucha no pude hacer esto la clase anterior pero hoy día voy a hacer esto y esto, al final era como superarme a mí misma así que de esa forma yo viví el gimnasio, las clases y en sala de máquinas lo mismo...” (Extracto grupo focal inicial P1)

“...me gusta retar un poco mi cuerpo y probarlo, hasta dónde puede llegar, ya sea subiendo cerros, haciendo tela, haciendo yoga, un tiempo bailé, por eso empecé a ir...” (Extracto grupo focal inicial P2)

“Más que nada en los prejuicios hacia uno mismo, que a veces uno no cree tener capacidades para hacer cosas y de repente te das cuenta que tienes la capacidad para hacer demasiado en el caso mío, que entré sin saber nada, sin tener ganas de nada, sin tener habilidades para nada me di cuenta que tenía muchas habilidades y muchas capacidades, y me di cuenta que mis fortalezas claro, son muchas y que tengo mucha capacidad...” (Extracto grupo focal inicial P3)

A raíz de las experiencias presentadas ¿Cuál es la delgada línea que separa la auto-superación con la auto-explotación? ¿el auto-conocimiento con reconocer los límites de sí misma?

Barreiro (2004: 140) realiza la crítica a los estilos de vida sanos como “testimonios de esta idea de que nuestros cuerpos están inacabados y son susceptibles de cambio. Al parecer, no nos contentamos con ver el cuerpo como una obra completa, sino que intervenimos activamente para cambiar su forma, alertar sobre su peso y su silueta”. El gimnasio como centro dedicado al cuerpo y permeado por lógicas de poder perpetúa ciertas prácticas que se reflejan en los modos de hacer las clases, la distribución de los tiempos y la publicidad, generando que los cuerpos de las personas sean dóciles (Foucault, 2002) bajo relaciones de poder que se dan desde las concepciones de cuerpo (aceptado, normal, bello) y el consumo, junto a ello es posible que las prácticas corporales que se realizan ahí sean limitadas en torno a las posibilidades reflexivas y de toma de consciencia del propio cuerpo. Si bien algunas participantes mencionan esta posibilidad de conocerse desde el reconocimiento de la sensación corporal, de un poder-hacer y un sentir el cuerpo, estas se limitan a la sensación corporal del ejercicio físico, más no a la trascendencia de la corporeidad, intencionalidad que el gimnasio ha ignorado. Sossa (2011) menciona “Esto entraría en correspondencia con una nueva forma de disciplinamiento del cuerpo sugerida, enseñada y reproducida por distintos discursos y medios.” Por lo tanto, esta cultura de los excesos se da como un modo de transformar la imagen corporal, el mismo autor menciona que es “a través de los cambios en la edificación del cuerpo como hecho subjetivo mediante el cual el individuo moderno se concibe a sí mismo, y que se reflejan en las transformaciones de los discursos sobre la apropiación y la importancia de la belleza física.”

“...quizás también pasé personalmente en los excesos, de preocuparme más por la estética y no tomar tanta conciencia con el cuerpo. Siento que a veces, no sé si a todas, pero a mí me pasó que caí un poquito en la inconciencia del exceso respecto al gimnasio, y me pasó la cuenta...” (Extracto grupo focal final p13)

Es interesante mencionar que Barreiro (2004: 140) explica que “el cuidado del cuerpo no hace referencia sólo a la salud, sino también a sentirse bien; nuestra felicidad y realización

personal, cada vez más, están sujetas al grado en que nuestros cuerpos se ajustan a las normas contemporáneas de salud y belleza.”

Desde la subcategoría de Concepción y relación con el propio cuerpo surgen tres temáticas

- a) La relación con el cuerpo desde la importancia de la perspectiva estética
- b) La relación de cuidado del propio cuerpo
- c) La concepción del cuerpo como expresión y presencia

Respecto a la relación con el cuerpo desde la importancia de la perspectiva estética, otro de los hallazgos obtenidos corresponde a la importancia del cuidado del cuerpo externo, entendiendo éste como la valoración de la apariencia física, Cabra y Escobar (2014: 66) mencionan que “La apariencia está vinculada a valoraciones estéticas de lo que se considera belleza y fealdad. Asuntos como la delgadez y la talla son relevantes en la satisfacción con la propia imagen corporal”

“...me he preocupado siempre estéticamente que es hacer el deporte, odio la gordura no me gusta, en esa parte, pero el cuerpo es un todo...” (Extracto grupo focal inicial P12)

“...Yo encuentro que sipo, a veces uno se preocupa más de lo externo que de lo interno...Yo creo que son las dos cosas, es como lo estético y lo interno” (Extracto grupo focal inicial P5)

“...te das cuenta que hay mucha gente que demuestra hacer muchas cosas, que va mucha gente a demostrar cosas al gimnasio, a demostrar que son; entonces tú te das cuenta que la vida a veces, más que una parte sana y física, pasa por lo estético, para mí mucha gente va al gimnasio, sí voy por salud, por sanidad, pero mucha gente no va por eso, mucha gente va a lucirse, va a mostrarse y eso se nota y se siente” (Extracto grupo focal inicial P3)

Adoptando este lineamiento, se puede observar que el cuerpo ya no es solo un "envoltorio" sino que pasa a ser una valiosa materia manipulable para la persona que lo encarna, de ahí probablemente es que surgen las lógicas de excesos como forma de moldear el propio cuerpo. Bauman (en Sossa, 2011) realiza una fuerte crítica, mencionando que la subjetividad del sujeto, o sea su carácter de tal y todo aquello que esa subjetividad le permite lograr, está abocada a la interminable tarea de ser y seguir siendo un artículo vendible, mencionando que

la característica más prominente de la sociedad de consumidores es la capacidad de transformar a los consumidores en productos consumibles. El mismo autor menciona que hay un estímulo al consumo y al atractivo físico, pero más que atribuirlo a una institución, se debe entender que esta está influenciada en un juego de poder

Existe un interesante entrecruzamiento entre los conceptos de salud y la estética corporal (como culto a la belleza bajo ciertos cánones sociales), que la cultura occidental actual asocia como una cultura de culto al cuerpo, Díaz menciona

“se ha apropiado de un concepto de salud entendido en forma muy amplia, alejándose de su sentido estricto (entendido como “el buen estado del organismo”), identificándose con lo bello, lo delgado, lo joven y lo equilibrado. Así, se insiste en la idea de salud interior (por dentro) y exterior (por fuera), y se entiende más ampliamente como bienestar, el cual se refiere a la agilidad corporal, el equilibrio, el placer, la relajación, la tonicidad, la delgadez y la imagen bella” (en Cuevas, 2009: 80)

En relación a esta importancia de la perspectiva estética del cuerpo surge en el análisis, en la categoría de las Barreras, la subcategoría que se relaciona a la Imposición social del cuerpo que se relaciona a la imposición de la estética corporal. Cuevas (2009: 80) nos dice que en la sociedad occidental actual existe una gran preocupación por el cuerpo y la salud “La mayoría de las personas, especialmente las más jóvenes, sienten una gran presión social por conseguir un cuerpo bello, delgado y joven, y aunque este ideal es casi siempre inalcanzable, se considera incluso una condición de éxito social.” Esta visión coincide con la que aluden algunas participantes.

“Yo creo que es porque nos vemos muy influenciadas por lo que nos enseña la sociedad y nuestro entorno desde que somos pequeñas, sobre el que debemos ser flacas, debemos vestirnos bien, debemos cumplir cánones establecidos por la sociedad...” “...Siento que nos desconectamos de quiénes somos para darle el favor a los demás, sentir la aprobación por el otro...” (Extracto grupo focal inicial P2)

“A veces la gente sin conocerte te juzga, pero si tú tienes una apariencia buena, una bonita apariencia obviamente tú vas a tener más entrada que otra persona. En realidad igual no sé si, son las mujeres y los hombres igual los que te critican, y también cuando te dicen o te ves

bien, te ves bonita, eso igual te ayuda y sube el autoestima." (Extracto grupo focal inicial P4)

"Pero yo creo que también es parte de la sociedad, no solamente de eso, porque imagínate, solo para encontrar un trabajo te piden una buena presentación, un montón de cosas, yo creo que por eso uno se fija en lo externo, porque la sociedad en el fondo te lo impone, y uno no tiene que ser así porque si no, no te resulta nada, para un trabajo, para donde tú vayas, entonces nos tenemos que fijar en eso." (Extracto grupo focal inicial P5)

El físico en su puesta en escena actual, funciona según las leyes de la economía de los discursos; el individuo debe tomarse a sí mismo como objeto, como el objeto más fausto, que puede instituirse como proyecto económico de rentabilidad. Featherstone citado por Turner señala: "Dentro de la cultura del consumidor el cuerpo es proclamado como un vehículo del placer: es deseable y deseoso, y cuanto más se aproxima el cuerpo real a las imágenes idealizadas de juventud, salud, belleza, más alto es su valor de cambio" (1989: 213). El consumo moderno se vislumbra como productor de una población pasiva y subordinada que, muchas veces, no es capaz de distinguir sus necesidades reales. El cuerpo como construcción cultural, en esta época hay que manipularlo para venderlo. Es un objeto palpable que posee influencia y por lo tanto se lo comercializa. De esta forma se explica el que para muchas mujeres hoy en día ser bellas se convierta en una fuente de ingresos.

Bourdieu (en Sossa, 2011) menciona que "Esta rigidez de los cánones estéticos que impone la cultura occidental de la imagen, supone para las personas una batalla contra el tiempo para conseguir ser aceptadas socialmente, produciendo problemas de inseguridad y de no aceptación del propio cuerpo", por lo tanto esta batalla no solo es para que otros acepten, sino para aceptarse a sí misma.

"Es que bueno, la sociedad siempre a la mujer la ha hecho ver como una mujer delgada, no sé po, de distintas formas, en mi caso que tengo dos hijos, nunca me sentí conforme por cómo quedé después de haber tenido a mis dos bebés, las marcas que te deja, la piel suelta y un montón de cosas que cambian después de que uno tiene a los niños a sus hijos..." (Extracto Grupo focal P1)

Sossa (2011) menciona que “Las probabilidades de sentirse incomodo en el cuerpo de uno, son tanto más fuertes en la medida que es mayor la desproporción entre el cuerpo socialmente exigido y la relación práctica con el cuerpo que imponen las miradas y las reacciones de los demás”. Es interesante apuntar que las participantes mencionan esta imposición social sobre todo hacia la mujer. Barreiro (2004) Nos explica que, dentro de la concepción política del cuerpo, se han realizado diversas críticas a la utilización del cuerpo de las mujeres que son vistas como objetos, signos y mercancías. Durán, citada por la autora anterior 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” (en Barreiro, 2004: 134), por lo tanto la mujer en esta sociedad debe responder a estos requisitos, forma, comportamiento y decoración, por lo tanto se ve enfrentada a una lógica de producción del propio cuerpo, sin descartar a los hombres que bajo las lógicas de mercado también con captados pero desde una perspectiva de utilidad del cuerpo. Esta representación social desde las normas hegemónicas (y homogenizantes) del cuerpo influyen incluso que cómo la persona se puede percibir a sí misma llegando incluso a lo más íntimo de las personas. Cabra y Escobar (2014: 54) nos mencionan que “somos más que órganos, anatomía, fisiología y biología, pues los colectivos humanos dotan al cuerpo de sentidos, le inscriben códigos y orientan las maneras como lo percibimos y vivenciamos. Usos, saberes, placeres y estéticas caben dentro de discursos y prácticas que actúan de forma cotidiana sobre este. Así, cada sociedad constituye el cuerpo desde su visión de mundo”, sin embargo, desde la mirada capitalista del cuerpo como objeto y mercancía, se puede decir que es una visión que influye de manera prácticamente global. Sossa (2011) dice que existe un poder que se ejerce sobre la vida cotidiana, clasifica a los individuos en categorías, les impone una ley de verdad que deben reconocer y que los otros han de reconocer en ellos.

De la temática del Gimnasio como espacio para formar amistades surgen nociones que lo vinculan como un espacio personal y como un espacio para conocer a otras personas, se puede resaltar que el relacionarnos es una característica propia de de ser seres corpóreos. Savater (en Hurtado, 2008: 120) nos dice que “no es suficiente nacer para la humanidad, nos hacemos humanos con los demás y en tanto estos procesos de mediación cultural nos ubican dentro de la condición humana.” El mismo autor plantea que la corporeidad también implica ser-con-el-mundo de manera activa, que se puede re-significar el mundo y sus significaciones

y que estos procesos son capaces transformar el ser-sí-mismo y el ser-tu desde acciones sobre el sí mismo que afectan la relación con los otros y con el mundo. Estas relaciones se dan en distintos modos de convivir. Gallo (2006: 54) explica que este ser-corporal-en-el-mundo en realidad es una “apertura del sujeto al mundo y esa relación sujeto-mundo es la que define precisamente nuestra existencia”.

“...yo creo que formé amistades ahí, creo que las mantengo hasta el día de hoy, generé eso, lazos, amistades que las mantengo y agradezco porque nunca pensé que las iba a encontrar en ese contexto...el gimnasio es y ha sido un bonito y agradable espacio para relacionarme con otras personas, y de todo tipo, ojo, no solamente hablo de mujeres también hombres, gente menor que yo, gente mayor que yo, gente que está en diferentes etapas de la vida...”
(Extracto grupo focal inicial P7)

“el gimnasio es una terapia, no voy a hacer ejercicio para estar más flaca, que bueno sería lo ideal, sino que yo creo que de un cien por ciento es un treinta y lo demás es reírme, conversar, copuchar y todo lo que quieras es un setenta un ochenta por ciento, más que hacer ejercicio.” (Extracto grupo focal inicial P10)

“...el gimnasio se me abrió el mundo, se me abrieron muchas amistades, yo la pasaba súper bien en el gimnasio aparte que el gimnasio era el tiempo que yo tenía para mí ... el gimnasio era el espacio donde nadie me molestaba, donde no recibía ningún llamado, me preocupaba solamente de mí.” (Extracto grupo focal inicial P1)

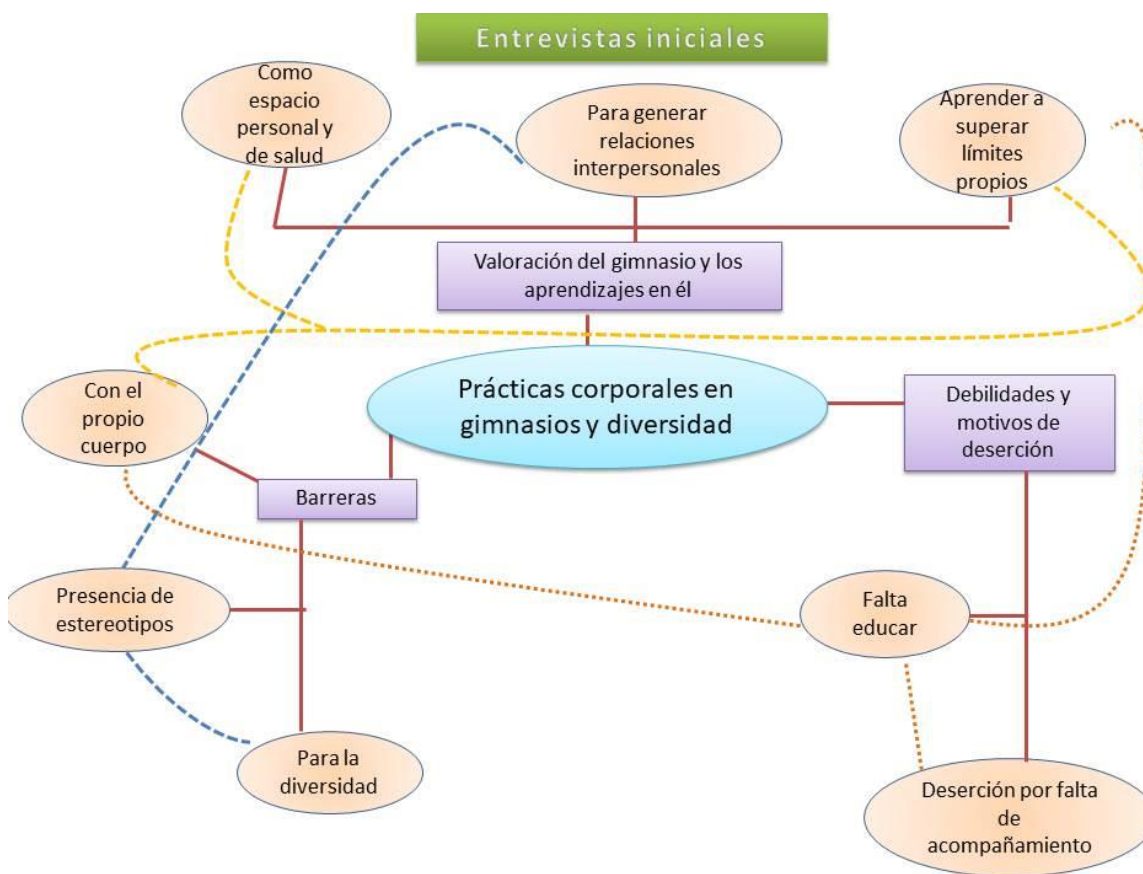
Es importante reconocer que en el gimnasio las personas que asisten encuentran un espacio personal, más aún llama la atención que no es generador de espacios de interacción. Si bien el compartir y conocer personas se da desde la naturalidad de nuestro ser, surge el siguiente cuestionamiento ¿si el gimnasio es percibido como espacio de encuentro, por qué prioriza las prácticas centradas en el individualismo? ¿Debiesen sus prácticas intencionar la posibilidad de conocer a otros? ¿Cuáles son los sentidos que se generan en el gimnasio y cómo influye en ellos?

En torno a esos cuestionamientos surge en las subcategorías una nueva contradicción, si bien el gimnasio es un espacio para conocer a otros y formar amistades, surge la barrera en

torno a las relaciones interpersonales por la presencia de enjuiciamiento al interior del gimnasio, prejuicios y estereotipos. Este punto se profundizará en el esquema (2.2.).

Finalmente, en la subcategoría de la concepción y relación con el propio cuerpo, surge la temática El cuerpo expresa y es presencia. Este punto se profundizará en el punto (3.3.).

4.1.2. Análisis de las entrevistas iniciales



2.2. Modelo comprensivo interpretativo de las Prácticas corporales en el gimnasio

A partir del análisis del modelo (1.1.), comparándolo con el modelo (2.2.) podemos apreciar que en las entrevistas iniciales surgen algunas subcategorías que ya fueron expuestas durante el análisis del grupo focal inicial. Es por ello que en el análisis del modelo (2.2.) se profundizará en subcategorías nuevas que permitirán interpretar y comprender mejor el análisis realizado anteriormente, además de interrelacionar aquellos hallazgos nuevos.

Respecto a la subcategoría Valoración del gimnasio y los aprendizajes en él, se observa nuevamente el surgimiento de las subcategorías de Gimnasio como espacio personal y de salud y Aprender a superar límites propios, en el modelo (2.2.) se puede observar que ambas se relacionan con la subcategoría de Barrera en relación al propio cuerpo, donde los excesos, el no respetar los límites propios vuelven a estar presentes. Desde el análisis del modelo anterior surge el cuestionamiento ¿Cuál es la delgada línea que separa la autosuperación con

la autoexploración? ¿el autoconocimiento con reconocer los límites de sí misma? Ciertamente no se encontrará la respuesta a cabalidad, pero desde los hallazgos obtenidos de las participantes surge una luz que no puede ser desapercibida. Esta se ubica en la subcategoría de Debilidades y motivos de deserción del gimnasio, como temática de que Falta educar en estos espacios. Al analizar esta subcategoría se desprende con mayor presencia en los discursos que el gimnasio no educa en torno a las prácticas que se realizan al interior de él, primando las prácticas de repetición de movimientos enfocadas en el ejercicio físico.

“...pero como te digo, la gente que va por primera vez, no te enseñan hábitos, cambios de hábitos de alimentación, de rutina, porque a veces te dan un papel y con ese papel estai todo el año po...pero qué pasa con las personas que no saben...” (Extracto entrevistas iniciales, P3)

“No, por lo menos en este gimnasio no te educan para nada, o sea es como que tú entras al gimnasio, te dan una rutina y ya, trabaja solo...” (Extracto entrevistas iniciales, P4)

“Yo creo que las cosas que he aprendido, porque yo he sido auto-didácta en cierta manera, la alimentación, de la misma ejecución de algunos ejercicios...” (Extracto entrevistas iniciales, P7)

Esto se traduce en prácticas corporales que se hacen por hacer sin comprender a cabalidad los procesos que ocurren incluso desde una mirada bio-fisiológica, y se invisibiliza esa responsabilidad educativa ¿será entonces que el gimnasio en su afán de enfocarse en el cuerpo se olvida de las personas y de los contextos sociales, culturales, históricos y pedagógicos?

En un porcentaje mucho menor surge en esta temática que el gimnasio no educa para el autoconocimiento ni genera prácticas que permitan sentir el propio cuerpo y reconocer las propias diferencias.

“el gimnasio lo hace, no te educa nunca así como escucha tu cuerpo y hasta donde tú puedas y vamos a empezar de ahí, porque todos somos diferentes po, yo creo que si uno tiene un

personal si se puede...” “...no te incentivan a escuchar tu cuerpo primero si no que en el fondo teni que esforzarte así a lo que más puedas”. (Extracto entrevistas iniciales, P5)

“...tampoco es como que favorezca así como que de un punto somos todas perfectas como somos, trabajemos la salud, no, siento que nunca he recibido ese feedback en el gimnasio cachai, o no dan ninguna referencia y solo es un lugar para ejercitarse...” (Extracto entrevistas iniciales, P2)

A raíz de estas percepciones podemos interpretar que en el gimnasio se realizan prácticas corporales restringidas en experiencias, en posibilidades de percibirse a sí misma y con una intencionalidad motriz difusa. Gallo (2012: 828) nos explica que “La intencionalidad motriz es conciencia perceptiva, es una intencionalidad que o se deja dirigir por una direccionalidad, no deja conducir ni prescribir y no tiene un estereotipo” explicando que en sí no es un dispositivo mecánico, sino una posibilidad de significación, y que esta intencionalidad motriz nos ayuda a entender la motricidad desde una perspectiva pedagógica distinta, y que es por medio de la experiencia que los movimientos corporales dotan de sentidos al cuerpo.

Respecto a la subcategoría Debilidades y motivos de deserción, surge también la temática de Deserción por falta de acompañamiento. En ella se presenta por parte de las asistentes la inquietud de sentir que están solas en los procesos que están viviendo, y por otro lado el sentir que el gimnasio es un lugar en que el cuerpo se puede consumir a libre demanda.

“...no hay regularización, no hay ojo, pucha esta persona está perdida o que llegue alguien y te diga qué necesitas, qué quieres hacer, qué te gustaría hacer, mira estas clases son así, prueba una clase cachai, eso hace falta en un gimnasio...” (Extracto entrevistas iniciales, P3)

“...respecto a los gimnasios siento que igual es la libertad de hacer lo que uno quiera en el fondo, si quiere ir doce horas al gimnasio debiese hacerlo pero siento que no hay una asesoría completa. Recuerdo que había una señora que era anoréxica en el gimnasio y ella estaba muchísimas horas y nadie nunca la ayudó y yo creo que ahí sería una buena instancia que el gimnasio, aunque ella no pregunte, dar la instancia, ofrecer una asesoría algo así, yo creo que sería bueno” (Extracto entrevistas iniciales, P2)

En el gimnasio se vivencian prácticas que apuntan a priorizar el sentido comercial del cuerpo más que el sentido de trascendencia del propio cuerpo, por lo tanto se generan relaciones con uno misma en ocasiones autodestructivas, de lucha y negación sumadas a que desde la lógica de mercado, se desconoce la complejidad de la corporalidad y su relación con el impacto personal en la vida.

De la subcategoría Valoración del gimnasio y los aprendizajes de él, surge la temática de la Valoración para generar relaciones interpersonales, en ella se confirma la sub-categoría del modelo (1.1.) del Gimnasio como espacio para formar amistades, donde se menciona la importancia de generar relaciones interpersonales, ya sea para mantenerse en el lugar o sentirse incluidas.

“yo creo que se quedan porque hacen buenas partners, hacen buenas amigas y entrenan a gusto” (Extracto entrevistas iniciales P4)

“...a mí particularmente cuando yo llegué también me incluyeron, yo llegué y de a poquito te van saludando, primero que todo el saludo, y qué se yo. La gente en sí trata de involucrarte, la gran mayoría digo yo, no estoy hablando de todos” (Extracto entrevistas iniciales P6)

“por eso empecé a ir y me di cuenta que me sentí súper bien, conocí mucha gente, llegaba y hola cómo estai, te eché de menos que no viniste a la clase, por qué faltaste...” (Extracto entrevistas iniciales P5)

Lo interesante de leer estos extractos es comprender el poder que adquiere un hola, un sentirse incluida, y aún más que eso es un sentirse valorada, es la importancia de un ambiente que releve la presencia.

El gimnasio, siendo un Espacio para generar amistades y Relaciones interpersonales en ambos modelos (1.1.) y (2.2.), se observan elementos comunes como las subcategorías Barreras en la temática Las relaciones interpersonales (1.1.), en las Imposiciones sociales del cuerpo (1.1.), Presencia de estereotipos (2.2.) y Barreras para la diversidad (2.2.), hallando además un elemento nuevo en el modelo (2.2.) en la subcategoría Debilidades y motivos de deserción la sub-categoría Deserción por frustración y vergüenza.

A partir de los grupos focales y las entrevistas realizadas, el gimnasio es considerado como un espacio de socialización, pero también un transmisor de modelos de cuerpo y de prácticas corporales, siendo un lugar que perpetúa, desde sus lógicas internas, algunas miradas hegemónicas desde el concepto de belleza y salud asociados a la percepción corporal.

Bourdieu (1991) menciona que el cuerpo es depositario de construcciones sociales-culturales-históricas que objetivan o materializan en la realidad cotidiana-vivencial de los sujetos las atribuciones simbólicas, determinadas en función de esquemas que estructuran el pensamiento y la acción que constituyen el *habitus* como sistema que funciona como esquema de clasificación para orientar las valoraciones, percepciones y acciones de los sujetos. Le Breton (2010: 9 y 13) en tanto nos explica que el cuerpo de los sujetos constituye una figura central de las creaciones simbólicas sociales, por lo tanto el cuerpo pasa a tener un rol de configuración fundacional de identidad: "el cuerpo es el signo del individuo, el lugar de su diferencia, de su distinción. [...] Las representaciones del cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de la persona. El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo". Siguiendo esta misma línea se puede decir que el cuerpo en nuestra sociedad está cargado de tensiones, de dominaciones y resistencias, Cabra y Escobar (2014: 54) mencionan "En tanto hay fuerzas en pugna en la producción del sujeto, el cuerpo es intervenido y moldeado en determinados sentidos. La relación entre cuerpo y sujeto está atravesada por el poder: las formas del mismo intentan cuerpos vinculadas a los "tipos" de sujetos que se privilegia en una sociedad." Esto de palabras de los mismos autores genera una construcción de sujetos subordinados, estigmatizados e invisibles.

Desde esta perspectiva, las acciones y prácticas que se desarrollen en el gimnasio influirán directamente en la configuración del cuerpo, considerando que el gimnasio adquiere una valoración significativa para los participantes desde su vida cotidiana, lo que puede ser observado en la subcategoría Concepción y Valoración del gimnasio (1.1.) y Valoración del gimnasio y los aprendizajes en él (2.2.).

Estas configuraciones o representaciones del cuerpo adquieren un valor de jerarquía, como una forma de diferenciación social, expresando esquemas dominantes y jerárquicos del

cuerpo, convirtiéndose en una forma de clasificar y desclasificar el cuerpo en nuestra sociedad, asignando además roles desde esas categorizaciones desde la normalización en un contexto caracterizado por una sociedad capitalista y por una globalización que excluye las diferencias, por lo tanto surgen situaciones de negación e invisibilización del otro, donde el cuerpo se transforma en un obstáculo para la convivencia, para las relaciones y para sí mismo. Esta no aceptación de la diferencia conduce a que se formen prejuicios y estereotipos en torno al cuerpo y por lo tanto hacia las personas que son ese cuerpo. Respecto a esto, en los hallazgos obtenidos se aprecia que en el Modelo (2.2.) en la subcategoría de barreras surge la temática de Presencia de estereotipos, las que se relacionan principalmente con juzgar a las demás por apariencia física, sentirse cuestionadas por la apariencia física y a la publicidad estereotipada del cuerpo. En relación con juzgar a las demás y sentirse cuestionadas, las participantes mencionan lo siguiente.

“...va mucha gente con el autoestima muy bajo porque se siente gorda, se siente fea, se siente flaca, porque por muchas cosas...” (Extracto entrevistas iniciales, P3)

“...de repente, a veces uno por apariencia no llega a conocer a las personas y por apariencia te caen pesados o quizás por no conocer a las personas uno a veces juzga...” (Extracto entrevistas iniciales, P4)

“Si va una persona que es muy gordo en vez de motivarlo, o sea tú lo miras en menos, qué hace ese gordo acá y se supone que por eso va, por salud, por mejorar.” (Extracto entrevistas iniciales, P3)

“...lo más básico es que yo soy flaca, ella es gorda, ella es fea porque es gorda y yo soy flaca mira las pechugas, mira el poto con celulitis, mira el short, cómo se coloca un peto si no tiene el abdomen plan, eso creo que es súper básico, y lo vi muchísimo, y lo escuché y lo viví también.” (Extracto entrevistas iniciales, P2)

Si surgen barreras hacia las personas desde la impresión estética del cuerpo que pareciera ser algo muy superficial, esto afecta a niveles profundos en las posibilidades relacionales, hasta el punto juzgar y evitar conocer a las personas, González (en Albornoz, 2017) nos dice que “la relación que hay entre los conceptos de prejuicio, estereotipo y discriminación son estrechas, los prejuicios son considerados como fenómenos compuestos de conocimientos,

juicios y creencias que son constituidos por estereotipos; por tal motivo, el estereotipo sería el componente cognitivo (juicio, creencia) de los prejuicios”. La discriminación por tanto sería el componente conductual asociado al prejuicio, es decir, una conducta de falta de igualdad en la forma de tratar a un sujeto por razón de su pertenencia a un grupo. Ojeda y González (2012: 103) nos explican “La base de la discriminación suele encontrarse en los estereotipos. Cuando se realiza una valoración negativa de un grupo con base en el estereotipo, el resultado es el prejuicio. Cuando los prejuicios llevan a una persona a actuar de un modo determinado respecto al grupo o individuo prejuzgado, el resultado es la discriminación”. Cabra y Escobar (2014: 29) nos explican que en este contexto surgen resistencias que desafían las imposiciones “nos topamos con sujetos cuyos cuerpos resultan marginados y rechazados por el discurso, por la imagen, ya que interpelan y confrontan al canon de belleza socialmente establecido dentro de los espacios cotidianos, dentro de los espacios exclusivos de los sujetos normales, terminan desafiando la disciplina que se les impone desde las instituciones, la estética misma del sujeto normal”

Se puede desde ya mencionar entonces que la norma homogeniza y se impone a la diversidad de los cuerpos bajo imposiciones sociales, pero ¿quién establece estas imposiciones sociales? A priori se puede decir que existe una relación de poder en la concepción de belleza física y que el consumo ejerce un poder sobre el cuerpo. Respecto a esto, Mauss (Cabra y Escobar, 2014: 31) sostiene que “las formas de control corporal constituyen una expresión de control social”. Una de las formas de control de los cuerpos es mediante la docilización de ellos. Para Foucault (2008) los cuerpos dóciles de la modernidad capitalista corresponden a una identidad que fue forjada desde una lógica binaria de construcción de alteridades”; una otredad no reconocida, disminuida e invisible, totalizada, una pretensión de normalidad desde una sociedad de dominación.

Es interesante interpretar el hallazgo de la subcategoría de Barrera, temáticas por Presencia de estereotipos (2.2.), ya que en él surgen asuntos como la publicidad estereotipada del cuerpo como una forma de ejercer una lógica de poder-dominación del cuerpo mediante la utilización de estereotipos. En torno a ello se relata lo siguiente.

“...hay muchas imágenes en el gimnasio de mujer hombre, calugas, músculos, brillantes, perfectos, así como un pote perfecto y todo...” (Extracto entrevistas iniciales P2)

“...las imágenes, las frases y todo eso que te decía yo, generan eso po en el fondo no podí ser menos po, no podí ser menos que una imagen que una gigantografía con una pareja ahí estupenda po cachai, en el fondo esa es tu meta, tení que llegar a eso, con lo que cueste”
(Extracto entrevistas iniciales P5)

Esta publicidad y exaltación de la imagen corresponde a una forma de poder, Sossa (2011) nos dice que el poder es una capacidad para dirigir a las personas por un determinado camino, sin necesidad de recurrir a la violencia, explica que el poder es una esencia productiva que convierte el espíritu y encauza la conducta de los individuos.

Una de las formas de normalizar los cuerpos es a través de la disciplina, que hace del cuerpo un objeto consumible y consumido en una sociedad de culto al cuerpo que busca cambiar la imagen corporal como un reflejo de competencia y de éxito, negando aquellas características que no son valoradas socialmente, es decir, la exaltación del cuerpo eurocéntrico en desmedro del cuerpo latino. "En respuesta también a la sublevación del cuerpo, encontraréis una nueva inversión que no se presenta ya bajo la forma de control represión, sino bajo la de control-estimulación: «¡Ponte desnudo... pero sé delgado, hermoso, bronceado!» A cada movimiento de uno de los adversarios responde el movimiento del otro" (Foucault, 1992: 105).

Respecto a la Barrera del modelo (2.2.) se aprecia que surge la sub-categoría de Barrera para la diversidad. En esta se menciona principalmente que el gimnasio no está hecho para la diversidad ya que desde su conformación estructural, espacial, material y desde las lógicas internas la diferencia no está considerada.

“No, no vi una valoración y una integración de personas distintas, de tercera edad, y generalmente la gente que estaba integrada no era un trabajo del gimnasio mismo, eran las personas con sus propias personalidades digamos que eran capaces de integrarse al tremendo grupo...” “...No, no está ni en plano como te digo humano, administrativo, digamos de estructura física, o sea no están considerados bajo ningún punto de vista cachai, están invisibilizados, esa es la palabra.” (Extracto entrevistas iniciales P7)

“...el gimnasio siento que está la visión que es un gimnasio para ciertas personas que pueden hacerlo sola, siento que no está esa visión de que puedo ir con mis capacidades diferentes a un gimnasio.” (Extracto entrevistas iniciales P2)

“No para nada, porque todo es como estándar, y en los gimnasios todo es estándar” (Extracto entrevistas iniciales P3)

A raíz de esto y de hallazgos anteriores como la presencia de estereotipos, se puede mencionar que en el gimnasio opera una lógica de exclusión de las diferencias, de la otredad.

4.1.4. Discusiones iniciales

¿Cómo es visto el cuerpo, el movimiento y las posibilidades que surgen desde la corporalidad en el gimnasio?

El cuerpo como expresión de la vida en sí misma parece olvidado en la sociedad desde sus infinitas posibilidades, disminuido ante el mercado y objetivado desde las necesidades de consumo. Hablar del cuerpo es complejo, ya que se está en un contexto donde divergen distintos intereses y comprensiones, sobre todo porque además pareciera que las prácticas corporales en la adultez no pudiesen ser cuestionadas y tuviesen un interés y mirada distinta a las prácticas que se realizan en la infancia. Si bien el mundo educativo tiene un desarrollo más amplio de las prácticas corporales en los niños y niñas por su intencionalidad educativa, no se debe desconocer que la educación es un proceso que dura toda la vida y que continuamente se están resignificando saberes desde la cotidianeidad, aquello implica ser parte de procesos que permitan cuestionar los que-haceres y saberes a través de procesos reflexivos, instancias ausentes desde los análisis categoriales. El gimnasio es uno de los pocos espacios en la sociedad que centra su interés en el movimiento y por lo tanto a la corporalidad, no obstante, esta visión está limitada producto de la mirada sesgada de cuerpo, la que está dada por el racionalismo cartesiano y la salud desde un modelo biomédico con atención en la estética, el cuerpo por lo tanto adquiere nociones instrumentales. Por otro lado, el gimnasio no debe ser tomado como un espacio neutral sino que en él convergen relaciones de poder que influyen en la noción del propio cuerpo y en la percepción de sí mismo. Se aprecian imposiciones de cánones sociales corporales desde una publicidad que circula y fomenta los estereotipos de cuerpo, exaltando sobre todo los cánones de belleza, promoviendo la producción del propio cuerpo aún a costas de exceder los propios límites. Esta mirada influye desde la reducción y limitación de las posibilidades de convivencia con otras personas, invisibilizando el potencial relacional durante las clases delegando al cuerpo un rol restringido a la acción repetitiva del movimiento y la sobre-valoración de la imagen corporal. En esta misma línea se puede afirmar que al interior del gimnasio se prioriza la ejecución de movimientos y prácticas individuales aún cuando se está en un conglomerado de gente, por lo tanto las posibilidad de compartir y hacer vida en comunidad al interior del gimnasio

también se ven limitadas a los espacios externos a la clase, no obstante se aprecia que las relaciones humanas se mantienen y sostienen al interior.

Desde una perspectiva crítica, el gimnasio asume un rol de fomentador de la normalidad del cuerpo abriendo sus puertas para un tipo de público, aquellas personas dotadas de cuerpos jóvenes, saludables, sin dolencias. Los cuerpos gordos, enanos, mutilados, adoloridos no encuentran espacios en el gimnasio, las personas por lo tanto se sienten observadas, enjuiciadas y limitadas. Se niega por lo tanto la alteridad y las diversidades de personas, porque ver un cuerpo diferente incomoda en comparación con la publicidad y con los ideales que se busca conseguir. En este punto no solo se abarca al gimnasio, sino que se debe entender que el gimnasio es parte de un entramado social que mira al cuerpo de ese modo y a las personas desde categorías jerarquizadas y desde la sospecha. Por otro lado, se aprecia que la concepción de corporalidad está ausente, si bien se menciona el cuerpo como presencia y expresión, estas aluden a la capacidad natural de cada una de expresar y estar en el mundo, pero se desconoce la posibilidad expresiva del mundo interno desde el movimiento y el mundo afectivo-relacional intencionado.

Desde el análisis de los modelos, surge también la inquietud que falta educar en los procesos vivenciales internos de cada persona, esto se traduce en no saber de su propio cuerpo, sus potencialidades, de los límites propios y del respeto por las propias capacidades. Es necesario recalcar que si bien el gimnasio no intenciona el autoconocimiento, las participantes aluden al desarrollo de éste de forma autónoma y que el gimnasio ha influido en un sentirse capaz.

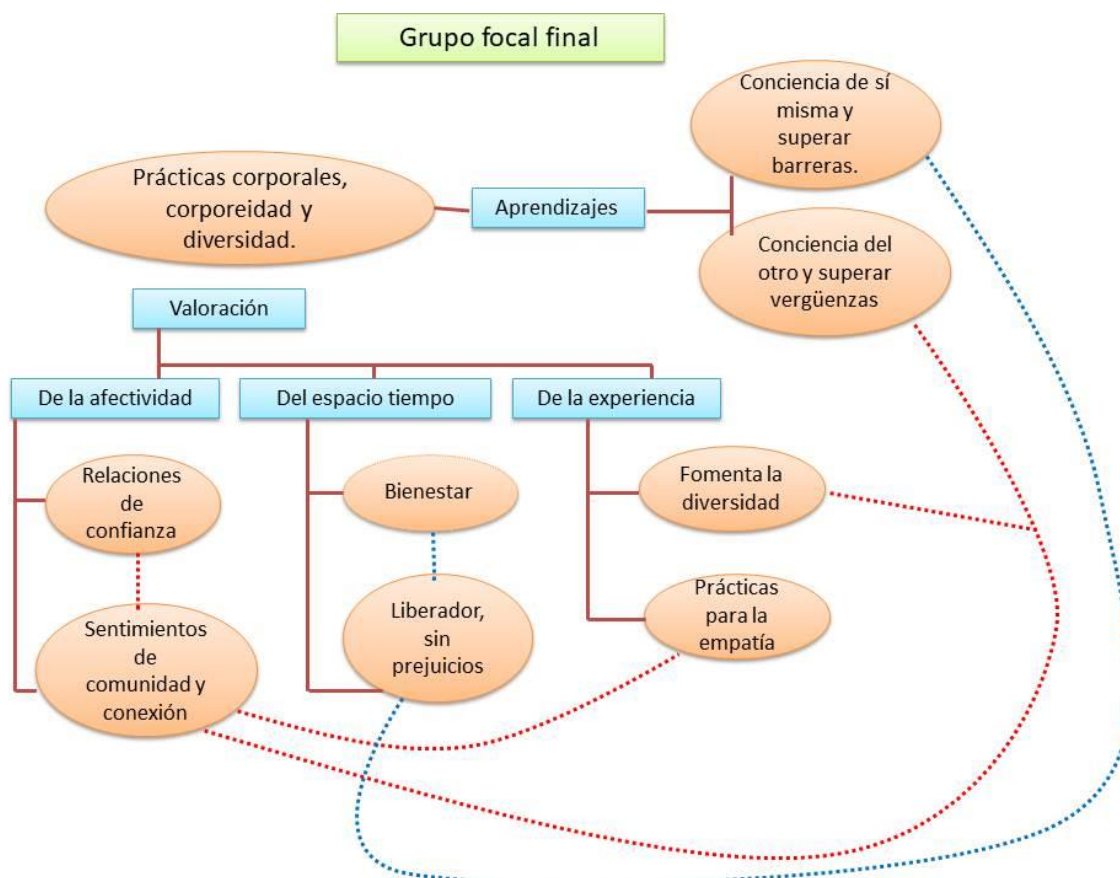
El gimnasio es una entidad en la que prevalece la mirada totalizadora del cuerpo, cómplice de la docilización y moldeamiento de los cuerpos. Como entidad institucional responde a lógicas de mercado, lógicas de dominación y culto al cuerpo (exaltación de la belleza), inserto en las sociedades de control que exacerban lo visual. Estas lógicas permean las valoraciones que los asistentes tienen al momento de ir y permanecer o desertar del gimnasio.

Es necesario transformar estos espacios y dotarlos como espacios posibles y no como simples espacios para hacer, generar espacios holísticos donde se reflejen en sus prácticas y quehaceres la integralidad del ser humano y que permitan que todos puedan acceder a él, sin

olvidar las intencionalidades humanizadoras que subyacen a las prácticas transformadoras de las relaciones humanas.

4.2. Análisis prácticas corporales y propuesta educativa

4.2.1. Análisis grupo focal final



3.3. Modelo comprensivo interpretativo de Prácticas corporales, corporeidad y diversidad

El análisis que se realizará a continuación corresponde a la experiencia vivida por las participantes durante la aplicación del proyecto educativo.

Prácticas corporales, corporeidad y diversidad son la dimensión central que surgieron en los hallazgos y desde ellas surgen las categorías de valoración de la experiencia y los aprendizajes desarrollados. De la subcategoría de valoración, surgen tres apartados que se relacionan a la experiencia general, la experiencia personal y la experiencia grupal, mientras que los aprendizajes están relacionados a la consciencia de sí mismas y a las otras.

Como fundamento de este proyecto en la propuesta realizada, el cuerpo es visto como una dimensión humana compleja, somos cuerpo. Esta visión es fundamental para constituirnos como sujetos conscientes de sí mismo y de los otros en este mundo a partir de las acciones y percepciones de las vivencias y experiencias corpóreas que se dan en las relaciones. Vega (en Cabra y Escobar, 2014 :54) menciona que “el sujeto “es” en tanto se conecta con su existencia corporal, con lo cual resulta muy pertinente abordar ese cuerpo privilegiando la descripción de la experiencia vivida, y no tanto su causalidad o su representación”. Es por eso que al hablar de cuerpo nos situamos bajo una comprensión compleja y que abarca una dimensión múltiple, ya que el cuerpo es una construcción simbólica, social, cultural y subjetiva, es por ello que se alude al término corporalidad ya que “hace referencia a la vivencia de ese cuerpo, al sentido y conciencia que los sujetos logran a través de sus propias trayectorias y experiencias de vida.” (Cabra y Escobar, 2014:54)

En el Modelo del grupo focal Inicial (1.1.) surge una temática que coincide con esta visión de cuerpo, El cuerpo expresa y es presencia. En torno a ellos se menciona:

“Nuestro cuerpo también es, me representa, somos nosotros. Sin el cuerpo no podríamos existir” (Extracto grupo focal inicial, P2)

“Es como la conexión de nuestro interior representada hacia el mundo, hacia el exterior” (Extracto grupo focal inicial, P1)

“A través de mi cuerpo puedo expresar sentimientos, emociones, ...el cuerpo es una herramienta o un medio por el cual yo expreso a los demás más que sentimientos, movimientos y a través de él puedo comunicar” (Extracto grupo focal inicial, P14)

Gamboa, Jiménez y Cacciutolo (2019:29) mencionan que nuestra corporeidad es expresión de nosotros mismos, es presencia, y es fuente de expresión creativa, “El cuerpo es concebido como continente de nuestra subjetividad, nuestra intencionalidad, nuestra emocionalidad; es lugar de encuentro consigo mismo”, expresando también que “La unidad de la naturaleza humana es fundamento del significado del cuerpo como manifestación visible del hombre, expresión perceptible de nuestro mundo interior, y, por ende, lugar de encuentro íntimo personal”. Esta concepción se relaciona íntimamente con el Aprendizaje desarrollado en el Modelo (3.3.) de Aprendizaje como consciencia de sí misma y superar barreras, ya que el

cuerpo como fuente de expresión es a la vez fuente de autoconocimiento, subjetividad que pudo ser comprendida mediante un proceso comunicativo en que las participantes pudieron comunicar la vivencia a través del lenguaje, exteriorizar el mundo interior y a la vez compartir significados, enriqueciendo el horizonte sensitivo de lo colectivo. Toro (2010: 55) menciona que en “ el espacio relacional o lenguajear vamos definiendo y construyendo determinados significados que son la base de nuestra visión del mundo y obviamente de nosotros mismos”. Las preguntas en este caso pasan a ser fundamentales ya que permiten conocer o interpretar significados. Castro (en Cabra y Escobar, 2014) menciona “se reconoce el movimiento intencional y significativo para el sujeto, como el dispositivo que manifiesta su condición de ser práxico y contribuye a su constitución como humano. La motricidad vista de esta manera adquiere una dimensionalidad distinta convirtiéndose en la corporeidad misma, donde la vivencia de la acción conecta al ser consigo mismo, los otros y su entorno”. Se puede mencionar entonces que la corporalidad es la entrada al conocimiento de sí mismo, en tanto es expresión y espacio donde se interconectan todas las experiencias vitales del sujeto, emociones, recuerdos, sensaciones, pensamientos, sentimientos, movimientos y experiencias con todo el ser.

“Lo que me pasó es que me reencontré conmigo misma, porque yo hace mucho tiempo que no me tocaba o hacía meditación o pensaba en mí y en los demás” (Extracto grupo focal, P11)

“Yo creo que por mi parte sería emocionalmente, emocionalmente mirarme y permitirme cosas, permitirme muchas veces si quiero llorar, permitirme, si quiero sentir, aprender a escucharme pero interiormente”. “Que brote, que salga lo que tiene ahí, que salga sin temor, sin miedo, que salga, porque esa eres tú” (Extractos grupo focal, P6)

“Estas clases son como más para sentir, son más de percibir lo que está en tu interior, lo que eres tú” (Extracto grupo focal, P1)

A raíz de todo lo expresado anteriormente y explicando el modelo (3.3.) es que podemos comprender que ante la posibilidad de conocernos a nosotros mismo, podemos conocer a otros desde la toma de consciencia y el reconocimiento, y, que desde las relaciones afectivas que se van conformando en el grupo, las relaciones de confianza, los sentimientos de

comunidad y conexión, el reconocimiento de las prácticas corporales como prácticas de empatía, el reconocimiento de un espacio tiempo de bienestar, liberador de prejuicios, es que se pueden superar barreras personales y superar vergüenzas, lo que claramente fomenta, permite y reconoce la diversidad.

Respecto a la subcategoría de consciencia del otro y superar vergüenzas se presentan estos extractos

“Sería mucho más lindo, enriquecedor, desarrollaría más de manera más completa todo el cuerpo, el ser más consciente del otro también, y otro tipo de relaciones con una misma también, más consciente con una y hacia las demás” (Extracto grupo focal final, P13)

“Son personas distintas a nosotras que quizás nosotras no nos hubiéramos acercado en nuestra cotidianeidad de la ida al gimnasio, pero en espacios así se da po, uno empieza a conocer a las personas, empieza a acercarse y como dice ella al final somos todas iguales, somos todas personas, tenemos defectos, tenemos virtudes” (Extracto grupo focal final, P7)

Las prácticas corporales en tanto son un potencial relacional, se convierten en una oportunidad para encontrarse de forma genuina en este universo social, para desarrollar nuevas formas de intersubjetividad y ser una posibilidad de autorregularse, desde el reconocimiento de sí mismo y del otro.

Gamboa, Jiménez y Cacciutolo (2019, :31) expresan que

“cada uno de nosotros es un ser de relación, con una capacidad dialógica potencial singular; ello quiere decir que somos capaces de interaccionar positivamente con el mundo que nos rodea, y al hacerlo, nuestra forma particular de ser y estar en el mundo se expresa y manifiesta, especialmente ante los demás”

Es por ello que el encuentro que se da desde las prácticas corporales es fundamental para reconocer, pensar y sentir al otro, resignificando los espacios relacionales. Aguirre y Jaramillo (2006:11) nos dicen que

“La relación con el Otro no puede vivirse en el anonimato; exige que tanto yo como el Otro nos enfrentemos existencialmente, más allá de un tercero, que lo único que haría sería

abarcarnos como espectador y, en esa medida, sólo daría fe de nuestro encuentro, hasta no verse implicado él mismo en la experiencia originaria de ese encuentro. De lo anterior aparece como conclusión que, al ser la relación Yo–Otro un encuentro que se testimonia en la experiencia, no hay posibilidad de abstraer a ninguno de los participantes; por el contrario, la relación original es constatada en el cara-a-cara mismo que la constituye.”

Continuando con el modelo (3.3.) se puede observar que las relaciones interpersonales conformadas en el grupo fueron valoradas desde la afectividad, subcategoría de la que surgen dos temáticas Relaciones de confianza y Sentimientos de comunidad y conexión. Algunas participantes mencionaban que al inicio del proyecto se sentían inseguras, ansiosas o nerviosas, sin embargo también mencionaron que fue parte de un proceso donde el conocer, aceptar a la otra y no sentirse enjuiciadas fue fundamental para darle un sentido positivo, afectivo, y amoroso a la relación que se dio en cada grupo.

“Yo en un principio empecé nerviosa...era miedo, nervio, pero después con el tiempo me fui relajando, me sentí cómoda, sentí mucho respeto hacia mí, hacia las demás, sentí mucha confianza, amor y alegría...”(Extracto grupo focal, P1)

Se fue construyendo un ambiente, un espacio que permitía que las participantes se sintieran seguras, acompañadas y apoyadas mutuamente por el grupo, por lo tanto el grupo durante las prácticas pasa a ser fundamental como una red contenedora.

“Yo creo que sabes que en el fondo todas nos aceptamos como somos y nadie criticaba a la otra, yo sé que en el fondo hay unas más extrovertidas, más introvertidas pero todas nos aceptamos, no hubieron críticas” (Extracto grupo focal, P5)

“Sentí que mi cuerpo fluyó, me dejé llevar por las dinámicas sin vergüenza digamos, porque me sentía tan a gusto con el grupo, con tanta confianza que cuando teníamos que hacer, que partíamos bailando yo me dejaba llevar y bailaba” (Extracto grupo focal, P12)

Se recalcará entonces que desde las prácticas corporales, desde estos sentimientos de comunidad, conexión y confianza se genera un ambiente considerado como un espacio seguro en que la persona no es la que se sostiene a sí misma sino que el grupo, la red

conformada, pasa a sostener al grupo mismo y a cada uno de los integrantes reconociendo y apreciando las diferencias de cada una.

“Fue libertad, fue conexión cuando nos hacías trabajar en parejas, fue confianza...yo creo que la palabra confianza hizo que cada una se conectara, hubo mucha conexión después de que hicimos, de que cada uno tuvo confianza en el grupo, y eso que estábamos detrás de una pantalla”” (Extracto grupo focal P10)

Respecto a los sentimientos de comunidad y conexión mencionan

“...esta dinámica de compartir o hacer al en conjunto me sacó bastante de lo que yo acostumbraba a hacer cuando hacía ejercicio, que era muy individualista, entonces siento que en mi caso sentí como un sentimiento de comunidad, mi cuerpo si bien es único, propio, individual, pero cuando está o se trabaja en conjunto hay otra percepción, porque es como no soy solo yo, hay otros, y cambia, o sea yo sentí como eso, que estábamos todas juntas, unidas...me separé de mi corporalidad y abracé otras corporalidades...” (Extracto entrevista grupal final, P7)

“Fue rico estar en nuevamente en grupo una vez por semana y con el grupo que nos tocó fue muy bueno en todos los sentidos, de confianza, cariño, a pesar que nos dividía una pantalla yo creo que hubo mucho cariño, y después nos dio mucha pena cuando se terminó...” (Extracto entrevista grupal final, P12)

Respecto a la valoración del espacio tiempo como subcategoría, se puede mencionar en primera instancia que el espacio y tiempo no serán entendidos como el lugar físico y el tiempo cronológico desarrollado en el proyecto, sino como una dimensión de experiencia corporal y las propias significaciones de las vivencias, como tiempo y espacio corporeizado. Maturana y Dávila (2015: 157) no explican que “el tiempo es una dimensión espacial imaginaria que los seres humanos hemos inventado para explicar la experiencia del antes y el después desde nuestro existir en el tiempo-cero del presente cambiante continuo de los mundos que generamos en nuestro vivir”. Sagastizabal (en Cabrolíé: 321) menciona “Para relacionarse con el otro positivamente, es decir crecer juntos, se debe comprender que sólo arraigando en suelo propio será posible acceder a lo ajeno, valorizarlo y amarlo”, en este mismo sentido Schütz (en Cabrolíé: 321) menciona que desde la sintonía interior y exterior, (en relación a

la dimensión temporal) ocurre el “reconocimiento de la humanidad del Otro en su dimensión esencial, lo que permite comprender la existencia de diferentes formas de experiencia.

La subcategoría que surge en este plano es el bienestar están relacionadas a sentir el proyecto como un espacio positivo que generaba alegría, armonía, conexión, reflexión y agradecimiento en las participantes, un espacio contenedor y de confianzas, un espacio de presencia aún desde la virtualidad, un espacio amoroso. Maturana y Dávila (2015: 537) nos expresan que “El amar es simple. Es escuchar, cuidar, acompañar, acoger y acariciar desde la ternura. Es el fundamento de todas las dinámicas relacionales donde el otro, la otra y lo otro tienen presencia legítima y no tienen que disculparse por existir. Y en su simplicidad, solo ocurre desde la integridad íntima y el respeto por sí mismo/misma que surge en la armonización del vivir y el convivir que evocan el amar y el ser amado.”

Este mismo espacio, valorado por las participantes y construido por todas fue el que permitió que desde la experiencia motriz, la reflexión y el lenguajear surgiera la subcategoría de ser un espacio liberador- sin prejuicio.

“Yo encuentro que mi cuerpo como que se liberó, se entregó a las diferentes emociones que se vivían en el momento” (Extracto grupo focal final, P8)

“Me sentí libre, me sentí relajada, sin prejuicio, eso más que nada, sin temor a hacer el ridículo o lo que vayan a decir de ti.” (Extracto grupo focal final, P1)

Palabras como entregarse, fluir, sentirse libre y relajada, sin temor adquieren sentidos desde la vivencia del proyecto, desde la práctica corporal como espacio humanizado, como espacio de alteridad.

Todas las experiencias mencionadas anteriormente permiten comprender la categoría de valor de la experiencia, conformadas por las subcategorías de prácticas para la empatía y que fomentan la diversidad.

Desde una definición coloquial, la empatía es concebida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Para López, Filippetti y Richauld (2014) la empatía desde una primera aproximación sería la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, sin embargo, desde la evolución de este

concepto la empatía no puede ser delimitado solo al ámbito de las emociones y sentimientos ya que se funda en la naturaleza relacional de la acción como capacidad de comprender a otros como agentes con intención. Para el mismo autor la acción es el principio a priori que posibilita los lazos sociales, visión que coincide con Varela, quien menciona que “la empatía es una emoción básica que ha permitido el desarrollo y evolución del ser humano como especie.” (en Toro, 2012)

La importancia entonces del cuerpo en torno a la empatía es que el cuerpo no es visto desde la objetivación y el otro es percibido como un ser similar a nosotros mediante experiencias comunes desde la acción-percepción. Thompson (en Toro, 2012) propone cuatro aspectos centrales respecto a cómo se produce el proceso de empatizar dentro de la especie humana:

“a. El involuntario acoplamiento o pareamiento de la corporeidad de una persona con la corporeidad de otra persona en la percepción y la acción. b. El movimiento imaginario o transposición de mí mismo dentro de tu lugar o espacio. c. La interpretación del tú como otro hacia mí y de mí como otro hacia el tú. d. La percepción ética y moral del tú como una persona.” (:57)

Toro (2010) nos explica que la primera dimensión mencionada se caracteriza desde la dimensión encarnada de nuestra existencia, es decir desde la corporeidad como experiencia, como un proceso que se genera y operacionaliza en la vinculación entre personas con similares características corpóreas. El autor resalta que corpóreo se refiere a todas las dimensiones del ser humano y que la empatía se genera en todo el actuar de la persona, en todo lo que se desprende y es observable, como en todo aquello que internaliza y no es observable o por lo menos conscientizable desde el punto de vista de la expresión verbal o del análisis explícito. Finalmente continúa expresando que la empatía no es solo un acoplamiento sensomotor, sino también un acoplamiento afectivo que consiste en un estado de mutua definición del estado emocional de cada uno.

En torno a esta subcategoría las participantes mencionan

“...ahí aparece la empatía po, en muchas compañeras se desarrolló empatía, sobre todo las veces que alguna andaba mal, me incluyo yo también, entonces sentí esa acogida de ellas, como a lo mejor poniéndose en mis zapatos...” (Extracto grupo focal final P6)

“...se desarrollaba más la conciencia hacia uno mismo y la empatía, que es más completo, mucho más completo.” “...le ayudaría a cada persona individualmente también en ese aspecto, de soltarse más, de sentirse más segura, de estar consciente de sí misma y como tal ser más consciente del otro y tener más empatía...”

(Extracto grupo focal final, P13)

Finalmente, desde el modelo multidimensional que proponen De-cety y Jackson (En López, Filippeti y Richaud, 2014) para producir la empatía humana interactúan tres componentes de forma dinámica:

“(a) Emoción compartida entre observador y el observado, proceso que explican por medio del modelo de Percepción/Acción que ya se ha expuesto; (b) Autoconciencia y Conciencia del otro, que impide la confusión entre el self y el otro a pesar de cierta identificación temporal; y (c) Flexibilidad Cognitiva para adoptar la perspectiva del otro, que necesita de procesos de regulación.”(:42)

Interpretamos entonces que las prácticas corporales vistas desde la corporeidad son fundamentales para el desarrollo de la empatía considerando este acoplamiento sensomotor y afectivo, y son fundamentales también para el desarrollo de la auto-conciencia y la conciencia del otro desde su percepción-acción y reflexión.

Como subcategoría de valoración de la experiencia en general, se puede interpretar que la empatía estuvo presente en todas las otras categorías presentes en el modelo (3.3. y 4.4.), no solo bajo el concepto de empatía como tal, sino desde valoraciones como el respeto, el no enjuiciamiento, los sentimientos de comunidad y conexión, la valoración de las diferencias y la diversidad, esta última conformada como temática. En esta temática se explica que por un lado las prácticas corporales realizadas intencionan el conocer, al mismo tiempo que se

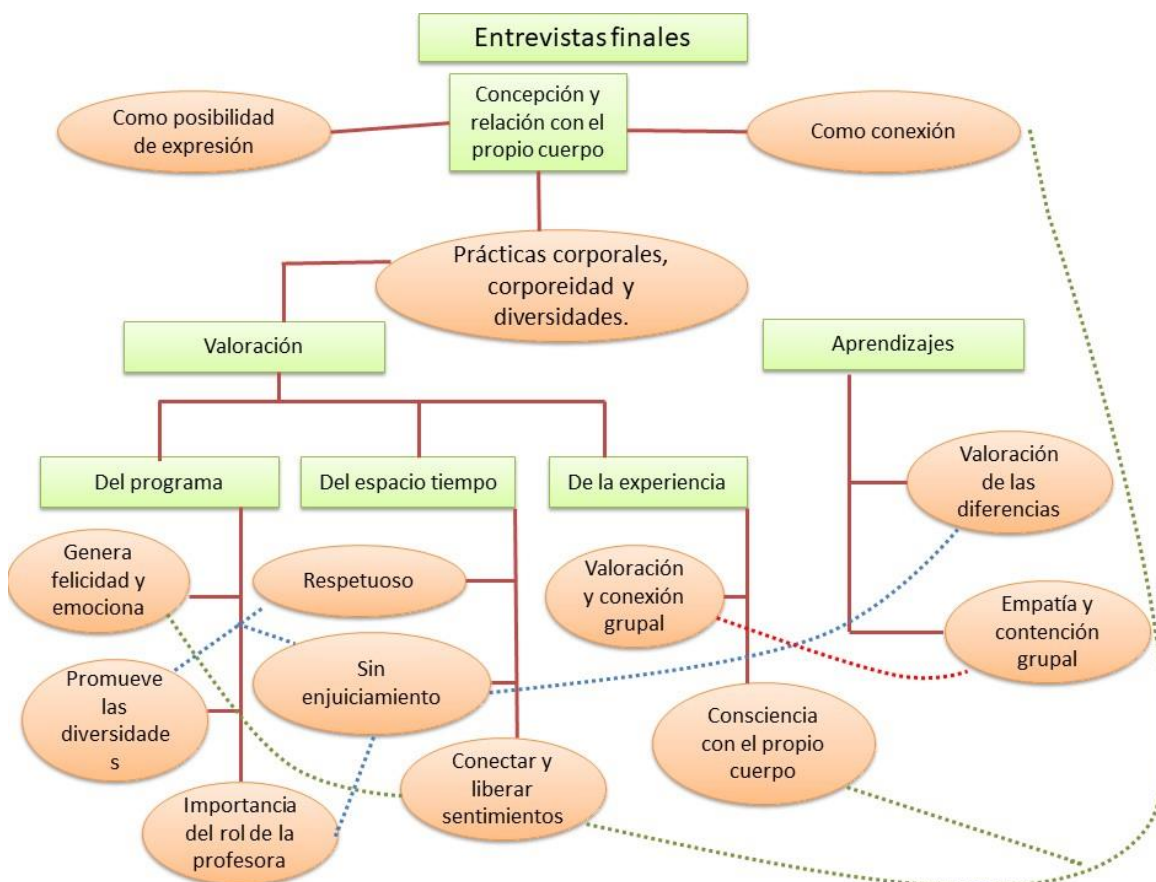
manifiesta la necesidad de que el gimnasio desarrolle una visión más integral. Este punto se profundizará más en el Modelo comprensivo (4.4.)

”... hay en término así como de la vida cotidiana un temor hacia el otro constante, entonces esto es todo lo contrario entonces vamos como reforzando lo que significa ser, ser valga la redundancia ser humano, entonces eso, el sentido de comunidad, el respeto hacia el otro, la empatía, son varias palabras en realidad, no una, son miles, diversidad, no sé, integral, algo integral.” (Extracto grupo focal final P7)

“Sí, con más conciencia como lo dijimos y hablamos durante las clases, con hartos más conciencia porque a pesar de, vuelvo a decir, de interactuar con las demás, planteabas de una manera muy distinta los desafíos, el estar con otro, el armar algo con otro, y eso de haber estado tanto tiempo sin gimnasio uno es mucho más consciente de lo que puede hacer, de lo que sabe, de lo que puede seguir aprendiendo, de lo que puede seguir liberando, eso, más conciencia del cuerpo y de los otros cuerpos también.” (Extracto grupo focal final P13)

“...yo creo que completamente posible, yo creo que es necesario, que es imperioso que se realicen diferentes formas de dar clase, siento que los gimnasios necesitan actualizarse en su concepción digamos, no solamente como un lugar para el desarrollo físico, sino también emocional, entonces pienso eso que los gimnasios deben, están atrasados, están desfasados en prácticas que ya están obsoletas, porque hay un grupo de personas que sí necesitan estos espacios...” (Extracto grupo focal final P7)

4.2.2. Análisis de las entrevistas finales



4.4. Modelo comprensivo interpretativo de Prácticas corporales, corporeidad y diversidad

A partir del modelo (4.4.) se confirman elementos que surgieron en el modelo anterior desde el grupo focal, es por ello que este último análisis se enfocará en aquellos elementos nuevos, como la temática que menciona la importancia del rol mediador de la profesora durante el programa, y aquellos que no se profundizaron en el análisis anterior, como la temática Fomenta la diversidad (3.3.) que coincide con Promueve la diversidad (4.4.), y se interrelacionan con el aprendizaje de Valoración de las diferencias.

A partir de la temática del rol mediador de la profesora durante el programa, implícitamente el espacio es reconocido como un lugar donde se generaron aprendizajes y

que estos deben ser facilitados mediante propuestas y estrategias, es por ello que el espacio es reconocido como un espacio educativo informal, de acuerdo con Coombs (en Carrasco, Jadue, Letelier y Oliva, 2012)

“el término educación informal se refiere al aprendizaje para toda la vida mediante el cual cada individuo adquiere actitudes, valores, habilidades y conocimiento de la experiencia cotidiana y los recursos e influencias educativas en su ambiente, proveniente tanto de la familia, el vecindario, el trabajo, recreación, mercado laboral, la biblioteca y los medios masivos de comunicación”

Las mismas autoras mencionan que el aprendizaje informal recalca el carácter no intencionado, desestructurado y desprovisto de objetivos de aprendizaje, manifestando también que desde otros autores la educación informal sí puede ser intencionada, pero menos organizada y estructurada que el aprendizaje formal. Dado este contexto informal de aprendizaje, las participantes dan a entender que el rol de la profesora, facilitadora, monitorea entre otras formas de mencionar es importante para generar un ambiente de confianza y mediar en el proceso grupal en relaciones interpersonales y el desarrollo de los aprendizajes. En este sentido destacan las características asociadas a la empatía, a la capacidad de contener el grupo, que promoviera un ambiente cómodo y seguro, que entregara los objetivos claros, que sea comprensiva, alguien con habilidades blandas muy desarrolladas y con experiencia.

“Yo creo que aquí eso sí hay que darle un valor ultra preponderante al monitor por decirlo así, no sé qué concepto es adecuado, facilitador, mediador, pero yo creo que es fundamental. O sea tiene que ser alguien muy bien dotado, experimentado y con habilidades blandas ultra desarrolladas para poder llevar un grupo porque una cosa es hacer ejercicio, entregar contenido pero cuando una ya quiere juntar, hacer una trilogía de cosas digamos, emociones, físico, es más complejo, entonces yo creo que es importante darle ese valor a quien dirige las actividades.” (Extracto entrevista final, P7)

“también por tu forma de ser y por la dinámica que tú entregabas instabas a entregarnos cariño mutuamente si, muy empática, contenedora” (Extracto entrevista final, P2)

A partir de las vivencias desarrolladas, se vislumbran algunas concordancias en el desafío de constituirse como mediador de aprendizajes en la relación de las prácticas corporales y el

desarrollo del niño o niña que propone Gamboa, (et al.2019) con el desarrollo de las prácticas corporales con adultas en los gimnasios, donde se pueden generar i) espacios de tiempo vital de existencia, ii) la oportunidad de vivenciar placenteramente su corporeidad y su capacidad de poder hacer y auto superarse iii) despertar la sensibilidad kinéstésica, táctil y visual, iiiii) exteriorizar su mundo interior e interactuar con sus compañeros desde la consciencia y el gozo mutuo y iiiii) compartir significados desde diferentes formas del lenguaje, en este caso se asocia al expresivo y oral. Estas últimas dos características son especialmente importantes para el desarrollo de la experiencia con adultas. Estos desafíos se asocian a generar espacios de autoconocimiento, valoración y espacios de encuentro y valoración del otro.

Respecto a la subcategoría de Valoración de las diferencias (4.4.) las participantes mencionan que el programa podía ser adaptado a las características de cada una de ellas y a sus posibilidades, aludiendo también que instaba en sus dinámicas a conocer y a aceptar las diferencias de cada una, desde un trato respetuoso.

“Siento que fue un programa súper adaptable, adaptable y adaptado, siento que se adaptaron a las chiquillas, a mí, a nuestro ritmo, a nuestros cuerpos...” (Extracto entrevista final, P2)

Eso también, aceptar, conocer a otras personas y entender que todos somos distintos y todos aportamos de distinta forma con su personalidad digamos” (Extracto entrevista final, P7)

Todas teníamos distintas personalidades (...) todas muy respetuosas de otras independiente a lo que pensara la otra. (Extracto entrevista final, P5)

Esta categoría fue nombrada así porque el eje que atravesó cada uno de los discursos es que el programa era respetuoso y de ahí que cada una de las participantes se sintieron respetadas y valoradas desde sus posibilidades, sus personalidades, sus formas y capacidades, el programa no impuso u obligó a la participación ni a una adaptación de ellas hacia una propuesta rígida, por el contrario, fue percibido como un programa flexible donde el reconocimiento de las diferencias de cada una fue esencial, aquello que las hacía ser ellas mismas, fuese valorado.

Hablar desde las diferencias suena complejo más aún cuando en los discursos también se hablaba de igualdad. Diferencia e igualdad en este caso no se oponen ni rechazan entre sí, por el contrario, desde la interpretación de los discursos las participantes logran, desde un proceso reflexivo y sensitivo de su propia vida, dar cuenta de aquellas situaciones en que logran empatizar con la otra producto de vivencias parecidas y reconocerse en ellas, a su vez logran desde nuevos procesos reflexivos, desde el mirar y reconocer a la otra, comprender que a la vez son personas diferentes en formas de ser, sentir y expresar y desde esas particularidades son valoradas, queridas. El proceso que lleva a clasificar esta etiqueta como valoración de las diferencias no es más que una forma de acuñar el reconocimiento de la alteridad desde un proyecto que busca realzar las relaciones genuinas, como dice Skliar y Téllez (2008), un pensar en ese “entre-nosotros”, los mismo autores nos recuerdan “El otro vive y vivió, el otro existe y existió en su historia, en su narración en su alteridad, en su experiencia, fuera de nuestros dispositivos de control y disciplinamiento”.

Respecto a la subcategoría Promueve las diversidades (3.3. y 4.4.) las participantes aluden que el programa promovía la aceptación de sí mismo y del otro, el respeto, y la valoración de ser uno mismo, la no discriminación, la posibilidad de ser honestas en cuanto a las propias personalidades, y como un espacio libre de estereotipos y prejuicios. Surgen estos ejemplos.

“...yo creo que el programa como está planteado yo pienso que al contrario, promueve todo lo otro, la aceptación, la comprensión la tolerancia, el respeto, la diversidad que puede haber...” (Extracto entrevista final, P7)

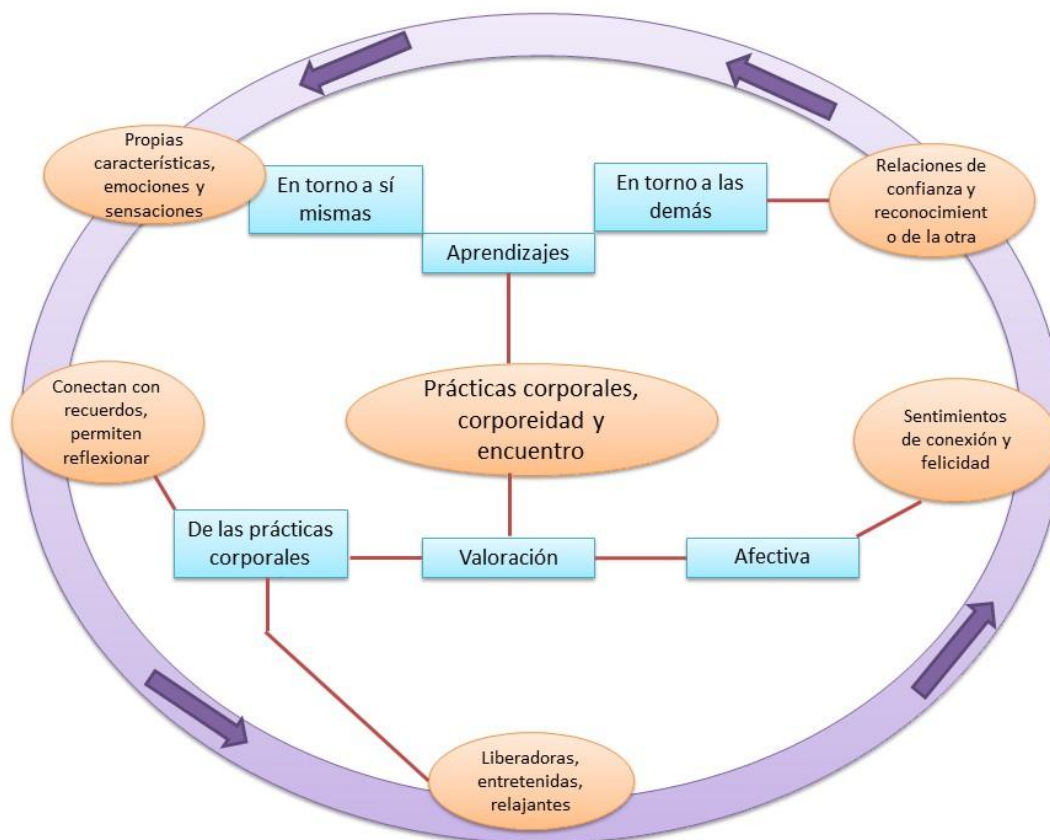
“Yo creo que sería súper bueno para la gente salir del estereotipo del gimnasio, de la competitividad uno con el otro, de querer ganarle, de querer ser más flaca cachai, sino que entre todos nos aceptemos como somos y disfrutemos nuestro cuerpo como es.” (Extracto entrevista final, P1)

“Todas nos respetábamos, todas nos valorábamos como lo que éramos, todas éramos como éramos igual de especial (...) nadie se miraba o discriminaba por algo” (Extracto entrevista final, P4)

Hablar de diferencias y diversidad puede parecer contrapuesto y enigmático, pero para este proyecto la diversidad es vista como un valor, como el valor de la diversidad que

reconoce desde las diferencias al otro. Desde la interpretación de los discursos se puede explicar que la definición y el modo de empleo del concepto apunta a aceptarse a sí misma, reconocer y romper los estereotipos impuestos y los prejuicios propios hacia sí mismas y hacia los otros, entendiendo que la diversidad no está en el otro sino en una misma, las propias diversidades, o las propias diferencias que hacen que una sea particular y única en el mundo, y que permiten aceptar la infinitud del otro. Esta temática apunta también a la posibilidad que se dio en el programa de encontrarse con Otro y mirarse cara a cara desde las propias subjetividades, concordando con Cabrolíé (2010: 323) “Este proceso intersubjetivo no sería entonces posible sin el reconocimiento de la alteridad que implica la no pretensión de sometimiento del Otro, sino la búsqueda de sintonización en el mundo de la vida cotidiana”, esta sintonía se refiere al espacio tiempo existencial de cada uno. Para la misma autora la dimensión ética es primordial, ya que “permite acceder a la comprensión de la diversidad de experiencias que se verifican en el mundo de la vida cotidiana en las que se expresa el cara a cara, es decir el reconocimiento del Otro, la visualización del rostro que es copartícipe de la interacción.” Por eso las prácticas corporales vivenciadas durante el programa adquieren sentido, coincidiendo con Merleau Ponty (en Barreiro, 2004: 135) “Nuestros cuerpos no son sólo el lugar desde el cual llegamos a experimentar el mundo, sino que a través de ellos llegamos a ser vistos en él” agregando también que podemos ser vistos desde las acciones compartidas y co-creadas, las que están dotadas de sentido subjetivo y a la vez intersubjetivos, reconociendo la alteridad de cada una.

4.2.3. Análisis de las sesiones



5.5. Modelo Comprensivo interpretativo de las sesiones realizadas en el programa. Prácticas corporales, corporeidad y encuentro.

A partir del modelo (3.3.) y el modelo (4.4.) se puede apreciar que en consecuencia con el proceso categorial del modelo (5.5.), los resultados obtenidos son consistentes con las percepciones que surgen durante el desarrollo de las clases.

Respeto a la subcategoría de Valoración de las prácticas corporales, la temática de Prácticas liberadoras, entretenidas y relajantes coinciden con la subcategoría Valoración del espacio tiempo, la temática de Conectar y liberar sentimientos del modelo (4.4.) y con la subcategoría de Espacio tiempo, la temática de ser Liberador, sin prejuicios del modelo (3.3.)

La subcategoría de la Valoración afectiva, temática de Sentimientos de conexión y felicidad coinciden con la subcategoría de Valoración de la afectividad, temática de

Sentimientos de comunidad y conexión (modelo 3.3.) y con la subcategoría de Valoración del programa, temática Genera felicidad y emociona, y de la subcategoría Valoración de la experiencia, temática Valoración y conexión grupal, presentes en el modelo (4.4.).

La subcategoría de Aprendizaje en torno a las demás, temática Relaciones de confianza y reconocimiento de la otra, coinciden con la subcategoría de Valoración de la afectividad, temática de Relaciones de confianza, así como la subcategoría Aprendizaje, temática Consciencia del otro y superar vergüenzas del modelo (3.3.)

Respecto a la subcategoría Aprendizajes en torno a sí misma, temática Propias características, emociones y sensaciones, coinciden con la subcategoría Aprendizajes, temática de Conciencia de sí misma y superar barreras del modelo (3.3.), y con la subcategoría Concepción y relación con el propio cuerpo, temática como posibilidades de expresión.

El modelo (5.5.) presenta una nueva temática, Prácticas corporales conectan con recuerdos, permiten reflexionar. Las prácticas corporales son una forma de expresión y de lenguaje como se ha visto anteriormente y de conexión hacia nuestro mundo interno, por lo tanto nos permiten reconocer nuestra propia biografía e historia. En relación a ello se puede manifestar que esta conexión es posible realizarla desde la toma de consciencia, desde la reflexión y el lenguaje, tanto así que la reflexión viene dada de la posibilidad de lenguajear en torno a las experiencias vividas. Maturana y Dávila (2015), nos explican que el conocer ocurre desde un modo de convivir, manifiestan que las conversaciones y reflexiones de lo que sabemos y lo que no sabemos, y lo que conocemos y no conocemos definen el curso de nuestro vivir-convivir, por lo tanto los mundos que generamos, o las comprensiones que tenemos en nuestro vivir-convivir “son comprensibles como ámbitos de convivencia solo si vemos la matriz sensorial-operacional-relacional, explícita e implícita, que generamos en las redes recursivas de coordinaciones de sentires, emociones y haceres de nuestro convivir en el conversar y el reflexionar”, esta coordinación de sentires, emociones y haceres se da desde la práctica corporal y desde el reconocimiento del Otro y manifiestan que solo se pueden comprender si nos hacemos cargo de es matriz en tanto es relación.

4.2.4. Discusiones finales

Pensar en el cuerpo hoy en día es una necesidad urgente para repensar la sociedad. Si el cuerpo es una construcción cultural, histórica y social, se puede expresar entonces que la mirada que se tiene hacia él es el reflejo de las características de la cultura, sociedad misma y del momento histórico que se vive.

El cuerpo hasta el día de hoy sigue siendo utilizado, limitado, negado y a su vez castiga, limita, y niega al otro, es una forma de dominar la sociedad ya que dominar el cuerpo es dominar al ser mismo, su individualidad e incluso su ser social, es dominar la humanidad. Por lo tanto, han arrancado al cuerpo de nosotros mismos, y lo han convertido en una barrera, signo de sospecha y libre para enjuiciar.

¿Cómo acercarme al otro, cómo mirar al otro si el cuerpo, antes de alcanzar la mirada se alza e interpone en ese encuentro?

Desde este proyecto la respuesta antes esa problemática es el cuerpo mismo, es el llamado a vivir nuestras diferencias y despertar del engaño de pensar que el cuerpo puede ser cosificado y despersonalizado, totalizado. Es el llamado a mirarnos, mirar al otro y descubrir desde el cuerpo una posibilidad de resignificarlo y dar un nuevo sentido a las relaciones con una misma y con el mundo, es un abrirse a las posibilidades de la existencia y a las posibilidades relacionales, un llamado a compartir-se y valorar-se, es el llamado al valor de la diversidad como eje de justicia y de lucha ante la hegemonía cultural.

La construcción del programa fue bosquejado por una persona, pero lo que ocurrió al interior fue construido por el grupo y sus características personales, y mediado por la profesora durante la ejecución. En relación con esto surgen algunas ideas centrales respecto a las prácticas corporales vivenciadas desde la corporeidad.

- f) La importancia de reconocer desde nuestra corporeidad la capacidad humana de expresar nuestro mundo interno donde el gesto tomó una relevancia especial, si bien el proyecto fue realizado vía online, se reconoce la capacidad humana de comunicarnos lo que permitió la presencia en la clase.

- ii) Desde el gesto y la expresión, desde la danza y la participación libre surgió un sentimiento de conexión entre las participantes y con ellas mismas, por lo tanto las prácticas corporales son fuente inagotable de autoconocimiento y de posibilidad relacional. La corporeidad como fuente de empatía y de respeto.
- iii) Las prácticas corporales son espacios tiempos existenciales, donde la persona se dona así misma, expresión profunda de alteridad.
- iv) Las prácticas corporales nos permiten encontrarnos con otros de forma genuina desde la apertura de la intimidad, desde el reconocimiento de las diferencias propias.
- v) La práctica corporal no puede ser entendida si no es desde la alteridad.
- vi) La práctica corporal es diversa mientras se vive en diversidad y ésta traspasa como eje vertebrador las propuestas que surjan de ella.
- vii) Desde esa perspectiva se potencian ambientes que, desde la construcción conjunta con las participantes, adquieren el valor de ser considerado un espacio tiempo seguro, un espacio tiempo íntimo y un espacio tiempo de bienestar personal y grupal.
- viii) Las prácticas corporales contienen emocionalmente en tanto son procesos compartidos, los que a su vez van conformando sentidos de comunidad.
- ix) Sin importar la edad, es desde las prácticas lúdicas-expresivas de las prácticas corporales que surgen sentimientos como la felicidad, el generar vínculos y afectos, o la pérdida de la noción del tiempo.
- ii) En tanto se dan espacios de reflexión íntima y de compartir estas reflexiones, los vínculos se fortalecen y las experiencias toman otros sentidos aparte del ya percibido.
- iii) La práctica corporal como un proceso emancipatorio, un sentirse libre de los encadenamientos del deber ser del cuerpo, de los cánones e imposiciones sociales.

Capítulo V
Evaluación de la propuesta

5. Programa, fortalezas y debilidades

A raíz del análisis de las experiencias vivenciales, se interpreta que el programa en sí mismo generó una experiencia positiva en las participantes que permitió vivir su cuerpo desde una propuesta que no habían vivenciado anteriormente, ampliando su visión hacia el propio cuerpo, hacia las posibilidades de prácticas corporales, de compartir y relacionarse.

Respecto a las fortalezas del programa se puede mencionar que fue considerado novedoso por parte de las participantes, manifestando no haber vivenciado este tipo de prácticas antes; por otro lado se releva la noción de comunidad que surgió, sentir que el cuerpo no es individual, sino que las corporalidades afectan en la propia percepción de sí misma. La incertidumbre fue un aliado importante que generaba interés y deseo de participar ya que ninguna clase era igual a la otra. Finalmente se debe relevar la disposición de las participantes a incursionar en estas experiencias y el compromiso con la ejecutante del proyecto, con las compañeras y con ellas mismas.

Respecto a las debilidades, se hace alusión al tiempo cronológico del que no hubo consenso, por un lado, algunas participantes mencionaron que las clases eran muy cortas en las duraciones de sesiones y el tiempo total del programa, mientras que otras sintieron que el programa podría haber durado menos asociando esa sensación a que la tecnología influía en mantener la atención de la misma.

La conectividad y recursos tecnológicos también generaron dificultades durante las clases, es distinta la experiencia de utilizar un celular, una tablet y un computador, primero por la posibilidad de mirar a todas y segundo por las funcionalidades de los aparatos según las posibilidades de fijar pantalla y de disponer de la aplicación y sus funciones fácilmente. La conectividad en ocasiones era lenta para algunas participantes que no lograban oír bien las propuestas o participar activamente de la clase.

Si bien, al realizar un proyecto que relevaba la corporeidad a través vías on line, y más donde la emocionalidad y las tareas conjuntas cobraban un valor importante, se superó un estigma en este sentido, pero aún así se destaca la preferencia por las clases presenciales.

5.1. Aprendizajes

Dado el contexto actual de la pandemia, creo que uno de mis mayores aprendizajes hasta el momento está relacionado a desarrollar la capacidad de flexibilizar y adaptarse a las situaciones. Es un momento complejo, pues la incertidumbre parece alumbrar un paisaje desolador, donde el cuerpo además de olvidado, vuelve a ser vigilado y el contacto prohibido, las relaciones sobreviven desde las redes y la tecnología, y el miedo y la sospecha se apoderan de la gente (de forma inevitable) con la expansión casi descontrolada del virus. Surge así un diseño que tuvo presente complicaciones para levantar el problema por el cierre acelerado del gimnasio, lugar hasta el momento donde se piensa aplicar el proyecto, y que mira con cierta incredulidad la posibilidad de que el gimnasio vuelva a abrir este año; pese a ello, en este llamado a la flexibilidad, comprendo también que los espacios no solo son físicos, sino que los crean las personas y adquieren sentido desde el encuentro con los demás, considerando la posibilidad y asumiendo el desafío de realizar este proyecto desde los medios virtuales. Un llamado a reinventar y aprovechar estos espacios para valorar, en momentos tan complejos, nuestra corporeidad y sus significados, sobre todo las relaciones y la presencia, tan cuestionada.

Como segundo aprendizaje importante para un diseño de proyecto mencionaré la capacidad de no paralizarse ante las situaciones difíciles y aprender a tomar decisiones asertivas con la convicción de que el diseño y su posterior aplicación son realmente una posibilidad de aportar a la humanidad y la humanización misma, para la construcción de una sociedad que acepte, respete, valore y dignifique las diversidades corpóreas; que nuestras formas, colores y características no sean un limitante para auto-aceptarse y reconocer al otro.

Como tercer aprendizaje, que está en construcción aún, puedo mencionar que mirar las prácticas corporales desde la alteridad y la otredad, abre un espacio a reflexionar en torno a ellas desde perspectivas que tienen un sustento teórico que no había estudiado con anterioridad, por lo tanto para mí, han surgido nuevas comprensiones y proyecciones de las prácticas corporales.

5.2. Proyecciones futuras

- A partir de los resultados obtenidos y contrastados, considero que es necesario fortalecer las asignaturas que eduquen en torno a la corporeidad y vincular esta enseñanza con la alteridad, la diversidad y la inclusión desde perspectivas vivenciales, reflexivas y críticas en instancias de Educación superior ya sea para profesores y profesoras de Educación física y técnicos deportivos.
- Generar proyectos educativos a futuro para los monitores y monitoras que han obtenido sus licencias desde capacitaciones fitness (LesMills, Zumba, entre otros) para realizar clases en gimnasios, centros deportivos u otros con metodologías participativas, que rompan la estructura tradicional y funcional de clase (calentamiento, desarrollo y elongaciones finales).
- Problematizar algunas prácticas del gimnasio desde las lógicas de mercado a lógicas con sentido educativo diverso, por ejemplo, utilizar mensajes motivadores con orientaciones hacia el respeto del propio cuerpo así como a realizar las clases por el bienestar emocional; romper los estereotipos de mujeres delgadas y hombres musculosos con propaganda de personas con diversos cuerpos.
- Sería interesante abrir las lógicas de las prácticas corporales en otros espacios sociales y educativos, por ejemplo, con estudiantes durante la clase de Educación Física en colegios, en clases de adultas mayores, en espacios laborales, o de talleres municipales.
- Indagar y realizar a futuro investigaciones donde la base sean las prácticas corporales, la alteridad y feminismo. Desde la experiencia vivenciada se vislumbraron temáticas relacionadas al patriarcado y al sexismo, no obstante no se profundizó en ellas ya que escapaban a los objetivos del proyecto.

5.3. Palabras finales:

La diversidad desde este proyecto se levanta como un espacio de convivencia sensible, de apertura y de reconocimiento de la alteridad, desde el reconocimiento de las diferencias del otro (de la otra) desde su ser corporal, por lo tanto, también surge en este espacio una práctica corporal de reconciliación motriz y de experiencia consciente; diversidad, diferencia y práctica corporal como una forma de resistencia al sistema de individualización capitalista.

Las alternativas y posibilidades que nos dan las prácticas corporales para remirar y reconstruir nuestra sociedad y nuestra intersubjetividad son infinitas, necesarias, y urgentes en una sociedad bombardeada por lógicas que segmentan a las sociedades, a las comunidades y a la misma persona. En una sociedad que teme, niega y vulnera al otro, las prácticas corporales se convierten en una re-volución que llama a vivir la diversidad desde un mirarse de nuevo, que invitan a vivir y encarnar la alteridad, que otorgan la apertura a un nuevo modo de convivir, de sentir, y de sentirse, que llaman a un modo de tener consciencia de sí mismas, a ser conscientes del mundo mismo. Es un llamado a dejarse afectar y abrir los brazos sin miedo a la humanidad, es un sacarse las vendas para apreciar la infinitud del otro y en esa mirada comprender y aceptar la propia infinitud, la propia otredad. Las prácticas corporales como llamado a vivenciarse, a reconocerse, reconstruirse y ser fuente inagotable de autoconocimiento, de respeto y de reconocer nuestra humanidad.

Bibliografía.

- Aguilar, M. (2010). Descartes y el cuerpo-maquina. *Pensamiento*, 249 (66), 755-770
- Aguilar, M. (2004). La hermenéutica y Gadamer. En M. P. Irigoyen (Comp.), *Hermenéutica, analogía y discurso* (pp. 13-24). México: UNAM.
- Aguirre, J., Jaramillo, L. (2006). El otro en Lévinas: una salida a la encrucijada sujeto–objeto y su pertinencia en las ciencias sociales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 4 (2). Recuperado en <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20131029045804/art.JuanCarlosAguirre.pdf>
- Albornoz, J. (2017). Prejuicios y estereotipos: obstáculo para la diversidad étnico cultural en las aulas. *Tesis de maestría*. Recuperado en http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/12197/1/AlbornozJose_2017_PrejuiciosEstereotiposObstaculo.pdf
- Ariza, C. (2005). Los objetos con alma: legitimidad de la esclavitud en el discurso de Aristóteles y Alonso de Sandoval. Una aproximación desde la construcción del cuerpo. *Fronteras de la Historia*. 10, 139-170. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83301004>
- Bacarlett, M., Rionda, R.(2007). Descartes desde Canguilhem: el mecanicismo y el concepto de reflejo. *Ciencia Ergo Sum*, 14 (2), 161-171. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10414206>
- Barreiro, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers* 73, 127-152. doi: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v73n0.1111>
- Cabra, N., Escobar, M. (2014). El cuerpo en Colombia: estado del arte cuerpo y subjetividad. *Universidad Central*, Bogotá, Colombia.
- Cabrolié, V. (2010). La intersubjetividad como sintonía en las relaciones sociales. Redescubriendo a Alfred Schütz. *Polis 9 Revista de la Universidad Bolivariana*. (27), 317-327.

Carrasco, R., Jadue, F., Letelier, M., & Oliva, C. (2012). Estudio exploratorio sobre aprendizaje no formal e informal de estudiantes y egresados universitarios. *Calidad en la Educación*, (36), 149-184. doi: <https://doi.org/10.31619/caledu.n36.120>

Cartoccio, E. (2004). Efectos culturales de la proliferación de los gimnasios en la década de 1990. *Revista digital*. 10 (78). Recuperado en <https://www.efdeportes.com/efd78/gimnas.htm>

Calvo, C., Elizalde, A. (2010). Educación: creación de nuevas relaciones posibles. *Polis, Revista e la Universidad Bolivariana* 9 (25), 7-15.

Cuevas, T. (2009). Cuerpo, feminidad y consumo: el caso de jóvenes universitarias. *Rev. Ciencias Sociales* 123-124, 79-92 / ISSN: 0482-5276

Escobar, M. (2015). Cuerpo y subjetividad en Latinoamérica: resistencia a la cultura somática del capitalismo. *NÓMADAS* 43, 185-199, Universidad Central – Colombia.

Foucault, M. (1992). La inquietud de sí. *Siglo XXI editores*, Argentina. Recuperado en <https://www.fundacionhenrydunant.org/images/stories/biblioteca/Derechos%20Sexuales%20y%20Reproductivos/Michel%20Foucault%20Historia%20de%20la%20Sexualidad%20-%20-%20La%20inquietud%20de%20si.pdf>

Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI editores, Buenos Aires, Argentina.

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propós. Represent.* 1, 7 (1). Recuperado en <https://orcid.org/0000-0002-7889-2243>,

Giné, N., Parcerisa, A.(2014) La intervención socioeducativa desde una mirada didáctica. *EDETANIA* 45, 55-72.

Galak, E., Napolitano, M. (2011). Ajustando el cuerpo al sistema. Un análisis acerca del fit-body y la violencia simbólica en gimnasios fitness. Recuperado en <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/55829>

Galak, E. y Gambarotta, E. (2015). *Cuerpo, educación y política. Tensiones epistémicas, históricas y prácticas.* Biblos, Buenos Aires.

Gallo, L. (2006). El ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea. *Pensamiento Educativo*, 38, 46-61. Recuperado de <http://pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/301/public/301-706-1-PB.pdf>

Gallo, L. (2012). Las prácticas corporales en la educación corporal. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 34 (4), 825-843. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338573003.pdf>

Gamboa, R., Jiménez, G., Cacciutolo, C. (2019). *Motricidad Infantil. Bases y lineamientos para re-crear con los niños y niñas trayectorias de placer y realización vital.* Ediciones Universitarias de Valparaíso, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

Gamboa, R., Jiménez, G., Peña, N., Gaete, C., y Aguilera, D. (2018). Prácticas corporales e innovación en educación infantil (0-6 años): análisis crítico desde la mirada de expertos. *Revista Brasileira do ciências do esporte*. 40 (3), 224-232. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.010>

Gamboa, R., Bernal, M., Gómez, M., Gutiérrez, M. J., Monreal, C., y Muñoz, V. (2020). Corporeidad, motricidad y propuestas pedagógico-prácticas en aulas de educación infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 18(1), 1-22. <http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.18101>

García, M. (2019). Rol del cuerpo en Platón, una perspectiva foucaultiana. *Acheronta*. Recuperado en <https://core.ac.uk/download/pdf/230854902.pdf>

González, R., Jiménez, G. (2011). Fenomenología del entrecruce del cuerpo y el mundo en Merleau-Ponty. *Ideas y valores*, 59 (145) 112-130. Recuperado en http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00622011000100006

Hamui-Sutton, A., Varela-Ruiz, M. (2013) La técnica de grupos focales Investigación en Educación Médica. 2 (5), 55-60. *Investigación en educación médica*. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf>

Hernández, E. (2015) Cuerpos performados, cuerpos producidos: una reflexión teórica en perspectiva fenomenológica. *Temas Antropológicos, Revista Científica de Investigaciones Regionales*, 37 (1), 141-155. Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=455844900006>

Hernández, R., Fernández C., y Baptista P. (2006). Metodología de la investigación. Quinta edición. Buenos Aires. Recuperado en https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Hurtado, R. (2008). Corporeidad y motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo, *Educ. Soc., Campinas* 29 (102), 119-136. Recuperado en <https://www.scielo.br/pdf/es/v29n102/a0729102>

Jara, O. (2011). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. Centro de estudios y publicaciones Alforja, Costa Rica.

Jaramillo, M. (1999). Fenomenología de la corporeidad. *Revista UIS – Humanidades*, 28 (2), 100-112. Recuperado en <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistahumanidades/article/view/1874>

Le Breton, D. (2010). *Cuerpo sensibles*. ED. Metales pesados.

Levinas, E. (2002). *Totalidad e infinito: Ensayo sobre la exterioridad*. Ediciones Sígueme, Sexta edición, Salamanca, España.

López, M. (2000) El cuerpo imaginado. *Revista complutense de educación*. 2 (02), 43-57

López, M. B., Filippetti, V. A. & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32 (1), 37-51. Doi: dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03

Manrique, F. (2018). Los cuerpos dóciles: el caso de la educación contable. *Rev. Cient. Gen. José María Córdova*, 16 (24), 131-153. Doi: <http://dx.doi.org/10.21830/19006586.336>

Maturana, H., Dávila, X. (2015). *El árbol del vivir*. Mvp editores.

Moliner , L., Moliner, O. (2010). Percepciones del profesorado sobre la diversidad, estudio de un caso. *Revista educación inclusiva* 3 (3), 23-33.

Napolitano, M. (2008). La Gimnasia y fitness en los gimnasios: Un análisis del sujeto, el consumo, el cuerpo y los cursos que se crean. II Jornadas de Graduados-Jóvenes Investigadores FaHCE-UNLP, 4 y 5 de septiembre de 2008, La Plata, Argentina. Recuperado en http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11062/ev.11062.pdf

Palomino, C., Reyes, C. (2011). Estructura física, administrativa y académica de los gimnasios de Ibagué. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. 16, (163), Recuperado en <http://www.efdeportes.com/efd163/estructura-fisica-de-los-gimnasios-de-ibague.htm>

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

Sandoval, C. (1996). Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. *Investigación Cualitativa*. ICFES.

Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liber*. 13 (13). Recuperado en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009

Sossa, A. (2011). *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo*. *Polis*,10 (28), 559-581, Revista de la Universidad Bolivariana. Doi <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682011000100026>

Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Tonon C., La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. Recuperado en https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=48

Toro, S. (2010). Corporeidad y Lenguaje: La acción como texto y expresión. *Cinta Moebio* 37: 44-60. Recuperado en www.moebio.uchile.cl/37/toro.html

Toro, S., Valenzuela, P. (2012). Desde la acción a la enacción. Más allá del movimiento y de la Educación Física. *Estudios pedagógicos XXXVIII*, 211-230

Trilles, K. (2004) El cuerpo vivido. Algunos apuntes desde Merleau-Ponty. *THÉMATA* (33) Revista de filosofía. Universitat de Valencia.

Schettini, P., Cortazzo, I. (2015) Análisis de datos cualitativos en la investigación social. Procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa. Editorial de la Universidad de la plata, Buenos Aires.

Skliar, C. (2005). Juzgar. Juzgar la normalidad, no la anormalidad. Políticas y falta de políticas en relación a las diferencias en educación. *Paulo Freire. Revista pedagógica Crítica*, 4 (3).

Skliar, C., y Téllez, M. (2008). Conmover la educación. Ensayos para una pedagogía de la diferencia. Niveduc, Primera edición, Buenos Aires.

Varela, F. (2000). El Fenómeno de la Vida. Dolmen. Santiago de Chile.

Anexo I
Planificaciones

<p>Objetivo General:</p> <p>Resignificar las relaciones interpersonales desde la aceptación de las diversidades corpóreas propias a través de las prácticas corporales con un grupo de asistentes a un gimnasio de Quilpué.</p>		
<p>1.- Objetivo específico:</p> <p>Valorar las prácticas corporales como fuente y posibilidad de autoconocimiento y encuentro con el otro.</p>	<p>2.- Objetivo específico:</p> <p>Reconocer la corporeidad como posibilidad para desarrollar el respeto y la empatía por el otro.</p>	<p>3.- Objetivo específico:</p> <p>Valorar las diferencias corpóreas como fuente de aceptación y de reconocimiento de la diversidad.</p>
<p>Sesión 1: Conocer y experimentar distintas posibilidades de prácticas corporales rítmico-expresivas propuestas por sí mismas y con las otras.</p> <p>Materiales: Computador, audio, cámara, cuaderno y lápiz.</p> <p>Propuesta:</p> <p>Caminar y energizarse. Movilizar distintos segmentos corporales.</p> <p>Baile guiado</p> <p>Bailar libre al monito mayor.</p> <p>Individual; Crear 1 movimientos de ejercicio,</p> <p>Baile y movimiento creado, más movimiento isométrico</p> <p>Caminar al ritmo de la música</p> <p>Relajación y respiración</p> <p>Momento de conversación y toma de conciencia</p>		

Sesión 2: Conocer y experimentar distintas posibilidades de prácticas corporales rítmico-expresivas reconociendo las posibilidades corporales.

Materiales: Computador (celular o Tablet) con audio y cámara, cuaderno y lápiz.

Propuesta: Respiración profunda y relajación segmentaria

Inicio de sesión con propuestas propias (ejercicios simples)

Baile libre, escoger 2 movimientos de baile cómodos

A ese movimiento agregarle algo distinto que caracterice a la persona

Reflexión, pensar por qué escogieron esa característica

Al mismo movimiento agregarle intensidad

Relajación (caricia en el pelo) caricia en el cuerpo

Momento de conversación y toma de conciencia

Sesión 3: Reconocer las posibilidades corporales como fuente de conocimiento desde las sensaciones corporales

Materiales: Computador (celular o Tablet) con audio y cámara, cuaderno y lápiz.

Propuesta: Caminar suave (saludando a personas, recuerdo infancia)

Movimiento articular guiado por ellas según sugerencias.

Propuesta personal de baile (monito mayor)

Reflexión

Cadena de baile (se repite el movimiento anterior y se agrega uno)

Sesión 4: Tomar conciencia de la propia emocionalidad desde las sensaciones corporales y valorar la emocionalidad compartida.

Materiales: Computador (celular o Tablet) con audio y cámara.

Propuesta: Caminar al ritmo de la música con auto masaje

Moverse al ritmo de la música como robot, ir liberando la rigidez, baile libre.

Todas muestran su baile y se acompaña en el baile.

Titiritero

Viaje de los sonidos (naturaleza, ciudad, acuático, cósmico. Sensaciones y emociones

¿Qué mundo quiero?

¿Cómo apporto día a día? Invitación

Momento de conversación y toma de conciencia

Sesión 5: Reconocer y valorar las posibilidades corporales como fuente de expresión del mundo interno propio y de la otra.

Materiales: Computador (celular o Tablet) con audio y cámara, una almohada.

Propuesta: Movimiento libre, buscar movimiento fluidos y libres desde la segmentación a lo global, de lo pequeño a la amplitud.

Equilibrios: Escribir con pie primer nombre de las compañeras, segundo nombre, cómo les gusta que las llamen. Juego del reloj.

Danzar en la tormenta (estaciones de Vivaldi) jugar con equilibrios.

Florecer.

Regalo de la música, Florecer.

Reflexión propia

Compartir

Sesión 6: Valorar y consensuar mutuos acuerdos, reconociendo las posibilidades corporales de la compañera y las propias

Materiales: Computador (celular o Tablet) con audio y cámara.

Propuesta: Crear movimientos al ritmo de la música y guiar a las compañeras. Crear entre compañeras, acuerdos de los siete movimientos (tres, tres y crear)

Presentar al grupo y acompañar en las creaciones de parejas.

Relajación, meditación, luz propia, conectarse con pareja, entregar la luz mutuamente, entregar la luz al mundo

Compartir reflexión y emoción.

Sesión 7: Valorar la emocionalidad como fuente de expresión del mundo interno y la propia historia.

Materiales: Computador (celular o Tablet) con audio y cámara

Propuesta: Movimientos suaves guiando a compañeras

Baile libre.

Crear con compañera desde los movimientos propios.

Relajación en parejas, sentir y pensar en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, abrazar así misma y a compañera.

Reflexión propia

Reflexión con grupo, compartir.

Sesión 8: Valorar las prácticas corporales como posibilidad de auto-conocimiento y de conocer a la otra.

Materiales: Computador (celular o Tablet) con audio y cámara.

Inicio acompañado por grupo, guiar

Guiar a las compañeras como profesora

Baile libre de relajación libre

Relajación libre, viaje por el cuerpo, abrazarse y pensar en sí misma.

Creación del mapa de la vida (expresión)

Regalo música, Gracias a la vida. (¿Quién es el otro para mí?)

Compartir experiencias

Sesión 9: Valorar las prácticas corporales como posibilidad de auto-conocimiento y de conocer a la otra

Materiales, Computador (celular o Tablet) con audio y cámara, espejo.

Propuesta: Proponer movimientos y guiar desde el baile.

Sentir el propio cuerpo, acariciarse todo el cuerpo, ojos cerrados, mirarse en espejo.

Con compañera, mirarse (con todo grupo)

Reflexión y compartir libre.

Sesión 10: Valorar las prácticas corporales como posibilidad de encuentro con la otra.

Materiales, Computador (celular o Tablet) con audio y cámara, espejo.

Propuesta: Baile libre, bailar con las sombras.

Reflexión y compartir libre.

Proponer danza y acompañar en la danza

Sentir el propio cuerpo, acariciarse (ojos cerrados), acariciar a compañera.

Epifanía de la mirada

Regalo música: Mercedes Sosa, honrar la vida

Reflexión y compartir libre.

Anexo II.
Transcripción grupos focales iniciales

Transcripción grupo focal 1, sesión 01.

Moderadora: Oficialmente doy inicio a la primera sesión que vamos a realizar en este proyecto de magíster, que el nombre del proyecto es Corporeidad/alteridad: Una posibilidad para el encuentro, ese es el nombre del Magíster, del proyecto que estoy realizando. El objetivo de la reunión de hoy es indagar un poco más en las percepciones y en las comprensiones que ustedes respecto a cuatro preguntas ya. Es importante que ustedes sepan de que la idea no es llegar a ningún consenso, sino de que ustedes den sus opiniones y no importan que sean opiniones distintas, sino que lo importante es de que ustedes las logren manifestar las logren explicar y vamos a ir profundizando en la conversación a medida que vayan surgiendo ciertas temáticas que en realidad va a ser dependiendo de su experiencia y de lo que ustedes quieran compartir. Pero me importa mucho que ustedes entiendan que esto no es para llegar a ningún consenso, ¿ya? Sino de que son opiniones sumamente libres. También es importante que ustedes sepan que para este proyecto va a ver confidencialidad, es decir, en este instante por ejemplo estoy grabando la clase, pero la clase se va a grabar solamente para que yo pueda transcribir todo lo que nosotras hablemos, entonces la idea de grabar esto es que yo pueda escribirlo después porque si no ahora estaría como loca tomando notas y eso quizás no me va a poder permitir poder centrarme en la conversación que es lo que yo quiero, ¿ya? Por lo tanto acá también sus nombres, no van a aparecer sus nombres en mi trabajo. Lo que si van a aparecer son las ideas, las conversaciones que nosotras tengamos principalmente ¿Ya? Entonces, bueno, antes de empezar me gustaría que se fueran presentando, porque de acá vamos a tener doce reuniones, es decir nos vamos a ver una vez a la semana nuestras caritas por este medio y la idea es que se conozcan. Aunque ustedes se vean las caras y algunas se reconozcan la p7 no conoces a muchas, la idea es que se conozcan. Levante la mano quién se quiere presentar primero y yo les voy a dar el pase si es que está con el micrófono silenciado ¿Quién se quiere presentar? Ya, ahí la p3, p3 preséntate.

P3: Bueno yo soy C., conozca a la C. hace muchos años, nos conocemos del gimnasio. Bueno, es un agrado compartir y ayudarte en este magíster, no entiendo mucho lo que vas a hacer pero quedamos en que yo te iba a ayudar, apoyar, así que cualquier opinión que tengamos va a ser válida y sé que tú también lo vas a tomar con mucho respeto y eso po. Conozco a varias del grupo, no a todas y aquí nos vamos a ir conociendo. Si me ven moviéndome es porque

estoy ocupadita pero estoy escuchando la clase. Me atrasé hoy día, pensaba desocuparme temprano pero habían muchas cosas así que, eso. Ya me presenté así que le toca a otra (-risas-)

Moderadora: ya, muchas gracias p3, gracias gracias de verdad, después de que tengamos la conversación, al final les diré los objetivos porque no quiero que lo que yo les diga influya en sus percepciones o en lo que vayamos a conversar ahora ¿ya? ¿Quién más se quiere presentar? p8.

P8: Hola a todas, me llamo S. Algunas caras conozco pero los nombres ya se me olvidaron. Eso, un gusto compartir con todas.

Moderadora: Ya, muchas gracias p8, bienvenida. ¿Quién más se quiere presentar? Chiquillas aquí con toda la confianza.

P13: Ya yo, hola yo soy G. pero todas me conocen por G. y buen, un gusto poder apoyarte C. y poder compartir con todas y conocer a las que no conozco y poder compartir con mis amigas, que hay muchas amigas también, y ojalá te podamos ayudar y que todo sea un éxito, que todo resulte muy bonito para ti.

Moderadora: Muchas gracias p13 hermosa. Ya gracias, ¿Quién más se quiere presentar? Ya, la p14.

P14: Hola mi nombre es C. y también conozco a la C. hace mucho tiempo en el gym y bueno a varias de ahí que están en el grupo así que espero ser un aporte y ayudarte, y tengo toda la disposición para ustedes y para ti C., así que gracias por considerarme

Moderadora: Muchas gracias p14, I. también quiere participar parece. Gracias p14. ¿Ya quién más se quiere presentar? ¿p15, p7? P7 vamos.

P7: Bueno, mi nombre es Viviana, como aparece ahí escrito abajito. Yo soy de Limache y conozco a la C., no sé, como hace cinco años si cuento bien. Bueno, nos conocim0s en el gimnasio, en el contexto deportivo entre comillas, pero de alumna a profesora, y bueno, después de un tiempo formamos un lazo más cercano hasta yo podría considerarla una amiga, no sé si ella me considera una amiga pero yo sí a ella porque aparte yo tengo una amistad

muy especial con la hermana de la C., no sé si la conocen, a la A., entonces yo a las dos la verdad las quiero muchísimo y también estoy no sé, sorprendida igual que me considerara en este trabajo porque no sé, siento que espero poder aportar en algo, un granito de arena en este trabajo. ¿Qué más les puedo contar? Yo no sé, sé que el contexto es de deporte me imagino el trabajo, pero yo ahora no estoy haciendo nada, nada deportivo, estoy afuera de las canchas completamente, entonces voy a hacer como un poco de memoria y voy a tratar de recordar mi experiencia de cuando yo iba al gimnasio, porque ya ha pasado cuántos meses? Muchos meses y uno va perdiendo un poco como la, uno no pierde la memoria pero si va cambiando las percepciones también. Uno cuando se aleja de lo que hacía habitualmente puede cambiar un poco, pero espero ayudar, aportar en algo y nada, saludos a todas, veo que todas tienen bebés o niños, familia creo, así que nada un gusto y nada, que todo resulte bien, eso. Saludos a todas

Moderadora: Gracias, gracias p7. Ya p15, vamos.

P15: Ya, yo me llamo C., conozco a la C. no hace mucho porque la verdad a mí no me gustaba Pilates, pero una de las chicas de gimnasio me dijo hace pilates y después me encantó. Yo también estoy muy agradecida que la C. me haya considerado para este proyecto y le deseo todo lo mejor porque se lo merece y que le salga todo muy bien, así que las saludo a todas, un gusto de haberlas visto, a las que estaban conmigo en el gimnasio y a ti p7 que te vengo a conocer, eso, así que un saludo para todas y a hacerlo lo mejor posible para que a la C. le vaya bien.

Moderadora: Gracias. Miren ahora vamos a ver si nos podemos comunicar con P6.

P6: ¿Me escuchan? Aleluya, miren que me ha costado muchísimo con este teléfono. Hoy casi lo boto a la basura, lamentablemente no tengo otro así que voy a tener que aguantarme con este. Hola chicas yo soy M. del P., todas me conocen como P., mi más cercanas mis amigas, así que yo estoy muy feliz, muy sorprendida cuando C. me llamó también, muy sorprendida y me alegro por lo que está haciendo, ojalá todo resulte maravilloso salga todo súper bien y muy muy contenta de estar participando en esto que también es una experiencia nueva, bonita. Me angustia también de pensar con qué pregunta me va a salir, pero bien, bien contenta y entusiasmo a este reto, a ver qué es lo que es., así que a muchas las conozco, las

chicas igual me ubican y bueno, esperar que lo pasemos bien, disfrutemos y vamos para adelante.

Moderadora: Muchas gracias P6, por fin por fin te pudimos escuchar. Ya chicas, entonces, ahora que nos pudimos comunicar, ya todas...bueno, yo no me he presentado y creo que es importante, aunque todas me conocen igual me voy a presentar, mi nombre es Catherine Catalán, soy profesora de Educación Física, diplomada en motricidad infantil y actualmente estoy haciendo un magíster en inclusión, diversidad e interculturalidad, y este magíster apunta precisamente a la diversidad pero desde el cuerpo, que es el saber que yo más manejo por mi profesión. Trabajo en un colegio haciendo clases a playgroup, chiquititos de dos a cuatro años y de ahí a media, con chicos y chicas desde séptimo a cuarto medio y también trabajo en gimnasio haciendo las clases de Gap y de pilates, y eso. Así que de verdad, las contacte primero a ustedes porque de verdad confío, me imagino también que les va a interesar esta temática y sobretodo también es porque quería ver muchas de sus caras. La verdad es que extraño mucho el gimnasio y esta es una forma de mantenernos en contacto y que las relaciones no se pierdan, así que eso, muchas gracias a todas ustedes y vamos a comenzar. Son cuatro preguntas solamente pero eso no significa que no vayan a salir preguntas entre medio, sino que vamos a ir profundizando en algunas preguntas o temas según lo que ustedes vayan diciendo. La forma en que vamos a hablar es que vamos a levantar la mano ya, y yo voy a ir diciendo el nombre. La p6 como es la única que no vemos, la p6 va a hablar cuando ella quiera, ¿ya? La primera pregunta y para podernos situar en la temática quiero que me respondan ¿Qué es el cuerpo para ustedes? Qué es lo que ustedes, cuando hablan de cuerpo, qué es lo que ustedes entienden por cuerpo.

P3: Para mí el cuerpo obviamente es mi templo, es mi cuerpo, es mi hogar, es lo que me representa como persona, como ser, tanto físico como espiritual. Pienso que es así, ahora vamos, si busco en el diccionario me va a decir biológicamente qué es lo que es, pero tu pregunta va directamente a eso, es lo que yo pienso. Es mi cuerpo, es templo, es espíritu, es todo, es lo que me representa como persona., Así como corto, sino tendría que ir a buscar el diccionario y no voy a ir a buscar en el diccionario.

Moderadora: No, no, esto es de lo que te nazca, de lo que te surja a ti.

P3: Es lo primero que se me ocurrió y ya que lo preguntaste y me metí al tiro, contesto eso.

P6: Yo también ¿me escuchan? Yo también pienso algo muy parecido aunque a mí el cuerpo, mi cuerpo en particular, me hubiese gustado un poco, que no me cueste tanto sacrificio bajarlo, pero sí, es una forma de representarme a mí, a Pilar, el como soy y bueno, dentro de lo rellenita que yo me considero que soy eso igual me gusta disfrutar y que mi cuerpo reciba entre comilla, entre cosas buenas y como de repente uno se desordena le lleva chatarra al cuerpo pero es eso, es mi forma de verme, de presentarme en la vida a la gente que me ve cuando recién me ve, es lo primero que ve, algo chico, un poquito rellenito pero contenta a la vez de tener un cuerpo así, no sé si me explico, eso es para mí mi cuerpo, es mi todo.

P3: Es tu envase

P6: Eso es, es mi envase justamente.

Moderadora: Gracias P6. P15 y después va p14.

P15: Mi cuerpo totalmente de acuerdo con las otras dos chicas, para mí como dice la P3 es el envase, no me importa si yo... para mí mi cuerpo me ayuda a ayudar a las personas para comprender muchas cosas, para estar ahí con las personas que realmente te necesitan y las que no te necesitan igual. Mi cuerpo es lo que me ayuda a hacer cosas que a mí me encanta hacer, que es ayudar. Nunca he estado en desacuerdo, que estoy más flaca, que estoy más gorda, no, para mí eso da lo mismo, si soy alta, si soy flaca, si soy morena o rubia. El cuerpo para mí es un instrumento de poder ayudar y eso es lo que yo siento. A mí me encanta estar ayudando, trata de estar más unida con la gente, para mí es un instrumento que tengo para poder ayudar.

Moderadora: Gracias p15, p14.

P14: Bueno, como dicen todas las chicas, concuerdo con ellas en varias cosas, de que el cuerpo para uno es nuestro templo, porque básicamente en nuestro cuerpo percibimos distintas sensaciones, exploramos a través de nuestros sentidos, nuestros cinco sentidos, entonces más que eso, quería decir que yo amo mi cuerpo porque me expreso, me muevo, puedo, soy súper hiper quinética, puedo hacer ejercicio que me encanta, moverme de un lado a otro, por ello a través del cuerpo me cuido, lo nutro, me alimento, trato de alimentarme bien

para que mi cuerpo también funcione bien en el día a día, porque también ay que hacerle cariñito tanto interno, para que se refleje en nuestro exterior, a través de la piel, muchas ...pero lo más importante es que a través de mi cuerpo puedo expresar sentimientos, emociones, soy muy expresiva entonces siempre se me nota mucho si estoy feliz, si estoy triste entonces el cuerpo es una herramienta o un medio por el cual yo expreso a los demás más que sentimientos, movimiento y a través de él puedo comunicar. Eso, el cuerpo habla por sí solo. Eso.

Moderadora: Gracias P14. A alguna más de ustedes le gustaría decir qué es lo que entienden o qué es el cuerpo para ustedes. P13

P13: Yo siento que es una de las formas en que uno puede expresar una cantidad inmensa de cosas, pero siento que es una sola, es un templo para mí, pero eso solamente la forma material que estoy aquí en este plano, es lo exterior. Si bien tiene mucho que ver, expresa absolutamente lo que tengo en el interior si estoy conectada con eso, o si no estoy conectada con eso, eso se refleja, eso sí, por eso casi todas, consiente o inconscientemente hacemos el deporte y todo lo demás, no sé nuestro poder como mujer también como dice la P14, la expresión, como somos, si somos coquetas, sensuales, si somos tímidas, la manea de pararnos, todo. Pero es solo la parte material, la primera impresión siento yo. Si bien profundamente refleja el interior y también hay que trabajarlo, es una parte más, pero no lo es todo tampoco siento yo, siento que todo es un complemento ¿no? Todo se complementa.

Moderadora: Gracias p13

P8: Yo opino casi como lo que opinaron las demás que el cuerpo es lo que representa todo mi ser, mi ser interior y por lo tanto para mí es una parte muy importante y que la cuido, por eso me gusta ir al gimnasio, por eso hago Pilates, porque creo que también hay que cuidarlo, independientemente de que hay que aceptarse como es, con sus limitaciones, con sus rollitos y todo lo que sea, pero sin embargo uno siempre trata de cuidarlo y de estar lo mejor posible más que nada por uno mismo. Es decir, si yo voy al gimnasio es por cuidarme, es por mí, no para que me vean los demás, porque realmente me he dado cuenta que cuando no hago deporte, o no hago actividad física, realmente siento que se nota en mi estado anímico, en mis músculos, me duelen qué se yo entonces yo creo que es una parte muy importante de uno

y hay que dedicarle tiempo a cuidarla, alimentarme bien, porque representa todo mi ser, lo que se ve. Eso más o menos, lo que pienso.

P7: Bueno en realidad estaba escuchándolas a todas y yo creo que aunque tu dijiste que no había que tener un mayor consenso frente a las preguntas, yo creo q estamos todas frente a como la misma parada, en el sentido que vemos la corporalidad, el cuerpo y la mente como un estado de equilibrio o que debería estar en equilibrio. Nosotros creo antiguamente, nosotros, el ser humano cosechaba, cazaba, recolectaba, y se trabajaba la corporalidad desde el día uno, desde los niños hasta la adultez y nosotros con el tiempo dejamos de lado el trabajo corporal, a través de los años, de los siglos y pienso que el deterioro de la salud digamos mental, podría estar relacionado a esta dejadez, o falta de prácticas del desarrollo corporal. Pienso que la salud, el término de salud en general implica ambas cosas, el desarrollo cognitivo, emocional, y el trabajo corporal, entonces eso, yo creo que es una alineación, un equilibrio que tiene que existir y nada hay q cuidarlo, trabajarlo, no con propósitos o fines estéticos sino que más que nada como salud y nada más, eso, creo. Que coincidimos con las demás en la importancia que tiene el cuerpo con las emociones, con la mente, con todo.

Moderadora:: Respecto a lo que tu dijiste p7 que el cuerpo antes estaba digamos desde el día uno con nosotros cierto y a medida que han ido pasando los años, pareciera que el cuerpo se va transformando digamos en el uso del cuerpo, entonces desde esa perspectiva, ¿cómo es que ustedes hoy en día viven sus cuerpos?, desde la forma en la que ustedes entienden, cómo viven sus cuerpos.

P13: De manera más consciente, escuchándolo, por lo menos la menos yo siento que a pesar de haber empezado a ir al gimnasio hace muchos años, que te conozco a ti hace muchos años C., con el tiempo por distintas circunstancias, incluyendo enfermedad a pesar de haber cuidado sanamente más allá del aspecto físico que estaba muy bien, y la alimentación, quizás también pasé personalmente en los excesos, de preocuparme más por la estética y no tomar tanta conciencia con el cuerpo. Siento que a veces, no sé si a todas, pero a mí me pasó que caí un poquito en la inconciencia del exceso respecto al gimnasio, y me pasó la cuenta y de ahí empecé a estar más consciente con mi cuerpo y también a entender a escucharlo si está cansado, a no auto exigirse más de la cuenta, que era quererse también, que todos los excesos son malos y a partir de eso como dije al principio, estar más consciente, escucharlo más.

Moderadora:: Cuando hablas de excesos P13 ¿te gustaría explicar un poco más a qué te refieres con eso?

P13: Yo en lo personal en un momento en el gimnasio me excedí en ciertas ocasiones y no puse atención, y eso se fue alargando con el tiempo hasta que mi cuerpo dijo no más y me enfermé. Si bien no fue algo tan específico con el gimnasio, pero sí me había dado aviso, no sé po, un desgarró, una contractura, no tomar el descanso necesario porque estaba en eso, no es que tengo que cuidarlo, es que tengo que ser saludable, ¿puedo exigirme más? Y me pasé un poquito y no estaba escuchándolo. Incluso nosotras como mujeres, no sé po, estando en el período, por dar un ejemplo, algo tan simple, pero tan maravilloso y tan, cómo decirlo, tan sagrado, es no escuchar el cuerpo, que se supone que tenemos que estar más para adentro, descansar más, y siempre no parando en el gimnasio, no parando y ahora estoy más consciente, lo escucho más en cuanto a la comida, a los ejercicios, en cuanto a si necesita estar más tranquilo o más movido, como eso, sí.

Moderadora: Gracias P13. A alguna de ustedes le gustaría responder a la pregunta de cómo viven sus cuerpos, o quizás poder compartir algo similar o diferente de lo que le pasó a la P13. La pregunta era cómo viven sus cuerpos.

P7: es un poco extraña la pregunta, es raro. Lo que pasa es que para responder esa pregunta tendría que situarme en tiempo. Si tú me dices ahora, yo estoy viviendo quizás mi corporalidad mucho más de lo que yo la vivía cuando iba al gimnasio, aunque parezca extraño ¿Por qué?, porque estoy, tengo un problema, no es una enfermedad pero sí tengo una condición que hace poco se me detectó que no es nada terrible sino que tengo una pérdida de cabello así como bien grande, pero que estoy controlando y todo, pero entonces ahora que sintomaticé quizás algo interior, mental, emocional estoy mucho más consciente de mí misma, de mi corporalidad, de mi cuerpo, de lo que hago de lo que no hago, de lo que dejo de hacer, en fin. A diferencia quizás de mi corporalidad cuando iba al gimnasio que es irónico pero quizás yo no le daba mayor significado o significancia a lo que hacía y yo creo que ahí yo hice un salto digamos entre el antes y el después, modo cuarentena, es decir, ahora, si yo volviese al gimnasio ahora o a hacer ejercicio físico de la manera, en la cotidianidad que la hacía antes, le tomaría mayor significado a lo que voy a hacer, le daría más importancia, mayor significado, esa es la verdad, le daría más significado a lo que hago y no sería algo

más como un hábito o una rutina poco pensada digamos. Entonces creo que ahora irónicamente, que estoy sintiendo o viviendo mi cuerpo mucho más que antes y la falta de también lo estoy sintiendo, porque lo extraño, extraño también el ejercicio físico pero creo que lo haría desde esa perspectiva, de otra, completamente distinta, o sea sería otra persona la que iría al gimnasio, sería otra persona la que ejecutaría el ejercicio con otra impronta iría a la clase de... volvería a mi casa de una forma diferente, entonces yo creo que también a través de los años, porque uno no tiene veinte años toda la vida también el cuerpo va mutando, va cambiando, va sufriendo cambios y uno tiene que ir adaptándose también a través del tiempo a esos cambios, y tratar de vivirlo lo mejor posible.

Moderadora: Cuando hablas de darle más significado a lo que harías ¿te refieres a la conciencia?

P7: conciencia sí, de la rutina. No el hacer por hacer que uno de repente, yo hacía muchas cosas y pasaba de una a otro ejercicio, a otro y no internalizaba realmente lo que quería hacer, lo que necesitaba hacer, o me sobre exigía, lo que decía la, no me acuerdo de su nombre, la p13, ya y dentro de la misma dinámica también y al final uno en vez de ayudarse se perjudica, entonces yo creo que ahí uno tiene que ser como dices tú, más consciente del cuerpo, de lo que queremos y necesitamos realmente. Eso.

Moderadora: Gracias p7. P8

P8: Bueno igual quería decir un poco lo mismo, yo realmente vivo mi cuerpo tratando de cuidarlo, de escucharlo. Por eso mismo yo siempre he hecho solamente Pilates porque la verdad que las otras tipos de gimnasia que se hacía sentía que no me hacían bien, no estaba conforme yo, mi cuerpo, mis rodillas me afectaban entonces igual siempre trato de ver lo que me hace bien para mí y descubrí que el Pilates es lo mejor, lo único que puedo hacer y lo único que me gusta, entonces siempre trato de ver, de mirarme en las comidas también, de tomar líquido, hacer el descanso que uno tiene que hacer y tratar de cuidar su cuerpo porque la mente, el cuerpo y el alma son uno solo, entonces hay que estar bien las tres, y eso más o menos.

Moderadora: Gracias P8 ¿alguna más de ustedes chicas les gustaría compartir su saber respecto a eso, a cómo viven sus cuerpos?

P15: Yo al contrario de todas las chicas, me metí al gimnasio porque yo estaba enferma, tenía problemas, tengo problemas de tiroides y estaba con el colesterol y los triglicéridos demasiado altos, ni con medicamento ni con dieta me bajaba, entonces me dijeron que tenía que ir al gimnasio, entonces yo me di cuenta que realmente necesitaba hacer ejercicio y ahora en este momento que no estoy haciendo nada, siento que mi cuerpo lo necesita y uno con esto de la cuarentena por lo menos a mí me pone más floja, no me gusta ponte tú hacer youtube y hacer sola, no, porque uno se acostumbra a estar con el grupo, entonces te incentiva, por lo menos a mí me incentivaba más hacerlo en grupo y ahora como te digo estoy más dejada, me siento más pesada también, me he puesto más golosa y todo, entonces no he cuidado suficiente el cuerpo pero si voy a llegar al momento en el que voy a tener que decir ya, para , porque me van a volver todas las cosas, los problemas emocionales también te influye mucho.

Moderadora: Entonces P15 para entender mejor, relacionas tu salud al bienestar del cuerpo ¿no cierto?

P15: Si, porque a mí me hizo muy bien, muy bien, yo antes de entrar al gimnasio yo no te hacía nada, yo lo único que hacía era un poco, caminar, pero ya una vez que entré al gimnasio me di cuenta que eso ayudaba mucho a lo que era mi salud y mi salud mental, pero no tan solo al cuerpo, sino que todo es un conjunto que me ayudó, eso

Moderadora: Gracias p15. ¿Alguien más quiere decir algo? No se sientan obligadas. Preguntaré por última vez, ¿alguien quiere decir algo? Ya, entonces continuaré. Respecto a lo que P15 decía de los grupos al ir al gimnasio, me gustaría preguntarles cómo viven o cómo vivían sus relaciones interpersonales en el gimnasio, pero acá hay una diferencia ojo, cómo vivían sus relaciones interpersonales en el gimnasio y cómo las vivían en las clases cuando iban al gimnasio.

P7: yo cuando iba al gimnasio me dedicaba a reírme, a tirar la talla desde la puerta hasta que me iba, tenía amistades, en fin, lo pasaba divino, pero, si entendí bien la pregunta cuando ya estaba en la clase, no sé po en Pilates, yo me desconectaba y hacía mi clase, de echo yo me molestaba que me molestaran cuando estaba haciendo la clase. En ese momento como que yo sentí aunque podía diferencias los momentos para el chacoteo digamos, y para cuando yo

quería hacer mi clase, y nada, yo creo que formé amistades ahí, creo que las mantengo hasta el día de hoy, generé eso, lazos, amistades que las mantengo y agradezco porque nunca pensé que las iba a encontrar en ese contexto, nunca pensé que iban a durar tampoco, siempre hay un, o había un sentido de temporalidad digamos en este tipo de relaciones, pero esta misma cuarentena me hizo ver todo lo contrario, de que una, las amistades se mantienen, a lo mejor no con la habitualidad que teníamos antes, pero de repente una amiga te dice oye P7 ¿cómo estás, cómo han estado, cómo van las cosas?, en fin y siempre con el ánimo de poder volver a vernos, de poder volver a juntarnos, así que yo creo que el gimnasio es y ha sido un bonito y agradable espacio para relacionarme con otras personas, y de todo tipo, ojo, no solamente hablo de mujeres también hombres, gente menor que yo, gente mayor que yo, gente que está en diferentes etapas de la vida, así que nada, eso, es mi aporte.

Moderadora: Gracias p7.

P15: Yo al igual que la P7, me pasa lo mismo. Yo cuando entré al gimnasio me hice de amistades, de conocidas. Ya después conversando con las chicas se fue con varias haciendo un lazo bien bonito que bueno, tú sabes C. que yo todos los días saludo a las niñas por el celular, para decirles buenos días y que estén todas bien, pero conocer gente como dice p7 de otra edad, mayores que mí, menores que mí, que tienen la misma gana de hacer el deporte, tenemos afinidad en eso, fue muy bonito, muy enriquecedor para mí, yo conozco mucha gente que me ayudaron mucho. Para mí fue lo mejor, aprendí a auto controlar muchas cosas, entonces... y la gente con las que estábamos en Pilates era igual, todas estábamos conectadas con nuestro ser y tratábamos de hacerlo lo mejor posible para que saliera todo bien y el grupo era muy rico, es muy rico todavía, esperemos que pase pronto todo esto para volver a verlas. Para mí fue muy enriquecedor las amistades que tengo del gimnasio, al igual que las profesoras, yo te digo porque a mí, los profesores, las profesoras las encuentro, siempre los consideré como amigos porque nos comunicábamos de tú a tú, fue muy muy bonito. Yo creo que fue una de las mejores decisiones que tomé, ir al gimnasio.

Moderadora: Gracias P15. ¿A alguna más le gustaría decir algo?

P14: Yo C., bueno para mí principalmente el gimnasio es una terapia. Una terapia para poder compartir, más que ejercicio yo principalmente fui por un tema de ansiedad, yo sufro de

ansiedad pero heavy, he tenido altos y bajos en mi cuerpo en realidad, o sea por varias fases pero yo principalmente busqué por un tema de terapia un espacio para mí de poder sociabilizar, de poder tener un tiempo valioso para mí principalmente y en él busque lo que a ver, cómo lo explico. Más que un escape fue algo mágico, en realidad el gimnasio me abrió muchas posibilidades de poder conocerme a mí misma, de amar el deporte porque me encanta cada día me enamoro más, yo pensé que en esta cuarentena no iba a hacer nada. Cuando tuve a mi hijo principalmente dije ya lo perdí todo porque estaba acostumbrada, ocho años de gimnasio app. Y dije ya, con esto me fui y dije, oh que terrible, para mí el gimnasio era todo, entonces con mi chico aquí en la casa fue atroz, engordé pero, por la ansiedad, encerrada, comiendo, comiendo, comiendo y ya me dije basta, porque ya me estaba encerrando en mi mundo y pensaba que no había salida y me puse a hacer ejercicio yo misma, de tantos años que llevaba, busqué por youtube, empecé a hacer mi rutina todos los días y fue, una sensación tan rica de volver, la energía de liberar , de liberarme de nuevo, sentí que la energía había vuelto a mí de nuevo, es una no lo puedo describir, pero es como un renacer, es como que volví a renacer, porque me gusta, me gusta el deporte. Yo sin deporte no sé, no sé qué sería de mí, pero es a través de él que puedo canalizar mis emociones, eso, eso logré, canalizar mis emociones, sentirme, poder yo expresarme, porque el ejercicio me permite a mí poder centrarme, así quise decir, que no encontraba la palabra, entonces por eso lo amo tanto, porque puedo expresarme de mejor forma, porque de repente soy muy, más que hiperquinética como que no tengo filtro entonces de repente como que me cuesta, y a través del ejercicio, la respiración, a través de la C. con su clase de yoga yo puedo canalizar, a través de la respiración puedo relajarme, porque soy demasiado ansiosa muy ansiosa, siempre como que trato de buscar cosas y lo quiero ya, como que soy demasiado rápida en ese sentido y me supero yo misma, entonces a través del ejercicio me ha ayudado bastante a poder centrarme y canalizar mis energías más que nada. Es todo para mí el ejercicio, todo.

Moderadora: Gracias p14, gracias, gracias. ¿Alguien más? A la p13 venía.

P13: Sí, yo siento que en un principio cuando entré al gimnasio que también fue el tiempo de la caro, la verdad es que para ser sincera tenía hartoo prejuicio, pensaba que todos eran deportistas y full profesionales y que uno iba a dar, no sé po, pura lata, nunca iba a poder conseguir nada cuando entré, porque debido a una separación y una depresión y todo, y la

verdad que de ahí en adelante me cambió la vida, me cambió la percepción. Me encantó porque perdí muchos prejuicios que tenía de la gente que iba al gimnasio, siento que es muy transversal las personas que uno conoce, creé muchos lazos bellos y profundos, amistades bellas y también siento que es un espacio tan lindo para ser disciplinada centrarme en lo que queremos que es el deporte, lo que amamos, y además auto-incentivarnos, incentivar a otros, yo en lo personal con mis amigas hacíamos planes de semana, y mañana vamos a hacer esto y esto, y ahí cada una respetando los tiempos, las capacidades y las ganas del otro, las limitaciones también, full hasta el final guiándonos, incentivándonos, auto-estimulándonos, dándonos consejos, no maravilloso. Y de ahí hacia fuera maravillosa la amistad que hasta el día de hoy, bueno yo vivo la cuarentena un poquito distinta, nos vemos con mis amigas, siempre estamos comunicándonos y nos vemos y no, es maravilloso y todas tan distintas, siento que es un espacio que es muy transversal, es muy lindo porque somos todas y todos muy distintos, es una, siento que es quizás por lo que se crea biológicamente, que es la endorfina, no sé po, la serotonina que es no sé, sientes al otro, lo percibes de manera muy distinta, dejas de lado todo, lo exterior, lo económico, la historia de vida, la manera de pensar muy distinta, el interior, todo y se crea una unión, una auto-sanación encuentro yo muy linda, como dice la p14 lo amo yo también, es como una buena droga.

Moderadora: Entonces p13 a partir de lo que tú dices, ¿tú podrías decir de que en el gimnasio se quitan prejuicios?

P13: Sí de todas maneras, para mí fue lo primero, sentí que yo me vería mucho menos y de que no sé, por decirlo entre nosotras, se acerca una niña no sé muy estupenda que hace deporte y o hombre muy estupendo y pensaba no sé, que eran cabeza de músculo no sé qué, y hay gente linda ayudando siempre, compartiendo su experiencia, su conocimiento, siendo súper empáticos, acogedores y si bien yo en lo personal tengo un trabajo así más hacia atrás de que me voy en la volá con lo interior, pero ahí no, fue como full, darse un salto cuántico, de prejuicios ni nada, yo a todo el mundo le digo, no vaya y haga lo que usted pueda hacer y todos lo van a acoger muy muy bonito, muy bien. Siento que es muy transversal y que de verdad se dejan prejuicios y todo, y se crean amistades muy transversales, y relaciones y creas muchos lazos.

Moderadora: Gracias p13. ¿A alguna le gustaría responder la pregunta, o responder la última pregunta que le hice a p.13, respecto a si el gimnasio generaba o derribaba prejuicios que uno tiene?

P13: C., quiero hacer una acotación chiquitita, respecto a los pre-juicios que uno tiene hacia la gente que va al gimnasio y una sanación mucho más profunda, y derribar prejuicios hacia uno mismo también, hacia las capacidades de uno, sí.

P3: En eso estoy de acuerdo con la P13, en los prejuicios con uno mismo más que hacia el resto, porque la verdad me metí al peo, me estoy quedando dormida, pero sí le encuentro sentido, es que he estado pensando qué responder porque pienso tantas cosas y ustedes saben que digo tantas cosas y como soy sin filtro de repente no quiero decir algo que vaya a ofender, pero sí le encuentro, sí lo que dice la P13, más que nada en los prejuicios hacia uno mismo, que a veces uno no cree tener capacidades para hacer cosas y de repente te das cuenta que tienes la capacidad para hacer demasiado en el caso mío, que entré sin saber nada, sin tener ganas de nada, sin tener habilidades para nada me di cuenta que tenía muchas habilidades y muchas capacidades, y me di cuenta que mis fortalezas claro, son muchas y que tengo mucha capacidad y te das cuenta que hay mucha gente que demuestra hacer muchas cosas, que va mucha gente a demostrar cosas al gimnasio, a demostrar que son; entonces tú te das cuenta que la vida a veces, más que una parte sana y física, pasa por lo estético, para mí mucha gente va al gimnasio, sí voy por salud, por sanidad, pero mucha gente no va por eso, mucha gente va a lucirse, va a mostrarse y eso se nota y se siente, ahora si uno separa eso a lo que uno va, que va con temores porque no tienes las capacidades, porque eres nueva, porque no sé, lo vas a hacer mal, pero en el fondo es un aprendizaje, es como en el colegio cuando uno entra recién al colegio al primer día de clases, empiezas de a poco y te va gustando y justamente eso, el oxigenarte, el inhalar, exhalar y te das cuenta que tu cuerpo se va limpiando, se va oxigenando, vas botando toxinas y que te vas llenando de adrenalina que en el fondo eso es lo que te activa y ves que tus huesos que te dolían, y ves que tus huesos se van fortaleciendo, eso es bacán po, eso es lo que te anima al otro día y ese dolorcito que no te podí ni mover, pero te gusta y vas al otro día y eso también te ayuda a olvidarte de resto, independiente de los pelambres, eso es aparte, pero sí, eso es así, porque para qué estaos con cosas el gimnasio es un pelambreiro que te lo encargo pero vas conociendo gente como dicen muchas, vas

conociendo gente que a veces ni la mirai, o que te cayó mal al principio y después te das cuenta que es una persona sensible, con problemas, con temas o la mina regia estupenda y te dai cuenta que la mina está llena de rollos y al final terminai socializando, intercambiando ideas, opiniones, vivencias y te dai cuenta que somos todas un mundo y que somos todas parecidas, independiente si soy chica, flaca, gorda, potona, tetona, lo que sea con teta sin, independiente de eso te das cuenta que somos todas iguales en cierta forma y que cuando llega el momento de conversar con alguien y llegas a fin, pucha es entretenido, es rico, es gratificante, te llena, te alimenta y aprendes del otro, y hay cosas que te gustan de una, cosas que no te gustan pero vas aprendiendo en el día a día, es como en el colegio, vas aprendiendo de los profesores, te vai dando cuenta de repente que no son tan grandiosos como tú los ves, que tienen muchas cosas de carencias y a veces uno también les enseñas a ellos po, tú aprendes de ellos y ellos aprenden de ti y así se hacen también los lazos, lazos de amistades por ejemplo con la C., con mucha gente que conoces y eso es bonito, yo creo que es un lugar para socializar, para experimentarse, para nutrirse y para otras cosas más, pero es un todo, es como la sociedad, es un todo, y yo creo que por esa parte es así, pero como dice la p13, de ahí lo agarré antes de que me quedara dormida eh sí, es para darte cuenta, es una introspección y es para analizarte a ti misma y que tienes capacidades y esos prejuicios de que yo no puedo, o que soy fea, o que soy gorda, que soy chica, no, te day cuenta que pucha, tú ahí en cierta forma liberas tanta adrenalina y un montón de cosas que te sientes que eres maravillosa cuando estas saltando y escuchai la música y puedes respirar y eso es maravilloso. Yo creo que por esa parte sí, rescato eso, más que nada prejuicios con uno, que puedo hacerlo, y que puedo hacer muchas cosas y puedo hacer más, y los años que tenga, lo puedo hacer, eso. No quería interrumpir pero me metí.

Moderadora: No te preocupes p3 gracias, gracias. Ya chiquillas estamos, dentro de cinco minutitos vamos a terminar porque ya nos hemos pasado, son las nueve un cuarto y la idea era terminar a las nueve, entonces, ¿a alguien más le gustaría decirme algo, respecto a la última pregunta que hemos estado conversando? P6 que no te he escuchado, P8, la p15 también quería decir algo.

P15: La verdad, como dice la P3 uno tiene hartos prejuicios. Uno nunca había tenido la oportunidad de compartir en un gimnasio, llegas con temor pero al final como dice P3 uno

ve que se la puede y que va a prendiendo y que cada día uno va creciendo más en la parte del gimnasio, aprendiendo más cosas. Por lo menos a mí me da lo mismo como eran las personas, no, yo de a poquitito fueron, me fui acercando y fueron acercándose a mí la gente, chiquillas y nos fuimos conociendo y es bien rico el núcleo, estar ahí, es bien bonito.

Moderadora: Perfecto, muchas gracias P15. Ya chiquillas para ir cerrando, ¿a alguna más le gustaría decir algo? Para que la p3 no se nos quede dormida en la pantalla pobrecita. ¿No?

P3: estoy atenta a todo, solo que escucho y evito hablar para no decir algo que incomode a todos, pero estoy atenta a todo.

Moderadora: Ya, no tranquila P3, como dijeron al principio el cuerpo habla y si estás cansada es inevitable, se va a mostrar no más ¿cierto? Estás cansada y está bien.

P3: sí, pero pienso muchas cosas que puedo decir pero en este momento como que igual hable hartito.

Moderadora: No, no te preocupí. Ya chiquillas miren, para no demorarnos más los objetivos del proyecto y todo eso se los voy a decir la próxima semana ¿Ya? Para no alargar más la reunión. Entonces les quiero dar las gracias a cada una de ustedes por haber hablado por haber respondido a las preguntas y eso, espero que estén súper bien, cuídense mucho y la próxima semana nos reunimos a las ocho. Yo voy a estar conectada diez minutos antes para que la que quiera se pueda conectar antes y así pruebe su celular, o su computador por si tenemos problemas, así partimos a las ocho para que así no pase lo que ocurrió hoy ¿Ya? Les dejo un besito, de hecho quince minutos antes, así que eso chiquillas, un besito.

Transcripción grupo focal 2, sesión 01.

Moderadora: Les doy la bienvenida a la primera sesión que tenemos del proyecto de magíster, esta sesión es un grupo focal que en el fondo lo que vamos a hacer es conversar en torno a cuatro preguntas. Lo importante y que quiero que entiendan es que no hay que llegar a ningún consenso, a qué me refiero con eso, a que si es que tienen distintas opiniones, todas las opiniones son igualmente válidas ¿ya? Entonces desde ahí, si es que alguien piensa distinto a la otra es bienvenido y la idea no es llegar a ningún acuerdo respecto a las respuestas que ustedes vayan dando a las preguntas, ¿ya? Yo voy a hacer una pregunta y a medida que vayan surgiendo esas temáticas voy a ir profundizando y realizando otras preguntas si es que va surgiendo. Eso. Antes de comenzar obviamente quiero que se presenten ¿ ya? Porque vamos a estar juntas durante doce clases, es decir de aquí hasta prácticamente fines de Octubre, entonces la idea es que sepan con quiénes están en este grupo para que se vaya formando cierto, un poco más de confianza si es que no se conocen. Entonces vayan levantando la mano para ver quién se quiere presentar, y se puede presentar como quiera, tiene toda la libertad.

P2: Hola ¿Cómo están? Soy C., a la mayoría la conozco, bueno no a todas, las conozco de vista del gimnasio, soy terapeuta ocupacional, trabajo en salud, ¿qué más puedo decir de mí? Tengo veintinueve años y eso, ahora también estoy estudiando, así que bueno aprovecho de comentar que a las siete tengo clases así que me voy a ir a las siete en punto porque parte mi clase online, así que eso, no sé qué más decir, ¿está bien?

Moderadora: Perfecto, gracias P2. ¿Quién más chicas? ya, la P12.

P12: Hola, bueno yo creo que conozco a la mayoría. Me llamo N., ahora estoy de dueña de casa, hago de todo, enfermera, cocinera, de todo y tengo 52 años, qué más les puedo decir, estoy contenta de participar en este proyecto de la C., porque creo que va a ser muy interesante y una experiencia nueva, entretenida, así que qué rico estar acá. No sé qué más decir. Ah!, tengo dos hijos y una nieta.

Moderadora: Maravilloso, gracias P12.

P1: Yo me presento ¿Se escucha bien? Lo más probable es que en algún momento de la vida nos hemos visto, solamente que no lo recuerdo. Mi nombre es A. soy hermana de C., tengo

29 años y en estos momentos me encuentro en mi casa con mis dos bebés, realizo pastelería y la verdad intento ocupar mi tiempo lo más posible en diversas cosas, entreno, como les dije anteriormente hago repostería, soy sicóloga de mi padre, es un niño. Eso es lo que estoy haciendo en estos momentos. Un gusto.

Moderadora: Gracias A., ya chiquillas, quién más se quiere presentar.

P9: Ya yo me presento. Mi nombre es M., llegué al gimnasio hace dos años, donde con ella hice clases de Pilates y Gap, a duras penas pero hice. Actualmente estoy en la casa, tengo dos hijos y eso, feliz de estar en la clase C.

Moderadora: Gracias p9.

P10: Bueno mi nombre es V., no S. (risas), soy V., tengo cincuenta años y represento a Quilpué. Mis medidas son (risas) soy mamá y estoy echando de menos las clases, porque tengo que ser honrada, que hago muy pocas clases con la C., no me gusta así por la pantalla, a mí me gusta sociabilizar, así que me ha costado mucho con la C. hacer ejercicio. Eso, así que esperando que volvamos a la normalidad para estar juntas en el gimnasio C., que echo tanto de menos.

Moderadora: Gracias p10.

P11: Hola mi nombre es Z., tengo hartas amigas acá en el grupo, Represento a Santiago y estoy de paso acá en Quilpué y tengo dos hijos, tengo cuarenta y nueve años, mi hijo tiene treinta, mi hija tiene veinticuatro, y bueno, en la casa, todas saben que vendo joyas.

Moderadora: Perfecto, gracias P11.

P5: Hola yo soy L., bueno, a algunas las conozco también del gimnasio, hacía Pilates con la C., tengo cuarenta y nueve años y tengo dos hijos adolescentes., están conectados todas las mañanas en clases online, así que tampoco puedo meter mucha bulla. Bueno, ahora entré a un trabajo nuevo y trabajo medio día, por eso me complicaban las mañanas. Y eso.

Moderadora: Gracias p5. P4, activa tu micrófono para que puedas hablar.

P4: Hola ¿Cómo están? Mi nombre es J., también conozco a muchas caras por ahí, que somos compañeras en el gimnasio y nos conocemos hace hartos años. Feliz de compartir este momento con ustedes y espero que estén todas bien y cariños.

Moderadora:: Gracias, ya chiquillas vamos a comenzar. ¡Ay! Yo también me voy a presentar aunque todas me conozcan, creo que es importante. Mi nombre es Catherine Catalán soy profesora de Educación Física, tengo un diplomado en Motricidad Infantil, actualmente estoy haciendo un Magíster en Inclusión, diversidad e interculturalidad en la Universidad de Valparaíso, y este proyecto está enmarcado en ese Magíster. Soy mamá de una pequeña, muchas la conocen, L. que tiene un año un mes, es una gordita muy loca, muy inquieta y estoy muy feliz de estar con ustedes. La verdad por ser profesora de Educación Física siempre he tenido una relación muy importante con mi cuerpo, entonces todo lo que esté relacionado al movimiento es importante y siento que, si es que el mundo pudiese vivir más su cuerpo, el mundo sería distinto. Entonces este proyecto está enmarcado hacia esa dirección. Ahora vamos a comenzar. Son cuatro preguntas las que les voy a realizar según el tiempo, quizás sean tres. Y de ahí van surgiendo algunas temáticas, según lo que ustedes vayan respondiendo. ¿Cómo vamos a trabajar? Les voy a pedir que ustedes mismas, yo no las voy a silenciar, que ustedes vayan silenciando sus micrófonos para que así el ruido externo no interfiera a quién esté hablando, y cuando alguien quiera hablar, levanta la mano, yo la voy a silenciar, coloca el audio activo y responde a la pregunta, ¿ya? Entonces la primera pregunta que les quiero hacer es ¿qué es el cuerpo para ustedes? ¿Qué es su cuerpo, qué es lo que entienden por cuerpo? Ya p2.

P2: El cuerpo es, bueno, hay muchas formas de definir nuestro cuerpo, pero somos materia, es el medio por el que estamos acá, viviendo, bueno yo soy un poco espiritual, viviendo en este plano, el cual nos permite movilizarnos, vivir, ¿no cierto? Cargarnos de energía, permitirnos vivir esta experiencia terrenal. Y nuestro cuerpo también es, me representa, somos nosotros, Sin el cuerpo no podríamos existir y eso. Es materia, somos un conjunto de órganos que nos permiten funcionar de forma equilibrada, si es así nosotras lo trabajamos, es así.

Moderadora: Gracias P2, a quién más le gustaría hablar de qué es el cuerpo o cómo entienden el cuerpo para ustedes.

P12: El cuerpo, bueno, el cuerpo físico yo creo que es muy importante porque nos acompaña desde que nacimos hasta que nos vamos a morir, por lo tanto hay que cuidar, proteger, tenemos que cuidar nuestro cuerpo porque es el que nos acompaña siempre. Hay que cuidarlo en todo sentido, en alimentación, en hacer ejercicios, en protegerlo, en ser cuidadosa con nuestro cuerpo, porque es el que nos acompaña siempre po desde que nacimos hasta que morimos en todo este plano, eso, no sé qué más. Para mí es muy importante digamos.

Moderadora: Gracias p12, está súper bien, recuerden que acá no hay ni respuestas buenas ni malas. Todo bien. Chicas, ¿a alguna más de ustedes le gustaría responde la pregunta qué es el cuerpo o cómo entiendes ustedes el cuerpo?

P4: Yo cuando más joven no me daba cuenta del daño que le hacía físicamente, fisiológicamente, el daño que me hacía con cosas nocivas, no sé, con tragos fuertes y como que no le tomaba el peso lo que eso significa con el pasar del tiempo, de los años, y que después uno ya más madura le da otra importancia a su cuerpo, aparte de cuidarlo externamente, porque siempre lo cuidaba externamente, pero no así interno, y me doy cuenta que claro, uno por las inexperiencias, un no ve el daño que le puede hacer. Casi a punto de morirme, me dio un infarto en el epiplón, el epiplón es la capa que recubre el intestino y se me necrosó, me tuvieron que sacar cuarenta cms aprox. Y los doctores no se explicaban cómo me pasó, no sabían pensaba que era mal de Crow, no sé, y yo me cuidaba, comí sano, súper sano, nada de frituras completos, no sé esas cosas, vienesas, no sé, cosas nocivas, me cuidaba con mucho integral, eso, pero tomaba copete igual fumaba cigarro, comía ají, mostaza, las energizantes y todas esas cosas más el estrés me ocasionó esto, igual después uno hace un cambio de switch, el cuerpo es muy importante.

Moderadora: Gracias p4, muchas gracias.

P1: ¿Me escuchas? Para mí sinceramente el cuerpo es una máquina perfecta, en el buen sentido de la palabra, es el envoltorio que habla de nuestro interior. Es como la conexión de nuestro interior representada hacia el mundo, hacia el exterior. Eso básicamente para mí es el cuerpo.

Moderadora: Gracias P1.

P9: A mí personalmente me representan mucho las palabras de p4, porque cuando uno es lola no le toma el peso al futuro, entonces uno ve a las mamás, a las abuelas que le dan consejos y uno no toma muy en cuenta lo que le dicen, van pasando los años y pucha que era cierto todo, entonces hay que cuidarse siempre, siempre, siempre, el cuerpo es lo más importante lo que nos lleva, lo que nos representa, entonces hay que cuidarse, de todas formas.

Moderadora: Gracias.

P12: Para mí el cuerpo el tanto interno como externo, me he preocupado más externo que interno, porque no soy de cuidarme con comidas sanas, bebo, fumo, siempre me he preocupado de la parte más estética, entonces pensé que no debiese ser así, porque el cuerpo es un todo, que como dicen las chicas, que nos acompaña, que nos tiene terrenalmente, entonces, por esa parte que es externa, me hago un mea culpa que nunca he sido un cien por ciento de cuidarlo de cosas sanas, no. Más me he preocupado siempre estéticamente que es hacer el deporte, odio la gordura no me gusta, en esa parte, pero el cuerpo es un todo, aparte que la alimentación igual influye lo que uno absorbe para el cuerpo que puede ser tanto para bien como para mal, cuando uno muchas penas se traga, se guarda cosas, cosa que no va conmigo porque yo no soy de guardarme cosas, pero sí penas, entonces eso también como que te alimenta negativamente. Eso pero sé que esa parte la debo cambiar, que es la parte interna, porque lo externo no es todo, lo de afuera no es todo es un complemento. Eso.

Moderadora: Gracias P12.

P11: Para mí el cuerpo es mi templo. Lo cuido bastante, el cuerpo también para nosotros nos permite relacionarnos con las personas y así conocer el mundo y conocernos a nosotros mismos.

Moderadora: Gracias, ¿A alguien más le gustaría responder a pregunta de qué es el cuerpo para ustedes? ¿Acotar, o decir algo más? Ya, entonces chiquillas voy a pasar a la segunda pregunta y esta pregunta está muy relacionado a la primera.

P4: profe, parece que la p5 había levantado la mano.

Moderadora: ¿P5, levantaste la mano? Activa el audio. Esperemos un poco a P5 para que active el audio y pueda responder la pregunta.

P5: yo estoy de acuerdo con lo que dijo la P12 también, la N. Yo encuentro que sipo, a veces uno se preocupa más de lo externo que de lo interno, y realmente por experiencias de la vida, te pasa la cuenta, y yo creo que la alimentación es como bien importante. Yo creo que son las dos cosas, es como lo estético y lo interno, y también el cuerpo nos diferencia unos a otros y como tú estás internamente es como se refleja externamente también. Eso es como súper importante, uno como que equilibra las cosas, esas son experiencias que te va dando la vida, pero cuando uno es lola ve otra parte, ve otra cosa. Eso.

Moderadora: Gracias P5. Y chiquillas, ustedes ¿por qué creen que ocurren estos desequilibrios de que a veces uno se preocupa más de lo externo que de lo interno?

P9: ¿Por apariencia?

P12: Porque es la apariencia lo primero que vemos.

P2: Yo creo que es porque nos vemos muy influenciadas por lo que nos enseña la sociedad y nuestro entorno desde que somos pequeñas, sobre el que debemos ser flacas, debemos vestirnos bien, debemos cumplir cánones establecidos por la sociedad y si no trabajamos en nosotras mismas, en saber quiénes somos, qué queremos, qué nos identifica, nos dejamos llevar fácilmente por estos cánones impuestos por nuestro entorno, sea positivo o negativo. Siento que nos desconectamos de quiénes somos para darle el favor a los demás, sentir la aprobación por el otro. Eso

Moderadora: Gracias P2.

P4: Si como dice la P2 es por cómo te ven los demás. A veces la gente sin conocerte te juzga, pero si tú tienes una apariencia buena, una bonita apariencia obviamente tú vas a tener más entrada que otra persona. En realidad igual no sé si, son las mujeres y los hombres igual los que te critican, y también cuando te dicen o te ves bien, te ves bonita, eso igual te ayuda y sube el autoestima, para qué estamos con cosas.

P5: Pero yo creo que también es parte de la sociedad, no solamente de eso, porque imagínate, solo para encontrar un trabajo te piden una buena presentación, un montón de cosas, yo creo que por eso uno se fija en lo externo, porque la sociedad en el fondo te lo impone, y uno no

tiene que ser así porque si no, no te resulta nada, para un trabajo, para donde tú vayas, entonces nos tenemos que fijar en eso.

Moderadora: Gracias P5, ¿a alguien más les gustaría responder eso? Ya chiquillas, entonces voy a pasar a la siguiente pregunta que está relacionada con ¿cómo ustedes viven sus cuerpos?.

P2: Motivada ahí yo (risas). Siempre yo lo he vivido con mucho respeto, desde que soy chica encuentro que siempre he tenido mucho respeto por mí misma, por mi cuerpo, tanto interno y externo. Trato de honrarme todos los días y ser consciente de lo que soy, en el fondo muchas veces, quizás es por lo que he visto afuera por ejemplo juzgamos mucho al otro, o llevamos una vida muy desequilibrada y me di cuenta de eso desde muy chica, entonces soy muy consciente de mi cuerpo y lo vivo con respeto, mucho cuidado, sin dejar de disfrutar nada. Yo me alimento sano porque quiero, tomé la decisión de cuidarme desde pequeña, y siento que eso se refleja en el exterior.

Moderadora: Cuando hablas de vida desequilibrada ¿a qué te refieres, para entenderlo un poquito más?

P2: A que de pronto por lo mismo que mencionaba anteriormente. Lo que te impone la sociedad, por ejemplo antes en la universidad todos tomaban mucho y fumaban mucho y muchos se dejaban llevar por eso y luego sus cuerpos reaccionan y se enferman y en el fondo se relaciona a sus hábitos. Entonces siento que ahí el vivir el momento nos lleva a un extremo súper negativo, que en el fondo no trae nunca nada bueno y siento que están relacionados los extremos con disfrutar el momento, como desconectarnos con nosotros mismo, creo que a eso están relacionados los desequilibrios. De irme al extremo de dañar mi cuerpo por un momento agradable y no ver las consecuencias después, a ese desequilibrio me refiero, aplicado a todo.

Moderadora: Perfecto, gracias P2. Alguien más chicas, ¿quiere responder la pregunta?

P1: Yo la verdad en este momento de mi vida, lo vivo de una manera más consciente y más respetuosa, creo que antes no tenía la conciencia que tenía ahora sobre mi cuerpo. Me miro y me gusta verme, me siento feliz conmigo, cosa que antes no sucedía porque no estaba conforme, como decía P2 por el tema anterior, de lo que la sociedad te impone, ahora la

verdad veo mi cuerpo con otros ojos y pienso también, soy consciente, veo a futuro y eso me lleva a tener una vida más saludable y bueno, eso más que nada.

Moderadora: P1, ¿qué sentías que era lo que la sociedad te imponía?

P1: Es que bueno, la sociedad siempre a la mujer la ha hecho ver como una mujer delgada, no sé po, de distintas formas, en mi caso que tengo dos hijos, nunca me sentí conforme por cómo quedé después de haber tenido a mis dos bebés, las marcas que te deja, la piel suelta y un montón de cosas que cambian después de que uno tiene a los niños a sus hijos, y ahora las veo y la verdad que me siento súper orgullosa y no me d avergüenza mostrarme al mundo como antiguamente me ocurría.

Moderadora: Gracias P1, P4.

P4: No entiendo qué quieres decir con la pregunta

Moderadora: Es lo que te surja a ti, por ejemplo a P2 le surgió desde el respeto, a P1 le surgió desde su cuerpo con aceptación, entonces en el fondo es cómo tú te vives a ti.

P4: Cuando tú hiciste la pregunta, lo que yo pensé de cómo vivo mi cuerpo, cómo lo vivo a diario, que es levantándome con ánimo, feliz, contenta, agradezco de poder levantarme de la cama, porque hay muchas personas que no lo pueden hacer, pienso en esa gente cuando a ratos me levanto mal y pienso que tengo que agradecer, porque estoy bien, porque puedo caminar, puedo hacer muchas cosas y tengo a mi bebé, que ahí está, y lo vivo con él y lo vivo por él.

P9: Yo siempre he sido chica, por lo tanto siempre me he tenido que cuidar y cuando era lola era flacuchenta pero siempre me sentía gorda, porque soy chica, pero ahora fíjate que me quiero tal cual como soy, soy asumida, me sacaría a lonja de guata no más pero, fuera de eso, me quiero, así que ya estoy asumida.

Moderadora: Perfecto, gracias ¿Alguien quiere responder la pregunta de cómo viven sus cuerpos? Ya, P10.

P10: Lo vivo de acuerdo a las etapas, a los años, a eso lo vivo. Bueno ya tengo cincuenta años, jamás he sido pudorosa, nunca, siempre he sido con destape, por eso lo vivo de acuerdo

a lo que llevo, bueno ahora tengo cincuenta años, no voy a andar despechugá ni descotá, pero siempre lo viví de acuerdo a la etapa, si se podía mostrar, mostraba, si no, ahora obviamente con su cierto respeto, aunque a mí no me incomoda, pero al resto a pesar de que no me importe lo que diga el resto, pero siempre lo he vivido y lo he querido de acorde a las etapas, también con secuelas, con estrías, con abdomen después de haber tenido a los niños, con mis altos y bajos pesos, con los embarazos, también con eso lo vivo con respeto, acepto las secuelas de la vida que me ha dado en el cuerpo, el hecho de haber sido mamá dos veces, y no tengo el mismo cuerpo que tenía a los veinte o treinta años, que me encantaría tenerlo, pero eso, lo vivo de acorde al tiempo y tratando de cuidármelo, porque como lo decía anteriormente, nunca me ha gustado el peso, no me gusta la gordura en mi cuerpo, entonces tratando de asimilarlo a la edad, que no es lo mismo porque antes dejaba de comer un día, ahora dejo de comer una semana y no bajo un gramo entonces lo vivo así con respeto de acorde a mis etapas, y así seguiré viviéndolo y queriéndolo de acorde a las etapas, así vivo mi cuerpo, aceptándolo.

Moderadora: Y en este presente, ¿cómo lo vives?

P10: Tratando de aceptarlo el cuerpo a los cincuenta años, que ya con sobrepeso, que no me costaba antes bajar y con las secuelas de un cuerpo de cincuenta años, así vivo, aceptándolo y tratando de entrecomillas de arreglarlo un poco, pero así, así lo vivo, como el cuerpo de una persona de cincuenta años, que no lo cuido internamente no soy de comer sano, bebo y fumo, pero igual lo vivo así, trato entrecomillas de cuidarlo interiormente, pero me cuesta, así que lo vivo así, con lo que puedo darle a mi cuerpecito. Que no pida tanto, porque cuidarlo en la comida, mala, mala para cuidarlo, lo vivo así, como una persona de cincuenta años, que no tengo que batallar como cuando tenía veinte, pero así.

Moderadora: Está bien, ¿alguien más quiere responder esta pregunta? P12.

P12: Mira yo comparto lo que dice la negra, totalmente yo también creo que uno vive su cuerpo desde las etapas, porque yo antes era lola, hace mucho tiempo, carretiaba bastante, fumaba harto, tomaba, en fin, como lola y no me importaba, y era amucho más arriesgada en hacer otras cosas también. No me importaba, no pensaba si podía tener un accidente o algo, salía y bueno, carreteaba y si había que andar fuerte en un auto a grandes velocidades lo

hacía. Uno piensa cuando uno es joven que la vida la tienes comprada, como que no te va a pasar nada, como que eres inmortal, y a mí a medida que el tiempo, que fueron pasando los años, yo ya tengo cincuenta y dos, yo hace diez años o más empecé a hacer deporte, hartito. Iba al gimnasio, todos los días, y ahí empecé a tomar conciencia, y cuando me enfermé porque tengo hipotiroidismo, yo no sabía lo que tenía, me sentía muy mal, tenía todo todo desequilibrado, los niveles de colesterol, me sentía pésimo, no tenía idea lo que estaba pasando, los exámenes me dijeron que tenía hipotiroidismo y pensé qué frágil, me sentía pésimo, ahora dependo todos los días de una pastilla y ahí recién como que tomé conciencia y antes vivía más el aquí y el ahora, y lo pasaba chanchito y ahora tengo que vivir el aquí y el ahora pero con más cuidado, pero pienso en el futuro igual, que no quiero tener una vejez siendo una carga para mis hijas, llegar a los ochenta años porque en mi familia son todos longevos, mi mamá tiene noventa y seis, y llegar en muy malas condiciones, entonces sí, ahora me cuido y me cuido hartito. He dejado de fumar, desde que estamos encerrados por la pandemia, tomo en ocasiones vino en los fines de semana un poco, pero en alimentación me cuido mucho. O sea yo no como comida chatarra, nada, como muchas verduras, mucha fruta, proteína, hago ejercicio, hago deporte, pero eso es ahora, porque ya claro, tengo cincuenta y dos, pienso en mi futuro, en mi vejez más que nada y quiero tener una buena vejez, entonces, si es que llego a la vejez, si es que llego a tener la edad de mi mamá, entonces llegar bien, por lo menos caminar, estar lúcida porque mi mamá tiene demencia senil, entonces mi suegra también, entonces viendo todo eso, también han tenido accidentes vasculares muchos, y eso me preocupa, que no quiero llegar así, si llego así, prefiero no llegar te fijas? Y tal vez con miedo a llegar así, me he cuidado y me cuido tanto, pero tal como dice la negra, son etapas, antes nada pero ahora sí, hace diez años, un poco más sí, me cuido, me cuido mucho.

Moderadora: Perfecto, gracias. La siguiente pregunta es simple, es ¿por qué ustedes van o iban al gimnasio?, y si es que alguna dejó de ir al gimnasio, antes de la pandemia obviamente, por qué dejó de ir al gimnasio.

P11: A ver, yo asistí al gimnasio ahora, bueno antes yo siempre he trabajado mucho, hace como cinco años que dejé de trabajar y ahora me he dado el tiempo ahora como para cuidarme, mis espacios y hacer ejercicio. Nunca me he cuidado mucho, a mí me gusta comer, tomar entrecomillas como se dice, no fumo, me gusta pasarlo bien, pero he aprendido un

poco en relación con la pregunta anterior que te iba a responder, es que mi cuerpo yo lo cuido con soltura, después de un accidente que tuve, es como una, como que rebobinas, es verdad que dicen que pasan todas tus fotos, toda tu vida en un minuto, eso pasó en mí y ahí aprendí a aceptarme, mi cuerpo, verme con confianza, con soltura, con sencillez, y lo abrigo, le doy cariño y calor, y por eso a la pregunta que hiciste ahora, es que empecé a ir al gimnasio.

Moderadora: Perfecto, muchas gracias.

P5: ¿me escuchas? sí. Mira, yo empecé a ir al gimnasio por un problema no de estrés, pero problemas con una amiga, estaba mal, por eso empecé a ir al gimnasio, y estando en el gimnasio yo me tuve que operar, de echo me fueron a buscar al mismo gimnasio. Yo tenía unos tumores cerebrales entonces yo me operé, estuve mucho tiempo en el hospital. Cuando volví estuve un tiempo, me empecé a sentir mucho mejor, más ágil. En el fondo no es algo físico, era algo interno, que necesitaba ir al gimnasio, y después me tuve que volver a operar de otro tumor, y me di cuenta que la rehabilitación en el fondo después de haber ido al gimnasio fue mucho más rápida entonces ahí me di cuenta que en el fondo no era algo estético lo que necesitaba, que mi vida cambió completamente, me siento ágil, puedo subir una escalera, puedo bajar, subirme a un piso, bajar, hacer muchas cosas y a lo mejor si yo no hubiese ido al gimnasio, la recuperación de la última operación no hubiese sido igual, y con relación a la pregunta anterior que había hecho, yo por ejemplo no tomo ni fumo, nunca lo he hecho, no sé ni siquiera fumar, pero es una convicción mía y me costaba como aceptar eso porque la gente cuando tú le cuentas que no fumas y no tomas eres como raro en esta vida entonces como que toda la gente te cuestiona, pero yo digo sí no tomo, no fumo pero lo paso bien igual y soy entretenida igual porque la gente me decía, uy que fome. Entonces no, yo digo no tomo, no fumo pero es una convicción mía porque en el fondo soy, mis actos están bien porque yo no tomo, nunca voy a hacer algo que no corresponda o algo que no me acuerdo de eso, pero es una cosa mía, pero yo tampoco juzgo al que toma y fuma al lado mío, ¿me entiendes? Entonces cada cual ve lo que le gusta, lo que hace, pero a mí por ejemplo me hace bien. Me hace bien ir al gimnasio, no tomar no fumar y me río y me divierto igual que el resto. Eso.

Moderadora: Perfecto, muchas gracias. ¿A alguien más le gustaría responder esta pregunta?

P2: Yo partí con el deporte a los diecisiete pero yo corría y me dio tendinitis, que es una enfermedad crónica que causa mucho dolor en las piernas por la mala pisada en el pie, y empecé a ir por opción porque quería hacer ejercicio, y necesitaba hacerlo porque siento que mi cuerpo siempre me ha pedido estar en movimiento es como una necesidad que a esa edad descubrí qué era hacer deporte y bueno, el significado que le fui dando con el tiempo era cuidarme, mantenerme sana, siento que cuando uno hace ejercicio libera endorfina, libera, que te activa, que te da más energía y eso es salud. Me hace demasiado feliz hacer deporte y siempre trato de variar, diferentes clases, diferentes disciplinas porque me gusta retar un poco mi cuerpo y probarlo, hasta dónde puede llegar, ya sea subiendo cerros, haciendo tela, haciendo yoga, un tiempo bailé, por eso empecé a ir, muchas gracias.

P9: Yo C. nunca hice nada, nada, desde el colegio que hice Educación física, después me puse a trabajar, estuve veinticinco años sentada en un escritorio donde tampoco tenía mucho tiempo y donde también me daba lata después de una oficina ir a un gimnasio, me daban ganas pero me daba lata y cuando me despidieron hace dos años estuve un mes así pensando qué hacer en la vida y la p12 siempre me decía que fuera al gimnasio. Así que un día dije ya, está bueno de flojera y partí, así que igual te cambia la vida interactuar con otras personas, independiente que sufría en algunas clases contigo pero lo intentaba por salud, por bienestar a mi cuerpo y bien po, contenta, ahora lo echo mucho de menos, sobre todo las clases de Pilates, y en la casa no es lo mismo, te juro que me da lata porque en la casa no es lo mismo, es diferente estar allá a hacerlo acá sola, así que se extraña.

Moderadora: Chicas, por el tiempo voy a agregar a la pregunta que les hice la última pregunta, porque yo sé que algunas se tienen que desconectar a las siete. La última pregunta está relacionada a lo que la Moni decía, conocer gente y la pregunta es cómo viven sus relaciones en el gimnasio y cómo viven sus relaciones en las clases que se realizan en el gimnasio. Por lo tanto serían tres preguntas ¿Por qué iban al gimnasio? ¿cómo viven sus relaciones en el gimnasio? y ¿cómo viven sus relaciones en las clases que se realizan en el gimnasio?

P2: En el gimnasio la verdad es que soy bien seria, me enfoco en lo que voy a hacer lo que tengo que hacer y me coloco audífonos y me desconecto, porque también es una forma, no sé, desde que empecé a trabajar iba a trabajar, a hacer trabajo, iba a votar tensiones, a liberarme a pensar otras cosas y tampoco era muy comunicativa, siempre andaba con cara de pesada

(risas) y lo sé y era un poco a propósito porque no me gustaba mucho que me hablaran. Y en las clases era distinto, porque cuando había árabe con las chiquillas compartía lo que te gusta, eran risas, era ver a las compañeras que se sienten realizadas con lo que están haciendo, me hace muy feliz ver a la gente feliz, entonces en árabe lo pasábamos súper bien porque con mis compañeras éramos súper unidas, conversábamos de todo, era como un momento de dispersión y bueno, este último gimnasio que me cambié a – después, no iba a las clases porque no alcanzaba. Mis recuerdos son de cuando iba a tus clases, cuando iba a attack era como un momento de risas, y de botar y de reírnos. Hice muchos amigos, de hecho tengo amigos del gimnasio, pero de la sala de máquinas no, de hecho no hablaba con nadie.

P10: Bueno yo del gimnasio, siempre fui de gimnasio, siempre, después lo dejé porque tuve que hacer el papel de papá y mamá, no pude volver más al gimnasio, me perdí años y volví por una clase que me gustó que es kangoo, por eso volví al gimnasio, por kangoo. Nunca me han gustado las máquinas, no me gustan, y el gimnasio lo vivo, para mí es una terapia es para sociabilizar, reírme, conversar, pelar, copuchar, no sé, pa mí eso es el gimnasio, y cómo vivo las clases, me enfoco en las clases que me gustan que tengo feeling con el profesor independiente que uno no va a hacer amistades con el profesor, si se da la raja, sino se da no importa, pero a mí me influye si tengo feeling con el profesor, si no tengo feeling, o si no me encaja la clase no hay caso. Así vivo las clases y tampoco no me influye si va una amiga o no a la clase, si a mí me gusta la clase y tengo feeling con el profesor y me encaja, hago la clase, pero en sí el gimnasio es una terapia, no voy a hacer ejercicio para estar más flaca, que bueno sería lo ideal, sino que yo creo que de un cien por ciento es un treinta y lo demás es reírme, conversar, copuchar y todo lo que quieras es un setenta un ochenta por ciento, más que hacer ejercicio. Eso

P1: Te voy a responder la pregunta anterior que era cómo comenzaste a ir al gimnasio si no me equivoco. Bueno yo empecé a ir al gimnasio por ti, porque tú trabajabas como recepcionista entonces me acuerdo que tú me dijiste oye podrías ir, y bueno yo comencé a ir po, pero luego de eso puedo decir que para mí el gimnasio fue una terapia tanto física como psicológicamente, porque en el gimnasio se me abrió el mundo, se me abrieron muchas amistades, yo la pasaba súper bien en el gimnasio aparte que el gimnasio era el tiempo que yo tenía para mí porque , por ejemplo yo ahora estoy haciendo ejercicio pero es difícil, la

casa te absorbe mucho entonces el gimnasio era el espacio donde nadie me molestaba, donde no recibía ningún llamado, me preocupaba solamente de mí. El tema de las clases, la verdad yo siempre la pase súper bien en clases, y bueno ,la verdad yo trabajé como recepcionista en el gimnasio, y posteriormente en Limache y bueno, el motivo por el que hacía clases era porque las encontraba entretenidas, me hice de muchas amigas y me desafiaba a mí misma también, todas las clases decía ya pucha no pude hacer esto la clase anterior pero hoy día voy a hacer esto y esto, al final era como superarme a mí misma así que de esa forma yo viví el gimnasio, las clases y en sala de máquinas lo mismo, yo siempre tuve muy buena relación con los chicos, entonces siempre fue bueno y disfruté mucho en el gimnasio.

P4: Yo desde siempre desde chiquitita me gustaba trotar y correr y después ya más grande me inscribí al gimnasio porque igual, era muy delgadita entonces todos me decían que tenía cuerpo de niña, pero siempre fui desarrollada como en las piernas y un poquito el trasero porque patinaba cuando chica, hacía patinaje artístico e ingresé al gimnasio y me gustó, me gustó porque es un espacio para uno, porque se concentra entre el cerebro y el cuerpo como dice la Claudia, liberai endorfina, lo pasai rico, conocí gente, igual yo soy sociable, entonces como que con todas trataba de saludarse a lo menos. También he hecho amigas pero me gusta, desde siempre hacer ejercicio, es algo que hago siempre, no así me gustaba con mis parejas, ellos me conocían que hacía deporte, que salía a trotar o que iba al gimnasio y te celaban igual después, entonces es una lata, yo iba para relajarme y que dónde estay, que en el gimnasio, que donde, que ha vai a ver los minos y a donde uno no andaba en esa, o sea nada que ver, súper perdidos, lo paso bien, me gusta, lo único que quiero es volver, he seguido en tus clases igual pero no es lo mismo, no es como en zoom, que ahí te podí ver, podí conversar, podí hablar, no como por face e instagram que no interactuai, pero igual las hago y te sigo desde siempre, eso profe.

P12: Mira, el gimnasio es parte de mi vida ya a mi me encanta, yo llevo muchos años yendo al gimnasio y es como terapia también, es una hora, dos horas, hasta tres horas que estaba ahí feliz, disfrutaba cada clase que hacía, también conocía mucha gente, soy súper sociable y conocí este último tiempo, bueno hace como dos, tres años ahí, se formó un lindo grupo con el que nos juntamos fuera del gimnasio entonces claro, conocí mucha gente, hice de amigas nuevas, servía para entrenar obviamente, y me hacía súper bien estar ahí, porque podía llegar

destrozada, deprimida, llegaba al gimnasio y se olvidaba todo y ya al salir era otra, llena de energía para enfrentar el resto del día, feliz, entonces fue súper triste dejar de ir por la pandemia. Yo he seguido haciendo deporte todos los días, descanso solo el viernes, de sábado a jueves hago clases, no es lo mismo pero por momento cuando hago combat dice cierren los ojos y hagan de cuenta que están en el gimnasio y hacemos una clase de súper cardio pensando en eso, cuando hago tus clases también, trato de pensar que estoy en el gimnasio y disfruto igual la clase, no es lo mismo obviamente porque no estas con la amiga, no estás con las demás personas, pero hago igual deporte porque ya es parte de mí y si no hago una, físicamente no me siento bien, me duelen todos los músculos cuando no hago ejercicios y siento la energía muy baja, en cambio cuando hago, bien, súper bien. Eso.

Moderadora: ¿Alguna quiere decir algo más? Les cuento que ya estamos finalizando, posterior a esto me comunicaré con algunas porque quiero hacer una entrevista, pero después les hablaré para profundizar algunas temáticas.

P11: Yo cuando, hasta los dieciocho años siempre hice mucho ejercicio, estudié ballet, patinaje, gimnasia rítmica, karate y después cuando entré a trabajar, entré al mundo del trabajo, fui mamá a los dieciocho años, de ahí no paré hasta hace 5 años atrás y cuando llegué acá estuve como dos años en la casa, así encerrada, salía muy poco, yo estaba feliz en la casa, me sentía feliz en la casa y de ahí cuando conocí a la C. y a la H. que me llevaron al gimnasio y para mí es una terapia, me gusta ir mucho y cuando hago gimnasia trato de hacerlo bien y me gusta ir porque igual me relaciono y hago hartas cosas allá porque yo igual soy bien sociable entonces eso ya lo echaba de menos ya, y toda la gente que conozco acá en Quilpué, es del gimnasio.

Moderadora: Bien chicas, muchas gracias a todas, estas eran las preguntas que les quería realizar, en post del tiempo y de la promesa que les hice al inicio de la clase es que voy a dejar hasta acá. Muchas gracias por sus respuestas y después me comunicaré con algunas para profundizar un poco más.

Anexo III.
Entrevistas iniciales

Entrevistas participante 2.

Moderadora: C., la entrevista que te voy a hacer no es larga, es cortita, pero como para profundizar en algunas temáticas que surgieron en general en los grupos focales y bueno, yo voy a hacer entrevistas para ir complementando el proyecto que estoy haciendo. Ahora estoy grabando la sesión porque es mucho más fácil transcribir, peor obviamente esto se va a utilizar solamente con motivos del proyecto, para después realizar algunas conclusiones, para analizar mejor la información pero obviamente no se va a mal utilizar para ninguna otra cosa. Ya mira, las preguntas tú las puedes responder con toda la honestidad del mundo, con toda tranquilidad, yo no te voy a juzgar, no voy a decir si está bien o está mal, pero la idea es que te explames ¿ya? Mira la primera pregunta es introductoria, me gustaría saber cuáles fueron los motivos que a ti te hicieron ir al gimnasio.

P2: Empecé a ir al gimnasio porque yo antes trotaba, me gustaba mucho el trote pero me dio periostitis, yo no sabía en ese momento qué era porque estaba estudiando otra carrera, entonces trotaba y me empezaba a doler la pierna, tu sabes, entonces me empezó a doler, a molestar, no pude trotar más, traumatólogo, no puedes correr más porque es crónico, así me dijo, no más deporte de impacto entonces yo mal, entonces no me gustaba la visión subjetiva del gimnasio, que son superficiales y todo y me obligué a ir porque me gustaba mucho la actividad física, entonces me metí con una compañera de universidad me dijo que iba a las clases, porque me gusta mucho hacer deporte, porque me sentí bien, liberar energía la verdad más allá de lo estético que también me preocupa también es un factor, en realidad fue que me gusta hacer deporte para cuidar como todo lo que implica el cuerpo más allá de lo físico, lo espiritual, la carga del trabajo, los estudios en ese momento. Partí con power jump en ese momento, después me metí a attack, a pump y después con el tiempo me metí a las máquinas.

Moderadora: Entonces fue por salud principalmente. ¿Cuándo hacías esas clases no te dolía?

P2: No, aprendí a conocer mi cuerpo. El power jump como tiene lona rebota, no hay impacto, pero por ejemplo si yo troto seis cuerdas de cemento me duele, altiro.

Moderadora: ¿Por qué crees tú p2 que hay personas que llegan al gimnasio, se quedan y hay otras personas que se van?

P2: Yo creo que pueden ser varios motivos. Uno son los hábitos que uno puede tener en general, porque cuesta tener una estructura ordenada porque generalmente te tienes que ordenar para ir al gimnasio, tienes que tener tiempo, dejar quizás otras cosas de lado, también yo creo que la frustración, por ejemplo mi hermana fue una clase porque se frustró mucho, porque se dio cuenta que le costaba mucho, que era difícil para ella. Yo creo que la frustración también es un punto importante y se quedan porque son más perseverantes, arman un buen grupo de amigos también, yo creo que tienen resultados. Yo creo que se van principalmente por la frustración o por la vergüenza, porque es muy difícil. Yo creo que por ahí puede ser que la gente se va.

Moderadora: En caso de tu hermana fue la frustración pese a que estaba contigo.

P2: Si porque, ¿qué edad tenía? Unos veintiocho tenía mi hermana y se dio cuenta que le costó mucho, le dio vergüenza que los hombres la vieran así porque uno de los chiquillos la entrenó la rutina y le dio vergüenza que la viera así tan colorada, como mal, después en la clase tampoco rindió bien porque mi hermana nunca había hecho deporte, entonces recuerdo un tiempo el gimnasio y fue un par de clases y se frustró mucho y de hecho nunca volvió al gimnasio, se frustró.

Moderadora: Oye y tú crees que el gimnasio tiene dinámicas, o sería interesante que el gimnasio tuviese dinámicas para recibir a las personas que llegan por primera vez y evitar esa frustración ¿Tú crees que sería posible?

P2: Yo creo que sí, quizás un entrenamiento, una especie de adaptación que se hace como en la universidad, que uno se adapta un par de semanas con un grupo y después uno ya entra a la universidad, algo así podría ser, no lo había pensado nunca porque por ejemplo no sé, quizás en el gimnasio no pasaba mucho pero por ejemplo en otro gimnasio se siente la diferencia por ejemplificarlo de alguna forma, cuando uno entra y no se ve fitness, uno anda con ropa, uno siente las miradas, cierto, o los entrenadores de pronto lo hacen de buena manera, pero se nota la diferencia de alguna u otra manera. ¿Me explico?

Moderadora: Si expláyate.

P2: Ya, por ejemplo, mi caso personal para no hablar de nadie específico. Cuando empecé a ir al gimnasio uno siente muchas veces, no de todas las personas pero si los entrenadores personales se enfocan más, bueno, si lo vi mucho en varios, estuve hartos años en el gimnasio y después me cambié al otro gimnasio en Villa Alemana, que antes los entrenadores se ajaban solamente en las mujeres que eran flacas y yo lo veía y mujeres o señoras, ah ya viene a entrenar de nuevo, entonces yo escuchaba los comentarios, obviamente me hice amiga de los chiquillos y esos comentarios eran recurrentes, como ah señora ya buena onda pero qué fome, entonces eso la gente también lo percibe, se siente esa discriminación o en gimnasios también están esas personalidades tal vez más egóicas quizás, las personas nuevas sienten ese rechazo, ese cambio, no pasa así en las clases por ejemplo los profesores que he visto yo, los profesores en las clases son más amables, más empáticos, entonces te dan opción, acompañan más al alumno en las clases pero en la sala de máquinas siento que es un poco más dura esa recepción, al menos eso me pasó a mí. A mí en lo personal me da lo mismo.

Moderadora: ¿Son selectivos entonces por así decir con la gente que va?

P2: Sí, eso lo he visto y lo he vivido.

Moderadora: Y en las clases sientes que al menos eso no se da.

P2: No, yo en las clases que han sido varias, diferentes profes, diferentes disciplinas en esas clases no se da ese ambiente de exigencia de que tienes que ser flaco, siento que es mucho más transversal y va para todos, de echo por lo mismo siento que las clases se llenan más que la sala de máquina, entonces yo lo he visto y lo he escuchado varias veces, que chiquilla bonita, feliz, pero la señora...entonces eso yo lo he visto y vivido mucho tiempo. Yo voy al gimnasio de los dieciocho años, tengo veintinueve.

Moderadora: Tienes más tiempo yendo al gimnasio que yo, yo empecé a ir al gimnasio en la universidad pero yo iba al gimnasio en la universidad. Yo igual tenía prejuicios, para mí el gimnasio de la universidad era distinto al gimnasio comercial, por así decir. Igual fue bonito encontrarse con hartas cosas, así también me he encontrado con ciertas barreras. Oye P2 y cuéntame. ¿Tú crees que en el gimnasio encontramos diversidad de personas y que se aprecian y respetan esas diversidades? Por ejemplo adultos mayores, personas con diversidad funcional o incluso personas con distintas capacidades físicas.

P2: Yo encuentro que ahora, estos últimos años más que antes, siento que estos últimos tres años, quizás cuatro, no tres años, yo creo que sí antes no, hablando más de ahora, más actualmente el año pasado porque este año ya no, el gimnasio al que voy que me cambié si, habían todas las edades, todos los tipos de cuerpo, toda la variedad estaba ahí y los personal trainers muy buena atención, súper dedicados todos, y no veía lo que te contaba anteriormente en este gimnasio, los chiquillos súper profesionales o quizás los comentarios eran de forma interna porque uno no lo ve. Uno siempre veía que había buena atención con todos, había, me acordé de un chico que tenía parálisis me imagino yo y estaban todo el tiempo con él, todo el tiempo apoyándolo, asistiéndolo, entonces estos años al menos yo he visto que ha habido mucha más integración que antes, que ha crecido la sociedad un poco al respecto.

Moderadora: Oye y tú por qué crees que, claro, porque a veces uno ve unos casos que son muy específicos que van al gimnasio que tienen diversidad funcional, por en general ¿por qué crees que hay poca población que asiste a los gimnasios o pocos adultos mayores que van y que se mantienen a lo largo del tiempo en los gimnasios?

P2: Yo creo que porque el adulto mayor igual es otra generación que los adultos mayores de ahora, o sea cuando nosotros seamos adulto mayor va a ser distinto, yo creo que partiendo por eso, porque por ejemplo mis papás que son adultos mayores, no van al gimnasio, quizás no está esa cultura que ahora es mucho más común, eso por la parte de adulto mayor y respecto a lo demás siento que también es por la accesibilidad porque yo estudio terapia y he visto pacientes, ellos no piensan en el gimnasio, piensan en terapia, ya el gimnasio siento que está la visión que es un gimnasio para ciertas personas que pueden hacerlo sola, siento que no está esa visión de que puedo ir con mis capacidades diferentes a un gimnasio, estamos aún en otra etapa de la visión de lo que es, o de lo que puede ser, no sé.

Moderadora: En infraestructura ¿tú crees que el gimnasio está preparado también para que participen personas con diversidad o adultos mayores?

P2: Yo creo que no todos, el que estaba yo ahora si, por la accesibilidad tanto de la entrada como estacionamiento, hasta las máquinas que se implementaba súper bien y hay hartos adultos mayores, en ese gimnasio, hablaba con ellas siempre en el baño por eso me acuerdo que habían

hartas, yo que iba siempre en las tardes había harta adulto mayor y como te digo vi un par de chicos con movilidad reducida pero no es común, por eso yo creo que es la accesibilidad.

Moderadora: ¿Y por qué crees tú que en un gimnasio había mucho adulto mayor y en otro no se veía nada de adulto mayor?

P2: No sé, no lo había pensado, uno era mucho más barato, en precio yo pagaba doce mil mensual y en el gimnasio pagaba veintidós, y la calidad no era ni siquiera comparable, yo creo que por ahí va yo pagué todo este tiempo once mil pesos y después subió mil pesos, entonces ya partiendo por el precio era barato porque en el gimnasio las máquinas las máquinas eran malas, eran del año uno, me acuerdo que habían repeticiones y quedaba con las manos verdes porque pintaban las máquinas, del año de la piedra. Yo creo que ese es un gran factor, porque después vi muchos del gimnasio en el otro y nos mirábamos porque no nos conocíamos de hablar, solo de vista y yo creo que estaba toda la gente allá, yo creo que es por eso específicamente en ese caso.

Moderadora: En este caso vendría siendo por la atención y la accesibilidad monetaria.

P2: Claro, y también, las máquinas.

Moderadora: ¿Y las clases?

P2: Nunca pude ir por horario

Moderadora: Tú crees que un adulto mayor, en el gimnasio podría ir a las clases de sala? Crees que las clases están hechas para recibir adultos mayores por ejemplo?

P2: No sé si están hechas para adultos mayores, pero yo creo que se podrían adaptar, lo mismo los materiales, igual yo creo que se puede haber adaptado.

Moderadora: Oye y ¿tú crees que sería positivo que se diera esa posibilidad de espacio para todos y todas?

P2: Yo creo que sí, sería bueno también creo que es un cambio de percepción de las personas de qué es un gimnasio, ya porque siento que aún está el estigma de que es solo para ir, de echo mis amigas me lo dicen cabezas de músculo entre comillas, personas que no son

empáticas, estereotipos aún hasta el día de hoy de quienes van al gimnasio entonces que se abra un espacio, un gimnasio un poco más diverso sería súper interesante, que se grafique quizás la posibilidad., porque hay muchas imágenes en el gimnasio de mujer hombre, calugas, músculos, brillantes, perfectos, así como un pote perfecto y todo, y quizás si partiendo por la publicidad se abarca al adulto mayor o personas en movilidad reducida o capacidades diferentes así como con una imagen sería quizás distinto.

Moderadora: No sé si te acuerdas de la publicidad que había dentro del gimnasio, qué te provocaba esa publicidad.

P2: Si, siempre la miraba y yo decía es súper irreal porque no recuerdo qué gimnasio pone imágenes reales de personas que van, que es otro gimnasio. Recuerdo una imagen de una mujer rubia como muy americana y detrás un chico también, y ella con una mancuerna de un kilo él con una barra atrás y una frase de como tú puedes, no recuerdo qué frase era, pero yo la miraba y decía, esta niña nunca ha ido al gimnasio, nunca. Son estereotipos, muy muy estereotipado.

Moderadora: ¿Tú crees que el gimnasio provoca estereotipos?

P2: También, yo creo que vende y le sirve vender estereotipos porque aún está en la sociedad la imagen de que hay que ser flaca, del hombre musculoso para el verano tener un cuerpo perfecto, con entrecomillas lo que nos pide la sociedad, entonces la mayoría trabaja con eso, le saca provecho, siempre me acuerdo que, bueno yo voy hace hartos años, siempre típico después de fiestas patrias se llena el gimnasio de gente para bajar de peso yo creo, dejan de ir cuando hace frío y así, cíclico.

Moderadora: P2, ¿cómo crees tú que se dan las relaciones dentro al interior del gimnasio tanto en las áreas comunes como en las clases dirigidas?

P2: ¿cómo es el ambiente?

Moderadora: Claro, las relaciones principalmente.

P2: Creo que es súper diverso, creo que uno puede encontrar lo más básico del ser humano a algo más intenso.

Moderadora: ¿A qué te refieres con básico?

P2: lo más básico es que yo soy flaca, ella es gorda, ella es fea porque es gorda y yo soy flaca mira las pechugas, mira el poto con celulitis, mira el short, cómo se coloca un peto si no tiene el abdomen plan, eso creo que es súper básico, y lo vi muchísimo, y lo escuché y lo viví también, y gracias a dios nunca me ha importado mucho lo que piense la gente pero si me tocó muchas veces decir, es mi amiga, no hables así porque no corresponde, entonces, sobretodo en todas las edades siento que se dá ese tipo de relaciones, en el gimnasio muchas veces como te digo lo escuché, lo viví donde era así, o cómo viene con esa polera, cómo viene con top corto, en el baño, sobretodo en el baño y también por otro lado uno puede encontrar relaciones más profundas cierto, amistades o amistades de gimnasio que uno va a entrenar y saluda, por ejemplo todos los domingos no conocíamos el grupo de attack, de todas las edades desde quince, dieciocho años a los sesenta y tantos que íbamos todos al gimnasio a las clases, nos conocíamos de muchos años y se da esa relación que es rica, que es amena, que es lúdica, y también yo en lo personal formé amistades en el gimnasio hasta el día de hoy entonces siento que uno puede encontrar una variedad enorme de relaciones interpersonales, como te digo desde las más básicas de eso, hasta una amistad.

Moderadora: ¿El gimnasio influye en esas relaciones? ¿Influye en eso básico o en eso profundo?

P2: Yo creo que en lo más básico, igual depende, es personal la opción, es personal, lo que yo veía era más básico, lamentablemente sí.

Moderadora: Oye p2, durante el grupo focal algunas chicas dijeron que habían vivido excesos de ejercicios, de no escucharse, muchas horas al gimnasio. ¿Qué opinas de eso?

P2: ¿Excesos? Pasa también. Lo que yo veía hartos, es que tengo como una evolución en el gimnasio, muchos años es que un tiempo yo iba en las mañanas y ahí yo veía eso, porque ahora en las tardes desde que estoy trabajando se ven estudiantes que trabajan entonces van un par de horas y lo sé porque los conozco o a la mayoría uno ya los conoces, o sea uno iba casi todos los días al gimnasio entonces uno ya sabe a qué hora se van más o menos a qué hora llegan, pero sí en las mañanas pasaba mucho que las mamás que eran dueñas de casa estaban toda la mañana en el gimnasio y yo lo sabía porque las veía y las conocía mucho y

me decían no llegue a las ocho y media por decir algo, a las ocho y media hice combat, después me quedé esperando funcional en máquinas y me quedé hasta las doce y media, que tengo que hacer el almuerzo y esperar a mi hijo y mi marido, y en la tarde volvía cuando llegaba el hijo o el marido tenía todo listo y se iban de nuevo al gimnasio y eran muchas horas, o sea, yo lo veía como te digo durante muchos años lo vi y no sé ahora actualmente pero en el tiempo que iba a la universidad y que podía ir un par de horas a la semana o a una clase o un poco de máquinas, pero sí, también en este grupo que yo vi se quedaban un poco obsesionadas con esta idea de no engordar tanto, esos grupos que eran como de señoras en la mañana que se obsesionaron con el tema de la estética, la ropa, no sé, era así como andan igual ustedes que yo, y no, se compraban y compraban ropa, o recuerdo bien porque después compraban tanto que después la vendían en el baño, oh bueno, también relacionado a la pregunta anterior, guardaban los lugares en la sala de clases. Recuerdo que una vez yo entré a una clase en la mañana, no ahí va la A., así que tenía que ponerme atrás y me sacaban, y yo como que, y eran señoras, cuarenta y tanto años para arriba, entonces, sí, es cuanto a excesos yo al menos lo que vi todos estos años en cuanto a gimnasio con las mujeres señoras que son dueñas de casa que están toda la mañana en el gimnasio.

Moderadora: Oye y ¿tú crees que el gimnasio te educa para tener una actividad física consciente?

P2: Ese no.

Moderadora: ¿Tú crees que el profesor cuando ve eso de guardar puestos debiese hacer algo?

P2: Es que yo escuchaba que los chicos le decían pero ellas se sentían dueñas de ese espacio, y eran hartas, en su momento eran hartas y terrible las chiquillas, terribles.

Yo recuerdo de los puestos que los profes le decía, pero las chiquillas no pescaban, o sea a veces una prefiere ciertos lugares por el espejo, la iluminación, pero si hay alguien pasó no más, pero ellas no. Y respecto a los gimnasios siento que igual es la libertad de hacer lo que uno quiera en el fondo, si quiere ir doce horas al gimnasio debiese hacerlo pero siento que no hay una asesoría completa. Recuerdo que había una señora que era anoréxica en el gimnasio y ella estaba muchísimas horas y nadie nunca la ayudó y yo creo que ahí sería una buena instancia que el gimnasio, aunque ella no pregunte, dar la instancia, ofrecer una

asesoría algo así, yo creo que sería bueno, nutricionista quizás. Yo por ejemplo entreno en otro lado, en un lugar que hacen funcional cerca de mi casa y ahí está ese factor que hay un nutricionista que es súper simpático, carismático además y él te asesora mucho, aunque no le pregunten él igual, como ¿Comiste fruta hoy día? ¿Has tomado agua? Ya entrenaste mucho hoy, acuérdate de descansar, los chiquillos siempre están preocupados del público, como los conocen siempre tienen una buena, bueno es parte del marketing yo creo, pero siempre están preocupados con uno, si estás bajoneado, ¿Oye estás bien? Son hartos entrenadores y si alguien se siente mal al tiro asisten, el nutri da consejos respecto a esto de los excesos y les va súper bien, tiene alta adherencia y yo creo que es por lo mismo.

Moderadora: Oye p2, y tú ¿crees que el gimnasio es un espacio donde se pueden hacer experiencias que permitan que las personas se conozcan más a sí mismas y a los otros? Como en el fondo es, tú crees que el gimnasio es un espacio donde se pueden intencionar las relaciones, no que se den porque se dan simplemente, sino que el gimnasio hiciera algo para que la gente se conociera y se conociera a sí misma, como autoconocimiento.

P2: Yo creo que sí, yo creo que sería una buena instancia porque, sobre todo los que van a clases, siento que las personas más allá que las clases buscan el vínculo, por ejemplo el grupo que tú tenías de pilates, igual las chiquillas hablaban o nosotras mismas en árabe, siento que se podría utilizar ese espacio para darle otra mirada.

Moderadora: Ya vamos terminando. Tú sientes que el gimnasio te ha ayudado a mirarte de otra forma y a los demás?

P2: No sé si el gimnasio como entidad gimnasio me ha ayudado a eso sino que ha sido un pensamiento más propio, no sé si el gimnasio como que ayuda, por ejemplo yo siento que he trabajado mucho en mí y en mi cuerpo respecto a la percepción de no sentirme objeto o que no me importen lo que digan los demás, el gimnasio no ha ayudado en eso ¿Ya? No ha favorecido en eso pero siento que sí es un lugar físico para mí donde si me libero y trabajo en mí pero personalmente y he tenido la suerte de conocer entrenadores muy buena onda, con muy buena conexión que hacen el ambiente más grato y tampoco es como que favorezca así como que de un punto somos todas perfectas como somos, trabajemos la salud, no, siento que nunca he recibido ese feedback en el gimnasio cachai, o no dan ninguna referencia y solo

es un lugar para ejercitarse o no hay muy buena, buen feedback, quizás también tiene que ver con el perfil de profesionales que contratan yo hablo del gimnasio como la parte de las máquinas, respecto a las clases igual es distinto van variando pero eso, mi visión de mi cuerpo y de los demás ha sido un trabajo propio porque si uno se deja llevar por los gimnasios, por la visión de, probablemente no sea una visión muy completa, y yo hablo de este gimnasio, porque el otro me dejó una muy buena impresión respecto a la calidad de los profesionales, de las clases no sé, y la entidad en sí como gimnasio es como un lugar físico donde ir a ejercitarme que me sirve, pero no ha sido ningún aporte siento yo como gimnasio, porque si a quienes he conocido dentro.

Moderadora: Entonces en pocas palabras tú crees que sería positivo y se podría pensar y repensar el gimnasio.

P2: Si, yo creo que sería súper bueno, de hecho sería un cambio re-positivo a nivel social. De hecho por eso en Quilpué había un gimnasio solo para mujeres, ¿te acuerdas?

Moderadora: Si, lo recuerdo

P2: nunca entré ahí pero no sé cómo le habrá ido, si surge esa necesidad es porque la mujer se siente incómoda ¿cierto? Entonces un gimnasio que quizás sea más que un gimnasio básico, que le dé otro enfoque al ejercicio, a la salud, también por eso le ha ido bien a los centros de yoga, centros de pilates, porque tienen esta visión que es salud mental, emocional, espiritual a partir del ejercicio físico, de la movilidad del cuerpo, porque uno busca eso, después me metí a tela, igual hago yoga entonces siento que es esa visión de aceptémonos y a partir del amor trabajo mi cuerpo no a partir del qué dirán del ego de, por yo busqué el gimnasio era la base para fortalecer mi cuerpo para hacer tela por ejemplo, para hacer yoga o para bailar y así, así que yo creo que sería muy buena idea hacer un gimnasio distinto.

Moderadora: Ya p2, con esto hemos terminado así que muchas gracias, estoy muy agradecida por la entrevista, nos estamos viendo el jueves.

Entrevista participante 3.

Moderadora: Hola P3, la entrevista que te voy a hacer es para profundizar en algunas temáticas que surgieron en general en los grupos focales y bueno, esta entrevista es para complementar el proyecto que estoy haciendo. La sesión será grabada porque es mucho más fácil transcribir, pero esto se va a utilizar solamente con motivos del proyecto, para después realizar algunas conclusiones y analizar mejor la información pero obviamente no se va a utilizar para ninguna otra cosa. Las preguntas las puedes responder con toda la honestidad que te caracteriza (risas), pero la idea es que te expliques. La primera pregunta es que me cuentas ¿cuáles fueron los motivos que a ti te hicieron ir al gimnasio?

P3: Empecé a ir al gimnasio principalmente por salud, la primera vez que fui, fui a un gimnasio en Santiago pero era fome, no me gustó porque el ambiente era frívolo y dejé de ir, pero después me motivé porque encontré clases que tenían música, que me generaban adrenalina y eso me generó un gusto por eso creo que seguí yendo.

Moderadora: ¿Por qué crees tú que hay personas que llegan al gimnasio, se quedan y hay otras personas que se van?

P3: hay gente que no le gusta y se va, no hay motivación o sea qué te motiva, ¿andar en bicicleta, tomar una mancuerna? O sea nada te motiva si no hay alguien al lado o enseñándote cómo hacer los ejercicios como esas clases personalizadas, porque quizás te enseñan en el gimnasio pero a la otra clase lo haces mal, entonces tú necesitas que alguien te esté motivando, entonces todas las clases que son relacionadas con cardio ya al menos tú sabes que hay un ritmo de música y tú te lo aprendes después, y ya es rutina es repetición, entonces lo vas aprendiendo, al menos eso me pasó a mí. Hay gente que le encanta, que va a su rutina y va por años a la misma rutina y queda feliz con esa rutina, entonces no, en mi caso fue así, y bueno además empecé a leer que hacer ejercicio traía hartos beneficios, que uno se oxigenaba y botas los radicales libres, entonces empecé a meterme un poco con el tema por mis estudios de esteticista, entonces todo está relacionado.

Moderadora: Y ¿tú crees que sería distinto si el gimnasio te recibiera, te enseñara o guiara al principio cuando tú entras al gimnasio? ¿Crees que la gente se quedaría más?

P3: Si po de todas maneras, es como cuando uno va a cualquier parte de visita, a cualquier parte, hasta cuando tú entras a estudiar. Si tú ves que hay un lugar de agrado incluso de repente hasta para un café no sé cachai. Que sean cordiales contigo, a la gente le gusta la cordialidad, quizás nuestra cultura es distinta somos como arrogantes en ese sentido, es como cuando uno entra a un lugar y la gente te saluda, hola buenos días ¿cómo está? Es como que te quedai ¿me está saludando? Cuando lo normal no es eso cachai, lo normal es que siempre alguien te esté mirando mal o simplemente no te pesca, que es lo que nos pasa en lugares públicos cuando nos tienen que atender, que parece que fuese un favor, y eso es lo que pasa en los gimnasios, como si fuese un favor el que tú estás pidiendo, cuando tú estás pagando y a veces parece que estas pidiendo un favor, cuando te hacen una rutina y yo sé que ellos no te hacen personalizado tú tienes que pagar, pero eso lo aprendes después, es la voluntad del instructor de ayudarte y guiarte las primeras clases, pero es latero, hasta yo que llevo años en el gimnasio he tomado rutinas y es una lata andar detrás del instructor, perdí cinco, diez minutos buscándolo para que te enseñe cómo es el siguiente ejercicio y resulta que una rutina que tenía que hacer en cuarenta y cinco minutos la terminai haciendo en hora y media, dos porque cada diez minutos te echaste una caminata por todo el gimnasio buscando a la persona para que te guiara y que te diga cómo hacerlo, y que tenga las ganas de decírtelo, porque lamentablemente a veces no todos los instructores tienen buena voluntad de guiarte, ayudarte, porque esto es igual como en el colegio, la matemática, no entendiste un ejercicio y a veces tenía que preguntar dos, tres veces porque no lo entendiste. Un ejercicio exactamente lo mismo porque son posturas y no estamos capacitados para tener la postura perfecta porque somos cuerpos distintos y eso pasa mucho en un gimnasio. Yo misma que llevo años de repente muchas veces me están corrigiendo, a ya, si, si, y ya, después van a verme y no lo estoy haciendo bien, entonces yo creo que eso pasa, más que nada para entrar a un gimnasio siempre debe haber una cordialidad, una bienvenida, el hacerte sentir que ese lugar es para ti cachai, que es el adecuado para ti, y segundo que todos los implementos de ejercicio sean los adecuados, yo muchas veces me subí a algunas máquinas y como yo soy baja, lamentablemente ahí habían máquinas que no podía hacer porque estaban malas, porque no daba el corto para mis piernas o a veces tenía que hacerlo y me quedaban las piernas por allá y no me alcanzaba, lo que me pasaba con las bicicletas muchas veces, que no la podían bajar y me quedaba con la puntita de los pies para los pedales y olvídate, me hacía mierda el coxi

po, ¿cachai? Entonces ya nunca más me volví a subir a una bicicleta, porque una vez me hice daño, me dejé hasta morado la cola porque una, no la podían bajar o porque nunca fue la persona para arreglármelo, me molí la cola cachai, entonces yo creo que eso le pasa a mucha gente y no lo dice, ahora que tú me lo preguntas, yo recordando así pa atrás, yo creo que eso es lo que pasa de repente en los gimnasios. Yo cuántas veces he visto chicas que ya uno ya conoce después a la gente y tú preguntai, ya conocí las máquinas y aun así, nunca terminai de conocerlas que andan las chicas y con el papelito y puta yo hacía lo mismo po cachai da lata, entonces yo creo que pasa un poco por eso. De repente los gimnasios tienen muchos chicos en práctica que al principio la raja, súper bien, amables, simpáticos y eso lo vi harto en el gimnasio al principio, mucho en los chicos nada que decir, pero después era puro el celu, celu, celu, celu y a la gente las dejaban botada, y eso lamentablemente pasa, yo creo que eso tiene que aprender mucho, no sé si todos los gimnasios son así, o tengo que pagar más lucas, o digo, ¿por qué tengo que pagar más lucas para que el servicio sea mejor? ¿Me entiendes? O sea, si voy a poner un gimnasio mediocre, voy a atender mediocre, voy a tener gente mediocre, entonces mejor no tengo nada, pero a veces el bolsillo no está al alcance de algo top ¿cachai?, bacán personalizados para lograr lo que tú quieres. Por eso pienso que mucha gente va al gimnasio y no tiene resultados, y se termina yendo, y vai a otro y pasa lo mismo, y vas picoteando, picoteando, al final es un gastadero de plata ¿cachai? Por eso cuando tú te quedai y ya te gusta, y vai agarrando, es lo que me pasó a mí, que yo me fui quedando, una por eso porque fui haciendo no amigas, en general conocidas, me fui quedando, me fue gustando las clases y eso po, o sea es pa largo igual pero por ejemplo a mí siempre me gustó la clase de combat, yo acá tuve problemas con un gallo, me fui me cambie de gimnasio a otro que a veces no iba siempre, iba a veces, me gustaban mucho las clases de un instructor, después hice con otro chico y con él yo me vine a este gimnasio, bueno cuando vendieron al gimnasio que también nos vendieron a nosotros sin saber y nos fuimos todos pa allá, cachai y en cierta forma uno igual cuando encuentra un buen instructor, un buen profe, uno también sigue al profe que no es bueno, no es malo pero tampoco es bueno porque uno lo idealiza tanto que después el profe se va y te deja botado y lo que pasa un poco en este gimnasio. Un profe cuando hacía combat, el gallo bacán, lleno el salón, lleno, lleno, uno porque era guapo, las demás miraban porque gallos así no lo veí siempre cachai por lo que yo escuchaba, me ponía adelante y me decía oh viste al profe, pero yo me ponía ahí porque

era chica y él era un niño, pero sí guapo él, sipo, bonito ver un cuerpo lindo, eso llama la atención, eso vende, y vende mucho, la imagen aunque es súper vano, pero es así. Sus clases eran muy buenas, muy rápidas, el cabro era seco entonces ese cabro también le dio un plus al gimnasio po, llegó mucha gente pero cuando él se fue, toda esa gente que se llenó toda después se fue cachai entonces igual es penca, o sea no es penca seguir a alguien, pero a él no le importó y se fue porque es obvio, él iba a buscar donde iba a estar mejor económicamente, por tiempo qué se yo u mucha gente igual se desmoraliza y deja de ir porque ya no está esa persona.

Moderadora: ¿Le afecta emocionalmente?

P3: exactamente, entonces por eso yo creo que igual los gimnasios tienen que trabajar un poco con eso porque ellos tienen que saber, ah cambio a este se va éste, todo podemos ir cambiando y somos reemplazable, pero justamente la gente que está hace apego con las personas, entonces cuando se va un instructor gente se queda y siente que está abandonado po, y al estar abandonado se va. Y así se van desocupando los gimnasios po, debería haber una especie de psicología en el gimnasio, por qué va cambiando la gente, pero uno se da cuenta porque está mucho en el gimnasio, pero los que están, los administradores, los dueños no, es todo como pura luca pero no, esa parte no la ven, el cómo mantengo yo al deportista, al cliente en este caso, porque no están pensando en deportistas están pensando en clientes, en cómo mantengo cachai, y una cosa importante para mantenerlo es eso, la cordialidad, el recibirlo bien, el hacerlo sentir que está en un lugar que es para él cachai, no que el instructor esté poco menos que arrastrándose con el cliente no, pero sí que lo haga sentir que es especial, usted es especial, usted es importante en mi clase, porque todos nos queremos sentir especiales alguna vez, hasta cuando estudiamos, cuando vai a comprar, que nos traten con cordialidad, usted es importante cachai, pucha eso yo creo que es.

Moderadora: Respecto a lo que tú decías que ibas a las máquinas, que en el fondo no estaban hechas para ti, ¿cierto? Como que te quedaban grandes y no se acomodaban a ti, en relación a eso y quizás desde tú experiencia y lo que has visto, tú crees que en el gimnasio uno encuentra, o se aprecian esas diversidades, ya sea adulto mayor, diversidad funcional o incluso las personas que tienen distintas capacidades físicas. ¿Tú crees que se aprecie y respetan?

Cristi: No para nada, porque todo es como estándar, y en los gimnasios todo es estándar cachai. La máquina, el baño, el espacio cachai. Si va una persona que es muy gordo en vez de motivarlo, o sea tú lo miras en menos, qué hace ese gordo acá y se supone que por eso va, por salud, por mejorar, por bajar, entonces no, y en cuanto a lo que te digo, la máquina es todo para la misma altura, para todos el mismo peso, todos el mismo largo de brazos, entonces no, no definitivamente no, si yo lo viví po, me pasó con muchas máquinas, una máquina que es para aductores y abductores, quedaba así, porque tengo las piernas cortas po cachai, entonces no, no, y muchas veces en el gimnasio y en los que he estado no hay mantención. Si la cuestión se echaba a perder y el que se sentaba y quedaba bien bacán y el que no, buena arréglatelas como podí y junta las piernas, entonces no, no hay herramientas de máquinas específicas para cierto tipo de personas, o sea si va un enano cagó no más po cachai, o alguien que es muy gordo y la cuestión tiene como para noventa kilos, cien kilos, no sé para cuánto máximo, o sea pesai ciento cincuenta y no podí agarrar la cuestión y eso no se ve.

Moderadora: ¿Y cómo ves tú eso de las diversidades en las clases?

P3: ¿En qué sentido? ¿La gente?

Moderadora: Que se aprecian y respetan las diversidades de capacidades físicas, de formas, de posibilidades dentro de las clases mismas.

P3: Si al menos en las que yo estuve, o sea lo que es parte de máquinas no, no vi nunca eso, o sea no siempre estaba, poco personal, como te digo no es personalizado es como que están ahí, como que están muertas esas máquinas y tú como te podí te las arreglai, en cuanto a las clases más de salón encuentro que s, yo al menos, no todo, pero hay personas que si son muy preocupadas de eso, ven las capacidades de las personas, no todos podemos igual, si obviamente, por eso aprendí ahí en las clases en las que tú haces y otras clases las intensidades, intensidad uno, intensidad dos, intensidad tres, que eso nunca yo lo había visto cachai, que eso es bueno, resulta que yo puedo llegar hasta la intensidad cuatro pero hay personas que pueden llegar hasta la intensidad dos, dos y medio, hasta las tres entonces sí, eso sí sí, eso es algo positivo si, lo he visto en el gimnasio en muchos.

Moderadora: ¿Entonces pasa que dentro del gimnasio en la sala pasa algo, pero dentro de las máquinas pasa otra cosa?

P3: Exactamente, son dos mundos distintos, yo nunca me relacioné con las máquinas nunca me gustaron nunca las ocupé, por eso cuando conocí a G. y todo el otro grupo que eran buenas para máquinas y a la C., la de pelo cortito que era pura máquina ahí fui entendiendo un poco el tema, y el amor que le tenían, porque ya llevaban tanto tiempo, y por qué algunas personas hacen tanto ejercicio porque por salud y tienen que mantener ese ritmo o si no se atrofian, cachai.

Moderadora: ¿Y tú crees que en la sala de fitness o en la sala de máquinas se dieran estos espacios para compartir como con otras personas, así que hubiera diversidad realmente?

P3: Yo creo que sí, que es, por eso dentro de todo igual es un mundo súper frívolo sería así genial tener una clase de terapia, juntar gente muy fitness y gente que está recién empezando, quizás sería una forma de motivación para el que nunca ha hecho o el que recién está empezando de que puede lograr a lo mejor no ese cuerpo pero sí puede lograr a tener la capacidad de llegar a formar, formarse mentalmente y físicamente, no llegar a la perfección sino lograr lo que ellos quieren realmente con sus cuerpos y escuchar a otros o motivándolo pucha sería bacán como una clase de sicología en cierta forma, como una clase de terapia y no sentirse menos, porque yo creo que eso pasa mucho en los gimnasios, que gente va y se siente muy inferior, o sea ya van con el auto estima bajo, porque no creo que vaya mucha gente con el autoestima acá (indica arriba), va mucha gente con el autoestima muy bajo porque se siente gorda, se siente fea, se siente flaca, porque por muchas cosas ¿cachai? Entonces sí sería como bueno un espacio para eso, hacer unas clases, quizás no toda la gente va a participar pero cuando la gente va viendo se va motivando, yo creo que sería súper bueno así como aconsejar al otro, mira yo pesaba quizás tanto y por salud empecé, lo mismo que te estoy conversando, de que muchas veces me decían ah es que tu soy regia, tu soy flaca, mírame a mí, oye pero si yo no estoy aquí por verme más bonita estoy aquí por salud y por salud bueno, si llego a verme bien y tú me ves bien, qué bacán po que bueno que te digan te ves bien cachai. A veces hay minas que son rellenitas pero pucha son secas para la máquina, para el cardio, pal combar p atoo, esta mina es seca. Y también yo creo que hace mucha falta en el gimnasio y que es primordial, que es como la base, es tener siempre un nutricionista, ese apoyo nutricional que no es igual para todos po, si todos somos cuerpos distintos, no lo que te hace bien a ti me va a hacer bien a mi po, entonces tener...cada gimnasio como que

no piensa, es un gasto extra como también tener un kinesiólogo que también es necesario de repente, siempre he dicho un gimnasio debiese ser una cuestión completa, lo ideal, lo ideal cachai, sería un sueño, completa, porque uno va entendiendo que cada cosa tiene su importancia, porque el instructor va a hacer lo que él sabe, lo que le enseñaron pero de repente en lo nutricional te puede decir si come esto, come esto otro que aquí y allá pero en lo nutricional más allá no va a saber lo que cada persona necesita o requiere, o de repente te duele acá, si tení una contractura, pero puede ser otra cosa po, no sé una mala postura, qué se yo qué puede ser entonces sí es necesario po, una vez yo vi a M. que se lesionó en el escenario y, creo que fue un desgarro y nadie sabía qué hacer con el M. po, y lo acostaron y ahí le pusieron unas compresas y nadie sabía qué hacer, nadie nada, y al final fue él que ya le había pasado, no sé cómo lo solucionó, se fue chueco pa la casa, no sé, entonces esas cosas son importantes, súper importantes, entonces hay muchas cosas que los gimnasios no todos, no sé otros pero tení que estar en un gimnasio muy topísimo que tenga de todo, o sea a toda raja que tenga gente para esto para esto otro y eso para esto, cachai entonces yo empecé de cero pero siempre he ido observando pucha si en realidad faltaría eso, faltaría eso aquí, los mismos implementos po, las colchonetas cachai, los mismos trampolines que estaban todos rotos que por eso iba una niña que pesaba 130 kilos y se iba a la rechucha pasaba de largo cachai, por lo mismo la clase no se hizo nunca más, porque no quisieron comprar, no se renovaron, a eso me refiero.

Moderadora: Y respecto a lo que tú decías, que en algún momento lo mencionaste, que iba gente con el autoestima muy baja, ¿tú crees que en el gimnasio se generan estereotipos o prejuicios o que el gimnasio fomenta algunos prejuicios y estereotipos?

P3: sipo, por lo mismo que te decía, todo está preparado para... cachai, y te das cuenta que en el fondo todo no es perfección que todos vamos porque tenemos una carencia de algo cachai, porque nos falta algo y si los gimnasios sí, porque promueven mucho el asunto de la pastillita, que la pastillita que te quema calorías y no te dicen pero la venden igual cachai, entonces sipo, yo creo que sí. Todo gira entorno a lo que vende, y a veces uno ve también a los instructores, pucha él hace mucho deporte y tiene, y lo veí que no tiene condiciones porque está en otras condiciones entonces claro, se forman mucho mucho, yo creo que sí.

Moderadora: en los grupos focales algunas chiquillas mencionaron que habían vivido excesos, como que no se habían escuchado respecto a la cantidad de ejercicios que ellas hacía ¿qué es lo que opinas tú de eso? De los excesos que se dan en los gimnasios.

P3: Es que los excesos vienen también con el tema, igual que las drogas po cuando ya tú te, es como el trago, como el cigarro, como la cocaína, cualquier droga esto es lo mismo, es tanto lo que te produce que quieres más po, y quieres más y quieres mejorar más y llegai al extremo que contai las calorías porque yo vi unas chicas, varias chicas que llegaron a ese extremo, no es que hoy día tengo que bajar tantos gramos y tengo que comer esto y esto cachai, a esos excesos y de repente esa persona se fue a otro gimnasio porque en ese otro gimnasio le enseñaban más y le exigían más y estabai más flaca y me decían es que yo sé que no voy a estar más flaca porque mi cuerpo, pero me tengo que ir al otro gimnasio porque allá me puedo comprar esto, entonces sí, yo creo que sí llegan, si. Es la que van siempre, toda la vida, siguen comiendo mal, mala alimentación pero van a hacer deporte, al menos se van manteniendo, pero hay otras que no, tratan de perfeccionar eso pero se van a los extremos y entran a los excesos.

Moderadora: ¿Y el gimnasio te educa para aprender a regular esos excesos?

P3: No, yo creo que al gimnasio le da lo mismo porque es que nadie puede estar preocupado de eso porque tendría que ser personalizado cachai, porque en el fondo puede llegar una persona, se compra una pastilla pa las calorías y resulta que de afuera puede venir tomada, nadie se da cuenta si de afuera viene o no con trago y más encima hace una clase cachai, entonces nadie regula eso po, y el tema ese de que te toman te hacen una evaluación, la evaluación siempre es al peo porque te hacen la evaluación, para el mes, los dos meses; yo me evaluaba porque yo lo pedía po, pero una vez al año y era pa puro saber ¿cuánto estoy pesando? Entonces no hay preocupación, no nada, si tú eres disciplinada si, exiges eso y como te digo, van cambiando tanta gente o hay tanto practicante que al principio súper motivado pero después de un tiempo no están ni ahí po, eso se ve mucho entonces si tú no eres constante en el ejercicio y en lo que te gusta ya tu sabes lo que viene, o te mantienes no más, pero como te digo, la gente que va por primera vez, no te enseñan hábitos, cambios de hábitos de alimentación, de rutina, porque a veces te dan un papel y con ese papel estai todo el año po porque se sabe que hay instructores que sí, otros que no, pero tú los veí po, yo a

veces andaba todo el año con el mismo papel en la mochila, o a veces llegaba y hoy quiero hacer trx, ya haceme una clase de trx, o no esa máquina no quiero porque yo sabía que me estaba haciendo daño en la espalda o quedaba con las patas cortas cachai pero era porque ya conocía el gimnasio, pero qué pasa con las personas que no saben, no hay regularización, no hay ojo, pucha esta persona está perdida o que llegue alguien y te diga qué necesitas, qué quieres hacer, qué te gustaría hacer, mira estas clases son así, prueba una clase cachai, eso hace falta en un gimnasio, una guía turística, o sea yo tuviera unas lucas, tuviera mi gimnasio pondría en práctica todo lo que te estoy diciendo. Que los nuevos instructores no sean solo porque estudiaron, sino que el día de mañana vean qué está fallando, yo veo que mucha gente hace deporte, va en bicicleta para allá para acá, todo el mundo fitness, power, pero de repente no hay buenas guías, todo es al peo, es como una moda te dai cuenta que antes nadie hacía nada y de repente en diez años todos son fitness cachai y también pienso que se produce este tema de grupo, de socializar. Vai al gimnasio a veces vai a puro webiar, iban grupos que iban a puro eso no más.

Moderadora: En relación a eso, por ejemplo ¿tú cómo crees que son las relaciones que se dan dentro del gimnasio tanto en las áreas comunes como en las clases, en las máquinas como en las clases?

P3: Bueno, eso es como en el colegio po, lamentablemente somos viejas, a veces, la edad que tenemos y sé que las chiquillas hablaban si, que la cuestión buena onda, que yo socializo que me hice amigas, sí, pero es después de mucho tiempo y te tocó una persona bacán pero tú cuando llegas, es como te digo, tú cuando llegas llegai como pollito es muy raro que de repente alguien te diga hola a no ser que cuando yo llegaba siempre les decía hola, a veces el que llagaba pesao bueno, yo también iba a ser pesá pero eso es como innato que de repente te salga eso po. Yo obviamente soy de una clase y tú lo sabes, tú me conocí, una clase se necesita concentración, porque a mí pilates nunca me gustó, yo hacía pilates y lo empecé a hacer por mis dolores de espalda, de lumbar cachai y aprendí escuchándote a ti, después a la C., que es todo un trabajo de concentración de respiración, entonces para mí es muy importante que se respete eso, que se respete al instructor, que se respete a la profesora cachai, entonces de repente cuando se produce ese ambiente de respeto es bacán porque todos aprendemos al mismo tiempo, o sea unas más lentas que otras pero todas aprendemos porque

estamos pendiente, pero cuando tú ves que hay un grupo que va a puro reírse, que me pasaba con ciertas personas que iban a reírse que hay C. que van a puro conversar lo encuentro de mal gusto, igual que en el colegio, yo digo cómo estas mujeres viejotas y pelúas no maduran cachai, no es que yo vengo al gimnasio porque me vengo a entretener, me entendí, pero a veces somos tan individualistas que en el fondo yo veo lo que a mí me interesa, pero no veo lo que el otro necesita cachai, es como donde termina mi libertad y comienza la tuya, eso es lo que yo veo en los gimnasios, y no se respeta, y últimamente eso me estaba pasando mucho se estaban formando muchos grupitos de convivencia de leseo, de tomarse el tecito afuera y el jajajaja, yo sé que eso se puede hacer y es entretenido, pero hay espacios, yo creo que para todo hay espacios y hay tiempos, pero habían momentos que dentro del salón eso se tiene que respetar y hoy en día al menos en el gimnasio que yo estaba que tú conoces, no se estaba respetando y no se estaban respetando a los profesores cachai ni con el silencio ni con nada, o sea...pienso que sí se socializa, es entrete, es bacán, es bonito, conoces mucha gente, yo conocí mucha gente que hasta el día de hoy tengo contacto y tengo amigas y nos queremos mucho pero pasa eso, gente que llega que es súper calladita y se conecta con esta cn esta y con esta y tiene como los mismos gustos y bacán, pero llega el momento donde llegan a ser irrespetuosas, por eso digo a veces llegan con el autoestima tan bajo y como que se potencian pero a vece son se potencian para mejor, se potencian para peor cachai.

Moderadora: Y respecto a lo que tú dices ¿Tú crees que el gimnasio podría ser un espacio que fomentara que la gente se auto-conociera, o pudiese conocer a los otros de forma intencionada?

P3: Si, debería ser así, debería ser, pero como te digo, espacio para todo, como te digo, el respeto, para todas las cosas hay tiempo, todo tiene su tiempo tiene su momento y en los gimnasios también debería ser eso, salas donde conversar cerradas donde no escuchen ni interrumpen a los otros, entonces a veces los espacios de los gimnasios no están adecuados, o sea con puros cartones de huevos no...cachai, infraestructura buena, un salón que se podría usar como de terapia, conocernos, instructores, los que llegan, los que están, los que llevamos años, los que están entrando, en ayudar a los que vienen llegando, puta sería bacán como en el colegio, como una transición cachai, sería entretenido porque sería realmente salud mental

y física. El que llegó le va a gustar estar allá, obviamente tiene que pasar con este, con este y con este. Sería ideal po, si tú me lo planteas así, si, sería ideal.

Moderadora: Ya, si si entiendo. Mira ahora ya estamos pasando a la última pregunta ¿Tú sientes que el gimnasio te ha ayudado a mirarte a ti misma de otra forma o a los demás? ¿Tú crees que el gimnasio ha influido en cómo te ves a ti misma y a los demás?

P3: Sipo, obviamente si igual es terapia po, si uno a veces ve al resto y lo que tú criticas es lo penca que tú tení po, cachai, y eso sí, es un espejo claro, es un espejo lo que tú criticaste de esa mina, ah la mea ah ah y al final tú te mirai y decí puta a lo mejor yo soy igual po, hasta que no la conoces cachai, no la conoces e interactúas si obviamente que sí, son logares que no son quizás para todos, por eso o sea yo te digo para mí que llevo tanto tiempo si, si de todas maneras.

Moderadora: ¿El gimnasio ha influido entonces en cómo te ves a ti?

P3: Si por supuesto, porque a veces lo que tú no te dai cuenta en un momento y te cagai de la risa de algo que ah, o de alguien y después con el tiempo estás en otra situación y puta yo también estuve en ese lugar cachai, también se rieron de mí, también no me pescaron, o también de repente a mí también me dieron mucha bola y ya no, si po, obvio po, nos vemos reflejados en las personas siempre, en los que están o en los que vienen después po cachai, de eso se trata en cierta forma, a veces para mejor y a veces no para tan mejor, u te sirve también si tú sigues en eso, qué es lo que tú quieres o cambias ya a otro ambiente u otro tipo de ejercicio, que por eso yo creo que también tanta gente se retira y se dedica a meditar cachai, una cuestión más naturaleza y se va en otra voláh y tú decí a la wea es la latera la que se fue, y quizás pasó por todas esas cosas para llegar a esa, cachai.

Moderadora: Muchas gracias p3.

Entrevista participante 4

Moderadora: En primer lugar muchas gracias por haber aceptado la entrevista que es para indagar un poco más en las percepciones y cosas que salieron en general en el grupo focal y esto obviamente se va a utilizar solo para fines del estudio pero para ninguna otra cosa, tiene confidencialidad y la idea es que tú te expliques y puedas conversar lo que tú sientas sin miedo o inseguridades, sin miedo al qué dirán o algo por el estilo. Es una entrevista cortita, son algunas preguntas que voy a empezar, son preguntas simples. La primera pregunta es ¿cuáles fueron las motivaciones que a ti te hicieron ir al gimnasio?

P4: Bueno, ese día que hablamos un poco no comenté porque la verdad que yo desde chica estuve ligada al deporte, patinaba y ya después no sé más grande y ya después a los diecinueve, veinte años yo era muy delgadita, muy menudita, muy flaquita entonces todos me decían que tenía cuerpo de niña, esa fue una de la motivación, dije a ver si entro al gimnasio y saco un poquito más de músculo, en realidad porque era delgada, no era necesario bajar de peso.

Moderadora: ¿Sentiste una presión social entonces?

P4: Claro, porque me decían oh que flaca y ahí empecé a ir y claro, empecé a subir de peso y decía ¿oh, por qué subí de peso? Como que una igual no entiende como uno no sabe no entiende mucho, entonces decía oh subí dos, tres kilos y claro era por la masa muscular. Fue por eso y después me gustó porque uno dice igual, le gusta tener un bonito cuerpo, sentirse bien con uno mismo, más por autoestima también.

Moderadora: ¿Tú sentías que tenías el autoestima más baja antes de entrar al gimnasio?

P4: Si, yo creo que sí, no porque me sintiera fea o encontrara que yo fuera fea, no, nada de eso, nunca he sentido esas cosas, en el colegio me hicieron bulling pero nada de esas cosas, no pescaba mucho, pero más que nada, no sé si tenía el autoestima baja en realidad pero más que nada por mí, quizás en el momento sí la tenía y no me había dado cuenta, quizás no me había dado cuenta que la tenía baja pero quizás sí porque por algo quería cambiar el físico y verme mejor.

Moderadora: P4 y cuéntame, ¿por qué crees tú que hay personas que llegan al gimnasio y no continúan, se van y personas que llegan y se quedan?

P4: Yo creo que algunas personas llegan al gimnasio por lo mismo, porque creo que no están conformes con sus cuerpos, yo creo más que llegan, y yo creo que se quedan porque hacen buenas partners, hacen buenas amigas y entrenan a gusto y las que se van...he conversado con muchas niñas que eran del gimnasio y que muchas me decían, no yo me quedé aquí porque las chicas no me miran oh que gorda, o no te miran feo, o son pinturitas, era como gente más normal que como la gente que va al otro gimnasio, como que más musculosa, como que más tonificada, más trabajada, como que las mejores zapatillas, las mejores “esto” entonces como que la gente que iba allá con la que yo conversaba, yo nunca he ido a ese otro gimnasio, pero sí conozco a gente que va allá es diferente, es diferente la de este gimnasio al otro gimnasio quizás hay otro tipo de personas en otros gimnasios.

Moderadora: Respecto a la primera pregunta que me respondiste, ¿tú crees que el gimnasio te educa para entender los cambios o educarte en torno al cuerpo?

P4: No, por lo menos en este gimnasio no te educan para nada, o sea es como que tú entras al gimnasio, te dan una rutina y ya, trabaja solo, como que no te dicen oye tú tienes que comer más sano, no comas a deshoras, no, no hay educación a las personas para nada, al menos a los que yo he ido, no.

Moderadora. Hay algunas chicas que durante el grupo focal dijeron que habían vivido excesos de ejercicios, de no escucharse, ¿tú qué opinas de eso? De los excesos en los gimnasios.

P4: O sea sí, opino que he visto gente que tiene excesos en los ejercicios o en clases, pero quizás ellos sí en ese ritmo ellos se acomodan y bien y en realidad es que es según lo que cada uno fisiológicamente... al menos yo una, dos clases, a veces tres y ya listo, sería, en realidad también hay gente que es más bien sola, entonces como que tiene es tiempo libre para estar en cuatro o cinco clases, porque yo también veía a chicas que estaban de las ocho y media de la mañana hasta súper tarde y después algunas se iban a máquinas, entonces como que ya ahí era como un poquito como que estai rallando la papa, no sé qué querí lograr, es mucho y todos los días la veía entonces como que igual uno tiene que dar tiempo para otras

cosas. Igual yo nunca he tenido excesos en el gimnasio, si cuando no tenía un hijo iba todos los días una hora si, entonces si no iba al gimnasio un día andaba como loca, no que el gimnasio, que el rollo, que acá, ya entonces como que te obsesionai un poco. En realidad yo también iba porque en la noche comía o tomaba trago entonces decía no tengo que ir y quemar toda esta grasa, también iba por eso po, pero si también hay gente con excesos, algunos no sé, compañeros del gimnasio los veía que iban muchas horas para tener un cuerpo no sé, deseable para las mujeres, no sé, para mí no la verdad, encuentro que uno tiene que querer a las personas por cómo son no por su físico, yo he andado con gorditos, con flacos, todo.

Moderadora: Oye P4 y ¿tú encuentras que en el gimnasio encontramos diversidad de personas y que se aprecian esas diversidades? Por ejemplo Adultos mayores, diversidad funcional, personas con discapacidad entrecomillas, ¿tú crees que se aprecia y respeta?

P4: No, yo creo que no se aprecia ni respeta y antes tampoco en realidad, pero yo sí creo que es más diverso, va más tipo de gente de distintas edades, van más chicos, veía y lo que me llenaba el corazón es que veía mucho adulto mayor, sobretodo en tus clases, en yoga, pilates, que les hace súper bien, como decía la compañera que no me acuerdo el nombre, que ella decía que empezó a ir al gimnasio por un problema, que el doctor le dijo que tenía que hacer alguna actividad, que no fuera tan sedentaria, si encuentro que ahora está más diverso, que si van personas de otras edades y de distintos tamaños, gorditas, flacas de todos, pero sí de repente que te miran, te miran raro y algunas personas claro que tienen el autoestima más baja se sienten mal.

Problemas de conexión.

Moderadora: Y ¿por qué crees que en el gimnasio por ejemplo no encontremos personas con discapacidades por ejemplo? ¿Que hayan pocas personas con discapacidad?

P4: Porque yo creo que los gimnasio no están aptos como para recibir ese tipo de personas.

Moderadora: ¿Y tú crees que está apto para recibir adultos mayores también? Pese a que las encontramos generalmente en una clase más o menos, pero ¿tú has visto más adultos mayores en las clases o en otro espacio como la sala de máquinas?

P4: Si, en máquinas yo he visto más adulto mayor de los dos sexos, masculino y femenino, si he encontrado que he visto mucha mayor cantidad que antes porque claro, uno antes los veía en las clases a las abuelitas o los adultos mayores, mujeres, en las clases sobre todo que en máquina, pero encuentro que en máquina si se ve más adulto mayor.

Moderadora: Oye p4 y ¿tú crees que es positivo que se den espacios donde uno pueda compartir con diversidad de personas? Por ejemplo ¿tú crees que sería positivo que en las clases se intentaran incluir a personas con otras capacidades, por ejemplo adultos mayores, o que en el mismo gimnasio hubiera más diversidad?

P4: Si, deberían haber más espacios para que uno compartiera igual por lo menos a mí igual me complica porque yo nunca podía compartir con la gente del gimnasio si incluso me invitaban a algunos eventos y casi nunca podía ir, pero encuentro que sí, que es bueno eso, que se relacionen más las personas, porque de repente, a veces uno por apariencia no llega a conocer a las personas y por apariencia te caen pesados o quizás por no conocer a las personas uno a veces juzga.

Moderadora: ¿Eso pasa mucho en el gimnasio?

P4: Si, si pasa mucho y en todos los ámbitos.

Problemas de conexión

Moderadora: ¿Tú crees que en gimnasio hay muchos estereotipos, muchos prejuicios?

P4: Sipo, si yo encuentro que en gimnasio hay muchos estereotipos, muchos prejuicios, claro que sí. Sobre todo la gente más joven, la gente adulta no tiene prejuicios, ellos son diferentes, pero los más jóvenes sí, son más prejuiciosos.

Moderadora: respecto a esto que tú estás diciendo ¿Cómo crees que son las relaciones que se dan al interior del gimnasio tanto en las áreas comunes como en las clases dirigidas?, por ejemplo tú crees que la clase permite que la gente se relacione, se conozca; ¿en la sala de máquinas crees que la gente se relaciona y se conoce?

Joce: Yo en realidad encuentro que en la sala de máquinas que por lo menos voy yo yo hice super buenos amigos, sobretodo hombres, con las mujeres no, como que los hombres se me

acercaban más, tú sabes que los hombres son más lachos, más...y se te acercan con segundas intenciones, pero en la sala de, ellas como hacen hartas clases se relacionan y conocen entre ellas, por ser yo conozco a varias de las niñas que están con nosotras en este proyecto, yo las conozco pero tampoco tuve grandes conversaciones con ellas, así como que hola, como estai y blablablá pero así un poco de hacer amistades, pero yo en la sala de máquinas si he hecho amistades.

Moderadora: Y crees que el gimnasio intenciona que la gente se conozca o en el fondo depende de cada persona

P4: No, yo creo que depende de cada persona, el gimnasio no tiene que ver en las relaciones, yo creo que es así como un ambiente neutro, que si uno quiere va y hace amigos y si no, no quiere, es decir ellos no te incentivan a que por lo menos a mí no me ha pasado eso.

Moderadora: Oye p4 y ¿tú crees que el gimnasio es un espacio donde se podrían hacer experiencias donde la gente se conociera más a sí mismas y a los otros?

P4: Yo creo que sí puede ser, creo que sería bueno, pero no creo que a la gente le guste mucho.

Moderadora: ¿Por qué crees que a la gente no le gustaría?

P4: Porque hay gente le cuesta mucho estar con otras personas y no le gusta a alguna porque son más individualistas o les da vergüenza. Porque ellos mismos como que se alejan y ponen esa pared.

Moderadora: Y esa vergüenza que tú dices que la gente puede sentir es vergüenza como de, ¿podrías explicar ese tema de la vergüenza un poco más?

P4: Yo creo que vergüenza qué puedan decir los demás de ellos, de cómo a veces como se ven, porque a veces, no sé po, un ejemplo , una niña que es gordita a ella como que le cuesta mucho relacionarse con las otras personas porque por vergüenza porque quizás igual al gimnasio van chiquillas que tienen buenos cuerpos...

Problemas de conexión

Moderadora: Ya, entonces estábamos con el tema de que, yo te preguntaba si en el gimnasio uno podía hacer experiencias como para que la gente se conociera más a sí mismas y a los otros, y tú me decías que quizás no a toda la gente les gustaría por la vergüenza.

P4: Si, si, porque yo he conversado con hartas chicas del gimnasio que no son flacas, regias, estupendas y me dicen, no yo vengo solamente a hacer las clases y luego me voy porque la verdad no me gusta estar ahí que me estén mirando, o cuestionando porque soy así, porque...muchas chicas son así en ese sentido.

Moderadora: ¿Y tú crees que el gimnasio te ha ayudado a ti misma a mirarte de otra forma y a los demás?

P4: mmm, no, a quererme quizás un poquito más y a sentirme bien conmigo misma si, porque yo voy al gimnasio a hacer ejercicio y es un cambio de energía totalmente. Yo a veces he llegado así como que no tengo ganas de nada no sé a tus clases que me costó un mundo levantarme pero dije ya lo tengo que hacer y si una cambio de energía y un cambio de switch, si, y no así como cuando no voy y no hago ejercicios, ando así toda pajera, como que no tengo ganas de nada, con el autoestima por el suelo, pero voy al gimnasio y me cambia todo, me ayuda sí, me ayuda.

Moderadora: Oye p4 y esta es ya la última pregunta, ¿tú crees que sería interesante pensar en otro tipo de gimnasio? Un gimnasio donde uno se sintiera segura, donde uno fuera u tú supieras que no te van a juzgar o un gimnasio que te eduquen, ¿tú crees que podríamos soñar o pensar en un cambio de gimnasio y que eso sería positivo?

P4: Si, yo creo que sería súper positivo porque a mucha gente le cambiaría la vida, porque a mucha gente le cuesta ir al gimnasio. No sé yo tengo a mi amiga que es gordita y a ella le costó mucho inscribirse en un gimnasio y justo se inscribió y pasó esto del Covid. Le dije que ella tenía la culpa que por eso empezó el covid, pero a ella le costó mucho, le costó mucho, porque ella es gordita y jovencita entonces le da vergüenza su cuerpo y me contó a mí porque yo no soy discriminadora y nada po, y siempre ando tirándola para arriba y no le cuenta a nadie por vergüenza a que la molestaran, se rieran de ella, “ay, adónde podí bajar de peso tú” o que la gente dijera quizás qué cosa. Sí sería bueno, yo creo que no es fantasear ni soñarlo, creo que se podría hacer y sería positivo, para mucha gente, sí. Mira, a mí por el

cuerpo no me discriminan mucho por que como soy flaca y como que tu sabí, ah es que tú soy flaca, que no tenía ni guata, que estai regia estupenda pero en realidad no es así, no por ser flaca uno va a estar regia estupenda y va a estar feliz con todo, tiene otro tipo de problemas, ahora, por la edad po, estai regia de cuerpo pero pucha estai vieja para la gente, para los cabros más jóvenes, ay esa vieja, no te dicen oh esa niña, esa señorita esa señora, no, dicen esa vieja. Uno después de los treinta años ya es vieja, imagínate a los cuarenta o a los cincuenta, estai acabada po, entonces si un gimnasio que sea diferente que no te miren por tu edad por tu gordura o porque tenía algo en la cara que por esto o por esto otro.

Moderadora: Entonces se puede soñar con un gimnasio así.

P4: Si, ojalá, se podría.

Moderadora: Muchas gracias p4, con esto terminamos la entrevista.

Entrevista participante 5:

Moderadora: Ya, la entrevista es cortita, son un par de preguntas que en el fondo lo que quiero es profundizar un poco lo que se conversó en el grupo focal y son en realidad preguntas sencillas. Yo ahora estoy grabando la entrevista, pero obviamente esto no se va a difundir en ningún lado ni las imágenes ni nada, solo después voy a transcribir la conversación que nosotras tengamos. Así que eso principalmente. Ahora voy a comenzar con una pregunta introductoria que ya la pregunté pero me gustaría que en esta entrevista te explayaras. La primera pregunta es ¿Cuáles fueron las motivaciones que a ti te hicieron ir al gimnasio?

P5: Bueno, yo a ti te conté pero así bien cortito que realmente fue algo muy personal ya, yo tuve un problema bien grave con una amiga cachai y yo estaba mal así como emocionalmente, súper mal porque era una amiga casi hermana y así como de un día para otro ella dejó de ser mi amiga, y yo pensaba que a esta edad que me afecten estas cosas, fue como súper chocante, porque pensé que no me iba a afectar y me afectó mucho, porque como que ella cambió completamente, y quedé súper mal porque nuestras amigas eran hijas en el colegio, y yo dije no esta cuestión basta mi vida no puede girar solo en torno a ella, y dije ya, voy a entrar a un gimnasio y yo entré por eso, no entré por una estética sino que entré solo por mí, y bueno después de que entre al gimnasio me di cuenta que había otro mundo que no era solo ella po, en el fondo las niñas eran amigas, estaban en el mismo curso, vivíamos más o menos relativamente cerca entonecs en el fondo era una amistad 24/7 que en el fondo yo no me daba cuenta en el fondo que casi no tenía tiempo para mí, entonces yo no me daba cuenta, no es que me hiciera mal cachai pero en el fondo yo no me daba cuenta que habían otras posibilidades, conversar de otras cosas y yo por eso empecé a ir y me di cuenta que me sentí súper bien, conocí mucha gente, llegaba y hola cómo estai, te eché de menos que no viniste a la clase, por qué faltaste y te empiezas a dar cuenta de esas cosas po cachai, que en el fondo no es una amistad así de toda la vida, porque en el fondo yo después de eso yo contando tendré cinco amigas, conocidas miles no te imaginai la cantidad de gente pero no, ya trato de cerrarme no tanto como una amistad así, no cachai. Y ya po después de eso yo entré al gimnasio y en ese intertanto a mí me encontraron hemangeomas múltiples en el cerebro y yo me operé, una operación muy grande en el cerebro, me pusieron un catéter súper grande, yo usaba el pelo largo, lo tenía crespo pero me lo corté, me pelaron en realidad cachai

y bueno yo empecé a ir al gimnasio y un día yo estaba haciendo pilates con la C. y un día llegan mis hijos, como yo iba y era tan entretenido para mí decía pucha por lo menos tener unas horas que sean solo para mí, dejaba el teléfono en el locker. Y bueno llegó mi hijo a buscarme a la clase, entró a la sala adentro; mamá tengo que hablar contigo y tenía una cara así, hija que pasó y le veo una cara pensé que algo le había pasado y me dice mamá te acaban de llamar del hospital y tienes que ir a internarte hoy porque te operan mañana, porque a mí me han operado tres veces ya. Estaba en la mitad de la clase y salí igual que un zombie y bueno llamé, entonces me operé y me fui caminando no sé cómo a mi casa, pase desde el gimnasio al colegio y me despedí sin saber si iba a volver o no. Fui a comprar todo y ahí me operaron, la segunda operación que no me cortaron el pelo, porque ya lo tenía corto y la operación la tengo aquí debajo detrás del cuello. La lata es que cuando tú te vas a operar la primera vez fueron todos a dejarme, mi mamá, hermano, todos y le preguntamos al doctor que tan grave era y me dijo, bueno esto es como subir un avión, se puede caer o llegar a destino. Entonces nunca sentí miedo. El primer tajo fue gigante, el segundo acá y el tercero fue en el hospital militar despierta. Bueno y después de todas estas operaciones, después de la segunda operación como yo ya había ido al gimnasio, lo que yo te explicaba, me di cuenta realmente que tener una vida deportiva entrecomillas, es otra a cómo te sientes después, es decir es mucho más fácil la recuperación, yo pienso que a lo mejor donde no estaba tan agresiva, con la primera estaba tan aburrida. Y bueno después de esto yo empecé a ir al gimnasio y no por algo estético o de aceptación, o sea si tú hubieras visto fotos mías de antes no me hubieras conocido, yo tenía el pelo crespo largo, usaba lentes, tenía otra personalidad, otra cosa y el hecho de ir al gimnasio, de operarme yo vi la vida de otra manera, yo ahora por ejemplo toda la gente está que la cuarentena todo un caos y a mí como que me hizo un switch esto, fue todo un conjunto de cosas y yo veo cómo vivo el día en realidad cachai y ven gente que mira, yo estaba haciendo combat con a R. todos los días, todos los días todos los días, y bueno yo ahora estoy trabajando, la panadería la arrendaron, la cerraron, la arrendamos, pero un día llegó un vendedor que yo tenía que nos vendía los insumos de la panadería y se puso a conversar y me dio trabajo de medio día, y bueno yo creo que cuando tienes pensamientos positivos siempre traes cosas buenas, entonces yo también tengo problemas y no puedo andar por la vida lamentándome, eso a mí no me gusta porque lo que yo viví por ejemplo, que me divorcié, me operé, una cantidad de demandas, el post operatorio que según él yo me había

hecho operaciones estéticas, o sea fue todo un caos mi vida y a mí todo eso, el gimnasio me ayudó a salir adelante. Entonces por eso yo empecé a ir al gimnasio, fue una amiga, un matrimonio, en el fondo muchas cosas.

Moderadora: Oye P5 y ¿por qué escogiste el gimnasio y no otro espacio?

P5: sabes no sé, porque de hecho yo pinto y había ido a un taller de pintura, ya conocía la gente que iba, yo quería gastar energía en el fondo, de echo yo hago combat con la R. y yo libero energía, o sea esa agresividad, porque en el fondo si lo combinara con pilates es diferente pero hacer puro pilates o puro yoga es muy pausado, o sea yo necesito liberar las tensiones y sentir que me liberé de todo eso, y de echo ahora por ejemplo hace como un mes que no hago nada porque estoy adecuando mis horarios de trabajo y todo, pero no me siento culpable porque no ando buscando algo estético entonces a mí me da lo mismo si subo tres kilos estos meses cachai, total retomo el mes que viene, total no es algo estético, es una salud física y mental en realidad, cachai, y me gustaba más las clases dirigidas que las pesas, porque yo soy súper floja en ese aspecto entonces me gusta que alguien esté casi con el látigo oye muévete, oye hace esto, porque yo soy súper buena para conversar entonces me encuentro con alguien y puedo estar tres horas en el gimnasio y no hago nada po, cachai, esa no era la idea.

Moderadora: Oye p5 y ¿por qué crees que hay gente que se queda y otra gente que se va?

P5: Yo creo que hay gente que va por lo que yo vi, no te puede decir certeramente qué es, y mira yo vi gente que realmente vivía en el gimnasio, llevaba sus colaciones, estaba para ser de repente aceptadas por el resto que se vean bacanes dentro del gimnasio, uno cachaba que hay gente súper de gimnasio que se creen clever que se las saben todas y son así como en el fondo que todos los gallos mira que esto, que tienen el autoestima súper alto, que son los bacanes del gimnasio, está como ese mundo y está gente en realidad que quiere salir de la casa porque vi mucha personas incluso mayores que mí que nos hicimos amigas, que conversamos y como que es su espacio, su tiempo, en el fondo para salir de lo doméstico, de a casa.

Moderadora: Y ¿por qué crees que hay gente que llega al gimnasio y se va, que puede estar como un día, un mes y después no sigue?

P5: es que sabí lo que yo vi, es que hay gente que llega, que va con cuerpo de gimnasio ya, en el fondo no sé po son estupendos o estupendas todo y en el fondo hay gente que va porque el doctor le dijo que tenía que ir, que tenían que tener ejercicio y eran gorditas, no se po en el fondo ellas van como a puras clases de zumba y ahí chao, casi invisibles dentro del gimnasio po, pasar desapercibidos en el gimnasio, y como que ellas se dan cuenta que no son rechazadas pero las mira como oye mira ella viene el gimnasio pero en el fondo si ellas siguen yendo con el tiempo van manteniendo un cuerpo bien cachai peor para mí no es tema que ellas sean gorditas que aquí, pero va más allá que eso pero hay gente que si se fija, escucho comentarios de repente cachai o de repente alguien no se sabe la coreografía completa y tu cachai altiro cuando alguien no es nuevo y no toda la gente tiene la personalidad de aceptar que se equivoca o no se la sabe, hay gente que le teme a la vergüenza cachai, a veces en la coreografía a mí me da lo mismo cachai o sea con lo que yo he tenido de experiencias de vida me da exactamente lo mismo no me interesa.

Moderadora: ¿Y qué tipo de comentarios son los que tú escuchas?

P5: Eh así que hablan como de gente, no mira come esto después de va a comer un completo, que esto, yo creo que está bien porque tú comí lo que querai cachai, cosas como no sé, cosas feas porque en realidad yo no entiendo cómo no podí apoyar un poco el género en realidad. Mira yo por ejemplo no tengo tatuajes porque no me gustan pero si la otra se la hace bacán, lo acepto y tengo empatía, y puedo conversar perfectamente con ella o si alguien piensa diferente a mí también cachai porque no me hago mayor problema, pero hay gente muy cuadrada y muy cerrada en su círculo y hay gente que vive solo para el gimnasio dentro de ese mundo no tiene otras cosas cachai, no por ejemplo yo en la mañana entrenaba, me iba a trabajar, después atendía a mis hijos, tengo unas pocas amigas, tengo mis perros, tengo tres perros y dos gatos entonces tengo otra vida, y de echo ahora que ha sido cuarentena y trabajo solo en las mañanas yo me junto con ellas y vemos fechas porque uno tiene diecisiete el otro veinticinco son gustos más o menos no todas iguales pero vemos una serie, uno hace comida el otro el pan entonces como que tenemos espacios que son comunes y ellos se han dado cuenta que cuando yo salía a comprar pero mamá a qué hora vas a volver entonces están acostumbrados a que yo esté en la casa cachai entonces en el fondo yo creo que hay que ir aprendiendo de todo esto po, donde uno vaya, al gimnasio que uno va uno aprende cachai.

Moderadora: Oye P5 y tú crees que en el gimnasio encontramos diversidad de personas y que se aprecian y respetan esas diversidades, por ejemplo adultos mayores, personas con discapacidad funcional o personas con otras capacidades físicas.

P5: No, mira, están los típicos musculines que claro, que pasa en el gimnasio y levanta las pesas, ese es un grupo cachai, está el grupo que como te decía va por una orden médica porque en el fondo yo creo que no les gustaría ir, tú te das cuenta que ellos tienen con suerte un hola en cambio cuando ya tú las veí hola y ellas como hola, muy bajo perfil cachai, la otras tienen un grupo de todo, pero no todos te aceptan po, no todos cachai, no se po, cada cual la profe, la que sigue a esa, la que sigue a esa otra, le tiene mala cachai, cosas así.

Moderadora: ¿Tú crees que el gimnasio está preparado para un público diverso?

P5: No para nada, si quiera gente con discapacidad porque no tienen una rampla, ni siquiera podría entrar alguien con un bastón cachai, hacer una terapia no puede, en el baño no hay barras con las que tú puedas sentarte en el baño, pararte cachai, las duchas ni siquiera tienen esta cuestión para que tú no te deslices po, en el piso cachai, esas cosas no están, por lo menos no sé si habrá un gimnasio que tenga esas cosas, el ruido ambiental, no sé, cosas así.

Moderadora: Oye p5 y ¿tú crees que sería positivo que existiera un espacio diverso en el gimnasio, un espacio en el fondo para todos y para todas?

P5: Si, creo que sí

Moderadora: ¿En qué aspecto?

P5: Eh estructuralmente si, que en el fondo estuviera para esa gente así y gente que estuviera súper profesionales. Por ejemplo el otro día donde mi prima y le dije oye qué te pasó que caminai raro y me dijo, no es que tengo una lesión, que el nervio ciático, blablablá. Bueno al final se hizo una resonancia y le encontraron una hernia en la quinta vértebra entonces el doctor le dijo que tenía que hacer deportes, pero quizás por la edad que tiene, porque ya es mayor que cincuenta, entre cincuenta y siete y sesenta años no puede hacer como de alto impacto, entonces no puedes hacerlo hacer una cuestión como así como full, no aparte que no ha hecho nah, entonces le dije que por qué al menos no hacía pilates o yoga, entonces tú crees que alguien así porque lo mando un doctor se va a encontrar con una galla en pilates

que no le duele nada y que no le cuesta nada, a lo mejor tiene que ir si o si a una parte donde le hagan terapia, fisioterapia no sé cómo se llamará esa parte pero para gente que está enviada por un médico por ejemplo y tienen que hacer en el fondo por tu salud, eso es lo que creo yo, que debiera haber aparte la gente que va por la estética, la gente que le gusta cachai, a mí me sirvió mucho como un cambio de switch, mi amiga pasó a segundo plano cachai y claro ya era, de echo la olvidé hace rato, ya ni siquiera me afecta hablar de ella, mental y física, y bueno yo ya estoy operada y si me tienen que volver a operar uno ya sabe, el que se muere se muere, porque yo perfectamente me podría haber muerto y uno no sabe. Entonces uno es como un yogurt, viene con fecha de nacimiento y cuando es tu fecha vas a morir entonces yo no le tengo miedo a la muerte cachai y si me tengo que morir me muero no más, ya no le tomo tanto peso a las cosas materiales, sí que me gustan como a todas las mujeres los zapatos, la ropa, mira, si puedo y tengo me lo compro y si no, no, se acabó, no me hago mayores problemas.

Moderadora: Si, oye P5 durante el grupo focal algunas de las chicas habían vivido excesos, excesos de ejercicio, de que no escuchaban su cuerpo, de lesiones, ¿qué opinas tú de esto?

P5: Yo nunca tuve nada como la auto exigencia es cosas de cada una no más. Yo lo que si me acuerdo, que en el fondo no me sentí mal, porque no me sentí mal físicamente, por ejemplo específicamente con la R. no sé por ejemplo eran treinta abdominales e iba acelerando poco, la gente que era antigua era de menos a más y no, te falta cinco, y si me faltaban cinco, entonces eso yo necesito, y bueno es que ella sabía que yo había empezado de cero entonces también sabe me imagino hasta dónde puede exigirte, es distinto a que alguien venga llegando recién y te digan ya haga una plancha de un minuto, se mueren cachai, es que sabes lo que pasa es que yo creo que cuando uno va al gimnasio y ve que la de al lado puede hacerlo y a veces que es mayor que uno, uno en el fondo quiere igualarse en el fondo físicamente, pero uno no debiese hacer eso, uno tiene que escuchar su cuerpo también, porque si habían días que me levantaba mal yo simplemente no iba al gimnasio, no iba, eso es lo que tú no tienes que parecerle bien a nadie, a lo más te van a echar de menos, preguntar por qué faltaste pero uno tiene que darse cuenta que uno tiene que descansar también, por ejemplo yo este mes le dije a los chiquillos, yo creo que se deben haber dado cuenta pero después de que pasen todas estas fiestas estas revoluciones volver a tomar pero a lo mejor no todos los

días como estaba haciendo en un principio a lo mejor tres veces a la semana porque yo me siento bien, ágil pero no es estético, ya no me interesa.

Moderadora: Oye p5 y ¿tú crees que el gimnasio te prepara o te educa en realidad como para tener conciencia, no sobre exigirte o en el fondo te empuja a esa sobre exigencia?

P5: Yo creo que te empuja a la sobre exigencia porque es cosa que tú ves los carteles y ves un gallo todo sudado que te dice tú puedes más y así un gallo todo transpirado y entonces en el fondo si tú no transpiraste es como que no has hecho nada po no hay dado tu cien por ciento cachai, entonces en el fondo sin intención si, el gimnasio lo hace, no te educa nunca así como escucha tu cuerpo y hasta donde tú puedas y vamos a empezar de ahí, porque todos somos diferentes po, yo creo que si uno tiene un personal si se puede, sí de a poco y él va viendo, no mucho tiempo en esto cambiemos ahora, pero en el fondo tú estás sola y un gallo que te ve la rutina y todo y tú seguí haciendo claro po tu miras para todos lados frases, claro te incentivan a seguir adelante pero no te incentivan a escuchar tu cuerpo primero si no que en el fondo tení que esforzarte así a lo que más puedas. Yo por lo menos nunca tuve ni una lesión ni nada así pero sí vi niñas en combat que se le salió la rodilla una vez así que la tuvieron que llevar al hospital y puras cosas, un tipo que estaba una vez con unas pesas ah esto es grosso y se empezó a sentir mal que casi se desmayó que tuvieron que darle un chocolate de ahí del kiosquito que había po cachai, entonces yo digo pa qué.

Moderadora: Oye P5 y tú ¿cómo crees que son las relaciones que se dan al interior del gimnasio tanto en la sala de máquinas como en la sala de clases?

P5: A ver, hay gente que hace las dos cosas, como que tiene amigos de los dos lados cachai pero la gente por ejemplo como la gente de zumba son como súper cerrado su círculo y no comparten con nadie del gimnasio, de echo ellos van a su clase y si el profesor no estaba se iban po, no importa si había otro se iban, ellos son así con el profesor como súper seguidoras. Yo si iba al gimnasio y no estaba el profesor y había otro, bueno lo haré con otro, pero no si ellas iban y no estaba se iban todas, ellas no comparten con gente que hace máquina cachai, no comparten con esa gente. Cuando tú empezai a hacer máquina te encontrai con gente, es otra la personalidad de máquinas no van ni a conversar ni nada pero sí te pueden ayudar en algún aspecto; me acuerdo que una vez se me cayó una barra, justo la iba a colgar y quedé

como a la mitad, y justo estaba pasando un muchacho que me ayudó peor no es como que entables una amistad ni nada de eso, yo creo que se da más en el otro lado.

Moderadora: ¿Tú crees que sería bueno que el gimnasio intencionara las relaciones en general?

P5: Yo creo que sí, así se evitarían menos los cagüines cosas así cachai, porque hay grupos, se forman grupos. Yo por ejemplo no era de ningún grupo, yo con todas conversaba no me hacía problemas con nadie pero hay gente que si tú te juntabas con alguien no, es que la otra me copió una receta, que vende unas galletas que no sé qué, que la otra aquí entonces de repente chuta no podíai hablar con una cachai porque la otra se enojaba, entonces se producen esas cosas. No yo creo que estaría bien, sería entretenido que todos se llevaran bien pero eso es como difícil porque uno nunca le cae bien a todo el mundo, hay gente, mucha de apariencias que le caes bien y cuando tú conversas o la galla súper entretenida nada que ver, yo tenía como otra imagen de ella.

Moderadora: oye tu ¿crees que en el gimnasio hay muchos estereotipos y prejuicios?

P5: Eh sipo, tení que ser estupenda, regia, todo siempre cachai, regia estupenda cachai, entonces eso es lo que pasa con la gente que como te decía yo, que llega en el fondo por su salud, por un médico que tiene que ir y es gordita o de repente no tienen ropa como de gimnasio porque tu cachai que hay gente que va combinada hasta los calcetines, entonces y no toda la gente tiene los mismos recursos cachai o hay gente que nunca ha ido a un gimnasio entonces sipo, como que no soy del top del gimnasio.

Moderadora: Oye ¿entonces los prejuicios y estereotipos influyen en las relaciones, en cómo se da la posibilidad de relación entre la gente?

P5: Yo creo que sí

Moderadora: ¿Y tú crees que el gimnasio genera prejuicios y estereotipos?

P5: Sipo, si, lo mismo que te decía yo, de las imágenes, las frases y todo eso que te decía yo, generan eso po en el fondo no podí ser menos po, no podí ser menos que una imagen que una

gigantografía con una pareja ahí estupenda po cachai, en el fondo esa es tu meta, tení que llegar a eso, con lo que cueste.

Moderadora: Oye y ¿tú crees que el gimnasio es un espacio donde se podrían vivir otro tipo de experiencias?

O sea si yo hago ejercicios, yo hice pesas un tiempo estaba en ese tiempo con la K. que estuvo ahí de personal, yo me hice amiga de ella y ella me veía en el fondo de buena onda cachai, que hace esto que hace esto otro o sea súper bien, pero yo creo que para lograr resultados tení que esforzarte harto y siempre te duele, o sea siempre tení que hacer un gran esfuerzo sobre todo con pesas, tiene que dolerte para que te salga el músculo cachai, eso en el fondo entonces nunca vai a estar sonriendo así con las pesas feliz de la vida cachai, no, no es así, no es la realidad.

Moderadora: ¿Tú crees que el gimnasio te ha ayudado a mirarte de otra forma, a ti misma y a los demás?

P5: si, a mí sí, me cambió por que uno tiene un espacio para uno como yo te decía, yo iba y dejaba el celular, hay niñas que están con el celular todo el rato y yo no, decía mis hijos están en el colegio y tengo dos horas solo para mí, o sea si hay problemas o no sé qué, que al menos tú te evadas de la realidad, dos horas en el fondo, en el día, no es algo mental también físico lo necesito, entonces yo iba y lo guardaba y lo sacaba y veía que tenía miles de llamadas de aquí, de allá de no sé qué cachai pero nada grave. Yo creo que en la vida todo es solucionable en el fondo si yo tampoco estaba hasta tan tarde entonces sí se podía hacer, pero si a mí me ayudó mucho en la parte mental y física, sí. No yo me veo diferente yo me acepto y si engordo o algo uno dice ya, estoy media gordita y uno se cansa más, si no es tanto lo estético es por salud, como te digo yo me di cuenta cuando me operé por segunda vez ya estaba yendo al gimnasio y mi post operatorio fue mucho más fácil, yo me sentí mejor y en realidad claro y de echo cuando yo fui la primera vez cuando me operé a mí no me pesaron po entonces el tipo no, debe pesar no sé po sesenta kilos, y ya yo dije que raro que no me hayan pesado y yo sabía que era como grave por la anestesia entonces yo llegué después al pabellón po y la anesthesióloga me dice, ¿te pesaron? No le dije, no me pesaron, estimaron mi peso y la galla pegó el grito en el cielo, llamó al jefe de piso, que cómo podía ser, entonces llamaron a la

enfermera y dijo que no había pesa entonces ella le dice que si no había una se conseguía una, y la galla me toma del brazo, la musculatura que a mí me pareció raro, entonces mi hija que ella hace deporte, gimnasia todo, tiene una musculatura que yo la alcanzo a tomar del pellejo, y ella me tocó y me dijo si está bien, en el fondo como que no que tengo los abdominales marcadísimos ni nada pero en el fondo que para la edad que tengo estaba bien, yo lo comparo con muchas compañeras de colegio más que yo las veo y se ven mucho mayor, no es que me vea o me sienta joven, en el fondo es la actitud de uno también. Entonces va todo como en conjunto. A mí me ayudó en la parte mental y física, entonces yo me puedo mirar al espejo, y me gusta.

Moderadora: Muy bien muchas gracias, con eso hemos terminado la entrevista.

Entrevista participante 6

Moderadora. Ya P6 vamos a comenzar, igual que la otra vez, son preguntas sencillas, preguntas relacionadas a tu experiencia principalmente. Entonces la primera pregunta con la que quería partir es ¿Cuál fue tu motivación o cuáles fueron tus motivaciones para empezar a ir al gimnasio? Con toda la honestidad del mundo.

P6: Mira yo, a mí siempre me gustó el deporte, pero por equis motivo jamás tuve tiempo, no tenía tiempo y la parte económica tampoco tenía como para meterme a un gimnasio, pero siempre quise ir a un gimnasio y ya con el correr de los años, ya mis hijos crecieron y me di ese tiempo y tenía también la parte económica y me di ese gusto, ahora de echo con decirte que en mi familia me decían no mamá, dos meses, dos meses me daban y con suerte dos meses me daban mis hijos, y no un mes a todo reventar dos meses, y ya llevo hasta este año como seis años. ¿Y por qué? Porque me gusta, me gusta hacer ejercicio, no sabía que podía hacer tantas cosas, que tenía habilidad para tantas cosas, no sabía y por otro lado me encantó el ambiente y una diversidad de personas que conocí mucha gente, de las cuales todavía las sigo, pero esa fue mi motivación, yo toda la vida había querido cuando mis hijos crezcan yo me voy a meter al gimnasio, por un tema de salud y apariencia, porque yo igual me quería ver bien, siempre estaba dedicada a mis hijos y entonces es la oportunidad de buscarme a mí como mujer y dejar de lado un poco de mamá y buscar un poco para mí de sentirme mujer y bien conmigo mismo, con mi cuerpo y con todo. De hecho mi marido hace deporte, él fue una motivación para que yo empezara, de hecho la primera vez que salimos a correr, yo vivo en Belloto Norte, y la primera vez que salimos trotando yo salí dos cuadras y yo ya estaba con puntada y todo el cuento.

Moderadora: ¿Qué te gustó? ¿Sentirte?

P6: Olvídate, llegué casi vomitando, porque mi marido fue infante y los infante todos los días en el trabajo son de correr en las mañanas, entonces Dios mío, ¡ay! Casi me mató pero de ahí fíjate que le digo o yo muy masoquista, porque es increíble cómo me gustó eso fíjate y le di y le di y J. mi marido me decía, pero si tú puedes, más encima me motivaba me decía si tú puedes todo está en tu cabeza, tu puedes, puedes y después ya llegué trotando hasta Quilpué con el correr del tiempo. Así que con mayor razón.

Moderadora: O sea es importante tener al lado a alguien que te motive.

P6: Por ese motivo adoro el gimnasio.

Moderadora: Oye p6 y cuéntame, ¿tú por qué crees que hay personas que llegan al gimnasio y se quedan en el gimnasio y hay personas que van y no continúan en el gimnasio?

P6: Yo creo que las que se quedan, yo creo que es igual que me pasó a mí, le gustó el ambiente, se dieron cuenta de que tenían mucho más aptitudes y que podían llegar más lejos y qué rico es sentirse bien después de que tú sales y yo creo que por ahí va la cosa también, el ambiente, hay un buen ambiente, sin desmerecer que hay a veces como en todos lados gente, cuchicheo, pero si nos enfocamos en lo principal es un buen ambiente en un gimnasio y puras cosas positivas, y aprendes cada día más de alguna frase que te quedó dando vueltas, entonces el ambiente yo creo de que te sientes cada día mejor, la clase que son tan motivadoras, las profesoras, todo te llega mucho. En el gimnasio que es el único que he estado, bueno después me cambié, los profesores fueron un pilar fundamental, muy fundamental para que uno se siga quedando, y las que no yo creo que falta motivación o simplemente no le gustó porque hay gente que no le gusta sufrir. Yo creo que yo no, o sea hay gente que o sea me dicen yo no iría a un gimnasio que si estoy haciendo algo me está doliendo. En sí les falta motivación, no les llegó todo lo que se les está dando ahí o no se motivan no más po, o no les gustó lisa y llanamente el gimnasio, prueban y no les gusta no más po y falta de motivación simplemente porque de verdad que te tiene que llamar para que te guste un gimnasio, que te guste todo, las máquinas, de repente que estas con gente que está transpirando full y de repente surge eso que hay gente que no le gusta entonces hay tantos factores, creo que podría ser eso, bajo mi punto de vista.

Moderadora: Claro, bajo tu punto de vista súper bien p6. Oye y tú crees que en el gimnasio encontramos diversidad de personas y que se aprecian estas diversidades.

P6: Justamente por eso me llamó la atención, por la diversidad de personas, de echo mi grupo de amigas que tú sabes muy bien quiénes son, ahí tenemos diversidades de personas, de personalidades muy explosivas a todo paz, entonces ahí tenemos diversidad y de eso también aprendes, de cada persona, cómo son ellas, vivencias de vida que han tenido y compartido muchas veces, ciertas cosas tienen otro punto de vista, así que yo encuentro eso maravilloso

por lo cual todavía tengo esa amistad cada vez más arraigada la diversidad de personas y aprender también a tolerar caracteres , porque de repente te sale gente que uno va para allá con todo el relajo del mundo y también te encuentras con gente de repente un poco explosiva, que tienes que aprender a comprender, no sé, para entenderla, por qué está así.

Moderadora: oye ¿por qué crees que en el gimnasio no vemos tantos adultos mayores o personas que tengan alguna discapacidad o personas que...? ¿Tú por qué crees que no vemos tanto público así?

P6: No sé, yo creo que por el rechazo que pueden pensar que la gente los puede rechazar, no sé fíjate, no me había hecho esa pregunta, el por qué. No hay gente discapacitada, quizás es porque no están los elementos para ello creo yo, se pueden sentir muchas veces minimizados por el resto que están mucho más avanzados pero sí, yo creo.

Moderadora: ¿Tú crees que en el gimnasio se dan los espacios para que tengamos público así?

P6: En el que he estado no, de partida ni siquiera hay rampla para que entre una silla de ruedas, partiendo y de ahí el resto, no, no está implementado, no he visto en ningún gimnasio de los dos que he ido ninguno está implementado.

Moderadora: Oye p6 durante el grupo focal algunas de las chicas mencionaron que en el gimnasio habían vivido excesos, excesos de ejercicio, de no escucharse.

P6: Ay si, a mí también me pasó la cuenta si y de repente también llegaba a puro trotar y claro hacer clase y clase, y después a trotar y de ahí me iba a mi casa y estaba hasta las una de la tarde. Claro a la larga, me pasó la cuenta, las rodillas me pasaron la cuenta y es porque realmente era tal el impulso de querer lograr un objetivo en tan corto tiempo que no me escuchaba a mí misma. ¿Cuándo me empecé a escuchar?, cuando esto estaba pasando a mayores y por otro lado mis dolores de cabeza, que a veces tengo unos dolores de cabeza espantosos como si se me fuera a, y también porque el cuerpo que me va diciendo oye para, bombea, cálmate un poco y no te tires al chanco pero sí, uno se raya de repente y de verdad que se raya, pasas a ese grupo, te rayas de repente.

Moderadora: ¿Y tú crees que el gimnasio te da la posibilidad de que, en el fondo te impulsa a eso o es cosa de uno?

P6: Por eso te digo yo, para mí las clases en la mañana hacía algo que me encanta que es el combat, pero después venía otra clase que me encanta también, que es bailar y venía zumba y ya yo con el combat debería haber parado y no, yo seguía con zumba y después ponte tú venía otra clase y seguía y seguía porque te dan las ganas de seguir y no parar, entonces después te das cuenta y claro, el cuerpo agotado, dolor de cabeza pero a la vez con energía de hacer muchas cosas así que si, las clases que hay y los que dirigen para mí son maravillosos.

Moderadora: Ya p6 y la última pregunta que las tengo anotaditas, ¿cómo crees tú que se dan las relaciones en el gimnasio tanto en las áreas en comunes como en las clases dirigidas?

P6: ¿Con las compañeras dices tú?

Moderadora: Claro, con las compañeras, en el fondo es cómo vives las relaciones fuera de la clase del gimnasio cuando ha acabado y dentro de la clase, con las compañeras claro, o con las personas que llegan por primera vez a una clase. ¿Cómo crees que se dan las relaciones en ella?

P6: Buena fíjate, porque como hay buena energía fíjate, uno trata de incluirla. Bueno a mí particularmente cuando yo llegué también me incluyeron, yo llegué y de a poquito te van saludando, primero que todo el saludo, y qué se yo. La gente en sí trata de involucrarte, la gran mayoría digo yo, no estoy hablando de todos. La gran mayoría te ayuda, te sugiere, así que, se me fue la onda.

Moderadora: ¿Cómo crees tú que se dan las relaciones dentro de las clases como fuera de ellas, en las áreas comunes? Por ejemplo cuando uno sale de la clase, entonces ...

P6: buenas, para mí siempre ha habido un buen ambiente fuera, afuera puedo comentar cómo lo hiciste, cómo podemos hacer esto otro, en fin y dentro conoces a la gente también, cuando comienzas a comentar a tratar a más gente, pero son lindas toda la gente que hay ahí es muy muy linda, o sea la gran mayoría no metamos a todos porque no todo el mundo es así, pero la gran mayoría si, son muy acogedores, te ayudan mucho, y eso.

Moderadora: y dime ¿tú crees que en el gimnasio se pueden hacer experiencias que permitan que las personas se conozcan más a sí mismas y los otros, hacer experiencias donde se intencione conocer a otros? Porque en el fondo cuando uno va a la clase y se conoce, depende de uno no más ¿cierto? Que uno se acerque a las compañeras, si los demás se acercan a ti, pero ¿tú crees que en el gimnasio se podrían hacer actividades o generar instancias donde se intencione conocer más a las personas?

P6: Yo creo que sí pero va a depender de la actitud que tenga la persona, si va a querer eso, porque ponte tú que pretendan hacer cosas para integrarlo y que se conozcan mejor, vamos a ver si quieren participar, aunque el ambiente es tan rico y agradable que yo creo que se podría, y eso.

Moderadora: Y ¿tú crees que esto se podría hacer como parte de las clases o fuera de las clases?

P6: Yo creo que a parte de la clase, porque vas a una clase puntual y con ese fin, entonces aunque también se podrían incluir unos diez minutitos antes de terminar una clase, algo más dinámico. Siempre y cuando todo el mundo lo acepte.

Moderadora: Ahora vamos a pasar a la última pregunta ¿Tú sientes que el gimnasio te ha ayudado a ti misma a verte de otra forma y a los demás?

P6: Si, yo de partida con el gimnasio me empecé a mirar a mí misma, a conocerme a mí misma, ver todas mis capacidades que yo no veía. También con el resto de las personas, a verlas, aprender de ellas mucho, aprender de ellas pero conmigo mismo oh fue maravilloso, por eso echo tanto de menos el gimnasio, porque me ayuda mucho yo me relajo, y quedo tan tan bien que llego a mi casa con alegría, contenta, muerta de cansada pero feliz. A mí me ayudó mucho el gimnasio y por lo mismo así que se nota pero emocional y físicamente por dios, es impagable, y digo yo cómo no hice anteriormente, pero bueno no era mi momento anteriormente.

Moderadora: P6 me podrías profundizar ¿cómo el gimnasio te ha ayudado a ti?

P6: A ver, yo soy de pocas palabras, no sé de qué forma más te podría decir, me ayudó a mirarme, que puedo llegar más allá en algunas cosas, resistencia, ejercicio, y eso me ha

ayudado a mi cuerpo en sí, por lo mismo, eso me pone contenta y de saber que tengo la capacidad de hacer cosas que yo pensé que yo no sabía que podía hacer. Bien por mí, el mismo echo de correr, yo jamás pensé en llegar a Quilpué corriendo, jamás, entonces a medida que lo fui haciendo oye era una maravilla por dios, y ahí fui conociendo cuánto podía avanzar. Mis limitaciones, no tenía limitaciones, le daba no más. Con respecto a la autoestima, nunca tuve problemas conmigo misma, siempre me he querido, ahora que alego como te digo que me pongo a comer mucho, que me veo más gordita pero siempre he aceptado mi cuerpo así, rellenita, que me gustaría un poco mejor pero lo que más me preocupa es tener buena salud, siempre tener mi salud bien.

Moderadora: Maravilloso, gracias p6, esa es la última pregunta ¿te gustaría decir algo más?

Pilar: No gracias C. soy de pocas palabras. Gracias

Moderadora: Ya gracias, un besito, cariños y abrazos.

Entrevista participante 7

Moderadora: Ya mira, en primer lugar esta información va a quedar entre nosotras yo no se la voy a contar a nadie, se va a utilizar solo para fines del proyecto para nada más, entonces la idea es que hables con toda tranquilidad porque nadie sabrá lo que hablamos acá.

P7: ok

Moderadora: Mira, la primera pregunta que es digamos introductoria para la temática que estamos conversando es saber ¿cuáles fueron las motivaciones que te hicieron ir al gimnasio a ti?

P7: Ay, vamos a entrar en un tema bien complicado, bueno yo estaba en un período muy oscuro de mi vida, estaba recién separándome, llevaba menos de un año separada, estaba, me habían dado tratamientos médicos, fármacos, antidepresivos, qué se yo, de ese tipo de medicamentos los cuáles nunca tomé porque siempre he sido reacia a tomar en general medicamentos, no porque sea antidepresivos, sino que en general yo siempre he evadido la farmacéutica, los remedios, los químicos, entonces y bueno, este fue un proceso obviamente porque yo estaba con toda la pena del mundo. Eso fue, básicamente fue un tema, yo...no había pretensión física para mi ida al gimnasio, sino que era más que nada emocional cachai, eso me llevó a mí.

Moderadora: ¿Por qué decidiste ir al gimnasio y no a otro lugar por ejemplo?

P7: Porque sentí la necesidad de moverme, de hacer cosas distintas, de... si bien yo había estado un poco antes de entrar al gimnasio, porque yo nunca he sido de deporte, nunca he sido una persona deportista, entonces yo antes, un poco antes de separarme había estado haciendo ejercicios cachai, que en ese momento yo los empecé a hacer con mi ex marido, cachai, o sea íbamos a correr, trotábamos cachai, hacíamos circuitos cachai. En realidad yo creo que yo más lo hacía porque lo seguía a él, así como para seguirle el amén, para hacer una actividad juntos cachai, pero no era una motivación mía personal, pero y luego cuando me separé dejé de hacer, eso por razones obvias cachai, pero algo se activó en mí, en ese minuto yo creo que inconscientemente algo se activó en mí que me di cuenta que eso me hacía bien cachai, o me hacía sentir bien y con el tiempo me fui yo como, es raro porque no

sé en qué minuto yo lo hice no lo sé no lo recuerdo, pero sola llegué, sola caminé no sé cómo entré al gimnasio, no lo recuerdo. Debe haber estado la A. me imagino, pero no tengo ni siquiera ese recuerdo cachai, vengo a inscribirme a matricular y ya, pero como te digo no fue un interés físico, sino un bien estar más que nada, una estabilidad, eso buscaba yo una actividad que me ayudara a sanar, porque yo estaba en proceso recién de empezar no cierto, y ahí bueno, nacen otras cosas cuando una yo está ahí, eso, tratando de contestar la pregunta de cómo llegué.

Moderadora: Oye P7 y cuéntame ¿por qué tú crees que hay gente que llega al gimnasio y se queda y otra que se va? Como que llega, tiene un par de experiencias en el gimnasio y se va.

P7: Ay buena pregunta C. Buena pregunta, chuta, porqué hay gente que se queda y otra que se va. Yo creo que hay gente que se queda, bueno, yo creo que no hay una sola razón pueden haber varias. Una de las razones que tienen es como principal interés que tienen es la parte estética, son como muy encasillados, como que buscan un objetivo de rendimiento físico muy enfocado y que quieren lograr eso, eso creo que esa gente se queda y es muy disciplinada, y hay otra gente que también por lo que yo vi, hay gente que genera lazos de amistad, relaciones personales con otras personas cachai, y eso creo que podrían ser los dos tipos de personas que permanecen, gente que es muy obstinada en un objetivo físico y otra que las relaciones sociales priman incluso más que el trabajo físico cahai, y las que se van creo que es por lo mismo, que no tienen los objetivos claros, que no saben realmente a lo que van o que quieren todo y no hacen nada o también creo que son personas que no generan por equis motivo, relaciones sociales con nadie, por lo tanto no hay nada que vuelva a ir, que permanezcan o que tengan como una permanencia en el tiempo.

Moderador: ¿Y tú por qué has continuado en el gimnasio? Porque recuerdo que a veces me decías que estabas chata del gimnasio.

P7: Si, bueno uno iba pasando por etapas porque también cuando uno hace de algo una rutina de vida también cansa, aunque te guste también cansa, entonces yo creo que era más por eso, no porque tuviera malas relaciones con nadie, no porque estuviera desmotivada por el trabajo físico, sino porque la rutina a veces a uno le pasaba la cuenta cachai, pero yo creo que el

tiempo que estuve fue bastante constante, si habían períodos que uf no quiero ir pero en general creo que adquirí una rutina y un hábito, en términos generales.

Moderadora: ¿Tú consideras que en el gimnasio encontramos diversidad de personas y que se aprecian y respetan estas diversidades? Por ejemplo adultos mayores, personas con diversidad funcional o incluso personas con distintas capacidades físicas. ¿Crees que el gimnasio respeta esas diversidades y las valora?

P7: No, no las valora, no las incluye no las toma en cuenta, no, al menos en el que yo estuve, no he ido a muchos gimnasios así que puedo decir en el que yo estuve yo no vi eso. Había como que, como que no existían, como que este tipo de gente no existía. Solo gente que debería haber habido gente joven sin ninguna discapacidad cachai, eso. No, no vi una valoración y una integración de personas distintas, de tercera edad, y generalmente la gente que estaba integrada no era un trabajo del gimnasio mismo, eran las personas con sus propias personalidades digamos que eran capaces de integrarse al tremendo grupo digamos, o a la juventud, qué se yo, pero no había ni un trabajo ni humano ni administrativo como para integrar a otras personas, y si llegaban a integrarse se iban por lo mismo, porque no se sentían considerados.

Moderadora: ¿Tú crees que sería positivo que el gimnasio uno encontrara esta diversidad de personas?

P7: Claro que sí po, claro, sería es que, claro po, el gimnasio debería der una mini-sociedad, el reflejo de una mini-sociedad, en el sentido de que nosotros deberíamos encontrar una diversidad rotunda de realidades, pero no es a´si, pero debería.

Moderadora: ¿El gimnasio está preparado para recibir diversidades?

P7: No, no está ni en plano como te digo humano, administrativo, digamos de estructura física, o sea no están considerados bajo ningún punto de vista cachai, están invisibilizados, esa es la palabra.

Moderadora: es fuerte darse cuenta de esas cosas.

P7: SI, si , si , si tú me lo están planteando eso uno no lo ve cuando uno va hace vista gorda y claro, si uno se pone realmente a reflexionar claro, te vas a dar cuenta que a esas personas tú no las vas a ver, es como un mundo aparte en el fondo, ellos crean una sociedad o un mundo aparte.

Moderadora: Oye y las clases ¿Tú consideras que también están hechas para las diversidades de personas?

P7: No, no están hechas para las diversidades de personas por lo mismo, porque no están consideradas, los trabajos físicos de las mayorías de las clases están apuntadas a gente que ya tiene cierto conocimiento de rutinas, de trabajo físico o que tienen resistencia o que ya tienen algunas habilidades desarrolladas, pero no están hechas para personas que tienen discapacidad o no tiene todas las habilidades desarrolladas por género, no, no están, eso.

Moderadora: Durante los grupos focales recuerdo que algunas de las chiquillas mencionaron que en el gimnasio habían vivido excesos, así como de ejercicios, de no escucharse, de estar mucho rato ¿Qué opinas tú de eso?

P7: Si, totalmente la vigorexia ¿no? Si, en sí yo creo no haber llegado a tal límite pero en algún momento y bueno, me enfermé en algún momento por lo mismo y estuve meses en tratamiento de rehabilitación kinesiológico, porque yo le di, le di, le di, le di, no tuve ningún paralelé, pero sí, yo creo que todos pasamos, o sea no todos, no puedo decir todos, pero no sé en realidad que lleva, es que también hay una cosa hormonal también que libera ciertas hormonas, no sé si la endorfina, la serotonina, no sé, eso tú lo liberas y vas necesitando más de eso, y de nuevo quieres volver a sentirte bien cachai, y me pasaba que a veces no iba y decía puta la wea es que no fui cachai, como que me venía la weá, no mañana voy dos veces, y no, como que entrai en una dinámica casi auto destructiva por el exceso de ejercicio, yo creo que no fue tan cuático pero si, si, el kinesiólogo me decía no es que tú vayas y hagas los ejercicios mal, es que yo te he visto entrenar, no es que hagas los ejercicios mal, es que tú tienes un exceso de entrenamiento, estás sobre entrenada cachai, esa era la crítica que él me hacía, entonces tenía el músculo, cómo se llama el piriforme, piramidal, lo tenía pa la cagá, una contractura horrible.

Moderadora: Si, es un músculo chiquitito que se contractura súper fácil y cuando eso ocurre uno lo confunde con dolor del nervio ciático.

P7: Eso po, eso tuve yo, todo eso, una noche que no podía dormir. Lamentablemente fue mi gran lesión y dije no po, hay límites, y uno piensa que el cuerpo no tiene límites porque mentalmente uno siempre quiere más pero el cuerpo te dice otra cosa, así que ahí yo empecé a cambiar un poco, bueno, cambié bastante cachai, porque estuve dos meses con el kine haciendo ejercicios muy paulatinos y después empecé a retomar una rutina más normal, pero nunca volví al sobre entrenamiento que tenía cachai.

Moderadora: ¿Tú sientes que el gimnasio te educa en torno al bienestar a la actividad física y a la salud?

P7: No, no. Yo creo que las cosas que he aprendido, porque yo he sido autodidácta en cierta manera, la alimentación, de la misma ejecución de algunos ejercicios o yo por ser muy preguntona con gente que a lo mejor sabe más, los instructores, a los profes cachai pero así como que el gimnasio te entregue como herramientas extras o complementarias no, no creo que las dé, en mi experiencia, porque quizás otros gimnasio si lo hagan.

Moderadora: Y cuéntame en el ámbito relacional, cómo crees tú que son las relaciones que se dan tanto en el gimnasio en las sala de máquinas como en las clases?

P7: En la sala de máquinas es más impersonal porque obviamente son trabajos más individuales y las relaciones, las interacciones son menores por lógica, y bueno en las clases yo creo que hay más interacción porque ahí hay trabajos grupales o a veces son trabajos individuales pero hay más roce con otras personas, por lo tanto ahí uno intercambia más palabras y no sé po, momentos con otras personas, pero en las máquinas poco la verdad, y aparte que en realidad hay gente bien mal educada, qué quieres que te diga, me ha pasado infinidad de veces que la gente de repente no tiene paciencia o pide las cosas de mala manera, por eso yo siempre he sido de ir en las mañanas porque por lo mismo, uno evita el tumulto cachai.

Moderadora: Mucha gente en las tardes. Oye P7 y ¿tú consideras que el gimnasio podría ser un espacio donde se puedan vivir experiencias que permitan que la gente se pueda conocer mejor a sí mismas y a los demás? En el fondo, intencionar las relaciones.

P7: Claro que se puede, claro, se podría. Yo creo que, ahí depende de cuál es tú propósito para ir al gimnasio, yo dividía las personas eso de desarrollar la musculatura, resistencia, y a ti no te importa nada el resto bueno, pero si igual te importa la parte más humana, claro que sí. Pero yo pienso que si, o sea totalmente de acuerdo, creo que sería ideal desarrollar mayores relaciones humanas no sé si a cada rato, también hablo súper personal. Si voy veinticuatro siete quizás yo querría ir a una clase grupal y después pasar a otra y a otra, me cago, cachai pero sí que hubieran instancias en que sí uno pueda compartir con otras personas, sería bueno, de hecho la gente que yo he conocido también ha sido así en clases, he llegado a conocer gente, o gente que veía en máquinas y que de repente se integraban a una clase y ahí uno podía, se daba la conversación, no viceversa, pero claro que sería bueno.

Moderadora: Oye p7 y tú crees que las relaciones que se dan en el gimnasio se viven o se sienten estereotipos y prejuicios.

P7: Si po, todo el rato. Hay muchos estereotipos, muchos prejuicios, está lleno. Es que claro.

Moderadora: expláyate. ¿Por qué lo dices tan natural, así como es obvio que hay?

P7: Es que es obvio, está lleno de, está naturalizado porque a ver, son estereotipos sí, es que puta la wea difícil. Hay estereotipos de gente confirmada y no confirmada por decir así, por ejemplo está el típico musculoso así Arnold Shwarzenegger ahí levantando pesas y la wea, y no, se miran, se levantan la polera así como, está lleno, está plagado, mujeres igual, si hay gente que es más piola pero son los menos para mí, también en mi experiencia son los menos y también hay gente que nada poh, sabí lo que me pasa con el gimnasio que siento que hay gente que no hay nada más que el gimnasio cachai, que no hay nada, que en su interior no hay nada más significativo que ir al gimnasio y desarrollar músculo cachai y puta uno trata de romper los estereotipos porque el trabajo de uno debe ser ese constantemente, no solo en el gimnasio, uno constantemente debe estar rompiendo estereotipos pero lamentablemente los hay y uno como que los confirma en cierta manera en el gimnasio cachai. Eso, me cuesta un poco o puedo estar yo llena de prejuicios y no me doy cuenta es que yo también estuve

tanto tiempo que puedo decir que confirmé todos estos estereotipos, que los ví cachai, ver a gente diariamente, intercambiar palabras, que uno va cachando que realmente puede ir al gimnasio y hacer todo lo que quieras y aparte ser buena persona, ser padre, buen profesional pero puta de esos son pocos cachai, yo creo que está lleno de estereotipo.

Moderadora: ¿Cómo crees que estos prejuicios y estereotipos afectan las relaciones de las personas? ¿encuentras que los prejuicios y estereotipos pueden afectar las relaciones de las personas?

P7: Si, porque tú ya vienes con una predeterminación ya predispuesta a relacionarte con esas personas de cierta manera porque tú ya la vez cierto, la percibes de cierta manera por lo que tu predisposición a ser amigos o relacionarte con esa persona ya está, cachai, ahora claro, como te dije uno siempre trata de romperlo, desmitificar esos estereotipos pero el porcentaje de equivocación digamos en mi experiencia ha sido bajo, así como margen de error bajo.

Moderadora: ¿Cómo crees que una persona con sobrepeso u obesidad se sienta al ir al gimnasio?, porque hay una tendencia que uno dice o, al ir al gimnasio es para estar saludable no obstante uno casi nunca encuentra personas que son obesas por ejemplo o con sobrepeso evidente.

P7: ¿Tú dices que no se encuentra?

Moderadora: No se ve mucho. ¿Qué crees que le pasa a la gente?

P7: No lo que pasa es que la gente piensa que...Repíteme porfa

Moderadora: Cómo crees que se siente una persona por ejemplo obesa al ir al gimnasio.

P7: Ah, yaya, no, se siente llena de inseguridades, se siente observada, se siente enjuiciada, nada, o sea yo el último tiempo bueno, me dediqué a observar más de hecho, fui como bien observadora el último tiempo y veía niñas po cachai y me pasaba de que por ejemplo me veían con la J. entrenando cachai, haciendo como cosas medias locas, qué se yo, entonces como decían ah estas cachan, yo no cacho nah pero las niñas ellas cachan, las saben, entonces, pero me da risas entonces, me da risa y me da ternura porque las niñas llegaban, niñitas jovencitas ponte tú dieciocho, veinte años, ohuna consulta, ¿tú sabes cómo es esto, como

funciona esto otro? No, si, yo super buena disposición cachai, al tiro le decía cómo tenía que hacerlo, como yo pensaba que tenía que hacerlo y la niña súper agradecida después po, Oh gracias ¿y qué más puedo hacer? No, puedes hacer esto, esto otro cachai pero lo que me llamaba la atención era que recurrían a mí cachai o a la J. pero no recurrían al entrenador po de turno cachai, porque yo creo que o se sentían desvaloradas, observadas, criticadas, enjuiciadas, lo que sea, inseguras cachai, pero algo no les hacía entrar en confianza con la persona que deberían realmente haberle preguntado. Ahora yo no sé ahí si es un tema de ellas personal o que, los chiquillos en este caso habrán hecho algo, la habrán mirado de cierta manera, ahí ya yo no lo sé pero me llamaba la atención que recurrían a nosotras las mujeres para que les explicáramos algunas cosas, pero siempre me ha producido como mucha, bueno ahí sale como un lado más maternal mío que, como que uy le digo yo, no así, y te juro que esa buena palabra, ese buen consejo bien intencionado o esa ayuda que no es gran ayuda porque para uno no es gran ayuda decirle cómo usar una máquina, no llega a ser ni relevante, pero para ellos, para ellas era como oh bacán y les cambiaba la cara, les cambiaba la disposición a hacer ejercicio, después querían hacer otro cachai, o las veías al otro día volver cachai, saludaban entonces era bacán, pero claro la gente que tiene sobrepeso cuando quiere iniciar algo así yo creo que la pasa mal, la pasa muy mal, entonces yo creo que en esa etapa yo creo que algunos la logran sobre pasar y otros que nada po ceden o desertan por lo mismo, para dejar de sentirse así, eso.

Moderadora: Oye p7 vamos a la última pregunta mira ¿Tú sientes que el gimnasio te ha ayudado a mirarte a ti misma de otra forma y a los demás? ¿Y cómo? O si es que sientes realmente que te ha ayudado a ti misma o a los demás de otra forma, puede que no te haya ayudado.

P7: SI totalmente po, si porque uno ve a las personas desde otro plano, desde muchos planos no desde un plano, no solo desde el plano físico, sino que ahí aparece la empatía, aparece el compañerismo, la competitividad también, aparece otros rasgos que son propios de la naturaleza humana, no porque sea malo sino que son intrínsecos de la naturaleza humana y entonces aparecen y florecen en gloria y majestad cachai y obviamente a sí misma también po, porque uno también por ejemplo yo me podré mirar a mí misma como mamá en la casa, como profesional haciendo clases, no sé po como hija como lo que sea, pero en un plano

deportivo entre comillas desarrolla otras habilidades cachai y es bacán porque son otras habilidades que uno va desarrollando y como es algo personal el desarrollo físico uno va comparándose siempre como inició, como oh que bacán porque ahora puedo hacer esto, puedo hacer esto otro cachai, ahora puedo con cinco kilos, ahora con diez y así vas, pero yo creo que claro uno ahí ve a las personas y a sí mismo de otras maneras totalmente. Eso.

Moderadora: Ya gracias P, oye y ¿tú crees que sería positivo pensar en otro tipo de gimnasio?

P7: Ah sí, sería bonito, sería es que sería más que bonito sería lo correcto, sería lo correcto, así es como deberían ser los gimnasios cachai, no deberían ser menos, o sea a eso deberían apuntar todos porque como te digo es una mini sociedad que está representada ahí po, en ese espacio, entonces ojalá, es como un sueño po es como la escuela, en la escuela ahora se están viendo, porque yo antes no veía compañeros con discapacidad o no sé po auditiva en el aula, no se veía eso, pero haciendo clases yo sí tenía niños sordos, sí tenía niños con problemas no sé po de algunas extremidades, de movilidad y uno va aprendiendo infinitamente po, entonces esas mismas realidades deberían estar representadas en todo ámbito, también en el gimnasio.

Moderadora: Gracias P7, con esto concluye la entrevista. Gracias gracias.

Anexo IV.
Transcripción de sesiones

Transcripciones sesiones grupo Miércoles

1) Sesión 09 de septiembre 2020

Moderadora: Les voy a pedir que me cuenten qué les pasó, cómo se sintieron, con qué se quedan de la clase de hoy. Y si quieren compartir la palabra que les hizo sentido.

P3: Estoy cansá, de verdad, hace tanto rato que no hacía ejercicio que lo poco y nada que me moví me agotó, hasta me mareé el puro inhalar y exhalar me di cuenta de lo bien que hace hacer ejercicio, es sanador y te conecta a tu cuerpo. Eso que estoy cansa y tengo que volver a hacer deporte, que desde Marzo que no hago. Gratificante no tenía muchas ganas de moverme pero igual lo hice, pero bien.

(Problemas de conexión)

P6: Para mí el baile fue relajador, estaba un poco tensa, así que me encantó porque removió todo lo que estaba tenso, fue una inyección de energía porque a mí el baile me encanta, una de las cosas que me relaja es bailar me sube el ánimo, pero por eso todo fue preciso, en el momento y con la música. Yo usé la palabra liberador y me encantó, quedé pero llenita, también sufrí porque estoy fuera de pistas, muy fuera de pistas, así que estoy botada, boté el estrés que tenía, así que feliz, de verdad que el cuerpo lo siento de otra manera, y la relajación oh, me encantó.

P16: Bueno a mí me cuesta mucho, entonces relajarse y concentrarse me cuesta hartito, pero me siento con energía así que esa fue mi palabra, me gustó mucho y muchas gracias.

P10: Yo me sentí feliz, plena, plenitud, libre porque a mí estos espacios, es como si tú hubieras dicho tema libre, ¡libre! Y la verdad es que me encanta, pero con la respiración y los ejercicios me sentí plena. Plenitud y libre por la primera parte de la clase, que la vez anterior me la salté por eso estoy compartiendo con ustedes porque yo no soy de este día, soy del otro grupo pero me sabía que me había saltado algo importante y ahí me sentí libre. Y plenitud.

P14: Sí, opino lo mismo que la P10, muy entretenida, me hizo recordar viejos tiempos también, la relajación estuvo bacán, me sentí plena con hartos sentimientos encontrados; me recordé hartito de pilates, muy entretenida, muchos recuerdos que vinieron también a la mente, me dio un poco de nostalgia en realidad.

P7: Yo bien bien, lo pasé bien, me reí, disfruté la clase y la palabra que se me vino a la cabeza fue reconciliación, no sé si será porque yo me reconcilie en ese minuto con mi cuerpo con el ejercicio no lo sé, pero esa palabra vino; lo disfruté pero me costó un poco al principio con eso no planeado armarlo todo, me desestructuró cachai pero luego capté la dinámica y como que me dejé llevar no más po sino que era seguir al resto y no pensar tanto sino hacer y en el hacer me liberé. No pero eso, me gustó.

P15: Yo quede relajada, me hacía mucha falta necesitaba mucho lo que es el ejercicio. La palabra que se me vino fue gratitud, poder estar compartiendo con ustedes y poder hacer esto, lo pasé muy bien, muchos recuerdos y les agradezco. Eso.

Moderadora: Muchas gracias p15, hay muchos que deseamos reencontrarnos.

P13: Yo me sentí como todas, primero que todo muy cabra chica que me encanta, sentí mucho fuego de activar mi cuerpo, y el gimnasio también mucha emoción, mucha alegría y gratitud de estar en este espacio con ustedes, recuerdos, muy lindo, muy bonito y entretenido y chistoso también. Bueno, yo hago yoga entonces por eso no me siento tan mal y al final bueno, lo que más sentí es mucha alegría, sentí que estábamos todas muy conectadas, como sorprendidas creo, como súper conectadas. Y en general me sentí feliz. Gracias por esta oportunidad. ¡Qué emoción!

P8: Me sentí súper bien, súper buena la clase, también me encanta el baile; me dejo llevar por lo que mi cuerpo me dice y me hace súper bien bailar, la gimnasia y me sentí súper relajada, botar todas las malas energías del día y estar todas conectadas como decía ella, estábamos todas conectadas por el baile y la relajación y me hizo súper bien, es lo mejor este tipo de cosas para botar todo lo malo y las malas energías anímicamente y me encanta estar participando, es muy lindo y pensé que me iba a costar un poco porque soy un poco más callada, pero lo pasé bien y me encantó, me relajó mucho y la palabra que se me vino en mente también fue gratitud, y eso.

Moderadora: Gracias a todas por compartir, yo también les voy a contar cómo me sentí, yo me sentí un poco tensa la verdad pero no es una tensión mala, sino que es como una ansiedad, de que de verdad quiero que disfruten la clase y lo pasen bien, me cuesta un poco el tema de la conexión por internet entonces mientras que hacía la clase por ejemplo en el baile las veía a todas estáticas, no veía que nadie se movía entonces después cuando las colocaba solo a ustedes veía que se estaban moviendo y me aliviaba, pero era una tensión por el internet más que nada y bueno yo creo que es por cómo estoy en mi vida personal también, con hartas tensiones, entonces siento que eso igual se refleja, pero la sonrisa en mi cara eso sí no se quitó nunca de mi cara porque yo creo que la felicidad de estar con ustedes es más que la tensión que puedo sentir, entonces me siento súper agradecida del espacio, del momento y de la confianza, y yo aprendo mucho con ustedes. Me encantaría que aunque el proyecto termine pudiéramos vivir aunque sea una clase presencial, de verdad que el contacto es hermoso, si así nos sentimos juntas imaginen el contacto piel con piel. ¿Alguien quiere decir algo más?

Agradecimientos en general.

2) Sesión 16 de septiembre 2020

Moderadora: Anota en el cuaderno la palabra que te representó y si quieres anota algo para ti desde la vivencia que tuviste. Primero me gustaría que compartieran si así lo desean porque se movían así, lo que anotaron la primera vez y lo que anotaron la segunda vez, así como cómo se sintieron en la clase. Levanta la mano la que quiera compartir.

P8: Yo la verdad la primer aparte como que me sale innato los movimientos, me encanta el baile, le siento el ritmo y no sé por qué lo hago pero me sale innato; y la palabra que sentí hoy es bienestar, plenitud máxima porque me sentí súper, súper, súper bien me hizo súper bien de echo estoy toda transpirada, súper relajada, bienestar es la palabra.

P6: a primera parte con el baile, oye una de las cosas que yo disfruto mucho es el baile, me suelto, me siento bonita, porque de repente tengo eso del baile que me pongo coqueta porque lo disfruto tanto, suelto un poco es sensualidad que tengo escondida por ahí y eso a mí me gusta, me gusta mucho, y en la última parte tranquilidad, paz, hoy ha sido un día así y con

esta clase ha sido la conmemoración, tan tranquilo, tan relajado, mucha quietud conmigo misma.

P13: La primera parte como decía la p6 anoté movimiento, hartoo movimiento, como que he tenido hartoo movimiento además y con esto más movimiento, me siento motivada y lo único que no puedo seguirla porque no veo a nadie, bailo lo que se me ocurra porque no sé qué le pasa a esto que se queda pegado, y sensualidad, sí mucha sensualidad, muy no sé si tengo tanta conciencia pero siempre me lo dicen que muevo mucho el pelo, entonces ahora más consciente si me voy a enfocar en lo que siempre me dicen, pero me siento muy empoderada de esa parte, de la sensualidad; y lo último la palabra fue consentirme, siento que cada día más me sale muy natural consentirme y me encanta estoy muy enfocada en eso pero fluye muy natural y a veces me sorprende y me encanta y como que me estoy encontrando con esa parte, porque soy como que me gusta eso pero también tiene que estar en equilibrio y esa parte de consentirme como que uno está esperando de los otros y no, ahora lo hago yo y me encanta y a veces quedo sorprendida como que me estoy yendo al chanco, nada de cosas y sentí a mi piel como que recordé, bueno yo no tengo pareja y la C. lo sabe, mis amigas también, y sentía mi piel y me daba cuenta que me acariciaba exactamente las partes que me gusta que me acaricien los hombres, la frente, el pelo así como oh muy bacán, me gustó mucho, gracias.

P7: Bueno yo puse, soy súper de corazón pero creo que hoy día primó más la cabeza que el corazón porque creo que estoy muy cansada, entonces me costó conectarme, entonces la palabra que puse fue concordancia porque yo trataba, o sea yo soy muy de las letras entonces más que la música me guío mucho por la palabras, entonces trataba de seguir la letra como hacer un movimiento acorde a la letra entonces por eso puse concordante, entonces por eso puse así (mano como pistola) y después hice así y después una variante que era como un tiburón pero eso ya era chistoso, y ya ahí me fui por otro lado. Y la otra palabra que puse fue conexión, claro que yo creo que era más cansancio que conexión, pero no es malo, ojo, no digo que sea malo sino que es bacán porque ya estaba en batería cero pero bacán porque me tengo que recargar ahora en la noche, pero es bacán, en el contexto que estamos es bacán sentirse así como oh diste todo en el día y te vas cansada, porque no me ha pasado últimamente de hecho, entonces esa sensación de cansancio la veo en forma positiva. Y eso,

me sentí bien, me dio risa, también me auto-evalué, no me acuerdo el nombre de la niña que movía el pelo así pa allá pa acá y me costaba y fue como, no no puedo porque me mareo, pero bien, bien, me ref.

P14: A mí se me queda pegado de repente. No estuvo súper entretenida, la clase, la primera conexión con la música me representa porque me recordó mis inicios, zumba, por eso le puse como el tiritón, como un poco de locura, diversión y la palabra que me representó fue energía, el día de hoy tengo bastante energía.

P15: Llegué tan tarde que la verdad no pude participar casi nada, pero por lo que escuché fue súper buena la clase y para la próxima espero llegar a tiempo porque me hace falta.

Moderadora: Yo también les voy a compartir cómo me sentí. En la primera parte la verdad me sentí muy tranquila, con mucha felicidad y algo que sentí mucho tanto de mi parte como de ustedes es la naturalidad, siento que de verdad yo al mirarlas por el pc veía y veía cómo se reflejaba su personalidad en el movimiento, ¡y era tremendo! Decía guau es que el cuerpo no miente, entonces siento que la naturalidad se vio muy reflejada hoy, y la palabra final siento que me representó la palabra tranquilidad, yo al principio de la clase estaba muy cansada, me dolían las manos, la espalda pero ahora no me duelen, no siento ese cansancio, entonces una de las cosas que anoté en el cuaderno fue no controlar, dejar que el fluir se vuelva realidad, muchas veces yo hablo que tenemos que aprender a fluir, a soltar y veo que a veces eso no es tangible, no es coherente conmigo entonces siento que eso es algo que tengo que trabajar, el fluir y aprender a no controlar las cosas. Eso chiquillas, muchas gracias, les pediré que esto que anoté lo guarden y los dejemos como un diario y me mandan una foto de lo que escribieron para ir guardándolo. ¿Alguien quiere decir algo más? Un besito, un abrazo, nos vemos la próxima semana.

3) Sesión 23 de septiembre 2020

Moderadora: Entonces de forma libre les voy a pedir que levanten la manito y que comenten cómo se sintieron en la clase y si quieren compartir o que escribieron.

P3: Lo que se me vino primero, me sentí cómoda, relajada y divertida a la vez, me sentí divertida más que con la música con la pareja.

Moderadora: P3 ¿sientes que el dolor de tu espalda fue un impedimento?

P3: No fíjate que incluso donde entré en calor como que se me anduvo quitando, me falta elongación, ejercicio y elongación.

P14: Siempre me siento ansiosa por empezar, ya estaba dejando todo listo a mi gordito. Me sentía muy ansiosa en un principio, después muy motivada en un momento de la clase y con la P3, no una partner, me sentí muy en confianza con ella, muy muy cómodo, muy grata, muy contenta así que lo hicimos súper bien.

P3: Nos reímos hartito, pa allá pa acá.

P14: Fue divertido.

Moderadora: Gracias, p7, p15, alguna de ustedes ¿quiere comentar?

P7: Ya yo, yo llegué relajada así como muy piola porque fue un día tranquilo así que bacán y bueno son tres dinámicas las que hicimos, la primera me entretuve, quedé así como no sé, me quedé como con buena sensación, entretenida; después me dio risa esa cuando había que seguir al otro ya ahí como que me relajé más; y la última bueno yo creo que lo hicimos súper bien con p15 porque yo sentía que estábamos conectadas, que había comprensión, entendimiento, y como confianza en el otro, porque yo entendí el ejercicio no como conectarse sino como contener, así lo entendí yo, como un ejercicio de contención, como que yo tenía que adaptarme para que la otra persona estuviese estable o cómoda, o dentro de lo posible dentro de la posición. Y eso, así que fue bonita la experiencia.

P15: bueno yo a pesar que no conozco a p personalmente también, sentí igual que ella, que me sentí relajada, súper tranquila, que tenía un apoyo en ella, que ella siempre me iba contener para que yo no cayera, así como contención, amistad de mucho tiempo a pesar que no la conozco personalmente pero me sentí súper, súper bien con ella.

P7: Un siete (risas)

P6: ¿Me escuchan? Mira la verdad que yo llegué con muchas ganas de hacer la clase, la verdad me preparé para estar y todo, la verdad que después que no escuchaba la música sentí mucha frustración así que lata, después me reía sola y yo asumí que había que seguirla porque

no escuchaba nada, ni música ni nada, hoy día fue un día mudo, pero me reía al verlas tan tierno, el hecho de la contención que tuvieron cada una en pareja, de confianza porque vi que había mucha confianza también, entonces me encantó verlas, igual las veía. La verdad esta hora fue de salir, entrar, salir, entrar a la clase, oye te juro me dio mucha lata. Pero bueno, ya vendrá otra clase que será mejor como las que he tenido.

Moderadora: Gracias p6. Bueno de lo que yo ví, en primer lugar quiero felicitar a la p6 porque ella en la primera parte de la clase no escuchaba nada, ni la música, ni lo que decía y seguía y seguía o sea qué capacidad tiene esta mujer de darle y superar los problemas, así que de verdad bacán, tienes una gran capacidad a la frustración porque otra persona se hubiera desconectado, se hubiera ido, pero tú seguiste pero eso habla de ti, de cómo eres así que muy lindo te lo agradezco mucho. Yo a las p3 y p14 fue sorprendente porque las vi con una conexión, yo vi que todo el rato ustedes jugaban y fue muy lindo ver la conexión de ustedes porque saca la personalidad que ustedes tienen, fue juego, muy lindo cómo lo tomaron. Y también fue muy lindo ver a p7 y p15 porque yo vi la intención de ocuparse del otro, de estar atenta de la otra, de sentir que no estaba haciendo cualquier cosa sola, sino que yo vi la atención de acompañar y eso también habla de ustedes. Busquen, re-busquen en ustedes, ¿qué de lo que yo hice habla de mí?, entonces eso, espero que bueno, yo hoy también me sentí frustrada no lo niego porque quería que la p6 viviera la experiencia obviamente que todas la viviéramos pero yapo, estar conectadas en internet y hacer una clase así es una incertidumbre. ¿Algo más antes de desconectarnos?

P6: Yo aunque no participé me gustó fue lindo verlas a ustedes, estuvo muy linda la clase, la última música que algo escuche era muy relajante.

P15: Yo como siempre les doy las gracias por estar conectadas y distraernos un poco.

Moderadora: Mándenme fotos de lo que escribieron

4) Sesión 30 de septiembre 2020

Moderadora: Ya chicas, estamos en la parte final de la clase y les voy a pedir que la que quiera comparta ¿Cómo se sintió cuando estaba como robot, cómo se sintió a medida que se fueron relajando y soltando distintas partes del cuerpo y qué es lo que les pasó con la música?

P7: Yo puse cuando la música era rígida me sentí tensionada, que no estaba siendo yo, que era otra persona, eso puse textual; y la parte más natural que era con los movimientos sin rigidez me sentó cómoda, natural y me sentí yo misma; en relación a la música bueno yo me conectaba y desconectaba a ratos porque de repente se me venían sensaciones y taraba de escribirlas para que no se me fueran a medida que las escuchaba, la primera no me agradó mucho al comienzo era como ya bien, pero después como que me empezó a tensionar ese como zumbido constante que no sé, se me hizo incómodo al rato, eso sí tuve percepciones que son dimensión-expansión que esas fueron como las sensaciones que me dio la música, como de expansión, y de otra dimensión. La segunda me gustó mucho, me gustó hartito, concepto naturaleza, agua, vida, campo, niñez, no sé me dio como una especie de sensación de volver al campo a mi niñez; tercero lo relacioné con un viaje, con un avance en relación espiritual pero con búsqueda con un andar y la última me gustó bastante la última también aun cuando era un poco más oscura entre comillas, puse extraviarse perderse, caer, mar profundidad, pero no de caerse mal, sino de una búsqueda interna, eso puse, algunos conceptos en realidad.

Moderadora: ¿Sientes que esos conceptos de la música se relacionan a ti, a tú momento de vida, tus procesos, a quién eres tú?

P7: Posiblemente, yo creo. En base a experiencias yo creo en relación a la música a experiencias propias, no sé la número uno quizás alguien la encontró relajante pero a mí no, en realidad todas me gustaron pero la última como que me alteró, pero en general todas me gustaron, pero fueron todas sensaciones distintas, ninguna era mala realmente, no hubo ninguna sensación negativa en ningún sonido, solamente que el primero me tensionó, eso.

P15: Bueno cuando estuvimos rígidas me costó mucho hacer los movimientos, estaba como aprisionada como angustiada, bueno yo vivo angustiada entonces me sentí más angustiada, más, como que me estuvieran apretando, después yo ya sin la rigidez me sentí libre, alegre,

más confiada en mí misma, me sentí muy bien, y en cuanto a la música, las tres primeras me conectaron a los seres queridos que ya no están aquí a los cuales amo mucho y extraño mucho, lo sentí como que los tenía cerca, extraño mucho a mi madre y a un amigo que se fue, entonces es como que me conectaron con ellos, en la cuarta me sentí miedosa, temerosa, después de haber escuchado las tres primeras, la cuarta me sentí angustiada, tratando de salir de donde estaba, los ruidos, como que necesitaba salir y gritar y salir de una vez por todas de todo lo que está pasando, de covid, del encierro, de eso; y la última sentí que las ballenas o en general animales me estaban pidiendo ayuda, que necesitaban que las ayudara, para estar libre y yo trato, traté de ayudarlas lo mejor, lo que más pude, eso es lo que me pasó.

Moderadora: ¿quedaste triste?

P15: Más que triste quedé como porque sentí como que estuvieran aquí, como que estuvieran conmigo, entonces no quedé triste pero sí me da mucha pena no poder ir a verlos, no tener donde ir a verlos porque mi mamá fue cremada, mi hermano también está en Viña entonces no puedo ir al cementerio y mi amigo fue cremado, entonces no tengo dónde ir a verlos, yo creo que por eso no he podido cerrar el duelo de mi mamá porque no tengo un lugar físico donde poder estar con ella y contarle si estoy triste, si estoy angustiada no tengo, entonces yo por eso soy así.

Moderadora: Respira profundo p15, hay mucho trabajo que hacer, no puedo decir nada más. Un abrazo en tu proceso y tu camino.

P14: Bueno, al principio me sentí súper incómoda, no sabía cómo coordinar los movimientos, me costó mucho, mucho la parte de la coordinación y en la segunda cuando dijiste libertad me sentí más yo, más libre de poder realizar los ejercicios, bailar y en cuanto a la última etapa de los sonidos, sentí una conexión con mi cuerpo, me sentí relajada incluso me sentí en la selva, o me incomodó para nada, estaba en la selva; sensación de paz y aquí va transcurriendo la música, mucha paz, armonía, no me sentí tranquila en todo el proceso, en una que hubo como sonido de la ciudad ahí me desconcentré, como que estaba en alerta, abrí los ojos y me costó conectarme, pero en la última me volví a conectar. Con el sonido de la ciudad salí como de la armonía que estaba teniendo.

Moderadora: ¿Y qué relación piensas que hay en la ciudad y esa desconexión y entre la realidad?

P14: Yo creo que me encanta la naturaleza, el campo, me crié en el campo la verdad entonces la ciudad para mí es como un poco ajetreada. Demasiado presionado, sentí e pecho como alborotado, tensionado, entonces me sacó de todo, me sentí como mucha tensión.

P8: Me sentí muy complicada con la parte de robot porque me costaba tratar de estar así y como que el cuerpo tendía a tratar de moverse, así me costó pero de a poco fui buscando la posibilidad de hacerlo. Ya después que era la parte con más movimiento no me cuesta, y siempre me siento con harta energía, con ese tipo de poder mover todo mi cuerpo me siento siempre energética me gusta mucho, y con la música, la primera me sentí muy intranquila, no podía estar relajada, me sentía como tensa, como que me apretaba, no me gustó esa música, después la otra que era como agua esa sí me gustó porque obviamente es relajante, es positiva como para conectarse con la naturaleza, me acordaba de los ríos de sur porque yo soy del sur de Chiloé entonces me recordó hartito mi tierra, el sonido del agua, del mar, entonces me daba la impresión de que estaba en el campo ahí en Chiloé, obviamente eso es lo que añoro con todo esto que está pasando y la otra música sentí que era congestión, cuando uno va en la calle con congestión mucho tránsito y en el fondo sentí intranquilidad, y la última música me sentí más relajada, con mucha paz, pero la verdad ya no me acuerdo cuál era la última música, yo soy así como súper volátil, pero eso sentí como las dos partes, la tranquilidad y la intranquilidad con las músicas.

Moderadora: Qué interesante chicas. A mí igual me pasó al principio la primera parte de que yo me sentí tensa, entonces con más tensión inmediatamente la rigidez la asocié a la tensión e inmediatamente me empezó a doler un poco la espalda y yo creo que eso es porque lo asocio al movimiento que he tenido también estos días. Y en la parte de moverse libremente obviamente lo disfruté, me relajé, me di cuenta que me dolían algunas partes del cuerpo y en la parte de la música es bien interesante porque lo que le pasó a la p14 de que se sentía en la selva bueno el primero era un digeradoo y es un instrumentos de los indígenas australianos entonces a lo mejor por ahí se asocia un poco y a mí extrañamente me pasa lo que le pasa a la p7 que también siento que es un sonido de expansión como un sonido que te lleva a algo que no es de la tierra, como algo que es del universo y a lo mejor pienso que eso genera un

poco de miedo de lo desconocido, aquello que no comprendemos, que no vemos y pienso que se puede asociar al sonido, obviamente la parte de la naturaleza me gustó, la parte de los autos me hace pensar en cómo estamos y en que me gustaría hacer algo para cambiar este mundo porque pienso en mi hija y el mundo como se viene, con los recursos naturales, siento que se viene muy duro a futuro, y me pasa con la última música que es de las ballenas, bueno, ellas tienen una inteligencia que se está estudiando hace mucho tiempo, pero me pasa que siempre me acuerdo de Quintay y Quintay me genera mucha pena por el tema de las balleneras, entonces me genera una sensación de qué estamos haciendo con la naturaleza, qué hemos hecho con ella que la hemos dañado tanto y con la parte de la tensión también me cuestiono mucho cómo será tener una discapacidad y que el mundo además te haga sentir discapacitado, entonces siento que en el fondo todo me trajo a una tarea, hay mucho que hacer. Eso me pasó. Bueno chicas esta es la sesión de hoy, que se trataba de reconocer nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y las señales que el cuerpo no da. La próxima semana va a ser una clase con más movimiento, para que se preparen.

5) Sesión 07 de Octubre 2020

Moderadora: A medida que tengan claridad me van a responder cómo se sintieron, levantando la manito para saber quiénes han terminado.

P13: Me sentí cuando dijiste de hacer las cosas nosotras me sentí como súper hiper estimulada, como cuando uno está en el colegio así como cabra chica feliz, como que nos diste la libertad, el espacio para encontrarnos con nosotras mismas, con lo que nos apasiona, una vez más, y es muy lindo eso, me sentí muy contenta muy hiper estimulada, pero estoy feliz y eso es lo que importa, y de las demás niñas, de mis compañeras independiente de si las conozca o no me sentí como super orgullosa no sé, de verdad, tuve una sensación muy linda, supero orgullosa del trabajo que hacen, del camino que llevan recorrido, independiente de que no sepa cuánto tiempo llevan recorrido o no y linda y generosas que lo compartieran así con ganas y cada una atreviéndose según su personalidad porque también interfiere mucho eso, fue eso en todas, muy hermosas, muy bonito, me emocioné sí, muy lindo.

(problemas de conexión)

P13: Y también como que encontré muy bacán psicológicamente que nos planteas un desafío, eso es bacán, estimula mucho responsabilidad, desafío.

P15: Igual que la p13 súper contenta, si me había olvidado de muchas cosas, son muchos meses que no he hecho ejercicio, pero de a pococ me fui relajando, una sensación muy rica ver a las chiquillas que ellas compartan lo que ellas saben, me sentí muy bien, y espero que yo lo haya hecho lo mejor posible, traté de hacerlo lo mejor posible para que saliera algo entretenido y nos sirviera a todas, es súper emocionante tratar de hacer lo que a uno le gusta y que tanto tiempo que no hacíamos nada, así que súper bien, súper motivada, lo pasé súper bien me gustó.

P7: Me sentí bien, eso sí que es complicado porque como que llevo tanto tiempo sin hacer nada volver a recordar algunos ejercicios me costó porque era algo que tenía tan mecanizado que ya se me va, entonces me complicaste la primera parte porque era qué espalda, me acordaba de ejercicios que eran con máquinas pero sin máquinas, sin la dependencia de la maquina era como qué hago, pero bien, eso sí yo siento que es una gran responsabilidad igual

porque o sea no es llegar y hacer un ejercicio, porque todo depende de la persona, de que no se lesione, no le pase algo, que no le sea incómodo un ejercicio, yo siempre estoy pensando más que en mí en el otro, porque si lo que yo estoy proponiendo que no sea del gusto de la otra persona o detesten la cosa que yo le estoy haciendo entonces como que ahí la empatía de saber que al otro le agrada lo que estoy haciendo, eso como que me provocó a mí, como esa preocupación, pero no es mala tampoco, y nada, como dijo la p13 es un desafío porque uno no se espera en el contexto de una clase que a uno le pidan o le deleguen la responsabilidad de un ejercicio, porque siempre uno entre comillas, descansa en el profe, cachai, como que te guíen, entonces esa inversión de roles es bien, es cuática, no sé cómo explicarlas, no desagradables, como que te desencaja, pero cuando uno ya sigue el juego, la dinámica, es como que todos estamos tratando de llevar el ejercicio, porque se pierde la individualización de la ejecución del ejercicio y es como que todos lo estábamos haciendo, una colectividad se produce, un sentido de colectividad, de comunidad, eso me pasó a mí.

P6: Al principio cuando empezaste a decir me bloqué, para qué te voy a decir otra cosa y de verdad que cuando te delegan cosas de una ¡uy! ¿Qué hago?, no lo sabes, afortunadamente me tocó un músculo que no es tan complicado pero, de que te deleguen, guiar una clase es mucha responsabilidad a mí parecer, porque si yo ejecuto un ejercicio, no está bien eso y el resto no lo está recibiendo bien, de verdad que es complicado, y los nervios también, yo personalmente no tengo esa capacidad de guiar, yo sigo, sigo a todo, sobre todo a los profesores que han estudiado tanto también, saben lo que pueden proyectar y responsablemente para que la gente no se dañe, yo no podría, tendría que haberme metido a estudiar, pero pucha que es grato, es muy rico y a la vez uno también se va dando cuenta que uno sigue como un monito, uno sigue a los profesores y si me pongo a pensar, oye de verdad si me pongo a buscar ejercicios, yo sé hacer ejercicios, quizás no un cien por ciento pero lo sé, pero en general me encantó, con mucho nervio pero igual.

Moderadora: Miren chiquillas yo encuentro que en esta conversación han surgido temas que son súper interesantes, en primer lugar lo que dice la p6 que ustedes tiene un saber, es cierto nosotros estudiamos anatomía, fisiología y todo eso pero pese a ello hay un saber que no se debe desconocer que es el de su experiencia vivida en el gimnasio, entonces ustedes no son objetos que no entiende, que no saben y que llegan al gimnasio simplemente a ser guiadas,

sino que ustedes son personas con sus experiencias y vivencias y desde mi parecer eso se debe validar, entonces yo me cuestiono mucho y digo porqué las clases, yo siendo una profesora de salón, porque la atención siempre está en el profesor, cuando la atención debiese estar en la comunidad y en cada uno de nosotros, entonces lo que dice la p7 de pronto de dejar de ser un individuo y pasar a ser una colectividad, sentir esa responsabilidad y esa empatía, esa palabra es clave, pensar realmente en el otro es algo que se debiese extrapolar a todo lo que hacemos, a todas las decisiones, la empatía debiese estar siempre presente. Entonces yo me pregunto que qué piensa de una clase de gimnasio donde los roles se fueran cambiando, no siempre se siguiera al profesor, y de pronto se siguiera a la M., al A. desde su saber y propuestas que las personas pudieran realizar. ¿Creen que cambiarían las dinámicas de las clases si nos miráramos más? Me pasa que llegamos a una clase y todas sabemos el nombre del profesor, pero no de la que está al lado o atrás, miramos espaldas.

P13: Yo creo que sería mucho más lindo, más integral como dijo la p7, estaríamos desarrollando no solo lo que cada uno individualmente quiero, reclama, pide, paga, etc. Si no que la responsabilidad, la empatía y se convertiría en un desafío bonito, mucho más profundo que llegar y hacer un ejercicio, bonito, interesante.

Moderadora: Ya chicas, se las dejo para que lo piensen. Transiten estas experiencias para intentar vivir otro gimnasio, un gimnasio más humanizado.

6) Sesión 14 de Octubre 2020

Moderadora: Bien chiquillas, vamos a conversar un ratito. Les pido que nos cuenten cómo se sentían buscando esos desequilibrios y equilibrios, cómo se sintieron en la tormenta y de ser semilla a florecer.

P3: Igual es como difícil como comenzar el proceso y el movimiento, entonces para mí la primera sensación, la primera emoción es rigidez, tensión, un poco así de angustia porque sé que estoy falta de movimiento, pero a medida que iba escuchando la música e imaginándome que estaba en un proceso de tormenta como que me fui soltando y sentí así como corriente en el cuerpo, traté de conectarme y sentí eso porque pude moverme un poco más, al entrar a lo mejor en movimiento, el músculo en calor creo que sentí eso y empecé a sentirte cómoda, empecé a conectarme con mi mente, con mi respiración que no lo hago hace bastante tiempo

y eso me permitió moverme un poco más y hacer el ejercicio sin cansarme, y eso, me sentí cómoda, en el fondo me llevó un poquito para atrás como el tema de la semilla, como un poco introspección, lo que soy ahora está desapareciendo con todas las emociones que tengo y pensar que tengo que renacer, empezar un poco de cero, me imaginé mi niñez que tengo recuerdos y un poco lo mezclé con el tema de ser mujer por eso empecé a tocar mis brazos, mi cuerpo a mirarme que evolucioné en el crecimiento, no crecí mucho pero crecí como mujer y esa sensación me dio una introspección de crecimiento físico y al final lo relacioné con lo emocional, con lo estético, la belleza, la pureza, un poco la sensualidad y por ahí fue el tema, eso me pasó la última etapa, me moví más me sentó corporalmente más motivada.

Moderadora: Y una consulta ¿te imaginaste alguna flor en tu florecer? ¿sientes que está completo?

P3: No, yo creo que falta mucho todavía, uno nunca deja de florecer, de crecer, de madurar, aunque puede desvanecer en cualquier momento la etapa de tu vida, entonces yo creo que uno nunca llega a un final, es como decir desaparezcan y me faltan aún muchas cosas por concretar, madurar, que reflexionar, pensar, que vivir. Y si renazco tengo la posibilidad nuevamente de aprovechar lo que estoy viviendo, o sea es una volá que me fui. Introspección total, eso, lo relacioné con todo, físico, emocional, sensual, sexual, todo un poco.

Moderadora: Bueno yo les voy a contar cómo me sentí, a í me pasó que cuando perdá el equilibrio me costaba esfuerzo volver al centro y me tensaba, me dolía un poco la columna y de a poquito me fui soltando, esa pérdida de equilibrio la asocié a que estaba muy rígida no podía fluir, entonces pensaba cuánto esfuerzo cuesta volver al centro cuando uno está fuera de su centro, para mí fue un llamado para volver siempre a mí. En la parte de la tormenta me reí tanto en una tormenta y me sentía en la tormenta con ustedes y era bacán ver el goce de ustedes en la tormenta y fue rico sentir que estábamos todas juntas y sentí el cambio de invierno, primavera. Y de las semillas también fue rica, me pasó algo que no me pasó la clase anterior y es que siendo semilla qué ganas de quedarme cuando era niña, tranquila, cobijada, segura y siento que en este florecer y tenido hartos desequilibrios, ha sido un proceso de hartos florecer y hartos desequilibrios.

P7: Yo quiero compartir que me encantó la música, me encanta la música clásica entonces para mí es muy bacán que hayas escogido Vivaldi entonces maravilloso y claro digamos la música como iba acorde a los movimientos que cada una hacía. A mí me tocó la parte más lenta, entonces era como una brisa, pero después le tocó a no me acuerdo quién, pero lo hizo con hartoo movimiento la música era como más movida cachai, más fuerte, la p3, me divertí, la pasé bien, lo mismo que tú dijiste, es una sensación desagradable perder el centro, uno se alejaba digamos y lo único que quería era volver, como no quiero la estabilidad por favor, ¿Qué más me gustó? La parte de la semilla te voy a ser bien honesta a mí me cuesta caleta conectarme con ese tipo de cosas, de hecho se me vino a la mente un libro que quiero leer de un filósofo sur-coreano, que él toca todo el tema todo el análisis en el patio de su casa cómo la naturaleza durante todo el invierno se prepara para llegar a la primavera, la vuelta a la vida, entonces no dejaba de pensar en él, el filósofo y él decía lo triste es que el ser humano es lo único que no puede volver a florecer, a diferencia de la naturaleza que hay un resurgimiento una capacidad de volver a la vida; aún cuando nosotros siendo positivos digamos, no nos podemos regenerar creo que nosotros tenemos que aprovechar de pasar por estos procesos de muerte y vuelta a la vida, de volver a florecer y volver a crecer, entonces esa analogía igual la encontré bonita, me gustó, perceptivamente no lo viví tanto pero sí lo pensaba mucho y bueno después a mí me gusta mucho la naturaleza, las flores, no me imaginaba flores grandes, me imaginaba una amapola, las calle-calle, no sé si las han visto es muy alta, muy larga, como una espiga y desde esa espiga hay varias flores, no una, son varias y son así de chiquititas y blancas con la parte de adentro amarillita, y son súper delicadas y finas pero a la vez súper resistentes, y duran, podría durar mucho menos pero no duran hartoo tiempo cachai, y eso po. Me gustó y lo pasé bien como siempre.

P14: Las experiencias que las chiquillas describieron totalmente de acuerdo, la parte de volver al centro me sentí muy rígida, muy incómoda porue también me sentí como ¡ay por favor! Y cuando estaba con los dos pies me sentía aliviada, en todo el momento el desequilibrio es fatal para mí entonces tengo que estar concentrada para volver a mi centro, y la tormenta me sentí súper porque me tocó algo rápido y yo soy media acelerá, me sentí cómoda con esa sincronización con la tormenta y después me sentí en calma porque tuvo distintas melodías. Y en cuanto a la semilla no me concentré mucho porque justo llegó mi

guatón, pero fue como renacer, uno siempre va mutando, los cambios y eso. Este es un cambio y hay que ir adaptándose.

P6: A mí me pasaba con los equilibrios y los desequilibrios que el equilibrio por dentro había tranquilidad y el desequilibrio me traía inestabilidad e inseguridad, eso me daba la sensación, pero volvía y me daba estabilidad y seguridad esas son mis definiciones. Cuando fui semilla (problemas de conexión) me encantó por estar rodeada por mi familia en esa volé me fui yo y empecé a crecer y me imaginé con mi mamá y papá al lado y sonreí, eso me imaginé. La vida da, quita, la semilla cambia y a veces debe crecer sola y aprender a crecer de otra manera. Y eso. Es un proceso mío que yo todavía estoy viviendo.

Moderadora: Yo creo que como última reflexión a partir de esto último y para cerrar, tenemos que volver a nosotras, el cuerpo habla.

7) Sesión 21 de Octubre, 2020

Moderadora: ya chiquillas, ¿cómo se sintieron? Quién quiere hablar, comentar con el baile, la música, la compañera y la última fase.

P15: Yo estuve súper relajada me encantó la experiencia me cansé mucho con los ejercicios, el baile estupendo. Y con la p8 que la había visto en el gimnasio pero no sé, fue una tranquilidad, fue muy lindo tener el trabajo con ella, el irradiar nuestras energías, muy bonito, es lindo y quedé súper relajada y bien, gracias. Me sentí cómoda, súper.

P8: También quiero decir lo mismo, me sentí súper cómoda con ella como si la hubiera conocida mucho, súper en confianza y ningún rollo, súper relajada y me encantó hacer el trabajo de entregar y recibir, cuando uno entrega siempre recibe entonces me encantó ese tipo de cosas y de energía me hace súper bien y relajada, eso.

P14: Yo súper cómoda, muy buena compañía, me sentí muy afeitada fíjate, muy bien, muy tranquila, muy en confianza, no habíamos trabajado con p8 pero sí me dio la seguridad y fuimos súper bien, así que muy simpática ella, tiene una luz se nota en sus ojos, en su sonrisa en su carita, me encanta ella. Muy en paz y muy como dije anteriormente afeitada, tranquila, como que todo se dio con ella, fluyó, muy feliz, contenta.

P7: Complemento las palabras de p14, lo pasamos bien a mí me dio risa la parte final, al principio me tensioné por el tiempo pero nos quedaba mucho, y sentí un desafío ponernos de acuerdo en poco tiempo y el último ejercicio igual bacán porque bueno, las energías yo personalmente no soy creyente pero sí de las energías de las personas, a veces vibramos alto, a veces bajo, nos renovamos entonces la energía de ella era súper potente bien power y de echo como ella andaba de rosado me imaginaba la luz rosada, como un flúor. Me divertí, anteriormente había trabajado con P15 y no había trabajado con nadie más así que fue bueno la experiencia de haber intercambiado con otras personas, y es lo pasé súper bien y bacán.

Moderadora: Bacán chiquillas, la verdad la dinámica principal de la clase estaba relacionada a lo importante de tener, como dice Levinás, un deber humano con la humanidad y aquel deber es lo que nos da libertad cuando somos responsables de otro, desde la empatía, la bondad y el cuidado por el otro que se traduce en ser hospitalario, cobijar al otro, cuando uno

es responsable y eso te permite ser libre. Qué interesante la forma de pensar de este autor, entonces pensé en la empatía en la clase, ponerse de acuerdo y un desafío, el tiempo y llegar a acuerdos desde el desafío y la creatividad, entonces se resolvió el problema en conjunto, y la idea era visibilizar también este lugar como un lugar de encuentros donde se conocen y si lo desean obviamente establecer relaciones, aunque éstas igual se dan. Y me recuerda a Maturana también cuando dice que somos personas en medida que estamos con otras personas, en el fondo mientras más comparto y estoy con otros, más me desarrollo como ser humano. Gracias chiquillas, nos quedan poquitas clases, y ya estaríamos listas.

8) Sesión 28 de Octubre, 2020

Moderadora: Chicas tenía el micrófono en silencio y no escucharon las indicaciones lo siento. Al menos quedaron bien relajadas (risas)

P7: Pero la p13 escuchaba ¿o no?

Moderadora: No nadie, por eso mil disculpas pero bueno, identifiquen ahora cómo se sintieron, y compartamos.

P7: A mí me tocó con la p15 y lo que me pasó fue súper sencillo, y es que era familiar porque no era como alguien que no conozco o alguien ajeno, sino que al contrario, a ella ya la conozco, como que no sé, ese sentimiento de cercanía que se va dando que yo lo sentí ahora natural, espontáneo, entonces eso me pasó a mí, cómoda, y no nada, lo pasamos bien, de repente una se pone nerviosa por el tiempo, así como chuta, de echo fue como que justo terminamos y pum se cortó, así que eso, feliz y agradecida de trabajar con ella y de ir conociéndola, es la única forma digamos que uno puede acercarse, me gustó, me reí y había un paso que hicimos torpedos, y cómo le ponemos, la mayonesa y quedó como en esa, está patentado, pero lo pasamos bien.

P15: Yo también lo mismo, ya habíamos trabajado juntas pero es como si nos conociéramos de antes entonces no fue difícil, nos conectamos sumamente bien así que no fue problema trabajar con ella, nos reímos bastante, me gustó mucho la dinámica, el des estresarme un poco, peor el baile, que me rio con ustedes me encantó, muy agradecida.

P6: Hoy día he corrido con una suerte maravillosa, será que estoy sola pero no he tenido problemas con el internet. A mí me tocó con p8, y este taller fue muy entretenido, conectamos muy bien, las dos éramos muy vacilonas porque nos encanta bailar y la verdad hubo mucha química nos fue necesario hablar, nos soltamos, bailamos, y qué te parece esto, ya listo vamos oye y el tiempo lo calzamos muy bien como un cuadrado, Igual que las chiquillas anterior también tenemos un torpedo, lo pasé bien, muy entretenido, el baile es maravilloso, mucha alegría, si he tenido un día fome el baile a mil, fue muy entretenido y alegre, y me solté, mis huesitos quedaron súper, así que gracias.

P13: Bueno, bailar contigo bacán, me acordé de cosas entretenidas que hemos hecho y que eres generosa con el problema mío un cacho, con la parte final aunque no te escucharas me sentí muy conectada y las sentí a todas, lo que describiste después lo sentí como tal cual, sentí muy parecido a lo que tú decías, mucha emoción, mucha energía, muy orgullosa de nosotras como mujeres, como muy lindas, como que las pasiones, la gimnasia indiferente a las situaciones de cada una, siento que esa llamita se enciende y unos un instantáneamente, nos conecta, sentí mucha energía, mucha libertad eso es tan lindo, sí, y muy orgullosa una vez más de nosotras como mujeres, todas tan distintas, tan bacanes. Agradecida del espacio y de conocerlas un poquito más a cada una, bacán.

P8: Mira yo estoy súper bien con la ¿P6? Soy mala para los nombres, súper bien con ella al tiro hicimos conexión, no la había visto en el gimnasio no me acuerdo, pero sí súper bacán, el baile me transporta y me olvido de todo y soy yo no más y la música, eso siempre me ha ayudado. Me encanta el baile porque me desconecta y me hace estar conmigo misma, y no tengo vergüenza, me des inhibo y cero vergüenza, cero rollo y estoy conmigo, así que me encanta y me encanta haber aportado con tu trabajo, y ojalá nos veamos en persona y compartamos. Súper bien, y agradecida, eso.

Moderadora: A mí me pasó en la clase feliz, tranquila, me siento cada vez con más confianza a medida que pasan las clases, siento que toma más sentido el asunto de encontrar, gestionar y generar espacios donde uno pueda ser, donde uno no tenga que parecer o incertidumbres, miedos o inseguridades, un espacio donde uno se sienta segura y yo siento que este espacio aunque sea virtual es un espacio así, donde yo siento que nos cuidamos, yo sé que nadie va a salir de la clase diciendo oh pasó esto, sé que no va a pasar porque siento que se ha formado un espacio íntimo y lo encuentro súper valioso, y eso siento que junto con lo del domingo, es una alegría doble, siento que con estas clase el sentimiento que más me surgió es la esperanza, veía todo, como circular, una esperanza que me traspasó y que desde mí las abracé e intenté entregar , y de verdad siento que el mundo es tan hermoso que generando y gestionando estos espacios podemos visualizar y entender la belleza que está a gritos en este mundo y en cada una de nosotras y con esto siento que se reafirma lo que siento y pienso, que nada tiene sentido si no es por otro, la ética la moral, de ahí siento que veo con esperanza, mirarnos,

abrazarnos, encontrarnos, disfrutar y gozar y sobre todo permitirnos ser. Gracias, sudé, me moví y quería carretear (risas). Nos vemos.

9) Sesión 04 de Noviembre, 2020

Participantes: 3

Moderadora: Ya chiquillas a quién le gustaría compartir cómo se sintió, que le pasó.

P8: Mira yo me sentí súper bien, súper cómoda como en todas las clases que he estado en este grupo, súper relajada, como que me olvido del mundo me olvido de la pandemia y todo lo que está pasando, y me siento bien y feliz, y en el tema de ser un bebé también me sentí como amada, querida, como que hasta sentía un olor a bebé, me imaginaba cuando era chica, cuando las mamás acaricia a los bebés, me sentí súper bien y con mucha energía, y lo que proyecto para mí ojalá vivir más siempre el presente y no pensar tanto el futuro, porque yo soy súper buena para pensar y me encantaría siempre estar presente y no en lo que va a pasar mañana y lo que ya fue, y aprovechar todos los momentos posibles y a veces uno pierde el tiempo con enojos, rabias y son puras tonteras que uno puede solucionar, y el tiempo perdido no se puede recuperar, entonces me gustaría pasar al máximo el tiempo con mi familia, irradiar alegría, paz, tranquilidad y amor, y estar bien conmigo misma para poder estar bien con los demás porque si yo no estoy bien no puedo ayudar a mis hijas ni a nadie, es eso como lo que más o menos opino, eso.

Moderadora: ¿y el lienzo, le pusiste nombre?

P8: Armonía, porque no vale la pena otras cosas, lo material si se da bien y si no hay que estar feliz porque esperando siempre algo mejor uno nunca va a estar bien, siempre o sea creo que uno tiene que estar feliz y tranquilo con lo que uno tiene en el momento y no pensar lo que uno va a poder tener porque si no nunca vamos a estar felices, eso, creo que la armonía me refleja un poco lo que quiero.

P7: Me cuesta, como son tantas etapas de la clase me cuesta como conectarme con una sola cosa, pero a ver, cuando hicimos la actividad del bebé me costó, me cuesta hacer esos trabajos de reflexión, introspección, no sé me cuesta conectarme y como traté de hacer el ejercicio y tú decías tú misma te sostienes a ti misma, entonces yo no podía imaginarme eso y lo único que hacía era acordarme de mi mamá, entonces eso me mató cachai porque a un bebé nadie lo sostiene sí mismo, siempre está la imagen materna entrelazada, entonces me costó hacer esa disociación de yo ser otra persona que se sostiene a sí misma, eso me costó un poco, me

acordé de mi mamá que es mi punto débil; y cuando hicimos el trabajo del lienzo bueno, por razones personales tampoco pude, era como futuro, claro hicimos imágenes y si proyecté cosas, pero no pude proyectar hacia mí misma, proyectaba hacia mi hijo cachai pero quizás tiene que ver con mi situación personal donde yo estoy que mi hijo es mi prioridad antes que yo, entonces como que yo trataba de todas las cosas buena, en vez de dármelas a mí misma se las daba a él, pero como que yo, ay me emocioné, yo trataba de como forjar un camino cachai...sorry.

P6: Cuando salgan las emociones que fluyan, déjalas, que broten.

P8: Sí hay que botarlas, estamos en confianza

P7: Si, claro, es que tendría que contar muchas cosas para que se entienda digamos pero no es que yo no sea prioridad de mí misma, pero en este momento es mi hijo, entonces todo lo que dibujé trataba de focalizarlo en mí pero finalmente no resultó, todo era por él y para él, no pero igual fue gratificante porque la felicidad de él es la mía, entonces nada, una palabra no sé, se me venían puras palabras en relación a la fuerza, coraje, valentía cachai, resiliencia, palabras de fortaleza no solo física sino espiritual, esas palabras como que venían como mensajes al bebé, a mi yo bebé. Eso, y nada a actividad bien, hacer ejercicio siempre me pilla de improvista, mi idea era como chuta ya y como ahora no estoy haciendo ejercicio me cuesta conectarme con las dinámicas de secuencias y esas cuestiones, pero bien, bueno y nada, contenta porque de echo entiendo que estas son las últimas clases, por lo mismo yo no quería saltar porque hay que entender esto como un proceso, entonces nada, contenta igual porque bueno, las que estamos acá creo que somos las más constantes y sipo, al final es para aprender de todo, de las experiencias, de las personas. Bueno lloré hoy día, espero no llorar la última clase, me adelanté.

Moderadora: El objetivo de la clase de hoy la verdad era ser capaces de mirarnos a nosotras mismas principalmente eso.

P6: Bueno yo soy muy parecida a la p7 en el hecho de que me cuesta mucho conectarme conmigo misma, me cuesta un mundo siempre trato, pero tengo una facilidad enorme para irme para otro lado mentalmente, cachai, entonces me cuesta mucho pero si, cuando me vi de guagua traté de darme mucha seguridad, que crezca con seguridad, yo soy una persona

muy insegura, miedosa hasta decir basta, entonces seguramente en mi vida, que no recuerdo, pasaron cosas que por eso soy así, entonces eso me trataba de darme a mí misma y apañarme y envolverme y darme seguridad, así que eso me di a mí, seguridad y confianza. Y de ahí, qué otra cosa, ah mi lienzo de verdad que le puse hasta un árbol, bueno para que siga teniendo los pies en la tierra, quiero de aquí en adelante seguir siendo feliz, he sido feliz pero muchas veces con muchas tonterías que o debería ser de la vida, de una misma, entonces ahora estoy siendo yo misma, con lo poco pero feliz, disfrutar de lo simple, pero ser feliz con eso. Y eso, me dibujé hasta un sol, que me llegue siempre mucha luz, que irradie, flores, muchos colores y a la vez con todo ese lienzo me envolví toda de empaparme entera con todo eso que había dibujado y que ojalá me llegue, y que asuma, y que lo sea a concho y que ojalá se me impregne de todo eso. Muy contenta con la clase, al principio la sudé porque uy yo estoy mal mal de no he hecho nada de ejercicio, me la sudé todas pero venía con muchas ganas como siempre. Así que feliz con todo, eso en general.

Moderadora: A mí me pasó que me encantó la primera parte de los ejercicios, son súper intensas, power, las veo como profes, tienen carácter, muy entretenido, me dolieron las piernas, bien. Con la segunda parte de tomar conciencia de nosotras y mecernos a mí me pasó que me decía a mí misma a mí bebé, era que continuara la vida con pasión con la misma pasión y eso a veces me ha llegado a malos momentos y a muchos buenos momentos que me he atrevido, y agradezco todas las caídas que he tenido y todas las cosas bonitas que me hacen ser quien soy ahora, y respecto al lienzo me imaginé todo, yo hice montañas, noches, hice un árbol gigante, úteros, a mi hermana, sobrinos, a mi papa, mamá, a L., me dibujé subiendo una montaña e iba con mi hija y me di cuenta que no había dibujado a R., y me di cuenta que en mi vida, uno se proyecta con una familia y me gustaría que mi pareja me acompañara en ese proyecto de familia, y tomé ese lienzo y lo puse en blanco y pen'se que ojalá si esos proyectos o sueños que tengo alguna vez no funcionan o se derrumba tenga la fortaleza de volver a estar en blanco a comenzar otro lienzo. Dibujé una semilla, así lo apodé, hasta transformarlo en un árbol, y creo que así es la vida, es necesario ser flexibles, entonces eso principalmente y con lo que me quedo es con la capacidad que tenemos de cómo, desde cómo nos sentimos podemos pensar en un proyecto de vida con nosotras mismas. Lo que le pasa a la P7, quizás por ser mujer, por ser mamá, por una connotación cultural, siempre estamos pensando en el otro, pesamos en nuestros hijos, yo pienso mucho en mi hermana, en las

personas que amamos y de pronto digo oh, tengo que pensar también en mí, y en cómo me habito y cómo me habito hoy es el pilar de lo que se viene más adelante, vivir el cuerpo, la emocionalidad, vivirme en general, y cómo me quiero habitar de aquí en adelante. Entonces la invitación de esta clase es a que reflexionen en torno a sus proyectos de vida. Somos, no nos podemos separar.

P6: Gracias profundamente, gracias.

Moderadora: Muchas gracias por su presencia chicas y su responsabilidad, no cuestiono a las demás chicas pero han surgido cosas que no han permitido que todas estén presentes, pero todo es por algo. Gracias por su presencia y compromiso.

10) Sesión 11 de Noviembre, 2020

Moderadora: Gracias, gracias, gracias a todas. Era hartito compromiso y todas dentro de sus posibilidades hicieron todo lo posible por estar presentes así que les agradezco profundamente, pero antes de hablar yo cuéntenme, cómo se sintieron, con quién bailaron, qué les pasó cuando se tocaron y miraron a sus compañeras y en este proceso. Pero antes les tengo de regalo una canción.

(Música)

Moderadora: Honremos la vida chicas, con cada acto, honrémosla.

P3: Hermosa, linda, linda, yo creo que tocaste la fibra de todas, estamos muy contenidas y en cierta forma cuesta un poco decir todo lo que pasa en nuestras vidas, en este período de encierro, en poca salida en cuanto a libertad, así que yo creo que esto de estarnos mirando, de mirarnos a nosotras mismas que no nos miramos muy a menudo a lo mejor, porque hasta hemos cambiado físicamente, hemos subido, hemos bajado, hemos tenido diferentes cambios pero cambios también de adentro emocionales, hay mucha contención, yo eso sentí, hay mucha contención en algunas con caritas como de pena, otras de entrega, otras más tranquilas, eso fue lo que me pasó, la percepción, y mirarme a mí fue como chuta, hacía tiempo que no me miro a mí misma, yo creo que esto es solo que puedo compartir, a lo mejor puedo decir más cosa pero hasta el momento eso es lo que se me pasa por la mente, eso es lo que puedo decir y compartir, quizás no estuve en todas las clases pero agradecida, que te vaya excelente y bueno con tus proyectos y sueños y trabajos y te va a ir perfecto y si pudimos ser un granito de arena para tu trabajo fantástico, porque sé que tú vas a escuchar cada cosa que nosotras pensamos, opinamos, y tú lo vas a rescatar y lo vas a entregar en tu trabajo. Te felicito lindo trabajo, de repente si da algo de flojera, de cansancio porque de repente no te da el cuero, si se entregó pese a que testamos detrás de una cámara igual hay emociones cachai, no nos podemos ver ni tocarnos e igual se percibe eso desde la cámara y yo creo que al canalizar esa clase eso es lo que se vio, lo que hiciste que sintiéramos al mirarnos y al mirar al resto, eso es lo que puedo decir, mi pequeña cuota.

P13: Respecto al baile, con quién bailaste traté de sentir las, más que nada, cuando estábamos chistoso así como cumbia imaginaba que estábamos todos ahí ero bailando pasándolo

chanchito, después de bailar y encontrarse sentí mucha pasión, libertad, y me sentí conmigo misma, la oscuridad conmigo misma y me encanta, me gusta mucho y respecto a, lo encontré muy impactante y muy lindo a la vez, fuerte y muy bonito a la vez que uno, muchas veces, no se da el tiempo de mirarse a uno misma habiendo sobretodo, imagina hoy en día hay tanto tiempo pero uno no se da el trabajo, es una terapia el mirarse a uno mismo no por temas de maquillarse o lavarse los dientes sino encontrarse con uno, mirarse, mirar el alma ¿no? Y a las demás bueno, menos todavía; fue muy bonito, impactante, fuerte y muy lindo muy profundo, sentí en todas, me llegó a emocionar, sentí mucho orgullo de nosotras como mujeres, a algunas las sentí, puedo estar equivocada, las sentí muy contenidas, a otras con mucha pena, siento que han pasado muchas cosas, las mujeres en general sobre todo en Latinoamérica nos ha tocado en general y ojalá que eso cambie, nosotras y las generaciones que vienen, tenemos la tarea de cambiar eso, basta, no está bien y no normalizar que la mujer sufre y que la mujer tiene que hacer todo, estar en todas que tiene que ser la súper mamá, la súper trabajadora, la súper mujer, la súper amiga, está muy bien estar mal a veces, no tiene nada de malo y está muy bien y es imprescindible tener una pasión, esto nos une en este caso, que puede ser el baile, el deporte o el yoga, la meditación en los gimnasios y es muy importante, es algo nuestro y de nadie más, y a tirar para adelante, sentirse muy orgullosas cada una de sí mismas, muy seguras y por sobre todo admirarse, de verdad, las admiro mucho porque vi en su rostro en general la mujer latina mucho sufrimiento, mucha cosa, contención, tener que ellas y debajo, detrás qué hay que hacer, si quieren patear o si quieren no hacer nada, tenemos que dejar eso de lado y el patriarcado y los machos de lado, tener a alguien a nuestro lado que nos merezca y sobretodo amarnos nosotras mismas y reconciliarnos nosotras como mujeres con nosotras mismas, nuestra diosa, nuestra niña interior, no esperar que el otro haga algo por nosotras, hacerlo nosotras y a partir de eso vamos a imponer en el otro el respeto, el que nos tienen que amar pero de manera sana, y no normalizar ningún tipo de sufrimiento, ni violencia ni nada, todo en abundancia y en exceso, llenito para nosotras, lo merecemos. Eso, sentí eso, y gracias C. a ti, porque esta experiencia fue muy linda, tú eres una bella persona y las niñas, todas las chiquillas algunas que no conozco más allá pero se siente la sororidad entre mujeres y eso siempre tenemos que estar cada vez más unidas, no separarnos por nuestras diferencias, estar juntas, una que le guste

bailar, cantar, danzar, una que sea loca, callada, da lo mismo, somos mujeres y somos todas bellas, así que gracias a todas y a ti, eres bella bella.

P15: Bueno, agradecerte por todos los buenos momentos que me hiciste pasar y yo creo que a todas las chicas, yo soy una de las personas que siempre me postergo, siempre estoy tratando de poner a las personas delante de mí sin importar cómo yo me sienta pero con estas clases que tuve delante de mí era mi momento de relajarme, de estar contenta, mi momento de estar con ustedes, el momento de estar, pensar en mí un poquito, porque yo siempre he tenido la mala costumbre desde niña, como decía la p13, en mi casa siempre fue patriarcado, mi matrimonio es igual, primer están los hombres y después estoy yo, y al estar un ratito con ustedes me sirvió mucho para distraerme, olvidarme de muchas cosas, mucha pena, muchos problemas, te lo agradezco tanto C. y a las chiquillas también, a la p7 que no pudo estar hoy, se los agradezco profundamente y yo sé que tú C. vas a salir adelante eres una gran persona, te lo agradezco de todo corazón y espero que siempre te vaya bien y a las chiquillas igual. Las quiero mucho chiquillas.

P3: Ánimo p15, tira pa arriba.

P13: Nosotras también., apenas podamos darnos abracitos nos juntamos.

P6: Entre todas nos abrazamos.

Moderadora: P15 ánimo, los procesos no son fáciles sobre todo como dice la p13, pero nosotras las mujeres, sobre todo a la mujer que fue criada y que viene a este sistema, pero las mujeres estamos aprendiendo, conectando y apoyando, así que no estás sola. Besitos y gracias por haber participado. Bien chicas, ¿alguien más quiere compartir cómo se sintió? (silencio) bien, el silencio también se agradece y es parte de. Gracias chicas, gracias p6, p3, p13, p15, p8 a la p14 y a la p7 que no se pudo conectar el día de hoy. La intención de la clase de hoy, de la semana pasada y en general de todas las clases era poder mirarse uno, mirar sus diferencias, no es que seamos iguales en el fondo somos todos y todas diferentes a la persona que está al lado, a nuestros hermanos, padres, hijos, amigos, entonces nos tenemos que aprender a mirar y valorar aquello que nos hace diferentes. En el movimiento todas se movían distinto, hacían distintos rasgos, expresiones y a través de su corporalidad se reflejaba su alma por así decir, eran ustedes, entonces lo primero que quería con este proyecto es que

fuéramos capaces de mirarnos de verdad, apreciarnos y valorarnos, y yo creo que en la medida en que uno es capaz de mirarse y mirar las diferencias es que uno puede mirar al otro, a la otra, reconocer, valorar, aceptar eso que nos hace diferentes a todos, no todos tenemos que ser igual. Si cada uno de nosotros es diverso no tenemos por qué buscar que el otro sea igual a nosotras, entonces yo creo que en este grupo y del día jueves lo único que vi fue una diversidad maravillosa, todas se movían distinto, nuestros rasgos, todas a medida que pasaban por la cámara yo decía wow somos tan distintas, la nariz, la boca, el pelo, la forma de la cara, de nuestros cuerpos, de hablar de expresarnos, de ser, y es bueno, es bueno ser diferente y diverso, no tenemos por qué ser iguales. Desde este proyecto nace esta intención, que en el fondo es valorar y valorarnos en nuestras diferencias desde el movimiento en este caso, y eso era lo que quería rescatar principalmente, ser capaz de pensar en uno y ser capaz de pensar en el otro desde el respeto y amor hacia sí mismo, y qué lindo sería el mundo si nos miráramos más. Si apreciáramos las diferencias y viéramos diversidad en todo lo que hay. Eso y estoy profundamente agradecida con todas ustedes y ha sido un proceso muy lindo y maravilloso y siento que tengo tanto que aprender de ustedes, y ahora viene el proceso donde viene a decantar todo, y les agradezco infinitamente la bondad que cada una tuvo de entregar su valioso tiempo para su proyecto. Muchas gracias.

P6: Agradecerte, desearte lo mejor en todo, eres una bella persona, mucho éxito en este proyecto y los que vienen, y feliz estoy de aportarte un pequeñito grano de mí, así que todo lo mejor para ti. Y para todas mis compañeras bellas, tengo todas sus caritas grabadas en mi subconsciente y en mi corazón, que ahora sí me do el gustito de mirarlas a todas, que a veces uno no lo hace, nos saludamos, un beso y a seguir con nuestro camino, clases, pero no me había dado el tiempo de mirarlas a cada una, y eso quedó todo grabadito, así que gracias a cada una, bellas personas todas, así que les agradezco por conocerlas un poquito más y a las que no conocía ahora las ubico más, escuché su voz, cómo es entrecomilla, espero conocerlas más a fondo en un futuro. Gracias a todas.

Moderadora: ¡Gracias y un beso! Nos vemos el próximo miércoles para el grupo focal. ¡Las abrazo y quiero!

Transcripciones sesiones grupo Jueves

1) Sesión 03 de Septiembre-2020

Moderadora: Cómo se sienten chicas, vayan levantando la mano para poder hablar, para que me digan cómo se sintieron, qué les pareció, y si quieren compartir la última palabra.

P5: Feliz me sentí, me acordé cuando iba al gimnasio, feliz, y la palabra que se me vino fue felicidad, pero me encantó, me sentí muy bien, contenta, muy feliz,

Moderadora: Que rico, ¿te sentiste cómoda cuando estábamos bailando?

P5: Si, como que no me importó nada, me dio lo mismo, lo estaba pasando muy bien.

P4: Bueno la palabra que pensé fue relajo, me relajé, boté un poquito de tensión, más o menos igual como que presentí que iba a ser así, no estaba segura pero sentí que iba a ser así una clase súper interactiva, y al principio un poquito complicada porque estaba mi bebé acá y lo tuve que sacar varias veces y afuera como loco, pero al final está tranquilo así que súper bien, súper entretenida y muchas gracias. P1: Podría decirte dos palabras, me sentí alegre y me sentí en confianza, esa es la verdad. Me sentí súper feliz de moverme, no sé la verdad qué habrá sido pero me sentí súper contenta de haber estado haciendo todas las cosas que hice y me sentí en confianza la verdad, sentí que no había que aparentar con absolutamente nadie así que sentí esos dos sentimientos. Confianza y felicidad.

P12: Sabes qué, me sentí súper bien. Mi palabra fue relajo también, estaba muy relajada, el día de hoy fue de muchas cosas, me relajé harto. La verdad tampoco me importó mucho que estuviéramos mirándonos, que la verdad yo creo que en ese minuto ninguna le importó la otra, cada una estaba en su mundo. Así que nada, gracias por hacernos participar en esto porque la verdad es que lo disfruté mucho, muy entretenida.

P2: Mi palabra fue paz, porque es algo que estaba pensando, paz, relajo al final y sentí que Lore, que era como una clase de gimnasio, como que me trasladé a ese momento. Yo no iba a muchas clases de gimnasio, pero era como estar con todas en el gimnasio entonces fue como volver al gimnasio, fue agradable, fue como rico soltar, porque yo llegue del trabajo y me cambié de ropa y entré, y me olvidé de la pega y fue un momento bacán.

P11: Yo encuentro que me reencontré con mi cuerpo, yo que no hacía gimnasia desde que salí del gimnasio, me costó un poquito moverme, pero encuentro que me reencontré, y mi palabra fue maravilloso, qué maravilloso, lo sentí muy genial. Eso.

Moderadora: Qué rico. Negrita, no pudiste hacer la clase pero estás aca, te saludo. Chicas entonces ahora les quiero hacer esta pregunta ¿cómo se sintieron ustedes cuando ustedes tenían que hacer un ejercicio de piernas, o cuando les dije Ya tienen cinco segundos para hacer un ejercicio, qué les pasó a ustedes. ¿Se fijaron que en el fondo ustedes llevaron la clase? ¿Cómo se sienten con eso?

P11: Yo me siento con confianza, es que tengo personalidad, no me cuesta. Eso.

P1: La verdad es que lo que sentí fue adrenalina, eso fue lo que sentí cuando llegaban los cinco segundos del ejercicio.

Moderadora: ¿Adrenalina por qué?

P1: Es que en general, me sentí toda la clase con mucha energía, con mucha adrenalina, entonces eso.

P4: Cuando tú dijiste que teníamos que hacer los ejercicios nosotros y que nos quedaban unos segundos para interactuar, yo como que dije ay qué hago no me ocurría nada, y después con la música como que sale no más, como dicen las chiquillas como que uno igual se siente en confianza, entonces no sé, con todas siento que ya las conozco, pero no, super bien, super entretenido, super rico.

Moderadora: que bueno. Lore.

P5: Ya, yo sentí que me salió innato, como que ni siquiera pensé que tenía que demostrarle a otro lo que yo podía hacer, en el fondo como lo que se me ocurrió en el momento y si estaba bien, bien y si no, no n más po, lo que salió

Moderadora. Super bien, chiquillas es que ustedes tienen un saber, tanto tiempo yendo al gimnasio.

P2: Eso último que tú dijiste. Llevamos tanto tiempo de ir al gimnasio que todas tenemos una estructura como de baile, rutina, y en mi caso en particular cuando hago terapia al adulto mayor estoy en grupos súper grande entonces como que me acostumbré al desafío como que se me tiene que ocurrir algo rápido, no sé si está bien pero en cuanto al desempeño es algo que hago también en terapia.

Moderadora: O sea no es algo que no hayas echo antes.

P10: probando, aló aló aló. (Risas) Alcancé a hacer algo, bailé un poco y cuando tú dijiste lo de la respiración yo no lo acredité al baile, porque no caché esa parte, acredite la respiración que inhalé y exhalara tres veces y la palabra que boté fue dolor, botar el dolor que queda en mí, eso. No lo acredité al espacio que se complementaba con los ejercicios que tú estabas haciendo. Lo acredité a mi persona.

Moderadora: Y el dolor te refieres a qué cosa, cuando botabas el dolor?

P10: Bueno el dolor mío puede ser que es de una pérdida, si es que quedaba algo en mí, botaba si quedaba algo de dolor, lo hice en mí persona, no capté que era en lo demás referente a lo que habían echo ustedes, pero me sentí bien, me sirvió.

Moderadora: Es que tampoco está mal. SI a veces uno suelta la palabra y la palabra no necesariamente, es decir, se asocia a lo que tú sientes y está bien sentir, tenemos que aprender a sentir más en el mundo, estamos a veces tan desconectadas de nuestro cuerpo y de quién somos nosotras que a veces nos olvidamos de escucharnos y siempre todo pasa por la mente, y resulta que hay cosas que pasan por el cuerpo, las emociones, la piel, eso también es importante valorarlo, tenerlo presente y considerarlo. No todo es mente, también somos cuerpo. Chiquillas y una última pregunta, ustedes creen que por ejemplo al hacer este tipo de dinámica uno se centra más en la diversión, en pasarlo bien, si es que tuviésemos un espejo como en el gimnasio, ustedes estarían pendientes del espejo o del ejercicio.

P12: Yo creo que un poco de ambas, una diversión, en mi caso, otro entretenido porque me gusta y también me miro al espejo y me corrijo ahí, veo si lo estoy haciendo mal o bien, me preocupo del ejercicio igual que salga bien, me preocupo que no me vaya a lesionar por lo

tanto si me miro mucho al espejo pero no por un tema de vanidad digamos sino por un tema de corrección. Tengo una mira como de todo.

Moderadora. Una forma de autocuidado

P12: claro, si, súper.

Moderadora: ya chicas, son las siete de la tarde con esto me quiero despedir y darle completamente las gracias, espero que hayan disfrutado la clase, pensada ocn mucho cario para ustedes y espero que la próxima clase disfruten de lo que se viene, porque todas las clases iremos haciendo cosas distintas, dinámicas distintas entonces iremos probando hartas cositas nuevas. Besitos y muy agradecida.

2) Sesión 10 de Septiembre 2020.

Moderadora: Vamos a levantar la manito cuando alguien quiera hablar ya. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les pasó en la clase de hoy día en su cuerpo, con el ejercicio, cuando había que agregar una intensidad propia, en la relajación, les gustó, no les gustó? que también es válido

P4: Me sentí mucho mejor, estuve a punto de decirte que iba a desertar de la clase que no puedo, porque estaba tirada en la cama hace más de una hora y quedé como nueva, se me pasó el dolor de guatita, y cuando dices de inventar los ejercicios como que de repente qué hago, como que me bloqueo y no sé qué pensar, pero es una cuestión de la mente po pero súper bien gracias, ahora me siento bien y se me quitaron un poquito los malestares.

Moderadora: Que bueno, ¿hay alguna palabra que sentiste que se te vino o ninguna?

P4: Si, la palabra que se me vino a la mente fue alivio. Me alivié

Moderadora: Qué bien me alegro mucho, muchas gracias por compartir.

P5: Yo igual que la P4, me estresa en algunos segundo como que hace este ejercicio y uno aah porque no se me ocurre nada, pero después no, súper bien, y la palabra que yo pensé fue tranquilidad cuando uno tiene tiempo y no se le ocurre a uno tocarse el cuerpo y sentirlo, hace tiempo que no me sentía el acariciarme el pelo por ejemplo desde que me operé que no tenía pelo, estaba pelá no sé cuántos años, pero no, súper bien, siempre termino estos días jueves contenta.

Moderadora: Qué rico P5 me alegro, gracias gracias.

P12: También fíjate, me sentí al principio igual que la P4 tenía mucho dolor aquí en el colon, estaba bien complicada, tenía mucho dolor y bueno, pero ahora me siento súper bien canalicé cuando estuviste hablando las energías para que se me pasara el dolor, así que estoy súper feliz porque me dolía hartito estaba súper hinchada y canalicé todo esto en la parte ahí de la relajación y la verdad es que me sieto aliviada, y en cuanto al baile como que no sabía qué hacer pero ya después lo que venga que fluya, de lo que vamos viendo uno va perdiendo ya la vergüenza, ya lo hago no más que fluya y lo paso súper bien así que estoy muy contenta

me alivié mucho y otra que lo disfruto, y la palabra es paz, es que me sentí muy tranquila, muy en paz en todo sobre todo en la relajación y gracias porque se me pasó el dolor.

Moderadora: Qué rico P12, parece que hoy era el día de dolor de guatita.

P9: Yo honestamente cuando teníamos que empezar fue como qué lata, pero después con los movimientos me relajé igual yo no soy como la P12, a mí igual me da plancha porque hay voy a hacer el ridículo pero después ya, hay que entregarse no más. Y la palabra fue tranquilidad, si me sirvió hartito, me dolía el cuello pero me siento bien, tranquila así que eso.

P10: Yo me encantan esas instancias que tu haces de temas libres, sentirse libre, despojarse de todo, de que se rían de que se burlen me da lo mismo, bailar el tema libre me encanta entonces mi palabra fue libre, me sentí feliz, libre como despojar un rastro de dolor si es que hay, del cuello, por eso me sentí libre. Cree usted, póngale intensidad, muévanse, creen pasos es como un tema libre pa mí, como no seguir una rutina tan estructurada.

P1: Mira me sentí feliz al moverme porque moverse siempre libera endorfina entonces me gustó, pero de a ratos sí estuve muy nerviosa cuando tú hacías esos cambios y teníamos que inventar, poner más dificultad, hacer un paso con más intensidad me puse un poco nerviosa la verdad, me bloqué, dije qué hago porque además me tocó de las primeras cachai pero intenté hacer algo más entretenido dije ya, lo que venga y mi palabra porque a pesar de que estaba nerviosa me sentí tranquila y me sentí en confianza, esta ya es tercera clase que llevamos juntas entonces digo pucha ya si en realidad da lo mismo, me siento muy en confianza como para expresarme como yo quiera, así que bien dentro de todo, entretenido como siempre. No te lo puedo negar que estoy como adolorida porque en la mañana entrené, pero bien, ahora mucho más relajada.

Moderadora: Bien chiquillas, a veces pasa que estamos tan acostumbradas al día a día como a tener un libreto hago esto, esto, esto, esto y en el gimnasio viene la rutina y esto y esto que al final nuestra vida parece que estuviera planificada y resulta que nos pasa con la pandemia y con otras cosas que de pronto hay que cambiar el switch y se presentan cosas nuevas, se presentan desafíos y se presentan cosas que uno no tenía previstas y esta, aunque no lo crean es una forma de entender qué es lo que nos pasa a nosotras con esos cambios y cómo vamos enfrentando esos cambios desde lo que nosotras somos porque nuestro cuerpo no está ajeno

a lo que nos pasa acá y acá, así que eso muchas gracias, ya estamos chicas alguien quiere decir lapultima cosa para cerrar la clase?

P4: es que lo que pasa es que varias de las chicas decían que se sentían mal, que estaban latiadas, que no sabían si hacer la clase pero es bueno saber que no soy la única, que no somos las únicas que nos pasan cosas y a otras más le pasan y a veces uno se a problema y después pucha no soy la única y al final todas nos hicimos el ánimo.

Moderadora: Si, y en el fondo es así uno piensa que está sola en tantas cosas y resulta que no es así y no es la única. Así que próxima semana nos vemos.

3) Sesión 17 de Septiembre 2020.

Moderadora: Ya chicas en post de la hora que son las 17:57 hrs vamos a conversar, la que quiera levanta la mano.

P2: El primero era una música súper alegre así que sentía que estaba en una fonda carreteando como con una amiga, era un poco eso, la segunda fue calma, sí, era como calma una forma dulce algo así como ya, calma, pero al principio estaba esa incertidumbre de no saber qué hacer y el tercero fue conexión, de hecho la última postura que hicimos con la Ale sentí que nos estábamos tomando la mano de verdad por eso me dejé, era como que de verdad estábamos conectadas, eso la tres fue conexión, puse una palabra por cada canción.

Moderadora: Bien, te sentiste cómoda con la clase.

P2: Si súper cómoda, además la P1 me cae súper bacán pura buena vibra así que bien.

P1: Buen equipo

Moderadora: Ya que estamos hablando así ¿Les parece que vayamos hablando en pareja? P1 cómo te sentiste tú, qué te pasó, si alguien no quiere compartir me dice, tiene la libertad.

P1: La verdad me sentí en confianza, sentí es algo muy similar a lo que sentí con la Clau, sentí que era una amiga, una hermana cachai que logramos coordinarnos y sin decir palabras pudimos coordinarnos, solo con gestos. Mira la primera canción me sentí entretenida, me sentí coordinada porque logramos en varios pasos seguirnos y sentí confianza, en la segunda canción sentí armonía y me sentí nuevamente coordinada con ella, me sentí en conexión y en la última canción, me da risa porque tengo escrita la misma palabra que ella dio, me sentí en conexión y es chistoso porque las dos no nos costó ponernos de acuerdo porque a las dos nos gustó la misma postura porque en verdad yo sentí que nos estábamos apoyando mutuamente, yo sentía como su mano con la mía cachai entonces me sentí como te digo en conexión brindando apoyo mutuamente, eso es lo que sentí.

Moderadora: Bacán qué lindo, gracias P1 y P2.

P11: En la primera parte me sentí activa, en la segunda me sentí relajada y armoniosa y en la tercera me sentí conectada con la P4 y me sentí libre y sentí que volé a todos mis lugares preferidos.

Moderadora: qué lindo muchas gracias. P4

P4: Ya, en la primera yo puse que me sentí bien, que me sentí contenta porque encontré que tuvimos feeling con la p11 al tiro porque ella es como súper simpática, súper alegre entonces dije como ah ya, esta es la mía con ella, así que bien, después en la otra en la segunda música me sentí relajada y tranquila y en la última también me sentí en paz, también en conexión con la Zuni, me encantó.

Moderadora: Muchas gracias p4. P12.

P12: Ya, en la primera me dejé llevar por la p9, ella es la experta en zumba así que yo la seguí a ella y la verdad es que me sentí muy alegre así que la palabra que yo elegí, alegría. En la segunda fue ahí, la P9 me dio el pase a mí así que sentí mucho relajó, tranquilidad, mucha paz, la música me dejó llevar y el tercero fue una conexión y energía, como que nos entregábamos energía mutuamente, nos íbamos traspadano buena vibra como energía con la p9, fluyó, fluyó súper bien, me encantó porque a medida que íbamos la música yo le hacía ciertos movimientos y la P9 los recibía y así íbamos jugando, sentí paz y energía mutua, conexión también; no puedo definir una palabra porque en realidad sentí entre energía, estábamos muy conectadas y nos íbamos traspasando una a la otra energía, buena vibra, eso.

Moderadora: Qué bonito muchas gracias. P9

P9: ¿yo? Qué puedo decir po, qué mejor compañía que la p12 y muy movida, esa fue la palabra muy movida y relajada ya con el grupo, que hacía cualquier movimiento bien cachai, en confianza. En la segunda súper relajada con la p12 muy relajada, y en la última muy apoyada por ella y muy conectada también, conectada totalmente con ella como decía yo me dejé llevar más por ella porque ella es más calmada entonces me entregué a ella, eso pero muy conectada, muy tranquila.

Moderadora: Qué bonita muchas gracias Moni, P10, ¡nosotras! ¿te parece que hables tú primero? Te mandé algo para que quites el mute. Ahí está, bien te escuchamos.

P10: Yo me sentí feliz porque bailamos, me sentí súper relax, me sentí relajada, en paz y en la última no sé (problemas de conexión) Están pegadas, dónde quedamos.

Moderadora: ¡Desde el principio!

P10: Jajajja, ya, yo en el primer baile me sentí feliz, muy feliz, tema libre me encanta, me encanta, la segunda súper relax, súper relajada y la tercera no sé si me saqué la lotería, el loto porque estaba con la profe, estaba, había una conexión porque sentí que nos apoyábamos, la postura estaban acorde a poder ayudarse, a poder sentir una complicidad entre las dos posturas, eso sentí, complicidad y conexión con la otra persona, que nos apoyábamos una a otra porque de repente en las posturas es difícil encontrar el apoyo pero encontré que hubo complicidad. Me encantó, me encantó la clase.

Moderadora: Bacán p10, de verdad gracias. Bueno yo ahora sigo, la verdad en la primera parte yo me sentí súper tranquila, súper feliz, a veces me pasa que me siento tensionada y digo oh, les irá a gustar, no les irá a gustar, ¿sentirán que están haciendo el loco? Entonces me paso como harta, a veces me pongo nerviosa porque la verdad hay tanto que quiero que disfruten y quizás en ese deseo me pongo ansiosa, pero me sentí muy tranquila, no siempre puedo hacer toda la clase, me sentí segura porque me siento una más de ustedes, no es que me sienta como la profe sino que me siento una más de ustedes entonces disfruté la clase tanto como ustedes, y sentí que todos los movimientos eran simples entonces los podía seguir, si pensara en una clase quizás nadie quedaría fuera de la clase porque son todos movimiento que en el fondo todas pudimos seguir. Y en la parte de tranquilidad yo con la p10 me sentí súper acompañada en los movimientos, hubieron dos que me gustaron mucho, uno en posición fetal y otro que la p10 se puso así (tapándose la cabeza) y yo desde acá la intenté abrazar y de verdad que la intenté abrazar y me sentí en mucha conexión con ella, me sentí muy inmersa en la tarea y sobretodo me sentí y siento muy agradecida así que fue un espacio que aunque sea a la distancia sentí la presencia y fue muy lindo. Eso chiquillas con esto la clase ha terminado, ¿alguien quiere decir algo más?

P12: Estuvo muy entretenida la clase hoy día, me encantó uno sale muy feliz después de hacer esta clase, con mucha tranquilidad, porque todo el día corriendo, estos días han sido terribles. Hacer esta clase es maravilloso, yo te agradezco de verdad, uno queda súper bien.

P4: Profe, yo eché de menos a la otra niña.

Moderadora: SI la p5 hoy tenía un almuerzo y ella me dijo que no sabía si iba a poder estar y al final me avisó que todavía no se desocupaba, así que está bien. ¡Así que eso chiquillas! Que estén bien y pásenlo bien, un lindo fin de semana.

4) Sesión 24 de Septiembre 2020.

Moderadora: La que quiera va levantando la manito.

P5: Ya yo empiezo, lo primero era cómo nos sentíamos cuando estábamos así como robot ¿cierto?

Moderadora: Si

P5: AL principio me sentí tiesa, me sentí como un payaso, como los payasos de los circos esa fue mi impresión entre la música y después cuando nos pudimos liberar de eso, como del ridículo muy entretenida. En la parte de la dirección cuando yo tenía que dirigir sentía que me faltaba creatividad en el fondo, como que ya no sabía que más hacer y cuando lo hacía la otra persona era entretenido porque eran cosas diferentes, la seguí a y era más fácil para mí, y en cuanto a los sonidos el primero sonido que tú pusiste como que yo trataba de relajarme pero me sentí a tan tensa así como muy tensa y después, el mundo que me gustaría es un mundo feliz y dirigido hacia mi familia. Eso es.

Moderadora: Muchas gracias. P5.

P11: Yo en la primera cuando ah en la primera que escribí sentía que faltaba una parte de mí, en la segunda me sentí rígida, me sentí tiesa y en la tercera ya me sentí con confianza. No, era rígida, tiesa y con confianza en la misma y al final me sentí lerda, estaba como muy lenta, muy lenta.

Moderadora: ¿En qué parte te sentiste lenta?

P11: En la primera pregunta faltaba una parte de mí.

Moderadora: En cómo estás aquí y ahora.

P11: claro, después era rígida, con confianza y lerda, y ahora ya durmiendo porque casi me quedo dormida siento que estoy y no estoy en este mundo, siento que hemos perdido tanto en esta pandemia. Hoy día he llorado todo el día, así que si me pongo a llorar de nuevo disculpen, pero es eso, como que se ha perdido tanto y yo lo que quiero es que a mí, yo soy como muy, me carga ver la pobreza, la gente en la calle, yo pido paz y armonía pero no lo

pido para mi familia, lo pido para cada una de las personas que están en este mundo, para todos quiero que salgamos luego de esto y siempre cuando podamos ayudar a alguien con un granito de arena ayudarlo, igualdad, eso pido.

Moderadora: Gracias p11. Tranquila no tiene por qué pedir perdón, el llanto es parte de nosotras, nos han enseñado a reprimir el llanto, pero el llanto es una expresión humana, así que tranquila. ¿Alguien más quiere compartir cómo se siente?

P9: Ya, en la primera cuando estábamos como robot no me gustó porque estaba muy tiesa muy rígida y yo no soy así no me gustó, después ya cuando nos soltamos ahí bien, libre, suelta, loca, bien; después cuando me tocó con la Ale me encantó porque pese a que a ella no la conozco la sentí súper cercana, muy simpática muy amorosa y me sentí así como cuando yo la llevaba y cuando ella me llevaba de las dos formas, como cabra chica, así como loca, me encantó, me gustó mucho y con el tema de los audios me sentí bien, tranquila, sobre todo con el primero porque me encanta el sonido de los pájaros, del agua, y me encantaría un mundo de mucha paz, tranquilidad, y como dijo la p11 no solo para mi familia sino para todos, que esto sirva, aunque no creo que sirva mucho porque la gente como que no ha cambiado mucho pero a lo mejor más adelante puede que suceda.

Moderadora: Gracias p9. ¿Alguien más le gustaría compartir? P12, y después p1.

P12: Bueno la primera como robot me complicó un poco, me sentí como muy rígida, muy tensa a la vez pero me entretuve igual, o sea pero esa sensación de los músculos tiesos. Y la segunda bien, porque ya era más relajado todo, más entretenido; después venía lo de los títeres, con P2 conectamos bien aunque al principio como que costó pero después conectamos bien, creo que ser la titiritera no me agradó mucho porque en realidad los movimientos, hay que ser rápida, crear rápido, la idea es que la persona que está contigo se sienta bien, a pesar que conectamos bien pero me gustó más que ella fuera la que me guiara porque yo me sentí como cabra chica y era el monito menos y al final hacía lo que ella me iba diciendo. Y la última parte de los sonidos me pasaron varias cosas, al principio me costó conectarme tenía muchas cosas en la cabeza y después con el sonido de los pajaritos y el agua me encantó, pensé que estaba en un bosque y todo, después no quería en ese auto en esa carretera, me resistía a ir, quería volver al campo y finalmente escuché un ruido como un avión, no sé si era

un avión y como que viajé a otra parte y con el sonido del agua, bien. Y con el tema del aquí y el ahora, el aquí y el ahora porque estoy en mi casa me siento segura porque mi casa es mi fortaleza, es donde me siento más tranquila, sobre todo ahora, es el lugar que mejor me siento. Y lo que quiero pedir es un mundo sin violencia, porque la calle está muy muy violenta, da susto salir y para quién, bueno obviamente para mi familia y para todos, eso.

P1: Ya mira, en el primer tema como robot me sentí limitada de movimiento, me sentí súper tensa, ya bailando normal me sentí libre y me sentí relajada, con el tema de los títeres estaba un poco nerviosa y perdida al principio porque no escuché bien las indicaciones y no entendía bien qué había que hacer y me puse nerviosa porque dije no sé si lo estaré haciendo bien lo estaré haciendo mal, no sé, estaba nerviosa, pero a pesar de eso me sentí bien, me sentí súper cómoda con la P9 logramos conectarnos y fluir dentro de los temas que estábamos trabajando, y bueno, cómo me siento ahora, en general yo me siento bien, soy una persona empática con el ser humano, respetuosa con el medio ambiente y con los animales, entonces eso me hace sentir bien. ¿Qué mundo quiero? Quiero un mundo más consciente, más respetuoso y más empático y ¿para quién quiero ese mundo? Obviamente para mi familia como todas, mis hijo, mis nietos, mis conocidos y todas las personas en general que viven en este mundo.

Moderadora: Perfecto, muchas gracias P1. P2.

P2: Yo soy la última, al principio me sentí tensa como lo dije me equivoqué antes porque pensé que lo teníamos que comentar, pero me equivoqué, perdón. Me sentí tensa y como lo dije, voluntariamente me contracturé, estaba un poco tensa y he estado mucho sentada entonces sentí dolor entonces apreté más esa contractura eso, por eso, pero ya después se soltó todo bailando. La parte de los títeres fue extraño, si conectamos pero fue extraño porque ella me ve hacia arriba y mi cámara apunta hacia el frente entonces cuando ella me hacía esas señas no se veía muy bien y de repente se cortaba mi señal de internet, entonces por eso me sentí un poco extraña, porque no era por ella, sino porque no la veía o de repente se pegaba el computador, pero bien, era como un tema técnico más que nada. Y finalmente me sentí en calma con la música, me perturbó mucho la parte de escuchar autos porque personalmente estoy en un momento, una parada espiritual, como el universo ahora, entonces fue rico sentir el hang y todo. Quiero un mundo más natural, conectados con nosotros que es amor, eso como que mi...sería ideal conectarnos más, y por último puse a mis sobrinos que es como la

generación que en el fondo somos todos jóvenes pero esa generación futura siento que puede estar más conectada, le tengo más fe que a las personas que son ya mayor, entonces es como para la generación para todas las que vienen, que estén más conectados con nuestro origen.

Moderadora: Gracias Clau, entonces les dejo una pregunta para que se la hagan y la que quiera me la responde la otra semana. ¿Cómo aportar, desde sus posibilidades, al mundo que quieren?, eso un abrazo y nos vemos la próxima semana.

5) Sesión 01 de Octubre 2020.

Moderadora: La idea es que mientras, las que tienen el cuaderno anoten cómo se sintieron, que cómo se sintieron al dirigir, al crear y al modificar los movimientos. La idea es que después me manden las fotos de sus anotaciones. Les adelanto que la próxima semana necesitaremos una almohada y haremos la clase descalzas. Ya chiquillas entonces hablemos, conversemos, ojalpa todas podamos comentar cómo se sintieron y lo que escribieron.n

P5: Ya, empiezo yo. La clase súper entretenida, me encanta, termino feliz. Al dirigir fíjate que no me gusta mucho, como que me cuesta, son tan pocos los segundos y como que pensar rápidamente y no sé si lo estoy haciendo bien, y después cuando lo modifico, como ya sé que el primero está bien me cuesta menos, peor en el fondo e gusta más seguir una clase. Fíjate que yo prefiero seguir la clase no hacerla yo, eso.

Moderadora: ¿Por qué crees que pasa eso?

P5: Es que no sé si lo estoy haciendo bien, tú me dices glúteos y lo tengo que pensar rápido, fríamente, y ¿será para eso? ¿Me servirá? ¿Estará bien hecho? Como que me complico y es una cosa de segundos no más, entonces eso como que me estresa, pero después que logra salir de eso me siento bien y lo puedo modificar cuando me da más tiempo y sé que está bien, pero preferiría que tú lo hicieras y yo seguirte, yo feliz con eso, es como cómodo en realidad es una comodidad.

P9: A mí me pasa lo mismo que a la P5, entonces como algunas estúpidas se cagan de la risa (en tono de risa), no pero igual da lo mismo porque estoy en confianza, así que si se ríen me da lo mismo, pero bien C. Súper entretenido, sí.

Moderadora: ¿Creen que el hecho de dirigir se acomoda un poco a su personalidad?

P9: Si

P10: Yo me siento y me sentí entusiasmada, feliz en las clases, en todas las que he podido participar, me encanta. Lo otro me sentí líder de un grupo que estaba a mi cargo y tenía que seguirme, eso me encanta, que me vean, que me sigan y que hagan lo que yo y dirigiendo,

eso me encanta no me complica para nada, independiente si está bien o está mal yo me la creo, y me sentí conforme con el ejercicio que modifiqué, me sentí conforme.

Moderadora: Súper p10, muchas gracias, qué interesante eso, cómo se relaciona con la personalidad que uno tiene ¿cierto?

Unísono: sí

P12: A mí me pasa igual que la p10, la verdad es que disfruto mucho tus clases y me gustó también dirigir la clase, me gustó me gustó, lo pasé súper bien y cuando había que modificar el ejercicio yo tenía súper claro al momento del minuto uno que iba a hacer push up con tap de hombro, tenía súper claro que las dos opciones, era un superman o tap de hombro, si no, súper, me encantó dirigir.

P11: No a mí me gusta la clase, me siento relajada, feliz, tranquila, me relajo bastante y bueno no me cuesta dirigir grupos en realidad, así que no me cuesta cambiar, pero hoy día andaba media lenta, disculpen.

Moderadora: No tranquila no te preocupes, es tu presente, tu aquí y ahora así que tranquila.

P4: yo hoy día con mayor confianza, un poco más de experiencia en dirigir las clases porque como ya nos había tocado otras veces como que yo fije, sabía a lo que venía, la profe seguro que nos hace dirigir la clase, pucha y me bloqueo de repente no se me ocurre nada, y pienso de repente en las clases que he hecho contigo y cosas así po, pero yo creo que a todas nos cuesta igual, o sea como la P10 que ella tiene otra personalidad quizás le cuesta menos, es más extrovertida, pero a todas en sí a todas nos cuesta igual. Me sentí feliz, bien, contenta, con ánimo, entretenida, súper buena la clase, excelente ejercicio con las chiquillas, me las sudé todas así que lo pasé súper bien.

Moderadora: Perfecto, muchas gracias

P1: Yo la verdad me sentí hoy día feliz, me sentí super relajada, la verdad es que durante el día esperé la clase porque tuve un día muy cansado, súper ajetreado, muy movido, súper estresante, de echo almorcé a las cinco y media de la tarde entonces este momento fue para relajarme y para desligarme de la casa cachai, entonces me sentí súper feliz, súper tranquila,

al dirigirla a diferencia de otras clases me sentí en confianza como ya conozco las dinámicas de las clases y como ya las conozco a todas y hay confianza, eso me hizo sentir confianza en mí misma y poder dirigir la clase, independiente si lo hacía bien o mal nadie me iba a criticar así que eso me daba tranquilidad, y creo que ahí respondí todo, y ¿cómo me sentí al dirigir la clase? al dirigir me sentí bien la verdad, me sentí tranquila y al modificar la clase lo vi como un desafío mental cachai, dentro de veinte segundos pensar en qué puedes hacer para trabajar cierto músculo. Entonces la verdad me entretuve hartito y lo disfruté bastante

Moderadora: Muchas gracias P1, qué importante entonces que generemos lugares de confianza, porque a medida que tenemos más confianza podemos ir expresando y hacer mayores cosas y generar más confianza en sí misma, así que qué lindo sería que en el gimnasio todas tuviéramos la posibilidad de sentirnos confiadas y de que nadie nos va a criticar, o que nadie nos va a juzgar y que nadie va a hablar de nosotras, así que es un lindo desafío una linda tarea qué lindo sería tener un gimnasio donde todas pudiéramos tener ese empoderamiento, de que podemos hacer algo. Así que gracias chiquillas un beso, nos vemos la próxima semana.

6) Sesión 08 de Octubre 2020.

Moderadora: Bien chiquillas, respiramos profundamente, inhala, piensa en cómo te has sentido el día de hoy, en cómo te sentiste en el desequilibrio y el equilibrio, en la semilla y en cómo fue tu florecer. Yo en este momento me imagino que estoy en una ronda con ustedes, que estamos todas en círculo. Inhala profundamente y exhala, relaja y suelta. Bien chiquillas, ¿quién quiere compartir cómo se sintió? Les gustó, no les gustó, qué les pasó en los desequilibrios, al ser semillas.

P5: Mira, con los desequilibrios sentía que mis pies intentaban agarrarse al suelo casi con pezuñas, como que me costaba, y después con la almohada fue muy entretenido y ¿sabes qué? Lo que más me gustó fue que me sentí como contigo en pilates, fue como una satisfacción porque a mí me gustaba mucho y me cargaba, entonces como que ya aprendí con eso y me encanta ahora po, como que lo puedo hacer ¿Me entiende? Y siendo una flor me imaginé ¿tengo que decir lo que me imaginé o no?

Moderadora: Si, di lo que tú sientas.

P5: Un girasol, porque siento que no es una flor elegante pero es como entretenida, por eso es que mi término fue así como entretenido, porque es como alegre. No y me gustó mucho, me entretuve mucho con la p9 también con eso de la tormenta lo encontré así como muy lúdico, muy entretenido y eso que nos vemos a través de una pantalla solamente, pero me gustó mucho.

Moderadora: Qué rico, qué bueno que lo hayas disfrutado, muchas gracias.

P2: Perdón, me salí un segundo pero fue por un llamado de trabajo, así que tuve que contestar, por eso me salí, pero me relajé hartito. Hoy ha sido como un día relajado, como mucha risa en el trabajo entonces como que esto fue más rico todavía, como relajarme y como solo estar cachai, como sin pensar mucho; como en el trabajo fue como, donde esté me desconecto del trabajo entonces fluyó una energía bonita y eso, gracias por la sesión.

Moderadora: Gracias p2, alguien más ¿quiere comentar?

P1: La verdad es que me entretuve harto como en la clase, la verdad es que en la parte de equilibrio la verdad me imaginé que estaba surfeando una ola entonces lo disfruté harto, ahora cuando había que hacerlo solo en un pie sentí un leve dolor en el tobillo y bueno el equilibrio no me acompañó mucho pero igual dentro de todo intenté esforzarme con las indicaciones que tú diste, y con la p12 la verdad es que me entretuve mucho, fue muy entretenido, nos entendimos súper bien, sentí que todos los movimientos que hacíamos los lográbamos entender así que la verdad fue súper entretenido trabajar con ella y con el tema de florecer fue relajante, fue súper rico, de hecho mi hijo me decía ¿Mamá que estai haciendo? Estai floreciendo? Y yo le decía ay hijo déjame florecer tranquila por favor cállate y fue como acá vengo yo, acá estoy cachai, así que la verdad fue súper entretenido, fue súper rico y lo disfruté la verdad como todas las sesiones que tú haces, así que eso, gracias.

Moderadora: Qué rico, gracias a ti.

P9: A mí me encantó el tema del equilibrio, me reí mucho con la p5. Al principio lo tomé como el mono, cuando uno imita al otro, no tanto afirmar, pero después ya caché el tema de afirmarla, o sea yo entendí lo que tú dijiste, pero al hacer la actividad era como que la seguía y después como que la agarraba, ¿me entiendes? Y el tema de florecer como que me llevó a cuando era chica cachai y como que (problemas de conexión)

Moderadora: P9, justo no escuché lo que dijiste, se cortó.

P9: Que cuando hicimos la actividad de florecer como que me llevó a mi niñez y me emocioné, eso.

Moderadora: ¿Y es algo lindo para ti, algo positivo?

P9: Sí

Moderadora: Qué bonito entonces, porque ahora estás florecida pero con los recuerdos de tu niñez.

P11: A mí me pasó lo mismo que la p9, me transporté a mi niñez, y ahí empecé a florecer, siento que recorrí mi infancia, mi adolescencia y hasta ahora. Yo igual que la compañera anterior, fue un girasol porque a mí me encanta el sol igual a pesar que me hace mal, pero

como se mueve a todas partes, recibir el sol, todo. Yo encontré entretenida la clase, me gustó bastante. Y el equilibrio igual me costó, debe haber sido porque igual he dejado de hacer clases. Me costó mucho el equilibrio pero ya después le agarré el hilo; y con la P4 bien p, me complemento bien, así que la seguí en todo.

Moderadora: Qué bueno P11, muchas gracias.

P4: ya, yo llegué algo atrasada a la clase, me costó tomarle un poco el hilo porque estaba El T. que estaba ahí lloriqueando, lesiando, no me dejaba hacer a clase, quería que estuviera pendiente de él entonces me costó, por lo menos cuando me tocó con la p11 ahí estaba tranquilo entonces, no, así que súper entretenido, porque estar con ella me encanta, tiene como una personalidad que irradia, wow buena vibra, alegría, me encantó, casi me dislocé la cadera por culpa de ella, ah no (risas), no pero súper entrete lo pasé súper bien, estuve a punto de no conectarme en un momento como venía atrasada y como venía en otra, se me había perdido justamente algo pero al final menos mal que me conecté, porque igual te cambia el ánimo, como que estaba baja de ánimo, cansada, como con sueño y ya no, se me pasó todo, así que muchas gracias chiquillas.

Moderadora: p10, ¿quieres hablar o pasas?

P10: Es que todavía estoy semilla (risas), todavía no florezco. Me gustó la clase hartito, lo que más me gustó fue eso de florecer, de la semilla, yo no es broma, me hubiera quedado de semilla porque lo mismo de las chiquillas, sentí mucha nostalgia, como de quedarse en esa etapa, también me pasó, como de quedarse en la niñez o de que es la inocencia y de que pasó muy rápido y ahora uno tiene deberes, tiene preocupaciones, en la etapa de la niñez era como vivirla, te juro que yo me hubiera quedado en la semilla, como que no quería florecer, porque ahora es distinto uno tiene que ver por los hijos, la casa, por el día a día; me hubiera quedado en esa instancia, en la niñez, la inocencia, que uno lo único que hacía era jugar, nada más, no tenía deberes, no tenía preocupaciones, solo jugar, me hubiera quedado como semilla. Fue la parte que más me gustó de la clase, aparte de lo otro, con la P1 que interactuamos igual, lo de la almohada lo encontré genial, pero la parte de florecer eso me encantó, aparte que la música, tú pusiste la música y yo ya estaba llorando, fue como una sensación que me corrió por todo el cuerpo, como que me quedé como niña.

P11: La p9 también estaba llorando, sí, lo noté.

Moderadora: Pero está bien chiquillas está bien, reconocerse ahora, reconocer cuando uno era niña, pasamos simplemente y vivimos preocupadas de tantas cosas sin atesorar o traer al presente aquellos tesoros que son de nuestra infancia. Yo las invito a que florezca, a que no se queden de semilla, florecer es hermoso.

P10: es que son instancias, como que te apapacharan, que te abracen.

Moderadora: ¿Quieres un apapacho P10?

P10: es que por eso, como que uno quiere un apapacho de cuando erai niña.

P2: ¿Puedo hacer un comentario?

Moderadora: Obvio.

P2: Que de pronto cuando uno está muy desconectada de una misma estas instancias hace que uno vuelva a una, y el cuerpo recuerda, entonces quizás su cuerpo les está diciendo vuelvan a ustedes, conéctense con su esencia, quizás esa es la nostalgia, conectarse con una misma porque en el fondo uno lo es todo, uno puede ser niño, claro que uno tiene responsabilidades pero de pronto sería quizás conectarse con uno, con lo que somos, con el origen. De repente cuando yo hacía yoga pasaba esto, que uno conectaba con uno mismo y pum un montón de emociones, nostalgia, de emociones ricas igual entonces quizás el llamado es más con una, darse más tiempo con una dentro de todas las responsabilidades que impone cierto el sistema, darte tiempo para ti para estar sola contigo misma. Ahora podemos ir a la playa de lunes a viernes a Viña (risas), conectarse con uno más. Eso, eso quería decir.

Moderadora: De hecho chiquillas, bueno, tomándome de lo que dice la p2, la verdad es que planifiqué la clase pensando en los equilibrios y los desequilibrios porque en el fondo a mí me pasa que los equilibrios y los desequilibrios del cuerpo muchas veces son los desequilibrios y equilibrios emocionales que nosotras tenemos, entonces si durante la práctica te desequilibraste más mi pregunta es ¿Cuántas veces te desequilibraste en tu vida? Perdiste tu centro y quizás lo volviste a encontrar, entonces el llamado desde el sentir es volver a nosotras. La sociedad es rápida, nos vestimos, nos bañamos, ¿en qué tiempo nos dedicamos

a nosotras? El cuerpo somos nosotras, es nuestra historia, es nuestra biografía, entonces desde el cuerpo nos volvemos a encontrar a nosotras mismas. A mirarnos a nosotras y en medida que nos miramos, miramos a los otros.

P9: Yo pienso que no estamos desequilibradas, el tema es como lo que dice la p2, encontrarse, pensamos mucho en el resto, y no nos preocupamos de nosotras mismas, creo que por ahí va el tema.

Moderadora: Si, con desequilibrio me refiero es simplemente no es estar en el centro. Bueno y en mi experiencia en la clase, también me sentí como niña y sentí que me he caído muchas veces pero que he florecido muchas veces también, pero ahora en este presente siento que aún no florezco, pero que voy a florecer bacán. Y creo que esas caídas me hacen florecer más bonito. Me encantaría estar con ustedes chiquillas. La verdad tenía miedo, nunca había hecho clases online y pensé que podía fracasar las clases pero siento que van bien y me encantaría que nos re-encontrarnos. Gracias.

7) Sesión 15 de Octubre 2020.

Moderadora: Bien chiquillas, gracias, gracias, gracias, gracias. Me permití pasarme en el tiempo porque no podía cortar el proceso. Bueno, en primer lugar cuéntenos cómo se sintieron, qué les pasó con la primera práctica cuando se juntaron con sus compañeras en estas habitaciones virtuales, en el baile y después en esta relajación de dar y recibir.

P9: súper entretenido como todas las clases, cada día mejor y cuando nos colocaste en las habitaciones de a dos me encantó, porque es segunda vez que trabajamos con la p1 y la encuentro súper cercana y para qué decir el último ejercicio, en el primer abrazo estaba casi llorando, así que súper emocionada, igual que la semana pasada, muy bonito así que muchas gracias.

Moderadora: Gracias p9.

P12: Bueno yo lo pasé súper bien. El primer, cuando íbamos moviendo nuestro cuerpo de a poco, el primer ejercicio me relajé mucho, entré en calor, fijate que tenía mucho sueño lo disfruté y ya ahí me permitió relajarme bastante, después cuando estuvimos de pareja C. me encantó, lo pasamos súper bien, conectamos muy bien, fluyeron bien los ejercicios, muy entretenido y la última parte me hiciste llorar me emocioné mucho, sentí tu energía, que me entregabas con tanto cariño, veía como esa bolita de fuego que venía hacia mí y yo lo recibí con mucho amor, con mucho cariño lo atesoré en mi corazón, me encantó, de verdad que eso me emocionó mucho porque tú lo hacías con mucho cariño, de verdad que me emocioné, y de verdad cuando íbamos dejando esa bolita de fuego, de luz al universo y yo como que la hice explotar en el universo también me imaginé todo eso y también, lloré mucho la verdad, muy emocionada. Gracias, gracias C. porque sentí tu cariño, sentí esa conexión muy fuerte.

Moderadora: Gracias p12, yo también estoy muy emocionada.

P5: Ya yo, la primera parte súper entretenida de movernos y de hacer todos esos movimientos, y después cuando estuve con la p11 ellas es como muy divertida entonces me saca de mis cuadritos, de lo esquemática que soy, entonces con ella hago otras cosas, ella es muy entretenida, y bueno la segunda parte no, una pena como todas, y bueno yo sentí que le daba como todo lo que tenía, como que quedé cansada, vacía de darle todo todo a la p11 y

yo sentía como ella me daba toda su alegría, lo divertida que ella era y de echo como que ni quería sacar mis brazos de acá porque no quería que se fueran las cosas que ella me daba ¿entiendes? Entonces las recibía y las atesoraba solo para mí y no me encantó, también lloré, así pero también terminé el día muy bien contigo feliz, y gracias p11.

Moderadora: Gracias p5. A la P11 se le descargó el celu parece. P1 ¿te gustaría compartir lo que sentiste?

P1: Obvio, la verdad es que disfruté hartoo la sesión como todos los jueves la verdad, es súper esperada la clase, me tocó trabajar con la p9, segunda vez y nuevamente fue un agrado, logramos fluir súper bien. En el ejercicio por ejemplo que teníamos que mostrar nuestro ejercicio y agregar uno, y fuimos tan bien que hasta nos quedó tiempo para conversar sobre nuestras vidas, sobre cómo estábamos así que todo fluyó súper bien; y con el ejercicio de dar y recibir la verdad yo sentía todo como el apapache que ella entregaba, ese regaloneo, ese cariñito, yo igual intenté mostrarle a ella ese respeto que le tengo, le mandaba todo mi amor, besos, fue como muy rico, en un momento nos dimos como la mano que yo realmente sentí que nos estábamos tomando de las manos y yo decía bueno, una pantalla nos separa pero lo que sentí la verdad fue súper lindo, fue súper fuerte, un cariño rico que a ti p9 la verdad que un agrado trabajar contigo.

P9: A mí igual

P1: Y súper feliz la verdad, en un momento a mí igual se me llenaron los ojos de lágrimas, así que toda la sesión exquisita, de verdad muchas gracias.

Moderadora: P11 volviste, estás con el audio apagado ¿cómo te sentiste?

P11: Me encantó la clase, especialmente el baile me gustó porque tenía hartoo movimiento, y la clase la relajación me gustó mucho cuando dijiste la parte de dar y recibir y de dar también a la familia, me acordé y de la gente que no estaba, eso me emocionó mucho si, eso me hizo sentir muy conectada.

Moderadora: Gracias p11, y gracias a todas chiquillas, yo me emocioné mucho esta clase y en las clases yo a veces participo y a veces no puedo participar porque estamos todas de pares, entonces yo me ocupo de ver que todo funcione pero hoy día tuve ese privilegio, que

así lo siento, un privilegio haber participado con ustedes y haber participado con la p12 toda la clase hasta el final y yo me sentí súper, primero con la p12, muy conectada, yo a ella la quiero mucho, le tengo mucho cariño entonces, las salas fueron todas al azar, pero haber trabajado con ella fue lindo, y yo lo único que le daba a ella era amor, bendición, cosas buenas, entonces yo sé que ella me daba lo mismo, entonces sentí una reciprocidad muy linda, y yo creo que en todas las relaciones se necesita la reciprocidad, para sentir el corazón llenito y la relación equilibrada, entonces yo con la p12 sentí esa reciprocidad, sentí esa luz, ese amor, ese cariño y me emocioné mucho, si hasta ahora me caen lágrimas, pero no es pena, es cariño, y yo ahora me cuestiono mucho, qué es la presencia, aunque estemos todas frente a una pantalla, estamos, en el aquí y en el ahora juntas y eso lo encuentro fantástico porque siento que con este tipo de prácticas atravesamos el tiempo, el espacio y nos encontramos. Así me siento cada clase, y yo siento que desde el vivir el cuerpo nos podemos conectar y tener experiencias amorosas, revitalizantes, que nos permiten vivir el mundo y las relaciones de otra forma. Gracias, lo pasé bien en el baile, el ejercicio. Siento mucha gratitud, no sé cómo expresarles toda la gratitud que siento con ustedes en este proyecto.

P12: Gracias, yo siento lo mismo, me voy llenita de amor, me encantó esta clase.

P1: con el corazón llenito nos vamos.

8) Sesión 22 de Octubre 2020.

Moderadora: Conversemos qué les pasó, cómo se sintieron con su compañera, la energía.

P1: Me sentí bien en la clase, a pesar que estoy con el R. y me costó un poco, pero me tocó con la P2 y la verdad fue un agrado trabajar con ella, es segunda vez que trabajo y todo fluyó súper bien y bacán fue una energía muy positiva de parte de las dos. Ahora igual me sentí un poco incómoda pero fue después del trabajo con la p2 porque el R. se calló entonces el resto de la clase estuve pesado, llorando y esto hizo que no estuviera tan concentrada y conectada como otras veces. Pero entiendo que a veces hay que adaptarse entonces en lugar de hacer un trabajo individual hice un trabajo con el R., así que eso fue igual rico, poder transmitirle esa energía, y el abrazo fue triple, del R, mío para la p2.

Moderadora: Que bueno P1, porque a veces entre el deseo y la necesidad de tener todo bajo control nos volvemos inflexibles, entonces esa capacidad de flexibilizar es algo muy valioso, obviamente tener límites, que a veces uno no distingue entre la flexibilidad y los límites.

P2: Igual la p1 un agrado trabajar con ella, pura buena energía y puro amor, mucho amor para ellos también. Me pasó algo muy parecido con la P1, rico crear la coreo pero después una amiga tuvo una emergencia y me llamó y por eso después volví y me desconecté, pero me arranqué un poquito y volví a la clase. Y no rico, fue un agrado como siempre trabajar con la p1 puro amor ahí así que pura luz, así que el objetivo de la clase estuvo súper lindo y la música, me encantaba esa danza, así que feliz.

Moderadora: Oye p2 y ¿pudiste visualizar tu luz? A veces personas ven colores.

P2: Fue más energía como calor y como desconectarme un poco ahora porque como he estado corriendo hoy día como que recién tomé desayuno, mi cabeza está en el cielo todavía, fue como conectarme un poquito y fue tranquilidad, tranquilidad y conexión y luz igual.

P5: Me tocó trabajar con la p10, de verla me hace reír, es muy entretenida muy alegre, yo nunca había trabajado con ella y bien, para mí fue libertad, porque como nos dijiste que bailáramos como uno quisiera, que nos moviéramos como quisiéramos y no siguiéramos a nadie, libre. También sentí un sentimiento como de nostalgia porque la música es como tan popular, conocida, que la he bailado toda, la vida y uno como que la echaba de menos,

pensaba cuántas veces la bailé o me dio lata, también buenos momentos, entonces fue como una nostalgia, y en el abrazo no, excelente trabajar con la p10, me encantó trabajar con ella, conversé, como que se me hicieron cortos los diez minutos, como que ya tenemos que salir y hubiéramos querido seguir conversando, así que bien, estuvo muy buena la clase.

Moderadora: Qué bonito, gracias p5. De lo que tú dices, dicen que el músculo tiene memoria, y resulta que el cuerpo también tiene memoria entonces las emociones se asocian mucho a los movimientos que uno realiza, por ejemplo si alguna vez ustedes hacen el trabajo, sería muy lindo pero no lo vamos a hacer ahora, recordar su infancia pero desde las emociones y sensaciones, recordar la historia, la memoria, por ejemplo una vez hice ese trabajo y recordé la sensación de cuando era chica, que mi mamá para vestirme me ponía encima de la cama y se enrollaba la panty en la mano y me las colocaba ,yo aún recuerdo esa sensación; o la sensación de cuando hacía frío y ella me planchaba la blusas y me las ponía calentitas, pero es loco porque esa sensación no pasa por acá (cabeza) sino por acá (toca cuerpo).

P5: Si la música me trajo hartos recuerdos de bailes con amigos y fiestas, matrimonios. Mucha nostalgia.

Moderadora: Si, por eso es importante mantenerse conectada con una misma y con el cuerpo, porque así estamos conectadas a nuestras emociones.

P4: bueno trabajar contigo es súper grato siempre porque si bien nos conocemos hace mucho tiempo, este último tiempo te he conocido más y tengo mucha más confianza de la que tenía antes, si bien siempre te he tenido ese cariño desde que te conozco porque eres una persona muy bonita por dentro y por fuera así que trabajar contigo no era difícil porque ya estoy en confianza contigo y como que las cosas fluyen y súper natural, así que lo pasé súper bien, súper entretenida, me gustó mucho, me la transpiré toda, di todo, estuvo súper entretenida la clase, al final si cuando tú dijiste que nos abrazáramos y todo eso, ahí como que me estuve emocionando, y como que me cayeron unas lágrimas, pero nada importante. Yo no tengo grandes problemas ni nada, no tengo depresión ni ninguna de esas cosas pero de repente igual hay momentos como que uno necesita botar una lagrimita y desahogarse, y me emocioné, muy bonito, lo pasé súper bien.

Moderadora: Muy bien p4, qué lindo y llorar no necesariamente está asociado a depresiones o tristezas.

P10: Bueno, yo te comentaba que cuando tú pones música para tema libre a mí eso me encanta, encuentro que eso es libertad, me siento libre, aparte que la canción me encanta; también me dio nostalgia porque me trajo recuerdos de cuando uno sale que bailábamos en un casamiento, me acordé la típica coreografía de esa canción que es el mismo paso siempre y me reía porque me acordaba, entonces cuando tú dices a bailar tema libre me encanta. También esa parte que me trajo recuerdos, como nostalgia donde uno no puede salir, entonces como que atesorai eso que en un momento era ordinario, pero ahora atesorai y después trabajar con la p5 también fue un agrado, nos conectamos súper bien, nos faltó tiempo pa conversar y too, pero logramos lo que tú pedías, que hiciéramos los pasos y nos conectáramos entre las dos, y también la canción con la que tú terminas es pura nostalgia, como puras ganas de llorar, como que se pone un nudo en la garganta y es como tú dices, tal vez no sea porque una tiene pena o tenga ganas de llorar o esté con depresión o qué se yo, pero como que en ese instante como que tú te estás atesorando a ti misma, tu cuerpo, tú, como que tú te estai entregando y aparte como que la música hace que se ponga el nudo en la garganta aunque tú no quieras, bueno, eso me pasa siempre que tú terminas con esas canciones; y el abrazo que fue hacia uno lo atesoré ene y después el abrazo que me tocó con la compañera también se lo mandé con todas las vibras positivas, con todo el amor, con todo el cariño, bueno aparte que ella y todas las que estamos en el grupo me caen súper bien, entonces sería entregar puro amor, puro cariño, empatía hacia la otra persona, todo lo mejor para la otra persona, así que eso, me encantó la clase, siempre y cuando no puedo llegar o no alcanzo, me duele el alma, me duele el alma no participar porque me encanta porque es mi momento y yo sé que me voy a conectar con mis emociones de bailar, compartir que nos haces trabajar en dúo y grupo, después que terminas con esas canciones que son para atesorarse uno, el cuerpo, entonces me duele el alma no poder participar. Y eso, espero que no se acabe, sé que falta poquito y sería ideal, porque me encanta las clases, se agradece que tú hayas confiado pa que participáramos e tu proyecto, se agradece, infinitos agradecimiento que nos pediste que participáramos.

Moderadora: De hecho ya que lo dices, nos quedan dos clases. Bueno les cuento que yo con la p4 fue bonito, ella es una persona hermosa, es muy dulce, la he aprendido a conocer mucho

más en este tiempo y siento que es como una flor, es alguien como para atesorar y cuidar y siento mucha conexión con ella, es alguien que aprecio muchísimo, y el abrazo lo sentí para abrazarla a ella realmente y sentí la energía de alegría, de conexión, de empatía y siento que cada una lo hizo para que disfrutáramos y disfrutáramos todas en realidad. Con la clase de hoy, y con todas las que he hecho reafirmo que nada tiene sentido si no es por otro, en el fondo hacer cosas por el beneficio de uno nunca va a ser tan potente que por otro.

9) Sesión 29 de Octubre 2020.

Moderadora: Bueno, la pregunta de siempre, cómo se sintieron, si quieren compartir este lienzo que dibujaron, qué le decían al bebé en sus brazos, todo esto dentro de lo que quieran compartir obvio. Así que la que quiere tiene la palabra, levanta la manito.

P1: Bueno, voy a hablar de la clase en general, como siempre un gusto trabajar con ustedes, en verdad sudé mucho, así que bacán, hice un entrenamiento hoy día. Con la parte de mecer un bebé, bueno, mecer a ese bebé era mecerme a mí misma, estábamos muy conectadas, nada más que nada me decía las cosas que me iban a pasar en la vida, la gente que iba a conocer, me auto decía que siempre tengo que ser única y auténtica, luchar por mis ideales, aprender, a ver cómo decirlo, me auto decía que todos los errores que he cometido en mi vida me van a llevar a ser la persona que soy ahora, así que la verdad no pensé jamás en borrar ni eliminar nada de mi vida; y con el lienzo, dibujé mucho, más de lo que quizás me va a alcanzar en la vida, dibujé momentos, personas, decisiones, viajes, momentos, la verdad es que en el lienzo pude hacer muchas cosas, ojalá que en i vida alcance a hacer todas las cosas que dibujé y si no, si existe la otra vida poder hacerlo en la siguiente. Fue lindo la verdad, yo no suelo emocionarme pero inconscientemente se me llenaron los ojos de lágrimas al hacer ese recorrido en mi vida, y al imaginar todo lo otro que se va a venir en ella, pero fue linda, súper linda la experiencia, muy linda y agradecida.

Moderadora: Si tuviese que ponerle un nombre a tu lienzo ¿qué nombre le pondrías?

P1: Uy, qué difícil, no sé, no sé qué decirte la verdad. No sé. Vive la vida, disfruta la vida, quizás ese nombre.

Moderadora: Gracias, p9.

P9: Yo, ya. Bien, como siempre, A ver lo primero fue, bueno, es que no estoy acostumbrada ya perdí el training, y cuando era mecer, lo único que pensé es has sido, fuiste como un niña buena, como que has sido una niña buena en general; y el lienzo muchas flores, mucha luz, cielo, agua, estrellas, como eso, pero todo, y el título es como Vida y Alegría, y me emocioné mucho con la canción, sí, y agradecida totalmente, eso.

Moderadora: Gracias p9. P12.

P12: No bien, como siempre bien, todas las chicas llenas de energía, la primera parte quedé muy cansada, bueno toda la experiencia fue muy linda, me encantó, me visualicé yo cuando guagua cuando me mecía, me auto mecí, vi mi cara cuando guagua, lo feliz que fui en esa primera etapa de mi vida, era muy regalona, muy feliz, en mi adolescencia también así que no cambiaría nada; y después a experiencia con el espejo, wow, que fuerte porque estaba pensando cuando era niña y de repente verme, ya con más de medio siglo y ya estoy en mi última etapa, y la he disfrutado, quizás llegue a los cien años pero ya vamos para la tercera edad, entonces claro, tú ves que pasan los años y venía pensando cuando era como guagua y me veo en el espejo así que claro te ves tu cara, tus ojos ya están más caídos, tus arrugas pero bien disfrutados. Y mi lienzo bueno, es pensar en mi futuro, que siempre me he visto mirando el mar, esa conexión con el mar, con una puesta en sol, con un vinito, con un quesito, eso , viajar, pero en general me gustaría terminar mi vida mirando el mar, tranquila, y ese nombre le pondría al lienzo Tranquilidad, porque ya estaría sola, con mi marido pero sin las niñas porque ellas ya estarían haciendo su vida, por lo tanto ya me tendría que preocupar de mí por lo tanto qué mejor que la tranquilidad, tener para mí todas las tardes una puesta de sol, eso, ese era mi lienzo.

Moderadora: Gracias por compartir ese placer, ese agrado con el mar.

P11: Cuando hicimos el proceso de mecernos nosotros mismo si me reencontré me llegaron recuerdos de cuando era niña, jugando, de cuando mi papá nos sacaba a pasear y me pasó que cuando miré al espejo me gustó lo que había, yo no me cambiaría, me gusto, y al lienzo le pondría, me sentí muy identificada con la p11 porque a mí me encanta la playa, las puestas de sol, todo y sería como Paz, armonía, naturaleza. Te felicito, me encantó la clase, no pude hacer ejercicios pero ahí las apoyé.

Moderadora: Gracias, ahí se nota el compromiso, así que muchas gracias. Al principio a mí también me pasó, pensé ya vamos a hacer esto y me sorprendí, fueron más potentes los ejercicios de lo que pensé, me dolían los glúteos, el abdomen, los cuádriceps, fue entretenido, y la parte del mecerse, lo que me decía a mí misma de niña es que no tengo que ser autoexigente, siempre de niña fui así y también daba mucho por las personas hasta olvidarme de mí y siento que eso hasta el día de hoy lo he ido trabajando de a poco, y con el caminar de mi vida me di cuenta que eso no es amor, que uno se debe respetar, querer y priorizar, que

no tengo que ser tan castigadora, cuando era niña era muy auto-castigadora y me avergonzaba de mis errores y siento que eso es algo que también he ido trabajando en la vida, y cuando nos miramos al espejo, también me gustó lo que había, me siento bien conmigo y feliz con quien soy, veo en mis rasgos los de mi familia y eso es muy lindo; y en la parte del lienzo me pasó que dibujé a mi hija, mi pareja, mi hermana, a todas las personas que son importantes para mí, dibujé muchos úteros, porque siento que esa es la conexión con mi familia y con las mujeres, y llegó un momento en que tomé todo el lienzo y lo borré, lo dejé e blanco y de ahí dibujé una semilla, y sentí que si alguna vez en mi vida todo cambia, se caen o destruyen los proyecto es tener la capacidad de volver en blanco a reescribir el lienzo como una semilla que vuelve a nacer, dibujé montañas, cielos estrellados, bosques, sentí ganas de irme a viajar. Agradecida niñas, de este espacio y este momento.

10) Sesión 05 de Noviembre, 2020.

Moderadora: Inhala profundo y a medida que te mencione menciona las palabras que sientes que representan este proceso.

P1: Tranquilidad, orgullo y conocer, vivir, experimentar.

P9: Entrega, alegría y confianza.

P2: Empatía, distracción en el buen sentido y calma.

P12: Energía, conexión y alegría.

P11: Comunicación, alegría y distracción

Moderadora: Bondad, confianza y encuentro.

(Canción)

Moderadora: Ya, conversemos qué les pasó en este proceso

P11: En el proceso me sentí acompañada, me gustó la dinámica, lo pasé bien, me divertí, reí, lloré; el baile al principio me sentí libre, resguardada y lo compartí con mi regalo de dios, con el amor de mi vida, mi hijo, bailé cuando lo esperé, lo tuve, fui mamá joven, lo solté y estoy feliz de cómo él es ahora, eso. De las palabras del proceso fue alegría porque me gustan las clases, son dinámicas, divertidas, comunicación porque conocí más personas, tuvimos buena comunicación y distracción obvio con esta pandemia, compañía una vez a la semana. Bueno yo con esta pandemia en mi casa paso sola, si llegan visitas llegan pero yo la paso sola, así que para mí fue compañía.

P1: Hola las palabras las dije porque siempre en algún momento en la empatía uno debía conectar con la compañera y se reflejaba en el otro, de hecho iba a decir espejo pero quizás iba a sonar muy abstracto, pero siento que todas nos reflejamos en la otra en estas clases, me perdí un par de días pero en las que estuve era eso conectarse con la compañera y darnos cuenta que no somos tan distintas, a veces uno se siente muy diferente al otro y en verdad somos todos iguales, eso y también atención, los días jueves estaba muy cansada y me costaba estar despierta pero siempre lo pasaba bien, a las compañeras conocí a varias y a las otras

chiquillas y todas súper simpáticas, mucho amor en este grupo, como mucho cariño bacán, y calma también porque siempre habían momentos de reflexión que a mí me gustan mucho; y de bailar con alguien la verdad no fue con nadie en especial, como con mi sombra quizás fue un baile con mi sombra, estuve acompañada, pero no había nadie en particular ahí y nada, fue una experiencia súper rica, espero que te sirva la información para el magíster, no pero agradecida de la instancia de que nos hayas invitado a todas y la energía que cada uno puso en las clases, sino hubiera sido por un buen ambiente es probable que todo hubiera sido distinto pero salió súper lindo así que gracias a todas y gracias a ti C.

P12. Bueno qué te puedo decir, me da mucha pena que esto se acabe porque pasaron volando los dos meses, cuando tú nos invitaste a participar dije, ay son muchas clases pero en realidad se pasó volando, lo pasé súper bien, las voy a echar de menos a ti, los jueves, que quedamos inyectadas por varias horas súper feliz, y nada de verdad me da mucha pena que esto se acabe. Ojalá que pronto comiences un nuevo proyecto y nos invites. De la clase de hoy el baile la verdad lo hice sola, no pensé en nadie, en un minuto pensé en mi papá y después me dejé llevar por la música y fluí y me imaginé que bailaba en un escenario, así que sola y lo disfruté mucho. Las palabras dije conexión porque sentí que había mucha conexión entre todas, pese a que estamos detrás de una pantalla, la conexión se siente; alegría obviamente porque era una hora que disfruté y nada mucha alegría, se vivieron momentos bellos donde lloramos a mares y también nos reímos mucho, así que teníamos esos dos sentimientos importantes; y energía obvio porque a veces podías llegar a la clase con unas energías muy bajas, mal y después fluye fluye y estás muy arriba, así que bien, muy feliz y agradecida, agradecida de todas, ah y además de que lo pasé bien, no me da vergüenza para nada, tenía tanta confianza con ustedes que ya si hacía el loco me daba lo mismo porque ya sentía muy amigas a todas, con mucha confianza así que gracias, te quiero dar las gracias a ti y a todas.

P4: Primero pedir disculpas porque me conecté, las vi súper lindas entretenidas pero no pude hacerlo así que le pido disculpas en eso, andaba en otra así que se me fue de las manos y me atrasé mucho, pero todo es por algo. Agradecer a la C. por haberme incluido porque me sentí importante porque tú me incluiste en tu proyecto así que te lo agradezco, lo pasé súper bien con las chiquillas, ojalá verlas en un futuro y compartir de cerca con ustedes porque como todas dijeron se formó un grupo súper rico, al principio todas con mucho miedo y vergüenza

porque teníamos que hacer algunas cositas en las clases, la verdad es que con ellas me sentía en mucha confianza y como dijo la p12 a veces una estaba bajo de ánimo y me conectaba a, la clase como que baja de ánimo, cansada y después full energía y yo creo que era la energía de todas que me llegaban y un cambio de switch totalmente, así que mucha pena de que se acabe pero muy feliz de haberlas conocido de verdad y nos vamos a seguir viendo.

P9: Yo feliz, en un comienzo cuando me invitaste a participar yo súper contenta por haberme considerado, pero los primeros días decía ah que lata, el primer día, como que estaba latía, pero cuando empezamos las clase no, feliz, entretenida total, antes que se me olvide las palabras fueron entrega, porque tuve que entregarme a ustedes po, fluir porque a veces igual me cuesta aunque ustedes no lo crean; alegría porque lo pasé bien y confianza por lo mismo, porque a pesar de que a algunas no las conozco hubo confianza en todo el grupo, me encantó, me encantaron todas y como decían las chiquillas me encantaría que nos juntáramos personalmente sobre todo por las que no conozco. Se me dio algo muy especial con la Ale, como si nos hubiéramos conocido me encantó, y el baile de hoy en un momento pensé en bailar con mi marido pero la música como que no pegaba con él y termine bailando sola, pero eso muy feliz con ustedes.

P1: La verdad me siento súper agradecida, en un principio cuando me contaste de tu proyecto estaba nerviosa, de echo súper nerviosa, de hecho varias veces le intenté sacar información a la C. para poder adelantarme pero nunca me dijo nada, nunca, y la verdad habrán sido las primeras dos clases que pasó eso, después me sentía tan en confianza con ustedes, me sentía tan tranquila que dejé que todo fluyera así que un agrado estar con todas y cuando el jueves faltaba alguien se sentía. Así que me siento súper feliz, súper agradecida por la experiencia. Dentro de las palabras que puse fue tranquilidad, porque con todas las personas que conocí me transmitieron mucha tranquilidad, no sé fue algo muy rico la verdad, como un apapache exquisito; orgullo, sentí mucho orgullo al ver sus rostros, somos mujeres súper esforzadas, somos mujeres súper buenas y pucha en particular contigo C. me pasó que yo me siento súper orgullosa de ti, súper, las cosas que has logrado, que haces, la dedicación que entregas a cada una de las cosas que tú haces llega, se siente y yo siempre me he sentido orgullosa de ti y fue orgullo, y ganas de conocerlas a cada una, me dieron muchas ganas de estar al frente, soy una persona de mucha piel, me encantaría poder abrazarlas a todas y conocer el universo de

cada una, somos personas distintas y sería rico, sería un agrado poder conocer a cada una de ustedes. Con la p9 fue algo exquisito también, algo muy rico, fue algo mutuo, con la p2 que también trabajé harto se dio una conexión muy rica y yo decía uy que gana que ella sea mi amiga, lo pasaríamos súper bien y con la p9 siento como un cariño, un apapache como algo bien rico, quizás con alguna no alcancé a compartir tanto pero sentí mucha tranquilidad, con la p12 por ejemplo me pasaba eso, yo decía como o qué ganas de conversar con ella de su vida, sus experiencias y contarle de la mía así que fue algo súper rico, y con el baile, yo sentía que bailaba con la vida, sentía eso, sentía que estaba llena de todo, llena de emociones, de echo tengo acá mi torpedito para que no se me olvidara, sentí que el baile fue en ocasiones intenso, en ocasiones más lento, alegre, un poco aburrido quizás, estuvo lleno, lleno de emociones, así que con la vida fue con quien yo bailé, y eso.

Moderadora: Gracias p1, y la verdad que gracias porque me emociono. Para mí la p1 es súper importante en mi vida, es mi hija, es mi hermana, es mi madre, es mi amiga, es como un todo de verdad, yo a ella la amo, no veo mi vida sin ella, todo lo que hago se lo pregunto a ella, las ideas, entonces e suna conexión y así como ella se siente orgullosa de mí yo me siento orgullosa de ella porque es una mujer tremenda chiquillas, si conocieran a la p1, aparte de ser tremenda mujer, es buena, es una bondad que nace de ella y cuando me comparo con mi hermana digo ella es más buena que yo, es mejor persona que yo, es hermosa y yo siento que en este grupo encontré a puras mujeres hermosas, preciosas, les miraba el rostro, me faltó mirar a la p2, pero cada vez que tenía el rostro de ustedes presentes pensaba qué hermoso grupo y qué hermosas vivencias hemos tenido y todas con nuestras diferencias, en el fondo somos todas guales como dice la p2 pero todas diferentes a la vez, con distintas historias, formas de sentir y percibir la vida de forma diferente, con comprensiones distintas pero en esas diferencias nos hemos logrado encontrar desde la empatía, desde el cariño, desde el respeto, desde el encuentro honesto y siento que cada una de ustedes es muy bondadosa, porque ustedes entregaron tiempo de sus vidas de forma desinteresada, solamente por apoyar y ayudarme en este proceso, entonces estoy profundamente agradecida, son oros, diamantes andantes en este mundo y me encantaría que nos pudiésemos encontrar. Si todas las personas tuvieran esta energía este mundo sería distinto. Yo miro este mundo con mucha esperanza y creo profundamente que desde el compartir, desde el encuentro y generar espacios donde simplemente seamos podemos mejorar y cambiar nuestros mundos, y esos mundos van

prendiendo el fueguito de los demás, como dice Galeano hay fuegos grandes, fuegos chicos, pero cuando un fuego se enciende todos los otros se van a encender, entonces mi proyecto se trataba de mirarnos, mirarnos a nosotras desde las diferencias y las posibilidades que nuestro cuerpo nos da, algunas bailaban fuertes, otras suaves, otras más para adentro pero todas mostraba quiénes eran y siento que el cuerpo es la forma que tenemos de vivir y encontrarnos en este mundo. Por eso me pregunto qué revolucionario sería si en las clases de gimnasio dejáramos de ver a un profesor solamente para mirarnos entre nosotras, para mirarnos a nosotras mismas, y nos viéramos con distintos cuerpos, formas, tamaños, colores, que pudiésemos vivir en la diversidad en el gimnasio, en la escuela y en otros lugares. El mundo sería distinto.

Grupo agradece en general.

Anexo V
Transcripción grupo focal final

Grupo focal final, grupo 01.

Moderadora: La idea de hoy es que conversemos en torno al proceso y a algunas preguntas que les voy a hacer, la idea es que ustedes profundicen en su opinión respecto a las respuestas que van a dar e igual que en el primer grupo focal que realizamos no hay que llegar a ningún acuerdo, lo que más les pido es que sean honestas para después cuando haga el análisis de las clases poder hacer un análisis real. Eso principalmente, son preguntas pequeñas, cortas y todas son en relación a las vivencias que ustedes tuvieron en las clases. La primera pregunta es, a partir de la experiencia que ustedes vivieron en el proyecto

¿Cómo sienten que vivieron sus cuerpos?

P7: bueno, yo puedo dar mi percepción, bueno yo pienso que a mí me pasó que esta dinámica de compartir o hacer algo en conjunto me sacó bastante como de lo que yo acostumbraba a hacer cuando hacía ejercicio, que era muy individualista, entonces siento que en mi caso sentí como un sentimiento de comunidad, mi cuerpo si bien es único, propio individual, pero cuando está o se trabaja en conjunto hay otra percepción, porque es como no soy solo yo, hay otros y cambia, o sea yo sentí como eso, que estábamos todas juntas, unidas, todos yendo hacia el mismo lado, no todos a lo mejor al mismo ritmo pero con el mismo objetivo, entonces me pasó que es extraño, me separé de mí misma pero me uní a un grupo, no fui yo, fui un yo agigantado, sumado, multiplicado, entonces eso me pasó a mí, me separé de mi corporalidad y digamos abracé otras corporalidades o las incorporé a mí misma digamos, no sé si se puede llegar a entender, eso me pasó a mí.

Moderadora: Súper, en el fondo si logro comprender tu idea me dices que tu cuerpo no solo pasa por ti, pasa por el compartir con otras personas desde la experiencia corporal.

P7: Claro, una experiencia conjunta, no individual.

P12: Mira a mí, yo lo que sentí es que mi cuerpo fluyó, me dejé llevar por la dinámica sin vergüenzas digamos porque me sentía tan a gusto con el grupo, con tanta confianza que cuando teníamos que hacer, que partíamos bailando yo me dejaba llevar y bailaba, en un minuto la verdad es que ni siquiera me daba cuenta en ese momento que había gente alrededor, me dejé llevar, feliz, fluí, y cuando hacíamos la dinámica grupal, en parejas muy

conectada, súper conectada con la pareja que me tocaba, cuando me tocó trabajar contigo fue maravilloso y lloré y no sé, me sacó mucho de estados porque a veces uno estaba súper cansada y decía ah tengo que estar el jueves a tal hora y estoy súper cansada pero después que estaba en tu clase era maravilloso, quedaba con tanta energía, mi cuerpo con tanta fuerza que tenía no sé, para hacer muchas clases más, con mucha energía y no, así que tuve muchos estados, varios estados de mucha alegría, de mucha emoción, de repente de pena porque te acuerdas, depende de las dinámicas que nos íbamos haciendo, a veces el mismo día pasábamos de un estado de felicidad, de tristeza, de recuerdos, de en fin de muchas cosas y bueno, me encantó, yo sentí que mi cuerpo se dejó llevar, que energéticamente fue maravilloso y fue rico estar nuevamente en grupo una vez por semana y con el grupo que nos tocó fue muy bueno en todos los sentidos, de confianza, cariño, a pesar que nos dividía una pantalla yo creo que hubo mucho cariño y después nos dio mucha pena cuando se te terminó, me gustó también llevar la clase en algunos minutos, eso fue muy bueno, muchos estados que vivió mi cuerpo.

Moderadora: Ya que me mencionas lo que llevar la clase, ¿qué te generó?

P12: Me encantó porque yo creo que cada uno tuvo que ser creativos rápidamente sin tener nada organizado tuvimos que crear algo allí y yo creo que nos sentimos instructoras por un minuto, y fue rico, a mí me gustó, tú nos daba la idea abdomen qué se yo y uno inventaba el ejercicio rápidamente, no, fue súper bueno y además muy agotador, y a veces eran ejercicios súper fuerte de cada una y éramos entonces varias, hubo un día que tuvimos mucha pierna, abdomen y estuve hartos días adolorida porque fue súper fuerte esa rutina porque éramos varias, pero no súper bueno, me encantó.

P13: Como decía p12 cada una que el cansancio, las cosas y después estar juntas era muy gratificante, en mí caso para volver a estar en grupo a pesar que también hago máquinas pero en general también me gustan mucho las clases y como poner a prueba lo que dijimos en alguna clase en algún momento la empatía, todas tan distintas pero como bien conectadas, bien complementadas, nosotras en nuestro grupo a diferencia de la p12 no nos conocíamos y todas muy distintas entonces encontré eso muy bonito, muy enriquecedor, mucho desafío también por el lado cuando hablabas de la clase de ser un minuto instructora, claro era un gran desafío porque nos pillaste de sorpresa y fluía y nos sentíamos siento yo en general a lo mejor un

poquito algunas más incómodas que otras pero después como que todo va fluyendo y muy libre, contenta, como el cuerpo muy feliz, muy contento y también adolorido porque yo llevo no sé cuánto tiempo sin hacer nada, solo yoga, y rico por nostalgia, emoción, fueron tantas cosas distintas, ejercicios, estar en comunidad, intercambiar opiniones , meditar, conectarse hartos, bonito, una bonita experiencia, también desafío y darse cuenta, tomar conciencia una vez más que somos todas tan distintas y que eso es muy bonito, todas tan bellas en sus formas, todas todas lindas en sus formas, unas más en una cosa, otras más en otra, no sé eso me gusta mucho por eso no sé, extraño mucho me emocioné con estas clases porque era volver a estar todas juntitas, independiente que no nos conociéramos en este caso y eso me gustó, me gustan esos desafíos que no estemos siempre en una zona de confort.

P8: Yo encuentro que mi cuerpo como que se liberó, se entregó a las diferentes emociones que se vivían en el momento, a las diferentes músicas, al principio igual yo pensé que me iban a ser aburridas sinceramente las clases porque eran así online y pensé que me iba a aburrir la verdad, yo tenía esa corazonada, pero con el pasar de los días no, me di cuenta que eran súper entretenidas , yo lo pasé súper bien, mi cuerpo se divirtió mucho, boté todas las emociones y me sentí súper cómoda en todas las clases, las disfruté mucho y no eran para nada aburridas, todo lo contrario, siempre me conecte y las veces que no hice fueron pocas porque realmente me gustaban, y me sentí con todas, la verdad es que no las conocía mucho a algunas las había visto en el gimnasio, a otras de nombre pero siempre me sentí cómoda y siento que el cuerpo refleja de repente los estados de cada persona y a mí la música y el baile me fascinan y siempre mi cuerpo va a estar súper bien en ese aspecto, cuando sea baile, música, movimiento y eso me reanima, me revive y me siento muy bien con este tipo de cosas y lo pasé súper bien, contenta, mi cuerpo relajado en las clases.

Moderadora: muchas gracias chiquillas, así como a la rápida yo hablaría de un cuerpo libre, un cuerpo que fluyó, que fue desafiado y un cuerpo de comunidad, muy lindas las ideas que han surgido de ustedes, y más cosas pero esto es algo rápido. Entonces nuevamente, aunque me gustaría si pueden explayarse un poco más en el tema

¿Sienten que este tipo de prácticas permiten vivir su cuerpo de distinta forma a como lo han vivido en el gimnasio por ejemplo?

P13: Sí, con más conciencia como lo dijimos y hablamos durante las clases, con hartos más conciencia porque a pesar de, vuelvo a decir, de interactuar con las demás, planteabas de una manera muy distinta los desafíos, el estar con otro, el armar algo con otro, y eso de haber estado tanto tiempo sin gimnasio uno es mucho más consciente de lo que puede hacer, de lo que sabe, de lo que puede seguir aprendiendo, de lo que puede seguir liberando, eso, más conciencia del cuerpo y de los otros cuerpos también, me acuerdo de una clase también que yo lo dije incluso, que el prejuicio no es hacia los otros sino hacia sí mismo, cuando uno llegaba a un gimnasio que en una ocasión hablamos eso, me generó mucho ruido y lo encontré muy interesante, y te das cuenta que todas las personas son iguales, distintas por fuera y que por dentro estamos todas más o menos iguales y eso me confirma al intercambiar más, eso fue tomar conciencia de eso también.

P12: Sabes qué, totalmente distinto porque yo creo que acá como te decía antes, totalmente desinhibida, en confianza, todas nos conocíamos, en cambio en el gimnasio uno es más estructurada a lo que te dice el instructor, a veces te miras, el instructor mira en el espejo pero en general es más estructurado, más mecánico, en cambio acá fue mucho más rico, fue absolutamente distinto, una que podíamos dirigir la clase, otra estar en parejas mirándonos, en el gimnasio miramos adelante y no miramos al compañero para nada, muy individualista, en cambio esto fue muy distinto, fue grupal, un trabajo grupal, integral, eso.

P7: Es como un poco corroborar lo que ya han dicho. En el gimnasio lo que pasa es que uno hace las cosas muy individualmente si finalmente uno va con un objetivo, aun cuando yo creo, esto es muy subjetivo, que también compartía, y no era como yo voy a esto a esto, yo entrenaba con una amiga entonces yo igual compartía hartos; la diferencia es que yo compartía con quien yo conocía, con quien yo quería cachai, con quienes eran mis cercanos en cambio con estas dinámicas digamos te obliga entrecomillas a conocer a nuevas personas, a personas que decía la p13 que son personas distintas a nosotras que quizás nosotras no nos hubiéramos acercado en nuestra cotidianeidad de la ida al gimnasio, pero en espacios así se da po, uno empieza a conocer a las personas, empieza a acercarse y como dice ella al final somos todas iguales, somos todas personas, tenemos defectos, tenemos virtudes, entonces yo creo que eso es como un poco corroborar lo que ellas dicen. Esto no es algo nuevo en el sentido que, es que no quiero decir obliga porque suena feo, pero te sugiere o te invita a compartir y conocer

a otras personas y a agradece igual, porque estas instancias no están, no se encuentran tan fácil, esa es la verdad.

Moderadora: P10 hola, que bueno que te pudiste conectar, te repito la primera pregunta primero y después me contestas la otra ¿Cómo sientes que viviste tu cuerpo?

P10: Siento que lo viví completamente distinto al gimnasio, me gustó más esta instancia la de esta, haberlo hecho así ¿Por qué? Porque esto era individual, yo, conocer a mi cuerpo porque esa es la pregunta que tú hiciste, la segunda, yo aprendí a conocer mi cuerpo en el sentido de las preguntas que tú nos hacías porque tú hacías que uno se tocara el cuerpo, que buscara posturas donde uno se sentía como una semilla, entonces eso yo lo viví totalmente distinto al gimnasio y me gustó más porque yo en el gimnasio encuentro que uno, yo interactúo más con las compañeras pero ahora no interactuaba en físico, no sé si me hago entender, no interactuaba en físico, entonces era yo, era individual y me encantó porque fueron sensaciones que una en el gimnasio no las siente po, yo en muchas instancias, en muchas clases, ganas de llorar tenía, pero en el gimnasio no porque es interactuar con grupos entonces esta instancia me gustó mucho, aprendí a conocer mi cuerpo porque tú en algunas instancias decías que había que tocarse, que había que bailar, que era tema libre, a mí me encanta, me encantó haber participado de tu clase, me encantó, porque en ninguna clase ninguna profesora que tóquese el cuerpo que a lo más yoga pilates que es más contacto con su cuerpo pero tú que había que tocarse, que conocer el cuerpo que en una hiciste que éramos como una semilla, eso era individual, me encantó.

Moderadora: ¿Te refieres entonces para entender bien la idea, que te conociste a ti?

P10: Si, con la pregunta que hiciste la segunda, yo conocí más ahora mi cuerpo que en el gimnasio.

Moderadora: Ya muchas gracias.

P7: Yo, perdón, la misma frase pero dada vuelta, como lo que tú a lo mejor querías dar a entender ella dijo o tú dijiste ah estoy perdida, es la persona no el cuerpo, es como lo mismo pero en el sentido que a mí me dio la impresión de que prevalecía digamos el ser, la persona

y no el cuerpo, en sí la corporalidad de cada una, la personalidad, la intención, las emociones más allá que el cuerpo no más, que el mover las piernas, los brazos, cachai, eso.

Moderadora: En el fondo para representar la idea, más que la acción mecánica todo tu ser estaba involucrado en el movimiento.

P10: Claro.

P7: Claro, era un conjunto de cosas, complemento, se complementaban las emociones, el cuerpo, era un todo.

Moderadora: Muchas gracias chicas.

P8: Yo, pero es lo mismo, la opinión que tienen todas, que en el gimnasio es diferente digamos a estas prácticas, porque en el gimnasio es más todo individualista y a veces uno está preocupado de otras cosas, del físico, de cómo te ves, de la cara y no tanto como acá, en esta instancia uno está más conectado con uno mismo como dijeron, era un complemento mente, cuerpo, alma y estaba fluyendo todo, no solamente preocupada de lo que es el envase, sino todo, esa yo creo que es la diferencia, por eso me encantó haber participado en esto, porque como te decía al principio pensé que me iba a aburrir y no fue para nada así, me sentí súper cómoda, mucho mejor que cuando voy al gimnasio, eso.

Moderadora: Chicas pasaré a la siguiente pregunta, ¿Ustedes creen que este tipo de prácticas beneficiarían el ambiente del gimnasio o permitirían desarrollar otro tipo de relaciones en el gimnasio?

P13: Como habíamos dicho en una que habíamos conversado lo mismo, que era que se desarrollaba más la conciencia hacia uno mismo y la empatía, que es más completo, mucho más completo, si bien quizás yo veía que en ti que siempre tratabas de entregar eso en algún momento en la clase pero por tiempo es mucho más frío, más rápido, más práctico y como decían las chiquillas todas mirándose al espejo, sería mucho más lindo, enriquecedor, desarrollaría más de manera completa todo el cuerpo, el ser más consciente y del otro también y otro tipo de relaciones con una misma también, más consciente, con una y hacia los demás, se da.

P10: ¿te refieres a la misma dinámica que hiciste tú?

Moderadora: Claro.

P10: Yo no sé si resultaría no sé, porque yo encuentro que la dinámica era ideal para hacer en grupo en zoom, a mí parecer, no sé si resultaría una dinámica así, te pregunto, ¿tendrían que ser grupos de pequeñas cantidades para llevar esa misma dinámicas o se podría con una clase masiva?

Moderadora: La verdad habría que probar. Tengo experiencia de clases parecidas con más personas, en otros espacios eso sí. Pero la pregunta es de si ustedes creen desde lo que vivieron, que podría beneficiar al gimnasio.

P7: Yo creo que perdón, yo creo que sí, mi respuesta es muy contraria a lo que dijo la amiga, yo creo que completamente posible, yo creo que es necesario, que es imperioso que se realicen diferentes formas de dar clase, siento que los gimnasios necesitan actualizarse en su concepción figamos, no solamente como un lugar para el desarrollo físico, sino también emocional, entonces pienso eso que los gimnasios deben, están atrasados, están desfasados en prácticas que ya están obsoletas, porque hay un grupo de personas que sí necesitan estos espacios, a lo mejor no es para todos, pero hay un grupo grande que sí lo necesitan de hecho, entonces yo pienso que hay que incorporar, no creo que esta deba ser la dinámica de un gimnasio en general, o sea en un cien por ciento, entonces creo que es imperiosa que esta forma de llevar el ejercicio se implemente y yo creo que sería un beneficio, si al final hay un grupo, un sector de personas yo creo que están ajenas al mundo del gimnasio del deporte y que pueden ser captadas, pueden ser integradas, incluidas a los gimnasios o no sé po, yo digo gimnasios pero no solo gimnasios, pueden ser cualquier tipo de instancias que se puedan generar en torno al desarrollo físico cachai de forma integral, entonces mi respuesta es un profundo sí. Creo que es posible, que se debe y ojalá sea así, ojalá en un futuro cercano más que lejano.

Moderadora: ¿Y ustedes creen que este tipo de prácticas permite que haya más diversidad en el gimnasio? Y por qué.

P8: Yo pienso que sí beneficia y que sí es posible realizarlas, y que sí, porque hay gente que de repente no le gusta hacer máquina, o zumba, o todo ese tipo de clases entonces obviamente esto si abarcaría más gente que le cuesta hacer otro tipo de actividades, así que yo creo que sí, beneficiaría harto y sería ideal po, no solamente preocuparse del físico sino también de la parte interna, mente, cuerpo, alma, es una cosa, porque uno quizás va al gimnasio a hacer máquina, todo lo que hagas solo a veces la gente va por preocuparse de la parte físico y a veces está tan mal por dentro que no sirve mucho solamente el ejercicio, por eso yo creo que sí es muy beneficioso y ayudaría mucho.

P13: Si, como lo hemos hablado como decía la p8 y p7 también, que en ese sentido es necesario que sea más integral, o sea estamos en una era que ya todo debe ser y es una necesidad que todo sea más integral, ya es hora ya que no tengamos que hacer por fuera yoga o meditar y que igual al estar en el gimnasio, y además siento que ayudaría mucho a las personas que no son todas tampoco porque a veces se tiene un concepto un poquito errado siento de la gente que hace máquinas o solo máquinas, que no es así, que a veces por apariencia se pueden ver muy como frías o como que no pescan nada y puede que no sean así, y sabes lo que es más importante, le ayudaría a cada persona individualmente también en ese aspecto, de soltarse más, de sentirse más segura, de estar con conciencia de sí misma y como tal ser más consciente del otro y tener más empatía, porque a veces, como decía antes y que hablamos una vez, a veces los prejuicios más que con el otro están hacia uno mismo, son prejuicios preconcebidos y sin conocer al otro, tienen que ver más con las inseguridades propias, que no siempre es así pero como no se dan los tiempos, si alguien tiene una falencia de esa manera sería enriquecedor para todos y sobretodo mucho más para personas que estén con el camino un poquito más cerrado, que estén enfocándose en un solo lado, todos estarían mejor, más felices, si de todas maneras, más plenos, más conscientes y aparte el trabajo, siento que cuando uno tiene más consciencia como pasa con la meditación o con yoga el trabajo se triplica a nivel físico, las células, al tercer mes estaríamos todas en otro nivel, así que bien.

P12: O sea yo creo que absolutamente si se podría llevar al gimnasio lo que hicimos contigo de todas maneras, quizás no en todos los gimnasios, pero sí se puede y sería fantástico que así fuera. Como dije antes el gimnasio es muy mecanizado, muy individualista también, uno

está ahí metido en el ejercicio mirando hacia delante, no nos preocupamos por el que está al lado, si somos veinte personas conocemos a un grupo reducido y el resto no importaba mucho y tampoco interactuábamos ahí haciendo ejercicios como lo hicimos contigo. Idealmente sería muy bueno que se hicieran este tipo de prácticas. Y para la pregunta dos si, absolutamente, de todas maneras sí.

Moderadora: Ya chicas estamos llegando a la última pregunta, me gustaría que ustedes pensarán en todo el proceso que vivieron y reflejaran en algunas palabras, no necesariamente una, pueden ser más palabras, qué significó este proceso para ustedes.

P12: Yo creo que nos sirvió mucho a aprender a conocernos, a conocer nuestro cuerpo porque vivimos diferentes experiencias por lo tanto también vivimos muchas sensaciones tanto físicas como mentales, dependiendo el ejercicio que tú nos ibas diciendo. Me acuerdo del capullo, que nos sentimos prácticamente dentro del vientre de nuestra mamá, cómo fuimos creciendo, esa fue una experiencia maravillosa y físicamente también. A mí me encantó, me encantó haber vivido este proceso que fueron casi tres meses si no me equivoco cada jueves eran diferentes sensaciones tanto físico y mental y el solo hecho de tocarnos la cara que no lo hacemos cuando miramos el espejo, que muchas veces nos miramos pero no nos miramos, nos reflejamos pero no nos vemos y ahí también fue una sensación súper bonita, una experiencia muy linda, así que no, de todas maneras yo aprendí a tener sensaciones que no había tenido, a mirarme nuevamente en el espejo como debe ser, también a compartir otras cosas con personas que no conocía y me tocó hacer parejas con ella y fue muy rico la sensación, el sentimiento de ternura, de cariño, de emoción, eso, sí, pero mucha experiencia y además sensaciones que aprendí a descubrir.

P13: Enriquecedor en resumen, lo encontré muy enriquecedor y sentí que nos expandimos, y eso lo sentí muy bonito, podría ser un sinónimo de sanar tal vez chiquitamente o encontrarse con uno mismo, conciencia y también con los otros, y bello po, todo lo que sea expandirse y enriquecerse maravilloso y que sea integral, y es que fue súper integral y esa es la diferencia y lo que se necesita hoy en día, así que agradecida y de las chiquillas también, y me gusta mucho a mí personalmente salir de la zona de confort, lo encuentro sumamente bueno, como dije antes enriquecedor y desafiante y me nutre mucho.

P8: yo, en una sola palabra, liberación y enriquecimiento, eso.

P7: Ya, palabras, reflexión, autoconocimiento y la tercera gracias, porque yo quiero agradecer que tu no hayas a mí y a todas en realidad, considerado en este proyecto y lo otro es que uno agradece porque son cosas nuevas, dinámicas distintas que no vemos cachai, que nunca podemos ser parte, entonces igual yo quería agradecer esa instancia porque uno no lo hace cotidianamente, en el diario vivir cachai, es muy difícil conectarse con otras personas, estamos en un mundo muy individualista, más aún que tenemos recelo al otro, que pensamos que el otro nos va a contagiar ahora, a joder, a robar, entonces hay en término así como de la vida cotidiana un temor hacia el otro constante, entonces esto es todo lo contrario entonces vamos como reforzando lo que significa ser, ser valga la redundancia ser humano, entonces eso, el sentido de comunidad, el respeto hacia el otro, la empatía, son varias palabras en realidad, no una, son miles, diversidad, no sé, integral, algo integral, así que eso nada po, contenta igual

P10: Mira en realidad son varias palabras igual que las chicas también fue libertad, fue conexión cuando nos hacías trabajar en pareja, fue confianza y por eso yo cuando tú preguntaste lo del gimnasio, todavía tengo la duda que se pueda hacer en el gimnasio. Cuando se empezó el grupo muchas estaban a la defensiva porque con la clase hubo confianza para demostrarse una con otra, entonces por eso te preguntaba si eran en clases masivas o grupos pequeños, porque en grupos pequeños podría ser o masivos al aire libre pero lo primero que yo encuentro que en este grupo fue confianza unas con otras, porque al principio hubo mucho recelo, cuando tú nos pedías que hiciéramos, que nosotras dirigiéramos o que inventáramos pasos, muchas de nosotras cuando conversábamos eran como que les daba vergüenza, entonces eso, lo principal fue la confianza grupal, la empatía con el resto, entonces por eso yo lo pongo en duda lo del gimnasio. Sería ideal una instancia así, pero igual lo pongo en duda porque a muchas nos costaba al principio, por eso, pero yo creo que la palabra confianza hizo que cada una se conectara, hubo mucha conexión después de que hicimos, de que cada uno tuvo confianza en el grupo, y eso que estábamos detrás de una pantalla, entonces yo creo que eso, después de la conexión hacia la persona hubo empatía y después confianza, yo creo que esa es la palabra ideal. Hubo confianza de unas hacia otras en los grupos.

Moderadora: Muchas gracias p10, de verdad, y está bien si uno lo puede poner en duda, yo creo que siempre cuando hay una dinámica que es nueva es como una revolución, viene a revolucionar algo y yo creo que todas las dinámicas en sus momentos, incluso las clases grupales en su momento fueron revolucionarias, porque imagino que antes, lo más probable es que era solo sala de máquina, lo tradicional, de pronto pum, se integran estas clases fitness y yo creo que uno ha ido revolucionando distintos espacios a lo largo de la historia y yo creo que hay que seguir avanzando y no nos podemos seguir quedando estancados y ese es un espacio maravilloso. Chicas de toda la conversación que hemos tenido y de todas las clases me voy con una esperanza tremenda, yo creo que el mundo se puede cambiar y quizás va a ser súper soñadora pero yo creo que con estas prácticas de ser por sobre tener un cuerpo, son prácticas que viene a cambiar el mundo, a mí entender que mi cuerpo soy y, me revolucionó la vida, y yo creo que desde estas prácticas, compartir, conocerse, entender que somos todas distintas y parecidas a la vez, esas polaridades, creo que podemos ser más humanos como dijo alguien por ahí y podemos cambiar el mundo, nuestros mundos al menos. Como dice Galeano, un fueguito se va prendiendo y cuando arde, es imposible que otros no se enciendan. Un besito, cariños, y nos vamos a reunir.

Grupo focal final, grupo 02.

Moderadora: Ya chiquillas vamos a comenzar, la idea es que ustedes puedan comentar abiertamente qué es lo que le pasó, qué siente con las prácticas que hicimos y bueno yo les voy a ir haciendo las preguntas para que vayamos respondiendo de forma ordenada igual que al principio, la idea no es llegar a consenso, no hay bueno ni malo, simplemente es, entonces les pido que hablen con total confianza, sin miedo de que quizás oh lo que voy a decir no le conviene a la C. en el proyecto, no, a mí lo que me importa es que me hablen con la verdad, la verdad es la que me sirve para después seguir pensando y construyendo en base a las prácticas que ustedes vivieron. Entonces vamos a comenzar, levantan la manito. A raíz de lo que ustedes vivenciaron en este proceso de diez clases

¿Cómo vivieron sus cuerpos?

P9: Yo lo sentí libre, relajado, es que en general eso fue lo más importante libre, relajado y sin temor a nada (problemas de conexión)

Moderadora: Cuando hablas de sin temor a nada ¿cuáles eran los temores que tenías antes y que con estas prácticas sientes que estos temores no estaban?

P9: Temor a hacer el ridículo, a que se riera el resto porque en un comienzo uno no las conoce po entonces uno no sabe qué puede el resto pensar de ti po, eso.

P1: Es chistoso porque la verdad la P9 me robó las palabras que iba a decir, por eso mientras la escuchaba me reía sola, me sentí libre, me sentí relajada, sin prejuicio, eso más que nada, sin temor a hacer el ridículo o lo que vayan a decir de ti. Tuve mucha confianza en mí también con las cosas que tú nos hacías hacer, cuando teníamos que inventar ejercicios o pasos de baile la verdad yo soy súper tiesa y no bailo casi nunca, entonces para mí eso de verdad era un desafío, pero me sentí súper tranquila, en confianza y amena con el grupo que se formó.

P11: Yo agregando a todo lo que dijeron yo me reencontré conmigo misma. Yo hace mucho tiempo que (problemas de conexión).

Moderadora: P5 ¿quieres compartir?

P5: Mira cuando tú me invitaste a esto yo no sabía de qué se trataba pero después esperaba con ansias el día jueves, al principio era terrible porque mira yo tengo personalidad para algunas cosas pero no para todo, entonces igual me costaba cuando tú nos hacías bailar y todo, pero después ya no tienes vergüenza en el fondo, se acaba la vergüenza y en el fondo como todas nos veíamos el día jueves y era tan normal y daba lo mismo porque nadie criticaba a la otra y nada nada; y yo terminaba mis jueves feliz y no, feliz, me encantaba el día jueves es muy esperado el día jueves.

Moderadora: P11 ya.

P11: Ya ahora sí, me cambié hasta de lugar, yo te decía que a mí lo que me pasó con las clases bueno igual eran esperadas para mí porque igual lo pasé súper bien, lo que me pasó es que me reencontré conmigo misma, porque yo hace mucho tiempo no me tocaba o hacía meditación o pensaba en mí y en los demás, eso.

P15: Por lo menos yo aprendí a conocerme más, a conocerme, a quererme más que antes, me daba lo mismo si salía desarreglada, me daba lo mismo, o ahora yo sé que valgo y que me tengo que preocupar de mí, de mi cuerpo, de cómo estoy, eso me ayudó mucho, me ayudó demasiado, fue muy positivo.

P6: Yo creo que por mi parte sería emocionalmente, emocionalmente mirarme y permitirme cosas, permitirme muchas veces si quiero llorar, permitirme, si quiero sentir, aprender a escucharme pero interiormente, eso fue yo creo, las veces ponte tú que me tocó las cosas, que nos tocó con alguna canción de la manito, interiorizarme a mí misma, mirarme a mí misma, cosas que generalmente era muy vago pero ahora como que me miro más a mí misma escucharme a mí misma para tratar de hacer sentido a lo que estoy escuchando, no obviarlo fácilmente.

Moderadora: Oigan chiquillas y una pregunta que nace a partir de lo que ustedes dijeron

¿Por qué creen que se dio esta sensación de confianza, de no tener miedo al ridículo, de que ustedes sentían que nadie las iba a juzgar, qué creen que fue lo que marcó la diferencia para que ustedes se sintieran así?

P11: Aparte del grupo yo creo que tú, porque también nos entregas esa tranquilidad y también la, no recuerdo la palabra, para sentirnos de esa forma, de entregarnos sin miedo a hacer el ridículo ni nada por el estilo.

P5: Yo creo que sabes que en el fondo todas nos aceptamos como somos y nadie criticaba a la otra, yo sé que en el fondo hay unas más extrovertidas, más introvertidas, pero todas nos aceptamos, no hubieron críticas ni no sé, como muy verdadero el grupo del día jueves, no sé cómo será el del día miércoles, ni idea pero mi vivencia fue que todas éramos como de verdad, no hubieron caretas ni nada, sino como nos salía y listo, y bien y simple, solo eso.

P11: Nos entregamos

P9: Hubo hartó respeto también.

P1: O sea lo que yo iba a decir es que yo creo que para cualquier persona que inicia o hace algo nuevo está el temor porque hace algo desconocido pero creo que, claro, tú eres una persona súper carismática, motivadora, el grupo fue muy transparente yo eso sentía y también la confianza en uno, si al fin y al cabo uno, las cosas que tú nos hacías hacer nosotras teníamos conocimiento, sabíamos hacer uno que otro paso de baile, teníamos conocimientos de ejercicios, entonces yo creo que fue la confianza de nosotros, la transparencia del grupo y la motivación y carisma tuyo, yo creo que fue un complemento de cosas.

P9: Gracias p1, me quitaste la palabra de la boca (risas)

Moderadora: En el fondo se podría decir que es súper importante como claves esenciales, serían sentirse en un ambiente seguro ¿cierto? Tener la disposición a querer tener las vivencias y a sentir además que la persona entrecomillas que está a cargo, sea una persona que les dé seguridad.

P11: Por supuesto, el monitor es importante.

Moderadora: y díganme

¿Ustedes sientes que estas prácticas les permiten vivir su cuerpo de otra forma a como ustedes lo vivían en el gimnasio por ejemplo?

P6: Claro que sí de todas maneras, como se dice muchas veces el cuerpo habla, pero el cuerpo cuando habla hay que escucharlo pero he ahí el punto donde tú tienes que tratar de escucharlo en todo sentido de la palabra y yo creo que esa vivencia que se tuvo personalmente la mía fue esa, empezar a escuchar, sin embargo igual lo escuchaba pero era la parte de lesiones, que me duele aquí, pero eso, internamente sí, escuchar y hacer caso a todo lo que estoy escuchando.

P15: Darte cuenta cuando el cuerpo te dice ya, para, algo me está pasando.

P6: O que brote, que salga lo que tienes ahí, que salga sin temor, sin miedo, que salga, porque esa eres tú.

P15: sirve mucho

P1: Para mí totalmente, porque el gimnasio siento que es, te llama a algo más superficial, siento que la persona tiene que ser...haber, muy consciente de lo que quiere de sí mismo para tener ese doble objetivo que es principalmente salud y el verse, cómo uno se ve, pero acá se vivió el cuerpo de una forma distinta, fue del auto conocimiento, auto quererse, eso.

P11: Aparte que tú también estás sola, sola en tu metro cuadrado y nadie te está mirando tampoco, entonces si te cuelga un rollo por aquí, si te cuelga un rollo por allá, se te bajó el pantalón, eso no importa porque estás aquí, aquí.

P5: Lo que pasa es que en el gimnasio igual hay en el fondo como estereotipos, entonces tu vez, lo que hablábamos la otra vez, publicidad de gallas regias, estupendas y todo, en cambio aquí tú estás en tu casa como dice la p11, tranquila, lo disfrutas, es su cuerpo y el grupo en el fondo nadie te mira raro, todo normal, entonces claro, en el gimnasio hay mucho estereotipo, entonces siempre va a haber alguien que diga oye mira aquí, que esta acá y aquí no había preocupación de eso, entonces es diferente.

P1: Lo otro, disculpen por interrumpir, es que yo creo que en el gimnasio hay mucha competencia.

P5: claro.

P1: Acá nosotras ninguna intentaba competir con la otra, pero en el gimnasio es distinto, pelean por los puestos, son súper peleadoras aparte.

P9: Además que en el gimnasio hay muchos varones, entonces eso también te corta un poco.

Moderadora: ¿En qué sentido p9?

P9: que no faltan los gallos que andan mirando o como se dice vulgarmente lachando, entonces eso te corta un poco po, además que igual hay niñas regias y uno un poco más viejita, guatona, es distinto, en cambio acá estamos en confianza, porque la P11 decía que acá estamos sola, claro, tú estás sola en ese metro cuadrado pero ustedes igual estaban presentes po, se generó la confianza de que nadie te puede decir nada, entonces eso era rico, tú te entregabas no más.

P11: Claro, porque cada una en lo que estás haciendo en el momento, entonces no te distrae la compañera del lado, a eso yo voy, que estás en tu metro cuadrado, no como cuando estás en el gimnasio que está tu compañera al lado, que una que se ríe, que otra conversa.

Moderadora: Chicas y ustedes creen que estas prácticas, un poquito de lo que la P1 decía, del auto-conocimiento, **¿ustedes creen que realmente estas prácticas favorecen el auto conocimiento y la posibilidad de conocer a los otros?**

P1: Te refieres a las clases que tú...

Moderadora: Sí, que vivenciamos

P1: Yo creo que sí, es que el enfoque es distinto, no es como entrena por ser más flaca, por tener más músculo, por cosas superficiales, esto es algo más profundo.

Moderadora: ¿Y tú crees que se puede conocer a otras personas mediante este tipo de prácticas? ¿Crees que conociste a tus compañeras?

P1: totalmente, si, yo creo que la conocí, que se sienten, hay cosas que a simple vista se ven

P11: y se dieron los momentos y las instancias igual

P1: Claro, y las clases que tú diste dieron el chance también para que nosotras nos pudiésemos abrir y conocernos, entre todas y a nosotras mismas.

P9: Si, es que todas yo creo que pensamos muy similar, entonces es cierto, o sea en el gimnasio tú ves lo superficial, bueno, tu generas amistades pero acá tú te fuiste más en la profunda como se dice, por eso nos logramos conocer aunque no físicamente con algunas pero pocas, entonces eso es lo rico.

P15: Si, totalmente, aprendimos a conocerlas porque aunque las veíamos en el gimnasio y todo no las conocíamos realmente cómo eran, conocíamos el envase, pero pudimos lograr, por lo menos a mí me pasó, que me pude conectar con muchas de las chicas y conocerlas más también, muy bonita la experiencia.

P6: Sabes que muchas de las que estuvimos somos prácticamente todas mamás, muchas veces esposas, tenemos como vivencias muy parecidas y eso se vio reflejado también, entonces eso es muy valorable porque en el día a día de repente uno piensa que uno solamente anda media media, pero todas de alguna u otra manera con problemas, con los hijos, con el marido muchas veces, igual somos todas mujeres que pasamos muy parecido, no lo mismo pero muy parecido, eso se vio reflejado acá que somos todas mujeres y que sentimos y que entrecomillas tenemos los mismos problemas, basados en otros puntos obviamente, pero problemas igual, fíjate que eso se notó. Imagínate cómo eso hubiese sido en vivo y en directo, si por una pantalla se vio reflejado en vivo y en directo hubiese cambiado mucho más todavía.

Moderadora: Yo las conocí a todas, sé las espinillas que tienen en su cara (risas), sé las arrugas. Ya, **¿ustedes creen chiquillas que este tipo de prácticas se podrían aplicar en un gimnasio?**

P6: si de todas maneras, sería hasta una ayuda a las que entramos por primera vez a un gimnasio, empezar no solamente a trabajar el cuerpo sino que también aprender a conocerse internamente uno, y aprender a conocerse como mujer, creo yo.

P15: sería muy bonito y bueno, nos ayudaría mucho.

P6: empezaríamos con una buena base. Un complemento entre las dos cosas para conocerse uno internamente, uno va como caballito no más a trabajar el cuerpo, a bajar de peso, a

moldearlo, pero también a trabajar la parte interna, de mirarse, conocerse, escucharse, entonces sería una base más lo otro, un complemento.

P15: Un complemento que sería súper importante porque no tan solo es ir al gimnasio a entrenar, a tener mejor figura, sino que también para conocerte, para sentirte bien por dentro y por fuera.

P9: Yo creo que sí pero en grupos pequeños.

P5: Yo creo lo mismo, en grupos pequeños, no tan masivos y sería bien po, sería otro ambiente, un gimnasio así pero es para grupos pequeños.

Moderadora: Qué ambiente crees tú que tendría un gimnasio que pudiese, no sé si hacer las mismas prácticas pero conservar la esencia de las prácticas, que es conocerse auto conocimiento, crear un ambiente seguro, que permita que no nos juzguemos por así decir.

P5: Yo creo que las bases debiesen ser más saludables que estéticas, porque veo que el gimnasio tiene más una parte estética que saludable, yo lo cambiaría de posición, más parte saludable que estética en el fondo, y esto en el fondo es como salud de uno y salud mental también, y que uno se auto conozca creo que eso cambia todas las perspectivas.

Moderadora: ¿Alguien más quiere conversar este punto?

P11: Si, yo creo que en un grupo masivo igual serviría porque tú lo has hecho cuando haces las clases y cuando hacemos relajación. Igual se nota que hay un momento rico, una instancia que uno igual se acerca a la compañera, pero creo que sí podría ser en más gente igual, más personas.

P1: Estaba pensando que sería ideal hacer esto en un gimnasio, pero siento que en el gimnasio no está el espacio, porque tendría que ser, pienso yo, una sala aislada de la música, aislada de la gente, entonces el gimnasio más que pensar en la persona piensa en las máquinas, en ganar, que hayan más inscritos, más de todo, no piensa en la integridad de la persona, entonces sería ideal poner eso en un gimnasio pero creo que habría que cambiar el enfoque del deporte, de lo que es gimnasio para poder incorporar esto en uno.

P9: (Problemas de conexión)

Moderadora: Chiquillas y ustedes creen que tomando como la base de esta, por ejemplo durante las clases yo daba opciones pero ustedes hacían la clase con los bailes, movimiento, ejercicios, ustedes creen que las clases en el gimnasio podrían cambiar un poco su enfoque para que la atención no esté fijada solo en el profesor?

P1: Yo creo que ese tendría que ser un trabajo la verdad, quizás se puede hacer pero el profesor como enseñarle al alumno y entregarle la confianza para que pueda pararse al frente o al nosé po, al hablar o al moverse.

P5: Uno le va a quitar el protagonismo al profesor po C. y de repente hay profes que son muy egocéntricos y no van a permitir que el alumno le quite su lugar, lo puede acompañar quizás, de ahí nada más, entonces habría que hacer un trabajo con el profesor creo yo.

P11: Yo he estado en clases de combat que llaman a niñas que saben, llevan harto tiempo y suben al escenario y hacen la clase con el profe, pero yo creo que es fundamental el profesor igual, el protagonismo de ella, lo que te entrega.

P1: Es que son distintas temáticas de clase, por eso yo creo que sería algo como lo que tú hiciste en estas sesiones yo creo que se podría, o yo creo que lo podría hacer ahora porque estuvimos dos meses trabajando, pero si tú me decí has una clase de zumba o de combat te digo altiro que no, cachai.

Moderadora: P9, ¿Querías decir algo antes de que te quedaras pegada?

P9: Lo que tú hiciste con nosotras fue eso y con nosotras funcionó y yo creo que sí se puede hacer, pero con una gran líder. Sí se podría, pero realizándolo como tú lo hiciste porque pudimos interactuar entre todas y no solamente tú tenías el liderazgo sino que se pudo compartir entre todas, yo creo que sí se podría.

P1: Yo creo que acá también influye el conocimiento cachai, porque hacer una clase de zumba, combat, hiit, tienes que tener conocimiento deportivo para poder guiar bien una clase cachai para que nadie se lesione, por eso creo que quizás se podrían incorporar más clases así como las tuyas y claro, sería mucho más fácil dirigirlas.

Moderadora: Finalmente chicas para ir cerrando

¿Ustedes creen que este tipo de vivencias en el gimnasio desarrollarían otro tipo de relaciones entre las personas?

P1: Yo creo que sí, porque este tipo de vivencias unen a las personas, las clases que se imparten en los gimnasios separan a las personas y siento que producen más competitividad entre ellas, más rivalidad porque bueno, todas las personas son distintas, pero siempre hay alguien que quiere superar a la que está al lado, y si la que está al lado pega una patada no sé po hasta cierta parte, la quiere pegar más alta cachai, entonces siento que hay mucha rivalidad en los gimnasios y en este tipo de clases que se imparten cachai, por eso yo creo que sería distinto.

P9: Hay mucha competencia.

P5: Yo creo que se daría una relación no tan superficial, porque tú en el gimnasio llegas y hola hola y hasta ahí no más y hay amistades pero son muy pocas, en cambio con esto sería diferente, sería otro tipo de clima, así como dice la p1, de tanta competitividad y se nota, se nota eso, es diferente.

P11: Yo concuerdo totalmente con las chiquillas, sería diferente.

Moderadora: Ya, y la última pregunta chiquillas **¿ustedes creen que este tipo de prácticas fomentan la diversidad en los gimnasios?** Esperen para rebobinar, al principio cuando realicé entrevistas surgió en ellas que en el gimnasio hay diversidad de personas, edades, pero hay ciertos grupos que no se ven en los gimnasio, personas obesas, discapacidades o diversidad funcional, entonces la pregunta es ¿este tipo de prácticas abrirían los espacios para que hubiese más diversidad?

P5: Yo creo que sí, lo mismo que te decía anteriormente, yo creo que hay que cambiar el enfoque en el fondo, el gimnasio verlo como más de salud que de estética, es que en el fondo tú ves pegado por todos lados puros poster con gente estupenda, puro photoshop todo pero no personas reales, si uno cambiara el enfoque en el gimnasio como las clases que tú nos hiciste si, fomentaría la diversidad.

P1: hasta incluso se podría decir que los gimnasios son súper discriminativos con el tipo de publicidad que tiene son súper discriminativos, pensándolo con ese enfoque, y yo creo que

totalmente, estas clases son como más para sentir, son más de percibir lo que está en tu interior, lo que eres tú, yo creo que eso es lo distinto de las clases.

P6: Absolutamente y ahí esas personas, sobretodo esos que son más rellenitos entrarían en ese conocimiento de quererse más y a lo mejor sería un plus para incentivarlo, para ayudarlo en su autoestima, tantas cosas, sería maravilloso.

P15: Sería estupendo que empezaran con algo así, porque las personas gorditas o los que tienes capacidades diferentes no van a estas partes por el temor que se vayan a reír de ellas o hacerle bromas, pero la idea es enseñarle que ellos valen, que ellos cuentan como personas y que nadie va a estar en contra de ellos, al contrario, haciéndolo como lo hicimos acá compartimos y ayudamos, y nos ayudamos nosotros, sería muy buena idea.

P6: Empezarían a quererse ellos mismos como son y partiendo de esa base van a tener logros a futuro.

P6: Y ahí aparece la empatía po, en muchas compañeras se desarrolló empatía, sobre todo las veces que alguna andaba mal, me incluyo yo también, entonces sentí esa acogida de ellas, como a lo mejor poniéndose en mis zapatos, sin saber obviamente nada pero si se formó y eso es lo que pasa con las mujeres, como somos mujeres somos más empáticas, la gran mayoría, o sea yo no conozco a ninguna mujer que no sea, más de alguna tiene que haber, la gran mayoría si es muy empática en todo sentido de la palabra.

P15: Nosotras las mujeres siempre queremos ayudar a las demás y siempre tratamos de ponernos en los zapatos de los demás o de solucionar o aliviar un poco el problema y aquí en este grupo se vio, yo lo agradezco mucho y estuve muchas veces mal y todas me dieron el ánimo, fue maravilloso, muy muy bonito.

Moderadora: P11, p9, ¿quieren decir algo más respecto a esto? Porque con esto ya iríamos cerrando. Después obviamente dejaré un espacio para que comenten lo que deseen y estaríamos listas. (Silencio) Bien chicas, para r cerrando entonces, me gustaría saber desde sus palabras cómo vivieron este proceso, para cerrar este pequeño grupo focal, Con qué palabra describirían este proceso.

P5: C. No se me ocurre una sola palabra, son varias. Una clase muy esperada el día jueves, independiente que fue a través de una pantalla. Fíjate que yo te conozco a ti, a la p10, a algunas chiquillas quizás las vi en el gimnasio no sé, pero me pasó que siento como si nos hubiéramos conocido siempre, entonces fue un crecimiento como persona muy bueno, muy bonito, muy lindo. Pucha, ojalá nos volvamos a encontrar, si nos vemos en la calle ahora con mascarilla nos vamos a ver menos, nos volvamos a ver, porque ya no sé cuándo nos volvamos a ver ni en qué circunstancias, pero fue un crecimiento muy grande y muy de piel, muy de piel independiente a que hubo una pantalla de por medio.

P9: Más o menos similar a lo que te dije el otro día C., agradecida absolutamente de ti por habernos tomado en cuenta para este proyecto tan bonito, me encantó, lo pasé muy bien, todas muy lindas personas, me encantó, una vivencia totalmente positiva, así que totalmente agradecida, me gustaría verlas en personas, ojalá lo antes posible, armar algo para conocer a las que no conozco y compartir con las que ya lo hemos hecho anteriormente así que infinitas gracias.

P1: Mira, yo en un principio empecé nerviosa, empecé súper nerviosa, decía va a llegar el jueves que nervios y como comenté la clase anterior, te intentaba sacar información como para tener en mente para hacer esto, esto otro, era miedo, nervio, pero después con el tiempo me fui relajando, me sentí cómoda, sentí mucho respeto hacia mí, hacia las demás, sentí mucha confianza, amor y alegría, en eso podría resumir todo el proceso, miedo, nervio, ansiedad, alegría y todo lo anterior.

P11: A mí me encantaron las clases, me gustó el sistema y la forma de trabajo, así que te felicito, creo que fue muy buena opción la que tomaste, hacer algo diferente.

P15: a mí me dio más armonía, satisfacción de cómo soy yo, mucha alegría, agradecimiento infinito a todo, a todos y a todas me hizo sentir muy bien, me hizo sentir querida, y que contaba con alguien, que alguien me estaba escuchando, no que hablaba, hablaba, hablaba y a nadie te ponía atención, me sentí totalmente compenetrada con el grupo, me sentí realmente bien, muy muy bien.

P6: Yo creo que por mi parte, desde el momento que me llamaste me sentí valorada fíjate, primero que todo, valorada y después también con el correr de la clase te podría decir que

tenía alegría, contenta de encontrarme con otro reto cada miércoles, de no saber nada, me sentía contenta el hecho de bailar, esto me alegraba mucho el alma, si sentía mucho cariño también, mucho cariño en este grupo, además tenía muchas conocidas, mucho cariño en este grupo, paz también, mucha paz, el hecho de sentirme escuchada, muy acompañada, sería eso, y gracias de verdad que muchas gracias por todo, de verdad que estuvo muy lindo este taller, muy lindo.

Moderadora: Si chicas, yo creo que por ahí va el tema, de verdad creo que es necesario humanizar los gimnasios y todos los espacios e ir destruyendo, derrocando los estereotipos, miedos, prejuicios que en el fondo lo único que hacen es dividirnos, nos tenemos que unir y la forma de unirnos es conociéndonos y yo creo que el conocerse no es de acá, es de todo y el cuerpo es fundamental para conocerse. Vivir clases donde uno pueda jugar, pasarlo bien y ser, no aparentar algo, sobre todo agradable. No es que uno lo pase mal en el gimnasio, pero hay que generar espacios diversos donde uno pueda vivirse no solo desde el entrenamiento sino espacios donde uno se pueda sentir, conocer y formar comunidad. Creo que serían valiosos desde la diversidad del gimnasio y la diversidad del mundo que puede llegar al gimnasio, entonces creo que son espacios que hay que rescatar. Creo que el gimnasio debe evolucionar y debemos de dejar de cosificar el cuerpo, el cuerpo no es una cosa, no es un objeto, somos nosotras, entonces nos tenemos que amar, cuidar, dignificar, conocer y todo se puede desde el cuerpo yo, que es lo que nos hace estar presentes en este mundo.

P11: que sea un gran momento de relajación.

Moderadora: Exacto y en todo los sentidos. Y nos vamos a juntar...

Anexo VI.
Entrevistas finales

Entrevista final participante 1.

Moderadora: La primera pregunta que me gustaría hacerte es respecto al programa, al proyecto que viviste, es que me des una apreciación general de la experiencia que viviste.

P1: La verdad estoy contenta, quedé súper feliz con las clases, fue algo distinto, algo novedoso, algo que yo esperaba porque fue liberador cachai, como fue, no sé cómo explicarlo, fue liberador en el sentido que todas éramos como somos, sin prejuicios cachai, fluyendo, entonces encuentro que fue muy buen proyecto el que escogiste y la metodología excelente también, y el grupo que por casualidad se conformó fue exquisito entonces me gustó, me encantó, muy linda experiencia. Estaba súper asustada en un inicio, yo te dije estaba nerviosa, intentaba hacer preguntas para adelantarme a las chiquillas, o no adelantarme a ellas sino que ver los ejercicios o cosas que tú nos hacías hacer, entonces en un principio estaba súper nerviosa, me preparaba para la clase y después la verdad es que no dejé que todo fluyera, al fin y al cabo si me equivocaba en algo nadie me iba a cuestionar ni pensar mal. Eso.

Moderadora: Al principio cuando iniciamos el grupo focal yo les pregunté qué es lo que era el cuerpo para ustedes, entonces ahora la pregunta es ¿qué es el cuerpo para ti después de haber vivido el programa?

P1: Mira yo en un principio recuerdo que te dije que el cuerpo era un máquina perfecta, cachai, que sigo pensando lo mismo pero quizás es muy estructurado decir que es como una máquina, quizás no se le da el sentido a lo que realmente es, quizás yo ahora te podría decir que el cuerpo es un conector de lo que pasa en nuestro interior, de lo que sentimos hacia afuera, eso.

Moderadora: Y a raíz de esa respuesta, te pregunto entonces ¿Cuál es la relación que tienes con tu cuerpo?

P1: En este momento de consciencia, siento que soy súper consciente con mi cuerpo, respetuosa. Eso, la relación es respeto, complicidad, consciencia.

Moderadora: A partir de eso mismo ¿Tú sientes que el programa, las clases que viviste te permitieron vivenciar el auto conocimiento?

P1: Las clases que realizamos nosotras me sirvieron para sentirme como más libre, quizás para liberar algo que había dentro de mí reprimido cachai y ahora bueno todo lo otro de entrenamiento la alimentación que estoy ahora, que tengo más consciencia conmigo misma y eso lo atribuyo o empezó con tus clases, como ese compromiso que hice conmigo principalmente y contigo, pero en cuanto a las clases siento que se liberó una parte reprimida en mí.

Moderadora: ¿Qué es lo que sientes que se liberó?

P1: La vergüenza, si yo era súper vergonzosa y siempre pensaba pucha ¿qué es lo que va a decir el otro de mí? Un poco como ese miedo a los prejuicios, eso, yo empecé la clase con eso, por eso te digo que yo intentaba adelantarme y terminé libre y sin preocupaciones y sin pensar en lo que va a decir el otro de mí o lo que va a pensar el otro de mí, la verdad es que no me importó y solamente dejé que mi cuerpo y yo fluyeran con las clases, las actividades y las cosas que tú nos pedías.

Moderadora: Gracias p1. Y cuéntame, ¿cómo sientes tú que viviste las relaciones interpersonales en el programa?

P1: Hermosas, hermosa, la verdad quedé muy feliz con tu proyecto porque fuera de todo lo que viví me sentí súper querida, es loco, es súper loco pero me sentí súper querida, de echo la última clase que hicimos fue no sé, terminé feliz, muy contenta porque no esperé que la M., la C. dijeran cosas de mí o que hayan agarrado tanto cariño con una persona que nunca habían visto en su vida y que solamente compartimos una vez a la semana, pero de una forma distinta, entonces me sentí, las relaciones interpersonales bacán, me sentí muy feliz de haber conocido a todas las chiquillas, pucha sería rico poder verlas y tocar, porque al fin y al cabo todo lo que vivimos fue haber, no sé cómo explicarlo, no fue de tacto pero fue distinto.

Moderadora: ¿Podrías incursionar más en esa idea? Claro no hubo contacto, a eso te refieres con la piel, pero ¿qué es lo que hubo?

P1: Conexión, fue una conexión, algo que trasciende al tacto, algo que se siente, que está. Eso, entonces fue rico, las relaciones interpersonales con las chiquillas, bacán, súper rico, yo terminé sintiéndome muy querida.

Moderadora: ¿Tú sientes que en el programa se respetaron las características individuales de cada una de ustedes? ¿Las propias diferencias o diversidades?

P1: Si, totalmente, nunca ninguna juzgó a la otra y bueno toó la coincidencia que en el grupo que estaba yo éramos muy similares en cuanto a visión, en cuanto a pensamiento entonces recuerdo que todas al terminar la clase, bueno tú no hacías rondas de preguntas pero siempre compartíamos de cómo nos habíamos sentido en clases, cómo lo habíamos vivido, y dio la coincidencia que muchas pensábamos o nos habíamos sentido de la misma forma.

Moderadora: ¿Crees que en este espacio que se dio se pueden generar estereotipos o prejuicios?

P1: En el grupo que estuvimos nosotras no creo, peor creo que sí, en el grupo focal me di cuenta que si hubieron distintos puntos de vista, distintas miradas.

Moderadora: Oka, mira, yo entiendo que uno puede tener distintos puntos de vista o miradas, pero no así ser un prejuicio entonces la pregunta va dirigida a si crees que el proyecto fomenta o potencia los prejuicios o estereotipos.

P1: No, no creo, la verdad creo que en el grupo que yo participe no surgieron estereotipos o prejuicios.

Moderadora: Cuando me dijiste que en el grupo focal te diste cuenta que sí habían prejuicios, ¿me puedes explicar a qué te refieres específicamente? Para poder entender.

P1: Sí, es que en el grupo del miércoles cuando preguntaste si ellas encontraban que se podrían hacer estas clases en gimnasio, a eso me refiero.

Moderadora: ya, y en ese momento algunas respondieron que no se iba a poder.

P1: exacto, algunas dijeron que si se podía y otras que no, entonces yo siento que ahí está el prejuicio, como en la dinámica de la clase y lo que ellas piensan de las dinámicas de las clases en el gimnasio.

Moderadora: En el fondo, para entender bien, bien, lo que me quieres decir es que el programa no desarrolla prejuicios pero que la gente tiene sus propios prejuicios en torno a si el programa se puede aplicar en el gimnasio.

P1: Claro.

Moderadora: Gracias y otra consulta, ¿Cuáles son las motivaciones que a ti te hicieron permanecer en el programa?

P1: Tú, porque principalmente todo esto inició para ayudarte en el proyecto, es que es un complemento, un todo, las actividades, la gente, el espacio que se generó en mi caso ese día jueves esa horita que practicábamos para estar sola, para estar tranquila, para entretenerme, todo eso fue al final, un complemento a seguir, de cosas al final, fue la simpatía de las chiquillas, las actividades que hacías que fueron liberadoras, que fueron sanadoras, entretenidas, hubo de todo un poco en las clases, y el espacio que se generó gracias a la clase, a mi espacio que se generó gracias a la actividad el día jueves, porque ese era el momento q en que nadie de mi familia me podía molestar, fue, bueno desde la pandemia y que nació mi hijo que he estado súper encerrada en mi cada entonces no he generado un instante para mí, mi espacio donde nadie me moleste, donde yo desaparezca del mundo entonces se generó eso los días jueves, y además las actividades fueron súper entretenidas, todo.

Moderadora: ¿Cuáles crees tú que son las mayores fortalezas y debilidades del programa?

P1: Las fortalezas, la confianza, el auto conocimiento, diversión ¿por qué no? Si yo lo encontré súper entretenido, y a ver ¿qué más podría ser? ¿Cómo se le dice cuando no hay prejuicios?

Moderadora: ¿eh, espacio libre de prejuicios? (risas)

P1: Eso, y qué le hubiese faltado o la debilidad. La falta de compromiso de las personas que eso no es parte del proyecto pero yo siento que igual faltó compromiso en algunos casos, No sé qué más te podría decir, porque la verdad quedé súper feliz con el programa que hiciste. Quizás por el contexto en que estamos hubiese sido súper rico hacer una clase presencial cachai pero la verdad no podría decir muchas cosas, no encuentro que tuvo muchas carencias el proyecto.

Moderadora: Muchas gracias p1. ¿Te gustaría decir algo más? Porque con esto ya estamos cerrando la entrevista.

P1: ¿En serio? Sería rico poder implementar esta actividad presencialmente en algún espacio o lugar que se preste para poder vivenciarlo de una forma distinta. Creo que sería súper bueno para la gente salir del estereotipo del gimnasio, de la competitividad de uno con el otro, de querer ganarle, de querer ser más, más flaca cachai, sino que entre todos nos aceptemos como somos y disfrutemos nuestro cuerpo como es.

Moderadora: Gracias P1. Con esto hemos concluido la entrevista.

Entrevista final Participante 2.

Moderadora: Lo primero que me gustaría saber p2, además de agradecer la disposición, es que me gustaría que me dieras la apreciación general que tuviste de las sesiones, del programa en general que viviste.

P2: Fue una experiencia donde sentí que además de trabajar la actividad física como tal, se trabajó mucho los factores emocionales y espirituales dentro de la misma sesión. Siento que se formó un vínculo en las chiquillas más allá de la actividad física como tal que fue un medio siento yo, para mi percepción fue que fueron sesiones que nos conectamos con nuestro cuerpo físico y espiritual y emocional, si fue como bien completo. Está la actividad física que uno va al gimnasio a hacer algo, acá había como un trabajo más profundo, y eso fue súper agradable.

Moderadora: A partir de eso al inicio del programa hice un grupo focal y les pregunté qué era el cuerpo para ustedes, entonces ahora después de haber vivido la experiencia del programa ¿qué es el cuerpo para ti?

P2: El cuerpo para mí es nuestro medio, nuestro medio de comunicación entre nuestra alma y el entorno, es el que nos avisa cómo nos sentimos, que nos llama la atención si algo está mal, está bien con respecto a nuestras emociones; siento que el cuerpo es eso, un medio que hay que cuidar, que hay que nutrir y que mientras más conectados estamos con nuestro cuerpo más conectados estamos con nosotros mismos, nosotras mismas, eso podría decir.

Moderadora: Y a partir de lo que tú me estás diciendo, ¿cuál es la relación con tu propio cuerpo?

P2: Es una relación sana, donde trato de cada día, es un trabajo diario de escucharme, de ponerme atención a lo que mi cuerpo siente ya sea incomodidad, comodidad, alegría en fin para poder conocerme; mi conexión con mi cuerpo la he trabajado para que se como ¿cómo explicarlo? Una relación coherente, creo que esa es la palabra que podría decir, una relación coherente con lo que siento, lo que quiero para mi vida, cuerpo, mental, físico. Un desafío diario.

Moderadora: Y p2. Sientes que el programa en que participaste, que vivenciaste ¿te ayudó a vivir el autoconocimiento o es un programa que promueve el auto conocimiento?

P2: Sí, totalmente, siento que en cada sesión el trabajo era conectarnos como depende de cómo estuviéramos, del entorno en que estuviéramos o si llegábamos del trabajo apuradas, se lograba esa conexión que no se da siempre en todas las instancias, donde nos llevabas a conectarnos con nosotras mismas, cerrar los ojos, escucharnos, nuestro cuerpo, fluir con el movimiento y eso fue súper rico esa instancia, y más con un grupo que también por tu forma de ser y por la dinámica que tú entregabas instabas a entregarnos cariño mutuamente si, muy empática, contenedora, un grupo muy amoroso, como contenedor.

Moderadora: Oye y cuéntame ¿tú cómo sientes que se vivieron las relaciones interpersonales en el programa?

P2: Con respeto, siento que el grupo y el programa que se entregó fue súper respetuoso, cuidando muchos los límites de cada una, nadie se apuró o se obligó hacer algo, la sentí incómoda, no nada así. Eso fue súper respetuoso.

Moderadora: A raíz de eso entonces ¿tú sientes que se respetaron las características individuales de cada uno?

P2: Si totalmente, siento que fue un programa súper adaptable, adaptable y adaptado, siento que se adaptaron a las choquillas, a mí, a nuestro ritmo, a nuestros cuerpos, bueno todos somos distintos, pero en esto siento que era bien misceláneo el grupo siento que todo se pudo integrar de forma muy adecuada, todo funcionó súper bien.

Moderadora: A raíz de eso, ¿tú crees que en el espacio que se dio el programa se generó a pueden generar prejuicios o estereotipos?

P2: Yo creo que no, en el contexto general yo creo que no se dan estereotipos. No sé en el mundo interno de cada una pero lo que se vio fue así.

Moderadora: En el contexto general te refieres al programa ¿cierto?

P2: Si, en el contexto general yo creo que no

Moderadora: Y cuéntame Clau, nos quedan solo dos preguntas, es algo bien cortito. Me gustaría saber cuáles fueron las motivaciones y la motivación que a ti te hizo permanecer en el programa?

P2: Era un espacio siento yo protegido donde puedo desconectarme del trabajo, porque ha sido súper intenso en mi caso, por diversos factores y era un momento como de autocuidado sentía yo, que era un momento de calma, de conectarme, de compartir con ustedes que era un grupo súper agradable que conocía a varias de ahí, entonces me sentía cómoda y daban ganas de verla. Yo lamentablemente no pude estar al final pero esto lo sentía, como que me dolía no haber estado en el cierre, pero eso, seguí porque las dinámicas fomentaban el autocuidado como dije antes de todos nuestros cuerpos, como mental, físico, espiritual y el grupo que había era súper cálido.

Moderadora: Para finalizar la entrevista ¿Cuáles crees que son las mayores fortalezas y las mayores debilidades del programa?

P2: La fortaleza yo sentí que fue el ambiente de unión, de cariño, de empatía, de no prejuicio, el respeto que se dio y eso siento que el objetivo (problemas de conexión). Yo creo que en sí el programa funcionó para todas. La debilidad como un programa de actividad física siento que al dejarlo tan libre como para, muchas de ellas, incluyéndome, no tenemos una formación técnica, así profesional, entonces queda muy abierta la parte física, para mí, siento que soy más estructurada.

Moderadora: Cuando es más abierto, podrías profundizar un poco en esa idea.

P2: Si, cuando era por ejemplo, elonguemos y que cada una haga algo sin una base estructurada, de repente todas elongábamos superior ya y yo soy súper, llevo años en el gimnasio, probablemente por eso mi estructura, mi percepción es esa, o por ejemplo cuando hagamos algo que en general repetíamos mucho, por eso basándome solo en lo físico siento que todas hacíamos lo mismo y no hacíamos mucha variedad de movimientos entonces me pasa cuando uno abre, en el sentido de pedir que todo el equipo haga un movimiento sin tener una estructura como ya ustedes superior, inferior, queda un poquito abierto, eso yo siento que es la única debilidad. ¿Se entendió?

Moderadora: Si si, en el fondo lo que me dices es que había tanta libertad de hacer lo que uno quisiera y no todos tienen la formación de, no sé, si vamos a elongar cuádriceps no todos saben distintas formas para elongar cuádriceps, por lo tanto la tendencia es repetir el mismo movimiento, o si vamos a hacer algo falta conocimiento teórico, anatómico, biomecánico como para poder salir de lo que uno normalmente hace. Eso ¿Cierto?

P2: si, si.

Moderadora: Ya, súper P2. Gracias. ¿Hay alguna fortaleza o debilidad que puedas agregar a la última pregunta que te hice?

P2: No, solo eso.

Moderadora: ¿Y hay algo más que te gustaría decir, fuera de las preguntas que hice?

P2: Bueno, agradecer la instancia, agradecer el grupo que se formó. Tú como profe eres súper cálida cachai, como que tus clases siempre, todas las que he tomado contigo, generas un ambiente donde uno se puede sentir cómoda siempre cachai y eso es súper rico, no todos los profes tienen esa habilidad cachai, es como muy tuya muy de C. entonces fue súper rico tomar la clase contigo, vivir la experiencia, compartir, conocer un poquito más a las chiquillas, cómo cada una vive su cuerpo porque en la experiencia una pudo percibir cómo la otra vivía su cuerpo y eso siempre, ese compartir deja algo de aprendizaje en una, así que nada, solamente agradecer la oportunidad y la paciencia.

Entrevista final participante 3.

Moderadora: Lo primero que me gustaría, es que me dijeras una apreciación general de la experiencia del proyecto que viviste.

P3: Bueno, sí, al principio un poquito extraña, un poco como estamos acostumbrados a que todo sea presencial, mirándote a los ojos fue extraño, al principio hasta media incómoda, a mí me cuesta concentrarme entonces mirar a alguien por el teléfono, por eso yo hablo poco por teléfono, me cuesta así de estar hablando, por momentos me iba, trataba de conectarme y pum me iba cachai entonces por eso me acercaba mucho al teléfono para poder captar lo que tú querías decir, incluso los primeros ejercicios que hicimos no con mucha gana, para qué te voy a mentir.

Moderadora: Si, de echo en las transcripciones que hice la primera sesión me dijiste que estabas súper cansada pero que igual lo hiciste, que en el fondo igual te sentiste bien pero era porque había que hacerlo.

P3: Exacto, estoy recordando lo que hicimos al principio, ya la segunda, la tercera me metí en esto, tengo que hacerlo y pa probar también, porque también necesitaba botar todo lo que había acumulado de lo que pasó, o sea dejé de hacer ejercicio mucho tiempo por último hacer unos ejercicios básicos como de concentración, eran como ejercicios de introspección también, era en el fondo conocerte a ti nuevamente y no estar con un montón de gente sino darte cuenta que estabas sola pero en ese espacio o te entregabai toda o no entregabai nada, porque tú a través de la cámara no ves emociones, solo miras, entonces en ese momento tú te encuentras contigo misma y entonces tú en el fondo estás sintiendo y percibiendo las cosas, por eso te digo difícil, por estar escuchando la música, que te hablen, por eso a uno le gusta las cosas más presenciales, pero yo creo que esta fue como una prueba para adaptarse a este nuevo sistema que se puede, se puede; eso fue al principio, al final de las clases ya di mi todo cachai porque igual la necesitaba mucho, fue entretenido, cuando vinieron estas dinámicas de pareja eso lo encontré muy entretenido, más que lo individual, me gustó más de dos personas porque no con todas conecté pero con quien me hiciste hacerlo conecté bien. Ver tantas personas es una pantalla me cuesta un poco, y eso en general creo que fue satisfactorio, fue entretenido, no una cuestión que ah que me gustó, por el sistema digo más que por las clases. Si no a la forma, al zoom, porque no estoy acostumbrada, mucha gente no está

acostumbrada, pero es lo que yo percibí. Creo también que no todas de repente entendían mucho lo que tú decías, como que no conectaban mucho con la clase.

Moderadora: Súper. La segunda pregunta p3, cuando iniciamos el programa yo recuerdo que les pregunté qué era el cuerpo para ustedes, entonces ya después de haber vivido el programa y haber participado en las clases te vuelvo a preguntar qué es el cuerpo para ti.

P3: uy ya ni me acuerdo qué te contesté, pero creo que me fui en la súper profunda, pero mi cuerpo es mi todo, es mi templo, es mi conducto a la vida, mi conducto a respirar ahora con todo lo que está pasando repito nuevamente lo mismo porque en el fondo hace, miro para atrás hace un año atrás y el cuerpo es súper importante, si tú no lo cuidas no vives, no te mueves, no respiras, en el fondo es eso, el cuerpo es tu templo, es tu conducto a todo, a querer, a tocar, a trabajar.

Moderadora: Y a partir de eso yo te pregunto ¿Cuál es la relación que tú tienes con tu cuerpo?

P3: Ahora pésima porque creo que lo he descuidado, como no hago ejercicio con mis problemas de digestión ha sido peor ahora porque justamente no estoy ejercitando y con todo esto que ha pasado como que no es muy buena, como que no quiero a mi cuerpo mucho, o sea sinceramente no me gusta lo que veo y siempre traté de cuidarme, de que estuviera bien, que se viera bien al menos, pero ahora siento que no estoy armoniosa con mi cuerpo y no me siento bien, no me siento bien.

Moderadora: ¿Sientes que el programa que viviste te ayudó a vivenciar el autoconocimiento?

P3: Si de todas maneras, pero no lo he puesto en práctica, fue por el momento que lo viví y lo hicimos en clase y como que después me desconecté y súper a´si como lejos, pero sí, en un momento sentí motivación, sentí apoyo, sentí en el fondo un espejo, analizare, introspección. SI me sirvió en el momento.

Moderadora: Gracias p3. Me gustaría saber cómo viviste las relaciones interpersonales en el programa.

P3: Como te decía antes, con las personas que trabajé bien, que fueron pocas, con dos personas sí bien, sentí que había conexión porque las conocía, cachai a lo mejor si no las

hubiera conocido a lo mejor no hubiera podido haber hecho lo que tú pedías, pero bien, yo creo que sí se puede.

Moderadora: Y con el grupo general ¿Cómo te sentiste? Pese a que a algunas no las conocías, o que no te tocó trabajar con todas ¿cómo te sentiste con el grupo general?

P3: No bien, por eso te digo como no fui con todas, de ver sus caras bien, es que siento que el grupo trabajó bien, se relacionaron. Pero bien, o sea mi relación bien pero si no interactuamos mucho en cuanto a conversación, quizás faltó más conversación entre nosotras, pero no se animaban a hablar mucho, encontré que yo hablaba mucho, opinaba mucho pero el resto, o yo decía algo y sí, estoy de acuerdo pero no había opinión propia, entonces pucha que lata, no sé si era por rellenar no sé, me faltó más sinceridad de parte de las chiquillas, lo que siento, lo que veo, no sé si fue así. Siempre pienso por el resto, entonces eso es lo que me pasó.

Moderadora: Entonces en el fondo ¿sientes que se podrían haber dado más espacios de conversación, de diálogo sólo entre ustedes?

P3: Sí, pero en el fondo siempre tiene que haber alguien que está dirigiendo igual

Moderadora: Sí, por ejemplo haber, cuando ustedes se justaban en pareja en salones, haberles dado una pregunta para que ustedes conversaran y después lo compartieran.

P3: Claro, puede ser, o poner un tema, quizás hubiese sido una lata para ellas, no sé, o hasta pa mí, siento que me faltó eso, cuando me dijiste del magíster pensé que iba a ser como una terapia en cierta forma de conversar entre todas y darnos nuestra opinión entre todas, como cuando nos juntamos todas a tomarnos un copete, eso. Como que eso me faltó un poquito, cuando tú dijiste me imaginé eso, cachai, quizás faltó eso, no lo sé, tal vez, no sé.

Moderadora: Tranquila no está bien ni mal, todo esto se recoge y más adelante si se hace una nueva experiencia se pueden ir quitando, agregando cosas, entonces todo sirve, además yo no te voy a enjuiciar tampoco.

P3: Si sé, en el fondo te estoy siendo súper sincera, es lo único que te digo que no las noté tan sinceras porque tú das tu opinión y es la tuya, propia, pero cuando dices sí estoy de acuerdo pienso lo mismo, o sea.

Moderadora: La opinión propia en general. Y tú ¿sientes que en el programa se respetaron las características individuales? ¿Sientes que en el fondo estaba la libertad para que en el fondo pudieses ser tú con tus propias características?

P3: Yo creo que tú lo diste se dio, tú lo podías hacer, por eso yo daba mi opinión pero no sé, se dieron, pero creo que como que todas estaban pa adentro, quizás un poco limitadas por el sistema, esto de zoom, una cámara, no es lo mismo que presencial, que es más humano, hay más sensibilidad, se perciben los sentimientos.

Moderadora: ¿Y tú crees que en este espacio que se dio se pueden generar estereotipos o prejuicios?

P3: Sí, yo creo que sí, no lo percibí, puede ser, yo creo que igual.

Moderadora: ¿Puedes profundizar un poquito más en la respuesta por favor?

P3: Es que no te sabría decir, es que igual no las conocí a todas, obviamente a las que conozco tengo mi opinión de ellas, puedo decir algo que a ellas no les va a molestar pero si hay alguien a quien no conozco de repente echo una talla que puedo molestar su se puede producir, oh lo mina antipática, la galla pesá, no sé po, o la que habla mucho, la florerito, si igual se puede provocar este tipo de situaciones. Quizás respondiendo lo anterior, quizás por eso no hablaban mucho, en el fondo para no dar a conocer tu personalidad, pero como a mí ya me conocían, bueno en el fondo voy a ser igual, voy a dar mi opinión, comentario y voy a tener un poco más de filtro, pero sí, puede pasar, se puede dar.

Moderadora: Y me gustaría saber, ¿cuáles fueron las motivaciones que a ti te hicieron permanecer en el programa?

P3: ¿A pesar que me fui al final casi?

Moderadora: Claro, pero tú igual estuviste en la última sesión. Pero te desapareciste un poquito antes. La penúltima y no sé cuál más. Perfectamente podrías no haber participado en la última ni en el grupo focal.

P3: Bueno, una porque me comprometí contigo y para mí el compromiso es como súper importante cachai, una, otro creo que igual me sentí, me sentí con ayuda, igual necesitaba esto, la conversación, la respiración, un poco el ejercicio, que me encontraba un poco ridícula de repente bailando sola cachai pero sí logré conexión con el cuerpo, si logré conectarme, a mí que me vuelo rápido, conectarme con la música, con la voz tuya cachai. Sí, eso. Además en cierta forma porque te conozco a ti, somos, amigas, el compromiso, y estaban entretenidas las clases, fue súper bueno, me ayudó bastante, por eso te digo, el momento que estuve me ayudó bastante, bastante, terminé relajada y en cierta forma fue un enganche para decir, tengo que volver a hacer ejercicio, tengo que volver a motivarme, pero me duró hasta que terminó.

Moderadora: Hay que retomar p3, hay que volver. Y la última pregunta, ¿cuáles crees tú que son las mayores fortalezas y debilidades del programa?

P3: Ah qué difícil la pregunta

Moderadora: Y ame dijiste algunas debilidades, la que sientes que faltó más conversación entre ustedes, pero ¿Algo más? Quizás si me puedes corroborar, haberlo hecho a través de zoom, del computador, que claro es algo contextual, pero te dificultó un poco.

P3: Si claro, lo presencial es lo mejor, porque necesitamos las relaciones humanas, estarnos mirando, estarnos tocando, incluso mirarnos corporalmente, aquí tu no miras esas cosas. El cuerpo habla mucho, corporalmente cómo te mueves, cómo es la persona, si yo creo que eso faltó mucho mucho, ¿qué otra cosa? Lo encontré un poquito largo, o sea menos tiempo porque a mí me cuesta concentrarme.

Moderadora: Largo a qué te refieres, ¿la hora cronológica?

P3: Sí quizás de cuarenta y cinco minutos, quizás por lo mismo porque era por zoom, por lo mismo, cuando e spresencial estai en una clase, no sé, cualquier clase, es más fácil adaptarse en el momento, a la situación, la conversación, lo que se produce en el entorno, es cambio con un celular cuesta más po, no sé anda volando una mosca y ya te fuiste con la mosca, te

desconectó; es como doble trabajo, tenía que estar súper concentrada en el aparato, entonces claro. A mí me juega en contra mucho mucho, porque soy pésima pal teléfono y estar pegada mucho tiempo a un celular, una pantalla, no es lo mío, quizás son las generaciones nuestras que es distinta a los cabros que pasan pegado al computador pueden estar horas toda la noche jugando, yo no puedo. Quizás para mujeres de nuestra edad, yo lo encontré un poco largo, al final ya quería que terminara rápido.

Moderadora: Claro, por eso pregunto, ¿es la hora cronológica o la cantidad de sesiones?

P3: también, si encontré que eran muchas, quizás menos, la idea es que sea menos cantidad y más intensa que mucho y más largo, que al final en el camino te vas quedando.

Moderadora: Ya, gracias, ¿y que fortaleza ves tú en el programa?

P3: Que supiste manejarlo, supiste entregar lo que tú querías entregar fue bien entregado, fue claro, fue preciso en cuanto al momento de la clase, lograste llegar y tocar la fibra de cada una, cachai, a lo mejor hacerlo, como que de repente igual lo personalizaste con cada una cachai, lograste tocar la fibra de cada una, eso fue súper bueno, porque a pesar que fue vía zoom igual lo percibimos, percibí cuando la P. lloró por una situación que ella vivió de una pérdida, la C. que vive con momentos de soledad que su hijo trabaja en el hospital, en cierta forma igual colocarse en el lugar de la otra, empatizar, cosa que no lo había percibido así, y no ser tan individualista porque en el fondo yo decía a si yo estoy en la casa, estoy encuevada, no estoy haciendo cosas, pobre de mí y en el fondo hay personas que quizás están peor que mí pasando otras situaciones, eso yo creo que fue súper, la que más me marcó, la que más me acuerdo, que fue súper buena.

Moderadora: Cuando hablas de tocas la fibra ¿a qué te refieres?

P3: la emoción, lo que te hace sentir vulnerable en ese momento, un dolor, una pena que uno demuestra sí estoy bien, pero algo que dijiste que no me acuerdo, que hiciste que conectáramos con nosotras mismas, introspección y claro, eso.

Moderadora: Gracias, ¿te gustaría decir algo más?

P3: No, que me encantaría quizás si hay otra experiencia, ya con toda la información que tienes y opinión, de repente tener otra experiencia para probar, haría otra reunión contigo.

Moderadora: ¿Lo volverías a vivir? ¿y por zoom o presencial?

P3: Ideal presencial pero si más a futuro uno ve que esto es lo que viene en cierta forma y por mucho tiempo, quizás este es el comienzo para que en un futuro sean así las reuniones y las juntas.

Moderadora: P3, para saber, tú en el proyecto ¿utilizaste tu celular verdad?

P3: SI, el celular y después a la Tablet que lo veía más grande. Por la Tablet es mejor, pero por el celular es difícil. Lo tecnológico influye mucho.

Moderadora: ya, muchas gracias P3.

Entrevista final participante 4.

Lo primero que me gustaría es que me dieras una apreciación general del Proyecto que vivenciaste

P4: Al principio como que no lo entendí mucho, no sabía bien de qué se trataba, o sea cuando tú me dijiste J. tengo un proyecto y toda la cuestión ¿quieres involucrarte en esto? Y blablá, yo lo hice por ti en realidad, quizás si hubiese sido otra persona en la que no hubiese tenido confianza, no sé, quizás no lo hubiera hecho, porque de repente uno no tiene los tiempos como para hacerlo; entonces en realidad porque fuiste tú y que me consideraste porque yo te conozco ya hace mucho tiempo y que me hayas considerado como que me sentí como que, oh me emocioné, dije a la C. me consideró, es porque igual me tiene presente, o sea me sentí importante como persona, para ti me sentí importante y dije no, no puedo decir que no, dije al tiro que sí, no entendí nada, dije ya debe ser algo relacionado a su carrera, que es profesora, ah con los deportes dije yo, ah entonces por ahí dije si por el deporte, me gusta. Cuando empezamos como que igual la primera clase que fue de entrevista dije ¡ah! Parece que va a ser de pura entrevista y vamos a tener que hablar con las cabras y de repente uno, a mi igual me gusta hablar y todo, pero como no conocía a las chiquillas igual, estaba la C., bueno al menos a ella la ubico, a está la V., acá me voy a cagar de la risa con ella ya, ahí como que le tomé un poco más pero al principio como que igual dije ah si es de conversación y todo, como que igual me complicaba, ya esa fue la primera clase; Ya cuando comenzamos la segunda clase como que después había que participar y hacer cosas, dije oh, qué plancha, peor como éramos puras mujeres, como que si hubiera habido un hombre y así como mijito rico (risas) como que me hubiera avergonzado, no sé si hubiera podido, pero como éramos puras mujeres y las chiquillas eran súper buena onda, las empecé a conocer de a poquito, no dije ya, vamos, y cuando tocaba la otra semana la clase dije, chuta ahora qué vamos a tener que hacer y así como que de repente ya, ejercicios para tal parte y pucha ya pensando de repente me bloqueaba, cuál cuál hago, menos mal que estaba el celular así buscaba ya, esto, ahí como que me estresaba un poco la verdad, como que tenía un estrés colectivo y después ya pasando la clase y a las chicas les pasaba a todas lo mismo ah yo decía si no soy la única nos pasa a todas igual, y después como un poco más soltando, la disfrutaba. Tuve hartos sentimientos, de estrés, preocupación, de disfrutar, de risa, creo que un día una clase me dio harta pena como me iba a poner a llorar, como que boté una lágrima, o de repente por osas

que decían las niñas y todo, o de repente como que uno se emocionaba, tú decías unas cosas y como que una se emocionaba, entonces pasé por hartas emociones, y al final del proyecto así como en conclusión, al final como que no pude estar mucho porque andaba haciendo otras cosas, como que andaba con otras preocupaciones entonces como que ahí anduve guatiando y me anduve desconectando un poquito, me recuerdo eso, como que le perdí el hilo que tenía antes, como que lo perdí en ese momento, entonces hay mucho del final como que no te podría decir mucho, como que estuve más alejada un poco y no porque yo quería , era por cosas que tenía en la casa, que tenía que hacer y por falta de tiempo de repente, trataba de conectarme pero no es lo mismo que conectarse en el celular yendo en el auto que estar ahí sola en el computador y con ustedes, porque ahí tenía otras cosas externas que al final no te dejan concentrarte totalmente.

2. Cuando iniciamos el programa en el primer grupo focal recuerdo que les pregunté qué es lo que era el cuerpo para ustedes, entonces ahora, después de haber vivido la experiencia del programa ¿Qué podrías decir que es el cuerpo para ti?

P4: Bueno, después que terminamos el programa que es como el cuerpo es como algo que uno toma de sensaciones, de estímulos, el cuerpo siente según los estímulos del ambiente, de las personas, de sensaciones, eso como que comprendí con el taller, más que lo fisiológico, más que como uno se ve estéticamente, de emociones, de estímulos, de vibras, es todo eso, es como un conjunto.

Moderadora: Y a partir de esta respuesta, ¿Cuál es la relación que tienes o que desarrollaste con tu cuerpo?

P4: No sabría responderte esa pregunta.

Moderadora: Yo recuerdo que cuando hicimos la entrevista el grupo focal, me dijiste que te relacionabas con tu cuerpo viviendo el día a día, que tú te levantabas, que agradecías porque te podías levantar, caminar y hay personas que no pueden hacerlo, entonces después de esa respuesta y después de lo que tú viviste en el proyecto, donde bailaste, jugaste, compartiste con tus compañeras ¿Cómo es que te relacionas con tu cuerpo después de ese proyecto?

P4: bueno como te decían con las sensaciones, según como uno se sienta es como uno se expresa en realidad o se mueve, no sé po, si yo me siento, no sé antes de hacer una clase contigo que era del taller muchas veces me sentía como bajoneada, desmotivada, pero hacía la clase y eso me hacía cambiar un poco el switch y sentirlo de otra manera y más que nada lo que sentí es como de, eso de levantarse todos los días uno lo tiene, pero más con el taller como que sentí más de sensación, como las sensaciones de alegría, pena, o de frustración, no sé cómo decírtelo, estoy súper desconcentrada.

Moderadora: ¿Quieres que la continuemos?

P4: Sigámosla no más

P4: Como que eso me ayudaba a estar bien

Moderadora: Oye p4, la otra pregunta, ¿sientes que con este programa o proyecto pudiste vivenciar el autoconocimiento? ¿Conocerte más a mí misma?

P4: No sé si conocerme más a mí misma, porque como que en ese momento no lo estaba pasando muy bien, entonces como que eso igual me ayudaba me daba una carga de energía la cual me duraba la clase, un día más y después al otro día era lo mismo, entonces si me ayudó mientras estábamos en el taller y después uno vuelve a su rutina diaria, como que no pude agarrar más de la clase como me hubiera gustado como para aplicarlo en el diario vivir.

Moderadora: ¿Y cómo sientes que viviste las relaciones interpersonales en las clases?

P4: Siento que las llevé bien, que las viví bien con las niñas, si con una sentí más feeling que con otra siendo que una está en cámara igual entonces es difícil sentir feeling con alguien, porque con algunas interactué más y unas estaban siempre en las clases y algunas otras no, entonces sí sentí que sí. Y justamente hoy antes de la reunión recordé que quedamos en juntarnos y nunca lo hicimos. Pero creo que lo viví bien. Quizás eso era porque unas siempre estaban en la clase, quizás por eso.

Moderadora: ¿Tú sientes que en las clases se respetaron las características individuales y las propias diversidades?

P4: SI, yo creo que eso se respetó mucho y siento que todas mis compañeras eran muy respetuosas con todas, siento que todas se respetaban y éramos todas muy distintas y de distintas edades.

Moderadora: Cuando hablas que todas se respetaban, ¿Podrías profundizar un poquito más en eso?

P4: O sea es que siento que en el momento cuando a alguna le tocaba hablar o hacer algo todas las seguían, todas se respetaban, nadie hacía una cara como riéndose o como burlándose o como diciendo qué lata lo que está haciendo que fome , no siento que todas lo hacían con las mismas ganas y siento que eso había respeto, porque había que seguir a la compañera y siento que todas lo hacían y nadie se corría o se iba para allá diciendo ah ya está esa latera, todas seguían al grupo, y otras decían cuando se hablaban de una idea o una cosa oh a mí también me pasaba lo mismo, oh yo igual pensaba igual que tú, entonces siento que sí había respeto, aunque en sí todas éramos grandes y maduras, quizás también por eso.

Moderadora: ¿Y tú crees que en las clases dan la posibilidad de que se genere algún prejuicio o estereotipo?

P4: Yo creo que en estas clases no, las clases en este taller yo creo que no. Todas nos respetábamos, todas nos valorábamos como lo que éramos, todas éramos como éramos igual de especial, siento que por lo menos en el taller no, no había eso, nadie se miraba o discriminaba por algo.

Moderadora: Nos van quedando dos preguntitas no más. Me gustaría saber ¿cuáles fueron las motivaciones que te hicieron permanecer en el programa. Tú me dijiste que al principio partiste y lo hiciste por mí, pero en el fondo mi pregunta es ¿Por qué te mantuviste en el programa?

P4: Como te dije una, porque yo me sentía comprometida contigo y si tú me diste la posibilidad de participar en algo tan bonito sentía que no podía fallar, entonces si un día no me podía conectar, creo que en las últimas clases siempre traté de conectarme. Sentía la responsabilidad, pero no obligada, solo la responsabilidad del taller y también la responsabilidad con mis compañeras y contigo, de que si ellas estaban ahí yo también tenía

que hacerlo porque había tomado esa responsabilidad, no era una clase más o una clase cualquiera, era diferente a todas las clases que yo había tomado antes. Y porque me gustó y porque me sentía bien y porque liberaba cosas en mí en el momento de estar en el taller, porque me serví porque me ayudaba. Me ayudaba a veces a desahogarme a veces con el baile, hablando o con las preguntas que tú nos hacías, yo creo que por eso seguí siempre.

Moderadora: Súper gracias p4. ¿Y tú cuáles crees que son las mayores fortalezas y las mayores debilidades que pudiste apreciar en el programa y en las clases en general?

P4: Las mayores fortalezas yo creo que la motivación de todas, la motivación de las compañeras, de hacer un buen grupo, de escucharse, de acompañarse y de transmitir como sensaciones de todas. Eso como que sería.

Y debilidad no sé, la debilidad puede haber sido estar por la pantalla, o sea no haber estado frente a frente todas, yo creo que hubiera sido más la llegada de estar juntas, yo creo que hubiera sido diferente estando todas juntas. Yo creo que la debilidad era esa, tener que conectarnos por el computador, creo que eso podría ser, no se me viene más a la mente.

Moderadora: Muchas gracias, con esto terminamos la entrevista, cariños.

Entrevista final participante 5.

Moderadora: P5 ¿Me podrías dar una apreciación general del proyecto que vivimos?

P5: Bien, muy entretenida, me gustó mucho, de echo desde que lo hacíamos, tú sabes que yo sigo con la R. todo no es lo mismo, y de repente uno estaba como con la lata, oh me tengo que conectar pero después cambiaba completamente la apreciación, era otra cosa, uno terminaba de otra manera. La previa de la clase, uno no iba con buena disposición, pero cuando estabai en la clase misma cambiaba completamente de echo se hacía muy corto, entonces era muy entretenido, eso.

Moderadora: Cuando iniciamos el programa, recuerdo que les pregunté qué era el cuerpo para ustedes, entonces después de vivir la experiencia ¿qué es el cuerpo para ti?

P5: En el fondo para mí es importante, porque yo lo cuido para mí no por los demás y yo hago ejercicio no para estar más flaca, es porque yo me doy cuenta que camino, que puedo subir escaleras, me siento bien, porque veo niñas de otras edades que no se pueden ni subir a una silla, entonces yo no quiero llegar a eso. En el fondo para mí mi cuerpo es mi templo y yo lo cuido, yo sé que al final todos vamos a llegar a viejos pero la idea es llegar al final de buena forma porque yo ahora lo he visto, mi mamá que sufrió un ataque y es ágil pero no como yo, o una amiga se sufrió un accidente cerebro vascular, no quiero terminar enferma, la pandemia, esta cuestión puede pescar a cualquiera y si un día me llegara a pasar ojalá no sea tan fuere ni tan agresivo porque no es que uno se lo ande buscando pero puede pasar. En el fondo el cuerpo es importante porque para mí es importante, no me interesa mostrar bikini en playas o en piscinas, es sentirme bien conmigo.

Moderadora: A raíz de eso me podrías explicar ¿Cómo es la relación que tú tienes con tu cuerpo?

P3: Súper bien, más me preocupan las arrugas te diré. Con las mascarillas se ven mucho las arrugas entonces no me haría problema de estirármelas (risas)

Moderadora: Entonces en el fondo tú te sientes bien con tu cuerpo, peor hay una parte estética que a ti te importa que es la que se ve ¿cierto?

P5: Claro, pero no me interesa, yo tengo las piernas flacas y me da exactamente lo mismo, no voy a la playa porque no me gusta el sol, entonces si ando con vestido y las piernas blancas me da lo mismo cachai.

Moderadora: P5 a partir de las prácticas y sesiones que viviste conmigo y todas las chiquillas, ¿tú sientes que este programa te permitió vivenciar el auto conocimiento?

P5: Sí ¿sabes qué parte me sirvió? Fue cuando hacíamos esos focus group y conversábamos todas en el fondo que todas teníamos diferentes opiniones y habían veces que a veces uno no encuentra las palabras para decir algo pero lo expresa otra persona y si sabe, y claro es lo mismo que piensa otra persona que tú piensas, a veces uno no encuentra las palabras, pero yo encuentro que sí.

Moderadora: y ¿de qué forma a ti te hizo vivir el autoconocimiento?

P5: Depende es como en la medida hasta donde uno pueda dar, nada más. Porque de repente uno quiere hacer quinientos abdominales, tú le dai y de repente tu cuerpo no dá, a lo mejor yo no tengo la misma edad de la chica que está al lado mío y no voy a dar lo mismo, entonces uno no po, tengo que ponerse límites, yo hago esto, hago combat pero yo puedo hasta ahí no más, a lo mejor si me esfuerzo y todo peor en el fondo no voy a llegar a maltratarme.

Moderadora: Súper, o sea siempre desde el respeto contigo. Oye y ¿cómo sientes que viviste las relaciones interpersonales en el programa?

P5: A no es que yo, todas éramos diferentes y o la pasé muy bien con todas, yo nunca he tenido muchos problemas con la gente en realidad, no bien, no, súper bien.

Moderadora: ¿Podrías profundizar un poquito más en esa respuesta por favor?

P5: Es que teníamos todas diferentes personalidades, entonces me acuerdo una chica crespita que era muy alegre, chistosa, la N. que es muy objetiva, muy ordenada, la C. muy profesional en su trabajo, y no, todas muy respetuosas unas de otras independiente a lo que pensara la otra y si tiraban tallas eran siempre con respeto, la N. que llegaba siempre tarde era como todo al revés, pero éramos todas diferente y nos entendíamos bien, por lo menos en el grupo que a mí me tocó ese día era muy bueno.

Moderadora: ¿Y sientes entonces que a través de estas prácticas pudiste conocer a las chiquillas?

P5: Si, hay algunas que yo ya conocía por el gimnasio pero hay otras que yo nunca había visto, entonces a lo mejor, quizás cuando estás en público eres diferente tan bajo perfil que tú pasai no más y con suerte decí un hola, y pueden decir oh que esta es así que es así, pero acá no po, todas fuimos como somos y uno rompe esa barrera en el fondo de ponerse caretas antes o pensar uno que es así una persona y no es así.

Moderadora: cuéntame y ¿tú sientes que en este programa se respetaron las características individuales de cada una?

P5: Si, como te dije todo fue con respeto y cada cual era como era y yo creo que muchas de ellas dijeron en un principio qué miedo, qué van a pensar de mí, también hay gente más recatada y no, son todas, todas respetamos cómo era cada una y en el fondo como se hacían parejas éramos todas, siempre diferente la pareja que te tocaba, entonces era muy bueno eso.

Moderadora: ¿Sientes que en este espacio, que el programa puede generar prejuicios o estereotipos?

P5: No, al contrario, creo que fuimos súper honestas todas en cuanto a nuestras personalidades, formas de pensar, lo que tú expresabas con tu cuerpo, cómo se movía una, se movía la otra, no; yo jamás podría decir o cómo se movió esta, al contrario, fue muy transparente, muy como real en el fondo, yo creo que al contrario, si uno hace y ve a la gente sin querer tu cuerpo demuestra otra cosa, oh que es creída, que es seria, que es cara de palo y a lo mejor no es así, pero eso no se dio en el programa.

Moderadora: ¿Cuáles son las motivaciones que a ti te hicieron permanecer en el programa?

P5: Cuando tú me invitaste yo dije que sí porque en realidad no tenía ningún compromiso y en el fondo era por ayudarte a ti, porque cómo te iba a complicar la vida si era algo tan fácil o sea ni si quiera me tengo que mover de la casa, y ya, pero al principio yo entendí que eran como mini reuniones y que conversaríamos temas, y después cuando vi que eran cosas con ejercicios yo lo encontraba tan entretenido, lo pasaba tan bien que por eso seguí, en ningún momento pensé en no seguir, de hecho se me pasó tan rápido, que cuando dijiste que eran no

sé cuántas clases dije oh que hartó y después cuando dijiste nos quedan dos clases dije cómo pasó tan rápido el tiempo entonces nunca tuve esa necesidad de salir así como ya quiero terminar esto para salir no nada, lo pasé muy bien.

Moderadora: ¿Cuáles crees tú que son las mayores fortalezas y debilidades del programa?

P5: Las fortalezas, que va de menos a más, empezamos como conversando, después de a poco se fue incorporando lo del baile y después lo que más me gustó de todo me acuerdo que tú hiciste conectar con la niñez, ser una flor, fue tan lindo, y si hubiésemos empezado con eso hubiese sido así como muy de meditar no, entonces fue de menos a más, como que tú nos preparaste para llegar a eso. Eso me gustó, hubieron dos clases así, la flor y el sueño, y con eso tú te das cuenta que vives tan rápido y que hay cosas que uno ha olvidado de chico, que de repente con olores y cosas uno dice oh verdad yo hacía esto y me acuerdo que jugaba así, pero uno vive tan rápido, pensando en qué va a pasar mañana que se va olvidando de las cosas de la infancia.

Moderadora: ¿Y alguna debilidad u otra fortaleza?

P5: La fortaleza en el fondo es recordar que para mí fue lo más impresionante digamos, recordar cosas que uno, que nuestra cabeza había olvidado en el fondo y tú nos hiciste recordar todas esas cosas, a mí me gustó mucho, yo creo que a varias les gustó mucho esa parte; y debilidades quizá no fue una debilidad pero creo que muy repetitivo siempre igual que a mí me gustó pero después era lo mismo, el calentamiento que era bailar con música y que nos moviéramos como nosotras quisiéramos, porque siempre empezábamos igual entonces ya sabía que estaba esa parte primero y después tú cambiabas pero el calentamiento en el fondo siempre era la misma dinámica, eso, como una debilidad, pero no que estuviera mal. Es que sabes lo que pasa, cuando comenzó este curso, yo buscaba uno, como van pasando cosas tan entretenidas y siempre diferentes uno buscaba algo que la sorprendiera todas las veces que nos juntáramos, que fuera algo diferente, con qué nos va a salir la C., que de repente nos decías tengan un lápiz, un cojín, ¿te acuerdas? Qué nos va a decir ahora, entonces uno estaba acostumbrándose a eso, a que fuera siempre algo que te sorprendiera. Entonces esa parte ya sabíamos lo que venía, eso lo cambiaría para que no fuera tan monótono.

Moderadora: ¿Te gustaría decir algo más?

P5: Súper agradecida que me hayas invitado y me hayas considerado. Y no sé si el grupo se hizo al azar o tú lo escogiste pero yo lo encontré muy bueno, no sé cómo habrá sido el otro día.

Moderadora: Fue todo al azar, cuando ustedes se inscribieron en los horarios que les acomodaba por wsp.

P5: Pensé que tú habías seleccionado las personalidades como alguien extrovertido con alguien introvertido, porque nosotras que no nos habíamos visto mucho, que no nos conocíamos a fondo, nos llevamos súper bien, bien homogéneo el grupo, de todas las personalidades.

Entrevista final participante 7

Moderadora: Muchas gracias p7, ahora te haré al entrevista, te pido que todas las preguntas las contestes con total sinceridad. Lo primero que te quiero preguntar, en el fondo es que me dieras una apreciación general de la experiencia que viviste durante el proyecto, el programa.

P7: Ya, me pareció novedosa para empezar, porque la dinámica que digamos de trabajo era muy diferente a lo que uno está acostumbrada, eso en primer lugar, fue muy novedoso. Fue también gratificante porque siento que al menos las personas que estaban en mi grupo éramos como bien a fines, o sea no hubo como discrepancias mayores o desavenencia aunque no tenían por qué haberlas habido tampoco, pero nunca falta que alguien sea más disruptivo, como más conflictivo pero en este caso siento que fue un grupo bien positivo, como de vibras así como positivas, y bueno en mi caso también, como yo estoy alejada del tema del deporte fue como un reencontrarme un poco con lo que yo ya hacía hace un tiempo atrás, hace poco tiempo atrás digamos, entonces fue bueno, el tema fue claro, como eran pocas sesiones en tiempo muy acotado eso tampoco en mi caso no lo pude seguir desarrollando, entonces ya, si si, y se acaba la clase y bueno eso, fue novedoso, fue agradable, cómodo, gratificante y eso, no sé qué más puedo decir. Fue positivo, novedoso, porque esta forma de trabajo integrativo en comunidad digamos, en equipo es muy diferente po cachai, o sea y más aún por zoom, o sea que ya romper la barrera de no estar físicamente junto a otras personas el tratar de unirse fue más complejo pero a la vez fue posible, o sea se puede, es posible. Eso

Moderadora: Cuando iniciamos el programa recuerdo que les pregunté qué es lo que era el cuerpo para ustedes. Entonces ahora que ya viviste la experiencia del programa, ¿me podrías volver a responder qué es el cuerpo para ti?

P7: El cuerpo es todo, o sea al final nuestro interior es el reflejo, se refleja en lo externo digamos, nosotros, yo siempre he creído que el cuerpo sintomatiza muchas cosas que pasan en nuestro interior, ahoa claro siempre hay cosas que son inexplicables o digamos que no siempre radican en problemas emocionales, llámese cáncer o problemas mayores digamos cachai, peor ya en realidad dolores de cabeza, dolores de cuello, de espalda, de manos, a veces todas esas cosas uno las sintomatiza porque uno lleva consigo cargas emocionales entonces yo creo que el cuerpo es una extensión de nuestra mente y de nuestra alma, para mí

eso sería y creo que al comienzo di esa percepción y la mantuve y la confirmé a través de la experiencia.

Moderadora: Entonces ahora que me has respondido qué es el cuerpo para ti, te pregunto ¿Cuál es la relación que tienes con tu cuerpo?

P7: Es cambiante, es una relación no estática sino que es de constante cambio porque por lo mismo, uno emocionalmente va cambiando y el cuerpo también, o sea yo no puedo tener la misma percepción que tenía a mis quince años, a mis veinte, después de haber parido a mi hijo, después de haber engordado veinte kilos por decir, cosa que no fue así (risas), pero no es la misma cachai, uno va cambiando a través del tiempo, de la experiencia de vida la percepción que uno tiene de su cuerpo y la idea es ir aprendiendo de estos cambios, ir sumando digamos, no restando, y bueno uno con el tiempo también le da mayor importancia al cuerpo porque cuando uno es chica uno no tiene esa percepción, va a través de los años uno va sintiendo más digamos la importancia que tiene el organismo en sí, uno como máquina por decirlo de alguna manera, eso yo creo que va cambiando, es una relación cambiante constantemente, incluso no te puedo decir que es un cambio largo, es un cambio diario cachai, cómo me sienta yo hoy día no es como me sentí ayer ni cómo me voy a sentir mañana, eso.

Moderadora: Entonces podríamos decir que actualmente o en este último tiempo tú eres más consciente de ti y de tus sensaciones y estados corporales y emocionales?

P7: Si totalmente porque de hecho el mismo ejercicio físico te produce eso, porque cuando yo no hacía deporte no era tan consciente pero cuando yo comencé a hacer deporte ahí yo empecé a entender o a complementarme con la parte física, porque yo antes era mucha cabeza, que el trabajo, la planificación, como que para mí el cuerpo no era nada, era como ah nuevo la cabeza un rato la mano, pero cuando uno empieza a hacer ejercicio comienzas a concientizarte de tu estructura ósea, de tu musculatura, de todo, de tu resistencia, de tu fuerza, de tu flaqueza, de tus debilidades, entonces creo que esa percepción nace en mi caso a raíz del trabajo del desarrollo de actividades físicas previas, pero en el transcurso de la experiencia que tuvimos se confirma y se hace más consciente, eso también.

Moderadora: Respecto a ese último punto, ¿tú sientes que en el proyecto que viviste se desarrolló más la autoconciencia y autoconocimiento de sí mismo?

P7: Sí, porque eran trabajos digamos pausados también, que eso te ayudaba, porque cuando son trabajos muy intensos quizás tampoco te dan tanto tiempo para la reflexión pero como hacíamos actividades (Interrupción)

Moderadora: Entonces para retomar me decías que la clase que vivimos en el programa eran menos intensas y eso te permitía tomar más consciencia.

P7: Sí, es que bueno, complementado con el trabajo tuyo porque tú eras la monitora de la actividad, entonces claro, uno hacía peor luego venía la etapa de reflexión, de preguntas, de auto análisis o de compartir, entonces a través de esa dinámica digamos uno entra en la reflexión porque era guiado, por eso te digo, quizás si no hubiera sido así, el hacer por hacer sin detención quizás hubiera sido distinta la actividad, las sensaciones.

Moderadora: Me gustaría saber cómo viviste las relaciones interpersonales en el programa.

P7: Bien, súper bien, de hecho me acuerdo aunque no salude o no esté presente en el chat o esas cosas pero yo me acuerdo de las caras, de algunos nombres, más que eso de la esencia de algunas personas, me acuerdo que yo podía sentir a través de zoom, me acuerdo de la C., La G. que movía el pelo hartito y que tenía así como mil energía era como terrible, entonces eso también, aceptar, conocer a otras personas y entender que todos somos distintos y todos aportamos de distinta forma con su personalidad digamos, una cuota de buena onda, amistad, también cosas que eso no pasa cuando uno va al gimnasio sola, tú no interactúas mayormente en cambio en este caso se dio, ahora también limitado por el tema de la cámara de hacerlo vía online porque yo creo que en persona obviamente hubiera sido mejor cachai, pero encuentro que se dio una dinámica agradable, contenedora, comprensiva, y de tolerancia también, si porque me acuerdo de ellas, les tengo cariño me pregunto cómo estarán, no me acuerdo de los nombres soy pésima, la señora que era muy dispersa, que era más gordita, ella también, súper comprometida, súper ahí cachai, constante no, bacán uno va conociendo a las personas.

Moderadora: ¿Sientes que en el programa se respetaron las características individuales y las propias diversidades en la propuesta?

P7: Si po, totalmente, o sea es lo mismo, entender que todos somos distintos y aportamos de diferente forma y se respetaron totalmente o sea yo creo que eso es una de las cosas más positivas del programa el respeto que se dio, el trabajo pero a través de la tolerancia, y más que la tolerancia, yo creo que es como la comprensión de entender al otro con sus particularidades y su forma de ser. Así que no, bien.

Moderadora: ¿Tú sientes que en el espacio que se formó se pueden generar estereotipos o prejuicios?

P7: No, no creo. Porque, o sea yo creo que prejuicios y estereotipos pueden haber en todos lados en realidad, o sea pueden haber, en realidad la pregunta es, si pueden haber.

Moderadora: La pregunta va enfocada en si el programa en sí puede fomentar o fortalecer prejuicios o estereotipos.

P7: Ya, entiendo, ok. No, yo creo que el programa como está planteado yo pienso que al contrario, promueve todo lo otro, la aceptación, la comprensión la tolerancia, el respeto, la diversidad que puede haber, entonces pero siempre, si, ahí hago el hincapié que ese debe ser un trabajo guiado cachai, tiene que ser muy bien guiado, bien monitoreado que en tu caso fuiste tú, tú lo haces súper bien porque era comprensiva, eres tolerante siempre con buena actitud, entonces siempre va de la mano con quien lleve el proyecto porque al final aunque uno quiera salir de la dinámica alumno profesor igual está, o monitor y no sé, participante, pero siempre debe estar guiado, monitoreado por alguien que también imprima y le ponga digamos esas directrices porque uno, o sea yo también soy profesora, y uno como docente es las que da las directrices cachai, da el ejemplo en el fondo, su tú impones eso o reflejas el respeto y las buenas actitudes obviamente el resto las va a seguir y obviamente nosotras que ya la mayoría éramos adultas entonces en caso de los niños , niños, niños, es más fácil; de repente adolescentes puede ser más complicado, pero como en un grupo adulto no debería pasar nada po, al contrario, el proyecto como que insta y te lleva a eso, a tener un ambiente grato de trabajo, eso.

Moderadora: Me gustaría saber qué es lo que a ti te motivó para permanecer en el programa hasta el final.

P7: ¿Por qué? Bueno son varios los motivos. Una porque a mí me gusta, o sea para empezar que te llamen y te inviten a participar de algo ya es bacán po cachai, que te consideren, partir de esa base, o sea alguien está pensando que tú puedes ser un aporte o puedes ser de ayuda para. Ya eso es un punto de partida, luego que el proyecto vaya acorde a tu forma, a tus gustos digamos y a tu forma de ser, o sea si tú me dices tengo un proyecto de, ¿qué puede ser?, no se me ocurre, algo que no sea beneficioso o que no te aporte nada cachai no lo voy a tomar po, o sea tiene que ser a fin a lo que yo siento y a lo que pienso. O sea tú me lo explicaste bien, de forma bien somera, bien escueta cuando me planteaste el tema, pero obviamente era deporte, actividad física, cuerpo, digamos como emociones, dije, ah dale me anotó cachai porque va a fin a mí, y obviamente permanecí porque me sentí a gusto porque me sentí, no me sentí en ningún momento mal, me sentí agradable, muy a gusto entonces obviamente, y como que siempre era algo distinto, entonces eso también te llama la atención po, porque no es que se repita lo mismo, siempre había una cuota de diferencia en las actividades que eso te hacía permanecer, así como ¿qué vamos a hacer hoy día? (risas) ¿Qué se le ocurrirá a la C. hacer? O sea ya, la clase, hacer los movimientos, y otras cosas.

Moderadora: La última pregunta p7, que en el fondo a mí me gustaría saber ¿Cuáles crees tú que son las mayores fortalezas y debilidades que viviste en el programa?

P7: Difícil, siempre me cuesta hacer ese autoanálisis. Bueno, yo no me considero una persona tan insegura, o sea soy indecisa pero no insegura que es distinto, entonces creo que la seguridad que tengo respecto a mí, a lo que yo soy, a lo que pienso, y soy honesta, entonces cuestión que tú me pregunté lo voy a lanzar no más, a quién le guste y a quién no, entonces yo creo que la honestidad en este caso, a veces me juega mal, pero en este caso me juega bien porque si me preguntaban algo lo decía no más era honesta, eso es una fortaleza, soy segura, como o sea me puedo equivocar pero soy segura en el momento ¿qué más?

Moderadora: ¿Y en relación al programa en sí?

P7: Yo creo que desarrollar la empatía, yo creo que es que, claro porque sí, yo creo que la empatía y el respeto porque me vi en una situación, en un contexto que estaba con personas que yo no conocía, con las cuales tenía, suena feo tener, pero las actividades proponían, suena mejor, el trabajo en conjunto entonces el ser respetuosa, comprensiva, tolerante, empática es

fundamental y creo que eso se dio y se fortaleció en mi caso. Y debilidades, bueno, yo ahí soy indecisa, también soy lenta en reaccionar en algunas cosas entonces siento que una cosa súper pequeña, súper digamos, que para otra puede ser súper rápido, súper normal, yo me demoro. O sea si tú me dices has un ejercicio en 5 minutos cachai, alguien en dos, tres minutos lo tiene, pero yo soy súper reflexiva cachai, entonces a lo mejor soy más lenta o más que nada muy reflexiva o perfeccionista, tiene que ser algo así, así o asá, siempre me demoro cachai, me demoro.

Moderadora: Ya, y en relación al programa, las debilidades generales que se pueden haber dado.

P7: Bueno yo, quizás en la intrspección yo no sé, yo creo que cada uno lo trabaja de distinta manera, no creo que haya una forma de trabajar el autoconocimiento, entonces si bien yo creo desarrollarlo de una manera en mi caso lo planteaba de otra y no sé si eso es una debilidad pero es el proceso adaptativo de decir bueno, esto es otra forma, son formas diferentes, una nueva vida digamos para llegar a percibir, a auto-conocerme, auto-percibirnos, quizás esa dificultad podría haberse dado en mí. A mí me cuesta meditar con ojos cerrados, yo medito cocinando, metiendo las manos en la tierra, no sé po, no lo hago desde la serenidad desde como el relaxo, la respiración, entiendes, desde la percepción táctil ni visual, entonces esas formas de autoconocimiento para mí eran distintas, entonces entender que hay otras formas de auto-percibirme, reflexionar diamos podría haber sido como una debilidad en mí, que yo puedo desarrollar claro pero me cuesta más que el resto, cachai.

Moderadora: Pregunta, esa vendría siendo una debilidad tuya (comillas), pero en el programa vendría siendo ¿Una fortaleza o una debilidad? Bueno podría ser visto como una fortaleza porque es una nueva forma de auto-conocernos, se añade a las que ya tengo, una nueva pero obviamente que es algo que yo debo desarrollar porque es algo que a mí me cuesta, no es algo innato en mí, o sea hay gente que se vuela y ve no sé qué y que siente, yo no, yo no, pero ponme una canción, una música, un olor y me llega, veo un recuerdo, veo la naturaleza, esas cosas me mueven más a mí, pero eso nace de que todos somos distintos, no hay forma única para el autoconocimiento, ahora uno tiene que estar abierto a otras formas porque al final te sacan cosas, o sea no es que cuando yo lo hacía no sacaba nada po, o no llegaba a nada cachai, porque en una actividad yo igual me emocioné, había que hacer un dibujo de

uno pero como que yo me volé, pensé en mi hijo cachai, entonces bueno, yo después me quedé con la cuestión, le quedé dando vueltas toda la semana, a ver y por qué y la cuestión y en realidad es así, hay razón en esto cachai y en esto otro, entonces una va ahí, o sea son otras formas. Lo dije como debilidad pero podría ser una fortaleza

Moderadora: Y p7 ¿qué es lo que mejorarías del programa?

P7: Así si tú lo planteas como clase? Mira yo creo que el tiempo, yo lo haría más largo, si , haría sesiones de dos horas, o en cada ejercicio plantear más tiempo porque, yo creo que el tiempo, agregar más tiempo, es lo más fácil pero lo más difícil para el resto, y eso podría ser y bueno, nada, yo creo que habían múltiples cosas por hacer, yo creo que se te venían múltiples ideas para hacer, y otras que deben haber quedado en el tapete y haberse ocurrido en el transcurso, pero yo creo que la infinidad de cosas son múltiples y eso podría no mejorarse, sino añadirse.

P7: Yo creo que aquí eso sí hay que darle un valor ultra preponderante al monitor por decirlo así, no sé qué concepto es adecuado, facilitador, mediador, pero yo creo que es fundamental. O sea tiene que ser alguien muy bien dotado, experimentado y con habilidades blandas ultra desarrolladas para poder llevar un grupo porque una cosa es hacer ejercicio, entregar contenido pero cuando una ya quiere juntar, hacer una trilogía de cosas digamos, emociones, físico, es más complejo, entonces yo creo que es importante darle ese valor a quien dirige las actividades.

Moderadora: Muchas gracias P7. Con esto hemos concluido la entrevista.